وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الفرات الاوسط التقنية
كلية البوليتكنك/ كربلاء
قسم تقنيات صحة المجتمع

الحقيبة التعليمية

لمادة مبادئ صحة المجتمع - السنة الدراسية الاولى

للسنة الدراسية 2026 - 2027

اعداد

أ.م.علي نعمه حسن الاعرجي

الاهداف والاسس العامة لمادة صحة المجتمع للصف الاول

الهدف العام :

يكون الطالب قادرا على ان يتعرف على ماهي صحة المجتمع و متعلقاتها .

الأهداف الخاصة : سيكون الطالب قادرا على ان :-

1. يعرف مكونات الصحة العامة .
2. يتعرف على اهمية التغذية.
3. يحدد صحة البيئة والصحة المدرسية والريفية والمهنية .
4. يفرق بين المعلومات الصحية ومقاييس الصحة المرض .
5. يميز بين بعض الامراض المعدية وطرق الوقاية منها .

مفردات المنهج :

اسم المادة الدراسية	لغة التدريس	المستوى الدراسي	عدد الساعات الاسبوعية			
			النظري	العملي	الكلي	عدد الوحدات
مبادئ صحة المجتمع	اللغة العربية	المستوى الاول	2	3	5	10

الاسبوع	تفاصيل المفردات
الاول	مدخل الى صحة المجتمع- تعريف صحة المجتمع – ماذا تشمل صحة المجتمع – الهدف من صحة المجتمع
الثاني	المرض ,اسبابه ,العوامل التي تؤثر على المرض(المسبب ,المضيف ,البيئة)
الثالث	الرعاية الصحية الاولية - برامج الرعاية الصحية الاولية –الاهداف والاستراتيجيات
الرابع والخامس	اللقاحات- المقدمة – اللقاح المكتسب – اللقاح الفعال – الانواع – القاح الروتيني
السادس	البرنامج الموسع للقاحات / الحملات الطارئة للقاحات ولماذا يتم اضافتها

السابع	الرضاعة الطبيعية - فوائدها للأم و الطفل – الرضاعة الصناعية – مساوئها
الثامن	الاسهال عند الاطفال – اسبابه – انواعه – كيفية تجنبه والوقاية منه
التاسع	الجفاف عند الاطفال – انواعه – علاماته – كيفية تجنبه
العاشر والحادي عشر	التغذية والغذاء – العناصر الاساسية للغذاء كيفية تأثيرها على بناء ونمو وتطور الطفل – امراض سوء التغذية
الثاني عشر	التثقيف الصحي - اهدافه – ما هي برامج التثقيف الصحي – طرق التثقيف الصحي
الثالث عشر	صحة البيئة – الاهداف – تلوث الماء – تلوث الهواء – تلوث الغذاء – مشاكل صحة البيئة
الرابع عشر	الماء الصحي – صفاته – طرق تصفية مياه الشرب – الامراض التي ينقلها الماء
الخامس عشر	تصريف النفايات والفضلات – عمليات تنقية مياه المجاري
السادس عشر والسابع عشر	الصحة المهنية والحوادث – المقدمة – مخاطر المهنة – ما هي مبادئ الوقاية التي لها علاقة بالمهنة – المراقبة البيئية – المراقبة الاحيائية – خدمات الصحة المهنية – مقدمة عن الحوادث – الامانة البيئية
الثامن عشر والتاسع عشر	رعاية الامومة والطفولة – تعريفها – المشاكل – الخدمات
العشرون	الصحة المدرسية – الخدمات – الاهداف – البرامج
الحادي والعشرون	الصحة الريفية
الثاني والعشرون	المركز الصحي – نشاطاته – ماذا يختلف عن المستشفى
الثالث والعشرون	الخدمة الصحية العامة – خدمات المستشفى – الخدمات التي تدار بواسطة السلطة الصحية

الرابع والعشرون	الوقاية والسيطرة على المرض – المقدمة – مبادئ الوقاية – انواع الوقاية
الخامس والعشرون	الامراض المتوطنة والمعدية – تعريفها – طرق الوقاية منها والسيطرة على المرض
السادس والعشرون والسابع والعشرون	بعض الامراض الانتقالية (التدرن – شلل الاطفال – السعال الديكي – الكزاز – الخناق – الحصبة – الحصبة الالمانية – النكاف)الاعراض-الوقاية
الثامن والعشرون	الاحصاء الصحي والحياتي – مصادر جمع المعلومات
التاسع والعشرون	مقاييس الصحة والمرض – العوامل التي تشمل نوعية المتغير ومقدار المتغير المستمر وتدقيق مقدار المتغير – ماذا نعني بحدوث المرض ومعدل الانتشار – اخطاء جمع المعلومات
الثلاثون	الادارة الصحية – المقدمة – الاهداف

الوحدة النمطية الاولى

مدخل الى صحة المجتمع- تعريف صحة المجتمع – ماذا تشمل صحة المجتمع – الهدف من صحة المجتمع

أولا :النظرة الشاملة: -

1. **الفئة المستهدفة :** طلبة المعهد التقني /قسم تقنيات صحة المجتمع / السنة الدراسية الاولى
2. **المبررات:**صممت هذه الوحدة ليتعرف الطالب على بعض المفاهيم المهمة في حقل الصحة والتفريق بينها ويتم تذكير الطالب بتعريف الصحة حسب ما وضعته منظمة الصحة العالمية وكذلك العالم ونسلو ،وتعريف الطالب بأهداف صحة المجتمع .
3. **الفكرة المركزية :-**

أ. تعريف الصحة وصحة المجتمع.

ب. تعريف بأهداف الرعاية الصحية الاولية." Primary Health Care " .

4. التعليمات: -

- ✓ ادرس النظرة الشاملة جيدا.
- ✓ تعرف على أهداف الوحدة النمطية.
- ✓ قم بأداء الاختبار القبلي-:
- ✓ فإذا حصلت على 8 درجات فأكثر فانك لا تحتاج إلى دراسة الوحدة النمطية.
- ✓ إذا حصلت على اقل من 8 درجات فانك تحتاج إلى دراسة الوحدة النمطية.
- ✓ بعد دراستك للوحدة النمطية قم بأداء الاختبار البعدي.
- ✓ فإذا حصلت على 8 درجات فأكثر انتقل إلى وحدة نمطية جديدة.
- ✓ إذا حصلت على اقل من 8 درجات فانك تحتاج إلى دراسة الوحدة النمطية مجددا.

ثانيا : الأهداف الأدائية: -

سيكون الطالب بعد الانتهاء من دراسة الوحدة النمطية الأولى قادرا على أن-:

- يعرف الصحة و نظام صحة المجتمع.
- يفرق بين الصحة وصحة المجتمع.
- يميز بين بعض المفاهيم في المجال الصحي .
- يتعرف على العناصر الاساسية للرعاية الصحية الاولية.

ثالثا : الاختبار القبلي : (درجتان لكل سؤال).

اختر الإجابة الصحيحة لكل مما يأتي- :

1- الصحة : وهي حالة المعافاة الكاملة جسديا وعقليا واجتماعيا وليست مجرد حالة الخلو من ؟

أ .العاهة . ب .المرض . ج .المرض المعدي . د .المرض أو العاهة.

2- الهدف العام لنظام صحة المجتمع Community Health هو ؟

أ.ازالة الامراض من المجتمع نهائيا . ب .التقليل من الحوادث.

ج .ازالة أو التقليل من نسب الاصابة بالأمراض لعامة الناس . د .تقديم الرعاية الطبية للمجتمع.

3. الصحة هي السلامة التامة من الناحية ؟

أ .البدنية والعقلية . ب.البدنية والفسيولوجية والرفاهية الاجتماعية.

ج.العقلية والفسيولوجية . د .البدنية والعقلية والرفاهية الاجتماعية.

4- من أسس مراكز الرعاية الصحية الاولية هي ؟

أ .تقديم علاج مشدد بواسطة الاطباء والصيادلة. ب بشكل عام نظام وقاية و تعزيز للصحة العامة.

ج .اعطاء المساعدات الغذائية للمهجرين والمهاجرين. د .تقديم خدمات التربية والتعليم.

5- من الخدمات التي تقدمها صحة المجتمع هي ؟

أ . رعاية الامومة والطفولة. ب . صحة البيئة. ج. الصحة المدرسية. د .جميع ما ذكر .

ملاحظة

تحقق من سلامة إجابتك بمراجعة صفحة (مفاتيح الإجابات على الاختبارات) في نهاية الوحدة النمطية الأولى, فإذا حصلت على 8 درجات فأكثر فأنك لا تحتاج إلى الاستمرار في دراسة هذه الوحدة , أما إذا حصلت على اقل من 8 درجات فأنك يجب أن تستمر في دراسة هذه الوحدة :

رابعا : الوحدة النمطية الأولى للحقيبة :-

(الصحة :Health)

الصحة **(Health):** ليست قيمة مطلقة ولكنها حالة متغيرة دائما تعتمد على التقدم العلمي والحديث وكذلك على المتغيرات الثقافية لكل مجتمع, في عام 1964 وضعت منظمة الصحة العالمية (WHO Word Health Organization) تعريفا للصحة جاء فيه :

حالة التكامل والكفاية الجسدية والعقلية والنفسية والاجتماعية وليست مجرد الخلو من المرض او العاهة.

تعريف الصحة حسب العالم ونسلوا هو **علم وفن منع حدوث المرض والوقاية منه وإطالة العمر"**

المرض Disease: كل تبدل غير طبيعي في بنية او وظيفة عضو او عدة اعضاء في الجسم مهما كان السبب في هذا التغير, وكذلك يمكن ان يكون التعريف :

عدم تكامل الحالة الجسدية والنفسية والاجتماعية وعدم شعور الفرد بالراحة وعدم القدرة على اداء المهام والواجبات اليومية .

المجتمع (Community) : ويعرف بانه مجموعة اجتماعية مصغره تعيش ضمن ضوابط وروابط اجتماعية واقتصادية معينة بحدود رقعة جغرافية محددة داخل بلد معين . اما المجتمع الطبي فهو الفئة المستهدفة التي تمثل جوهر المشكلة الصحية المدروسة.

وكذلك يمكن ان يعرف المجتمع بانه مجموعة من الافراد يعيشون ضمن حدود جغرافية واحدة ,ومن خلال هذا التعايش تنشا بين الافراد روابط ثقافية واجتماعية وعادات وتقاليد معينة .

صحة المجتمع (Community health) : نظام تقديم الرعاية الصحية الاولية لكافة أفراد المجتمع بواسطة فريق صحي متكامل لتحسين حالة المجتمع الصحية والوقاية من الامراض. وهو جزء من الطب , وهو علم وفن الارتقاء بنوعية حياة عامة الناس ووقايتهم من الامراض التي يعانون منها أو التقليل من فرص الاصابة بتلك الامراض من خلال اجراءات معينه تم وضعها لهذا الغرض وان الهدف العام لنظام صحة المجتمع هو ازالة أو التقليل من نسب الاصابة بالأمراض لعامة الناس.

علم الوبائيات (Epidemiology) هو علم دراسة توزيع (Distribution) الامراض أو الاحداث المتعلقة بالصحة في مجموعة بشرية محددة او سكانية ودراسة العوامل المحددة (Determinants) لهذه الامراض أو الاحداث.

الانتشار :**(Distribution)** يشير إلى نمط حدوث المرض في المجتمع بالإشارة إلى الزمان والمكان والشخص.

المحددات (**Determinants**): يشير هذا إلى عوامل الخطورة المتعلقة بمرض معين.

المرض الساري أو الانتقالي (communicable diseases): وهو كل اعتلال أو مرض ناتج عن المسبب المرضي أو منتجاته السامة نتيجة انتقال ذلك المسبب أو منتجاته بالطرق المباشرة أو غير المباشرة من الشخص المصاب الى الشخص السليم سواء كان انسان أو حيوان ينتج المرض **(Disease)** عن التفاعل بين العامل المسبب (Agents) والمضيف (Host) في بيئة (Environment) تدعم انتقال العامل المرضي من المصدر إلى ذلك المضيف.

المضيف (Host) :شخص او حيوان حي اخر يتيح لعامل معدي العيش أو المأوى في ظل ظروف طبيعية اوهو الحلقة الأخيرة في سلسة سريان العدوى وفي المستقبل قد يكون مصدرا لانتقال العدوى.

العامل المعدي (Infectious Agent) مكروب قادر على احداث عدوى او مرض معدى.

البيئة (Environment) هي كل ما يحيط بالإنسان من ماء وهواء وتربة وكائنات حية تؤثر بشكل متشابك ومعقد على بقاءنا.

العدوى (Infection) :هي دخول عامل من العوامل المعدية الى جسم الانسان او الحيوان وتطوره وتكاثره فيه.

المرض المعدي (Infectious Disease): وهو كل مرض ينتج عن عامل معد او منتجاته السمية.

الملامس (Contact) :شخص كان على اتصال بشخص مصاب بالعدوى أو بيئة ملوثه بصورة تتيح له فرصة اكتساب العدوى.

حامل الاصابة (Carrier) :هو الشخص الذي يحمل المسبب المرضي بدون ظهور علامات وأعراض ذلك المرض ويعمل كمصدر لانتقال العدوى.

فترة الحضانة (Incubation period): هي الفترة الزمنية المنقضية بين التعرض لكائن مُمْرض أو مادة كيميائية أو إشعاع لحين ظهور اول عارض او علامة مرضية .فترة الحضانة هي الفترة التي يستغرقها كائن الممرض للتكاثر للوصول إلى حد العتبة **(Threshold)** لإنتاج الأعراض (**Symptoms**) في المضيف (**Host**). المضيف قد يكون حامل للمرض بدون علامات واعراض ويدعى بالحامل للمرض (carrier) .قد يكون الشخص او المضيف معديًا أو غير معديًا خلال فترة الحضانة.

- **العوامل المحددة للإصابة بالمرض:**

1. جرعة العامل المعدي. 3- حساسية المضيف والاستجابة المناعية (قابلية الاصابة).
2. طريقة دخول العامل المعدي لجسم المضيف. 4- معدل تكاثر العامل المعدي.

الفترة الانتقالية للمرض (Period of Communicability): هي الفترة التي يكون خلالها العامل الممرض معدي حيث ينتقل بشكل مباشر أو غير مباشر ، من شخص أو حيوان مصاب إلى شخص معرض للإصابة.

العزل (Isolation) :يُعرَّف العزل بأنه الفصل الطوعي أو الإجباري وحبس أولئك المعروفين في إصابتهم بعامل من عوامل الأمراض المعدية.

أنواع العزل (Types of Isolation) :

العزل الصارم : (Strict Isolation) يتم استخدام العزلة الصارم للأمراض التي تنتشر عن طريق الهواء وفي بعض الحالات عن طريق الاتصال .يجب عزل المرضى لمنع انتشار الأمراض المعدية .غالبًا ما يتم وضع أولئك الذين يتم عزلهم بشكل صارم في غرفة خاصة في المنشأة المصممة لهذا الغرض .وقد تم تجهيز هذه الغرف بدورات مياه خاصة ومعدات تقديم الرعاية الصحية، وحوض للتخلص من النفايات.

العزل الملامسين :) Contact Isolation (يستخدم عزل الملامسين لمنع انتشار الأمراض التي يمكنها أن تنتشر من خلال ملامسة الجروح المفتوحة .يُطلب من العاملين في مجال الرعاية الصحية الذين يتواصلون مع المريض عند عزل الملامسين ارتداء القفازات ، وفي بعض الحالات ، ارتداء رداء الواقي.

العزل التنفسي (Respiratory Isolation) يستخدم العزل التنفسي للأمراض التي تنتشر من خلال الجسيمات (الرذاذ)التي يتم انتشارها خلال الزفير .بالنسبة للعاملين في هذا المجال يجب عليهم ارتداء القناع.

العزل العكسي :(Reverse Isolation) هي وسيلة لمنع المريض الذي يعاني من وضع صحي حرج من التعرض للتلوث والعدوى من أشخاص سليمين أو أشياء أخرى مثال على ذلك عزل الاشخاص المصابين بحروق في غرف واقسام معقمة.

الحجر (Quarantine) يُعرَّف الحجر الصحي بأنه تقييد أنشطة الأشخاص الأصحاء أو الحيوانات التي كانت بتماس مع مرض معدي .والهدف من ذلك هو منع انتقال المرض من الأشخاص المحتمل تعرضهم للإصابة إلى الأشخاص الأصحاء خلال فترة الحضانة .ويقسم الحجر الى:

الحجر الكامل (Complete Quarantine) :هو تقييد حرية الافرادالملامسين او المشتبه بإصابتهم بمرض انتقالي بشكل كامل في حجر صحي لفترة تساوي فترة حضانة مرض.

الحجر الجزئي او المعدل (Partial or Modified Quarantine) :والذي يتضمن تقييدًا انتقائيًا أو جزئيًا للحركة ومن أمثلة الحجر الصحي المعدل او الجزئي استبعاد الأطفال المصابين من المدرسة.

خدما ت صحة المجتمع: الخدمات التي تقدمها صحة المجتمع هي:-

1. رعاية الامومة والطفولة.
2. الصحة المدرسية.
3. الوقاية ومكافحة الامراض المعدية والمتوطنة.
4. صحة البيئة.
5. الثقافة الصحية.
6. التغذية الصحية.
7. التمريض الصحي العام ورعاية الاسرة.
8. الاحصاء الصحي والحياتي .
9. الخدمات الصحية العلاجية.

الرعاية الصحية الاولية : **(Primary Health Care (PHC))**

بدأت حركة الرعاية الصحية الاولية عام 1978 م , عندما عقد مؤتمر في مدينة الما اتا في الاتحاد السوفيتيي سابقا حيث التزمت منظمة الصحة العالمية والدول الاعضاء باعتبار الرعاية الصحية الاولية نهجا لتحقيق هدف الصحة للجميع بحلول عام 2000م, وقد تم تعريف **الرعاية الصحية الاولية** (PHC Primary Health Care)على انها: **((الرعاية الصحية الاساسية التي تعتمد على وسائل وتكنلوجيا صالحة علميا ومقبولة اجتماعيا وميسرة لكافة الافراد والاسر في المجتمع من خلال مشاركتهم التامة وبتكاليف يمكن للمجتمع والبلد توفيرها في كل مرحلة من مراحل تطويرها)).**

مبادئ ومفهوم الرعاية الصحية الاولية:

اذا نظرنا بإمعان الى تعريف الرعاية الصحبة الاولية فإننا نجد في طياته خمسة مبادئ هي :

1. اتاحة الخدمات الصحية الاساسية للجميع دون استثناء .
2. مشاركة قصوى من قبل الافراد والمجتمعات في تخطيط خدمات الرعاية الصحية وتنفيذها
3. التركيز على تعزيز الصحة والرعاية الوقائية وليس على معالجة الامراض .
4. استخدام التقانات الملائمة والمقبولة اجتماعيا .
5. اعتبار الرعاية الصحية جزءا لا يتجزأ من التنمية الاجتماعية والاقتصادية والصحية الشاملة في أي بلد كان .

- **العناصر الاساسية للرعاية الصحية الاولية:**

حدد اعلان الما اتا ثمانية عناصر اساسية للرعاية الصحية الاولية , وهي :

1. التثقيف بشان المشاكل الصحية السائدة وطرق الوقاية منها وطرق السيطرة عليها .
2. توفير الغذاء وتعزيز التغذية الصحية .
3. الامداد الكافي بالمياه المأمونة والاصحاح الاساسي .
4. رعاية الام والطفل بما في ذلك تنظيم الاسرة .
5. التحصين ضد الامراض المعدية الرئيسية.
6. الوقاية من الامراض المتوطنة محليا ومكافحتها .
7. المعالجة المناسبة للإصابات الشائعة .
8. توفير الادوية الاساسية .

خامسا :الاختبار ألبعدي (درجتان لكل سؤال)

اختر الإجابة الصحيحة لكل مما يأتي:

1. **العزل (Isolation) :** يُعرَّف العزل بأنه الفصل الطوعي أو الإجباري وحبس أولئك المعروفين في إصابتهم بعامل من عوامل الأمراض المعدية ؟
2. **تعريف الصحة حسب العالم ونسلوا** هو علم وفن منع حدوث المرض والوقاية منه وإطالة العمر ؟
3. **فترة الحضانة (Incubation period):** هي الفترة التي يستغرقها الكائن الممرض للانتقال من الشخص المصاب الى الشخص السليم ؟
4. الهدف من **الحجر (Quarantine)** هو منع انتقال المرض من الأشخاص المصابين إلى الأشخاص الأصحاء خلال فترة الانتقال ؟
5. **الملامس (Contact) :** شخص كان على اتصال بشخص مصاب بالعدوى أو بيئة ملوثه بصورة تتيح له فرصة اكتساب العدوى.

سادسا : المصادر-:

- د.امجد نيازي, دليل صحة المجتمع, كتاب منهجي1986 .
- طب المجتمع, الكتاب الطبي الجامعي , إعداد نخبة من أساتذة الجامعات في العالم العربي تم التأليف تحت رعاية وإشراف المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية 1999 .

سابعا : مفاتيح الاختبارات- :

التسلسل	1	2	3	4	5
الاختبار القبلي	د	ج	د	ب	د
الاختبار ألبعدي	صح	صح	خطأ	خطأ	صح

الوحدة النمطية الثانية

المرض , اسبابه , العوامل التي تؤثر على المرض (المسبب ,المضيف ,البيئة)

(المرض , اسبابه , العوامل التي تؤثر على المرض (المسبب ,المضيف ,البيئة):

الثالوث الوبائي : (The Epidemic Triangle

علم الوبائيات Epidemiology science :

ارتكز تعريف علم الوبائيات لفترة من الزمن على انه العلم المهتم بتحليل ظاهرة انتشار الامراض وكيفية السيطرة عليها للحد من انتشارها بشكل اوسع , وفي الوقت الحالي فان الاهتمام ازداد سعة بحيث اصبح علم الوبائيات يركز ايضا على تحديد العوامل المسببة لظهور الامراض في المجتمعات .

عرف ماكمهون وبيف **علم الوبائيات ((هو دراسة منظمة وعملية لأنماط ومحددات انتشار الصحة والمرض والظواهر غير المحببة المتكررة بين الناس , بهدف الارتقاء بالصحة ومنع الامراض)).**

مفاهيم اساسية في علم الوبائيات حتى يتمكن مقدمو الرعاية الصحية الاولية من استخدام عملية الاستقصاء الوبائي بشكل فعال فان ذلك يتطلب منهم معرف المفاهيم والادوات والمصطلحات المستخدمة في علم الوبائيات وتشمل:

أنواع الامراض الانتقالية :

1- **الامراض السارية (الانتقالية) Communicable Diseases :** هي الامراض التي تسببها الجراثيم الممرضة Pathogenies او الطفليات Parasites والتي يمكن ان تنتقل من مصدر العدوى الى الانسان.
2- **الامراض الوبائية (Epidemics disease):** يعني حدوث مفاجئ لمرض في عدد كبير من الناس وفي مجتمع لم يسبق له الاصابة بهذا المرض او زيادة عدد الاصابات بالمرض بأكثر من المتوقع .
3- **الامراض المتوطنة (Endemics disease):** وهو وجود وبقاء المرض باستمرار في مجتمع ما ويتركز في منطقة جغرافية محددة ويوجد بشكل مألوف ودائم مثل امراض الاسهال Diarrheal

Diseases امراض الجهاز التنفسي Respiratory Diseases الدرن (السل) Tuberculosis, مرض الملاريا ومرض البلهارزيا .

4- **المرض الانفرادي (Sporadic disease):**وهو حدوث حالات انفرادية (قد تكون احيانا نادرة الحدوث) على فترات متقطعة وليس باستمرار كما هي الحالة في الامراض المتوطنة وإنما يصيب فرد او آخر من وقت الى آخر مثل التشوهات الخلقية.

5- **الامراض المشتركة Zoonotic Diseases :** هي الامراض التي تنتقل في الظروف الطبيعية بين الحيوانات الفقرية والانسان مثل داء الكلب Rabies وحمى مالطا Brucellosis و الحمى الصفراء Yellow Fever.

- **المسببات المرضية المتعددة Multiple Causation**

المرض لا يحدث بسبب عامل واحد بشكل منفصل, وانما يساهم في احداثه تفاعل مشترك بين العامل المسبب Agent وبين العائل Host وبين البيئة Environment بحيث تشكل هذه العوامل العناصر الثلاثة للمثلث الوبائي Epidemic Triangle.



مسببات الامراض:

هناك عدة أنواع من المسببات الامراضية هي :-

اولاً- المسببات الاحيائية (Biological agents) وتقسم الى :-

أ- **ذات منشأ حيواني:** مثل الافاعي والكائنات الطفيلية التي تكون أما :-

1- أحادية الخلية (protozoa) مثل الاميبا (Entamoeba histolytic) المسبب للزحار الاميبي.

2- متعددة الخلايا (Metazoa) وتشمل الديدان الخيطية مثل الدودة الدبوسية , الديدان المنبسطة مثل دودة البلهارزيا ، الديدان الشريطية مثل دودة البقر الشرطية .

3- الحشرات (Insect) ومفصليات الأرجل كالحلم المسبب للمرض الجرب .

ب- **ذات منشأ آخر**: وهي كائنات مرضية دقيقة (Pathogenic micro-organisms) وتشمل :-

1- الفطريات التي تسبب أمراض عديدة مثل الامراض الجلدية .

2- البكتريا الامراضية وتشمل : المكورات المسبحية التي تسبب التهاب اللوزتين ، المكورات العنقودية المسببة لتسمم الطعام ، المكورات المزدوجة (الثنائية) المسببة للحمى المخية الشوكية ، العصيات المسببة لحمى التيفوئيد ، الضمات المسببة لمرض الكوليرا ، اللولبيات المسببة لمرض السفلس .

3- الركتسيا المسببة لحمى التيفوس الوبائي والمتوطن .

4- الرواشح (الفايروسات) المسببة لمرض شلل الاطفال والحصبة والنكاف .

ثانياً- المسببات الفيزيائية (Physical agents) وهي طبيعية واصطناعية مثل :-

أ- الحرارة كضربة الشمس. ب- البرودة كلسعة الجليد. ج- الضوء الشديد يؤدي الى العمى المؤقت د- الصوت الشديد المسبب للضوضاء . هـ- الكهرباء والبرق . و- الاشعاع .

ثالثاً- المسببات الكيميائية (Chemical agents)

أ- **خارجية المنشأ (Exogenous)**

مصدرها البيئة المحيطة بالإنسان وتتحكم عدة عوامل منها (كمية المادة، مدة التعرض ,طريقة دخول الجسم) في نوع وشدة المرض الناتج . وتشمل الغبار الناتج من بعض الصناعات والمعادن (عضوية وغير عضوية).

ب- **داخلية المنشأ (Endogenous)**

التي تنشأ داخل الجسم نتيجة اختلال بعض أعضاءه او تغيرات مرضية كزيادة حموضة الدم الناتجة عن داء السكري والتسمم الدموي في حالة فشل الكلية واصفرار الدم في حالة فشل الكبد .

رابعاً- المسببات المتعلقة بالتغذية : مسببة الامراض التالية :-

4- حساسية الطعام . 2- الافراط بالتغذية . 3-سوء التغذية.

خامساً- الحوادث والكوارث (خارجة عن ارادة الانسان).

سادساً- المسببات المتعلقة بالعوامل الفسيولوجية (البدنية أو الجسمية)

سابعاً- المسببات المتعلقة بالعوامل الاجتماعية والنفسية

1- **عوامل الخطورة : Risk Factors**

يعرف عامل الخطر بانه ((**اي عامل يجعل الشخص اكثر قابلية او عرضة لظاهرة غير محببة او لحادث او لمرض او لموت**)) . ويمكن تصنيف عوامل الخطر ضمن الفئات الثلاث التالية:

اولا: عوامل بيولوجية (التركيب الجيني لجسم الانسان " عامل وراثي") : العوامل البيولوجية الموروثة على سبيل المثال تعمل على زيادة عامل الخطر لدى الفرد لأمراض مختلفة مثل الاختلال العقلي , والامراض المزمنة مثل امراض القلب والسكري والرئة والهيموفيليا والامراض السرطانية .

ثانيا: عوامل فيزيائية واجتماعية واقتصادية وبيئية:

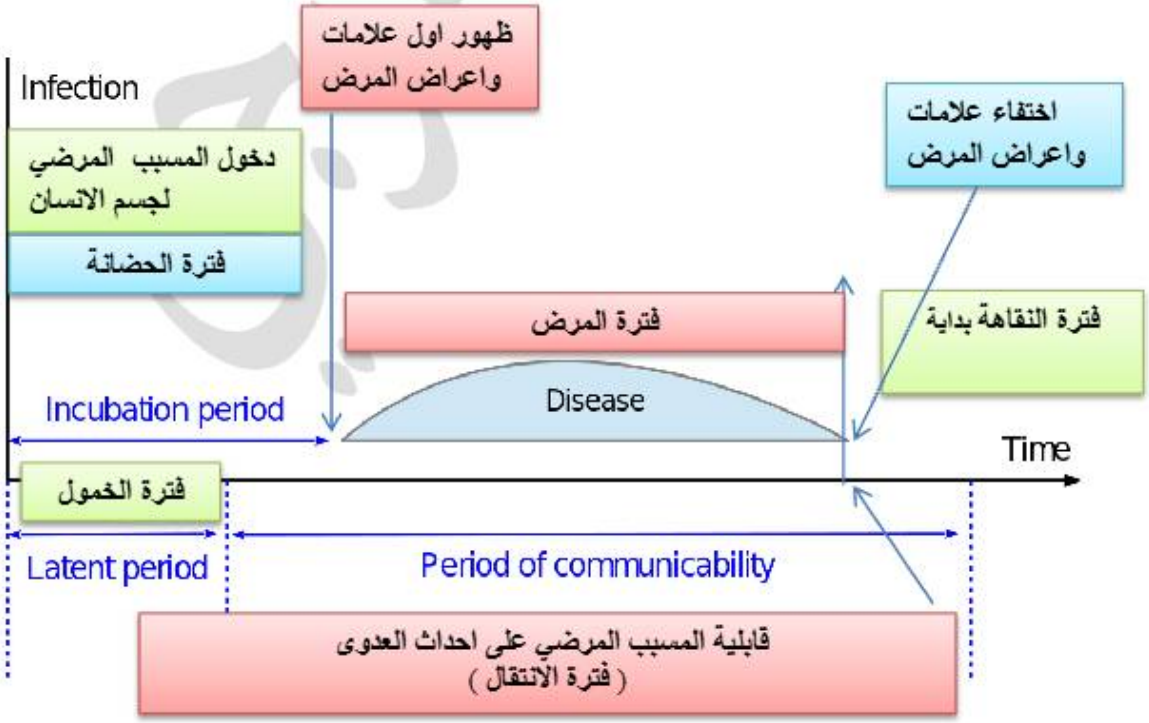
تلعب انماط الحياة والعوامل البيئية دورا رئيسيا في حدوث الامراض والظواهر غير المرغوبة , حيث يمكن تقليل تأثير العديد من اسباب الوفيات بشكل عام من خلال التدخل في السيطرة على المخاطر الناتجة عن مشاكل البيئة .

اما فيما يتعلق بالعوامل الاقتصادية والاجتماعية فان الفقر يقلل من احتمالية العيش لمدة طويلة بسبب ازدياد العوامل المرتبطة بالوفيات بين الشعوب الفقيرة لاسيما ازدياد وفيات الاطفال الرضع والاطفال دون سن الخامسة من العمر وازدياد نسبة الامراض المزمنة الخطرة.

ثالثا: عوامل سلوكية متعلقة بأنماط السلوك المعيشي : حيث يمكن تقليل تأثير العديد من اسباب الوفيات بشكل عام من خلال التدخل في انماط المعيشة والسلوكيات لمعظم الافراد مثل النظام الغذائي والتدخين والتمارين الرياضية.

2- التاريخ الطبيعي للمرض: Natural Life History

المرض يحدث نتيجة تفاعل بين **العامل المسبب والمضيف والعوامل البيئية** المحيطة مما يؤدي الى مرور المرض بالمراحل التالية :



فترة الحضانة Incubation period :- هي الفترة الزمنية بين التعرض لمسبب العدوى وظهور أول علامات او اعراض المرض الذي يسببه .

فترة الانتقال Communicable period: هي الفترة الزمنية التي يكون بها المصاب او الحامل للمرض له القدرة على نقل المسبب المرضي للآخرين .

- المرحلة الاولى : مرحلة ما قبل ظهور المرض Pre-pathogenesis

وفيها يكون التفاعل بين العوامل الثلاثة واضحا ولكن المرض لم يظهر بعد. فمثلا يمكن ان يكون لدى الفرد في هذه المرحلة ارتفاع في نسبة الكوليسترول بالدم , واذا كان الفرد مدخنا , فان التفاعل بين الكوليسترول والتدخين يزيد من احتمالية تعرض هذا الشخص الى الاصابة بالأمراض المختلفة اهمها امراض الشرايين التاجية .

- المرحلة الثانية: مرحلة ظهور المرض (الامراضية) pathogenesis

وفيها يبدأ ظهور التاريخ المرضي بأخذ شكل اخر وتصبح هناك تغيرات جذرية في الانسجة والخلايا في جسم الفرد مما سبب ظهور اعراض مرضية .فملا يزداد تأثير التدخين وارتفاع الكوليسترول في الدم وتحدث تغيرات في الشرايين التاجية ويعاني الفرد من اعراض وعلامات مرتبطة بمرض تصلب الشرايين .

- المرحلة الثالثة : مرحلة الشفاء من المرض cure from disease وفيها يتماثل الشخص للشفاء وتختفي لديه الاعراض المرضية ولكن في بعض الاحيان يبقى الشخص معدي ويكون حامل للمرض وذلك اعتمادا على عدة عوامل منها نوع المسبب المرضي ومناعة الشخص المصاب ومدى سرعة العلاج ونوع العلاج ومدى الاستجابة للعلاج وفترة العلاج بالإضافة الى نوع ومكان المرض في جسم الانسان.

المرحلة الرابعة : مرحلة النقاهة Recovery stage ويكون الشخص في هذه المرحلة يستعيد الوضع الصحي السابق قبل الاصابة بالمرض من حيث المناعة واعادة الوزن المفقود ونسبة الدم (حيث ان نسبة الدم عادة تقل بسب فقدان الدم بسبب النزف وغيره)



مبادئ ومفهوم الرعاية الصحية الاولية:

اذا نظرنا بإمعان الى تعريف الرعاية الصحبة الاولية فإننا نجد في طياته خمسة مبادئ هي :

1- اتاحة الخدمات الصحية الاساسية للجميع دون استثناء .
2- مشاركة قصوى من قبل الافراد والمجتمعات في تخطيط خدمات الرعاية الصحية وتنفيذها

3- التركيز على تعزيز الصحة والرعاية الوقائية وليس على معالجة الامراض .

4- استخدام التقانات الملائمة والمقبولة اجتماعيا .

5- اعتبار الرعاية الصحية جزءا لا يتجزأ من التنمية الاجتماعية والاقتصادية والصحية الشاملة في أي بلد كان .

العناصر الاساسية للرعاية الصحية الاولية:

حدد اعلان الما اتا ثمانية عناصر اساسية للرعاية الصحية الاولية , وهي :

1. التثقيف بشان المشاكل الصحية السائدة وطرق الوقاية منها وطرق السيطرة عليها .
2. توفير الغذاء وتعزيز التغذية الصحية .
3. الامداد الكافي بالمياه المأمونة والاصحاح الاساسي .
4. رعاية الام والطفل بما في ذلك تنظيم الاسرة .
5. التحصين ضد الامراض المعدية الرئيسية.
6. الوقاية من الامراض المتوطنة محليا ومكافحتها .
7. المعالجة المناسبة للإصابات الشائعة .
8. توفير الادوية الاساسية .

الوحدة النمطية الرابعة والخامسة

اللقاحات - المقدمة – اللقاح المكتسب – اللقاح الفعال - انواع اللقاحات – اللقاح الروتيني

الاهداف الادائية :

سيكون الطالب بعد الانتهاء من دراسة الوحدة النمطية الرابعة قادرا على ان .

1- يعرف اللقاحات التي يحب ان يستوفيها الاطفال دون الخامسة من العمر.
2- يعدد اللقاحات المشمولة ببرنامج التلقيح للأطفال .
3- يميز بين طرق اعطاء اللقاحات .
4- يحدد اللقاحات اعتمادا على اعمار الاطفال .
5- يعرف مراحل سلسلة التبريد للقاحات ودرجات حرارة حفظ اللقاحات .

الاختيار القبلي : (درجة واحدة لكل سؤال)

س1/ اختر الاجابة الصحيحة لكل مما يأتي:

1- يحتوي اللقاح الثلاثي على ما يلي عدا
أ- الكزاز ب- السعال الديكي ج- الخناق د- الحصبة
2- اللقاح الذي يحتوي على ميكروبات حية مضعفة هو ؟
ا- التدرن ب- الكوليرا ج- توكسيد الكزاز د- التيفوئيد
3- من اسباب وفيات الاطفال الخدج عدا ؟
ا- عمر الوليد اكثر من 37 سبوع ب- صدمة برد ح- اليرقان د- تسمم الدم
4- من اسباب ولادة الطفل الخديج ؟
ا- بعد الفترة الزمنية بين حمل و اخر ب- تدخين الام ج- عيوب في المشيمة د- فقر الدم
5- اللقاحات التي تعطى في الاسبوع الاول عدا ؟
ا- شلل الاطفال ب- التدرن ج- الكبد الفيروسي د- الحصبة
6- يحتوي اللقاح الثلاثي على ما يلي عدا
ب- الكزاز ب- السعال الديكي ج- الخناق د- الحصبة
7- اللقاح الذي يحتوي على ميكروبات حية مضعفة هو ؟
ا- التدرن ب- الكوليرا ج- توكسيد الكزاز د- التيفوئيد

8- من اسباب وفيات الاطفال الخدج عدا ؟

ا- عمر الوليد اكثر من 37 سبوع ب- صدمة برد ح- اليرقان د- تسمم الدم

9- من اسباب ولادة الطفل الخديج ؟

ا- بعد الفترة الزمنية بين حمل و اخر ب- تدخين الام ج- عيوب في المشيمة د- فقر الدم

10- اللقاحات التي تعطى في الاسبوع الاول عدا ؟

ا- شلل الاطفال ب- التدرن ج- الكبد الفيروسي د- الحصبة

ملاحظة مهمة :-

- تحقق من سلامة اجابتك بمراجعة صفحة (مفاتيح الاجابات على الاختبارات) في نهاية الوحدة النمطية الرابعة والخامسة .
- اذا حصلت على 8 درجات فاكثر فانك لا تحتاج الى الاستمرار في دراسة هذه الوحدة .
- اذا حصلت على اقل من 8 درجات فانك يجب ان تستمر في دراسة هذه الوحدة .

الاختبار البعدى : س1/ اختر كلمة (صح) او كلمة (خطأ) لكل مما يأتي :10درجات (لكل نقطة درجة واحدة).

a. تعد وفيات الامهات و الاطفال بنسبة غالية في المدينة اكثر من الريف ؟
b. دخلت خدمات رعاية الامومة و الطفولة في العراق عام 1927 ؟
c. الامهات و الاطفال دون الخمس سنوات يشكلون 73بالمائة ؟
d. رعاية الامهات قبل الولادة هي رعاية للمتقدمين على الزواج ؟
e. يعد الثلث الثاني من الحمل اخطر المراحل ؟
f. وجد ان 60 بالمائة من اسباب وفيات الامهات لا يمكن الوقاية منها ؟
g. يفضل بقاء الام في المستشفى سبعة ايام بعد العملية القيصرية؟
h. فترة النفاس تعقب الولادة بستة اسابيع ؟
i. قياس طول المرأة في كل زيارة ؟
j. توصى الام بعدم التعرض للإشعاع اثناء فترة الحمل ؟

ملاحظة مهمة :- تحقق سلامة اجابتك بمراجعة صفحة (مفاتيح الاجابات على الاختبارات) في نهاية الوحدة الاولى

أ – فاذا حصلت 8 درجات فاكثر فانك لا تحتاج لدراسة الوحدة النمطية .

ب – اذا حصلت على اقل من 8 درجات تحتاج الى الاستمرار في دراسة الوحدة النمطية.

مفاتيح الاجابة على الاختبارات:

رقم السؤال	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
الاختبار القبلي	كلا	نعم	نعم	نعم	كلا	كلا	نعم	نعم	كلا	نعم
الاختبار البعدي	كلا	نعم	نعم	نعم	كلا	كلا	نعم	نعم	كلا	نعم

الوحدة النمطية السادسة

(البرنامج الموسع للقاحات)

الاختيار القبلي : (درجة واحدة لكل سؤال)

س1/ اختر الاجابة الصحيحة لكل مما يأتي:

11- يحتوي اللقاح الثلاثي على ما يلي عدا

ت- الكزاز ب- السعال الديكي ج- الخناق د- الحصبة

12- اللقاح الذي يحتوي على ميكروبات حية مضعفة هو ؟

ا- التدرن ب- الكوليرا ج- توكسيد الكزاز د- التيفوئيد

13- من اسباب وفيات الاطفال الخدج عدا ؟

ا- عمر الوليد اكثر من 37 سبوع ب- صدمة برد ح- اليرقان د- تسمم الدم

14- من اسباب ولادة الطفل الخديج ؟

ا- بعد الفترة الزمنية بين حمل و اخر ب- تدخين الام ج- عيوب في المشيمة د- فقر الدم

15- اللقاحات التي تعطى في الاسبوع الاول عدا ؟

ا- شلل الاطفال ب- التدرن ج- الكبد الفيروسي د- الحصبة

16- يحتوي اللقاح الثلاثي على ما يلي عدا

ث- الكزاز ب- السعال الديكي ج- الخناق د- الحصبة

17- اللقاح الذي يحتوي على ميكروبات حية مضعفة هو ؟

ا- التدرن ب- الكوليرا ج- توكسيد الكزاز د- التيفوئيد

18- من اسباب وفيات الاطفال الخدج عدا ؟

ا- عمر الوليد اكثر من 37 سبوع ب- صدمة برد ح- اليرقان د- تسمم الدم

19- من اسباب ولادة الطفل الخديج ؟

ا- بعد الفترة الزمنية بين حمل و اخر ب- تدخين الام ج- عيوب في المشيمة د- فقر الدم

20- اللقاحات التي تعطى في الاسبوع الاول عدا ؟

ا- شلل الاطفال ب- التدرن ج- الكبد الفيروسي د- الحصبة

ملاحظة مهمة :-

- تحقق من سلامة اجابتك بمراجعة صفحة (مفاتيح الاجابات على الاختبارات) في نهاية الوحدة النمطية الرابعة والخامسة .
- اذا حصلت على 8 درجات فاكثر فانك لا تحتاج الى الاستمرار في دراسة هذه الوحدة .
- اذا حصلت على اقل من 8 درجات فانك يجب ان تستمر في دراسة هذه الوحدة .

الوحدة النمطية السادسة

((اللقاحات: Vaccines) : البرنامج الموسع للقاحات)

اللقاحات هي مستحضرات تعطى لغرض الحصول على مناعة فعالة ايجابيا" مكتسبة اصطناعيا" ضد مرض معين وهي من أقوى أسلحة الطب الحديث وأكثرها فائدة لمنع الاصابات والوفيات بالأمراض المعدية خصوصا" أذا أعطيت في وقت مبكر من العمر .

مقاومة الجسم الطبيعية غير النوعية Natural – non specific resistance

للجسم الانسان اربعة خطوط دفاعية للدفاع ضد مسببات الامراض وهي :-

1- الخط الدفاعي الاول : الحواجز الخلوية Cellular barrier

يمثل الجلد والحاجز الخلوي الذي يعمل كحاجز ميكانيكي وكذلك الاغشية المخاطية المبطنة لفتحات وتجاويف الجسم والتي لها أهداب أو شعيرات مرشحة للهواء .

2- الخط الدفاعي الثاني : الغدد اللمفاوية Lymphatic glands لاحتوائها على الخلايا الاكلة الثابتة .

3- الخط الدفاعي الثالث : الدم Blood وما يحتويه من كريات الدم البيضاء والخلايا الاكلة الجوالة .

4- الخط الدفاعي الرابع: ويمثل الخلايا الاكلة الثابتة الموجودة بالجهاز الشبكي البطاني للكبد والطحال ونخاع العظم .

المناعة النوعية المكتسبة Specific acquired immunity تقسم الى قسمين :-

1- المناعة المكتسبة طبيعياً Natural acquired immunity وتكون على نوعين :-

أ- **المناعة الايجابية المكتسبة الفعالة (Active):** تكتسب عقب العدوى بمسببات الامراض المعدية والاجسام المضادة التي تبقى سارية بالجسم لمدة طويلة .

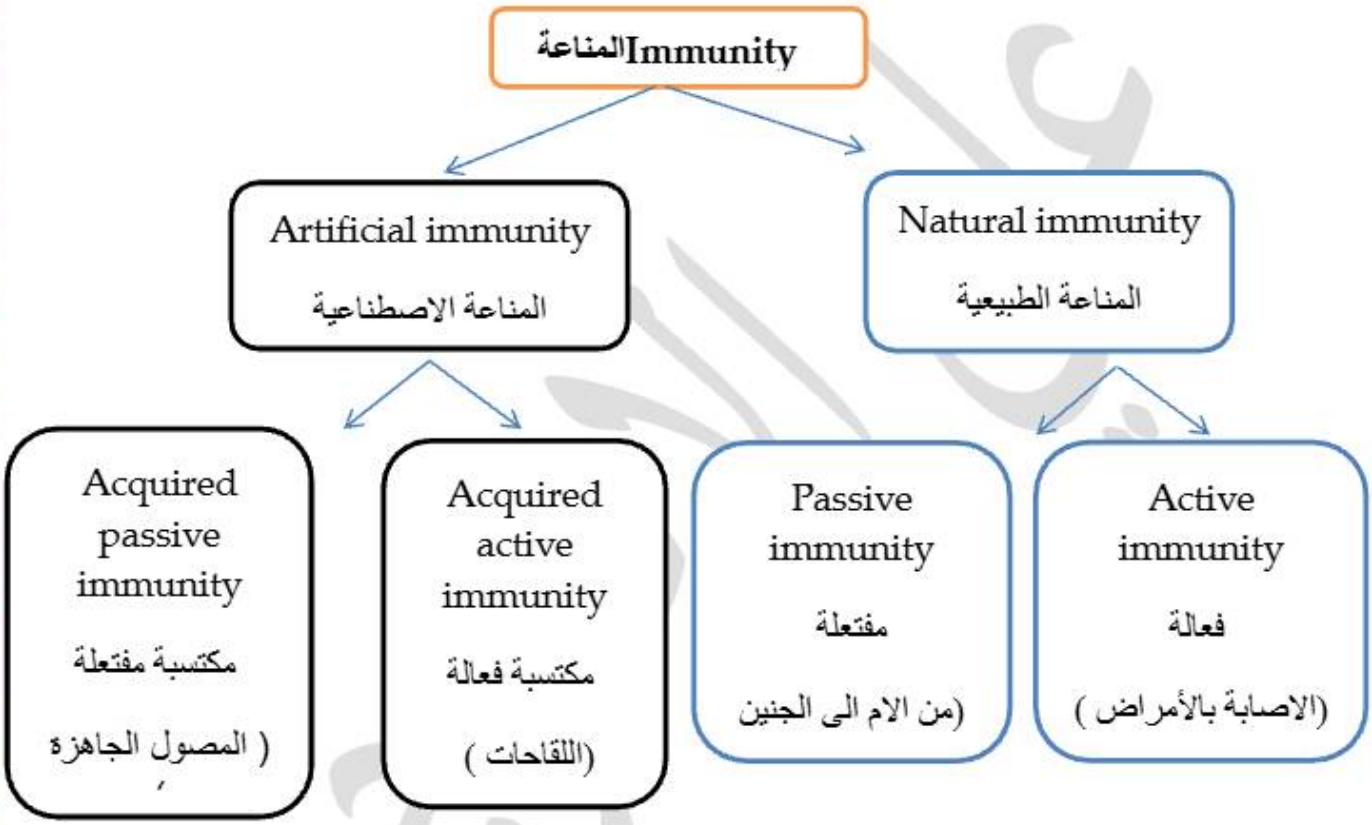
ب- **المناعة المكتسبة المفتعلة (Passive) :** سريان الاجسام المضادة من الام الى الجنين وهو في الرحم عن طريق المشيمة والمناعة المنتقلة من الام الى الرضيع عن طريق الرضاعة الطبيعية وتسمى مناعة الطفولة وتكون عند قمتها عند الولادة ثم تقل تدريجياً حتى الشهر السادس وتختفي بنهاية السنة الاولى من العمر.

2 - **المناعة المكتسبة اصطناعيا Artificial acquired immunity وتكون على نوعين :-**

أ- **صناعية مكتسبة فعالة :** تكتسب عن طريق حقن اللقاحات التي تحتوي المسببات المرضية الفيروسية او البكتيرية بشكلها الحي المضعف او المقتول او السموم البكتيرية الملطفة او جزء من

المسبب المرضي مثل لقاح سابين ولقاح ضد التدرن ولقاح سولك ولقاح ضد التهاب الكبد الفيروسي نمط ب.

ب- **صناعية مكتسبة مفتعلة** : تكتسب عن طريق حقن مصل الدم أو جزيئات بروتينية تحتوي أجساما" مضادة وقد تكون الامصال حيوانية كما هو الحال في مصل ضد مرض الخناق او الكزاز وقد تكون بشرية مثل مصل ضد التهاب الكبد الفيروسي.



أنواع اللقاحات

1- **اللقاحات الحية المضعفة Live Attenuated Vaccine**:- من خلال تضعيف فعالية الفايروس او البكتريا بشكل لا يسبب أي أعراض مرضية ولكن يحفز الذاكرة المناعية لإنتاج مضادات تحمي الانسان عند دخول العامل المسبب للمرض وتكون بالشكل التالي :-

أ - **اللقاحات الفيروسية** الحية المضعفة مثل لقاح شلل الاطفال الفموي Oral Polio Virus Vaccine (Sabin)(OPV) ولقاح الحصبة المنفردة (Measles) ولقاح الحصبة المختلطة Measles , Mumps, Rubella (MMR).

ب - **اللقاحات البكتيرية** الحية المضعفة : مثل لقاح البي سي جي (.Bacillus-Chalmette-(B.C.G Guarini ضد مرض التدرن .

2- **اللقاحات المقتولة :Killed vaccines (Inactivated):** من خلال قتل الجرثومة المسببة للمرض وبذلك لا تسبب أي مرض عند دخولها جسم الانسان ولكن تسبب تحفيز ذاكرة جهاز المناعة مثل لقاح شلل الاطفال الزرقي **Injectable Polio Vaccine (Salk) (IPV)** ولقاح داء الكلب والبكتريا المقتولة كلقاح السعال الديكي ولقاح التيفوئيد.

3- **اللقاحات المنتجة من أجزاء الجرثومة أو سمومها وتتكون من :-**

أ- **الغلاف الخارجي متعدد السكريات للبكتريا** مثل لقاح السحايا الرباعي ولقاح الهيموفليس أنفلونزا نمط ب.

ب- **سم البكتريا الذي يتم معادلته كيمياويا"** وبذلك يفقد خاصيته السمية ولكن يحافظ على خاصية تحفيز المناعة ويطلق عليه (توكسيد Toxoid) مثل لقاح الخناق Diphtheria ولقاح الكزاز Tetanus Toxoid .

4- **اللقاحات المنتجة بالهندسة الوراثية** كزراعة الفايروس في خلية الخميرة وبعد النمو والتكاثر يتم استخلاص الجين المسبب للمرض كلقاح التهاب الكبد الفيروسي نمط ب ((Hepatitis B Virus (Vaccine (HBV .

5- **اللقاحات المقترنة** كلقاح السحايا الرباعي المقترن .

6- **اللقاحات المنتجة عن طريق المزاوجة** ، أي مزج فايروس موجود في جسم الانسان مع فايروس موجود في الحيوانات وانتاج جيل جديد مثل لقاح الفايروس العجلي الدوار المتعدد الجينات Rota B Virus Vaccine .

7- **اللقاحات المركبة** .. مثل اللقاح الثلاثي DPT والرباعي (الثلاثي مع التهاب الكبد الفيروسي نمط ب) والخماسي (الثلاثي مع التهاب الكبد الفيروسي نمط ب مع الهيموفلس انفلونزا نمط ب)والسداسي (الثلاثي مع التهاب الكبد الفيروسي نمط ب مع الهيموفلس انفلونزا نمط ب ولقاح شلل الاطفال الزرقي) والحصبة المختلطة تزرق في وقت واحد من خلال وجودها في قنينة واحدة .

الاختبار الذاتي / عدد انواع اللقاحات مع ذكر مثال لكل نوع ؟

البرنامج الموسع للتلقيحات

الامراض المشمولة بالبرنامج الموسع للتلقيحات هي :-

1-التدرن الرئوي2- التهاب الكبد الفيروسي نوع ب 3- شلل الاطفال 4- الحصبة 5- الحصبة المختلطة
6- النكاف 7 - السعال الديكي 8- الكزاز 9 - الخناق 10- الاسهال 11- الانفلونزا

طرق إعطاء اللقاح

1- بالجلد مثل لقاح البي سي جي (B.C.G) .
2- بالفم مثل لقاح شلل الاطفال الفموي ولقاح الروتا فايروس العجلي الدوار.
3- تحت الجلد مثل لقاح الحصبة والحصبة الالمانية والنكاف.
4- بالعضلة كلقاح الثلاثي والرباعي والخماسي والسداسي ضد الخناق والكزاز والسعال الديكي ولقاح الكبد الفيروسي نمط ب وشلل الاطفال (Salk) و لقاح المستديمة النزلية Hib

الجدول الوطني للتلقيحات الروتينية للأطفال في العراق

عمر الطفل	اسم اللقاح
خلال 24 ساعة بعد الولادة	التهاب الكبد الفيروسي نمط ب الاحادي ـ جرعة اولى
خلال 72 ساعة بعد الولادة	ـ بي سي جي B.C.G. ـ شلل الاطفال الفموي سابين ـ جرعة الصفر
عمر شهرين	ـ شلل الاطفال الفموي سابين ـ جرعة اولى ـ اللقاح الفيروسي الدوار ـ جرعة اولى ـ اللقاح السداسي (لقاح الثلاثي+ التهاب الكبد ب + لقاح المستديمة النزلية Hib+ لقاح شلل الاطفال الزرقي سولك) جرعة اولى .
عمر اربعة اشهر	ـ شلل الاطفال الفموي ـ جرعة ثانية ـ اللقاح الخماسي (لقاح الثلاثي+لقاح المستديمة النزلية نوع ب Hib + لقاح شلل الاطفال الزرقي سولك) ـ جرعة اولى ـ اللقاح الفيروسي الدوار ـ جرعة ثانية
عمر ستة اشهر	ـ شلل الاطفال الفموي ـ جرعة ثالثة ـ اللقاح الفيروسي الدوار Rota Virus Vaccine- جرعة ثالثة ـ اللقاح السداسي (لقاح الثلاثي+ التهاب الكبد ب + لقاح المستديمة النزلية Hib+ لقاح شلل الاطفال الزرقي سولك)ـ جرعة ثانية
عمر تسعة اشهر	ـ الحصبة المنفردة ـ فيتامين A 100 الف وحدة عالمية
عمر خمسة عشر شهرا"	ـ الحصبة المختلطة MMR (الحصبة, الحصبة الالمانية, النكاف) ـ جرعة اولى
عمر ثمانية عشر شهرا"	ـ شلل الاطفال الفموي سابين ـ جرعة منشطة اولى ـ اللقاح الخماسي ـ جرعة منشطة اولى ـ فيتامين A 200 الف وحدة عالمية

من عمر 4 - 6 سنوات	- شلل الاطفال الفموي - جرعة منشطة ثانية - اللقاح الخماسي -جرعة منشطة ثانية - الحصبة المختلطة MMR جرعة ثانية
12 سنة	- الحصبة المختلطة MMR للبنات فقط

((اعتنوا بالأطفال ولقحوهم ... لضمان جيل معافى من الامراض))

اللقاحات وانواعها وطرق اعطائها

اللقاح اسم	نوعه	طريقة اعطائه
بي سي جي	بكتريا حية مضعفة	زرق بالجلد في اعلى الذراع الايسر
التهاب الكبد الفيروسي نمط ب	تقنية جينية للفيروس	زرق بعضلة الفخذ الايمن
شلل الاطفال سابين	فيروس حي مضعف	2-3 قطرات بالفم
الروتا العجلي الدوار	فيروس حي مضعف	2 س س بالفم
شلل الاطفال سالك	فيروس مقتول	زرق في عضلة الفخذ
الخناق	سموم بكتيرية	زرق عضلة الفخذ الايسر
السعال الديكي	بكتريا مقتولة	زرق عضلة الفخذ الايسر
الكزاز	سموم بكتيرية	زرق عضلة الفخذ الايسر
المستديمة النزلية	متعدد السكريات مقترن	زرق عضلة الفخذ الايسر
الحصبة	فيروس حي مضعف	تحت الجلد
الحصبة الالمانية	فيروس حي مضعف	تحت الجلد
النكاف	فيروس حي مضعف	تحت الجلد
اللقاح الخماسي		زرق في عضلة الفخذ الايمن
اللقاح السداسي		زرق عضلة الفخذ الايسر

يتم تأجيل موعد التلقيح الروتيني الى موعد لاحق في الحالات التالية:

1. ارتفاع درجة حرارة الطفل اكثر من 38.5 درجة مئوية.
2. اصابة الطفل بمرض حاد.
3. الطفل الراقد في المستشفى لأي سبب وبعد استشارة الطبيب المعالج.
4. الطفل قد استلم الدم او ا ي من مشتقاته مثل البلازما خلال فترة لا تقل عن شهرمن موعد التلقيح

يتم تأجيل التلقيح لحين انقضاء مدة شهر من تأريخ استلام الدم ثم يعطى اللقاح.

5.النساء الحوامل فيما عدا لقاح توكسيد الكزاز فهو من اللقاحات الامينة جدا ويعطى للحامل بعد الشهر الثالث من الحمل.

6. في حالة تناول الطفل دواء الستيرويدات مثل البردنزولون او الكورتيزون لفترة تزيد عن اربعة عشر يوم وبجرعه عالية 4 (ملغم / كغم من وزن الطفل) فيتم تأجيل التلقيح لمدة ثلاثة اشهر من تأريخ ايقاف تناول الستيرويدات لضمان استجابة الجهاز المناعي للقاح.

ملاحظات :

1. **لا يلقح الطفل باللقاح الفيروسي العجلي الدوار اذا تجاوز عمر الطفل ثلاثة اشهر .**
2. **لا تعطى أي جرعة من اللقاح الفيروسي العجلي الدوار اذا اكمل الطفل عمر ثمانية اشهر .**
3. **في حالة عدم ظهور الندبة بعد مضي شهرين على التلقيح بلقاح BCG يعاد التلقيح مرة ثانية قبل بلوغ الطفل سنته الاولى من العمر.**
4. **لا يعطى لقاح BCG للطفل بعد اكماله السنة الاولى من العمر حتى في حالة عدم استلامه جرعة سابقة .**
5. **الالتزام بمواعيد اللقاحات لأنها تعزز مناعة الطفل وتحمية من العوق او الموت .**
6. **ان الحملات التلقيحية ليست بديلة عن جدول التلقيحات اعلاه وانما معززة لمناعة الطفل .**

تعتبر اللقاحات تالفة في الحالات التالية :-

1-عند انتهاء تاريخ المفعول (الصلاحية) .

2-عند تعرضها الى درجات الحرارة العالية التي تؤدي الى فقدان فعاليتها .

3-عند تعرض اللقاحات التي تتلف بالتجميد الى الانجماد .

4-عند فتح قنينة اللقاح للاستعمال اليومي وما تبقى منه لا يجوز استعماله في اليوم الثاني .

5-عند تلف سدادة القنينة .

6-عند عدم وجود علامة توضح نوع اللقاح وتأريخ الصلاحية .

7-في حالة اخراج القنينة من محل الخزن الى الحقل وعدم استعمالها لأكثر من ثلاث مرات .

الاختبار البعدي / أذكر الحالات التي تعتبر بها اللقاحات تالفة ؟

لقاحات النساء الحوامل :

التحصينات تساعد على حماية الأم والطفل من الأمراض التي يمكن الوقاية منها باللقاحات، حيث إن المناعة التي تكتسبها الأم من اللقاح أثناء الحمل تنتقل إلى الطفل، والتي بدورها توفر حصانة للمولود ضد أمراض معينة خلال الأشهر الأولى من حياته قبل حصوله على تطعيماته، وتساعد كذلك على حماية الأم طوال فترة الحمل، وجميع اللقاحات الموصى بها للمرأة الحامل آمنة للمرضعات أيضًا .

من المهم قبل الحمل أن يحصل جميع أفراد المنزل على تطعيماتهم المعتادة في أوقاتها؛ لأن المولود يكتسب العدوى بسهولة، وقد تكون العدوى شديدة خاصة في الأشهر الأولى من حياته، خاصة أن بعض اللقاحات لا يمكن أن تعطى للمواليد إلا بعمر 9-12 شهرًا (مثل تطعيم الحصبة)؛ حيث تعمل اللقاحات على وقاية الأم والطفل من بعض الأمراض التي قد تسبب:

1. الإجهاض.
2. الولادة المبكرة.
3. عيوب خلقية.
4. الوفاة.

جدول لقاح سموم الكزاز الخاص بالنساء في سن الانجاب(15- 45) سنة

الجرعة	موعد اللقاح	مدة الحماية
الأولى	**عند اول مراجعة للمركز الصحي**	لا يوفر أي حماية
الثانية	**بعد شهر من تاريخ الجرعة الاولى**	توفر حماية لمدة 3 سنوات
الثالثة	بعد ستة أشهر من تاريخ الجرعة الثانية	توفر حماية لمدة 5 سنوات
الرابعة	بعد سنة من تاريخ الجرعة الثالثة	توفر حماية لمدة 10 سنوات
الخامسة	بعد سنة من تاريخ الجرعة الرابعة	توفر حماية لمدة 15 سنة

جدول لقاح سموم الكزاز الخاص بالنساء الحوامل

الجرعة	موعد اللقاح	مدة الحماية
الأولى	بعد الشهر الثالث من الحمل	لا يوفر أي حماية
الثانية	بعد شهر من الجرعة الاولى	توفر حماية لمدة 3 سنوات
الثالثة	بعد ستة أشهر من تاريخ الجرعة الثانية	توفر حماية لمدة 5 سنوات
الرابعة	بعد سنة من تاريخ الجرعة الثالثة	توفر حماية لمدة 10 سنوات

الخامسة	بعد سنة من تاريخ الجرعة الرابعة	توفر حماية لمدة 15 سنة

يتم تلقيح النساء في سن الانجاب لضمان ولادة اطفال لديهم مناعة من امهاتهم)

الوحدة النمطية السابعة

الرضاعة الطبيعية - فوائدها للأم و الطفل – الرضاعة الصناعية – مساوئها

الرضاعة الطبيعية : Breastfeeding

هي عملية تغذية المولود بالحليب الذي ينتجه ثدي الأنثى بالمص. وهي عملية فطرية مشتركة بين الإنسان وباقي الثدييات وتستمر هذه العملية من الولادة وحتى الفطام. حليب الام هو كل ما يحتاج اليه الطفل من طعام وشراب منذ ولادته وحتى بلوغه الشهور الستة من العمر اذ انه الغذاء الامثل للطفل خلال هذه الفترة لان بدائل حليب الام سواء" كانت من مسحوق الحليب او حليب البقر او غيره من اغذية الاطفال لا تشتمل على المركبات والعناصر الغذائية التي يحتوي عليها حليب الام فينبغي البدء بإرضاع الطفل خلال الساعة الاولى بعد الولادة حيث يحتوي على مادة صمغية تفرز بعد الولادة مباشرة تسمى (اللبأ) او الصمغ تعطي مناعة وحصانة للطفل وتنتقل بعض المناعة من الام الى الطفل عن طريق هذه المادة .

حليب الأم :

يعد حليب الأم الغذاء الأفضل للطفل، وهو يتكون من العديد من العناصر الغذائية التي تساعده على النمو، بالإضافة إلى الأجسام المضادة التي تحارب العدوى، وتحمي الطفل من المشاكل الصحية المختلفة مثل: الإسهال، والالتهابات الرئوية، والتهابات الأذن، يتكون الثدي من الدهون، والغدد الحليبية (Milk Glands)،

والأنسجة الساندة (Supportive Tissue)، حيث تشكّل هذه الأجزاء قسماً كبيراً منه، وعند ولادة الأنثى تكون قنوات الحليب ((Milk Ducts)الرئيسية، وهي شبكة القنوات المصمّمة لنقل الحليب خلال الثدي قد تم تشكيلها، وتبقى الغدد الحليبية ساكنة حتى البلوغ، حتى تسبب الكميات الكبيرة من هرمون الإستروجين نموها وانتفاخها، وخلال الحمل يتم تجهيز هذه الغدد للعمل بشكل كبير. تقع في وسط الخلايا الدهنية، والأنسجة الغدية (Glandular Tissue)قنوات الحليب، التي تحفّزها هرمونات الحمل للنمو في الحجم، والعدد، وتتفرع هذه الغدد إلى قنوات أصغر حجماً قرب جدار الصدر يُطلق عليها اسم القنيات(Ductules) ، يقع في نهايتها عنقود من الأكياس الصغيرة الشبيهة بحبات العنب، يُطلق على كل كيس منها اسم العنبات المُفرزة للحليب (Alveoli)تعد العنبات المفرزة للحليب عبارة عن مجموعة من الأكياس أو غدد الحليب التي تشبه في شكلها شكل عنقود العنب، ويُطلق على العنقود المكوّن منها اسم الفُصيص(Lobule) ، ويُطلق على مجموعة الفُصيصات هذه اسم الفصوص(Lobe) ، ويضم كل ثدي نحو 20 فصاً، مع قناة حليب واحدة لكل منها.

مكونات حليب الأم:

يتكون حليب الأم أساسا من:

5. ٨٧٪ من الماء, ٧٪ سكريات, ٤ ٪دهنيات , ١٪بروتين, ٠.٥ ٪ المغذيات الدقيقة (املاح وفيتامينات).

كيفية إنتاج حليب الأم خلال فترة الحمل :

يبدأ الجسم بتجهيز نفسه لإنتاج الحليب؛ حيث يسبب هرمونا الإستروجين (Estrogen) ، والبروجسترون(Progesterone)، ، نمو وزيادة عدد قنوات الحليب، والأنسجة المسؤولة عن إنتاجه، كما يزداد حجم الثدي ويزداد تدفق الدم إليه؛ وتبدو الأوردة أكثر وضوحاً، ويصبح لون حلمة الثدي والحلقة المحيطة بها داكناً، ويزداد حجمهما. عندما يولد الطفل وتغادر المشيمة الجسم، تنخفض مستويات هرموني الإستروجين (Estrogen) ، والبروجسترون(Progesterone)، ويرتفع مستوى هرمون البرولاكتين) (Hormone Prolactin، ويؤدي هذا التغيّر الهرموني المفاجئ إلى زيادة في إنتاج حليب الثدي. عندما يتم حث العنبات المفرزة للحليب بواسطة هرمون البرولاكتين، تأخذ هذه العنبات البروتينات، والسكريات، والدهون من الدم، لصنع حليب الثدي، وتضغط شبكة الخلايا المحيطة بها عليها عند انقباضها، وهي عبارة عن خلايا عضلية ملساء يُطلق عليها اسم الخلايا العضلية الطلائية (Myoepithelial Cells) ، لتدفع الحليب إلى القنيات، ومنها إلى قنوات الحليب، ليتم امتصاصه بعد ذلك من قبل الطفل، أو مضخة الحليب. تؤدي الرضاعة المتكررة إلى تحفيز الأعصاب في الثدي لإرسال رسالة إلى الغدة النخامية في الدماغ، والتي تُطلق بدورها هرموني البرولاكتين، والأوكسيتوسين (Oxytocin) ؛ حيث يحفّز البرولاكتين الغدد الحليبية لإنتاج الحليب، بينما يصدر الأوكسيتوسين إشارات لمُنعكس دَرّ اللّبن (Let-down Reflex) لإطلاق الحليب. يؤدي إرضاع

الطفل من 8-12 مرة في اليوم الواحد إلى إفراغ الثديين من الحليب، والحفاظ على ارتفاع مستويات البرولاكتين، وتحفيز استمرارية عملية إنتاج الحليب.

مراحل إنتاج حليب الأم Stages of Lactogenesis: يمر إنتاج حليب الأم بأربع مراحل أساسية هي:

المرحلة الأولى: Lactogenesis I

تبدأ هذه المرحلة في الثلث الثاني من الحمل؛ أي من الشهر الرابع حتى السادس، حيث يتم إفراز الهرمونات التي تحفّز الغدد الثدية لبدء إنتاج الحليب، وخلال 24-48 ساعة بعد الولادة، ينتج الثديان كميات صغرة من اللبأ، وهذه المادة السميكة هي الحليب الأول الذي يتم إنتاجه في الجسم.

المرحلة الثانية: Lactogenesis II

تبدأ هذه المرحلة بعد حوالي 3-5 بعد الولادة، عندما يبدأ الثدي بتصنيع اللبن الناضج، ويمتلئ الثديان بالحليب بسبب زيادة إنتاجه، وقد يتأخر إنتاج الحليب لدى بعض النساء مدة 6-10 أيام، وقد تسبب بعض المشاكل الصحية أيضاً مثل: السكري، أو السمنة تأخره، كما أن الحلمات المقلوبة، أو الغائرة، أو الجراحة القيصرية قد تسبب التأخير أيضاً.

المرحلة الثالثة: Lactogenesis III

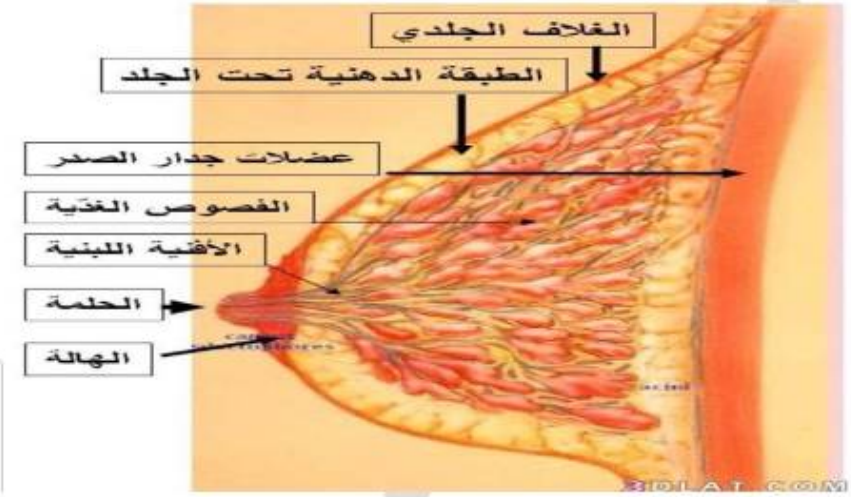
تبدأ عندما يبلغ عمر الطفل نحو تسعة أيام، وتستمر حتى التوقف عن الرضاعة الطبيعية، وتتطلب هذه المرحلة إزالة الحليب باستمرار من الثديين لضمان استمرار إنتاج الحليب، وذلك عن طريق إرضاع الطفل، أو عن طريق اليد أو المضخة.

المرحلة الرابعة:Lactogenesis IIII

تستمر هذه المرحلة حتى أربعين يوماً من آخر جلسة رضاعة طبيعية، ويستمر إنتاج الحليب خلالها بالتناقص ببطء حتى ينقطع.

مكوّنات حليب الأم :

يختلف تركيب الحليب ليلبي احتياجات الطفل المختلفة أثناء نموه؛ حيث يحتوي حليب اللبأ (Colostrum) على مستويات مرتفعة من البروتين، وبعض المعادن، وكميات قليلة من السكر، بالإضافة إلى الأجسام المضادة، بينما يحتوي اللبن الناضج (Mature Milk) على كميات أقل من البروتين، وكميات أكبر من السكر، والفيتامينات، والمعادن، والدهون، ويحصل الطفل في العادة على الكمية الأكبر من العناصر الغذائية في نهاية جلسة الرضاعة؛ لذا يجب إرضاع الطفل حتى التأكد من توقف تدفق الحليب. يُطلق على حليب اللبأ أحياناً اسم السائل الذهبي، وقد يكون شفاف اللون، أو أصفر، أو برتقالي، وهو بالعادة سميك ولزج، وقد يتسرب جزء منه من الثديين لدى بعض النساء أثناء الأيام الأولى من الثلث الثاني من الحمل، والأسابيع الأخيرة منه.



التركيب التشريحي لثدي الانسان (الاناث)

فوائد الرضاعة الطبيعية للام Benefits of breastfeeding for MOM

1. تساعد الرضاعة الطبيعية على انقباض الرحم مما يؤدى إلى وقف نزيف ما بعد الولادة ، وعودة الرحم لحالته الطبيعية فى وقت قصير.
2. تجنب الأم مشاكل احتقان الثدي ومضاعفاته .
3. تقليل خطر الإصابة بداء السكري، وسرطان بطانة الرحم وسرطان الثدي وسرطان المبيض في المراحل اللاحقة من العمر.
4. تأخير التبويض ومنع الحمل الست شهور الأولى في الأمهات اللاتي لم يحدث لهن حيض بنسبة 98% .
5. التخلص من الدهون التي اختزنت أثناء فترة الحمل وتساعد على سرعة استعادة الأم وزنها الطبيعي وإحساسها بالنشاط وتجنبها السمنة .
6. تقوى الرابطة العاطفية والنفسية بين الأم ووليدها ، ويجنبها التوتر والاكتئاب النفسي.

7. التعافي والتماثل للشفاء بعد الولادة، وتقليل التعرض للنزيف الحاد الذي قد يحدث بعد الولادة.
8. توفير المال والوقت، فحليب الأم دائمًا يكون جاهزًا وضمن الحرارة المطلوبة، أما الحليب الصناعي فيحتاج من الأم تحضيره وهذا يستهلك بعض الوقت، عدا عن أنّه مكلف للأهل.

(ثقفوا الامهات على اعتماد الرضاعة الطبيعية لتغذية اطفالهن)

فوائد الرضاعة الطبيعية للطفل Benefits of breastfeeding for BABIES

a. الأجسام المناعية والخلايا اللمفاوية بلبن الأم تساعد على اكتمال نمو الجهاز المناعي للطفل مبكرا.
b. يعتبر لبن الأم انسب غذاء للطفل فى الشهور الستة الأولى من العمر لاحتوائه على العناصر الغذائية التي يحتاجها بكميات مناسبة .
c. يتغير تركيز لبن الأم أثناء الرضاعة بما يلائم الطفل ، خفيف أول الرضعة بما يلائم العطش، ودسم في نهايتها ليكسب الطفل الإحساس بالشبع .
d. يتميز لبن الأم بأنه يتدفق في درجة حرارة الجسم التي يتقبلها الطفل ، ويتوفر في اى وقت بدون تحضير أو إذابة ، ونظيف غير معرض للتلوث.
e. تكون الرضاعة الطبيعية علاقة نفسية واجتماعية بين الطفل والأم حيث يشعر الطفل بالحب والدفء والحنان والحماية.
f. وقاية الاسنان من التسوس و يقلل من احتمالية الاصابة ببعض أمراض الحساسية.

الرضاعة الصناعية:

اعتماد تغذية الطفل الوليد على الحليب الصناعي منذ الولادة وعدم استخدام ثدي الام للرضاعة .

مساوئ الرضاعة الصناعية:

1- تشوش أو تضعف من الارتباط العاطفي بين الأم وطفلها.
2- تسبب زيادة حالات الاسهال والتهاب الامعاء والامراض التنفسية .
3- تسبب سوء التغذية ونقص في فيتامين A,D والبروتينات الموجودة بأفراط التي تسبب عسر الهضم ويفتقر الى الاحماض الدهنية الاساسية .
4- تسبب فرط زيادة الوزن للرضيع وتدني نتائج اختبارات الذكاء.
5- زيادة خطر إصابة الأم بسرطانات الثدي والمبايض والرحم.

حالات الاضطرار لإرضاع الطفل الحليب الاصطناعي :-

1- وفاة الأم وعدم وجود مرضعة بديلة.

2- اصابة الام بمرض انتقالي مثل التدرن..

3- اصابة الام ببعض الامراض القلبية وامراض الكلى والكبد والغدة الدرقية بحالاتها المتقدمة .

4- اصابة الام بأمراض عقلية او عصبية التي تمنعها من العناية بطفلها وارضاعه بالطريقة الصحيحة.

5- وجود تشوهات خلقية في شفتي الطفل او في الفك العلوي والسفلي مما يمنعه من الرضاعة مباشرة

6- عدم كفاية حليب الأم لإشباع الطفل (لأسباب قد ترتبط بالوضع الصحي او التغذوي او المناعي للام)إصابة الأم ببعض الحالات المرضية مثل إلالتهابات او السرطان في الثدي.

7- اصابة الثدي ببعض الامراض مثل تشقق الحلمة وحالات الحلمة غير البارزة.

8- غياب الام عن الطفل مثل رقودها في المستشفى او عملها خارج المنزل.

9- تعاطي الام بعض الادوية التي تفرز في الحليب.

10- اصابة الطفل ببعض الامراض مثل الاطفال الخدج.

الفطام Weaning :

الفطام هو تغيرتغذية الطفل من الرضاعة الى الطعام الطبيعي تدريجيا بدءا من الشهر 4 –6 حيث يبدا في اعطاء الطفل بعض الاطعمة السائلة اولا ثم شبه الصلبة وبعدها الصلبة.

انواع الفطام :

1- الفطام الفجائي:

عملية الفطام الفجائي اكثر شيوعا في المناطق الريفية وفي بعض الاحيان تضطر الام الى فطام طفلها من الثدي فجأة اذا اصيبت مثلا بمرض خطيرٌ او اضطرت الى مغادرة البيت لشان ضروري وطارئ كإجراء عمليةٌ جراحيةٌ لها.

2- الفطام التدريجي:

عمليةٌ الفطام التدريجي من الثدي او قنينة الرضاعة هي العمليةٌ المفضلة وتبدا من الشهر 4 – 6 و يعُود الطفل على اخذ الحليبٌ بالكوب وتقديمٌ الطعام الطبيعي له تدريجياً مع الاقلال من الرضاعة وفي المدة الشهر السادس الى التاسع يكون بإمكان الطفل الاستغناء تماما . و ستُحسن ان لا يفطم الطفل في وقت يكُون فيهٌ الطقس شديدٌ الحرارة لتجنب الطفل النزلات المعوية.

3- الفطام المؤقت:

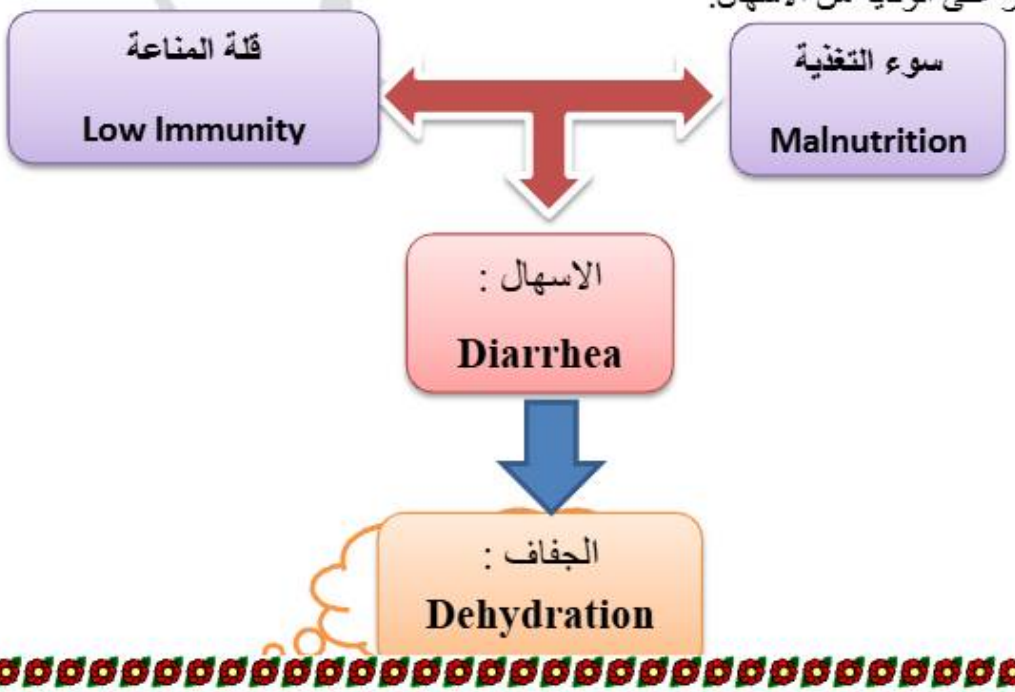
يعمد الى هذا النوع من الفطام في حالة اضطرار الام الى ترك رضيعها لفترة من الزمن نتيجة اجراء عملية جراحية او السفر او دخول المستشفى او أي حالة اخرى فبذلك تعمل العائلة على ايجاد بديل لإطعام الطفل الرضيع لحين عودة الام وتمكنها من ارضاع الوليد , يحدث هذا النوع خصوصا اذا كان الطفل صغير بالعمر .

الوحدة النمطية الثامنة

الاسهال عند الاطفال – اسبابه – انواعه – كيفية تجنبه والوقاية منه

الإسهال عند الأطفال

الإسهال عند الأطفال من أهم المشاكل الصحية فالطفل دون الخامسة من العمر يعاني فى المتوسط ثلاث نوبات اسهال فى السنة والإسهال يؤدي إلى سوء التغذية الذى يجعل الطفل اكثر عرضة للإصابة بالإسهال الذى يؤدي بالطفل إلى الإعاقة في النمو وقد يؤدي إلى الوفاة وقد حدث انخفاض كبير في نسبة الوفيات بين الأطفال بعد تطبيق المشروع الوطني لمكافحة امراض الاسهال ولكن نسبة الاصابة مازالت مرتفعة ولذلك يجب التركيز على الوقاية من الاسهال.



الاسهال : Diarrhea

البراز المائي أو أكثر ليونة عن المعتاد ويحدث 3 مرات أو أكثر في اليوم (خلال 24 ساعة) .

الجفاف : Dehydration

هو فقدان بعض الأملاح والسوائل من الجسم والإسهال يؤدي إلى الجفاف إذا كان شديدا. وحيث أن معظم حالات الاسهال محدود المدة أي تشفى تلقائيا خلال 3- 5 ايام فإن الخطورة تكمن فى فقدان الأملاح الحيوية مع السوائل خلال هذه المدة مما يهدد حياة الطفل المريض.

كيف يؤدي الإسهال الى اصابة الطفل بالجفاف

يمتص جسم الانسان عادة الكميات الضرورية التي يحتاجها من السوائل والأملاح من خلال ما نتناوله من طعام وسوائل وأثناء مرورها بالأمعاء الدقيقة ويتخلص من الفائض عن طريق البراز والبول والعرق .

اما في الحالات المرضية أي عند الاصابة بالإسهال فان الجهاز الهضمي لا يعمل بصورة طبيعية فلا يعود الجسم قادرا على امتصاص ما يحتاجه من السوائل والأملاح عن طريق الامعاء الدقيقة بل تتجمع هذه كلها في قناة الامعاء ويتحول البراز الى سائل.

أنواع الإسهال :

يصنف الإسهال، الى عدة تقسيمات ، منها :

1- حسب قوام الاسهال :

الإسهال التناضحيّ (Osmotic diarrhea) : معناه أن هناك شيئا / عاملا ما يجذب السوائل من الجسم إلى الأمعاء .مثال شائع على ذلك هو الإسهال الناتج عن تناول الحلويات أو العلكة التي تحتوي على بدائل السكر، مثل سوربيتول (Sorbitol) الذي لا يمتصه الجسم ويسبب للجسم إفراز السوائل في داخل الأمعاء، فتكون نتيجة ذلك حصول الإسهال.

الإسهال الإفرازي (Secretory diarrhea) : يحدث عندما يفرز الجسم سوائل إلى داخل الأمعاء دون أن تكون ثمة حاجة إلى ذلك .هناك أنواع عديدة من التلوثات (العدوى)، الأدوية والأمراض المختلفة التي يمكن أن تسبب هذا النوع من الإسهال.

الإسهال النّضحي (الاسهال الدموي Exudative Diarrhea) :- يحدث عند وجود دم وقيح في البراز.

هذا النوع من الإسهال يظهر لدى المرضى المصابين بأمراض معوية التهابية، مثل :مرض كرون (Crohn's disease) أو التهاب القولون التقرّحي / المتقرّح (Ulcerative colitis) وفي التلوثات المعوية المختلفة.

2- حسب الفترة الزمنية للإسهال :

1- اسهال حـــاد Acute Diarrhea : إذا استمر اقل من 14 يوم.

2- اسهال مـزمـن Chronic Diarrhea : إذا استمر 14 أو اكثر.

3- اسهال دموي (Bloody Diarrhea (Dysentery : اذا كان الاسهال مصحوبا بدم .

العوامل التى تزيد من تعرض الطفل للإصابة بالإسهال

1. استخدام الماء غير الصحي للشرب.
2. عدم النظافة الشخصية وعدم غسل اليدين قبل إعداد الطعام وإطعام الطفل.
3. عدم التخلص الصحي من الفضلات الآدمية.
4. عدم غسل الخضراوات والفواكه التي تؤكل طازجة.
5. عدم غلي الطعام المطبوخ قبل اطعام الطفل.
6. عدم تغطية الطعام مما يؤدي إلى تعرضه للذباب والتراب.
7. عدم التطعيم وخاصة بلقاحي الروتا فايروس و الحصبة.
8. الرضاعة الصناعية.
9. سوء التغذية.
10. إعطاء اغذية فطام غير مناسبة.

الوقاية من الاسهال

أولا: التغذية الصحيحة للطفل

أ- الرضاعة الطبيعية :تساعد الرضاعة الطبيعية على الوقاية من الإسهال ولذا يجب توجيه النصائح للأم:-

1. تبدأ الرضاعة الطبيعية مبكرا عقب الولادة (خلال نصف ساعة).
2. ترضع الطفل حسب حاجته بدون مواعيد ليلا ونهارا.

3. لا تعطي للمولود أي سوائل مثل ماء السكر أو لبن صناعي أو ماء خلال 6 شهور الأولى من عمره.
4. يعتمد المولود على الرضاعة الطبيعية حتى عامين من العمر.
5. تعصير الثدي والاحتفاظ باللبن في الثلاجة لإعطائه للطفل في حالة انفصالها عنه لعدة ساعات.
6. يعطي هذا اللبن للطفل بالكوب والملعقة.

ب- تحسين ممارسات الفطام : الفطام هو عملية التعود التدريجي للطفل على الغذاء العادي وخلال هذه الفترة يظل لبن الأم جزءا هاما من غذاء الفطام. وتعتبر مدة الفطام فترة حرجة للرضع حيث أن ممارسات الفطام غير صحيحة تصاحبها زيادة فرصة الاصابة بالإسهال.

ج- متابعة نمو الطفل : أن الاسهال يؤدي إلى سوء التغذية وان الطفل سيئ التغذية معرض اكثر للإصابة بالإسهال نتيجة نقص مقاومة الجسم للعدوى ولذلك يجب أن نحاول توجيه الأم إلى أن الحالة الغذائية الجيدة مهمة فى الوقاية من الأمراض المعدية وتقدير الحالة الغذائية يتم بوزن الطفل بانتظام خلال الزيارات الدورية.

ثانيا: النظافة الشخصية والمنزلية :

أ- استعمال مياه نظيفة: فى حالة جمع المياه يجب أن تخزن لمياه في أواني نظيفة يتم تفريغها وشطفها يوميا مع تغطية اواني حفظ المياه وان تكون بعيدة عن متناول الأطفال والحيوانات والطيور ويتم اخراج الماء منها باستعمال اناء ذي يد طويلة, تغلى المياه التي تستعمل في تحضير المشروبات للأطفال الصغار ثم تبرد.

ب- غسل الأيدي :أن غسل الأيدي الصحيح يعني استخدام وفرة من الصابون والمياه الجارية مع تنظيف كل اجزاء اليد خاصة تحت الأظافر والثنايا ويجب:

غسل الأيدي جيدا عقب قضاء الحاجة وبعد تنظيف طفل قضى حاجته وبعد التخلص من براز الطفل.

غسل الأيدي جيدا قبل تحضير الطعام وقبل اطعام الطفل. المداومة على غسل أيدي الأطفال.

ج- نظافة الأطعمة :تعتبر الأطعمة وسطا خصبا لنمو الميكروبات ولهذا فإن الطعام الملوث وسيلة هامة لنقل الكثير من الميكروبات التى تسبب الإسهال لذا يجب:

1. إعداد وتقديم الطعام فى اواني نظيفة.
2. تحضير طعام الطفل طازجا قبيل اعطائه له.
3. اعادة غليان الطعام المحفوظ قبل تقديمه.
4. عند تناول الطعام غير المطبوخ فإنه يغسل جيدا بمياه جارية نظيفة.

5. حفظ بقايا الأطعمة بالثلاجة.
6. حفظ الطعام بعيدا عن الحشرات والأتربة.

د- التخلص من الفضلات الآدمية : أن غالبية الاسهال تحدث نتيجة انتقال الميكروبات من براز اشخاص مصابين بالإسهال بما فى ذلك براز الأطفال ولهذا يجب التخلص الصحيح من البراز وبسرعة عن طريق:

1. التخلص من البراز فى المرحاض.
2. تنظيف اسطح المرحاض.
3. تغطية فتحة المرحاض لمنع تكاثر الذباب.
4. يجب تنظيف الطفل عقب قضاء الحاجة.
5. في حالة عدم وجود مرحاض بالمنزل يتم التخلص من البراز بدفنه في حفرة بعيدة.

هـ- مكافحة الذباب :

يجب منع أماكن توالد الذباب من خلال:

الجمع والتخلص من القمامة المنزلية خاصة قمامة المطبخ بطريقة صحيحة.

التخلص الصحيح من الفضلات الآدمية.

تغطية الطعام ووجه الطفل بقطعة قماش خفيفة.

ثالثا: مكافحة الأمراض المعدية

كثيرا ما يكون الإسهال مصاحبا لبعض الأمراض المعدية المصحوبة بحمى وللحد من مثل هذه الأمراض يجب:- تطعيم الأطفال ضد الأمراض السبعة المستهدفة فى مواعيدها المقررة وخاصة ضد الروتا فايروس والحصبة.

يعتبر الاسهال ثاني أهمّ أسباب وفاة الأطفال دون سن الخامسة من العمر ...

فما هو اول سبب في وفاة الأطفال دون سن الخامسة ...؟

تشخيص حالة الإسهال (العلامات)	حالات إسهال بدون جفاف	حالات إسهال+ بعض الجفاف	حالات إسهال+ جفاف شديد

الحالة العامة	متيقظ وهادئ	قلق أو متململ (بكاء مستمر)	مدروخ أو فاقد الوعي
العينان	طبيعيتان	غائرتان	غائرتان جدا
الفم واللسان	اللسان رطب	جاف	جاف جدا
العطش	يشرب بشكل طبيعي	عطشان (يشرب بتلهف)	لا يستطيع الشرب
مرونة الجلد	مرن	يعود ببطء	يعود ببطيء شديد
مكان العلاج	المنزل	مركز الرعاية الصحية الاولية	المستشفى
الخطة والهدف	أ (معالجة الاسهال ومنع حدوث الجفاف)	ب (معالجة الاسهال والجفاف) ومنع حدوث المضاعفات	ج(معالجة الاسهال والجفاف والمضاعفات)

ثالثا : تحديد درجات الجفاف

الخطة العلاجية (أ) لحالات الإسهال بدون جفاف

إعطاء تثقيف صحي للأم بمركز معالجة الجفاف وهي كالتالي:

كيفية علاج الإسهال بالمنزل

1- زيادة السوائل عن المعتاد لأن السوائل تعوض الفاقد من الجسم وهي :(الرضاعة الطبيعية , ماء الأرز ,شاي بسكر خفيف , عصير ليمون بسكر خفيف , ماء عادي و حساء).

محلول معالجة الجفاف: ويعطى محلول الجفاف من 50 – 100 س س للطفل اقل من سنتين لكل مرة اسهال.

يعطى محلول معالجة الجفاف من 100-200 س س للطفل اكثر من سنتين لكل مرة اسهال.

يعطي المحلول بالملعقة والكوب (ملعقة كل 1-2 دقيقة) إذا كان الطفل اقل من سنتين وإذا كان اكثر من سنتين يعطى رشفات من الكوب بين الحين والآخر.

الاستمرار فى التغذية :

يجب رضاعة الأطفال الذين يتغذون عن طرق الرضاعة الطبيعية مرارا وتكرار أما الأطفال الآخرون فيجب أن تستمر وجباتهم العادية من اللبن أو بدائله، واستمرار التغذية اثناء نوبة الاسهال مهم جدا لاحتياج الطفل ليقوى وينمو دون فقد الوزن أو المناعة. وبعد توقف الاسهال فإن تقديم وجبة اضافية كل يوم لمدة اسبوعين من شأنه أن يساعد الطفل على استعادة ما فقده من وزن اثناء المرض.

العلامات الخطرة التي تستدعي عودة الأم لمركز الإرواء الفموي

يجب على الأم أن تعرض الطفل على الطبيب فى أى من الأحوال الآتية:

أ- استمرار الاسهال المائي المتكرر اكثر من ثلاثة ايام.

ب- القئ المتكرر.

ج- ارتفاع درجة حرارة الجسم.

د- إذا رفض الطفل الطعام أو الشراب.

هـ- إذا كان البراز به دم.

و- إذا لم يتحسن الطفل.

ز-إذا كان الطفل فى حالة اعياء شديد.

كيفية تحضير المحلول وإعطائه

1- اغسل يديك بالماء والصابون.

2- اغسل الكوب والملعقة بالماء والصابون.

3- استخدم مصدر مياه نظيف لإعداد المحلول وفي حالة الشك فى مصدر المياه يفضل غلي الماء ثم تبريده.

4- صب 200 س س ماء نظيف داخل الكوب افرغ محتويات الكيس بالكامل ثم قلب جيدا حتى يذوب المسحوق تماما يجب استخدام القدر الصحيح من الماء (لتر واحد) لأنه إذا كان اقل يصبح المحلول مركز أما إذا كان الماء اكثر من اللازم يصبح المحلول مخففا فيفقد فاعليته.

كيفية إعطاء المحلول

يعطى المحلول ملعقة صغيرة كل 1-2 دقيقة وإذا تقيأ الطفل ننتظره 10 دقائق ثم نعطي المحلول بطريقة أبطأ . لا يضاف شيء للمحلول اطلاقا. حافظ على المحلول المعد في مكان نظيف لا يستخدم المحلول بعد 24ساعة من اعداده. الاستمرار في إعطاء المحلول طالما يوجد اسهال. إعطاء تثقيف صحي للأمهات عن منع حدوث الاسهال لأطفالهن مستقبلا.

الخطة العلاجية (ب) لحالات الإسهال+ بعض جفاف

وتشمل الخطة إعطاء الطفل محلول معالجة الجفاف بالفم بمركز الإرواء الفموي

يعطى الطفل من 50- 100 س س (في المتوسط 75 س س) للكيلو جرام الواحد من الوزن خلال 4-6 ساعات داخل مركز الجفاف (أرواء ابتدائي).

يجب مراقبة تقدم حالة الطفل اثناء الإرواء من وقت لآخر مثل:

الحالة العامة للطفل.

رفض الطفل شرب المحلول.

كمية المحلول التي شربها الطفل.

علامات الجفاف وتحسن الطفل.

هل يوجد قيئ من عدمه.

وضع الطفل " جالس معتدل "

سرعة إعطاء المحلول (ملعقة كل 1 – 2 دقيقة)

يجب أن يعاد تقييم حالة الطفل بعد الانتهاء من الإرواء بمركز الجفاف للتأكد من اختفاء علامات الجفاف والتأكد من مقدرة الأم على استمرار العلاج المنزلي وكيفية تحضير المحلول طبقا للخطة (أ).

إذا تحسنت حالة الطفل وأصبح اسهال بدون علامات جفاف يتم إعطاء الأم كوب وملعقة وأكياس محلول الجفاف لاستخدامه فى العلاج المستمر بالمنزل وإرشاد الأم للعلاج من أي امراض مصاحبة أن وجدت.

الخطة العلاجية (ج) لحالات الإسهال+ جفاف شديد

الخطة (ج) تستخدم للأطفال الذين لديهم جفاف شديد ويعتبر الارواء بالحقن بالوريد ضروريا للإسعاف في الحالات الآتية التي تشكل حوالي 5% فقط من حالات الجفاف وهي تستدعي التحويل الفوري للمستشفى.

حين يكون الطفل في صدمة عصبية أو في غيبوبة أو فاقد الوعي(جفاف شديد).

حين يكون الطفل في احدى الحالات التي تستدعى تركيب انبوبة انف معدية (قيء متكرر أو اجهاد شديد) ولا تتوافر امكانيات تركيبها.

في حالة شلل الأمعاء أو الانتفاخ الشديد للبطن.

عند عدم تقدم (تحسن) حالة الطفل رغم اعطائه المحلول بالفم أو الأنبوبة الأنف معدية مع زيادة الاسهال المائي.

وفي هذه الخطة يعطي الطفل القادر على الشراب محلول معالجة الجفاف بالفم لحين تركيب ادوات الحقن ثم يعطي المحلول الوريدي وذلك لتعويض نقص الماء والأملاح على وجه السرعة واصلاح اثر الصدمة .

اثناء الارواء الوريدي يجب ملاحظة ما يلي:

كمية المحلول المعطي وسرعته.

قدرة الطفل على الشراب.

علامات الجفاف وظهور أى علامات اخرى.

فى نهاية العلاج

اعد فحص حالة الطفل كل ساعة أو ساعتين.

اعطى محول معالجة الجفاف بالفم بمجرد أن يستطيع المريض الشرب.

اعد فحص حالة المريض بعد 6 ساعات واختر الخطة الملائمة للعلاج:

أ- إذا كانت العلامات تشير إلى بعض الجفاف نطبق الخطة (ب).

ب- إذا لم تكن هناك علامات الجفاف نطبق الخطة (ا) وأبدأ فى تقديم الطعام واللبن والعصير.

ج- يكرر نفس العلاج الوريدي بعد 3-6ساعات حسب سن الطفل مرة واحدة فقط إذا كان النبض لا يزال ضعيفا جدا أو غير محسوس ووجود علامات الجفاف الشديدة.

إذا اصبح الجفنان منتفخين فيجب وقف المحلول وتقديم الماء الخالص أو لبن الثدي.

- **استخدام الأدوية فى معالجة الأطفال المصابين بالإسهال**

الحاجة لاستعمال الأدوية فى علاج الاسهال الحاد عند الأطفال محدود جدا حيث يجب عدم استخدام ما يسمى بالأدوية المضادة للإسهال والمضادة للقيء لعدم جود قيمة علمية لأي منهما كما أن بعضهما مضر.

يجب ألا نستخدم المضادات الحيوية والأدوية المضادة للطفيليات إلا في الحالات التي يقررها الطبيب.

الحاجة للمضادات الحيوية محدودة للاعتبارات الآتية:-

((لا تحاولوا طلب ادوية من الجيران لمعالجة الحالات المرضية وخصوصا لمعالجة الاطفال ...عليكم بالإسراع للاستشارة الطبية))

1. أن النسبة الكبيرة من حالات الاسهال تسببها فيروسات ومن المعلوم أن المضادات الحيوية تأثيرها على الفيروسات.
2. الاستعمال غير الرشيد للمضادات الحيوية قد يؤدي إلى الاسهال المزمن بما يسببه من القضاء على الكائنات الميكروبية بالأمعاء .
3. أن بعض الميكروبات المسببة للإسهال لها مقاومة (غير حساسة) لغالبية المضادات الحيوية الشائعة الاستعمال.
4. أن استعمال المضادات الحيوية عند غير الحاجة لها قد يقلل من فعاليتها عند الحاجة الحقيقة اليها لأن الميكروبات تبني مقاومة لتلك المضادات الحيوية.

سؤال / طفل يعاني من الاسهال وقد تم سؤال الام وكانت اجاباتها كالتالي :

عمر الطفل 6 اشهر ويعتمد على الرضاعة الصناعية لديه حالة اسهال منذ 18 يوم ولكن اسهال متقطع مع ظهور دم بسيط وكانت نتيجة الفحص السريري ان الطفل يبكي باستمرار مع تعب واعياء شديد دون

اصدار صوت للبكاء ,العينان غائرتان الى حد ما ,له الرغبة الكبيرة لشرب الماء لكن عدم قدرته على ذلك , الفم واللسان جافان الى حد ما ...شخص حالة الطفل ... وكيف واين يتم علاجه ؟

بعض المشاكل المصاحبة لحالات الاسهال وكيفية التعامل معها

1- الطفل الرافض للمحلول

بعض الأحيان قد يرفض الطفل المحلول بدون سبب معقول رغم وجود علامات الجفاف (يحدث في الأطفال اكبر من سنتين)، وفي هذه الحالة تستعمل القطارة بأن ندخلها بين خد الطفل او اسنانه وتقطر المحلول (عادة سنجد الطفل يبلع المحلول لا راديا) وإذا لم تنجح هذه الطريقة فإن هذه الحالة تحتاج إلى الأنبوبة الأنف المعدية.

2- الطفل الذى يتقيأ

تنصح الأم أن تنتظره خمس الى عشر دقائق ثم نبدأ في إعطاء المحلول مرة اخرى كل 2-3 دقائق فإذا تكرر القيء اربع مرات اثناء الكوب الأول فهذا يحتاج إلى الارواء بالأنبوبة الأنف المعدية.

3- طفل يغالبه النعاس والنوم

يجب على الأم أن تحاول إيقاظ الطفل بكل وسيلة ممكنة وتستمر في إعطاء المحلول فإذا نجحت فإن الأم تستمر فى الارواء بالفم وإذا لم تنجح في إيقاظ الطفل فإن الطفل سيحتاج إلى الارواء عن طريق الوريد ويجب الاستمرار فى إعطاء المحلول بالفم إلى أن يصل الطفل إلى المستشفى.

4- الطفل المتهيج – القلق - المتوتر

تستعمل الأم القطارة بدلا من الملعقة ويعطي المحلول قطرة بعد الأخرى فإذا لم تتحسن حالة الطفل سيحتاج هذا الطفل إلى ارواء بالأنبوبة الأنف معدية.

الوحدة النمطية التاسعة

علي الأعرجي

الجفاف عند الاطفال – انواعه – علاماته – كيفية تجنبه

الاختيار القبلي : (درجة واحدة لكل سؤال)

س1/ اختر الاجابة الصحيحة لكل مما يأتي:

21- يحتوي اللقاح الثلاثي على ما يلي عدا
ج- الكزاز ب- السعال الديكي ج- الخناق د- الحصبة

22- اللقاح الذي يحتوي على ميكروبات حية مضعفة هو ؟
ا- التدرن ب- الكوليرا ج- توكسيد الكزاز د- التيفوئيد

23- من اسباب وفيات الاطفال الخدج عدا ؟
ا- عمر الوليد اكثر من 37 سبوع ب- صدمة برد ح- اليرقان د- تسمم الدم

24- من اسباب ولادة الطفل الخديج ؟
ا- بعد الفترة الزمنية بين حمل و اخر ب- تدخين الام ج- عيوب في المشيمة د- فقر الدم

25- اللقاحات التي تعطى في الاسبوع الاول عدا ؟
ا- شلل الاطفال ب- التدرن ج- الكبد الفيروسي د- الحصبة

26- يحتوي اللقاح الثلاثي على ما يلي عدا
ح- الكزاز ب- السعال الديكي ج- الخناق د- الحصبة

27- اللقاح الذي يحتوي على ميكروبات حية مضعفة هو ؟
ا- التدرن ب- الكوليرا ج- توكسيد الكزاز د- التيفوئيد

28- من اسباب وفيات الاطفال الخدج عدا ؟
ا- عمر الوليد اكثر من 37 سبوع ب- صدمة برد ح- اليرقان د- تسمم الدم

29- من اسباب ولادة الطفل الخديج ؟
ا- بعد الفترة الزمنية بين حمل و اخر ب- تدخين الام ج- عيوب في المشيمة د- فقر الدم

30- اللقاحات التي تعطى في الاسبوع الاول عدا ؟
ا- شلل الاطفال ب- التدرن ج- الكبد الفيروسي د- الحصبة

ملاحظة مهمة :-

- تحقق من سلامة اجابتك بمراجعة صفحة (مفاتيح الاجابات على الاختبارات) في نهاية الوحدة النمطية الرابعة والخامسة .
- اذا حصلت على 8 درجات فاكثر فانك لا تحتاج الى الاستمرار في دراسة هذه الوحدة .
- اذا حصلت على اقل من 8 درجات فانك يجب ان تستمر في دراسة هذه الوحدة .

الجفاف : Dehydration

هو فقدان بعض الأملاح والسوائل من الجسم والإسهال يؤدي إلى الجفاف إذا كان شديدا. وحيث أن معظم حالات الاسهال محدود المدة أي تشفى تلقائيا خلال 3- 5 ايام فإن الخطورة تكمن فى فقدان الأملاح الحيوية مع السوائل خلال هذه المدة مما يهدد حياة الطفل المريض.

كيف يؤدى الإسهال الى اصابة الطفل بالجفاف

يمتص جسم الانسان عادة الكميات الضرورية التي يحتاجها من السوائل والأملاح من خلال ما نتناوله من طعام وسوائل وأثناء مرورها بالأمعاء الدقيقة ويتخلص من الفائض عن طريق البراز والبول والعرق .

اما في الحالات المرضية أي عند الاصابة بالإسهال فان الجهاز الهضمي لا يعمل بصورة طبيعية فلا يعود الجسم قادرا على امتصاص ما يحتاجه من السوائل والأملاح عن طريق الامعاء الدقيقة بل تتجمع هذه كلها في قناة الامعاء ويتحول البراز الى سائل.

ثالثا : تحديد درجات الجفاف

تشخيص حالة الإسهال (العلامات)	حالات إسهال بدون جفاف	حالات إسهال+ بعض الجفاف	حالات إسهال+ جفاف شديد
الحالة العامة	متيقظ وهادئ	قلق أو متململ*	مدروخ أو فاقد الوعي
العينان	طبيعيتان	غائرتان	غائرتان جدا
الفم واللسان	اللسان رطب	جاف	جاف جدا
العطش	يشرب بشكل طبيعي	عطشان (يشرب بتلهف)	لا يستطيع الشرب
مرونة الجلد	مرن	يعود ببطء	يعود ببطيء شديد

مكان العلاج	المنزل	مركز الرعاية الصحية الاولية	المستشفى
الخطة والهدف	أ (معالجة الاسهال ومنع حدوث الجفاف)	ب (معالجة الاسهال والجفاف) ومنع حدوث المضاعفات	ج(معالجة الاسهال والجفاف والمضاعفات)

الخطة العلاجية (أ) لحالات الإسهال بدون جفاف

إعطاء تثقيف صحي للأم بمركز معالجة الجفاف وهي كالتالي:

كيفية علاج الإسهال بالمنزل

1- زيادة السوائل عن المعتاد لأن السوائل تعوض الفاقد من الجسم وهي :(الرضاعة الطبيعية , ماء الأرز ,شاي بسكر خفيف , عصير ليمون بسكر خفيف , ماء عادي و حساء).

محلول معالجة الجفاف: ويعطى محلول الجفاف من 50 – 100 س س للطفل اقل من سنتين لكل مرة اسهال.

يعطى محلول معالجة الجفاف من 100-200 س س للطفل اكثر من سنتين لكل مرة اسهال.

يعطي المحلول بالملعقة والكوب (ملعقة كل 1-2 دقيقة) إذا كان الطفل اقل من سنتين وإذا كان اكثر من سنتين يعطى رشفات من الكوب بين الحين والآخر.

الاستمرار فى التغذية :

يجب رضاعة الأطفال الذين يتغذون عن طرق الرضاعة الطبيعية مرارا وتكرار أما الأطفال الآخرون فيجب أن تستمر وجباتهم العادية من اللبن أو بدائله، واستمرار التغذية اثناء نوبة الاسهال مهم جدا لاحتياج الطفل ليقوى وينمو دون فقد الوزن أو المناعة. وبعد توقف الاسهال فإن تقديم وجبة اضافية كل يوم لمدة اسبوعين من شأنه أن يساعد الطفل على استعادة ما فقده من وزن اثناء المرض.

العلامات الخطرة التي تستدعي عودة الأم لمركز الإرواء الفموى

يجب على الأم أن تعرض الطفل على الطبيب فى أى من الأحوال الآتية:

أ- استمرار الاسهال المائي المتكرر اكثر من ثلاثة ايام.

ب- القئ المتكرر.

ج- ارتفاع درجة حرارة الجسم.

د- إذا رفض الطفل الطعام أو الشراب.

هـ- إذا كان البراز به دم.

و- إذا لم يتحسن الطفل.

ز-إذا كان الطفل فى حالة اعياء شديد.

كيفية تحضير المحلول وإعطائه

1- اغسل يديك بالماء والصابون.

2- اغسل الكوب والملعقة بالماء والصابون.

3- استخدم مصدر مياه نظيف لإعداد المحلول وفي حالة الشك فى مصدر المياه يفضل غلي الماء ثم تبريده.

4- صب 200 س س ماء نظيف داخل الكوب افرغ محتويات الكيس بالكامل ثم قلب جيدا حتى يذوب المسحوق تماما يجب استخدام القدر الصحيح من الماء (لتر واحد) لأنه إذا كان اقل يصبح المحلول مركز أما إذا كان الماء اكثر من اللازم يصبح المحلول مخففا فيفقد فاعليته.

كيفية إعطاء المحلول

يعطى المحلول ملعقة صغيرة كل 1-2 دقيقة وإذا تقيأ الطفل ننتظره 10 دقائق ثم نعطي المحلول بطريقة أبطأ . لا يضاف شيء للمحلول اطلاقا. حافظ على المحلول المعد في مكان نظيف لا يستخدم المحلول بعد 24ساعة من اعداده. الاستمرار في إعطاء المحلول طالما يوجد اسهال. إعطاء تثقيف صحي للأمهات عن منع حدوث الاسهال لأطفالهن مستقبلا.

الخطة العلاجية (ب) لحالات الإسهال+ بعض جفاف

وتشمل الخطة إعطاء الطفل محلول معالجة الجفاف بالفم بمركز الإرواء الفموي

يعطى الطفل من 50- 100 س س (في المتوسط 75 س س) للكيلو جرام الواحد من الوزن خلال 4-6 ساعات داخل مركز الجفاف (أرواء ابتدائي).

يجب مراقبة تقدم حالة الطفل اثناء الإرواء من وقت لآخر مثل:

الحالة العامة للطفل.

رفض الطفل شرب المحلول.

كمية المحلول التي شربها الطفل.

علامات الجفاف وتحسن الطفل.

هل يوجد قيئ من عدمه.

وضع الطفل " جالس معتدل "

سرعة إعطاء المحلول (ملعقة كل 1 – 2 دقيقة)

يجب أن يعاد تقييم حالة الطفل بعد الانتهاء من الإرواء بمركز الجفاف للتأكد من اختفاء علامات الجفاف والتأكد من مقدرة الأم على استمرار العلاج المنزلي وكيفية تحضير المحلول طبقا للخطة (أ).

إذا تحسنت حالة الطفل وأصبح اسهال بدون علامات جفاف يتم إعطاء الأم كوب وملعقة وأكياس محلول الجفاف لاستخدامه فى العلاج المستمر بالمنزل وإرشاد الأم للعلاج من أي امراض مصاحبة أن وجدت.

الخطة العلاجية (ج) لحالات الإسهال+ جفاف شديد

الخطة (ج)تستخدم للأطفال الذين لديهم جفاف شديد ويعتبر الارواء بالحقن بالوريد ضروريا للإسعاف في الحالات الآتية التي تشكل حوالي 5% فقط من حالات الجفاف وهي تستدعي التحويل الفوري للمستشفى.

حين يكون الطفل في صدمة عصبية أو في غيبوبة أو فاقد الوعي(جفاف شديد).

حين يكون الطفل في احدى الحالات التي تستدعى تركيب انبوبة انف معدية (قيء متكرر أو اجهاد شديد) ولا تتوافر امكانيات تركيبها.

في حالة شلل الأمعاء أو الانتفاخ الشديد للبطن.

عند عدم تقدم (تحسن) حالة الطفل رغم اعطائه المحلول بالفم أو الأنبوبة الأنف معدية مع زيادة*الاسهال* المائي.

وفي هذه الخطة يعطي الطفل القادر على الشراب محلول معالجة الجفاف بالفم لحين تركيب ادوات الحقن ثم يعطي المحلول الوريدي وذلك لتعويض نقص الماء والأملاح على وجه السرعة واصلاح اثر الصدمة .

اثناء الارواء الوريدي يجب ملاحظة ما يلي:

كمية المحلول المعطي وسرعته.

قدرة الطفل على الشراب.

علامات الجفاف وظهور أى علامات اخرى.

فى نهاية العلاج

اعد فحص حالة الطفل كل ساعة أو ساعتين.

اعطى محول معالجة الجفاف بالفم بمجرد أن يستطيع المريض الشرب.

اعد فحص حالة المريض بعد 6 ساعات واختر الخطة الملائمة للعلاج:

أ- إذا كانت العلامات تشير إلى بعض الجفاف نطبق الخطة (ب).

ب- إذا لم تكن هناك علامات الجفاف نطبق الخطة (ا) وأبدأ فى تقديم الطعام واللبن والعصير.

ج- يكرر نفس العلاج الوريدي بعد 3-6ساعات حسب سن الطفل مرة واحدة فقط إذا كان النبض لا يزال ضعيفا جدا أو غير محسوس ووجود علامات الجفاف الشديدة.

إذا اصبح الجفنان منتفخين فيجب وقف المحلول وتقديم الماء الخالص أو لبن الثدي.

استخدام الأدوية فى معالجة الأطفال المصابين بالإسهال

الحاجة لاستعمال الأدوية فى علاج الاسهال الحاد عند الأطفال محدود جدا حيث يجب عدم استخدام ما يسمى بالأدوية المضادة للإسهال والمضادة للقيء لعدم جود قيمة علمية لأي منهما كما أن بعضهما مضر.

يجب ألا نستخدم المضادات الحيوية والأدوية المضادة للطفيليات إلا في الحالات التي يقررها الطبيب.

الحاجة للمضادات الحيوية محدودة للاعتبارات الآتية:-

1. أن النسبة الكبيرة من حالات الاسهال تسببها فيروسات ومن المعلوم أن المضادات الحيوية تأثيرها على الفيروسات.
2. الاستعمال غير الرشيد للمضادات الحيوية قد يؤدي إلى الاسهال المزمن بما يسببه من القضاء على الكائنات الميكروبية بالأمعاء .
3. أن بعض الميكروبات المسببة للإسهال لها مقاومة (غير حساسة) لغالبية المضادات الحيوية الشائعة الاستعمال.
4. أن استعمال المضادات الحيوية عند غير الحاجة لها قد يقلل من فعاليتها عند الحاجة الحقيقة اليها لأن الميكروبات تبني مقاومة لتلك المضادات الحيوية.

بعض لمشاكل المصاحبة لحالات الاسهال وكيفية التعامل معها

1- الطفل الرافض للمحلول

فى بعض الأحيان قد يرفض الطفل المحلول بدون سبب معقول رغم وجود علامات الجفاف (يحدث في الأطفال اكبر من سنتين)، وفي هذه الحالة تستعمل القطارة بأن ندخلها بين خد الطفل اواسنانه وتقطر

المحلول (عادة سنجد الطفل يبلع المحلول لا راديا) وإذا لم تنجح هذه الطريقة فإن هذه الحالة تحتاج إلى الأنبوبة الأنف المعدية.

2- الطفل الذى يتقيأ

تنصح الأم أن تنتظره خمس الى عشر دقائق ثم نبدأ في إعطاء المحلول مرة اخرى كل 2-3 دقائق فإذا تكرر القيء اربع مرات اثناء الكوب الأول فهذا يحتاج إلى الارواء بالأنبوبة الأنف المعدية.

3- طفل يغالبه النعاس والنوم

يجب على الأم أن تحاول إيقاظ الطفل بكل وسيلة ممكنة وتستمر في إعطاء المحلول فإذا نجحت فإن الأم تستمر فى الارواء بالفم وإذا لم تنجح في إيقاظ الطفل فإن الطفل سيحتاج إلى الارواء عن طريق الوريد ويجب الاستمرار فى إعطاء المحلول بالفم إلى أن يصل الطفل إلى المستشفى.

4- الطفل المتهيج – القلق - المتوتر

تستعمل الأم القطارة بدلا من الملعقة ويعطي المحلول قطرة بعد الأخرى فإذا لم تتحسن حالة الطفل سيحتاج هذا الطفل إلى ارواء بالأنبوبة الأنف معدية.

الوحدة النمطية العاشرة و الحادية عشر

التغذية والغذاء – العناصر الاساسية للغذاء كيفية تأثيرها على بناء ونمو وتطور الطفل – امراض سوء التغذية

أولا :النظرة الشاملة: -

5. **الفئة المستهدفة :** طلبة المعهد التقني /قسم تقنيات صحة المجتمع / السنة الدراسية الاولى
6. **المبررات:**صممت هذه الوحدة ليتعرف الطالب على بعض المفاهيم المهمة في حقل الصحة والتفريق بينها ويتم تذكير الطالب بتعريف الصحة حسب ما وضعته منظمة الصحة العالمية وكذلك العالم ونسلو ،وكذلك تعريف الطالب بأهداف صحة المجتمع .
7. **الفكرة المركزية :-**

أ. تعريف الصحة وصحة المجتمع.

ب. تعريف بأهداف الرعاية الصحية الاولية." Primary Health Care " .

8. **التعليمات: -**

- ✓ ادرس النظرة الشاملة جيدا.
- ✓ تعرف على أهداف الوحدة النمطية.
- ✓ قم بأداء الاختبار القبلي-:
- ✓ فإذا حصلت على 8 درجات فأكثر فانك لا تحتاج إلى دراسة الوحدة النمطية.

- ✓ وإذا حصلت على اقل من 8 درجات فانك تحتاج إلى دراسة هذه الوحدة.
- ✓ بعد دراستك للوحدة النمطية قم بأداء الاختبار البعدي-:-
- ✓ فإذا حصلت على 8 درجات فأكثر انتقل إلى وحدة نمطية جديدة.
- ✓ أما إذا حصلت على اقل من 8 درجات فانك تحتاج إلى دراسة الوحدة النمطية مجددا. **ثانيا :**

الأهداف الأدائية: -

سيكون الطالب بعد الانتهاء من دراسة الوحدة النمطية الأولى قادرا على أن-:

- ✹ يعرف الصحة وما هو نظام صحة المجتمع.
- ✹ يفرق بين الصحة وصحة المجتمع
- ✹ يميز بين بعض المفاهيم في المجال الصحي .
- ✹ يعدد العناصر الاساسية للرعاية الصحية الاولية.

ثالثا : الاختبار القبلي : (درجتان لكل سؤال).

اختر الإجابة الصحيحة لكل مما يأتي- :

2- الصحة : وهي حالة المعافاة الكاملة جسديا وعقليا واجتماعيا وليست مجرد حالة الخلو من ؟

أ .العاهة . ب .المرض . ج .المرض المعدي . د .المرض أو العاهة.

2- الهدف العام لنظام صحة المجتمع Community Health هو ؟

أ.ازالة الامراض من المجتمع نهائيا . ب .التقليل من الحوادث.

ج .ازالة أو التقليل من نسب الاصابة بالأمراض لعامة الناس . د .تقديم الرعاية الطبية للمجتمع.

3. الصحة هي السلامة التامة من الناحية ؟

أ .البدنية والعقلية . ب.البدنية والفسيولوجية والرفاهية الاجتماعية.

ج.العقلية والفسيولوجية . د .البدنية والعقلية والرفاهية الاجتماعية.

4- من أسس مراكز الرعاية الصحية الاولية هي ؟

أ .تقديم علاج مشدد بواسطة الاطباء والصيادلة. ب بشكل عام نظام وقاية و تعزيز للصحة العامة.

ج .اعطاء المساعدات الغذائية للمهجرين والمهاجرين. د .تقديم خدمات التربية والتعليم.

5- من الخدمات التي تقدمها صحة المجتمع هي ؟

أ . رعاية الامومة والطفولة. ب . صحة البيئة. ج. الصحة المدرسية. . د .جميع ما ذكر

ملاحظة

تحقق من سلامة إجابتك بمراجعة صفحة(مفاتيح الإجابات على الاختبارات) في نهاية الوحدة النمطية الأولى, فإذا حصلت على 8 درجات فأكثر فأنك لا تحتاج إلى الاستمرار في دراسة هذه الوحدة , أما إذا حصلت على اقل من 8 درجات فأنك يجب أن تستمر في دراسة هذه الوحدة :

رابعا : الوحدة النمطية الأولى للحقيبة :-

التغذية والغذاء – العناصر الاساسية للغذاء كيفية تأثيرها على بناء ونمو وتطور الطفل – امراض سوء التغذية :

أولا" : الكاربوهيدرات :- وهي مواد عضوية غذائية تتركب من عناصر (كاربون +هيدروجين+أوكسجين)هي أما سكريات أحادية Monosaccharides (الكلوكوز ,الفركتوز,اللاكتوز) أو سكريات ثنائية Disaccarides (السكروز, سكر الحليب) أو سكريات متعددة Polysaccarides كالدكسترين,النشأ,السليلوز,الكلايكوجين.

أهميتها:-

1- توفر الطاقة التي يحتاج إليها الجسم في العمليات التالية :
أ- الاحتفاظ بحرارة الجسم ثابتة 37° مئوية .
ب - حركة العضلات .
ج - ابتداء المنبهات وانتقالها في الأعصاب .
د - ترشيح وإعادة امتصاص بعض مكونات الجسم كما في حالة الكليتين .
هـ - تركيب الجزيئات الكبيرة سواء كانت بروتينية أو دهنية داخل الجسم .
و - العمليات الحيوية الأخرى كالنمو ,الحمل ,الارضاع ,التئام الجروح .
2- تساعد على الأكسدة الكاملة للمواد الدهنية عند استغلالها في توليد الطاقة .

5- تدخل في تركيب بعض المركبات في الجسم مثل DNA,RNA .
6- تحمي البروتينات من الاستغلال في توليد الطاقة .

الاختبار الذاتي(1) س /عدد أهمية الكابوهيدرات ؟

ثانيا" : الدهنيات :-

من العناصر الغذائية الأساسية وهي مواد عضوية تتكون جزئيتها من (كاربون+الهيدروجين+الأوكسجين) وتمثل صورة للطاقة المخزونة والاختلاف في أنواع جزيئات الأحماض الدهنية يؤدي إلى الاختلاف في طعم ودرجة تجميد الدهن التي تدخل بتركيبه .والأحماض الدهنية أما مشبعة أو غير مشبعة , وبعض غير المشبعة هي أساسية للإنسان لعدم قدرته على تركيبها داخليا بنفسه بل يحصل عليها من الطعام وهي ضروري للنمو والصحة حيث توجد في الزيوت النباتية وفي حليب الأم .

أهميتها :-

1- مصدر للطاقة حيث إن 1غم منها يعادل أكثر من غرامين من الكاربوهيدرات .
2- تمد الجسم بما يحتاجه من أحماض دهنية أساسية الضرورية للنمو والصحة .
3- تساعد على تزويد الجسم بحاجته من الفيتامينات التي تذوب في الدهون كالفيتامين (A, E, D,K) .
4- تعمل كوسائد لحفظ الأحشاء الداخلية كالكليتين .
5- تمثل كخزين للطاقة تترسب تحت الجلد وتستعمل عند الحاجة كالجوع والصيام والمرض .
6- تساعد على تنظيم حرارة الجسم من خلال عملها على منع الإشعاع .
7- بعضها مكون أساسي للخلايا حيث تدخل بتركيب أملاح الصفراء وهرمونات الجسم .

(يجب أن تكون الدهنيات مصدرا لحوالي 20- 35% من السعرات الحرارية التي يحتاجها الجسم , أما الباقي فمصدرها البروتينات و الكاربوهيدرات) .

الاختبار الذاتي (2) س/ أذكر مكونات جزيئات الدهنيات ؟

الاختبار الذاتي(3) س/ أذكر وظائف الدهنيات ؟

ثالثا" : البروتينات :- مركبات عضوية شديدة التعقيد تتركب كيمائيا من (C,H,O,N) وبعضها يحتوي على الكبريت والفسفور , تعتبر من أهم أنواع الغذاء الذي ينتفع منه في النمو وتجديد الخلايا والأنسجة فضلا عن اكسابها الجسم الحرارة والنشاط والقوة .

رابعا" : الأحماض الأمنية :- وهي مركبات عضوية تمثل اللبنة التي يتكون منها جزء البروتين , ويمكن تميز 22 نوع منها ذات أهمية في تغذية الإنسان (8 منها لابد من الحصول عليها عن طريق تناولها جاهزة في الطعام وتسمى بالأحماض الأمنية الأساسية) .

وتتوقف القيمة الحيوية للبروتين على مدى احتوائه على هذه الأحماض الأمنية الأساسية . وتمتاز البروتينات الحيوانية كاللحم والبيض والحليب بكونها بروتينات كاملة لاحتوائها على هذه الأحماض الأمنية الأساسية . بينما تفتقر البروتينات النباتية كالحبوب والبقوليات والخضروات إليها وتسمى بالبروتينات غير الكاملة .
ويحتاج الشخص البالغ إلى 1غم من البروتينات لكل 1كغم من وزنه يوميا .أما المرآة الحامل فتحتاج إلى (2-2,5)غم من البروتينات لكل 1كغم من وزنها , بينما الطفل الرضيع فيحتاج إلى 3غم منها لكل 1كغم من وزنه .

وتتأثر احتياجات الجسم من البروتينات في الطعام بعدة عوامل أهمها :-

1- كمية الكاربوهيدرات والدهنيات في الطعام .
2- كمية المخزون من البروتينات في الجسم .
3- الحاجة الوظيفية للجسم كالنمو ,الحمل ,الارضاع ,المرض .

الاختبار الذاتي (4) س/ أذكر العوامل التي تؤثر على أحتياجات الجسم للبروتينات ؟

خامسا" : العناصر المعدنية :- يحتاج الجسم إلى غذاء معدني إلى جانب حاجته للكاربوهيدرات والدهون والبروتينات , ويدخل أكثر من 15 عنصرا في تركيب الجسم ومعضمها في الطعام .ويفقد الجسم مابين 20-30غم من الأملاح المعدنية يوميا عن طريق الإدرار والعرق ولابد من تعويضها عن طريق الطعام وخاصة في فترة النمو حيث تكون الحاجة إليها بكميات اكبر لعمليات البناء المختلفة للخلايا والعظام والدم , كما وتزداد الحاجة لها في فترات الحمل والرضاعة .ومن أهم هذه العناصر :

أ- **الكالسيوم** :- نسبته في الجسم 1,5-2 % من وزن الجسم واغلبها 99% توجد في العظام والأسنان . ومن **وظائفه** :

1- تخثر الدم 2- حساسية العضلات للمنبهات 3- يدخل في وظيفة عضلة القلب

4- يساعد على وجود موازنة بين العناصر المعدنية الأخرى .

مصادره (الحليب ومنتوجاته , صفار البيض , الخضروات ذات الأوراق الخضراء)

نقصه يؤدي إلى مرض الكساح عند الأطفال ومرض لين العظام عند الكبار

ب- **الفسفور** :- يرتبط مع الكالسيوم في العظام وهو ضروري في آيض البروتينات والدهنيات والكاربوهيدرات . يوجد في جميع خلايا الجسم وسوائله , يدخل في تركيب الكثير من الإنزيمات , ترتبط أعراض نقصه بالكميات المتوافرة من الكالسيوم وفيتامين D والذي يؤدي إلى الكساح ولين العظام .

مصادره (اللحوم ,الدواجن , السمك , الحبوب , الحليب , الجبن) وتكون الأطعمة الغنية بالكالسيوم والبروتينات عادة غنية بالفسفور .

ج - **الحديد** :- عنصر غذائي أساسي يدخل بتركيب هيموغلوبين الدم ومايوغلوبين العضلات , وكذلك بتركيب الإنزيمات المؤكسدة ومما يساعد على امتصاصه من قبل الأمعاء ازدياد الحاجة إليه كالحمل والنمو والنزيف ووجود فيتامين C .

مصادره (اللحوم ,الأسماك , الدواجن , الكبد , الطحال , صفار البيض , الخضروات , الفواكه المجففة , الدبس , البقول)

نقصه يؤدي إلى فقر الدم .

د- **اليود** :- مكون أساسي لهرمون الثايروكسين الذي تفرزه الغدة الدرقية والذي ينظم سرعة الاحتراق القاعدي في الجسم وينظم عمل الجهاز العصبي والعضلي والدورة الدموية وله دور مهم في النمو . يحتوي الجسم على 25 ملغم منها 8 ملغم في الغدد الدرقية

مصادره (السمك ,الحليب ,النباتات التي تزرع بالقرب من البحار)

نقصه يؤدي إلى الإصابة بمرض الكويتر (تضخم الغدة الدرقية)

هـ- الفلور :- وجوده في نسبته مناسبة أساسية لسلامة الأسنان وحمايتها من التسوس .

سادسا" :الأملاح القابلة للتأين : وهي مكونات أساسية في الطعام وضرورية لسلامة الخلايا ويجب توفرها بصفة منتظمة في الطعام لتعريض مايفقده الجسم منها عن طريق البول والتعرق . فيحتاج الفرد البالغ 8غم من ملح الطعام و4غم من كلوريد البوتاسيوم يوميا في الظروف الطبيعية وتزداد حاجته لها في الجو الحار والمجهود العضلي .

سابعا" : العناصر الأخرى :- مثل الكوبلت والنحاس والمنغنير وغيرها فيحتاج الجسم لكميات قليلة منها .

الاختبار الذاتي(5) س/ أذكر أهم الامراض الناتجة عن نقص العناصر المعدنية ؟

ثامنا" : الفيتامينات :- وهي مركبات عضوية محدودة توجد بكميات صغيرة في الطعام تقوم بوظائف حيوية ثابتة في الخلايا وأنسجة الجسم وتختلف في تركيبها الكيميائي والوظائف التي تقوم بها .قسم منها يذوب في الدهون مثل فيتامين (A,D,E,K) والبعض الأخر يذوب في الماء , ويتوقف امتصاصها في الأمعاء على طبيعة امتصاص الدهون والماء ومن أهم الفيتامينات مايلي :

1- فيتامين A

يعتبر من الفيتامينات التي تذوب في الدهن واهم مصادره هي زيوت كبد الأسماك وكبد الحيوانات والبيض والقيمر والجبن كامل الدسم ويوجد بشكل كاروتين في الجزر وفي الخضروات ذات الأوراق الخضراء ويحولها جسم الإنسان إلى فيتامين A نقصه يؤدي إلى مرض العشو الليلي وجفاف الجلد وجفاف العين وتلفها .

2- **فيتامين د (D) Colcifarol**

يتكون فيتامين D بتعريض مادة الديهيدروكولسترول للأشعة فوق البنفسجية التي توجد في أنسجة جسم الحيوانات الثدية ومنها الإنسان .فيتامين D يذوب في الدهون ومن أهم وظائفه يساعد على امتصاص الكالسيوم والفسفور ويقلل اخراج الفسفور مع الإدرار للحفاظ على نسبة هذين المركبين ثابتة في الدم لتكوين العظام والأسنان وكذلك يوجد هذا الفيتامين بكميات قليلة في الزبد والقيمر والبيض وأكباد الحيوانات والأسماك .

3-**فيتامين هـ Tocopherol E**

يذوب في الدهون وظائفه غير واضحة في الإنسان ولكن يعتقد انه يحمي بعض العناصر الأساسية مثل فيتامين أ من التأكسد في الطعام أو في القناة الهضمية أو الخلايا , يوجد في عدد كبير من الأطعمة لهذا لايحصل نقص هذا الفيتامين في الإنسان .

4- **فيتامين k**

يذوب في الدهون أيضا له وظيفة مهمة حيث يساعد على تكوين مادة البروثرومبين الضرورية لتجلط الدم يتواجد في النباتات ذات الأوراق الخضراء مثل السبانغ وتقوم بكتريا القولون في الأمعاء بتركيب هذا الفيتامين بكميات كافية للإنسان .

5- فيتامين Thiamine B1

يذوب في الماء ولا يذوب بالدهون وله دور مهم في عملية التمثيل الغذائي للكاربوهيدرات لأنه يتحول كإنزيم مساعد لاستكمال أيض الكاربوهيدرات . يتواجد في الخميرة والحبوب والدقيق الأسمر ونقصه يؤدي إلى فقدان الشهية والشعور بالاجهاد والميل إلى النوم وعدم القدرة على التركيز والاكتئاب وتنمل في الأطراف وكذلك الإصابة بمرض البري بري .

6- فيتامين Riboflavine B2

يذوب في الماء قليلا , يدخل في تركيب بعض الإنزيمات التي تعمل في الأكسدة داخل الخلايا , تقوم بكتريا الأمعاء بتركيبه وكذلك يتواجد في اللحم والحليب والبيض والجبن وبكميات قليلة في الخضروات والفواكه , ونقصه يؤدي إلى مرض الكيلوسس وبعض التغيرات في الشفاه والعينين .

7- فيتامين B9 النياسين وحامض النيكوتيل

يذوب في الماء ويدخل في تكوين الإنزيم المساعد أو المرافق(1,2) الضرورية لعمليات الأكسدة والاختزال للكاربوهيدرات والدهون والبروتينات , أهم مصادره البقول الجافة والسمسم وفستق العبيد واللحوم والجبن والحليب , ونقصه يؤدي إلى الإصابة بمرض البلاكرا .

8- فيتامين Pytidoxine B6

له دور مهم في أيض تركيب احد الأحماض الامينية الأساسية وهو التربتوفان وايض الدهنيات ويتواجد في الكبد واللحوم والأسماك والحليب والبيض والبقول الخضراء والبطاطس والموز وجنين القمح والخميرة , نقصه يؤدي إلى القلق العصبي والتشنجات وفقر الدم عند الكبار .

9- فيتامين Cyonocobalamin B12

يحتوي الفيتامين على عنصر الكوبلت وله دور مهم في عملية تكوين خلايا الدم الحمراء وتكوين الحامض النووي وفي نشاط الغدة الدرقية والجهاز العصبي المركزي , أهم مصادره الكبد والكلى واللحوم والسمك , نقصه يؤدي إلى الإصابة بفقر الدم .

10- حامض الفوليك Folic acid

يتواجد في الأوراق الخضراء والكبد والخميرة واللحوم والأسماك ويرتبط في وظائفه بفيتامين B12 إذ انه يستخدم في علاج أنواع فقر الدم ذات الخلايا الكبيرة ويفيد في علاج الجهاز العصبي المركزي عند الإصابة بفقر الدم الخبيث .

11- فيتامين C

يذوب في الماء ويدخل كمكون أساسي في كل الخلايا ويرتبط بايض الأحماض الامينية ويحتاج له الجسم في تكوين العظام والأسنان وتكوين مادة الكولاجين وهي مادة بين الخلايا في الأنسجة الضامة ونقصه يسبب مرض الإسقربوط . (32)

يحتاج الجسم لكمية يومية تتراوح بين 30-70 ملغم في المتوسط ويتواجد في الفواكه والخضروات الطازجة وخاصة الموالح والسبانغ والطماطم والفلفل الأخضر . نقصه يؤدي إلى النزف في الأوعية الدموية مثل نزف اللثة وتأخر التام الجروح وانخفاض مقاومة الجسم للأمراض وإلاصابة بمرض الإسقربوط .

*** الماء :-

لايعتبر الماء عنصر من العناصر الغذائية ولكنه ضروري لحياة الإنسان وصحته الغذائية ولهذا لابد من توفير احتياجات الجسم من الماء وتتفاوت هذه الحاجة بتفاوت درجات الحرارة للجو ومقدار المجهود العضلي الذي يبذله وكمية العرق التي يفرزها وقد قدرت احتياجات الإنسان البالغ بين 2.5-13 لتر يوميا .

الأختبار الذاتي (6) أذكر أنواع الفيتامينات التي تذوب في الدهون والفيتامينات التي تذوب بالماء؟

***** أمراض سوء التغذية**

1- **نقص الوزن والجوع الطويل** :

ينشا من قلة السعرات الحرارية التي يحويها الطعام ونتيجة لهذا يقوم الجسم باستغلال المخزون من دهنه وبروتيناته وأنسجته المختلفة لتوفير الطاقة اللازمة مما يؤدي إلى نقص الوزن , ويؤدي في الأطفال إلى قصور النمو . وتعالج الحالة بتبديل الطعام لتوفير السعرات الحرارية اللازمة .

2- **السمنة وزيادة الوزن** :

وينتج من تناول كميات من أغذية الطاقة أكثر من الحاجات الجسمية للسعرات الحرارية نتيجة للعادات الغذائية الخاطئة , والوقاية من السمنة أسهل من علاجها باتخاذ إجراءات الإقلال من كميات أغذية الطاقة , وتعتبر السمنة من أهم المشاكل الصحية التي تؤدي إلى كثير من المضاعفات والإصابة بالأمراض المزمنة كالسكري وارتفاع ضغط الدم .

3- **نقص البروتينات** :

قد يكون حادا أو مزمنا وينتج نقص البروتينات الحاد من النزف الشديد أو الحروق الكبيرة من الجسم وما ينشا عن الصدمة الجراحية وهبوط الدورة الدموية , وكذلك نقصه في الطعام وأيضا وجود عوامل تحد من امتصاص البروتينات مثل الإسهال المزمن أو مرض الكبد أو انسداد في الأمعاء .

ألاعراض العامة للمرض هي : فقدان الشهية – فقر الدم – نقص الوزن – الضعف العام – وفقدان الجسم مرونته – وظهور القروح وضمور العضلات ويتم العلاج بالغذاء التدريجي بالأطعمة الغنية بالبروتينات وتتم الإصابة **بمرض الطفل الأحمر أو الكواشيوركور Kwashiorkor** الذي يصيب الأطفال من سن الفطام إلى 6 سنوات نتيجة لقلة البروتينات لان الطفل بعد الفطام يعطى طعام يحتوي أساسا على الكاربوهيدرات ويفتقر إلى

البروتينات مما يؤدي إلى تغير لون الجلد الى اللون الأحمر , ويفقد الشعر لونه الأسود ليتحول إلى اللون الأشيب , ويعالج بإعطاء الطفل غذاء غني بالبروتينات مثل الحليب ناقص الدسم .

4- **نقص فيتامين A**

يؤدي بالإصابة بالعمى الليلي أو العشو الليلي , وتغيرات في الجلد وظهور بثور صغيرة على الوجه والظهر والصدر وانتفاخ الجفون احمرارها وعدم القدرة على مواجهة الضوء والالتهاب الثانوي في العين وقروح القرنية وكذلك تلف في النسيج الطلائي في الأجهزة المختلفة ويؤدي إلى التهاب الرئوي والتهاب الأذن الوسطى , وتكون الوقاية بتناول الأطعمة الغنية بفيتامين أ وخاصة الخضروات .

5- **الكساح** :

ينتج عن نقص فيتامين D وما يتبعه من عدم تكوين عظام سليمة ويصيب الأطفال في السنتين الأوليتين من العمر لسرعة نمو العظام وتتضخم أطراف العظام وتلين مما يؤدي إلى انحنائها والتوائها تحت ضغط وزن الجسم , فيصبح الرأس مضلعا والصدر منبعجا والبطن متضخمة وللوقاية من المرض يعطى الطفل جرعات من فيتامين د مقدارها 400 وحدة دولية طوال فترة الطفولة , وتزداد الجرعة لأطفال الخدج الذين يقل وزنهم عند الولادة عن 2500غم ولعلاج الكساح يعطى المصاب جرعات كبيرة من فيتامين د تتراوح بين 400-500 وحدة دولية يوميا ولمدة 5-6 أسابيع وتعريض الطفل لأشعة الشمس في فصل الصيف .

6- **مرض البري بري**

ينتشر في معظم دول جنوب شرق آسيا لاعتماد الناس على الرز الأبيض في غذائهم الذي يفتقر إلى فيتامين B1 وتقسم أعراض نقص الفيتامين إلى أعراض عصبية وقلبية وهضمية وتبدأ مبكرا الأعراض العصبية على شكل ضعف عام وعدم القدرة على الانتباه والتركيز والقلق والآلام وخدر في الأطراف وضمور العضلات , أما الأعراض القلبية فتشمل سرعة النبض وضيق التنفس وعدم انتظام دقات القلب , والأعراض الهضمية فهي فقدان الشهية وعسر الهضم والإمساك وأحيانا التقيؤ . يعالج المرض بإعطاء

جرعات من فيتامين ب1 تتراوح مابين 10-15ملغم يوميا . والوقاية من المرض تتمثل بالإقلال من تناول الرز الأبيض والخبز الأبيض ويمكن إضافة فيتامين ب .

7- **نقص الريبو فلافين B2**

تقسم الأعراض إلى عينية وفمية وجلدية ومتمثلة بالتهاب القرنية وحساسيتها اتجاه الضوء وكثرة الدمع واحتقان الأوعية حول القرنية مما يؤدي إلى عتمات في العين ثم العمى الكامل مع تقرح في الغشاء المخاطي للفم واحمرار والتهاب زوايا الفم والتي تشمل تغيرات كاملة في الشفاه والتي تسمى بمرض الكلوسس مع إصابات حول الأنف والفم وخلف الأذن . وتتم الوقاية من المرض بتناول الأطعمة الغنية بالربيوفلافين مثل الحليب والخضراوات الورقية والصفراء والخميرة .

8- **البلاكرا**

ينتج عن نقص فيتامين النياسين والحامض الاميني التربتوفان والذي يتحول داخل الجسم إلى نياسين , ويصاب الأشخاص الذين يعتمدون في طعامهم على الذرة مع تناول الحليب والأغذية من أصل حيواني , **وتقسم**

أعراضه إلى جلدية وهضمية وعصبية فتصيب الأعراض الجلدية الأجزاء المعرضة من الساقين والذراعين والرقبة على شكل حروق ثم تتحول إلى خشونة وقشور جلدية ثم تصاب بالتهابات ثانوية , أما الأعراض الهضمية فتشمل اضطراب بين الإمساك والإسهال والتهاب بالفم واللسان وفقدان شهية مع نقص إفراز حامض الهيدروكلوريك وأعراض العصبية هي اكتئاب وخوف ونقص بالذاكرة .

9- الإسقربوط

ينتج عن نقص فيتامين C , يسبب للكبار (ضعف وفقد الوزن ـ الآلام العضلات ـ تورم اللثة وتخلخل الأسنان ـ نزيف من جميع أجزاء الجسم لأي كدمة بسيطة ـ حدوث الوفاة نتيجة هبوط القلب) ويسبب للصغار في حالة الرضاعة الصناعية (قلق ـ فقدان الشهية ـ فقد الوزن ـ الإحساس بالآلام والبكاء ـ مع النزف)

10- **انيميا سوء التغذية (فقر الدم الناتج عن سوء التغذية)** ويكون على نوعين :-

أ ـ **انيميا الخلايا الكبيرة** :- تشمل الانيما الخبيثة وانيما الإسهال وينتج عن نقص ب12+ حامض الفوليك والذي يؤديان إلى القصور في تكوين خلايا الدم الحمراء فيوقفها عند مرحلة الخلايا الكبير .

ب ـ **انيميا نقص الحديد** :- ينتج من قلة الحديد أو عند فقد الدم أو عند زيادة الحاجة للحديد كالحمل , تتميز بصغر كريات الدم الحمراء وقلة احمرارها . **أعراضها** (بهتان لون البشرة ـ ضعف عام ـ قلق ـ فقدان الشهية ـ ضعف الأظافر ـ تشقق زوايا الفم ـ سوء الهضم ـ خلل وظيفي للقلب)

11- **الكويتر Goitre** :- وهو تضخم مزمن للغدة الدرقية بسبب نقص اليود .

الاختبار البعدي ... س/ أذكر أسم العنصر الغذائي الذي يسبب كل من الامراض التالية :-

(أنيما الخلايا الكبيرة ، الاسقربوط، البلاكرا،الكساح ، البري بري).

.9

خامسا :الاختبار ألبعدى (درجتان لكل سؤال)

اختر الإجابة الصحيحة لكل مما يأتي:

6. **العزل (Isolation) :**يُعرَّف العزل بأنه الفصل الطوعي أو الإجباري وحبس أولئك المعروفين في إصابتهم بعامل من عوامل الأمراض المعدية ؟
7. **تعريف الصحة حسب العالم ونسلوا** هو علم وفن منع حدوث المرض والوقاية منه وإطالة العمر ؟
8. **فترة الحضانة (Incubation period):** هي الفترة التي يستغرقها الكائن الممرض للانتقال من الشخص المصاب الى الشخص السليم ؟
9. الهدف من **الحجر (Quarantine)** هو منع انتقال المرض من الأشخاص المصابين إلى الأشخاص الأصحاء خلال فترة الانتقال ؟
10. **الملامس (Contact) :**شخص كان على اتصال بشخص مصاب بالعدوى أو بيئة ملوثه بصورة تتيح له فرصة اكتساب العدوى.

سادسا : المصادر-:

- د.امجد نيازي, دليل صحة المجتمع, كتاب منهجي1986 .

- طب المجتمع, الكتاب الطبي الجامعي , إعداد نخبة من أساتذة الجامعات في العالم العربي تم التأليف تحت رعاية وإشراف المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية 1999 .

سابعا : مفاتيح الاختبارات- :

التسلسل	1	2	3	4	5
الاختبار القبلي	د	ج	د	ب	د
الاختبار ألبعدي	صح	صح	خطأ	خطأ	صح

الوحدة النمطية الثانية عشر

التثقيف الصحي - اهدافه – ما هي برامج التثقيف الصحي – طرق التثقيف الصحي

أولا :النظرة الشاملة: -

9. **الفئة المستهدفة :** طلبة المعهد التقني /قسم تقنيات صحة المجتمع / السنة الدراسية الاولى

10. **المبررات:** صممت هذه الوحدة ليتعرف الطالب على بعض المفاهيم المهمة في حقل الصحة والتفريق بينها ويتم تذكير الطالب بتعريف الصحة حسب ما وضعته منظمة الصحة العالمية وكذلك العالم ونسلو ،وكذلك تعريف الطالب بأهداف صحة المجتمع .

11. **الفكرة المركزية :-**

أ. تعريف الصحة وصحة المجتمع.

ب. تعريف بأهداف الرعاية الصحية الاولية." Primary Health Care " .

12. **التعليمات: -**

- ✓ ادرس النظرة الشاملة جيدا.
- ✓ تعرف على أهداف الوحدة النمطية.
- ✓ قم بأداء الاختبار القبلي-:
- ✓ فإذا حصلت على 8 درجات فأكثر فانك لا تحتاج إلى دراسة الوحدة النمطية.
- ✓ وإذا حصلت على اقل من 8 درجات فانك تحتاج إلى دراسة هذه الوحدة.
- ✓ بعد دراستك للوحدة النمطية قم بأداء الاختبار البعدي-:-
- ✓ فإذا حصلت على 8 درجات فأكثر انتقل إلى وحدة نمطية جديدة.
- ✓ أما إذا حصلت على اقل من 8 درجات فانك تحتاج إلى دراسة الوحدة النمطية مجددا. **ثانيا :**

الأهداف الأدائية: -

سيكون الطالب بعد الانتهاء من دراسة الوحدة النمطية الأولى قادرا على أن-:

- يعرف الصحة وما هو نظام صحة المجتمع.
- يفرق بين الصحة وصحة المجتمع
- يميز بين بعض المفاهيم في المجال الصحي .
- يعدد العناصر الاساسية للرعاية الصحية الاولية.

ثالثا : الاختبار القبلي : (درجتان لكل سؤال).

اختر الإجابة الصحيحة لكل مما يأتي- :

3- الصحة : وهي حالة المعافاة الكاملة جسديا وعقليا واجتماعيا وليست مجرد حالة الخلو من ؟

أ .العاهة . ب .المرض . ج .المرض المعدي . د .المرض أو العاهة.

2- الهدف العام لنظام صحة المجتمع Community Health هو ؟

أ.ازالة الامراض من المجتمع نهائيا . ب .التقليل من الحوادث.

ج .ازالة أو التقليل من نسب الاصابة بالأمراض لعامة الناس . د .تقديم الرعاية الطبية للمجتمع.

3. الصحة هي السلامة التامة من الناحية ؟

أ .البدنية والعقلية . ب.البدنية والفسيولوجية والرفاهية الاجتماعية.

ج.العقلية والفسيولوجية . د .البدنية والعقلية والرفاهية الاجتماعية.

4- من أسس مراكز الرعاية الصحية الاولية هي ؟

أ .تقديم علاج مشدد بواسطة الاطباء والصيادلة. ب بشكل عام نظام وقاية و تعزيز للصحة العامة.

ج .اعطاء المساعدات الغذائية للمهجرين والمهاجرين. د .تقديم خدمات التربية والتعليم.

5- من الخدمات التي تقدمها صحة المجتمع هي ؟

أ . رعاية الامومة والطفولة. ب . صحة البيئة. ج. الصحة المدرسية. . د .جميع ما ذكر

ملاحظة

تحقق من سلامة إجابتك بمراجعة صفحة(مفاتيح الإجابات على الاختبارات) في نهاية الوحدة النمطية الأولى, فإذا حصلت على 8 درجات فأكثر فأنك لا تحتاج إلى الاستمرار في دراسة هذه الوحدة , أما إذا حصلت على اقل من 8 درجات فأنك يجب أن تستمر في دراسة هذه الوحدة :

رابعا : الوحدة النمطية الأولى للحقيبة :-

الاختبار القبلي...س/هل التثقيف الصحي مهم للمجتمع ؟

التثقيف الصحي

هو عملية تعليم الناس وتعويدهم العادات الصحية الجديدة والمعتقدات والسلوك الصحي النافع وخلق الوعي الصحي عند الناس وجعل الصحة غاية ثمينة لكل مواطن ، وهي عملية طويلة وشاملة تستوعب جهود جبارة وتستدعي تضامنا" وتعاونا" بين جميع العاملين في حقل التربية والتعليم والمشتغلين في الحقول الاجتماعية والصحية .

الأختبار الذاتي(1) س/ عرف التثقيف الصحي ؟

اهداف التثقيف الصحي

1- ان نجعل الصحة غاية ثمينة للمجتمع ...إن تثمين الصحة في نطاق تثقيف المجتمع يعتمد على عدة عوامل وهي :-

أ-درجة تنظيم المجتمع ب-مستوى الثقافة العامة ج-مدى أهتمام المجتمع بافراده د-قابلية العاملين في حقل الصحة هـ- المصادر الاقتصادية لانعاش العائلة .

2- مساعدة الافراد وجعلهم ذوي كفاءة :-يجب ان تقوم الافراد وأعضاء العائلة بالفعاليات الصحية بانفسهم وبدون مساعدة الخبراء ، وللثقافة دور كبير في هذه الفعاليات كرعاية الطفولة وألاهتمام بغذاء العائلة والاسعافات الاولية وصحة البيت والبيئة .

3- التشجيع على تطوير الخدمات وحسن أستعمالها ... ان استمرار هذه الخدمات يعتمد على تفهم الاشخاص للاغراض التي وجدت من أجلها وعلى شعورهم بفائدتها ومساعدتها الفعلية لهم وعلى تجنب سوء أستعمال الخدمات الصحية .

الأختبار الذاتي(2) س/ عدد أهداف التثقيف الصحي ؟

برنامج التثقيف الصحي

1-تدريب الكوادر الصحية وأعدادهم ثقافياً وصحياً .

2-التدريب بفتح الدورات لتجديد المعلومات للعاملين في الحقول الصحية والجهات المعينة .

3-المساهمة في التخطيط للبرامج الصحية في الحقول العلاجية والوقائية .

4-القيام ببرامج خاصة مثل:-

أ- فتح مراكز رعاية الامومة والطفولة .

ب-الاشتراك مع الخدمات الاجتماعية في المراكز الصحية .

ج-الاشتراك مع الاتحادات النسوية للتوعية الصحية .

د-دورات خاصة للمتداولين بالاغذية وصناعة الطعام .

هـ-الاشتراك مع وزارة الزراعة بتوعية المجتمع الريفي .

و-التركيز على التثقيف الصحي أثناء الحملات الصحية في الاحياء الشعبية .

5-اعداد برامج التلفزيون لبحث المشاكل الصحية المحلية ومعلومات عن الامراض والوقاية منها .

6-انتاج المواد التعليمية (نشرات صحية –طبع الملصقات –سلايدات أفلام-معارض) .

7-اصدار مجلة صحية دورية .

8-اجراء بحوث علمية صحية .

الأختبار الذاتي(3) س/أذكر برنامج التثقيف الصحي ؟

طرق التثقيف الصحي

1-**الاتصال المباشر** :-يكون اما اتصالاً فردياً او مع مجموعة بدون استعمال وسيلة اخرى ويدعى (وجهاً لوجه)، وتستعمل الكلمة الملفوضة او المكتوبة .

2-**الاتصال غير المباشر** :- كاستعمال وسائل الاعلام الجماهيرية وتستعمل ايضاً اما الكلمة الملفوضة او المكتوبة ويكون الاتصال ذا اتجاه واحد اي من المصدر الى المستلم بدون ان يكون للمستلم دورياً ايجابياً ومن مميزاتها انه يمكن ايصالها الى الناس باسرع وقت ويمكن ايصالها الى اكبر عدد ممكن من الناس وفي نفس الوقت تحتاج الى ايدي ماهرة فنية ومن هذه الطرق (التلفاز –المذياع –السينما-المسرح –افلام الفديو – المعارض –التسجيل الصوتي – الصحف والمجلات)

أن التثقيف الصحي يعتمد على :

1- مقدار معرفة حياة المجتمع اي معرفة التقاليد الخاصة بالمجتمع .

2-معرفة كيف يفكر المجتمع بالمرض والولادة ورعاية الاطفال والتغذية بغية تعميق التقاليد المفيدة .

3 -العمل على تغير المفاهيم غير الصحية مع اعطاء المفاهيم الصحية البديلة .

4--معرفةاحتياجات الناس (مايريد الناس الحصول عليه ، او ان يكونو عليه ، او ان يعملو به) .

الأختبار الذاتي (4) س/ عدد طرق التثقيف الصحي ؟

الاختبار الذاتي(5) س/ ماهي العوامل التي يعتمد عليها التثقيف الصحي ؟

الاختبار البعدي : س / ماهي طرق التثقيف الصحي ؟

خامسا :الاختبار ألبعدي (درجتان لكل سؤال)

اختر الإجابة الصحيحة لكل مما يأتي:

11. **العزل (Isolation) :** يُعرَّف العزل بأنه الفصل الطوعي أو الإجباري وحبس أولئك المعروفين في إصابتهم بعامل من عوامل الأمراض المعدية ؟

12. **تعريف الصحة حسب العالم ونسلوا** هو علم وفن منع حدوث المرض والوقاية منه وإطالة العمر ؟

13. **فترة الحضانة (Incubation period):** هي الفترة التي يستغرقها الكائن الممرض للانتقال من الشخص المصاب الى الشخص السليم ؟

14. الهدف من **الحجر (Quarantine)** هو منع انتقال المرض من الأشخاص المصابين إلى الأشخاص الأصحاء خلال فترة الانتقال ؟

15. **الملامس (Contact) :** شخص كان على اتصال بشخص مصاب بالعدوى أو بيئة ملوثه بصورة تتيح له فرصة اكتساب العدوى.

سادسا : المصادر-:

- د.امجد نيازي, دليل صحة المجتمع, كتاب منهجي1986 .
- طب المجتمع, الكتاب الطبي الجامعي , إعداد نخبة من أساتذة الجامعات في العالم العربي تم التأليف تحت رعاية وإشراف المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية 1999 .

سابعا : مفاتيح الاختبارات- :

التسلسل	1	2	3	4	5
الاختبار القبلي	د	ج	د	ب	د
الاختبار ألبعدي	صح	صح	خطأ	خطأ	صح

الوحدة النمطية الثالثة عشر والرابعة عشر

صحة البيئة-تلوث الماء –تلوث الهواء - تلوث الغذاء

الماء الصحي- طرق تصفية مياه الشرب

الامراض التي ينقلها الماء

Environment * البيئـــة**

كل ما يحيط بالانسان من عوامل سواءا كانت طبيعية ام حياتية ام بايولوجية ام اجتماعية او هي محيط الفرد الذي يعيش فيه ، الارض التي يعيش عليها ،الهواء الذي يتنفسه ،الحرارة ،الرياح ،الامطار ، الماء الذي يشربه ....الخ .

مكونات البيئة :-

1 – الجو . 2 – مياه الشرب . 3 – الفضلات السائلة والصلبة .

4 – الغذاء . 5 – السكن . 6 – الحشرات . 7 – المجاري .....الخ .

صحة البيئة Environmental Health

هي كل مايبحث في تطبيق العلم على مشاكل الانسان بالنسبة لبيئته وتوفير الشروط الصحية الملائمة الضرورية ، ومنع وتقليل الظروف الغير الملائمة .

معاير صحة البيئة

1-مكافحة تلوث الجو من جميع العوامل المضره على حياة الانسان .

2-حماية مصادر المياه من التلوث .

3-تهيئة مسكن صحي تتوفر فيه كافة الشروط الصحية اللازمة .

4-ايجاد الوسائل الصحية المناسبة للتخلص من الفضلات الادمية .

5-مكافحة جميع الحشرات والقوارض والحيوانات الخازنة الاخرى .

6-أتباع الطرق الصحية في تحضير الاغذية وخزنها وتوزيعها .

7-نشر الوعي الصحي والتمسك بقواعد الصحة العامة والنظافة الشخصية .

8-مراقبة المحلات العامة والمدارس والمعامل والشوارع للتأكد من خلوها من الاضرار الصحية .

الأختبار الذاتي(1) س/ عدد معاير صحة البيئة ؟

تلوث الهواء

هو كل تغير في نسب مكونات الهواء الاساسية أو اضافة مكونات جديدة لها ,نسب مكونات الهواء الطبيعية هي (N=77% , O=20% , CO=2%) مع كميات ضئيلة من غازات أخرى كالاركون والنيون والهليوم

ملوثات الهواء

1- الغازات 2-الابخرة 3- الجسيمات العالقة مثل الغبار , السناج(جسيمات صلبة دقيقة مكونة من الكاربو ن) ,الدخان , الضباب , الرذاذ , الضباب الملوث بالسناج .

مصادر تلوث الهواء

1-المصادر الطبيعية للتلوث :-وتشمل البراكين والصواعق وحرائق الغابات

2-المصادر من صنع الانسان :- **وتشمل**

أ- نفايات ومخلفات صناعية .
ب- وسائل المواصلات .
ت- محطات القوى الكهربائية .
ث- الانشطة المنزلية .
ج- النشاط التجاري .
ح- النشاط الزراعي .

3-مصادر المواد المشعة :- **وتشمل :-**

ا-المصادر الطبيعية كالاشعة الكونية .

ب-مصادر الصناعة :- التفجيرات النووية –المفاعلات النووية –الاستخدامات الطبية والزراعية والصناعية- الاستخدمات المنزلية

4-الكائنات المجهرية :-وتشمل البكتريا –الفطريات –الطفيليات

5-تخمر المواد العضوية وتعفنها :-كتخمر البول والبراز ورمم الحيونات وأنبعاث الغازات الكريهة كغاز H والميثان وأكاسيد النايتروجين وأكاسيد الكبريت

6-التنفس :-الذي يحدث في الاماكن المزدحمة سيئة التهوية حيث يستهلك الشخص الواحد نصف لتر من الهواء في حالة الشهيق مع العلم ان الانسان يتنفس 14-18 مرة / دقيقة ومن انواع سوء التهوية ارتفاع درجة حرارة الهواء –ازدياد بخار الماء –ركودالهواء وعدم تجدده- ازدياد المايكروبات – ازدياد الروائح الكريهة ، ويؤدي كل هذا الى الصرع ـ فقدان الانتباه – ضيق التنفس – سخونة الجسم – فقدان الشهية – قلة النشاط .

الأختبار الذاتي(2) س/ ماهي ملوثات الهواء ؟

الأختبار الذاتي(3) س/ أذكر مصادر تلوث الهواء ؟

••• تلوث الماء Water pollution

هو كل تغير في الصفات الطبيعية للماء من لون وطعم ورائحة ودرجة حرارة بحيث يصبح مصدرا" للضرر عند استعماله ، **ومن ملوثات الماء هي :-**

1- التلوث الطبيعي :- كعكورة الماء وازدياد المواد العضوية وغير العضوية .
2- التلوث الكيميائي :-كدخول مركبات الرصاص والزرنيخ والمبيدات الحشرية والاسمدة الكيمياوية .

3- التلوث الجرثومي :-كدخول البكتريا المرضية والفيروسات والطفيليات .
4- اختلال ونقص في محتوى الماء :- كنقص الفلوريدات وقلة اليود .
5- التلوث الحراري .

الأختبار الذاتي(4) س/ عرف تلوث الماء ؟
الأختبار الذاتي(5) س / ماهي ملوثات الماء؟

الامراض التي تنتقل عن طريق المياه الملوثة :

1 – الامراض البكتيرية مثل التايفوئيد ، الباراتايفوئيد ، الكوليرا ، الزحار الباسيلي .
2 – الامراض الفيروسية مثل شلل الاطفال ، التهاب الكبد الفايروسي .
3 – الامراض الطفيلية مثل الزحار الاميبي ، البلهارزيا اذ تنتقل عن طريق الجلد عند الخوض في الماء ، بعض الديدان المعوية كالاسكارس ويمكن اعتبار الماء وسطا ناقلا لكل انواع الديدان المتطفلة على الانسان
4 – تسوس الاسنان ...نتيجة لقلة عنصر الفلورايد (F) عن 5 % ملغم /لتر ماء او تبقيع الاسنان نتيجة زيادة الفلورايد .
5 – تضخم الغدة الدرقية (Goiter) : بسبب انخفاض نسبة اليود في الماء .
6 – امراض اخرى ناتجة عن زيادة عكورة الماء او التسمم بالرصاص وغيره من المعادن .
43

طرق تصفية مياه الشرب :- ***

1 – الغليان ... يستخدم لتنقية كمية محدودة من الماء للاستعمال الشخصي اذ يغلى الماء بدرجة (70-100 درجة مئوية) لمدة [5 – 10 دقائق] وتكون هذه المدة كافية لقتل الجراثيم والطفيليات وينصح باستعمال هذه الطريقة خاصة عند انتشار الاوبئة على ان يحفظ بعد الغليان في اواني نظيفة ذات سدادات محكمة .

2 – طريقة الترسيب ... وتتم بوضع الماء في خزان خاص وترسب المواد العالقة به وقد يضاف الشب اليه فيكون راسبا" هلاميا" تلتصق به المواد العالقة .

3 – طريقة الترشيح ... يستخدم في هذه الطريقة حوض يملأ بطبقات من الرمل والحصى الناعم حيث يتم ترشيح الماء من المواد العالقة به ويمكن استخدام احواض من السيراميك لترشيح الماء باضافة مادة الشب اليها .

4 – استخدام المواد الكيمياوية ... مثل :-

أ– الكلور ... يضاف الكلور بمقدار [1,5 – 3,5 غم لكل م3 من الماء] وفي حالة تفشي الاوبئة تزداد هذه الكمية ويفضل اضافة الكلور بعد كل العمليات السابقة [ترسيب ، غليان ، ترشيح] لتنقية الماء ومن مضار الكلور انه يعطي طعما غير طبيعي للماء .

ب – سلفات الصودا الحامضية ... يضاف 2 غم / لتر ويترك لمدة ربع ساعة قبل الاستعمال ويجب استعمال اواني او خزانات لاتتاثر بالحامض الناتج من التحلل بالماء كالزجاج او الخزف الصيني او الالمنيوم .

ج – برمنكنات البوتاسيوم ... يستعمل مطهرا للمياه بعد تركيب محلول مركب من [1 /1000] الى الماء الى ان يثبت اللون الاحمر ويترك مدة نصف ساعة قبل شرب الماء او الى ان يزول اللون الاحمر .

*** تلوث الغذاء

هو حدوث تغيرات غير مستساغة على طبيعة الغذاء من طعم ولون ورائحة وقوام بفعل عوامل أحيائية ولاأحيائية مختلفة تجعله سببا" للمشاكل الصحية للانسان .

أنواع التلوث الغذائي

1- التلوث بالبكتريا والفطريات والفيروسات والطفيليات المسببة لامراض مختلفة للانسان كبكتريا

1- *Salmonella* ، *Shigela* ، *Clostridium botulinum* وفيروس التهاب الكبد الفايروسي وطفيلي *Entamoeba histolytica*

2-التلوث بالمواد الكيمياوية سواء بسبب استخدام المبيدات او في الصناعات الغذائية او تعرضه للتلوث الكيمياوي

3-التلوث بالمواد المشعة .

الأختبار الذاتي(6) س/عرف تلوث الغذاء ؟

الأختبارالذاتي(7) س /أذكر أنواع التلوث الغذائي ؟

المبادئ الاساسية للحفظ الاغذية

1-**البيئة الصحية** :-يجب ان تتوفر البيئة الصحية في جميع أماكن تداول أو تحضير او تصنيع المواد الغذائية وتشمل (الحصول على أجازة صحية – التزود بالمياه النقية –الصرف الصحي للمياه القذرة – حفظ القمامة والتخلص منها – توفير المرافق الصحية والمغاسل – توفير اجهزة التبريد لخزن الاغذية) .

2-**المشتغلون بالاغذية** :- ا- الحصول على الاجازة الصحية تفيد بخلوهم من الامراض المعدية مع شهادات تلقيح ب- التثقيف الصحي بالعادات الصحية ج-الرقابة الصحية الدورية لتحقيق الشروط الصحية .

3-**الاوعية المستعملة** :-يجب ان تكون اواني التحضيروالتعليب مصنوعة من مواد غيرسامة .

4-**المواد والمنتجات الغذائية** :-يجب الحصول على المواد الغذائية الخام من مصادر مأمونة وان يتم نقلها وحفظها بطريقة سليمة .

الأختبار الذاتي (8) س/ أذكر المبادئ الاساسية للحفظ الأغذية ؟

مشاكل صحة البيئة

1-مشكلة التلوث المايكروبي (الجرثومي) .
2-مشاكل التنمية الحضرية والصناعية والهجرة
3-مشاكل أستعمال الكيمياويات في الزراعة والصناعة والمنزل
4-مشكلة الانفجار السكاني .

الأختبار البعدي ... س/ ماهي مشاكل صحة البيئة ؟

الوحدة النمطية الخامسة عشر

تصريف النفايات والفضلات ـ عمليات تنقية مياه المجاري

أولا :النظرة الشاملة: ـ

13. **الفئة المستهدفة :** طلبة المعهد التقني /قسم تقنيات صحة المجتمع / السنة الدراسية الاولى
14. **المبررات:**صممت هذه الوحدة ليتعرف الطالب على بعض المفاهيم المهمة في حقل الصحة والتفريق بينها ويتم تذكير الطالب بتعريف الصحة حسب ما وضعته منظمة الصحة العالمية وكذلك العالم ونسلو ،وكذلك تعريف الطالب بأهداف صحة المجتمع .
15. **الفكرة المركزية :-**

أ. تعريف الصحة وصحة المجتمع.

ب. تعريف بأهداف الرعاية الصحية الاولية." Primary Health Care " .

16. **التعليمات: -**

- ✓ ادرس النظرة الشاملة جيدا.
- ✓ تعرف على أهداف الوحدة النمطية.
- ✓ قم بأداء الاختبار القبلي-:

- ✓ فإذا حصلت على 8 درجات فأكثر فانك لا تحتاج إلى دراسة الوحدة النمطية.
- ✓ وإذا حصلت على اقل من 8 درجات فانك تحتاج إلى دراسة هذه الوحدة.
- ✓ بعد دراستك للوحدة النمطية قم بأداء الاختبار البعدي-:-
- ✓ فإذا حصلت على 8 درجات فأكثر انتقل إلى وحدة نمطية جديدة.
- ✓ أما إذا حصلت على اقل من 8 درجات فانك تحتاج إلى دراسة الوحدة النمطية مجددا. **ثانيا :**

الأهداف الأدائية: -

سيكون الطالب بعد الانتهاء من دراسة الوحدة النمطية الأولى قادرا على أن-:

- ✹ يعرف الصحة وما هو نظام صحة المجتمع.
- ✹ يفرق بين الصحة وصحة المجتمع
- ✹ يميز بين بعض المفاهيم في المجال الصحي .
- ✹ يعدد العناصر الاساسية للرعاية الصحية الاولية.

ثالثا : الاختبار القبلي : (درجتان لكل سؤال).

اختر الإجابة الصحيحة لكل مما يأتي- :

4- الصحة : وهي حالة المعافاة الكاملة جسديا وعقليا واجتماعيا وليست مجرد حالة الخلو من ؟

أ .العاهة . ب .المرض . ج .المرض المعدي . د .المرض أو العاهة.

2- الهدف العام لنظام صحة المجتمع Community Health هو ؟

أ.ازالة الامراض من المجتمع نهائيا . ب .التقليل من الحوادث.

ج .ازالة أو التقليل من نسب الاصابة بالأمراض لعامة الناس . د .تقديم الرعاية الطبية للمجتمع.

3. الصحة هي السلامة التامة من الناحية ؟

أ .البدنية والعقلية . ب.البدنية والفسيولوجية والرفاهية الاجتماعية.

ج.العقلية والفسيولوجية . د .البدنية والعقلية والرفاهية الاجتماعية.

4- من أسس مراكز الرعاية الصحية الاولية هي ؟

أ .تقديم علاج مشدد بواسطة الاطباء والصيادلة. ب بشكل عام نظام وقاية و تعزيز للصحة العامة.

ج .اعطاء المساعدات الغذائية للمهجرين والمهاجرين. د .تقديم خدمات التربية والتعليم.

5- من الخدمات التي تقدمها صحة المجتمع هي ؟

أ . رعاية الامومة والطفولة. ب . صحة البيئة. ج. الصحة المدرسية. د .جميع ما ذكر .

ملاحظة

تحقق من سلامة إجابتك بمراجعة صفحة(مفاتيح الإجابات على الاختبارات) في نهاية الوحدة النمطية الأولى, فإذا حصلت على 8 درجات فأكثر فأنك لا تحتاج إلى الاستمرار في دراسة هذه الوحدة , أما إذا حصلت على اقل من 8 درجات فأنك يجب أن تستمر في دراسة هذه الوحدة :

رابعا : الوحدة النمطية الخامسة عشر للحقيبة :-

تصريف النفايات والفضلات – عمليات تنقية مياه المجاري

تصريف النفايات :

عرف النفايات بأنها مخلفات الأنشطة الإنسانية المنزلية والزراعية والاستخراجية والتحويلية والإنتاجية أي هي كل المنقولات المتروكة أو المتخلى عنها في مكان ما، والتي تركها كما هي يسيء إلى الصحة و السلامة العامة.

أدى ازديا د عدد السكان في المدن والبلدات ، وارتفاع مستوى المعيشة والتقدم الصناعي والزراعي إلى زيادة كمية النفايات التي يخلفها السكان.

لا يوجد تصنيف مثالي للنفايات بل يوجد عدة تصنيفات حسب عدة عوامل:

آ - النفايات المنزلية:

يقصد بالنفايات المنزلية المخلفات الناتجة عن أنشطة السكان في المنازل وعن المطاعم والفنادق وغيرها .وتتكون النفايات المنزلية من مواد معروفة مثل مخلفات المطابخ وعمليات تحضير الطعام وكذلك القمامة وما تحويه من ورق وزجاج ومواد بلاستيكية وغيرها.

ب - النفايات الصناعية:

تتعدد الأنشطة الصناعية في الدول, وينتج عنها نفايات تختلف نوعيتها وكميتها باختلاف نوعية الصناعة وطريقة التصنيع .إذ تتشابه مكونات بعض النفايات الصناعية مع النفايات المنزلية ويمكن بالتالي جمع هذه النفايات مع النفايات المنزلية دون تشكيل خطر على الصحة والسلامة العامة (مثل النفايات النسيجية والورقية ، (أما باقي النفايات الصناعية فيجب جمعها ونقلها ومعالجتها منفصلة عن النفايات المنزلية, تصنف نفايات معالجة مياه الصرف الصحي الحاوية على مواد عضوية وأخرى لا عضوية مع النفايات الصناعية.

ج - النفايات الزراعية:

المخلفات الناتجة عن كافة الأنشطة الزراعية النباتية منها والحيوانية .ومن أهم هذه النفايات مخلفات الحصاد وجني المحاصيل الزراعية .تختلف كمية النفايات حسب نوعية الزراعة والطريقة المتبعة في الإنتاج الزراعي.

د - نفايات الإنشاء والبناء:

عبارة عن مخلفا ت خاملة تنتج عن عمليات هدم وبناء المنشآت .ونظرا لعدم احتواء هذ ه النفايات على مواد خطر ة على البيئة يمكن استخدامها في عمليات الردم المختلفة، وأشغال الطرق العامة، وتسوية المنحدرات على جوانب الطرق وغيرها .

آ - النفايات الصلبة:

تضم النفايات المنزلية والنفايات الفلزية والبوليميرية والنفايات الخامدة (رما د , رمل) تشكل النفايات ذا ت الطبيعة الصلبة النسبة المئوية العظمى من النفايات.

ب - نفايات الطمي:

من أهم نفايات الطمي الحمأة الناتجة عن تنقية ميا ه المجاري ومياه الصرف الصحي الصناعية.

ج نفايات عجينية أو سائلة:

مثل القطران والزيوت المستعملة والمذيبات العضوية المستهلكة ونفايات مغاطس تلبيس المعادن نشير هنا إلى أن الفرق بين النفايات السائلة ومياه الصرف هو أن النفايات السائلة تحتوي على تركيز أعلى من الملوثات كما أنها قد تحتوي على مواد خطرة أو سامة.

د - نفايات غازية:

تنتج هذه النفايات عن بعض عمليات التصنيع وعن استعمال مختلف أنواع الوقود الأحفوري.

آ - نفايات عضوية:

التي تتكون من مواد عضوية (سكريات بروتينات مذيبات عضوية مستهلكة ... وغيرها).

ب - نفايات فلزية: مثل الخرد ة , حطام العربات .... الخ.

ج - نفايات بوليميرية:

تشمل النفايات المطاطية والمواد اللدنة (بولي فينيل كلوريد .P. V.C و البولي ايتلين. ..) .

د - نفايات لا عضوية:

تضم النفايات الزجاجية ورماد المراكز الحرارية لتوليد الطاقة وغيرها, يساهم تحديد خواص النفايات في تحديد أمثل الطرائق للتخلص من هذه النفايات.

آ الخواص الفيزيوكيميائية Waste of Properties Physicochemical :

تخضع النفايات في البداية إلى التحليل الآني الذي يدعى بالتحليل المتقارب ، ثم تخضع بعد ذلك إلى التحليل العنصري أو النهائي .يتم في التحليل المتقارب تحديد الرطوبة وتركيز المواد الجافة والمواد المتطايرة القابلة للاحتراق والمواد غير القابلة للاحتراق والقيمة الحرارية العظمى والقيمة الحرارية الدنيا أما التحليل النهائي للنفايات فهو دقيق وطويل ، ونحدد بواسطته التركيزات الوزنية للعناصر الداخلة في تركيب

النفايات , أما تركيزات المعادن الثقيلة فتحدد خطورة هذه النفايات على الوسط المحيط وعدم قابليتها للمعالجة بالطرائق البيولوجية.

ب الخواص الفيزيوميكانيكية والتكوينية Waste of Properties Physicomechanic :

يجب معرفة هذه الخواص من أجل كل النفايات الصلبة . تحدد قيمتا الكتلة الحجمية والمسامية لما لهما من تأثير على أسلوب تحلل النفايات بيولوجيا ، فالنفايات التي كتلتها الحجمية أدنى من 350 كغ / متر المكعب تسمح بدخول كمية كافية من الهواء إلى كتلة النفايات فيسيطر في هذه الحالة التحلل الهوائي biodegradation aerobicأما النفايات ذات الكتلة الحجمية الأعلى من 500 كغ/متر مكعب وذات المسامية الضعيفة فتصلها كمية ضئيلة نسبيا من الهواء وبالتالي يسيطر التحلل اللاهوائي. biodegradation anaerobic

1 - الطمر الصحي:

يعد الطمر الصحي إحدى الطرق الحديثة لمعالجة النفايات الصلبة، حيث تحفر في الار ض حفرة يعتمد عمقها وسعتها على طبيعة وكمية النفايات المتوقعة، ، وبعد تجهيز الحفرة يتم عزلها عن المياه الجوفية بطبقة عازلة من الاسمنت او معادن الطين او بنوع خاص من البلاستيك لحماية المياه الجوفية من التلوث، كما وتجهز القاعدة بشبكة صرف للمياه الناتجة عن مياه الامطار وعمليات تحلل المواد العضوية الموجودة في النفايات ويوضع فوقها طبقة صلبة من الحصى والرمال لتسهيل عملية دخول المياه الى شبكة الصرف.وتوزع النفايات على قاعدة الحفرة وترص بنوع خاص من المداحل حيث تصل كمية النفايات الصلبة المضغوطة من 0 . 1 - 8 . 0طن لكل م. 2 يجب أن يتم اختيار موقع الطمر الصحي بعناية فائقة مع مراعاة ما يلي:

منع استخدامات الأرض الحالية والمستقبلية في المنطقة.

-أن يكون الموقع منسجما في جميع فصول السنة.

-أن يكون الوصول إليه سهلا.

-أن تتوفر به التربة الكافية لتغطية النفايات.

-أن لا يتسبب في تلوث أي مصدر للمياه.

-أن لا يضر بأي موارد طبيعية هامة.

-أن يكون مقبولا من السكان المجاورين.

-أن يكون ذو مساحة كافية لاستيعاب كميات النفايات المنتجة من المنطقة التي يخدمها لفترة طويلة.

-ان تكون كمية التساقط (أمطار، ثلوج) قليلة في المنطقة أن يكون ذو جدوى اقتصادية.

-ان تكون بعيدة عن التجمعات السكانية الحالية والمخطط لها في المستقبل، هذا وقد أوصت منظمة الصحة العالمية سنة 1971م بأن لا يقل بعُد المسافة عن 500 متر. وتطالب بعض الدول بأن لا تقل موقع طمر النفايات الصلبة عن 200 م عن أقرب تجمع سكني .

-الأخذ بعين الاعتبار اتجاه الريح السائدة في المنطقة.

2 - التخلص من النفايات بواسطة الكبس في بالات ثم طمرها:

يؤدي كبس النفايات في بالات إلى تقليل حجمها وتختلف كثافة وحجم البالة حسب ماكينة الكبس المستخدمة، وتتراوح كثافة البالات من 600 إلى 1200 كيلوجرام/للمتر المكعب، ومزايا هذه الطريقة بالمقارنة مع أسلوب الطمر التقليدي هي:

- تقليل مساحة موقع الطمر.
- سهولة المناولة والنقل.
- سهولة الدفن مع ضمان استقرار النفايات.
- تحتاج إلى كمية أقل من الأتربة للتغطية.
- تقلل فرص تكاثر الحشرات والقوارض وحدوث الحرائق.

3 -التخلص من النفايات بواسطة الحرق:

يمكن حرق النفايات في محارق آلية دون الاستفادة من الطاقة ويمكن استغلال الطاقة الناتجة عن الحرق في توفير طاقة حرارية أو في توليد الكهرباء وأيضا الأفران ذات الحرارة العالية (المحارق الآلية) .وحرق النفايات في محارق عموما يقلل حجم النفايات بما يعادل % 95 - 90 من حجمها الأصلي ، و لا بد من الاعتماد على الدفن في التخلص من ناتج الحرق (الرماد والمخلفات غير القابلة للحرق) ويجب عمل الاحتياطات اللازمة لتنقية الغازات الناتجة من الحرق في المحارق الآلية قبل تصريفها في الجو لمنع تلوث البيئة وتستخدم المرسبات الالكتروستاتيكية لترسيب الغبار كما تعالج الغازات بمحلول الجير لمعادلة الأحماض التي توجد في هذ ه الغازات.

4 - تحويل النفايات إلى محسنات تربة:

تتم هذه العملية في مصانع خاصة حيث يتم فرز النفايات ومعالجتها وتحويلها إلى محسنات تربة (سماد عضوي) ويعتمد إنتاج السماد العضوي من النفايات على تحلل المواد العضوية الموجودة بها بواسطة البكتيريا والفطريات والخمائر الهوائية ، وبما أن النفايات تحتوي عادة على مواد عضوية قد تقلها نسبتها إلى % 40فإنه يمكن التخلص والاستفادة من نسبة عالية من النفايات باستخدام هذه الطريقة مما يقلل من حجم النفايات المطلوب التخلص منها بالدفن الصحي وبالتالي يقلل من مساحة الأرض المطلوبة للدفن الصحي وفي نفس الوقت يحقق هدفا اقتصاديا.

5 - تدوير النفايات والحصول على المواد الخام منها:

أ - خردة الحديد : تنشأ مصانع لتقطيع وكبس السيارات والأدوات والأجهزة المعدنية بغرض إعادة استخدامها كمادة خام.

ب - فرز بعض مكونات النفايات مثل كسر الزجاج والورق والكرتون والنفايات الخشبية وخلافه وإعادة تصنيعها ويتم فرز هذه المكونات إما عن طريق الفصل في المصدر وذلك بوضع حاويات خاصة بمكون النفايات المطلوب أو في الأماكن التي يكثر فيها إنتاجه ، وهذ ه الطريقة تتطلب أجهزة خاصة.

6 - تحويل النفايات إلى غازات وسوائل ومواد صلبة بالتحلل الحرار ي:

يمكن تحويل الماد ة العضوية الموجودة في النفايات إلى غازات وسوائل بواسطة التقطير الاتلافي حسب المعادلة التالية:

الماد ة العضوية + حرارة + ضغط = غازات + سوائل + مواد صلبة

والغازات التي يتم الحصول عليها هي أول أكسيد الكربون وثاني أكسيد الكربون والهيدروجين وبخار الماء ، والسوائل هي زيوت لها كثافة عالية ، أما المواد الصلبة فتشبه الفحم.

تأثير النفايات على صحة الإنسان والبيئة:

لقد أصبح من المعروف والمؤكد علميا دون أي شك أن النفايات المنزلية تحتوي على الجراثيم الممرضة من مختلف الأنواع ، وقد قامت التحاليل والفحوص العديدة المتنوعة على الفعالية الحيوية للجراثيم الممرضة في النفايات ، ومنها فحوص الباحث(Hilgermann (التي أثبتت أن فعالية ونشاط بكتريا التيفوئيد تبقى في النفايات لمدة تزيد عن 40 يوميا، وأن بكتريا الباراتيفوئيد _ B)الحمى نظيرة التيفية ب)وبكتريا الديزنتيريا وكذلك الجمر ة الخبيثة (الحمى الفحمية يوما . الراشحة) تبقى فعالة لمدة تزيد عن 80 يوم, إن التخلص من النفايات بشكل غير سليم مثل حرق النفايات في العراء يسبب أضرارا بيئية وصحية جمة تتمثل في تلوث البيئة والدخان والتسبب في أمراض الحساسية والربو لدى السكان القريبين من المرمى ، وحيث أن الحرق يتم بطريقة بدائية فإن أجزاء كبيرة من النفايات لا تحترق وهذه بدورها تشكل بؤرة مناسبة لتوالد الحشرات والقوارض التي قد تنقل بعض الأمراض ، كما أن طمر النفايات دون اتباع الطرق الصحيحة للطمر من جمع لمياه الرشح من النفايات سوف يؤدي إلى نفاذ هذه المياه من مسامات التربة وتلويث مصادر المياه السطحية والجوفية ، وكذلك فإن الغازات الناتجة إذا لم تجمع من خلال شبكة مصممة بطريقة سليمة فإنها قد تؤدي إلى مخاطر جمة منها تسرب الغازات وتلويث البيئة والضرر بالصحة العامة أو انفجار هذه الغازات مما يؤدي إلى كارثة في المرمى والمناطق المجاورة له ، وهذا ما يدعو إلى التأكيد على ضرورة استخدام سبل علمية مدروسة بعناية ملائمة لظروف وأحوال كل منطقة عند التخلص من النفايات.

نظام R4 و تشمل هذه القاعدة ما يلى:

1- الخفض (التقليل) Reduction :

وهو الإقلال من كمية المخلفات إما عند المنبع أو في المراحل التالية ويتضمن:

- خفض الكميات المتولدة عند المصدر

- تصميم المنتجات أو وسائل التعبئة والتغليف بما يقلل من المواد المستخدمة ويؤدى إلى تقليل المخلفات.

2- إعادة الاستخدام Re- use :

ويعنى الاستخدام المباشر للمخلفات في الشكل الذى تولدت عليه وفى نفس العملية التي تولدت عنها دون تعريضها لأى معالجة طبيعية أو كيميائية أو بيولوجية قد تؤثر في شكلها أو في تكوينها. فعلى سبيل المثال، يتم في بلدان كثيرة، خاصة الدول النامية إعادة زجاجات المشروبات الفارغة إلى المحلات والتي تتولى بدورها إعادتها إلى الشركات المنتجة لتنظيفها والتأكد من سلامتها ثم تعبئتها بمنتجاتها وطرحها في الأسواق مرة أخرى.

3- الاسترجاع الحراري:Recovery :

وتستخدم تكنولوجيا الاسترجاع الحرا ري في الكثير من الدول، خاصة اليابان للتخلص الآمن من المخلفات الصلبة، والمخلفات الخطرة صلبة وسائلة، ومخلفات المستشفيات ، والحمأة الناتجة من الصرف الصحي والصناعي، وذلك عن طريق حرق هذه المخلفات تحت ظروف تشغيل معينة مثل درجة الحرارة ومدة الاحتراق، وذلك للتحكم في الانبعاثات ومدى مطابقتها لقوانين البيئة. وتتميز هذه الطريقة بالتخلص من 90 % من الموا د الصلبة، وتحويلها إلى طاقة حرارية يمكن استغلالها في العمليات الصناعية أو توليد البخار أو الطاقة الكهربية.

4- إعادة التدوير:Recycling :

تتضمن عملية التدوير معالجة المخلفات بحيث يمكن استخدامها كمواد خام فى نفس العملية التي تتولد عنها أو في عمليات أخرى.ويعتبر التدوير حاليا هو أحد أفضل البدائل لإدارة المخلفات البلدية والزراعية على حد سواء ويتوقف تدوير المخلفات على الجدوى الاقتصادية لهذه العمليات وعلى الطلب على المنتجات المختلفة ومن أشهر المخلفات الخاضعة لعمليات التدوير هي (الورق - الزجاج - العظام - القماش – البلاستيك المخلفات المعدنية – المخلفات العضوية).

شكرا لحضوركم ومشاركتكم

خامسا :الاختبار ألبعدي (درجتان لكل سؤال)

اختر الإجابة الصحيحة لكل مما يأتي:

16. **العزل (Isolation) :** يُعرَّف العزل بأنه الفصل الطوعي أو الإجباري وحبس أولئك المعروفين في إصابتهم بعامل من عوامل الأمراض المعدية ؟

17. **تعريف الصحة حسب العالم ونسلوا** هو علم وفن منع حدوث المرض والوقاية منه وإطالة العمر ؟

18. **فترة الحضانة (Incubation period):** هي الفترة التي يستغرقها الكائن الممرض للانتقال من الشخص المصاب الى الشخص السليم ؟

19. الهدف من **الحجر (Quarantine)** هو منع انتقال المرض من الأشخاص المصابين إلى الأشخاص الأصحاء خلال فترة الانتقال ؟

20. **الملامس (Contact) :** شخص كان على اتصال بشخص مصاب بالعدوى أو بيئة ملوثه بصورة تتيح له فرصة اكتساب العدوى.

سادسا : المصادر-:

- د.امجد نيازي, دليل صحة المجتمع, كتاب منهجي1986 .
- طب المجتمع, الكتاب الطبي الجامعي , إعداد نخبة من أساتذة الجامعات في العالم العربي تم التأليف تحت رعاية وإشراف المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية 1999 .

سابعا : مفاتيح الاختبارات- :

التسلسل	1	2	3	4	5
الاختبار القبلي	د	ج	د	ب	د
الاختبار ألبعدي	صح	صح	خطأ	خطأ	صح

الوحدة النمطية السادسة عشر والسابعة عشر

الصحة المهنية والحوادث – المقدمة – مخاطر المهنة – ما هي مبادئ الوقاية التي لها علاقة بالمهنة – المراقبة البيئية – المراقبة الاحيائية – خدمات الصحة المهنية – مقدمة عن الحوادث – الامانة البيئية

أولا :النظرة الشاملة: -

17. **الفئة المستهدفة :** طلبة المعهد التقني /قسم تقنيات صحة المجتمع / السنة الدراسية الاولى

18. **المبررات:** صممت هذه الوحدة ليتعرف الطالب على بعض المفاهيم المهمة في حقل الصحة والتفريق بينها ويتم تذكير الطالب بتعريف الصحة حسب ما وضعته منظمة الصحة العالمية وكذلك العالم ونسلو ،وكذلك تعريف الطالب بأهداف صحة المجتمع .

19. **الفكرة المركزية :-**

أ. تعريف الصحة وصحة المجتمع.

ب. تعريف بأهداف الرعاية الصحية الاولية." Primary Health Care " .

20.التعليمات: -

- ✓ ادرس النظرة الشاملة جيدا.
- ✓ تعرف على أهداف الوحدة النمطية.
- ✓ قم بأداء الاختبار القبلي-:
- ✓ فإذا حصلت على 8 درجات فأكثر فانك لا تحتاج إلى دراسة الوحدة النمطية.
- ✓ وإذا حصلت على اقل من 8 درجات فانك تحتاج إلى دراسة هذه الوحدة.
- ✓ بعد دراستك للوحدة النمطية قم بأداء الاختبار البعدي-:-
- ✓ فإذا حصلت على 8 درجات فأكثر انتقل إلى وحدة نمطية جديدة.
- ✓ أما إذا حصلت على اقل من 8 درجات فانك تحتاج إلى دراسة الوحدة النمطية مجددا. **ثانيا :**

الأهداف الأدائية: -

سيكون الطالب بعد الانتهاء من دراسة الوحدة النمطية الأولى قادرا على أن-:

- يعرف الصحة وما هو نظام صحة المجتمع.
- يفرق بين الصحة وصحة المجتمع
- يميز بين بعض المفاهيم في المجال الصحي .
- يعدد العناصر الاساسية للرعاية الصحية الاولية.

ثالثا : الاختبار القبلي : (درجتان لكل سؤال).

اختر الإجابة الصحيحة لكل مما يأتي- :

5- الصحة : وهي حالة المعافاة الكاملة جسديا وعقليا واجتماعيا وليست مجرد حالة الخلو من ؟

أ .العاهة . ب .المرض . ج .المرض المعدي . د .المرض أو العاهة.

2- الهدف العام لنظام صحة المجتمع Community Health هو ؟

أ.ازالة الامراض من المجتمع نهائيا . ب .التقليل من الحوادث.

ج .ازالة أو التقليل من نسب الاصابة بالأمراض لعامة الناس . د .تقديم الرعاية الطبية للمجتمع.

3. الصحة هي السلامة التامة من الناحية ؟

أ .البدنية والعقلية . ب.البدنية والفسيولوجية والرفاهية الاجتماعية.

ج.العقلية والفسيولوجية . د .البدنية والعقلية والرفاهية الاجتماعية.

4- من أسس مراكز الرعاية الصحية الاولية هي ؟

أ .تقديم علاج مشدد بواسطة الاطباء والصيادلة. ب بشكل عام نظام وقاية و تعزيز للصحة العامة.

ج .اعطاء المساعدات الغذائية للمهجرين والمهاجرين. د .تقديم خدمات التربية والتعليم.

5- من الخدمات التي تقدمها صحة المجتمع هي ؟

أ . رعاية الامومة والطفولة. ب . صحة البيئة. ج. الصحة المدرسية. . د .جميع ما ذكر

ملاحظة

تحقق من سلامة إجابتك بمراجعة صفحة(مفاتيح الإجابات على الاختبارات) في نهاية الوحدة النمطية الأولى, فإذا حصلت على 8 درجات فأكثر فأنك لا تحتاج إلى الاستمرار في دراسة هذه الوحدة , أما إذا حصلت على اقل من 8 درجات فأنك يجب أن تستمر في دراسة هذه الوحدة :

رابعا : الوحدة النمطية الأولى للحقيبة :-

الصحة المهنية والحوادث – المقدمة – مخاطر المهنة – ما هي مبادئ الوقاية التي لها علاقة بالمهنة – المراقبة البيئية – المراقبة الاحيائية – خدمات الصحة المهنية – مقدمة عن الحوادث – الامانة البيئية

الصحة المهنية (Occupational health)

المعروف أن لصحة الفرد بشكل عام تأثيرا" مباشرا" على قدرته للعمل وكفاءته الانتاجية ، ولهذا فان برامج الصحة والسلامة المهنية في مواقع العمل يجب أن تأخذ بنظر الاعتبار ليس فقط ماهي القدرة البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية للفرد ليكون صالحا" لذلك الموقع من العمل ،بل يجب ايضا" أن تدرس كيف يمكن للفرد أن يعطي إنتاجية في ذلك الموقع من العمل دون أن يصاب بحادث عمل أو بمرض مهني وهذا ينطبق ليس فقط على المواقع الصناعية بل أيضا" في الزراعة والتجارة وبالمواقع الخدمية الاخرى خاصة بعد أن اصبحت الالة والتكنولوجيا" إحدى الاركان الاساسية في جميع الانشطة الاقتصادية فضلا" عن استخدام المواد المصنعة والمبيدات والاسمدة الكيمياوية وغيرها من المواد مما يتطلب معرفة تأثيرها على صحة الفرد .

الصحة المهنية (Occupational health):- وهي علم الوقاية من الامراض وادامة الحياة وتحسين الصحة الجسمية وزيادة قابلية العامل على العمل ولكي يكون تعريفا عمليا فإنها تتراوح بين اطالة متوسط العمر المتوقع وخفض نسبة العجز والمرض والالم والعناء .

اهداف الصحة المهنية:

1 – اطالة متوسط العمر المتوقع. 2 – خفض نسبة العجز والمرض والالم والعناء.

3 – زيادة تحسين القدرة الوظيفية فيما يتعلق بالجنس والعمر ومن بينها الحفاظ على الطاقات الاحتياطية ومقدرة التأقلم.

4 – توفير مستويات الانجاز الفردي بما في ذلك القدرة على الخلق والابتكار .

5 – تحسين المقدرة البدنية والعقلية والقدرة على التكيف مع الظروف المتغيرة في العمل والحياة.

6 – تقديم الخدمات لكل المهن بما في ذلك صحة المدارس والطلاب وصحة كل مهنة والمهنيين وكل من يقوم بمهمة او صنعة خاصة به .

المخاطر المهنية (Occupational hazards):

صنفت المخاطر المهنية الى أربعة أصناف رئيسية وحسب العوامل المسببة لها وهي :-

اولاً :- المخاطر الطبيعية (الفيزيائية): (Natural (physical) hazards) : وهي العوامل التي تتواجد في بيئة العمل وتؤثر على الفرد المتعرض لها نتيجة لخواصها الطبيعية وليس نتيجة لتفاعل كيميائي بين هذه العوامل وأنسجة جسم الانسان وأهم هذه العوامل هي :-

1- اختلاف ضغط الهواء: يولد الهواء ضغطاً على المخلوقات أجمع ، وقد وجد أن ضغط الهواء على مستوى سطح البحر يساوي 760 ملمتر زئبق وأي زيادة أو نقصان في الضغط الجوي عن 760 ملمتر زئبق يؤثر على حالته الصحية . وهناك حالتين من اختلاف الضغط الجوي لها علاقة بنوع العمل هي :-

أ- انخفاض الضغط الجوي (Low atmospheric pressure) : لما كان ضغط الهواء على جسم الانسان عند مستوى سطح البحر يساوي ضغط جوي واحد(760 مليمتر زئبق) فان هذا الضغط ينخفض كلما أرتفع الفرد الى الاعلى ، فإذا عمل الفرد في اعالي الجو مثلاً (10-15) ألف قدم عن سطح البحر ولم يتخذ وسائل الوقاية الصحيحة فأن جسمه سيتعرض الى ضغط منخفض أي أنه يتعرض الى مخاطر نقص الاوكسجين في الجسم كما يحتمل أن يصاب الشخص الى نزف من الأنف والعين والاذن أو من الاعضاء الداخلية للجسم وذلك بسبب أن جدران الاوعية الدموية لهذه الاعضاء لا تقاوم الفرق بين الضغط الداخلي والخارجي للغازات . ويمكن أن يصاب الشخص الذي يعمل في مثل هذه الاجواء ولم يتخذ الاحتياطات الوقائية الى فقدان الذاكرة او الاصابة بشلل الاطراف والى الموت أحياناً .

ب- ارتفاع الضغط الجوي (High Atmospheric pressure) : يتعرض جسم الانسان لضغط جوي عالي أذا عمل تحت سطح الماء أو سطح الارض مثل عمال بناء الانفاق وانقاذ السفن والغواصين وغيرها ، فان الضغط الجوي يتضاعف على جسم الانسان اذا نزل 32 قدم تحت سطح الماء ، أن مخاطر أرتفاع الضغط الجوي على جسم الانسان لا تأتي من زيادة نسبة ضغط الاوكسجين في الهواء وانما من زيادة ضغط النتروجين في أنسجة الجسم عند أرتفاع ضغط الهواء أن غاز النتروجين من الغازات المخدرة لذا فأن تأثيره على خلايا لجسم هو كتأثير المخدرات والخطورة تنتج عندما يقل ضغط الهواء على جسم الانسان فجأة وهذا يحدث أذا خرج الفرد من تحت سطح الماء بسرعة الى الخارج ،حيث أن النتروجين المذاب في سوائل أنسجة الجسم يعمل على ترك أنسجة الجسم بسرعة عبر هواء الزفير مما يترك غاز النتروجين فقاعات داخل سائل الدم او داخل الانسجة مما يؤدي الى تمزيق بعض هذه الانسجة او الفقاعات تعمل على غلق بعض الاوعية الدموية الصغيرة وان غلق اي وعاء دموي يعني تلف او موت الانسجة التي تتغذى من ذلك الوعاء . ويحدث (مرض كيسون Caisson disease) أو مرض الصندوق المغلق نتيجة خروج الانسان مباشرة من تحت سطح الماء بسرعة الى الخارج ، ان اهم اعراض مرض كيسون هي صداع وغثيان ودوار وتقيئ وقد يصاب ايضاً بالشلل التام او الشلل النصفي واضطرابات مفصلية وكذلك تغيرات جلدية تبدأ بالحكة والتحسس حيث تظهر وذمة مع احمرار الجلد واذا كانت الاصابة شديدة يتعرض الفرد الى حالة الاغماء ثم الموت .

2- اختلاف درجات الحرارة والرطوبة النسبية:Temperature difference and relative humidity

تبقى درجة حرارة الجسم ثابتة بالرغم من تعرض الفرد الى ظروف متباينة ، اما اذا عمل الفرد في مواقع ذات حرارة عالية ولم يتخذ الاحتياطات الوقائية فأنه يتعرض الى أحدى الحالات المرضية التالية :-

(تقلصات الحرارة –الاجهاد الحراري –التعب الحراري –التهاب الجلد او العيون). كما ان زيادة او قلة الرطوبة النسبية عن المعدل الذي يرتاح اليه جسم الانسان سواء عند ارتفاع او انخفاض درجة الحرارة يؤثر بشكل مباشر على عملية فقدان الحرارة من جسم الانسان عن طريق تعرق الجلد او الاشعاع وزيادة الرطوبة تؤدي الى أنهاك الجسم أضافة الى تعرضه الى أمراض فطريات الجلد .

3- التهوية (ventilation): أن التهوية الجيدة تعني تهيئة هواء نقي في بيئة العمل باستمرار وذلك بطرد الهواء الفاسد والملوث في بيئة العمل واحلال هواء نقي غير ملوث شرط أن يكون كافي لحاجة العاملين أثناء العمل ، ورغم أن التهوية الجيدة تعتبر الاساس في تهيئة بيئة ملائمة لزيادة الانتاج الا أن ارباب العمل لا

يعطون الاهمية الكافية لذلك ولا يربطون علاقة التهوية الجيدة بالإنتاج الجيد ، أن هواء بيئة العمل يصبح غير صالح للاستنشاق بسبب :-

ا- وجود الافراد العاملين ب- العمليات الصناعية

أن التهوية الرديئة في موقع العمل تؤدي الى اصابة الفرد العامل بأعراض التالية :-

ا- خمول الفرد ب- الشعور بالدوخة ج- فقدان الوعي والاغماء

4- الاضاءة (lighting): الضوء عبارة عن طاقة طبيعية او اصطناعية على هيئة تموجات تنتشر في جميع الاتجاهات بخطوط مستقيمة اذا كان الوسط الذي تنتقل خلاله متجانس الخواص من جميع النواحي

هناك نوعين من الاضاءة هي :-

أ- الاضاءة الطبيعية ب ـ الاضاءة الصناعية

تقاس شدة الاضاءة بجهاز يسمى (لوكس ميتر) حيث يعتمد على تحويل الطاقة الضوئية الساقطة عليه الى طاقة كهربائية ويمكن قياسها بفولت ميتر والوحدة القياسية هي شمعة / قدم اما قوة الاضاءة فتقاس بجهاز آخر يسمى (الفوتو ميتر) .

تأثير الاضاءة على سلامة العينين :-

ان الاضاءة غير الجيدة تعني اما زيادة او قلة في شدة الاضاءة او التباين في الوهج ولكل منها اضرار معينة على العين :-

أ- زيادة في شدة الاضاءة قد تحدث اجهاد العين، التهاب العين مع الم شديد.

ب- قلة في شدة الاضاءة قد تحدث قصر البصر ، ترأرؤ العين.

ت- الوهج في أماكن العمل قد يؤدي الى ضعف البصر ، تعب العين الشعور بألم في العين.

5- الكهرباء (Electricity): تسبب الكهرباء عدة مخاطر منها بهر العين من الضوء الكهربائي او اللحام بالكهرباء الى جانب ما تسببه من الحرائق والانفجارات بالإضافة الى الصدمة الكهربائية .

الصدمة الكهربائية (Electric shock): لو تعرض الفرد الى التيار الكهربائي فان جسمه يصبح جزء من الدائرة الكهربائية وتعرضه للأخطار التالية :-

أ- تتأثر الاعصاب بالصدمة الكهربائية وقد تؤدي الى :

1- توقف عملية التنفس نتيجة حدوث شلل في مركز جهاز التنفس في الدماغ او حدوث تشنج في عضلات جهاز التنفس مما يؤدي الى تعطيل عملها .

2- توقف عمل القلب نتيجة حدوث تلف في مركز السيطرة في الدماغ او حدوث رجة شديدة في بطين القلب .

ب- تسبب الصدمة الكهربائية حروقا في الجسم نتيجة الحرارة المتولدة من شدة التيار الجاري في الجسم مختلفة الشدة وأن شدة الصدمة الكهربائية لا تتوقف على مقدار التوتر بل تعتمد على عوامل ثلاثة هي

1- شدة التيار الساري في الجسم.
2- الطريقة التي يسير فيها التيار الكهربائي في الجسم.
3- مدة تعرض الجسم للصدمة الكهربائية.

6- الضوضاء(Noise) : يعتبر الصوت نوع من أنواع الطاقة صادرة عن حركة تذبذب ما ، كالهواء والماء والحديد ولابد لهذه الطاقة من أن تؤثر على حالة السمع لدى الانسان والحيوان والاحساس النباتي يحدث الصوت أذا توفرت ثلاثة عوامل اساسية وهي :-

1- المصدر الذي يولد الصوت. 2- الوسط الذي ينقله. 3- الاذن التي تسمعه.

تقاس شدة الصوت بوحدة يطلق عليها اسم (الديسيبل) أما حدة الصوت فتقاس بوحدة يطلق عليها (الفون) ، ويقاس تردد الصوت بعدد الذبذبات في كل ثانية (الهرتز) .

تأثير الضوضاء على الافراد:

هناك نوعان من التأثيرات هما:-

1- التأثيرات غير السمعية: تشمل صعوبة المحادثة، تأثيرات عصبية، حدوث سرعة في دقات القلب، نقص القدرة على التركيز.
2- التأثيرات السمعية : للضوضاء تأثير على الجهاز السمعي قد يؤدي الى نوع خاص من الصمم ويدعى بالصمم المهني والصمم نوعان هما ، الصمم التوصيلي و الصمم الادراكي .

7- الاهتزاز (vibration): ان جسم الانسان يحتوي على خلايا خاصة لها القدرة على الاحساس باهتزاز الاجسام وان هذه الخلايا لا يقتصر وجودها في الجلد فقط وانما توجد في الاعضاء الداخلية لجسم الانسان ، واذا تعرض الفرد لفترة طويلة وبشدة اكثر من المعدل الذي لا يحدث ضرر على جسم الانسان يحدث تغيرات وظيفية في الجسم ويعتمد مقدار هذا التغير على شدة الاهتزاز . ويمكن تقسيم مخاطر الاهتزاز تبعا لشدة الاهتزاز الى الاقسام التالية :-

1- تأثير الاهتزاز الضعيف (أقل من 2 هرتز): يتسبب عن هذا الاهتزاز ازعاج وعدم راحة واحياناً تقيئ والشحوب والعرق ، ويحدث هذا الاهتزاز عند امتطاء الحيوانات المستعملة للنقل او المركبة او الطائرة او السفينة او القطار

2- تأثير الاهتزاز المتوسط (2-16هرتز): يتعرض الفرد للاهتزازات المتوسطة الشدة اثناء الرحلة في المركبات الكبيرة والماكنة الزراعية والطائرة المروحية، حيث ان جميع اعضاء جسم الانسان تتعرض للاهتزاز وينتج عن هذا الاهتزاز تأثر فقرات الرقبة وتظهر اعراض امراض الجهاز العصبي ويحدث اضطراب في الرؤية نتيجة اهتزاز كرة العين .

3- تأثير الاهتزاز الشديد: تؤثر الاهتزازات الشديدة على جسم الانسان عند الملاصقة لها بحيث ان تأثيرها يقع على سطح الجسم (الجلد) اولاً ثم ينتقل الى الداخل (الاعضاء الداخلية لجسم الانسان) وان مقدار الضرر يتناسب مع شدة الاهتزاز :-

1- عند تعرض الفرد الى اهتزاز يتراوح من 20-40 هرتز فان الفرد يصاب بضرر في المفاصل لعظام الصغيرة مثل عظام الكف .

عند تعرض الفرد الى اهتزاز يتراوح بين 40-300 هرتز كما يحدث للعاملين على المطارق فان الضرر يحدث في جهاز الدوران للكف عادة والذي تظهر اعراضه بعد عدة سنوات من التعرض وهذا ما يطلق عليه بمرض رينود المهني Occupational Raynaud's disease واهم اعراض هذا المرض تشنج في اوعية اليدين التي تؤثر على الجهاز العصبي حيث يظهر على الفرد الشعور بضعف عام وصداع والم مستمر في العظام وخدر في اليدين ويحدث تشوه بالأصابع عند نهايات السلاميات مع ضمور عضلات اليدين.

2- عند تعرض الفرد الى اهتزاز اكثر من 300هرتز يحدث للعاملين على مكائن القص التي تعمل بسرعة فائقة حيث يظهر اعراض المرض بعد عدة اسابيع من التعرض والتي تصيب الكتف والساعد واليد بأكملها واحياناً مفصل الكتف .

8- الاشعاعات (Radiation): للإشعاعات مخاطر على صحة الفرد العامل اذا لم تتخذ الاحتياطات الوقائية ضد المواد المشعة وهناك نوعان من الاشعاعات :-

1- الاشعاعات غير المؤينة : هذا النوع من الاشعاع لها تأثيرات مختلفة على جسم الانسان وذلك تبعا" لطول الموجة ومن هذه الاشعاعات الاشعة فوق البنفسجية والاشعة تحت الحمراء والامواج القصار وامواج الراديو وأشعة الليزر.

2- الاشعاعات المؤينة: وتنقسم الى (أشعة ألفا وأشعة بيتا وأشعة كاما وأشعة أكس) ، ولكل واحدة من هذه الاشعاعات مخاطر على صحة الانسان عند التعرض لها

ثانياً : المخاطر الكيمياوية (Chemical hazards): وهي العوامل التي تؤثر على أجهزة جسم الانسان بعد امتصاصها نتيجة خواصها الكيمياوية. أن معظم المخاطر والامراض المهنية تأتي بسبب كثرة استعمال المواد الكيمياوية المختلفة وهذه المواد قد تكون على شكل مواد صلبة كالمعادن والفلزات العضوية واللاعضوية او سائلة كالحوامض او ابخرة وغازات ثاني اوكسيد الكاربون وغاز الامونيا او اتربة الفحم .

ثالثاً :المخاطر البيولوجية (Biological Hazards): وهي العوامل التي تؤثر على العاملين نتيجة الاصابة بالأحياء المرضية المختلفة وقد يتعرض الفرد لهذا النوع من المخاطر نتيجة مخالطته لإنسان او حيوان مصاب بمرض قابل للانتقال للفرد الملامس او المخالط او تلامسه لمواد ملوثة . ان مسببات هذه الامراض هي الفيروس والبكتريا والفطريات والطفيليات كلها قد تؤدي الى امراض مهنية معدية حادة او مزمنة لها علاقة بالعمل ،ومن هذه الامراض مرض الجمرة الخبيثة .

رابعاً :المخاطر الميكانيكية (Mechanical hazards): تتواجد في المصانع مختلف انواع المعدات والمكائن مثل الرافعات والمركبات واجهزة الكهرباء والمراجل والعدد اليدوية وغيرها من الامور التي يحتاجها العمل والتي يمكن ان تؤدي الى مخاطر عند عدم توفر مستلزمات السلامة في العمل .

خامساً :العوامل النفسية (psychological factors): لقد تبين ان اسباب الامراض النفسية قد تتعلق بالفرد نفسه او بالعمل وقد تنعكس على شكل اعراض لحالات اخرى مثل حدوث حادث او اعراض لأمراض فيزيائية جسمية مثل حدوث الم في العضلات او اعراض لأمراض عصبية ونفسية مثل حدوث القلق النفسي او الكآبة .

الاجراءات الوقائية (Preventive measures):-

ان توفير بيئة صحية للعمال ضروري جدا لتجنب تعرضهم للمخاطر التي ذكرت سابقا فالإجراءات المتخذة لتهيئة بيئة مهنية سليمة تشمل :-

1- موقع المصنع يجب ان يكون مناسبا بعيدا عن محلات السكن ويسهل امداده بالماء الصالح للشرب والغسل وتصريف الفضلات .

2 – يكون تصميم البناء ومعداته والادوات المستعملة من النوعية الآمنة والتي تقلل او تجنب العمال التعرض الى مخاطر العمل .

3 – العناية بالنظافة والتهوية والحرارة والرطوبة والاضاءة باستعمال الساحبات او النوافذ والاضاءة الجيدة والتبريد او التدفئة المركزية الملائمة .

4 – استعمال طرق تصريف جيدة للتخلص من الابخرة والغازات والدخان الناتج عن العمل .

5 – الرقابة الصحية المنتظمة للمعامل لدراسة ما يطرأ عليها من تغيرات وتلافيها والقضاء عليها فور اكتشافها .

6 – توفير الغذاء الصحي من ناحية التحضير والحفظ والتقديم ويكون هذا من قبل المسؤولين المتخصصين في التغذية من المعمل.

7 – توفير المرافق الصحية الكافية وذات التصريف الجيد لكي لا تكون بؤرة لتجمع الحشرات والقوارض.

8 – تجنب او منع الازدحام في اقسام المعمل المختلفة لمنع الاصابة بالاضطرابات النفسية او التعرض للأمراض المعدية .

9 – تنظيم اوقات العمل وساعاته وتقليص ساعات العمل الليلية .

10 – الوقاية من الامراض المعدية والسارية من خلال :-

أ – التشخيص المبكر للمرض . ب – العلاج الكامل والعزل للحالات المشخصة. ج – التأهيل .

11 – اجراءات تتعلق بالأم العاملة :-

أ – تحديد ساعات العمل. ب – الاشراف الكامل على الحالة الصحية للام الحامل وكذلك عند النفاس واعطائها فترة راحة كافية .

12 – الرعاية الصحية للعمال وتشمل :-

أ – الكشف الطبي الابتدائي (قبل الخدمة) ويتم قبل التحاق العامل بعمله الجديد يتضمن فحص الجسم العام ، الفحوص المختبرية – التصوير الشعاعي فحص البصر وغيرها تبعا لنوع العمل ووضع العامل في المكان المناسب تبعا لقدراته وطاقاته البدنية والنفسية والعقلية .

ب – اجراء الفحص الطبي الدوري .

ج – تقديم الرعاية الطبية في حالة الطوارئ.

د – تحصين العاملين ضد الامراض المعدية (حسب نوع المهنة) .

هـ - معالجة العمال المرضى باي مرض سواء كان مهنيا او غير مهنيا .

و – التأهيل الطبي للعامل المصاب بعجز .

ز- التثقيف الصحي او التربية الصحية للعمال .

ي – التلاؤم يعني توفير العمل الملائم .

شكرا لكم لحضوركم المحاضرة ...لكم منا كل الود

خامسا :الاختبار ألبعدي (درجتان لكل سؤال)

اختر الإجابة الصحيحة لكل مما يأتي:

21. **العزل (Isolation) :** يُعرَّف العزل بأنه الفصل الطوعي أو الإجباري وحبس أولئك المعروفين في إصابتهم بعامل من عوامل الأمراض المعدية ؟

22. **تعريف الصحة حسب العالم ونسلوا** هو علم وفن منع حدوث المرض والوقاية منه وإطالة العمر ؟

23. **فترة الحضانة (Incubation period):** هي الفترة التي يستغرقها الكائن الممرض للانتقال من الشخص المصاب الى الشخص السليم ؟

24. الهدف من **الحجر (Quarantine)** هو منع انتقال المرض من الأشخاص المصابين إلى الأشخاص الأصحاء خلال فترة الانتقال ؟

25. **الملامس (Contact) :** شخص كان على اتصال بشخص مصاب بالعدوى أو بيئة ملوثه بصورة تتيح له فرصة اكتساب العدوى.

سادسا : المصادر-:

- د.امجد نيازي, دليل صحة المجتمع, كتاب منهجي1986 .
- طب المجتمع, الكتاب الطبي الجامعي , إعداد نخبة من أساتذة الجامعات في العالم العربي تم التأليف تحت رعاية وإشراف المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية 1999 .

سابعا : مفاتيح الاختبارات- :

التسلسل	1	2	3	4	5
الاختبار القبلي	د	ج	د	ب	د
الاختبار ألبعدي	صح	صح	خطأ	خطأ	صح

الوحدة النمطية الثامنة عشر والتاسعة عشر

رعاية الامومة والطفولة – تعريفها – المشاكل – الخدمات

أولا :النظرة الشاملة: -

21. **الفئة المستهدفة :** طلبة المعهد التقني /قسم تقنيات صحة المجتمع / السنة الدراسية الاولى

22. **المبررات:**صممت هذه الوحدة ليتعرف الطالب على بعض المفاهيم المهمة في حقل الصحة والتفريق بينها ويتم تذكير الطالب بتعريف الصحة حسب ما وضعته منظمة الصحة العالمية وكذلك العالم ونسلو ،وكذلك تعريف الطالب بأهداف صحة المجتمع .

23. **الفكرة المركزية :-**

أ. تعريف الصحة وصحة المجتمع.

ب. تعريف بأهداف الرعاية الصحية الاولية." Primary Health Care " .

24.التعليمات: -

- ✓ ادرس النظرة الشاملة جيدا.
- ✓ تعرف على أهداف الوحدة النمطية.
- ✓ قم بأداء الاختبار القبلي-:
- ✓ فإذا حصلت على 8 درجات فأكثر فانك لا تحتاج إلى دراسة الوحدة النمطية.
- ✓ وإذا حصلت على اقل من 8 درجات فانك تحتاج إلى دراسة هذه الوحدة.
- ✓ بعد دراستك للوحدة النمطية قم بأداء الاختبار البعدي-:-
- ✓ فإذا حصلت على 8 درجات فأكثر انتقل إلى وحدة نمطية جديدة.
- ✓ أما إذا حصلت على اقل من 8 درجات فانك تحتاج إلى دراسة الوحدة النمطية مجددا. **ثانيا :**

الأهداف الأدائية: -

سيكون الطالب بعد الانتهاء من دراسة الوحدة النمطية الأولى قادرا على أن-:

- يعرف الصحة وما هو نظام صحة المجتمع.
- يفرق بين الصحة وصحة المجتمع
- يميز بين بعض المفاهيم في المجال الصحي .
- يعدد العناصر الاساسية للرعاية الصحية الاولية.

ثالثا : الاختبار القبلي : (درجتان لكل سؤال).

اختر الإجابة الصحيحة لكل مما يأتي- :

6- الصحة : وهي حالة المعافاة الكاملة جسديا وعقليا واجتماعيا وليست مجرد حالة الخلو من ؟

أ .العاهة . ب .المرض . ج .المرض المعدي . د .المرض أو العاهة.

2- الهدف العام لنظام صحة المجتمع Community Health هو ؟

أ.ازالة الامراض من المجتمع نهائيا . ب .التقليل من الحوادث.

ج .ازالة أو التقليل من نسب الاصابة بالأمراض لعامة الناس . د .تقديم الرعاية الطبية للمجتمع.

3. الصحة هي السلامة التامة من الناحية ؟

أ .البدنية والعقلية . ب.البدنية والفسيولوجية والرفاهية الاجتماعية.

ج.العقلية والفسيولوجية . د .البدنية والعقلية والرفاهية الاجتماعية.

4- من أسس مراكز الرعاية الصحية الاولية هي ؟

أ .تقديم علاج مشدد بواسطة الاطباء والصيادلة. ب بشكل عام نظام وقاية و تعزيز للصحة العامة.

ج .اعطاء المساعدات الغذائية للمهجرين والمهاجرين. د .تقديم خدمات التربية والتعليم.

5- من الخدمات التي تقدمها صحة المجتمع هي ؟

أ . رعاية الامومة والطفولة. ب . صحة البيئة. ج. الصحة المدرسية. . د .جميع ما ذكر

ملاحظة

تحقق من سلامة إجابتك بمراجعة صفحة(مفاتيح الإجابات على الاختبارات) في نهاية الوحدة النمطية الأولى, فإذا حصلت على 8 درجات فأكثر فأنك لا تحتاج إلى الاستمرار في دراسة هذه الوحدة , أما إذا حصلت على اقل من 8 درجات فأنك يجب أن تستمر في دراسة هذه الوحدة :

رابعا : الوحدة النمطية الأولى للحقيبة :-

(الوحدة النمطية الثانية - رعاية الأمومة والطفولة)

الاهداف الادائية :

سيكون الطالب بعد الانتهاء من دراسة الوحدة النمطية الثانية قادرا على ان .

1 – يعرف اهمية خدمات رعاية الامومة و الطفولة

2- يميز سبب استحداثها تعريفها نبذة تاريخية

3- يحدد اهداف رعاية الامومة و الطفولة

4- يعرف مراحل رعاية الام و الخدمات المقدمة لها في كل مرحلة.

الاختبار القبلي :

س1/ اختر كلمة (صح) او كلمة (خطأ) لكل مما يأتي :10درجات (لكل نقطة درجة واحدة). 1– تعد وفيات الامهات و الاطفال بنسبة عالية في المدينة اكثر من الريف؟

2 – دخلت خدمات رعاية الامومة و الطفولة في العراق عام 1927؟

3 – الامهات و الاطفال دون الخمس سنوات يشكلون 73بالمائة من المجتمع؟

4 – رعاية الامهات قبل الولادة هي رعاية للمتقدمين على الزواج ؟

5 يعد الثلث الثاني من الحمل اخطر المراحل؟

6 –وجد ان 60 بالمائة من اسباب وفيات الامهات لا يمكن الوقاية منها ؟

7 –يفضل بقاء الام في المستشفى سبعة ايام بعد العملية القيصرية؟

8- فترة النفاس تعقب الولادة بستة اسابيع؟

9- قياس طول المرأة في كل زيارة ؟

10- توصى الام بعدم التعرض للإشعاع اثناء فترة الحمل ؟

ملاحظة مهمة :-

- تحقق من سلامة اجابتك بمراجعة صفحة (مفاتيح الاجابات على الاختبارات) في نهاية الوحدة النمطية الثانية
- اذا حصلت على 9 درجات فاكثر فانك لا تحتاج الى الاستمرار في دراسة هذه الوحدة .
- اذا حصلت على اقل من 9 درجات فانك يجب ان تستمر في دراسة هذه الوحدة.

عرض الوحدات النمطية الثامنة عشر والتاسعة عشر للحقيبة

رعاية الأمومة والطفولة Maternal and Child Healthcare (MCH)



ان من اهم مؤشرات الصحة في البلدان هي الارتقاء في نسبة الوفيات الاطفال الحديثي الولادة و اختلاطات الحمل و الولادة على اختلاف مستوياتها واذ ان هذه النسب تعد عالية نوعا ما في الريف اكثر من المدينة مما يستوجب الاهتمام الخاص بصحة الام قبل وبعد الحمل وكذلك الاهتمام بطفلها . وان الرعاية في هذا المجال تعتمد على التوعية الصحية وارشاد الام على الوضع الصحيح لعملية الحمل والولادة وتربية الطفل وقد تتطلب بعض الحالات التدخل الطبي او الصحي في هذه العملية الطبيعية .

دخلت خدمات رعاية الامومة والطفولة في العراق عام 1927 وهي قائمة لحد الان وذلك لان كل الامهات والاطفال دون الخمس سنوات يشكلون تقريبا 73% من المجتمع وتشمل هذا الخدمات الرعاية الصحية للطفل منذ فترة حمل الام ولغاية دخول الطفل الى المدرسة وكذلك صحة الام من تاريخ الحمل للتأكد من اكتمال الحمل والولادة الطبيعية وكذلك العناية بعد الولادة .تمثل النساء في سن الإنجاب من 15 - 45 سنة والأطفال أقل من 15 عام نسبة كبيرة من التركيبة السكانية قد تصل إلى 70 % من إجمالي عدد السكان حيث يمثل النساء في سن الإنجاب 20% والأطفال بعمر أقل من 15 سنة حوالي 50% من إجمالي السكان ,وتعتبر هاتان الفئتان الأكثر عرضة للمخاطر الصحية .

أهداف برنامج رعاية الأمومة والطفولة:

1. خفض نسبة المراضة والوفيات بين الأمهات أثناء الحمل وعند الولادة وبعد الولادة وأثناء الرضاعة الطبيعية.
2. تحسين الصحة الإنجابية.
3. خفض نسبة المراضة والوفيات بين الأطفال حول الولادة وبعدها من خلال البرامج برامج الرعاية المتكاملة للطفل.
4. تحسين النمو البدني والنفسي للأطفال حتى سن المراهقة .

وللوصول إلى تحقيق هذه الأهداف فإن الفريق في المركز الصحي مطالب بتفعيل الآتي:

1- وضع نظام متكامل وفعال لتحديد وتسجيل الفئات المستهدفة.
2- تحديد المعرضين للخطر وتصنيفهم .
3- وضع نظام فعال للمتابعة وحصر المتخلفين وطرق استدعائهم.
4- وضع خطة لمتابعة تنفيذ الأنشطة ومراقبة الإنجازات المتحققة من البرنامج.
5- وضع نظام تحويل وتنسيق متكامل بين المركز الصحي والمستشفى القريب لضمان تكامل الخدمات الصحية للنساء الحوامل والأطفال .

وحيث أن رعاية الأمومة قد أصبحت تمثل أهمية قصوى في خدمات الرعاية الصحية الأولية لأنها الإعداد البدني والنفسي لأمهات المستقبل منذ بلوغها سن الخامسة عشرة , يجب على المركز الصحي أن يقوم بعمل مسح صحي شامل لتقييم وتقدير جميع الأوضاع المتعلقة بالصحة الإنجابية من **خلال الإجراءات التالية**:

1- فحص سريري شامل لتقييم التطور الجسماني والوظائف العضوية وتقييم الحالة الصحية العامة من جميع النواحي.
2- رصد مؤشرات التعرض للإصابة بالأمراض الوراثية.
3- رصد الأمراض المزمنة التي تؤثر على صحة الإنجاب مثل السكري , ضغط الدم , العجز الكلوي. تقصي الإصابة بفيروسات الكبد وخاصة نوعي (B .C) .
4- تحديد فصيلة الدم ومعامل (RH) للأم .
5- التوعية الصحية المتعلقة بالصحة الإنجابية.
6- تحصين النساء في سن الانجاب ضد الكزاز والحصبة الالمانية بالجرع المناسبة وحسب جدول التلقيحات المقرر من قبل وزارة الصحة.
7- متابعة الحالة الصحية للنساء في سن الانجاب والنساء الحوامل وخصوصا المعرضات للخطورة والاطفال وبشكل دوري.
8- التحويل إلى المستويات الطبية الأعلى إذا لزم الأمر.

****

رعاية الأم الحامل: pregnant care

رعاية الحامل تعني الرعاية الصحية المقدمة للمرأة أثناء مدة الحمل للمحافظة على صحتها وصحة المولود

الأهداف Aims:

1- زيادة التغطية بخدمات رعاية الأمومة وتجويدها.
2- اكتشاف الحالات المعرضة للخطر قبل الحمل و أثناء الحمل أو الولادة واتخاذ الإجراءات اللازمة لتأمين الحمل والولادة بشكل صحي وامن.
3- العمل على تجنب المضاعفات التي تحدث أثناء الحمل والولادة.
4- خفض معدل المراضة والوفيات بين الأمهات والمواليد.
5- تثقيف الحوامل عن الحمل ورعاية الطفل والتغذية والنظافة العامة والشخصية.
6- متابعة حالة الأطفال دون الخامسة من العمر أثناء زيارات الأم الحامل لمركز الرعاية الصحية الاولية.

7- تقوية الروابط والثقة والتفاهم بين المجتمع ومقدمي خدمات رعاية الأمومة في المراكز الصحية

ولتحقيق ذلك فإن خطة عمل الفريق بالمركز الصحي يجب أن تشمل مايلي:

أولاً : زيارات الأم الحامل للمركز الصحي:

أ- تشجيع وحث الأمهات على متابعة الوضع الصحي للحمل من خلال زيارة مركز الرعاية الصحية الاولية بصورة منتظمة إذا كان الحمل يسير بصورة طبيعية وحسب المواعيد المجدولة من قبل المركز الصحي وذلك بمعدل:

- مرة واحدة شهرياً خلال الستة أشهر الأولى من الحمل.
- مرتان كل شهر خلال الشهرين السابع والثامن من الحمل .
- مرة أسبوعياً في الشهر التاسع .

وإن كانت ظروف الأم لا تسمح بالانتظام في المتابعة بالصورة الموضحة فان معدل الزيارات يجب ألا يقل عن عشر زيارات خلال فترة الحمل .

ب- تسجيل الأمهات الحوامل من منطقة خدمات المركز وجدولة المواعيد المطلوبة لهم والتخطيط لأن تكون هذه الزيارات شاملة لمواعيد تطعيم الأطفال أو متابعة الطفل السليم تخفيفاً عن الأم من كثرة المراجعة للمركز الصحي.

ج- إعداد قائمة بالمتخلفات عن المتابعة وعمل خطة للاستدعاء والمتابعة.

ثانياً : إجراءات الفحص الشامل:

1) في الزيارة الأولى (اول مراجعة للام الحامل لمركز الرعاية الصحية الاولية) :
   1. يتم تعبئة بيانات بطاقة متابعة الأم الحامل وتعمل منها نسخة تحفظ بعيادة متابعة الحوامل
   2. تسجيل التاريخ المرضي للأم وتاريخ الحمل والولادات السابقة.
   3. تسجيل نتائج الفحص الشامل للأم والتركيز على تسجيل الامراض المزمنة وخصوصا السكري وضغط الدم والوزن.
   4. تسجيل نتائج الفحوصات المختبرية وتشتمل فحص الادرار وفحص الدم (نسبة الدم وفصيلة الدم ومعامل فصيلة الدم وفحص الدم للالتهاب الكبدي الوبائي والزهري والملاريا) والفحوصات الأخرى المطلوبة حسب رأي الطبيب وحالة الأم الصحية والبيئة المحيطة بها .
   5. تعطي الأم جرعة تطعيم ضد الكزاز (بعد الشهر الثالث من الحمل) حسب موقفها من التطعيم وحسب جدول التطعيم المعتمد .

6. يتم وصف أقراص الحديد وأقراص حامض الفوليك للحامل.

2) في الزيارات الاخرى خلال الستة اشهر من الحمل:

أ- يجرى فحص شامل للأم مع ملاحظة ضغط الدم والوزن وارتفاع الرحم .

ب- ملاحظة تورم القدمين وفقر الدم.

ج- تجرى فحوصات نسبة الدم والسكري.

د- إعادة وصف أقراص الحديد وحمض الفوليك لتستمر طوال فترة الحمل .

هـ - التثقيف بالنسبة للتغذية الصحية و مؤشرات الخطورة للحامل.

و- التنبيه بالموعد القادم والتوصية بالمراجعة عند الشعور بأي مؤشر للخطر أو الإحالة إلى الأخصائية في المستشفى عند وجود أي مؤشر خطورة.

ز - اعطاء الأم الجرعة الثانية من التطعيم ضد الكزاز بعد شهر من الجرعة الاولى.

3) في الزيارات خلال الشهرين السابع والثامن من الحمل:

أ- إجراء فحص شامل ومعرفة (الحالة الصحية للحمل).

ب- فحص الادرار للزلال والدم للسكر ونسبة الدم .

ج- استمرار وصف أقراص الحديد وحامض الفوليك.

د- التثقيف للحوامل حول علامات الخطورة.

هـ - التنبيه بموعد المراجعة القادم والتوجيه بالمراجعة عند الشعور بأي مؤشر للخطر.

4) في الزيارات خلال الشهر الاخير من الحمل:

أ- إجراء فحص شامل ومراقبة ضغط الدم ومستوى السكر.

ب- فحص البطن وملاحظة حجم الرحم بالنسبة لفترة الحمل والتأكد من وضع الجنين داخل الرحم وهل هو طبيعي بتحديد وضع الجزء الأسفل للجنين.

ج- إجراء فحص الادرار للسكر والزلال وفحص نسبة الدم.

د- في حالة توقع أن تكون الولادة طبيعية يجب تثقيف الأم حول الولادة وتشجيع الولادة بالمستشفى أو تحت إشراف طبي.

الحالات المعرضة للخطر:

من أهم أهدف برنامج رعاية الأمومة ومتابعة الأم الحامل هو الكشف المبكر عن الحالات المعرضة للخطر لتقرير الإجراءات المناسبة لحماية الأم والجنين.

مؤشرات الخطورة:Risky indicators

a. البكرية (الحمل الاول لها) كبيرة السن 30 سنة فاكثر.
b. البكرية قصيرة القامة اقل من 140 سم.
c. الأوضاع غير الطبيعية للجنين (المقعدة).
d. حمل التوائم والزيادة او النقصان في السائل الأمنيوسي (السائل الجنيني).
e. حالات تسمم الحمل Eclampsia .
f. فقر الدم الشديد severe anemia .
g. نزيف Bleeding قبل الولادة او الام المعرضة للإجهاض.
h. وفاة الجنين داخل الرحم أو حدوث ولادة ميتة سابقاً أو بعد الولادة مباشرة أو إزالة المشيمة يدوياً.
i. تأخر الولادة عن الموعد المحدد لمدة أسبوعين أو اكثر.
j. ولادة قيصرية سابقة (لأي سبب كان).
k. اصابة الام باي من الأمراض المزمنة المصاحبة للحمل " السكر - ضغط الدم - أمراض الكلى - أمراض القلب - الدوالي - أمراض الكبد" ...
l. الولادات المتعددة اكثر من 5 ولادات.

(اعتنوا بصحة النساء فإنهن اساس الجيل)

د- علامات الخطورة للام الحامل:

يجب على الفريق الصحي تعريف الأم بعلامات الخطورة أثناء الحمل والتي يجب عند ملاحظة أي منها مراجعة مركز الرعاية الصحية الاولية وهذه العلامات هي:

1- تورم القدمين .

2- حدوث تشنجات .

3- حدوث صداع شديد .

4- زغللة العينين وتشوش النظر.

5- حدوث نزيف أو إفرازات مهبلية غير طبيعية .

6- توقف حركة الجنين لفترة غير عادية .

7- ألم وتقلصات أسفل البطن .

8- أية رضوض أو اصابات أو سقوط أو ارتفاع في درجة الحرارة .

- **زيادة وزن الحامل pregnant weight gain:**

Fetus Weight وزن الجنين	2.5 - 3.5 kg
Placenta وزن الحبل السري	0.5-1 kg
Amniotic fluid وزن السائل الامينوسي	1 kg
Increased breast tissue زيادة وزن الثديين	1 kg
Increased fluids and blood زيادة وزن الدم والسوائل بين انسجة الجسم	1 kg
Mother's fat stores زيادة نسبة الدهون المخزونة في جسم الام	2.5 kg

رعاية المولود Child Care

يجب على الفريق الصحي الاهتمام بتوعية الأمهات حول كيفية العناية بالمولود الجديد وخاصة النواحي الاتية :

* النظافة والرضاعة الطبيعية الخالصة خلال الستة اشهر الاولى من العمر .

* التطعيمات للوليد وأهمية المحافظة على مواعيدها بانتظام.

* متابعة نمو الطفل ومراجعة الطبيب عند ملاحظة أي تغير غير صحي في وزن الطفل .

* ادخال الاغذية التكميلية بعد الشهر السادس من العمر .

رعاية الطفولة: Child Care

تعتبر فئة الامهات والاطفال من اكثر الفئات تعرضاً للمؤثرات الصحية والتي قد تؤثر على صحتهم تأثيرا قوياً قد يدوم وقد ينتهي.. وكان من الضروري ان يشمل مفهوم الرعاية الصحية الاولية ضمن عناصره الثمانية

الاساسية تقديم خدمات رعاية امومة وطفولة متكاملة وادخال برنامج تحصين موسع فعال.. ومن الضروري ان يتم تكوين وحدة رعاية خاصة بالأطفال تحت سن الخامسة لتقديم الرعاية الشاملة ومتابعة النمو والتطور للأطفال بعمر أقل من خمس سنوات بهدف تحسين النمو والتطور.

أهداف عيادة الأطفال دون الخامسة من العمر:

1- متابعة النمو والتطور الجسمي للطفل.
2- التغذية السليمة الكافية.
3- متابعة التغطية بالتحصينات الأساسية.
4- تقديم خدمات التوعية والتثقيف حول صحة الطفل وتطوره ونموه.
5- التعرف على الحالات المعرضة للخطر واتخاذ الإجراءات اللازمة نحوها.

أولاً : متابعة نمو وتطور الطفل:

* يعرف النمو بأنه الزيادة التدريجية في وزن وحجم الجسم وسائر الأعضاء .

* يعرف التطور بأنه ظهور وزيادة المهارات التي يؤديها الجسم بكفاءة.

القياسات الجسمية

: أ- قياس الوزن Weight Measure :



هو ابسط مقاييس نمو الطفل واكثرها حساسية

a) يفقد الطفل حوالي 10% من وزنه خلال الخمسة أيام الأولى من العمر ثم يكتسب الزيادة مرة أخرى بعد حوالي 10 أيام.
b) يزيد الوزن بمعدل ثلاثة أرباع الكيلو جرام في الشهر في الثلاثة شهور الأولى
c) يزيد الوزن بمعدل نصف كيلو جرام في الشهر خلال الثلاثة شهور التالية

d) يزيد الوزن بعد ذلك بمعدل ربع كجم حتى يصل في نهاية العام الأول حيث يكون وزن الطفل أربعة أضعاف وزنه عند الولادة . وبعد السنة الثانية تكون الزيادة بمعدل كيلو جرامين ونصف الى كيلو جرامين وثلاثة أرباع الكيلو جرام في السنة وحتى سن البلوغ.

ب- قياس الطول Height Measure :

الطول هو أحد مراقبة النمو ولكنه وحده ليس في مثل حساسية مؤشر الوزن حيث أنه من غير الطبيعي أن ينقص طول الطفل عند إصابته بمرض معدي أو إسهال مثلاً ولكن عدم وصول الطفل للطول الطبيعي

*المعدلات الطبيعية للزيادة في طول الطفل:

-الطول عند الولادة تقريبا 50 سم

-في نهاية العام الأول تقريبا 75 سم

-بعد العام الأول يكون معدل الزيادة 5 سم في السنة حتى مرحلة البلوغ

***إجراءات قياس الطول** - في الطفل أقل من عامين:



أن يستلقي على ظهره في جهاز قياس الطول (Inofantometer) ويخلع حذائه ويوسد برفق حتي ينبسط اخمص قدمية على الجزء العمودي الثابت وتثبيت وضع القدمين بالضغط الخفيف على الركبتين ويكون الرأس بالقرب من الجزء المنزلق ويتم التأكد من ان الجسم في وضع مستقيم ويتم تحريك الجزء المنزلق حتى يلامس راس الطفل ويقرأ الطول لأقرب كسر عشري (0,1) سم

- في الطفل اكثر من عامين أو يزيد عن 85 سم في الطول



:

يكمن قياسهم إما وقوفاً على سطح أفقي مقابل جهاز مقياس طول راسي أو في وضع الاستلقاء مع مراعاة أن الطول يزيد بمقدار (0,5) سم

ثانياً: التغذية السليمة:

*إن سوء التغذية بالرغم من انها ليست مرضاً معدياً فإنها تسبب في أكثر من نصف وفيات الأطفال , تكمن الخطورة في أن 75% من الأطفال الذين يموتون بسبب سوء التغذية هم ضمن المصابين بسوء التغذية .

*وجد أن نقص الحديد في الرضع في مرحلة الطفولة المبكرة يتسبب في تأخر النمو الحركي.

* المواليد ناقصي الوزن يكونون اقل في معدلات الذكاء بحوالي 5 درجات عن اقرانهم الطبيعيين

*نقص اليود الشديد خلال الحمل يؤدي الي إصابة الطفل بإعاقة عقلية.

* يجب على الفريق الصحي المعرفة التامة بمدلولات ومنحنى النمو والتطور لدى الأطفال أقل من خمس سنوات.

البلهارزي (مؤشرات التعرض للخطر) Risk Factor

(يجب على الام مراجعة مركز الرعاية الصحية الاولية وحسب توجيهات الطبيب)

1- التوائم .Twins
2- نقص الوزن عند الولادة LBW Low Birth Weight (أقل من 2500 جرام)
3- المولود الذي لم يرضع من ثدي أمه لفترة كافية أو كان لبن أمه غير كاف.
4- عدم زيادة الوزن في 3 شهور متتابعة.
5- فقد الوزن في شهرين متتالين.Weight loss
6- وفاة أكثر من طفلين من الأبناء خلال سنتين من العمر.

7- حدوث نوبات حادة من الأمراض مثل الإسهال الحاد- الحصبة- السعال الديكي.

8- الفترة الزمنية بين حملين متتاليين أقل من سنتين.

أسباب نقص الوزن عند الولادة (مولود أقل من 2500 جم)

- **أسباب خاصة بالأم:**

1- سوء التغذية Malnutrition

2- تسمم الحمل Eclampsia

3- التدخين Smoking

4- فقر الدم Anemia

5- انخفاض الحالة الاقتصادية Low Socioeconomic Status

6- الأمراض المزمنة Chronic Diseases مثل السكري وأمراض القلب - تسمم الحمل

7- تشوهات الرحم Abnormalities of Uterus

8- تعدد الولادات Frequent birth

- **أسباب خاصة بالجنين داخل الرحم:**

1- زيادة او نقصان السائل الأمينوسي (السائل الجنيني).

2- التوائم

3- ضعف المشيمة

The APGAR score

وسيلة بسيطة وسريعة لتقييم الحالة الصحية للأطفال حديثي الولادة بعد الولادة مباشرة. يجرى هذا الفحص خلال العشر دقائق الاولى بعد الولادة (عادة يجرى الفحص في صالة الولادة).

مقياس الوضع الصحي للوليد			
الدرجة	0	1	2
لون الوليد	ازرق , شاحب	الجسم وردي , الاطراف زرقاء	وردي بالكامل
التنفس	عدم وجود تنفس	تنفس ضعيف , بكاء ضعيف	تنفس جيد , بكاء شديد ,تنفس كافي
قوة العضلات	عدم القدرة على الثبات	بعض الثبات في الاطراف	حركة نشطة مع ثبات

جيد في الاطراف			
بكاء	تعبير بالوجه (يكشر)	عدم وجود استجابة	**الاستجابة للتحفيز**
قوية (اكثر ل من 100 ضربة بالدقيقة)	ضعيفة (اقل من 100 ضربة بالدقيقة)	عدم وجود ضربات القلب	**معدل ضربات القلب**







التقييم :

- أقل من 4 تعتبر منخفضة بدرجة كبيرة.(يتم تحويل الوليد الى قسم الاطفال وحدة الخدج).
- من 5 إلى 7 تعتبر منخفضة نسبياً. (يتم تحويل الوليد الى قسم الاطفال تحت المعاينة لمدة 24 ساعة).
- من 8 إلى 10 تعتبر طبيعية. (بالإمكان خروج الوليد للمنزل بعد 6ساعات).

الاختبار البعدي : س1/ اختر كلمة (صح) او كلمة (خطأ) لكل مما يأتي :10درجات (لكل نقطة درجة واحدة).

1- تعد وفيات الامهات و الاطفال بنسبة غالية في المدينة اكثر من الريف ؟
2- دخلت خدمات رعاية الامومة و الطفولة في العراق عام 1927 ؟
3- الامهات و الاطفال دون الخمس سنوات يشكلون 73بالمائة ؟
4- رعاية الامهات قبل الولادة هي رعاية للمتقدمين على الزواج ؟
5- يعد الثلث الثاني من الحمل اخطر المراحل ؟
6- وجد ان 60 بالمائة من اسباب وفيات الامهات لا يمكن الوقاية منها ؟

7- يفضل بقاء الام في المستشفى سبعة ايام بعد العملية القيصرية؟

8- فترة النفاس تعقب الولادة بستة اسابيع ؟

9- قياس طول المرأة في كل زيارة ؟

10- توصى الام بعدم التعرض للإشعاع اثناء فترة الحمل ؟

ملاحظة مهمة :- تحقق سلامة اجابتك بمراجعة صفحة (مفاتيح الاجابات على الاختبارات) في نهاية الوحدة الاولى

أ – فاذا حصلت 9 درجات فاكثر فانك لا تحتاج لدراسة الوحدة النمطية ومن ثم راجع المدرس .

ب – اذا حصلت على اقل من 9 درجات تحتاج الى الاستمرار في دراسة الوحدة النمطية

مفاتيح الاجابة على الاختبارات:

رقم السؤال	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
الاختبار القبلي	كلا	نعم	نعم	نعم	كلا	كلا	نعم	نعم	كلا	نعم
الاختبار البعدي	كلا	نعم	نعم	نعم	كلا	كلا	نعم	نعم	كلا	نعم

شكرا لإصغائكم ومشاركتكم... لكم منا احلى التحيات واجمل الامنيات

(الوحدة النمطية الثالثة - رعاية المولود Child Care)

الاهداف الادائية :

سيكون الطالب بعد الانتهاء من دراسة الوحدة النمطية الثالثة

1- يتعرف على رعاية الطفل و المواضيع المتعلقة بها

2– يعرف اسباب ولادة الطفل الخديج و اسباب الوفاة

3- ان يتعرف على اهمية الرضاعة الطبيعية

ثالثا :- الاختيار القبلي : **س1/** اختر كلمة (صح) او كلمة (خطأ) لكل مما يأتي :10درجات (لكل نقطة درجة واحدة).

1- تكون زيارة الطفل لمركز الرعاية الصحية في السنة الاولى كل ثلاثة اشهر.

2- الطفل الخديج هو طفل عمره اقل من 22 اسبوع.
3- طفل ناقص الوزن هو طفل وزنه اقل من 2 كغم وعمره اربعون اسبوعا.
4- تكون زيارات الطفل في السنة الخامسة كل شهر.
5- الطفل كامل النمو عمره 40 اسبوع .
6- يحتوي حليب الام على اجسام مضادة تحمي الطفل من 28 مرض.
7- اللبأ هو اول ما يفرز من ثدي الام بعد الولادة.
8- يعتبر الطفل الخديج احد اسباب وفيات الاطفال.
9- من موانع الرضاعة الطبيعية اصابة الطفل بشفة الارنب.
10- من اسباب فشل الرضاعة الطبيعية هو اذا كانت الام موظفة.

ملاحظة مهمة :-

- تحقق من سلامة اجابتك بمراجعة صفحة (مفاتيح الاجابات على الاختبارات) في نهاية الوحدة النمطية الثالثة
- اذا حصلت على 9 درجات فاكثر فانك لا تحتاج الى الاستمرار في دراسة هذه الوحدة .
- اذا حصلت على اقل من 9 درجات فانك يجب ان تستمر في دراسة هذة الوحدة

الاختبار البعدى : س1/ اختر كلمة (صح) او كلمة (خطأ) لكل مما يأتي :10درجات (لكل نقطة درجة واحدة).

a. تعد وفيات الامهات و الاطفال بنسبة غالية في المدينة اكثر من الريف ؟
b. دخلت خدمات رعاية الامومة و الطفولة في العراق عام 1927 ؟
c. الامهات و الاطفال دون الخمس سنوات يشكلون 73بالمائة ؟
d. رعاية الامهات قبل الولادة هي رعاية للمتقدمين على الزواج ؟
e. يعد الثلث الثاني من الحمل اخطر المراحل ؟
f. وجد ان 60 بالمائة من اسباب وفيات الامهات لا يمكن الوقاية منها ؟
g. يفضل بقاء الام في المستشفى سبعة ايام بعد العملية القيصرية؟
h. فترة النفاس تعقب الولادة بستة اسابيع ؟
i. قياس طول المرأة في كل زيارة ؟
j. توصى الام بعدم التعرض للإشعاع اثناء فترة الحمل ؟

ملاحظة مهمة :- تحقق سلامة اجابتك بمراجعة صفحة (مفاتيح الاجابات على الاختبارات) في نهاية الوحدة الاولى

أ – فاذا حصلت 9 درجات فاكثر فانك لا تحتاج لدراسة الوحدة النمطية ومن ثم راجع المدرس .

ب – اذا حصلت على اقل من 9 درجات تحتاج الى الاستمرار في دراسة الوحدة النمطية

مفاتيح الاجابة على الاختبارات:

رقم السؤال	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
الاختبار القبلي	كلا	نعم	نعم	نعم	كلا	كلا	نعم	نعم	كلا	نعم
الاختبار البعدي	كلا	نعم	نعم	نعم	كلا	كلا	نعم	نعم	كلا	نعم

شكرا لإصغائكم ومشاركتكم... لكم منا احلى التحيات واجمل الامنيات

سادسا : المصادر-:

- د.امجد نيازي, دليل صحة المجتمع, كتاب منهجي1986 .
- طب المجتمع, الكتاب الطبي الجامعي , إعداد نخبة من أساتذة الجامعات في العالم العربي تم التأليف تحت رعاية وإشراف المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية 1999 .

سابعا : مفاتيح الاختبارات- :

التسلسل	1	2	3	4	5
الاختبار القبلي	د	ج	د	ب	د
الاختبار ألبعدي	صح	صح	خطأ	خطأ	صح

الوحدة النمطية العشرون

الصحة المدرسية – الخدمات – الاهداف – البرامج

أولا :النظرة الشاملة: -

25.**الفئة المستهدفة :** طلبة المعهد التقني /قسم تقنيات صحة المجتمع / السنة الدراسية الاولى

26. **المبررات:** صممت هذه الوحدة ليتعرف الطالب على بعض المفاهيم المهمة في حقل الصحة والتفريق بينها ويتم تذكير الطالب بتعريف الصحة حسب ما وضعته منظمة الصحة العالمية وكذلك العالم ونسلو ،وكذلك تعريف الطالب بأهداف صحة المجتمع .

27. **الفكرة المركزية :-**

أ. تعريف الصحة وصحة المجتمع.

ب. تعريف بأهداف الرعاية الصحية الاولية." Primary Health Care " .

28. **التعليمات: -**

- ✓ ادرس النظرة الشاملة جيدا.
- ✓ تعرف على أهداف الوحدة النمطية.
- ✓ قم بأداء الاختبار القبلي-:
- ✓ فإذا حصلت على 8 درجات فأكثر فانك لا تحتاج إلى دراسة الوحدة النمطية.
- ✓ وإذا حصلت على اقل من 8 درجات فانك تحتاج إلى دراسة هذه الوحدة.
- ✓ بعد دراستك للوحدة النمطية قم بأداء الاختبار البعدي-:-
- ✓ فإذا حصلت على 8 درجات فأكثر انتقل إلى وحدة نمطية جديدة.
- ✓ أما إذا حصلت على اقل من 8 درجات فانك تحتاج إلى دراسة الوحدة النمطية مجددا. **ثانيا :**

الأهداف الأدائية: -

سيكون الطالب بعد الانتهاء من دراسة الوحدة النمطية الأولى قادرا على أن-:

- يعرف الصحة وما هو نظام صحة المجتمع.
- يفرق بين الصحة وصحة المجتمع
- يميز بين بعض المفاهيم في المجال الصحي .
- يعدد العناصر الاساسية للرعاية الصحية الاولية.

ثالثا : الاختبار القبلي : (درجتان لكل سؤال).

اختر الإجابة الصحيحة لكل مما يأتي- :

7- **الصحة : وهي حالة المعافاة الكاملة جسديا وعقليا واجتماعيا وليست مجرد حالة الخلو من ؟**

أ .العاهة . ب .المرض . ج .المرض المعدي . د .المرض أو العاهة.

2- **الهدف العام لنظام صحة المجتمع Community Health هو ؟**

أ.ازالة الامراض من المجتمع نهائيا . ب .التقليل من الحوادث.

ج .ازالة أو التقليل من نسب الاصابة بالأمراض لعامة الناس . د .تقديم الرعاية الطبية للمجتمع.

3. الصحة هي السلامة التامة من الناحية ؟

أ .البدنية والعقلية . ب.البدنية والفسيولوجية والرفاهية الاجتماعية.

ج.العقلية والفسيولوجية . د .البدنية والعقلية والرفاهية الاجتماعية.

4- من أسس مراكز الرعاية الصحية الاولية هي ؟

أ .تقديم علاج مشدد بواسطة الاطباء والصيادلة. ب بشكل عام نظام وقاية و تعزيز للصحة العامة.

ج .اعطاء المساعدات الغذائية للمهجرين والمهاجرين. د .تقديم خدمات التربية والتعليم.

5- من الخدمات التي تقدمها صحة المجتمع هي ؟

أ . رعاية الامومة والطفولة. ب . صحة البيئة. ج. الصحة المدرسية. . د .جميع ما ذكر

ملاحظة

تحقق من سلامة إجابتك بمراجعة صفحة(مفاتيح الإجابات على الاختبارات) في نهاية الوحدة النمطية الأولى, فإذا حصلت على 8 درجات فأكثر فأنك لا تحتاج إلى الاستمرار في دراسة هذه الوحدة , أما إذا حصلت على اقل من 8 درجات فأنك يجب أن تستمر في دراسة هذه الوحدة :

رابعا : الوحدة النمطية الأولى للحقيبة :-

الصحة المدرسية:

تعتبر الرعاية الصحية هي الركيزة الأساسية لبناء أجيال المستقبل لأى مجتمع، ولذلك حرص المشرفون على عليم على توفير الصحة المدرسية لتكون في خدمة المجتمع المدرسي من طلاب وأعضاء هيئة التدريس وعاملين.

تقوم وحدات الصحية المدرسية بتنفيذ العديد من البرامج الصحية. ففي **مجال الوقاية**، تقوم وحدات الصحية درسية بفحص الطلاب المستجدين حيث تقدم لهم التطعيمات اللازمة ضد الأمراض المعدية، كما تقوم بمراقبة البيئة درسية التي تشمل المباني المدرسية والمرافق الصحية والمقصف، حتى تتأكد من توافر العوامل الصحية السليمة البيئة المدرسية. وفى مجال **الخدمات العلاجية** تقوم الوحدات الصحية المدرسية بعلاج التلاميذ من الأمراض ختلفة و تقدم لهم الدواء اللازم لكل مرض، كما تقوم بتحويل بعض الحالات المرضية التي تحتاج إلى فحوصات أو ليات خاصة إلى المستشفيات لا ستكمال بقية مراحل العلاج .وفى مجال **التثقيف الصحي**، تساهم الوحدة الصحية درسية في رفع المستوى الصحي للتلاميذ وكذلك بقية أفراد المجتمع عن طريق العديد من الوسائل مثل المحاضرات ندوات وعرض الأفلام العلمية والتدريب على عمليات الإسعافات الأولية .والمدرس له دور هام في الصحة

درسية لأنه يستطيع اكتشاف التلاميذ المرضى الذين يبدو عليهم المرض أثناء طابور الصباح أو داخل الفصل، ث يقوم بتحويل هؤلاء التلاميذ إلى طبيب المدرسة، أو إلى الوحدة الصحية المدرسية لإعطائهم العلاج اللازم أو لهم بالمنزل أو المستشفى إذا كان بهم أمراض معدية. كما يستطيع المدرس غرس العادات الصحية في التلاميذ لك بتعليمهم طرق النظافة الشخصية، مثل غسل اليدين قبل الأكل و بعده، والعناية بنظافة العينين والفم والأسنان شعر والأظافر والقدمين، وكذلك يقوم المدرس بتعريف التلاميذ بأهمية المواد الغذائية ودورها في نمو الجسم قايته من الأمراض .

الصحة المدرسية وعلاقتها بالصحة العامة:

المدرسة مؤسسة تعليمية تلعب دوراً هاماً في تكوين التلاميذ من الناحية التعليمية والثقافية، كما أنها ترعى لاميذ من الناحية الصحية عن طريق توفير الرعاية الصحية السليمة للتلاميذ وإكسابهم السلوك الصحي السليم، وهذا ى في النهاية إلى النهوض بمستوى الصحة العامة للمجتمع. وتهتم جميع الدول في وقتنا الحاضر بالصحة المدرسية وفر لها جميع الوسائل التي تساهم في نجاح أهدافها.

أسباب الاهتمام بالصحة المدرسية :

1- يشكل تلاميذ المراحل الدراسية المختلفة، في معظم دول العالم، نسبة كبيرة من عدد السكان تتراوح بين - 18 % من مجموع السكان.

2- يتعرض كثير من الأطفال لكثير من المشاكل العائلية والاجتماعية، كما تعتبر فترة الطفولة فترة النمو سدي والعاطفي، لذا يجب توفير الرعاية الاجتماعية السليمة لجميع طلاب المدارس.

3- يتعرض الأطفال في سن الدراسة لكثير من المشاكل الاجتماعية والاقتصادية والصحية والبيئية مما تلزم توفير الرعاية الصحية التي تقلل من آثار هذه المشاكل.

4- تجمع الأطفال في المدارس يمكن أن يساعد على انتشار الكثير من الأمراض المعدية، ولذلك يجب ى الصحة المدرسية توفري جميع الوسائل اللازمة لمكافحة هذه الأمراض.

5- في بعض الأحيان تحدث إصابات لبعض التلاميذ أثناء لعبهم أو أثناء ممارستهم للأنشطة المختلفة مدرسة، ولذلك يجب على الصحة المدرسية توفير المواد المختلفة للإسعافات الأولية، التي تساهم في التقليل من ساعفات هذه الإصابات.

6- تمتع التلاميذ بالصحة الجيدة يكسبهم نشاطاً وحيوية تساعدهم على الانتباه والتقدم الدراسي.

7- يكتسب التلاميذ من البيئة الصحية السليمة في المدرسة السلوك الصحي السليم. ومن الإمكانيات سحية اللازمة للمدرسة: توفير مصدر ماء نقي ودائم، وجود المرافق الصحية، التخلص الصحي للنفايات والفضلات سارة، توافر الفصول الدراسية المناسبة لعدد التلاميذ وكذلك الملاعب ووسائل الإسعافات الأولية.

أهداف برامج الصحة المدرسية :

الاهتمام بالصحة المدرسية يحقق للمجتمع الأهداف التالية:

1- خلق البيئة المدرسية الصحية التي تساعد على النمو البدني والعقلي والاجتماعي للتلاميذ، وذلك عن طريق توفير مصدر ماء نقى للشرب والتخلص من الفضلات والنفايات بطريقة صحية وتوفر المواد اللازمة للإسعافات الأولية.

2- رفع مستوى التثقيف الصحي للتلاميذ وتعويدهم على السلوك الصحي السليم.

3- تقديم المساعدة الصحية وتوفير الظروف الملائمة للأطفال المعاقين وذوى العاهات حتى يستفيدوا من البرامج المدرسية المختلفة.

4- عمل فحوص طبية في بداية العام الدراسي لجميع تلاميذ المدرسة، وذلك للتعرف على حالتهم الصحية، يتبع ذلك أجراء فحوص طبية دورية.

5- عمل سجل طبى يدون به التاريخ الطبي للتلاميذ.

مجالات الصحة المدرسية:

أ ـ مجال الخدمات الصحية : تقدم الصحة المدرسية الرعاية الطبية للتلاميذ والمدرسين والعاملين بالمدرسة، وتوفر العلاج المطلوب لكل حالة كما تعمل على اكتشاف أي مرض أو وباء يظهر بين التلاميذ، وتسارع إلى عزل الحالات المصابة وعلاجها أو تحويلها إلى المستشفى، كما تعمل على توفير الأدوية والأدوات اللازمة للإسعاف السريع في حالات الطوارئ.

ب ـ مجال خدمة البيئة المدرسية:

1- الاهتمام بصيانة ونظافة المبنى المدرسي والحجرات الدراسية وكذلك فناء المدرسة.

2- صيانة ودهان الأثاث المدرسي وتجديده كلما أمكن.

3- الصيانة الدائمة لدورات المياه وصنابري المياه التي يشرب منها التلاميذ.

4- توفير الغذاء المناسب للتلاميذ في المقصف أو المطعم، والإشراف التام على المقصف وخاصة النظافة.

5- العمل على حماية البيئة المدرسية من التلوث، والتأكد من سلامة التخلص من القمامة والنفايات والفضلات المختلفة .

ج ـ مجال التثقيف الصحى:

1- تقوم الصحة المدرسية بتقديم المعلومات والبيانات التي ترتبط بالأمراض التي تصيب الإنسان.

2- تهتم الصحة المدرسية بنشر الوعى الصحي الخاص بأنواع الغذاء والطرق الصحية لتناوله وتجنب الأمراض التي تنتج عن التغذية غير السليمة، أو الأمراض التي تنتقل عن طريق الغذاء الملوث.

3- تقوم الصحة المدرسية على تشجيع التلاميذ على التخلص من العادات التي تضر بصحة الفرد وصحة خرين.

4- تساهم الصحة المدرسية بنشر المعلومات الخاصة بالصحة بواسطة ما يلى :الإذاعة المدرسية ـ مجلات ائط ـ لوحات الإيضاح ـ النشرات الصغيرة ـ المحاضرات ـ الندوات ـ المحادثات الشخصية.

خدمات الصحة المدرسية :

تقدم الصحة المدرسية العديد من الخدمات الصحية، وهى كما يلى:

1- **تقويم صحة التلاميذ :**يقصد بعملية التقويم قياس مستوى صحة التلاميذ ومعدلات نموهم الجسدي عقلي ومعرفة الأمراض التي أصيبوا بها وكذلك المشاكل الصحية التي يعانون منها .وتتم عملية التقويم الصحي طرق الآتية:

أ ـ الفحص الطبي الشامل لكل تلميذ في بداية كل مرحلة تعليمية. ويشمل: فحص الأسنان واللثة، وفحص العينين لأنف، والأذن والحنجرة وفحص القلب والبطن وتحليل البول والبراز والدم ومعرفة فصيلة الدم وعامل ريسيس . ذا الفحص الطبي الشامل يساعد على معرفة الحالة الصحية للتلاميذ، كما يساعد على اكتشاف الأمراض والمشاكل سحية.

ب ـ معرفة التاريخ الصحي للتلاميذ وذلك من خلال تدوين الحالة الصحية لكل تلميذ في سجل طبى، كما يدون التطعيمات التي حصل عليها.

ج ـ الملاحظات اليومية: يتم تدوين أي تغير يطرأ على أي تلميذ في السجل الطبي الخاص به، ويتم ذلك يومياً .

د ـ الفحص الدوري للبول والبراز يساعد على اكتشاف الأمراض المعدية وغيرالمعدية عند التلاميذ.

2- **متابعة صحة التلاميذ :** وتتم هذه المتابعة كما يلى:-

أ ـ تقديم الرعاية الطبية والخدمات العلاجية للتلاميذ .

ب ـ عمل بطاقة صحية لكل تلميذ تنتقل مع ملفه لكل مدرسة ينتقل إليها .

ج ـ مناقشة الحالة الصحية لكل تلميذ مع ولى أمره .

3- **الوقاية من الأمراض المعدية ومكافحتها :** ويتم ذلك كما يلى:

أ ـ توفير البيئة الصحية السليمة للتلاميذ .

ب ـ تطعيم التلاميذ ضد الأمراض المعدية .

ج ـ عزل التلاميذ المرضى عن بقية التلاميذ الأصحاء لمنع انتشار العدوى .

د ـ الاهتمام بعملية تطهير وتنظيف المراحيض باستمرار.

4- **الرعاية الصحية في حالة الطوارئ :**

في حالة الإصابات الطارئة لأى تلميذ، يتم نقله فوراً إلى اقرب مستشفى وكذلك إبلاغ ولى أمره.

5- **الرعاية الصحية لهيئة التدريس والعاملين بالمدرسة.**

البيئة المدرسية :

البيئة المدرسية هي المحيط أو المكان الذى يعيش فيه التلاميذ وهى تتمثل بعدة عوامل اجتماعية وثقافية وجغرافية وطبيعية. ويمكن تقسيم البيئة المدرسية إلى قسمني:

أ ـ البيئة الكبرى :هي المجتمع الكبير الذى يعيش فيه التلاميذ وتشمل البيئة الكبرى عوامل المناخ من ارتفاع وانخفاض درجة الحرارة ومعدل هطول الأمطار أو الجفاف والرياح، وكذلك المستوى الاقتصادي للمجتمع والعادات والتقاليد. كل هذه العوامل يمكن أن تؤثر بصورة مباشرة أو غير مباشرة على صحة التلاميذ وكذلك كل أفراد المجتمع .

ب ـ البيئة الصغرى :هي البيت والمدرسة، ولهذه البيئة دور كبري في نمو الطفل وفى المحافظة على صحته وذلك زيادة ثقافته. فالأسرة لها دور كبير في تكوين الطفل بدنياً ونفسياً وعقلياً. والبيت "المنزل" الذى يعيش فيه الطفل له تأثير كبير على صحته، فالبيت يجب أن تتوافر فيه قواعد الصحة العامة كالنظافة وتوفير التهوية والإضاءة والماء النقي والحمام الصحي والوقاية ضد الحشرات. ويجب أن يكون المنزل مزوداً بالماء الصالح للشرب ومتصل بمجاري الصرف الصحي، وذلك لتصريف المياه العادمة والفضلات بطريقة صحية. كل هذه العوامل تجعل البيت نموذجا رائعاً لنشأة الطفل نشأة صحية سليمة .أما المدرسة فهي بيئة كاملة يعيش فيها التلاميذ طوال اليوم الدراسي وكذلك للمدرسة تأثير كبير على التلاميذ. وبيئة المدرسة تشمل عوامل طبيعية وبيولوجية واجتماعية.

العوامل الطبيعية للبيئة المدرسية تشمل المبنى المدرسي والحجرات الدراسية والأثاث المدرسي والمرافق الصحية. أما **العوامل البيولوجية للبيئة المدرسة** فتشمل الكائنات الحية الدقيقة التي يمكن أن تنتشر في البيئة المدرسية مثل الفيروسات والبكتريا والفطريات .هذه الكائنات الدقيقة يمكن أن تصيب التلاميذ بالأمراض المختلفة أو تسبب تلوث الطعام الذى يتناوله التلاميذ في المدرسة. وتعنى **العوامل الاجتماعية للبيئة المدرسية** العلاقة بين التلاميذ والمدرسين والعاملين بالمدرسة وكذلك علاقة كل تلميذ مع بقية زملائه .ويجب أن تتوافر في المدرسة الشروط السابق ذكرها في المنزل، هذا بالإضافة إلى أن المدرس في المدرسة يقوم بدور هام في مجال الرعاية الصحية الأولية والتثقيف الصحي. فالأطفال في حاجة إلى اكتساب المعرفة التي تحسن من صحتهم وتحميهم من الأمراض الشائعة في المجتمع

لك عن طريق دروس العلوم وربطها بالصحة العامة. كما يوضح المدرس للتلاميذ بعض العادات الصحية السليمة اصة بالنظافة الشخصية مثل نظافة الفم والأسنان بعد كل وجبة من وجبات الطعام، كما يقوم المدرس بحث التلاميذ ى عدم الإكثار من تناول الحلوى التي تسبب تسوس الأسنان، وكذلك العناية بنظافة الجلد والعيون ونظافة الأيدي لأظافر والقدمين وعدم السير بدون حذاء ومراعاة الإضاءة الجيدة والجلوس جلسة مناسبة أثناء المذاكرة. كما يوضح درس للتلاميذ العادات الصحية المتعلقة بالغذاء والنمو وأنواع المواد الغذائية والغذاء الصحي السليم وكذلك أمراض ء التغذية .

المبنى المدرسي : للمبنى المدرسي تأثير على المستوى الصحي للتلاميذ وكذلك على نجاح أداء العملية ليمية، وهناك شروط يجب توافرها عند بناء المدرسة، نذكر منها ما يلي: :

1- يجب أن يكون موقع المدرسة في منطقة يسهل الوصول إليها، وأن تكون أيضا قريبة من مرافق دمات العامة مثل الكهرباء والمياه ومجارى الصرف الصحي.

2- يجب أن يكون موقع المدرسة بعيداً عن مصادر الضوضاء والتلوث كالمناطق الصناعية وغيرها.. ذلك أماكن تخزين المواد الخطيرة ومناطق التخلص من النفايات والقمامة.

3- يجب أن يكون موقع المدرسة في منطقة جيدة التهوية.

4- مساحة مبنى المدرسة، يجب أن تتوافر المساحة الأرضية المناسبة لكل تلميذ بحيث تتراوح بين 10 - متراً مربعاً لكل تلميذ، وتشمل هذه المساحة المباني والملاعب والحدائق.

5- مباني المدرسة، يجب أن تكون على هيئة قطاعات في خطوط مستقيمة بينها زوايا قائمة على شكل ف" E" أو L" ،"والفصول متتالية في خط مستقيم يقابلها ممر يطل على الفضاء .

الحجرات الدراسية :يقضى التلاميذ وقتاً كبيراً في حجرات الدراسة يومياً، لذا يجب أن تتوفر الشروط الصحية الية في الحجرات الدراسية:

1- يجب أن تكون الحجرة الدراسية مستطيلة لها أبعاد مناسبة: طولها ثمانية أمتار وعرضها ستة أمتار رتفاعها أربعة أمتار حتى تسهل عملية السمع والرؤية للتلاميذ.

2- يجب توفير التهوية الجيدة للحجرات الدراسية، إما أن تكون تهوية طبيعية بواسطة النوافذ أو تهوية ناعية بواسطة المراوح والمكيفات. ونوافذ الحجرات الدراسية يجب أن تكون متقابلة وتكون حوافها السفلية مرتفعة لاً عن مستوى المقاعد، وحوافها العلوية تكون قريبة من السقف، وهذا يساعد على تقليل خطر التيارات الهوائية ى التلاميذ ويسمح بخروج الهواء الساخن الناشئ عن التنفس.

3- يجب توفر إضاءة جيدة للحجرات الدراسية وذلك إما باستخدام الإضاءة الطبيعية أو الصناعية. في حالة ضاءة الطبيعية بواسطة النوافذ يجب أن تشغل النوافذ مساحة تتراوح بين ربع وسدس مساحة أرضية الحجرة لتوفير ضاءة الطبيعية الكافية، كما يجب ألا تكون هناك نوافذ أمام أو خلف التلاميذ ويجب أن يكون زجاج النوافذ لونه ض وشفاف. وعند استخدام الإضاءة الصناعية، يجب أن توزع المصابيح بطريقة تمنع تكون الظلال في الحجرة راسية.

الأثاث المدرسي :يشمل الأثاث المدرسي السبورة والمقاعد والأدراج .

أ ـ السبورة :

1- يجب أن يكون لون السبورة أسود أو أخضر داكن لسهولة الرؤية الجيدة.

2- توضع السبورة في منتصف الجدار المواجه للتلاميذ وعلى ارتفاع مناسب.

3- لا تقل المسافة بين الصف الأول من مقاعد التلاميذ والسبورة عن متر ونصف ولا يبعد الصف الأخير مقاعد التلاميذ عن السبورة بأكثر من سبعة أمتار.

4- في حالة استخدام التباشير، يجب اختيار الأنواع الجيدة التي لا ينتج عن استعمالها غبارً كثير، كما ب تزويد السبورة بمجرى أسفلها يوضع عليه الطباشير والمساحة ويسقط عليه ذرات الطباشير الناتجة من الكتابة أو د مسح السبورة .

ب ـ المقاعد والأدراج :

1- :يجب أن تكون المقاعد منفصلة عن الأدراج لإتاحة حرية الحركة للتلاميذ.

2- يجب أن تكون المقاعد والأدراج ملائمة للتكوين البدني للأطفال.

3- عند جلوس التلاميذ في الحجرة الدراسية، يجب أن تعطى الأولوية في الصفوف الأولى للتلاميذ قصار امة وضعاف البصر والسمع.

4- يراعى في وضع جلوس التلميذ أن يسقط معظم الضوء على يساره.

5- يجب ترك مسافة بين الصف الأول من الأدراج والسبورة تساوى متراً ونصف، ومسافة بني الصف خير من الأدراج والحائط الخلفي تساوى متراً واحداً، كما يجب ترك ممر بين كل صفين من الأدراج عرضه نصف .

المرافق الصحية : تشمل المرافق الصحية: مياه الشرب وأحواض الغسيل ودورات المياه "المراحيض"، وطرق تصريف القمامة. وهذه المرافق الصحية لها شروط ومواصفات يجب مراعاتها، كما يلى:

1- يجب أن تكون مياه الشرب نقيه ونظيفة وخالية من مسببات الأمراض كالبكتريا والطفيليات والفيروسات والفطريات، بالإضافة إلى خلوها من المواد الضارة والسامة، كما يجب مراعاة نسبة الأملاح الذائبة فيها بحيث تكون مطابقة للمواصفات الصحية.

2- يجب الاهتمام بنظافة خزانات مياه الشرب وإحكام إغلاقها وتنظيفها باستمرار.

3- يجب توفير أحواض الغسيل بحيث يتناسب مع عدد التلاميذ، وأن يكون ارتفاعها ملائما لعمر التلاميذ.

4- يجب أن يكون عدد المراحيض "دورات المياه" مناسباً لعدد التلاميذ كما يجب الاهتمام بنظافة دورات المياه وتطهريها وتهويتها، وأن تكون إضاءتها جيدة.

5- يجب تصريف المياه العادمة والفضلات والقمامة بطريقة صحية تمنع انتشار الأمراض والعدوى.

المقصف أو المطعم المدرسي: يقدم المقصف "المطعم" الوجبات الغذائية أو الأطعمة المختلفة وكذلك المشروبات للتلاميذ .وهناك مجموعة من الشروط الصحية يجب الالتزام بها عند إعداد هذه الوجبات الغذائية وكذلك الأدوات المستخدمة لإعداد الطعام وكذلك العاملين في المطعم. و لذا قبل استخدام المطعم المدرسي، يجب مراعاة ما يلي:

1- أن تحتوى الوجبات الغذائية التي تقدم للتلاميذ على البروتينات والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات والأملاح المعدنية بكميات مناسبة وملائمة لعمر التلاميذ.

تنويع الوجبات الغذائية والمشروبات وكذلك يجب أن تكون الأطعمة الجافة الأخرى متنوعة.

تكون أسعار الأطعمة والوجبات الغذائية مناسبة.

يجب الاهتمام بنظافة الطعام والمشروبات التي تقدم للتلاميذ، وكذلك الأدوات المستخدمة في إعداد الطعام.

5- يجب الاهتمام بالحالة الصحية للعاملين في المطعم المدرسي، والتأكد دورياً من خلوهم من الأمراض المعدية واهتمامهم بالنظافة الشخصية وإلمامهم بالعادات الصحية السليمة في إعداد الطعام.

فناء المدرسة :الفناء ضروري لكل مدرسة حتى يمكن إقامة طابور الصباح، وكذلك إقامة الأنشطة المختلفة للتلاميذ، كما يعتبر مكاناً متسعاً أمام المبنى المدرسي يسمح بالتهوية الكافية والهامة للمدرسة .ولذلك يجب أن تكون مساحة الفناء مناسبة لمساحة المدرسة وعدد التلاميذ، كما يجب الاهتمام بالنظافة الدائمة للفناء.

الملاعب : لاشك أن وجود ملعب أو أكثر في أي مدرسة يعتبر أحد المميزات التي تتميز بها هذه المدرسة، لأن الملعب يعطى الفرصة للتلاميذ لمزاولة الأنشطة الرياضية المختلفة، ويمكن أن يصلح كفناء للمدرسة يقام فيه طابور الصباح، وكذلك يجب الحرص على إنشاء ملعب أو أكثر في كل مدرسة وهناك عدة أنواع من الملاعب، ولكل نوع من هذه الملاعب الأسس الصحية الخاصة به، كما يلي:

1- الملاعب الرملية والترابية: وفى هذه الملاعب يتصاعد الغبار والتراب الخفيف الذى يمكن أن يؤدى إلى الإصابة ببعض أمراض الجهاز التنفسي.

2- الملاعب المزروعة بالنجيلة الطبيعية: في هذه الملاعب يجب الحرص على قص النجيلة بانتظام والاهتمام بها حتى تكون صالحة دائما للاستعمال.

3- الملاعب المزروعة صناعياً: هذه الملاعب تؤدى إلى حدوث إصابات للاعبين ولذلك تعتبر الملاعب المزروعة بالنجيلة الطبيعية أفضل للتلاميذ حتى يمكن تقليل الإصابات أثناء مزاولة الأنشطة الرياضية المختلفة.

4- الملاعب المغطاة: يجب توفير التهوية لهذه الملاعب، وكذلك توفير الإضاءة اللازمة، ويجب أن يكون عدد الحمامات كافياً، وكذلك أماكن الاغتسال يجب أن تكون نظيفة دائما، هذا بالإضافة إلى توافر الأبواب الكافية للدخول والخروج.

لكم منا اجمل المنى واطيب التحيات... شكرا لحضوركم ومشاركتم بالمحاضرة ...

خامسا :الاختبار ألبعدى (درجتان لكل سؤال)

اختر الإجابة الصحيحة لكل مما يأتي:

26. **العزل (Isolation) :** يُعرَّف العزل بأنه الفصل الطوعي أو الإجباري وحبس أولئك المعروفين في إصابتهم بعامل من عوامل الأمراض المعدية ؟

27. **تعريف الصحة حسب العالم ونسلوا** هو علم وفن منع حدوث المرض والوقاية منه وإطالة العمر ؟

28. **فترة الحضانة (Incubation period):** هي الفترة التي يستغرقها الكائن الممرض للانتقال من الشخص المصاب الى الشخص السليم ؟

29. الهدف من **الحجر (Quarantine)** هو منع انتقال المرض من الأشخاص المصابين إلى الأشخاص الأصحاء خلال فترة الانتقال ؟

30. **الملامس (Contact) :** شخص كان على اتصال بشخص مصاب بالعدوى أو بيئة ملوثه بصورة تتيح له فرصة اكتساب العدوى.

سادسا : المصادر-:

- د.امجد نيازي, دليل صحة المجتمع, كتاب منهجي1986 .
- طب المجتمع, الكتاب الطبي الجامعي , إعداد نخبة من أساتذة الجامعات في العالم العربي تم التأليف تحت رعاية وإشراف المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية 1999 .

سابعا : مفاتيح الاختبارات- :

التسلسل	1	2	3	4	5
الاختبار القبلي	د	ج	د	ب	د
الاختبار ألبعدي	صح	صح	خطأ	خطأ	صح

الوحدة النمطية الحادية والعشرون

الصحة الريفية

المقدمة - واجباتها – مشاكلها

أولا :النظرة الشاملة:-

29. **الفئة المستهدفة :** طلبة المعهد التقني /قسم تقنيات صحة المجتمع / السنة الدراسية الاولى

30. **المبررات:**صممت هذه الوحدة ليتعرف الطالب على بعض المفاهيم المهمة في حقل الصحة والتفريق بينها ويتم تذكير الطالب بتعريف الصحة حسب ما وضعته منظمة الصحة العالمية وكذلك العالم ونسلو ،وكذلك تعريف الطالب بأهداف صحة المجتمع .

31. **الفكرة المركزية :-**

أ. تعريف الصحة وصحة المجتمع.

ب. تعريف بأهداف الرعاية الصحية الاولية." Primary Health Care " .

32. **التعليمات:** -

- ✓ ادرس النظرة الشاملة جيدا.
- ✓ تعرف على أهداف الوحدة النمطية.
- ✓ قم بأداء الاختبار القبلي-:
- ✓ فإذا حصلت على 8 درجات فأكثر فانك لا تحتاج إلى دراسة الوحدة النمطية.
- ✓ وإذا حصلت على اقل من 8 درجات فانك تحتاج إلى دراسة هذه الوحدة.
- ✓ بعد دراستك للوحدة النمطية قم بأداء الاختبار البعدي-:-
- ✓ فإذا حصلت على 8 درجات فأكثر انتقل إلى وحدة نمطية جديدة.
- ✓ أما إذا حصلت على اقل من 8 درجات فانك تحتاج إلى دراسة الوحدة النمطية مجددا. **ثانيا :**

الأهداف الأدائية: -

سيكون الطالب بعد الانتهاء من دراسة الوحدة النمطية الأولى قادرا على أن-:

- يعرف الصحة وما هو نظام صحة المجتمع.
- يفرق بين الصحة وصحة المجتمع
- يميز بين بعض المفاهيم في المجال الصحي .
- يعدد العناصر الاساسية للرعاية الصحية الاولية.

ثالثا : الاختبار القبلي : (درجتان لكل سؤال).

اختر الإجابة الصحيحة لكل مما يأتي- :

8- الصحة : وهي حالة المعافاة الكاملة جسديا وعقليا واجتماعيا وليست مجرد حالة الخلو من ؟

أ .العاهة . ب .المرض . ج .المرض المعدي . د .المرض أو العاهة.

2- الهدف العام لنظام صحة المجتمع Community Health هو ؟

أ.ازالة الامراض من المجتمع نهائيا . ب .التقليل من الحوادث.

ج .ازالة أو التقليل من نسب الاصابة بالأمراض لعامة الناس . د .تقديم الرعاية الطبية للمجتمع.

3. الصحة هي السلامة التامة من الناحية ؟

أ .البدنية والعقلية . ب.البدنية والفسيولوجية والرفاهية الاجتماعية.

ج.العقلية والفسيولوجية . د .البدنية والعقلية والرفاهية الاجتماعية.

4- من أسس مراكز الرعاية الصحية الاولية هي ؟

أ .تقديم علاج مشدد بواسطة الاطباء والصيادلة. ب بشكل عام نظام وقاية و تعزيز للصحة العامة.

ج .اعطاء المساعدات الغذائية للمهجرين والمهاجرين. د .تقديم خدمات التربية والتعليم.

5- من الخدمات التي تقدمها صحة المجتمع هي ؟

أ . رعاية الامومة والطفولة. ب . صحة البيئة. ج. الصحة المدرسية. . د .جميع ما ذكر

ملاحظة

تحقق من سلامة إجابتك بمراجعة صفحة(مفاتيح الإجابات على الاختبارات) في نهاية الوحدة النمطية الأولى, فإذا حصلت على 8 درجات فأكثر فأنك لا تحتاج إلى الاستمرار في دراسة هذه الوحدة , أما إذا حصلت على اقل من 8 درجات فأنك يجب أن تستمر في دراسة هذه الوحدة :

رابعا : الوحدة النمطية الثانية والعشرون للحقيبة :-

الصحة الريفية :

إن المجتمع الريفي لايختلف عن المجتمعات الاخرى ، فان الاسلوب الذي اعتمد عليه في تحديد المجتمع الريفي هو احتساب كل الساكنين خارج حدود امانة العاصمة في بغداد والبلديات في المحافظات الاخرى من اهل الريف ولهم مقاييسهم الخاصة ومنها انهم يمتهنون مهنة الزراعة وكذلك يشتركون في البيئة الاجتماعية والطبيعية نفسها ويمكن القول ان الكثير من سكان المدن في العراق منحدرون من اصل ريفي وما زالت بذور حياة الريف والطابع المميز لها يظهر في سلوكهم وعلاقاتهم الاجتماعية .

أهداف الصحة الريفية:

١- ان تقدم الرعاية الصحية والعلاج الطبي في الريف.

٢- ان تسيطر على الامراض السارية والمتوطنة.

٣- ان تقدم الرعاية الصحية للامومة والطفولة.

٤- ان تقدم الرعاية الصحية المدرسية.

٥- ان تنشر الوعي الصحي بين سكان الريف.

٦- ان تطور المستوى الغذائي في الريف.

٧- ان تقدم جميع الاحصاءات عن سكان الريف وتسجيلها

المشاكل الصحية في الريف

١- انتشار الأمراض المتوطنة ووجود البرك والمستنقعات كمصدر لنشر أمراض البلهارسيا والملاريا والتيفود والتبول والتبرز في مجاري المياه مع استخدام مياهها في الشرب أو في الاستحمام أو غسيل الخضر والملابس.

٢- وجود مواطن تكاثر الحشرات والقوارض الناقلة للأمراض كالذباب والبعوض والبراغيث والفئران.

٣- قلة التهوية بالمساكن وامتلاؤها بالدخان الناتج عن الأفران المنزلية مما يؤدي إلى الإصابة بأمراض سوء التهوية مثل السل وأمراض الجهاز التنفسي والأنفلونزا.

٤- الجهل بالأمراض المختلفة وطرائق الوقاية منها وعدم الاهتمام والإقبال على التحصين ضد الإصابة بها.

٥- أمراض سوء التغذية نتيجة قلة الوعي الغذائي وبسبب بعض العادات والتقاليد.

٦- عدم الاهتمام بعزل المرضى المصابين بأمراض معدية أو الإبلاغ عنهم، مما يساعد على انتشار هذه الأمراض وإصابة الأسرة والجيران بها.

٧- عدم توفر الخدمات الصحية والعيادات الطبية بالقرى أو قلة الأطباء بها.

٨- عدم توفر المراحيض الصحية بالمنازل.

٩- عدم توفر مصادر مياه الشرب النظيفة أو حمايتها من التلوث في الخزانات والأوعية المنزلية.

١٠ - عدم الاهتمام بالنظافة الشخصية.

١١- عدم الإقبال على تنظيم النسل وكثرة إنجاب الأطفال التي تؤدي إلى ضعف صحة الأم والأطفال ويزيد من مشكلة عدم كفاية الغذاء.

الخدمات الصحية الأساسية في المجتمع الريفي:

(وهي كل الخدمات التي تقدم من قبل الكادر الطبي الذي يعمل في الصحة الريفية والذي يعني بصحة افراد المجتمع الريفي) **ومن هذه الخدمات:**

١- خدمات رعاية الامومة والطفولة وتشمل:

(رعاية الحوامل،الولادة،رعاية الام بعد الولادة ،رعاية الطفل الوليد، رعاية الطفل قبل سن المدرسة ، رعاية الطفل في عمر المدرسة، تدريب القابلات والممرضات ،تقديم اللقاحات للاطفال ..... الخ)

٢- مكافحة الأمراض المعدية

(البحث عن المرض، تقديم العلاج اللازم للمرض، عزل المرضى ،اعطاء لقاح ضد المرض، القضاء على الحشرات الناقلة للمرض، الرقابة الصحية على المحلات ،القيام ببعض الندوات والدورات الصحية حول الامراض المعدية)

٣- صحة البيئة من اهم خدماتها:

- نشر التوعية الصحية والبيئية بين سكان الريف لتغير عاداتهم وتقاليدهم غير الصحية الى عادات وتقاليد وسلوك صحية.
- تجهيز الاريف بالماء الصافي والنقي الصالح للشرب
- استعمال الطرق المناسبة للتخلص من النفايات وفضلات الحيوانات
- فصل الحيوانات وتركها خارج حدود المنزل
- التنسيق مع الفرق الصحية الاخرى مثل فرق مكافحة الملاريا والبلهارزيا
- توعية المواطنين حول الغذاء الجيد وضرورة العناية بتحضير الفواكة والخضروات وحفظها وغسلها وتعقيمها قبل تناولها

٤- خدمات الصحة المدرسية وتشمل:

- القيام بالحصاء المدارس في القرى والتعرف الى اللجان الصحية فيها واعطاء المشورة لها وتزويدها بمواد الاسعافات الاولية
- القيام بالمسح الصحي من اجل التحري عن الامراض واجراء التلقيحات الضرورية للطلاب ومعالجة المرضى منهم
- اجراء الفحوص الدورية للطلاب
- نشر اسس التربية الصحية وذلك بتوزيع النشرات المصورات وعقد الندوات الصحية.

٥- **الخدمات العلاجية**

وهي من الخدمات الاساسية للمركز الصحي حيث يقدم المركز العلاج اللازم من قبل اطباء متخصصين اومقيمين في المراكز الرئيسية والفرعية ومن الواجب كذلك توفير صيدلية لتوفير الادوية اللازمة وغيرها وتوفير المختبرات للمساعدة في تشخيص المرض.

٦- **الخدمات الاحصائية وتتم عملية جمع المعلومات عن طريق:**

أ- السجلات الاعتيادية من المستشفيات والمراكز الصحية

ب- الزيارات المنزلية.

ج- التحري عن الامراض المعدية والسارية

د- تقارير عن الحوادث التي تحدث في تلك المنطقة

ز- المسح الصحي

ه- الصحة المدرسية و- القابلات المأذونات في تلك المنطقة

العوامل التي تؤثر في المستوى الصحي لسكان الريف :

١- انخفاض المستوى الاقتصادي والمعاشي بين سكان الريف.

٢- انخفاض المستوى الثقافي وانتشار الامية.

٣- انخفاض مستوى الخدمات الصحية في المناطق الريفية.

٤- انتشار بعض العادات والتقاليد والخرافات بين سكان الريف.

٥- عدم توفر الشروط الصحية في المسكن الريفي.

خامسا :الاختبار ألبعدى (درجتان لكل سؤال)

اختر الإجابة الصحيحة لكل مما يأتي:

31. **العزل (Isolation) :** يُعرَّف العزل بأنه الفصل الطوعي أو الإجباري وحبس أولئك المعروفين في إصابتهم بعامل من عوامل الأمراض المعدية ؟

32. **تعريف الصحة حسب العالم ونسلوا** هو علم وفن منع حدوث المرض والوقاية منه وإطالة العمر ؟

33. **فترة الحضانة (Incubation period):** هي الفترة التي يستغرقها الكائن الممرض للانتقال من الشخص المصاب الى الشخص السليم ؟

34. الهدف من **الحجر (Quarantine)** هو منع انتقال المرض من الأشخاص المصابين إلى الأشخاص الأصحاء خلال فترة الانتقال ؟

35. **الملامس (Contact) :** شخص كان على اتصال بشخص مصاب بالعدوى أو بيئة ملوثه بصورة تتيح له فرصة اكتساب العدوى.

سادسا : المصادر-:

- د.امجد نيازي, دليل صحة المجتمع, كتاب منهجي1986 .
- طب المجتمع, الكتاب الطبي الجامعي , إعداد نخبة من أساتذة الجامعات في العالم العربي تم التأليف تحت رعاية وإشراف المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية 1999 .

سابعا : مفاتيح الاختبارات- :

التسلسل	1	2	3	4	5
الاختبار القبلي	د	ج	د	ب	د
الاختبار ألبعدي	صح	صح	خطأ	خطأ	صح

الوحدة النمطية الثانية والعشرون

المركز الصحي – نشاطاته – ماذا يختلف عن المستشفى

أولا :النظرة الشاملة: -

33. **الفئة المستهدفة :** طلبة المعهد التقني /قسم تقنيات صحة المجتمع / السنة الدراسية الاولى

34. **المبررات:**صممت هذه الوحدة ليتعرف الطالب على بعض المفاهيم المهمة في حقل الصحة والتفريق بينها ويتم تذكير الطالب بتعريف الصحة حسب ما وضعته منظمة الصحة العالمية وكذلك العالم ونسلو ،وكذلك تعريف الطالب بأهداف صحة المجتمع .

35. **الفكرة المركزية :-**

أ. تعريف الصحة وصحة المجتمع.

ب. تعريف بأهداف الرعاية الصحية الاولية." Primary Health Care " .

36. **التعليمات: -**

- ✓ ادرس النظرة الشاملة جيدا.
- ✓ تعرف على أهداف الوحدة النمطية.
- ✓ قم بأداء الاختبار القبلي-:
- ✓ فإذا حصلت على 8 درجات فأكثر فانك لا تحتاج إلى دراسة الوحدة النمطية.
- ✓ وإذا حصلت على اقل من 8 درجات فانك تحتاج إلى دراسة هذه الوحدة.
- ✓ بعد دراستك للوحدة النمطية قم بأداء الاختبار البعدي-:-
- ✓ فإذا حصلت على 8 درجات فأكثر انتقل إلى وحدة نمطية جديدة.
- ✓ أما إذا حصلت على اقل من 8 درجات فانك تحتاج إلى دراسة الوحدة النمطية مجددا. **ثانيا :**

الأهداف الأدائية: -

سيكون الطالب بعد الانتهاء من دراسة الوحدة النمطية الأولى قادرا على أن-:

- يعرف الصحة وما هو نظام صحة المجتمع.
- يفرق بين الصحة وصحة المجتمع
- يميز بين بعض المفاهيم في المجال الصحي .
- يعدد العناصر الاساسية للرعاية الصحية الاولية.

ثالثا : الاختبار القبلي : (درجتان لكل سؤال).

اختر الإجابة الصحيحة لكل مما يأتي- :

9- الصحة : وهي حالة المعافاة الكاملة جسديا وعقليا واجتماعيا وليست مجرد حالة الخلو من ؟

أ .العاهة . ب .المرض . ج .المرض المعدي . د .المرض أو العاهة.

2- الهدف العام لنظام صحة المجتمع Community Health هو ؟

أ.ازالة الامراض من المجتمع نهائيا . ب .التقليل من الحوادث.

ج .ازالة أو التقليل من نسب الاصابة بالأمراض لعامة الناس . د .تقديم الرعاية الطبية للمجتمع.

3. الصحة هي السلامة التامة من الناحية ؟

أ .البدنية والعقلية . ب.البدنية والفسيولوجية والرفاهية الاجتماعية.

ج.العقلية والفسيولوجية . د .البدنية والعقلية والرفاهية الاجتماعية.

4- من أسس مراكز الرعاية الصحية الاولية هي ؟

أ .تقديم علاج مشدد بواسطة الاطباء والصيادلة. ب بشكل عام نظام وقاية و تعزيز للصحة العامة.

ج .اعطاء المساعدات الغذائية للمهجرين والمهاجرين. د .تقديم خدمات التربية والتعليم.

5- من الخدمات التي تقدمها صحة المجتمع هي ؟

أ . رعاية الامومة والطفولة. ب . صحة البيئة. ج. الصحة المدرسية. . د .جميع ما ذكر

ملاحظة

تحقق من سلامة إجابتك بمراجعة صفحة(مفاتيح الإجابات على الاختبارات) في نهاية الوحدة النمطية الأولى, فإذا حصلت على 8 درجات فأكثر فأنك لا تحتاج إلى الاستمرار في دراسة هذه الوحدة , أما إذا حصلت على اقل من 8 درجات فأنك يجب أن تستمر في دراسة هذه الوحدة :

رابعا : الوحدة النمطية الأولى للحقيبة :-

مركز الرعاية الصحية الاولية :

(Primary Health Care center (PHCC))

وهو وحدة صحية تقدم خدمات الرعاية الصحية الاولية لجميع أفراد المجتمع ضمن منطقة جغرافية محددة (يخصص مركز واحد لكل 20ألف نسمة) ويدار من قبل مجموعة من الاطباء والملاكات الطبية والصحية والتمريضية المساعدة .

نشاطات المركز الصحي :

1. تقديم الرعاية الصحية من خلال وحدة رعاية الامومة والطفولة .
2. التحصين ضد الامراض المعدية والمتوطنة من خلال برنامج التلقيحات .

3. الارشاد والتثقيف الصحي
4. خدمات الصحة المدرسية .
5. الاحصاء الصحي والحياتي .
6. الصحة الاسرية وتنظيم الاسرة.
7. خدمات الصحة العلاجية .
8. خدمات صحة الاسنان .
9. خدمات الارواء الفموي ومعالجة الاسهال .
10. التغذية الصحية .

يختلف المركز الصحي عن المستشفى بما يلي .

1. في المستشفى يتم التأكيد على الخدمات العلاجية بينما المركز الصحي يتم التأكيد فيه على الخدمات الوقائية ثم العلاجية.
2. تتواجد الملاكات التخصصية العليا في المستشفى فقط بينما في المركز الصحي تتواجد فيه الملاكات الطبية العامة .
3. تتوافر الاجهزة الطبية التخصصية التشخصية والعلاجية في المستشفى فقط (أجهزة الاشعة- السونار – الناظور- الرنين- تخطيط القلب – تفتيت الحصى- غسل الكلى- .... الخ)
4. وجود صالات العمليات الجراحية وصالات الولادة ووحدات الانعاش والعناية المركزة في المستشفى فقط .
5. تتواجد الملاكات الطبية والفنية والادارية الرئيسية في المستشفى فقط .
6. تتوفر وحدات الاسعاف الاولي مع مركباتها التخصصية فقط في المستشفى .

الاختبار البعدي :-

س1/ختر الاجابة الصحيحة لكل مما يأتي: 10 درجات (لكل نقطة درجتين فقط) :

1- الصحة هي .....

أ- **اكتمال السلامة الجسمانية** ب - **اكتمال السلامة الجسمانية والعقلية**

ج- **اكتمال السلامة العقلية والاجتماعية** د- **اكتمال السلامة الجسمانية والعقلية والاجتماعية.**

2- يجب ان تكون الرعاية الصحية الاولية (PHC) متاحة

أ- الاطفال اقل من سنتين. ب - الاطفال اقل من خمس سنوات.

ج- المصابون بأمراض مزمنة . د- لكافة افراد المجتمع.

3- يتركز **المستوى الاول للوقاية** على

أ – المرضى ب- الاشخاص (الاصحاء) الذين لا يعانون من اي مرض. ج- المصابون بأمراض مزمنة . د- كافة افراد المجتمع.

4- الهدف من **المستوى الثاني للوقاية** هو

أ- منع حدوث المرض ب- الاكتشاف المبكر والعلاج الفوري للحالات المرضية.

ج- تنظيم الاسرة والوقاية من الحوادث . د- التكيف والوقاية من مضاعفات الاعاقة.

5- المستشفى والمركز الصحي يتم التأكيد بشكل رئيسي على الخدمات العلاجية .**(صح او خطأ)**

ملاحظة مهمة :- تحقق سلامة اجابتك بمراجعة صفحة (مفاتيح الاجابات على الاختبارات) في نهاية الوحدة الاولى

أ – فاذا حصلت 9 درجات فاكثر فانك لا تحتاج لدراسة الوحدة النمطية ومن ثم راجع المدرس .

ب – اذا حصلت على اقل من 9 درجات تحتاج الى الاستمرار في دراسة الوحدة النمطية

مفاتيح الاجابة على الإختبارات:

رقم السؤال	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
الاختبار القبلي	كلا	كلا	نعم	نعم	نعم	نعم	نعم	نعم	نعم	نعم
الاختبار البعدي	د	د	ب	ب	خطأ					

شكرا لإصغائكم ومشاركتكم... لكم منا احلى التحيات واجمل الامنيات

الوحدة النمطية الاولى

مدخل الى صحة المجتمع- تعريف صحة المجتمع – ماذا تشمل صحة المجتمع – الهدف من صحة المجتمع

أولا :النظرة الشاملة: -

37. **الفئة المستهدفة :** طلبة المعهد التقني /قسم تقنيات صحة المجتمع / السنة الدراسية الاولى

38. **المبررات:**صممت هذه الوحدة ليتعرف الطالب على بعض المفاهيم المهمة في حقل الصحة والتفريق بينها ويتم تذكير الطالب بتعريف الصحة حسب ما وضعته منظمة الصحة العالمية وكذلك العالم ونسلو ،وكذلك تعريف الطالب بأهداف صحة المجتمع .

39. **الفكرة المركزية :-**

أ. تعريف الصحة وصحة المجتمع.

ب. تعريف بأهداف الرعاية الصحية الاولية." Primary Health Care " .

40.التعليمات: -

- ✓ ادرس النظرة الشاملة جيدا.
- ✓ تعرف على أهداف الوحدة النمطية.
- ✓ قم بأداء الاختبار القبلي-:
- ✓ فإذا حصلت على 8 درجات فأكثر فانك لا تحتاج إلى دراسة الوحدة النمطية.
- ✓ وإذا حصلت على اقل من 8 درجات فانك تحتاج إلى دراسة هذه الوحدة.
- ✓ بعد دراستك للوحدة النمطية قم بأداء الاختبار البعدي-:-
- ✓ فإذا حصلت على 8 درجات فأكثر انتقل إلى وحدة نمطية جديدة.
- ✓ أما إذا حصلت على اقل من 8 درجات فانك تحتاج إلى دراسة الوحدة النمطية مجددا. **ثانيا :**

الأهداف الأدائية: -

سيكون الطالب بعد الانتهاء من دراسة الوحدة النمطية الأولى قادرا على أن-:

- يعرف الصحة وما هو نظام صحة المجتمع.
- يفرق بين الصحة وصحة المجتمع
- يميز بين بعض المفاهيم في المجال الصحي .
- يعدد العناصر الاساسية للرعاية الصحية الاولية.

ثالثا : الاختبار القبلي : (درجتان لكل سؤال).

اختر الإجابة الصحيحة لكل مما يأتي- :

10- الصحة : وهي حالة المعافاة الكاملة جسديا وعقليا واجتماعيا وليست مجرد حالة الخلو من ؟

أ .العاهة . ب .المرض . ج .المرض المعدي . د .المرض أو العاهة.

2- الهدف العام لنظام صحة المجتمع Community Health هو ؟

أ.ازالة الامراض من المجتمع نهائيا . ب .التقليل من الحوادث.

ج .ازالة أو التقليل من نسب الاصابة بالأمراض لعامة الناس . د .تقديم الرعاية الطبية للمجتمع.

3. الصحة هي السلامة التامة من الناحية ؟

أ .البدنية والعقلية . ب.البدنية والفسيولوجية والرفاهية الاجتماعية.

ج.العقلية والفسيولوجية . د .البدنية والعقلية والرفاهية الاجتماعية.

4- من أسس مراكز الرعاية الصحية الاولية هي ؟

أ .تقديم علاج مشدد بواسطة الاطباء والصيادلة. ب بشكل عام نظام وقاية و تعزيز للصحة العامة.

ج .اعطاء المساعدات الغذائية للمهجرين والمهاجرين. د .تقديم خدمات التربية والتعليم.

5- من الخدمات التي تقدمها صحة المجتمع هي ؟

أ . رعاية الامومة والطفولة. ب . صحة البيئة. ج. الصحة المدرسية. . د .جميع ما ذكر

ملاحظة

تحقق من سلامة إجابتك بمراجعة صفحة(مفاتيح الإجابات على الاختبارات) في نهاية الوحدة النمطية الأولى, فإذا حصلت على 8 درجات فأكثر فأنك لا تحتاج إلى الاستمرار في دراسة هذه الوحدة , أما إذا حصلت على اقل من 8 درجات فأنك يجب أن تستمر في دراسة هذه الوحدة :

رابعا : الوحدة النمطية الأولى للحقيبة :-

خامسا :الاختبار ألبعدى (درجتان لكل سؤال)

اختر الإجابة الصحيحة لكل مما يأتي:

36. **العزل (Isolation) :** يُعرَّف العزل بأنه الفصل الطوعي أو الإجباري وحبس أولئك المعروفين في إصابتهم بعامل من عوامل الأمراض المعدية ؟

37. **تعريف الصحة حسب العالم ونسلوا** هو علم وفن منع حدوث المرض والوقاية منه وإطالة العمر ؟

38. **فترة الحضانة (Incubation period):** هي الفترة التي يستغرقها الكائن الممرض للانتقال من الشخص المصاب الى الشخص السليم ؟

39. الهدف من **الحجر (Quarantine)** هو منع انتقال المرض من الأشخاص المصابين إلى الأشخاص الأصحاء خلال فترة الانتقال ؟

40. **الملامس (Contact) :**شخص كان على اتصال بشخص مصاب بالعدوى أو بيئة ملوثه بصورة تتيح له فرصة اكتساب العدوى.

سادسا : المصادر-:

- د.امجد نيازي, دليل صحة المجتمع, كتاب منهجي1986 .
- طب المجتمع, الكتاب الطبي الجامعي , إعداد نخبة من أساتذة الجامعات في العالم العربي تم التأليف تحت رعاية وإشراف المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية 1999 .

سابعا : مفاتيح الاختبارات- :

التسلسل	1	2	3	4	5
الاختبار القبلي	د	ج	د	ب	د
الاختبار ألبعدي	صح	صح	خطأ	خطأ	صح

الوحدة النمطية الاولى

مدخل الى صحة المجتمع- تعريف صحة المجتمع – ماذا تشمل صحة المجتمع – الهدف من صحة المجتمع

أولا :النظرة الشاملة: -

41. **الفئة المستهدفة :** طلبة المعهد التقني /قسم تقنيات صحة المجتمع / السنة الدراسية الاولى

42. **المبررات:** صممت هذه الوحدة ليتعرف الطالب على بعض المفاهيم المهمة في حقل الصحة والتفريق بينها ويتم تذكير الطالب بتعريف الصحة حسب ما وضعته منظمة الصحة العالمية وكذلك العالم ونسلو ،وكذلك تعريف الطالب بأهداف صحة المجتمع .

43. **الفكرة المركزية :-**

أ. تعريف الصحة وصحة المجتمع.

ب. تعريف بأهداف الرعاية الصحية الاولية." Primary Health Care " .

44. التعليمات: -

- ✓ ادرس النظرة الشاملة جيدا.
- ✓ تعرف على أهداف الوحدة النمطية.
- ✓ قم بأداء الاختبار القبلي-:
- ✓ فإذا حصلت على 8 درجات فأكثر فانك لا تحتاج إلى دراسة الوحدة النمطية.
- ✓ وإذا حصلت على اقل من 8 درجات فانك تحتاج إلى دراسة هذه الوحدة.
- ✓ بعد دراستك للوحدة النمطية قم بأداء الاختبار البعدي-:-
- ✓ فإذا حصلت على 8 درجات فأكثر انتقل إلى وحدة نمطية جديدة.
- ✓ أما إذا حصلت على اقل من 8 درجات فانك تحتاج إلى دراسة الوحدة النمطية مجددا. **ثانيا :**

الأهداف الأدائية: -

سيكون الطالب بعد الانتهاء من دراسة الوحدة النمطية الأولى قادرا على أن-:

- يعرف الصحة وما هو نظام صحة المجتمع.
- يفرق بين الصحة وصحة المجتمع
- يميز بين بعض المفاهيم في المجال الصحي .
- يعدد العناصر الاساسية للرعاية الصحية الاولية.

ثالثا : الاختبار القبلي : (درجتان لكل سؤال).

اختر الإجابة الصحيحة لكل مما يأتي- :

11- الصحة : وهي حالة المعافاة الكاملة جسديا وعقليا واجتماعيا وليست مجرد حالة الخلو من ؟

أ .العاهة . ب .المرض . ج .المرض المعدي . د .المرض أو العاهة.

2- الهدف العام لنظام صحة المجتمع Community Health هو ؟

أ.ازالة الامراض من المجتمع نهائيا . ب .التقليل من الحوادث.

ج .ازالة أو التقليل من نسب الاصابة بالأمراض لعامة الناس . د .تقديم الرعاية الطبية للمجتمع.

3. الصحة هي السلامة التامة من الناحية ؟

أ .البدنية والعقلية . ب.البدنية والفسيولوجية والرفاهية الاجتماعية.

ج.العقلية والفسيولوجية . د .البدنية والعقلية والرفاهية الاجتماعية.

4- من أسس مراكز الرعاية الصحية الاولية هي ؟

أ .تقديم علاج مشدد بواسطة الاطباء والصيادلة. ب بشكل عام نظام وقاية و تعزيز للصحة العامة.

ج .اعطاء المساعدات الغذائية للمهجرين والمهاجرين. د .تقديم خدمات التربية والتعليم.

5- من الخدمات التي تقدمها صحة المجتمع هي ؟

أ . رعاية الامومة والطفولة. ب . صحة البيئة. ج. الصحة المدرسية. د .جميع ما ذكر .

ملاحظة

تحقق من سلامة إجابتك بمراجعة صفحة(مفاتيح الإجابات على الاختبارات) في نهاية الوحدة النمطية الأولى, فإذا حصلت على 8 درجات فأكثر فأنك لا تحتاج إلى الاستمرار في دراسة هذه الوحدة , أما إذا حصلت على اقل من 8 درجات فأنك يجب أن تستمر في دراسة هذه الوحدة :

رابعا : الوحدة النمطية الأولى للحقيبة :-

خامسا :الاختبار ألبعدى (درجتان لكل سؤال)

اختر الإجابة الصحيحة لكل مما يأتي:

41. **العزل (Isolation) :** يُعرَّف العزل بأنه الفصل الطوعي أو الإجباري وحبس أولئك المعروفين في إصابتهم بعامل من عوامل الأمراض المعدية ؟

42. **تعريف الصحة حسب العالم ونسلوا** هو علم وفن منع حدوث المرض والوقاية منه وإطالة العمر ؟

43. **فترة الحضانة (Incubation period):** هي الفترة التي يستغرقها الكائن الممرض للانتقال من الشخص المصاب الى الشخص السليم ؟

44. الهدف من **الحجر (Quarantine)** هو منع انتقال المرض من الأشخاص المصابين إلى الأشخاص الأصحاء خلال فترة الانتقال ؟

45. **الملامس (Contact) :** شخص كان على اتصال بشخص مصاب بالعدوى أو بيئة ملوثه بصورة تتيح له فرصة اكتساب العدوى.

سادسا : المصادر-:

- د.امجد نيازي, دليل صحة المجتمع, كتاب منهجي1986 .
- طب المجتمع, الكتاب الطبي الجامعي , إعداد نخبة من أساتذة الجامعات في العالم

العربي تم التأليف تحت رعاية وإشراف المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية
. 1999

سابعا : مفاتيح الاختبارات- :

التسلسل	1	2	3	4	5
الاختبار القبلي	د	ج	د	ب	د
الاختبار ألبعدي	صح	صح	خطأ	خطأ	صح

مياه الصرف الصحي:Sewage Water

مياه الصرف الصحي أو المياه العادمة Sewage Water : ، هي عبارةٌ عن مُخلّفاتٍ سائلة ناتجةٍ عن أنشطة الإنسان المُختلفة سواءً كانت المنزلية، أو التجارية، أو المؤسسية، أو الصناعية ؛ بحيث يتمّ تَجميعها من خلال شبكةٍ من الأنابيب والقنوات لتصل إلى نقطةٍ تجميع مُحدّدة للبدء بعمليّة المعالجة، وتُسمّى هذه النقطة بمحطّة مُعالجة المياه. نَظراً لشحّ المياه، وازدياد أعداد السكان، والتقدّم الصناعي، وزيادة الرفاهيّة في معظم أنحاء العالم فإنّ كميّات مياه الصرف الصحي زادت إلى حدٍّ كبير، لذلك كان لا بُدّ من البحث عن وسائل تهدف إلى مُعالجة المياه العادمة لاستغلالها في أغراض الزراعة، والتبريد في المصانع.

كيفية معالجة مياه الصرف الصحي :

تمرّ عمليّة معالجة مياه الصرف الصحي بالعديد من المراحل كالآتي: المرحلة المعالجة الأولية: : Preliminary Treatmentتتمّ في هذه المرحلة إزالة جميع المواد التي قد تُعيق عمليّات المعالجة اللاحقة، مثل أغصان الأشجار، والحصى، والزيوت، والرمال، والتربة، باستخدام الأدوات الآتية: المصافي: : Screensتعمل على حجز المواد كبيرة الحجم. أحواض حجز الرمل: Grit Chambers :ترسّب المواد غير العضويّة كالزيوت، والرمال، والتربة، والحصى؛ حيث تُمرّر مياه الصرف الصحي في أحواض ترسيب رملية، ويتمّ التحكّم في المواد المُترسّبة عن طريق التحكّم في سرعة الترسيب، ليتمّ تخزينها في أحواضٍ محدّدة وإرسالها إلى مكبّ النفايات لاحقاً، وتتميّز هذه الأحواض بصغر حجمها.

مرحلة الترسيب الابتدائي:Primary Sedimentation : في هذه المرحلة تُزال المواد ذات الكثافة العالية التي قد تكون مواد عضويّة أو غير عضويّة، وتؤدّي هذه المرحلة إلى انخفاض تركيز المواد العالقة بنسبة تصلُ إلى 55%.

مرحلة المعالجة الحيوية: Biological Treatment : هي المرحلة التي تؤكسد فيها المواد العضويّة الموجودة في مياه الصرف الصحي بواسطة البكتيريا الهوائية، ويتمّ استخدام وسيلة المُعالجة حسب نظام النموّ البيولوجي المُستخدم للكائنات الحيّة الدقيقة، كالآتي: النمو البيولوجي الهوائي المعلق؛ تكون البكتيريا مُعلّقةً في المياه العادمة أثناء عمليّة الخلط، وتُستخدم الطرق الآتية للمُعالجة البيولوجيّة:

الحمأة المنشطة Activated Sludge :، فيها تُنشط الكائنات الحيّةُ الدقيقة عن طريق إضافة كميّةٍ قليلةٍ من حمأة نشطت سابقاً، ثم تُخلط المِياه العادمة وتُقلب لتهويتها، لتقوم البكتيريا بأكسدة المواد العضوية، وتؤدّي عمليّة التقليب المستمرّة إلى تختّر المواد المُعلّقة وزيادة تركيزها ليُتخلّص منها لاحقاً في عمليّة الترسيب الثانوية.

برك الأكسدة Stabilization ponds : هي عِبارة عن أحواضٍ بسيطة الصنع، تتمّ معالجة المياه فيها بطريقةٍ طبيعيّةٍ بالاعتماد على الطحالب، وأشعة الشمس، والعناصر الموجودة في مياه الصرف. النمو البيولوجي الهوائي المتلاحق، تكون البكتيريا مُتّصلةً بدعامات، وتُستخدم الطرق الآتية للمُعالجة البيولوجيّة:

المرشحات البيولوجية Trickling filters : تتكوّن المرشّحات البيولوجية من أحواض مبنيّة من الطوب أو الخرسانة المسلحة، وتكون مملوءةً بالحَصى أو البلاستيك، وعند خروج المياه العادِمة من حوض الترسيب الابتدائي تُوزّع على سطح المرشّحات بواسطة أنابيب مثقبة، لتتخلّل المياه الفجوات بين الحصى، وبالتالي تتشكّل طبقةٌ هُلاميّةٌ على السطح تحتوي على البكتيريا والكائنات الحيّة الدقيقة لتقوم بعمليّة الأكسدة.

الأقراص البيولوجيّة الدوارة Rotating Biological Contactors : وهي عِبارةٌ عن أقراص دائريّة مَصنوعة من البلاستيك تدور بشكل بطيء، وتكون مغمورةً إلى مُنتصفها بالمياه العادمة، ونتيجةً للدوران تتكوّن طبقة بيولوجيّة تبدأ بعمليّة المُعالجة عند غمر هذه الأقراص في المياه العادمة، ثمّ تعريضها للجو.

مرحلة الترسيب النهائية Final Sedimentation : تتمّ عمليّة إزالة الرمال والصخور من المياه في هذه المرحلة عن طريق عمليّة الترسيب ممّا يساعد على زيادة الرواسب، كما تطفو بعض المواد على السطح ممّا يسهّل عملية استخراجها. أثر مياه الصرف الصحي على البيئة تؤثّر مِياه الصرف الصحي بشكلٍ سلبيّ على الإنسان والبيئة المحيطة كالآتي: تساعد مياه الصرف الصحي على انتشار المَيكروبات ومُسبّبات الأمراض، ما يُؤثّر سلباً على صحّة الإنسان وزيادة احتماليّة إصابته بالأمراض المُستعصية؛ حيث تُسبّب البكتيريا الموجودة في مياه الصرف الصحي العديد من الأمراض أهمها: التهاب الأمعاء، وتقرّحات الأمعاء الدقيقة، والكوليرا، والتيفوئيد، وأمراض الجهاز التنفسي، والحمى، واليرقان، بينما تُسبّب الفيروسات التهابات

الأمعاء، والتهاب السحايا، والشلل، واليرقان، وأمراض الجهاز التنفسي، وأمراض القلب غير المألوفة، كما تُسبّب الأحياء الأوليّة إصابة الإنسان بالإسهال، والأميبا، وأوبئة الكبد، وغيرها من الأمراض. استهلاك الأكسجين المُذاب في الماء بواسطة الميكروبات ممّا يؤدّي إلى موت الكائنات الحية المائية، وحدوث عفن في المياه، وانتشار الروائح الكريهة. حدوث اختلالٍ في التنوّع الحيوي. التسبّب في تلوّث التربة عند تسرّب المياه العادمة، ووُصولها إلى الأراضي الزراعيّة.

أنواع مياه الصرف الصحي تُصنّف مياه الصرف الصحي حسب مَصدرها إلى:

مياه الصرف الصحي المنزلية Domestic Wastewater : هي عبارة عن المِياه العادمة القادِمة من المَنازل، والأماكن التجاريّة كالأسواق، والمطاعم، والبنوك، والأماكن المؤسّسية كالمدارس، والمُستشفيات، وتَختلف كميّة المياه العادمة القادمة من المنازل باختلاف ساعات اليوم، والأيام، والفصول، وتتميّز مياه الصرف الصحي المنزليّة الجديدة برائحة تُشبه رائحة الكيروسين، أمّا مياه الصرف الصحي القديمة فتتميّز برائِحتها الكريهة جداً، كرائحة البيض الفاسد المُشابهة لرائحة كبريتيد الهيدروجين، وتَمتلك مياه الصرف الصحي الحديثة اللون الرمادي، أمّا مِياه الصرف الصحي القديمة فتمتلك لوناً أسوداً، وتَتراوح دَرجة حرارة مِياه الصرف الصحي المنزليّة ما بين 10-20 درجة سيليسية.

مياه الصرف الصحي الصناعية: Industrial Wastewater : هي المياه العادمة القادمة من المصانع المختلفة. المياه المتسللة والمتدفقة:(Infiltration and Inflow Water :، هي المياه المُتسلّلة إلى شبكات الصرف الصحي من آبار المياه الجوفيّة عن طريق الارتشاح والتسرّب من خلال الأنابيب التالفة أو عن طريق وصلات الأنابيب، بالإضافة إلى مِياهِ الأمطار التي تدخل عن طريق المَناهل والمصارف.

مياه الأمطار:Storm Water :هي عبارة عن مياه الأمطار أو المياه الناتجة عن ذَوبان الثلوج التي تدخل شبكات مياه الصّرف الصحي.

مكونات مياه الصرف الصحي:

المكونات الكيميائية تتكوّن مياه الصرف الصحيّ بشكلٍ تقريبي من 99% من المياه، و1% من المواد العضوية وغير العضوية على شكل مواد ذائبة وعالقة؛ حيث يتواجد كلٌّ من البروتين، والسليليلوز، والدهون، والمواد غير العضوية على شكل مواد عالقة، بينما تَكون المواد الكحولية، والدهون الحمضية، والأحماض الأمينية على شكل مواد ذائبة، وتتراوح قيمة الرقم الهيدروجيني في مِياه الصرف الصحي المنزلية ما بين 6.7-8، أمّا الرقم الهيدروجيني لمياه الصرف الصحي الصناعيّة فيختلف حسب المكوّنات الكيميائيّة لها. المكونات البيولوجية تتنوع الكائنات الحيّة الدقيقة المَوجودة في مياه الصرف الصحي ما بين الفطريات،

والبكتيريا، والأوليات، والفيروسات، والطحالب الدقيقة.

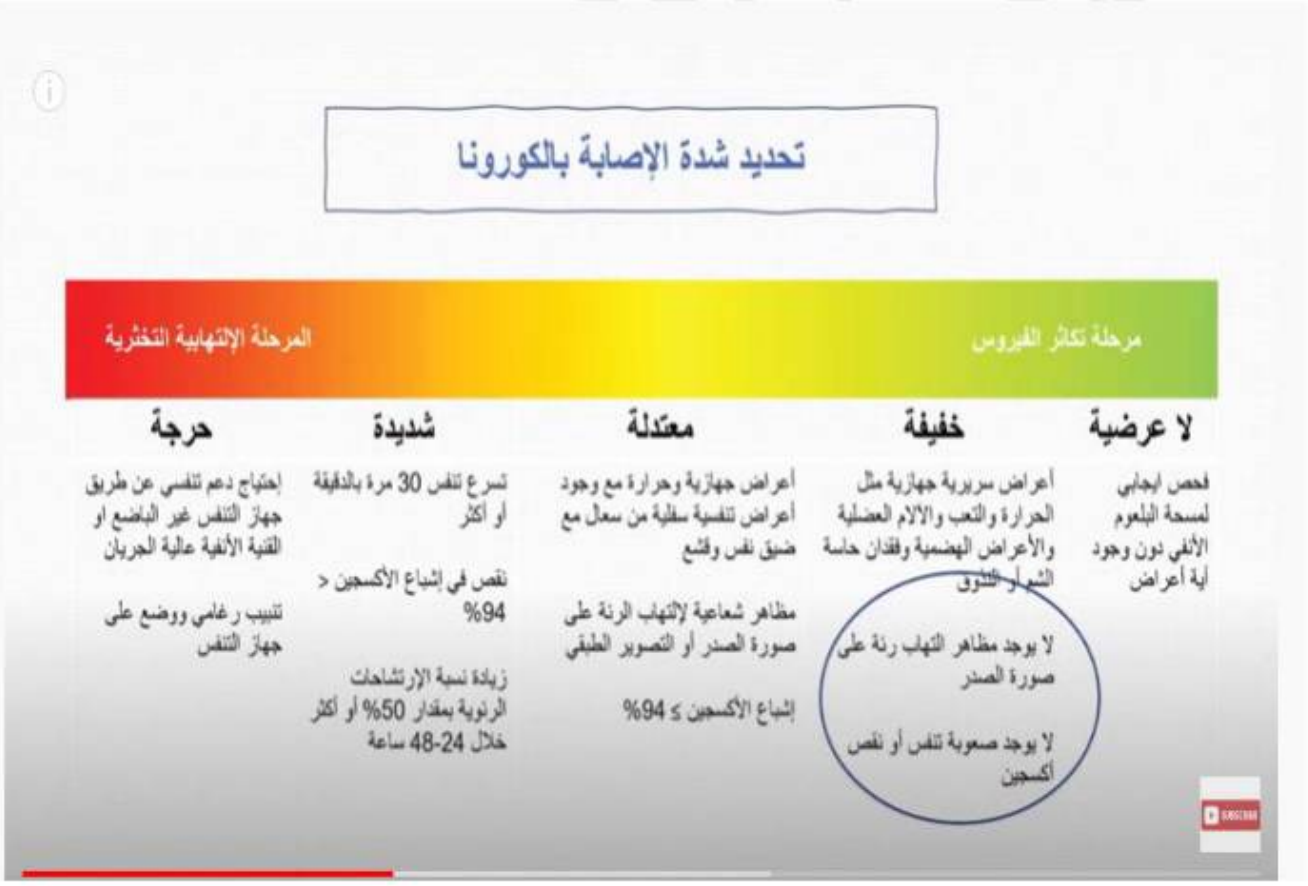
فيروس كرونا : Coronavirus (COVID19)

فيروسات كورونا هي سلالة واسعة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان .ومن المعروف أن عدداً من فيروسات كورونا تسبب لدى البشر أمراض تنفسية تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (ميرس) والمتلازمة .التنفسية الحادة الوخيمة (سارس) ويسبب فيروس كورونا المُكتشف مؤخراً مرض كوفيد-19.

مرض كوفيد - 19 :

مرض معد يسببه آخر فيروس تم اكتشافه من سلالة فيروسات كورونا .ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس الجديد ومرضه قبل بدء تفشيه في مدينة ووهان الصينية في كانون الأول /ديسمبر . 2019 وقد تحوّل كوفيد- 19 الآن إلى جائحة تؤثر على العديد من بلدان العالم.

أعراض مرض كوفيد- 19:

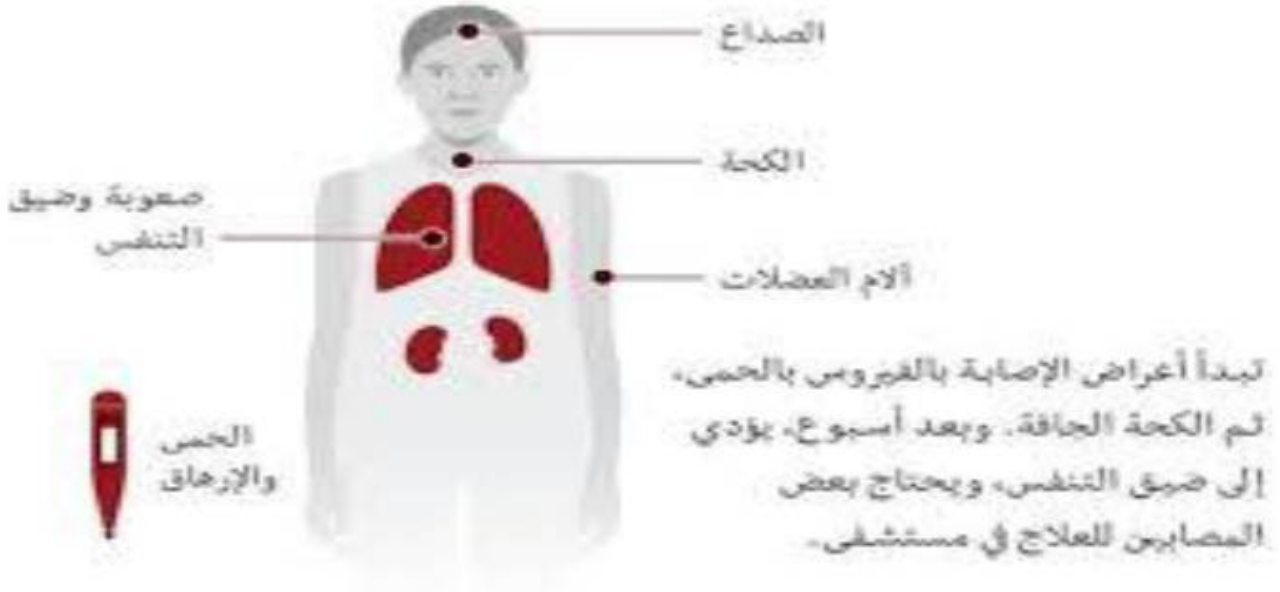


تتمثل الأعراض الأكثر شيوعا لمرض كوفيد - 19 في الحمى والإرهاق والسعال الجاف .وتشمل الأعراض الأخرى الأقل شيوعا ولكن قد يُصاب بها بعض المرضى :الآلام والأوجاع، واحتقان الأنف، والصداع،

والتهاب الملتحمة، وألم الحلق، والإسهال، وفقدان حاسة الذوق أو الشم، وظهور طفح جلدي أو تغير لون أصابع اليدين أو القدمين .وعادة تكون هذه الأعراض خفيفة وتبدأ بشكل .تدريجي .ويصاب بعض الناس بالعدوى دون أن يشعروا إلا بأعراض خفيفة جداً ويتعافى معظم الناس نحو (% 80)من المرض دون الحاجة إلى علاج خاص .ولكن الأعراض تشتد لدى شخص واحد تقريب من بين كل 5 أشخاص مصابين بمرض كوفيد - 19 فيعاني من صعوبة في التنفس .وتزداد مخاطر الإصابة بمضاعفات وخيمة بين المسنين والأشخاص المصابين بمشاكل

صحية أخرى مثل ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب أو الرئة أو السكري أو السرطان .وينبغي لجميع الأشخاص، أيا كانت أعمارهم، التماس العناية الطبية فوراً إذا أصيبوا بالحمى و/أو السعال المصحوبين بصعوبة في التنفس/ضيق النفس وألم أو ضغط في الصدر أو فقدان القدرة على النطق أو الحركة .

أعراض فيروس كورونا



يوصى، قدر الإمكان، بالاتصال بالطبيب أو بمرفق الرعاية الصحية مسبقاً، ليتسنى توجيه المريض إلى العيادة المناسبة.

انتقال مرض كوفيد - 19 :

يمكن أن يلقط الأشخاص عدوى كوفيد - 19 من أشخاص آخرين مصابين بالفيروس .وينتشر المرض بشكل أساسي من شخص إلى شخص عن طريق القُطيرات الصغيرة التي يفرزها الشخص المصاب بكوفيد - 19 من أنفه أو فمه عندما يسعل أو يعطس أو يتكلم .وهذه القطيرات وزنها ثقيل نسبياً، فهي لا تنتقل إلى مكان بعيد وإنما تسقط سريعا على الأرض .ويمكن أن يلقط الأشخاص مرض كوفيد - 19 إذا تنفسوا هذه القُطيرات من شخص مصاب بعدوى الفيروس (انتقال مباشر) . لذلك من المهم الحفاظ على مسافة متر واحد على الأقل 3 (

أقدام) من الآخرين .وقد تحط هذه القطيرات على الأشياء والأسطح المحيطة بالشخص، مثل الطاولات ومقابض الأبواب ودرابزين السلالم .ويمكن حينها أن يصاب الناس بالعدوى عند ملامستهم هذه الأشياء أو الأسطح ثم لمس أعينهم أو أنفهم أو فمهم (انتقال غير المباشر) . لا ينتقل فايروس كورونا من الام الحامل الى الجنين (الانتقال العمودي) ولا ينتقل من الام المرضع الى الوليد (الانتقال الافقي) .لذلك من المهم المواظبة على غسل اليدين بالماء والصابون أو تنظيفهما بمطهر كحولي لفرك اليدين لمدة لا تقل عن 20 ثانية .

فترة حضانة مرض كوفيد - 19 :

مصطلح(فترة الحضانة) يشير الى المدة من الإصابة بالفايروس الى بدء ظهور اعراض المرض وتتراوح معظم تقديرات فترة حضانة مرض كوفيد - 19 ما بين يوم واحد و 14 يوم وعادتا ما تستمر خمسة أيام.

يمكن التقاط عدوى كوفيد - 19 من شخص لا تظهر عليه أعراض المرض؟

تنتشر عدوى كوفيد - 19 أساسا عن طريق القطيرات التنفسية التي يفرزها شخص يسعل أو لديه أعراض أخرى مثل الحمى أو التعب .ولكن العديد من الأشخاص المصابين بعدوى كوفيد - 19 لا تظهر عليهم سوى أعراض خفيفة جداً .وينطبق ذلك بشكل خاص في المراحل الأولى من المرض.ويمكن بالفعل التقاط العدوى من شخص يعاني من سعال خفيف ولا يشعر بالمرض وتشير بعض التقارير إلى أن الفيروس يمكن أن ينتقل حتى من الأشخاص الذين لا تظهر عليهم أي أعراض مرضية.

الاجراءات التي يجب ان يتخذها الملامسين لشخص مصاب بكوفيد -19 :

1- يجب ضع كمامة ، والمحافظة على مسافة متر واحد على الأقل وكذلك تجنب لمس الأسطح المحيطة.
2- إذا شعر اي اعراض مثل التوعك، أعراض خفيفة جداً مثل الحمى الخفيفة أو الأوجاع، فيجب طلب المساعدة الطبية.
3- العزل بالبقاء في المنزل وعدم الاختلاط مع الاخرين .
4- تزداد احتمالات انتقال العدوى في المراحل الأولى من المرض عندما تكون الأعراض خفيفة، لذلك من المهم جداً العزل المبكر.
5- إذا لم تظهر أي من الأعراض ولكن خالطت شخصا مصابا بالعدوى، فيجب الالتزام بالحجر الصحي لمدة 14 يوم.
6- إذا تأكدت إلاصابة (بالفحص المختبري) بعدوى كوفيد - 19 ، فيجب الالتزام بالعزل الصحي لمدة 14 يوم حتى بعد تلاشي الأعراض، كإجراء احتياطي .فليس معروفا على وجه الدقة حتى الآن المدة التي يظل فيها الشخص معديا بعد تعافيه من المرض .

ما هو الفرق بين العزل والحجر الصحي؟

يعد العزل والحجر الصحي كلاهما من وسائل منع انتشار الامراض الانتقالية ومنها كوفيد - 19 ويستخدم الحجر الصحي لأي شخص مخالط لشخص مصاب بفايروس كورونا الذي يسبب مرض كوفيد - 19 سواء اكان هذا الشخص المصاب لديه اعراض ام لا والحجر الصحي يعني البقاء منفصلا عن الاخرين بسبب التعرض للفايروس وقد يكون الملامس مصاب , ويمكن ان يكون الحجر في مرفق معين او في المنزل وفيما يتعلق ب كوفيد - 19 يعني هذا البقاء في المنزل لمدة 14 يوم.

ويستخدم العزل للأشخاص المصابين بأعراض كوفيد - 19 او الذين جاءت نتيجة اختبارهم إيجابية ويعني العزل ان تبقى منفصلا عن الاخرين ويفضل ان يكون ذلك في مرفق طبي يمكنك فيه الحصول على الرعاية السريرية واذا لم يكن العزل في مرفق طبي متاحا فيمكن ان يكون العزل في المنزل واذا كان المصاب لدية أعراض يجب ان يبقى في العزل لمدة عشرة أيام على الأقل ومدة ثلاث أيام إضافية بعد زوال الاعراض واذا كان المصاب بالعدوى لم تظهر عليه أي اعراض ينبغي البقاء في العزل لمدة عشرة أيام بدئا من تاريخ ظهور نتيجة الاختبار الإيجابية

اصابة الأطفال والمراهقون بمرض كوفيد -19 :

تشير البحوث إلى أن احتمالات إصابة الأطفال والمراهقين بعدوى كوفيد - 19 وإمكانية نشرهم للعدوى لا تختلف عن الفئات العمرية الأخرى وتشير الأدلة المتاحة حتى اليوم إلى أن الأطفال واليافعين أقل عرضة للإصابة بمضاعفات المرض الوخيمة، ولكن لا يزال حدوث ذلك ممكنا وسط هذه الفئة العمرية وينبغي أن يتبع الأطفال والمراهقون نفس الإرشادات عن الحجر الصحي الذاتي والعزل الذاتي إذا تعرضوا لخطر الإصابة بالعدوى أو إذا ظهرت عليهم أعراضها .ومن المهم بشكل خاص أن يتجنب الأطفال مخالطة كبار السن والآخرين الأكثر عرضة للإصابة بمضاعفات المرض الوخيمة .

الاجراءات الوقائية لمنع انتشار المرض:

يمكن الحد من احتمالات الإصابة بعدوى كوفيد - 19 أو نشرها باتخاذ بعض الاحتياطات البسيطة ومنها:

1- المواظبة على تنظيف اليدين جيداً بفركهما بمطهر كحولي لليدين أو بغسلهما بالماء والصابون لمدة لا تقل عن 20 ثانية.
2- المحافظة على مسافة متر واحد 3 (أقدام) على الأقل بينك وبين الاشخاص
3- تجنب الأماكن المزدحمة
4- تجنب لمس العينين وألانف والفم.
5- التأكد من اتّباع ممارسات النظافة التنفسية الجيدة .ويعني ذلك أن تغطية

الفم والأنف بثني المرفق أو بمنديل ورقي عند السعال أو العطس والتخلص من المنديل بعد استعماله فور أ .

6- الالتزام بالحجر الصحي المنزلي والعزل الصحي حتى لو كانت الأعراض خفيفة مثل السعال والصداع والحمى الخفيفة، إلى الشفاء التام .

7- عند مغادرة المنزل، يجب ضع كمامة لتجنب نقل العدوى إلى الآخرين.

8- عند الشعور باي اعراض مرضية وان كانت بسيطة مثل الحمى والسعال وصعوبة التنفس،يجب مراجعة الجهات الصحية .

لقاح أو دواء أو علاج مرض كوفيد -19 :

لا توجد حاليا أدوية ثبت أن من شأنها الوقاية من هذا المرض أو علاجه .ولا توصي المنظمة بالتطبيب الذاتي بأي أدوية، بما في ذلك المضادات الحيوية، سواء على سبيل الوقاية من مرض كوفيد - 19 أو معالجته .غير أن هناك عدة تجارب سريرية جارية تتضمن أدوية غربية وتقليدية معا.

تتولى منظمة الصحة العالمية تنسيق الجهود الرامية إلى تطوير لقاحات وأدوية للوقاية من مرض كوفيد - 19 وعلاجه،

مدة بقاء الفيروس على الأسطح المختلفة:

أهم ما ينبغي معرفته عن بقاء فيروس كورونا على الأسطح هو أن بالإمكان تطهيرها منه بسهولة بواسطة محاليل التعقيم المنزلية العادية التي تقتل الفيروس .وقد أظهرت الدراسات أن بمقدور الفيروس المسبب ل كوفيد - 19 أن يبقى على البلاستيك والفولاذ المقاوم للصدأ لمدة 72 ساعة وعلى .النحاس أقل من 4 ساعات وعلى الورق المقوّى(الكرتون)أقل من 24 ساعة .

المضادات الحيوية و الوقاية أو علاج مرض كوفيد -19 :

لا تقضي المضادات الحيوية على الفيروسات، وإنما تكافح العدوى البكتيرية فقط .وبما أن مرض كوفيد - 19 منشؤه فيروس، فإن المضادات الحيوية لا تنفع في مكافحته .ولا ينبغي استعمال المضادات الحيوية كوسيلة للوقاية من مرض كوفيد - 19 أو علاجه .ولكن قد يصف الأطباء في المستشفى المضادات الحيوية للمرضى المصابين بمضاعفات كوفيد - 19 الوخيمة لمعالجة عدوى بكتيرية ثانوية أو الوقاية منها .وينبغي التقيد بصرامة بتعليمات الطبيب لدى استعمال المضادات .الحيوية لعلاج حالات العدوى البكتيرية

التدخين ومرض كورونا:

وبين باحثون ان التدخين يعيق عمل الشعب الهوائية كخط دفاع ميكانيكي داخل الجهاز التنفسي ضد الميكروبات والفايروسات والمؤثرات البيئية الامر الذي يقلل كفاءتها الوظيفية وقدرتها على التجدد ويجعلها ضحية سهلة للالتهابات المزمنة والربو الشعبي والتليف الرئوي والفايروسات ...

(للاطلاع اكثر ارجوا متابعة الفيديوات المرفقة مع المحاضرة والتي تعتبر جزء من المحاضرة)

ابعد الله عنكم وعوائلكم الكريمة وعنا

اللقاحات المستخدمة للوقاية من فيروس كورونا:

الداء والوباء

كيف تعمل هذه اللقاحات المختلفة؟

1- **لقاح "فايزر-بيونتك** :(Pfizer-BioNTech) "يتكون اللقاح من كبسولة دهنية تحتوي على أجزاء من الحمض النووي الريبوزي المرسال Messenger RNA (mRNA) أو ما يعرف بالرنا المرسال، والتي تشفر بروتين "سبايك" لفيروس كورونا، واسمه العلمي "سارس كوف-2" , يتم تعديل الرنا المرسال بشكل طفيف حتى لا يسبب الكثير من الالتهابات. وبعد الحقن، يدخل الرنا المرسال الخلايا العضلية ويحفز إنتاج بروتينات سبايك، التي سيتعرف عليها الجهاز المناعي، وبالتالي يتعلم الدفاع عن نفسه ضد فيروس "سارس كوف-2."

2- **لقاح مودرنا** :(moderna) يتكون (مثل لقاح فايزر-بيونتك) من كبسولة دهنية تحتوي على أجزاء من الحمض النووي الريبوزي المرسال، وتحتوي على شيفرة بروتين "سبايك" لسارس كوف-2, يختلف تحضير الكبسولة وتلقيح الحمض النووي الريبوزي المرسال قليلا، لكن دورهما متطابق, بعد الحقن، يدخل تلقيح الحمض النووي الريبوزي المرسال إلى خلايا العضلات، ويحفز إنتاج بروتينات "سبايك" ويساعد جهاز المناعة على التعرف إلى الفيروس ومكافحته.

3- **لقاح أسترازينيكا-أكسفورد** :(Oxford-AstraZeneca) يعمل بتقنية الناقل الفيروسي، وفي هذا اللقاح الناقل الفيروسي، هو فيروس الشمبانزي الغداني (Adenovirus) قد تم تعديله وراثيا للحد من تكاثره , يتم بعد ذلك إدخال جين بروتين "سبايك" لفيروس "سارس كوف-2" في جينوم هذا الناقل الفيروسي. وبمجرد حقنه، يدخل الفيروس إلى خلايا العضلات. ثم ينتج بروتين "سبايك" الذي يسمح لجهاز المناعة بتعلم التعرف على فيروس "سارس كوف-2" ومكافحته.

4- **لقاح سينوفاك** :(sinovac) يحتوي اللقاح على فيروس كورونا معطل بواسطة عمليات كيميائية مختلفة في المختبر. ويظل غلاف هذا الفيروس كما هو، وأثناء الحقن، ويتعلم الجهاز المناعي كيفية التعرف عليه والدفاع عن نفسه ضد الفيروس.

5- **لقاح "سبوتنيك في** :(sputnik v) "على غرار لقاح مختبر أسترازينيكا، يستخدم اللقاح الروسي مبدأ الناقل الفيروسي، وهو يستعمل فيروسين غدانيين(Adenovirus) ، مسؤولين عن نزلات البرد الشائعة، وقد تم تعديلهما وراثيا حتى لا يتكاثرا، وتم دمج جين مشفر لبروتين سبايك بالجينوم الخاص بهما.

6- **لقاح كانسينو بيولوجيكس** :(CanSino Biologics) لقاح من جرعة واحدة، يعتمد على تقنية الناقل الفيروسي.

7- **لقاح سينوفارم** :sinopharm يحتوي اللقاح على فيروس "سارس كوف-2" معطل بواسطة عمليات كيميائية مختلفة في المختبر. يظل غلاف هذا الفيروس كما هو، وأثناء الحقن، يتعلم الجهاز المناعي كيفية التعرف عليه والدفاع عن نفسه ضد الفيروس.

8- **لقاح جونسون آند جونسون** :(Johnson & Johnson) لقاح من جرعة واحدة، يستخدم هذا اللقاح فيروسا غدانيا Adenovirus لنزلة البرد معدلا وراثيا للحد من تكاثره كناقل فيروسي. ويتم إدخال جين بروتين "سبايك" لفيروس "سارس كوف-2" في جينوم هذا الناقل الفيروسي.

وبمجرد حقنه، يدخل الفيروس الخلايا البشرية. حينها، تنتج هذه الخلايا بروتين سبايك، وهو ما يسمح لجهاز المناعة بتعلم التعرف على "سارس كوف-2" ومحاربته.

جدول يقارن بين لقاحات كورونا الموجودة حاليا من حيث السعر والفعالية والجرعات ودرجة حرارة التخزين

الشركة المصنعة	عدد الجرعات	الفعالية	درجة الحرارة اللازمة للتخزين	السعر للجرعة الواحدة
معهد جماليا، لقاح "سبوتنيك-في"	X2	%92	الثلاجة العادية 2-8 درجات مئوية	10 دولارات
أسترازينيكا أكسفورد	X2	%90-%62	الثلاجة العادية 2-8 درجات مئوية	4 دولارات
مودرنا	X2	%95	20 درجة مئوية تحت الصفر	33 دولارا
فايزر-بيونتك	X2	%95	70 درجة مئوية تحت الصفر	20 دولارا
نوفافاكس	X2	%90	الثلاجة العادية 2-8 درجات مئوية	16 دولارا
جونسون آند جونسون	X1	%72	الثلاجة العادية 2-8 درجات مئوية	10 دولارات
سينوفارم	X2	%79	الثلاجة العادية 2-8 درجات مئوية	ليس واضحا حتى الآن السعر قد يتراوح بين 30 و 75 دولارا

مقارنة بين لقاحات كورونا من حيث الأعراض الجانبية

الجهة المطورة	الدولة	أبرز الأعراض الجانبية بعد تلقي اللقاح
فايزر-بيونتك Pfizer-BioNTech	الولايات المتحدة الأميركية - ألمانيا	ألم في موضع الحقن، تعب، صداع، ألم في العضلات، قشعريرة، آلام المفاصل، حمّى
مودرنا Moderna	الولايات المتحدة الأميركية	ألم في موضع الحقن، تعب، صداع، ألم في العضلات، قشعريرة، آلام المفاصل، تورم الغدد الليمفاوية في نفس الذراع التي أعطي فيها المطعوم، غثيان، قيء، حمّى
أسترازينيكا-أكسفورد AstraZeneca-Oxford	المملكة المتحدة	ألم في موضع الحقن، تعب، صداع، آلام العضلات، توعك، حمّى، قشعريرة، ألم المفاصل، الآثار الجانبية كان معدلها أقل عند كبار السن
سينوفاك بيوتك Sinovac Biotech	الصين	ألم في موضع الحقن، لا توجد آثار خطيرة أو أعراض جانبية شائعة نسبتها أكثر من 25% لدى من تلقوا التطعيم
معهد جماليا Gamaleya Institute سبوتنيك في Sputnik V	روسيا	ألم في موضع الحقن، تغيرات في القياسات المخبرية (laboratory variables)، ارتفاع الحرارة، صداع، وهن، ألم في العضلات، آلام المفاصل، خفقان
كانسينو بيولوجيكس CanSino Biologics	الصين	ألم في موضع الحقن، تعب، حمى، صداع
سينوفارم Sinopharm	الصين	لم يتم الإبلاغ عن آثار جانبية موضعية، لا توجد آثار جانبية خطيرة، ولا آثار جانبية شائعة نسبتها أكثر من 25% لدى من تلقوا التطعيم
جونسون آند جونسون Johnson & Johnson	الولايات المتحدة الأميركية	ألم في موضع الحقن، صداع، إعياء، آلام في الجسم، ألم في العضلات، غثيان، حمّى، الآثار الجانبية كان معدلها أقل عند كبار السن



هذه المعلومات عامة، وهي للاسترشاد فقط، وليست بديلا عن استشارة الطبيب، واختيار نوع اللقاح الملائم أمر تحدده الجهات الصحية في بلدك، ويمكنك مناقشته مع طبيبك.

المصادر:

نظرة عن كثب على لقاحات كوفيد-19: المعروف والمجهول وغير المؤكد
تقرير تأليف نادين هلال، ندى ملحم، هادي الجردلي، إعداد الجامعة الأميركية في بيروت.
المراكز الأميركية للتحكم بالأمراض والوقاية.
إدارة الغذاء والدواء الأميركية.

مارسوا دوركم في التثقيف الصحي لإعطاء معلومات كافية للمجتمع حول لقاحات كورونا وتحفيز المجتمع لأخذ اللقاح

ابعد الله عنا وعنكم الداء والوباء

مناعة القطيع و لقاح فيروس كورونا:

اهمية مناعة القطيع :

تتحقق مناعة القطيع عندما تتكون مناعةٌ ضد المرض لدى نسبة كبيرة من المجتمع، مما يجعل انتقال المرض من شخص لآخر غير مرجح. ونتيجة لذلك، يُصبح المجتمع بأكمله محميًا — وليس فقط أولئك الذين لديهم مناعة.

يتطلب انتشار المرض عادةً أن تصاب به نسبة مئوية معينة من السكان. وهذا ما يسمى النسبة الدنيا. إذا تجاوزت نسبة السكان المحصَّنين ضد المرض النسبة الدنيا، فسوف يتراجع انتشار المرض. ويُعرف هذا بالحد الأدنى لمناعة القطيع.

تختلف نسبة السكان الذين يجب أن تكون لديهم مناعة من أجل تحقيق مناعة القطيع من مرض لآخر. كلما كان المرض معديًا أكثر، زادت نسبة السكان الذين يجب أن تتكون لديهم مناعة ضد المرض لوقف انتشاره. على سبيل المثال، الحصبة مرضٌ مُعْدٍ جدًا. تشير التقديرات إلى أن 94٪ من السكان يجب أن تكون لديهم مناعة لقطع سلسلة انتقال العدوى.

تحقيق مناعة القطيع:

فيما يتعلق بكوفيد 19، هناك مساران لتحقيق المناعة الجماعية، وهما العدوى واللقاحات الطبيعية.

العدوى الطبيعية:

يمكن الوصول إلى المناعة الجماعية عندما يتعافى عدد كافٍ من السكان من المرض ويكوّنون أجسامًا مضادة تقيهم من العدوى في المستقبل.

لكن الاعتماد على انتشار العدوى في المجتمع كوسيلة لتحقيق المناعة الجماعية ضد كوفيد 19 أمر ينطوي على العديد من المشاكل الكبيرة:

- **تكرار العدوى.** ليس من الواضح إلى متى ستبقى الوقاية ضد تكرار المرض بعد التعافي من كوفيد 19. حتى لو تكونت أجسام مضادة، فمن المحتمل الاصابة بكوفيد 19 مرة أخرى.
- **التأثير على الصحة.** لوقف الجائحة ، يجب أن يتعافى 70٪ من السكان من كوفيد 19، تؤدي أعداد الإصابات إلى مضاعفات خطيرة وإلى وفاة ملايين الأشخاص، خاصة بين كبار السن والأشخاص

المصابين بحالات صحية قائمة. ويمكن لنظام الرعاية الصحية أن يفقد بسرعة القدرة على استيعاب أعداد المرضى.

اللقاحات

يمكن الوصول إلى المناعة الجماعية عندما يتلقى عدد كافٍ من الناس اللقاح وتتكون لديهم أجسام مضادة تقيهم من العدوى في المستقبل. وخلافاً لطريقة العدوى الطبيعية، فإن اللقاحات تكوّن مناعة دون التسبب بالمرض أو المضاعفات الناجمة عنه. باستخدام مفهوم المناعة الجماعية، نجحت اللقاحات في السيطرة على العديد من الأمراض المُعدية، مثل الجدري وشلل الأطفال والخناق والحصبة الألمانية، وكثير من الأمراض الأخرى.

إذا تحققت المناعة الجماعية، فإنها ستوفر إمكانية حماية المجتمع بشكل عام من المرض، بما في ذلك الأشخاص الذين لا يمكن تطعيمهم، مثل الأطفال حديثي الولادة أو من لديهم جهاز مناعة ضعيف.

قد يكون من الصعب الوصول إلى المناعة الجماعية من خلال لقاح كوفيد 19 لأسباب عديدة. على سبيل المثال:

- **التردد تجاه اللقاح.** قد يمتنع بعض الناس عن تلقي لقاحات كوفيد 19 بسبب تحفظات دينية أو بسبب خوفهم من المخاطر المحتملة أو بسبب تشكيكهم بفوائد اللقاحات. إذا كانت نسبة من أخذوا اللقاح في مجتمع ما أقل من الحد الأدنى لتحقيق المناعة الجماعية، فقد يستمر المرض المعدي بالانتشار.
- **أسئلة عن الوقاية.** ليس من الواضح طول فترة الحماية التي يوفرها لقاح كوفيد 19. هناك حاجة إلى مزيد من الأبحاث لمعرفة مدى كفاءة اللقاحات في تقليل انتقال الفيروس المسبب لكوفيد 19. كما تشير الأبحاث إلى أن لقاحات كوفيد 19 قد تكون أقل فعالية في الوقاية من بعض سلالات كوفيد 19 المتحولة. وتَظهر باستمرار سلالات متحولة جديدة قد تكون أكثر مقاومة للقاحات.
- **انعدام المساواة في توزيع اللقاح.** هناك تباين كبير في توزيع لقاحات كوفيد 19 بين البلدان وداخل البلد الواحد. إذا كانت معدلات أخذ اللقاح كوفيد 19 مرتفعة في منطقة ما ولكنها منخفضة في المناطق المحيطة، فقد تحدث حالات تفشٍ عند اختلاط سكان المنطقتين.

التيفوئيد Typhoid :

حمى التيفوئيد ، الحمى التيفية ، التيفوئيد البطني Typhoid , Typhus Abdominalis , Enteric Fever هو بمثابة مرض وبائي يصيب الاعمار المختلفة (ينتشر عادة عند الكبار اكثر من الصغار) . ينتقل بشكل رئيسي عن طريق الماء و الاكل الملوّثين . تُسبب هذه الحمى ، عصيّة التيفوئيد المسماة " عصية إيبيرث " او " السلمونيلا التيفية " .تدخل الى الامعاء عبر الفم و تتكاثر في الطحال و الكبد و تنتشر في الدم حيث تفرز سمومها . ينتشر بشكل رئيسي في مناطق افريقيا و جنوب آسيا ، ينتقل المرض من المصاب (المريض الموبوء) او الشخص الحامل للعصيّات التيفية .تنتقل الحمى التيفية عن طريق الفم (الى الامعاء) بعد تناول المآكل و المشروبات و الخضار و الفواكه و الماء ببول المصاب او برازه .تنتشر العصية التيفوئيدية في الكبد و الدماغ و الطحال و العظم .علامات المرض :بعد اسبوع الى 3 اسابيع على دخول العصيات الى الجسم تظهر الاعراض السريرية التالية : (صداع و دوار , انحطاط عام , قشعريرة , شهية خفيفة , انتفاخ البطن (غازات), الم في البطن , إمساك ثم إسهال , ارتفاع الحرارة حتى 40 درجة مئوية , تسمم الدم , استفراغ , تضخم الطحال و لاحقاً الكبد , تناقص دقات القلب , انخفاض ضغط الدم , بقع حمراء على جلد البطن ، الصدر و الجسم , قلق ، هذيان ، و فقدان الوعي) .مختبرياً : نلاحظ العلامات التالية :زيادة في عدد الكريات البيض ثم نقصاناً لها ، ارتفاع عدد الكريات اللمفاوية ، اندثار الكريات البيضاء المتأثرة بالإيوزين ، و نقصان عدد صفيحات الدم المعروفة بالترومبوسيتات .المضاعفات :نذكر هنا ابرز تفاعلات او ما يسمى " اشتراكات " المرض وهي :1. نزف في الجهاز الهضمي (في الامعاء بسبب تقرّح المعي الدقيق) 2. انثقاب (ثقب) الامعاء مع التهاب الاحشاء 3. نزيف الانف 4. جفاف (بسبب الاسهال)5. التهاب الغدد النكفية 6. التهاب الاذن الوسطى 7. التهاب عصب السمع مع احتمال زوال السمع. 8. التهاب الدماغ. 9. مرض السحايا. 10 . التهاب عضلة القلب 11. التهاب الرئة 12. التهاب العظم و المفاصل 13. التهاب المسالك و المجاري البولية 14. خلل في عمل الكبد (اليرقان). 15. الذُهان (يعني اختلالاً في الوظائف العقلية ينتج عن اضطراب شامل في الشخصية، فيصبح المرء عاجزاً عن التكيّف المجتمعي) . يسمى ايضاً : تشوّش النفس .16. التهاب المرارة. 17. التهاب الحويضة الكلوية. 18. التهاب الاعصاب. 19. التهاب الاوردة التشخيص: يرتكز التشخيص لحمى التيفوئيد على الاسس التالية :1. الفحص السريري التفصيلي للموبوء (انتفاخ اي تطبّل البطن ، تضخم الطحال و غيرهما من اعراض المرض) 2. تحليل مخبري للدم و البول و البراز (زرعها و فحصها مجهرياً) 3. مساءلة المريض و المحيطين به عن تناول السوائل و الاطعمة الملوثة 4. نأخذ سائلاً من فم المصاب لتحليله و اكتشاف المسبب 5. اختبار " ويدال .Widal test 6 " نقص عدد الكريات الدموية البيض. 7. ارتفاع سرعة التسرّب وهناك اختبارات عديدة اخرى .التشخيص التفريقي : يجب تفريق الحمى التيفوئيدية عن الامراض و الحالات الآتية :• الملاريا• الكريب (الانفلونزا)• السل (الدرن)• الالتهاب الرئوي. تكوّن

المرض :تدخل العصية التيفية في الجسم عن طريق الفم ، تصل الى الجزء السفلي من المعي الدقيق ، حيث تدخل الى الجهاز اللمفاوي .تُصيب الجهاز العصبي و القلب و الاوعية الدموية .تُفرز العصية مادة سامة داخلية (اي باطنية) تؤثر على النخاع العظمي مما يؤدي الى نقصان الكريات البيضاء .العلاج : يتضمن الاجراءات التالية :1. الاستشفاء (دخول المستشفى و عزل الموبوء)2. ملازمة السرير3. مراقبة المصاب4. إعطاء المضادات الحيوية و اهمها Chloramphenicol :الدواء الاكثر فعالية.5. Ampicillin في الحالات الصعبة و الشديدة نصف ادوية الكورتيزون بالإضافة الى المضادات الحيوية .6. ينقل دم او بلازما الى المصاب في حالة وجود نزف داخل الامعاء .7. لمعالجة عوارض القلب و الاوعية يعطى :

. Cardiamine و غيره من منشطات القلب المسماة .8. Cardiotoniques الفيتامينات Acide :

.9. B 12 , B6 , B2 , B1 , K , Thiamine , C , Riboflvaine , nicotiniqueتُجرى العملية الجراحية عند انثقاب المعي .10. السُلفاميد و .11. Trimethoprine يُحقن المصاب بالسوائل (المصل) المحتوية على البوتاسيوم و الصوديوم و البروتين .12. عند الحالات الخطرة ، يُعطى الاوكسجين بواسطة مسبار يُدخل عبر الانف ، يسمى المسبار ايضاً : المحجاج او المرجاس او المجّس .13. مخفضات الحرارة .14. تغذية المريض. يُعطى المريض المصاب بحمى التيفوئيد :1. الاطعمة المسلوقة و المطحونة الحاوية على الفيتامين .2. عصير الفواكه .3. السوائل كالشاي و المياه وغيرها.4. البروتينات و الدهنيات و السكريات اللازمة .التكهن بمصير المريض :للمرض مسار خطير جدا عند الرضع وعند حصول التعقيدات التي ذكرناها سابقاً ، ولكن بشكل عام يتعافى المريض بعد مرور 21يوماً على انخفاض الحرارة وعند استعمال الادوية اللازمة وفي وقتها المناسب .

الوقاية :هناك إجراءات وقائية عدة يجب الالتزام بها اهمها :1. تأمين المياه الصالحة للشرب (و تعقيمها) .2. عزل المصاب حتى شفائه .3. الحفاظ على النظافة العامة و الغسل الجيد للخضار و الفواكه .4. إبعاد المصاب عن العمل في المطاعم و المقاهي .5. غسل اليدين جيداً قبل تناول الاكل .6. إعطاء لقاح (طعم) على شكل كبسولة او مصل.

باراتيفوئيد ، الباراتيفوئيد أ و ب Paratyphoid A & B :

مسميات رديفة لمرض براتيفوئيد اسماء مختلفة :حمى البراتيفوئيد ، نظيرة التيفوئيد أ و ب ، شبيه التيفوئيد Paratyphoid A & Bعبارة عن مرض معد حاد ، شبيه بمرض التيفوئيد ، بالنسبة للأعراض السريرية ، و طريقة انتشار المرض و العدوى منه .

تسبب المرض عصيات السالمونيلا المسماة العصيات الباراتيفية A , B , C : ، وهي تشبه بقية عصيّات السالمونيلوز ، مثل العصيات التيفية .كيفية العدوى : طريقة العدوى بالتيفوئيد نفسها , آلية نشوء المرض نفسها عند الحمى التيفوئيدية .

بشكل عام ، نلاحظ العلامات العيادية ، التي شاهدناها عند الحمى التيفية .التعقيدات (التفاقمات) : كتفاعلات التيفوئيد و اهمها :1. التهاب الرئة. 2. التهاب الاذن الوسطى. 3. التهاب السحايا .. , يعتمد التشخيص بشكل اساسي على التحليل المختبري خاصة للبراز و البول بالإضافة الى الوسائل و الاساليب التشخيصية الاخرى عند مرض التيفوئيد .التشخيص التمييزي :يجرى مع الامراض : مثل الملاريا ، الانفلونزا ، السل ، الالتهاب الرئوي ... المعالجة :يرتكز علاج المرض على إعطاء المضادات او الصادات الحيوية و اتباع الاجراءات الطبية اللازمة كما في حالة الاصابة بداء التيفوئيد .

الوقاية :

1. تأمين المياه الصالحة للشرب (و تعقيمها) .2. عزل المصاب حتى شفائه .3. الحفاظ على النظافة العامة و الغسل الجيد للخضار و الفواكه .4. إبعاد المصاب عن العمل في المطاعم و المقاهي .5. غسل اليدين جيداً قبل تناول الاكل .6. إعطاء لقاح (طعم) على شكل كبسولة او مصل .التكهن بمصير المريض :جيد عموماً ، كما عند مرض التيفوئيد.

إن المجتمع الريفي لايختلف عن المجتمعات الاخرى ، فان الاسلوب الذي اعتمد عليه في تحديد المجتمع الريفي هو احتساب كل الساكنين خارج حدود امانة العاصمة في بغداد والبلديات في المحافظات الاخرى من اهل الريف ولهم مقاييسهم الخاصة ومنها انهم يمتهنون مهنة الزراعة وكذلك يشتركون في البيئة الاجتماعية والطبيعية نفسها ويمكن القول ان الكثير من سكان المدن في العراق منحدرون من اصل ريفي وما زالت بذور حياة الريف والطابع المميز لها يظهر في سلوكهم وعلاقاتهم الاجتماعية .

أهداف الصحة الريفية:

١- ان تقدم الرعاية الصحية والعلاج الطبي في الريف.

٢- ان تسيطر على الامراض السارية والمتوطنة.

٣- ان تقدم الرعاية الصحية للامومة والطفولة.

٤- ان تقدم الرعاية الصحية المدرسية.

٥- ان تنشر الوعي الصحي بين سكان الريف.

٦- ان تطور المستوى الغذائي في الريف.

٧- ان تقدم جميع الاحصاءات عن سكان الريف وتسجيلها

المشاكل الصحية في الريف

١- انتشار الأمراض المتوطنة ووجود البرك والمستنقعات كمصدر لنشر أمراض البلهارسيا والملاريا والتيفود والتبول والتبرز في مجاري المياه مع استخدام مياهها في الشرب أو في الاستحمام أو غسيل الخضر والملابس.

٢- وجود مواطن تكاثر الحشرات والقوارض الناقلة للأمراض كالذباب والبعوض والبراغيث والفئران.

٣- قلة التهوية بالمساكن وامتلاؤها بالدخان الناتج عن الأفران المنزلية مما يؤدي إلى الإصابة بأمراض سوء التهوية مثل السل وأمراض الجهاز التنفسي والأنفلونزا.

٤- الجهل بالأمراض المختلفة وطرائق الوقاية منها وعدم الاهتمام والإقبال على التحصين ضد الإصابة بها.

٥- أمراض سوء التغذية نتيجة قلة الوعي الغذائي وبسبب بعض العادات والتقاليد.

٦- عدم الاهتمام بعزل المرضى المصابين بأمراض معدية أو الإبلاغ عنهم، مما يساعد على انتشار هذه الأمراض وإصابة الأسرة والجيران بها.

٧- عدم توفر الخدمات الصحية والعيادات الطبية بالقرى أو قلة الأطباء بها.

٨- عدم توفر المراحيض الصحية بالمنازل.

٩- عدم توفر مصادر مياه الشرب النظيفة أو حمايتها من التلوث في الخزانات والأوعية المنزلية.

١٠ - عدم الاهتمام بالنظافة الشخصية.

١١- عدم الإقبال على تنظيم النسل وكثرة إنجاب الأطفال التي تؤدي إلى ضعف صحة الأم والأطفال ويزيد من مشكلة عدم كفاية الغذاء.

الخدمات الصحية الأساسية في المجتمع الريفي:

(وهي كل الخدمات التي تقدم من قبل الكادر الطبي الذي يعمل في الصحة الريفية والذي يعني بصحة افراد المجتمع الريفي) **ومن هذه الخدمات:**

١- خدمات رعاية الامومة والطفولة وتشمل:

(رعاية الحوامل،الولادة،رعاية الام بعد الولادة ،رعاية الطفل الوليد، رعاية الطفل قبل سن المدرسة ، رعاية الطفل في عمر المدرسة، تدريب القابلات والممرضات ،تقديم اللقاحات للاطفال ..... الخ)

٢- مكافحة الأمراض المعدية

(البحث عن المرض، تقديم العلاج اللازم للمرض، عزل المرضى ،اعطاء لقاح ضد المرض، القضاء على الحشرات الناقلة للمرض، الرقابة الصحية على المحلات ،القيام ببعض الندوات والدورات الصحية حول الامراض المعدية)

٣- صحة البيئة من اهم خدماتها:

- نشر التوعية الصحية والبيئية بين سكان الريف لتغير عاداتهم وتقاليدهم غير الصحية الى عادات وتقاليد وسلوك صحية.
- تجهيز الاريف بالماء الصافي والنقي الصالح للشرب
- استعمال الطرق المناسبة للتخلص من النفايات وفضلات الحيوانات
- فصل الحيوانات وتركها خارج حدود المنزل
- التنسيق مع الفرق الصحية الاخرى مثل فرق مكافحة الملاريا والبلهارزيا
- توعية المواطنين حول الغذاء الجيد وضرورة العناية بتحضير الفواكة والخضروات وحفظها وغسلها وتعقيمها قبل تناولها

٤- خدمات الصحة المدرسية وتشمل:

- القيام بالحصاء المدارس في القرى والتعرف الى اللجان الصحية فيها واعطاء المشورة لها وتزويدها بمواد الاسعافات الاولية
- القيام بالمسح الصحي من اجل التحري عن الامراض واجراء التلقيحات الضرورية للطلاب ومعالجة المرضى منهم
- اجراء الفحوص الدورية للطلاب
- نشر اسس التربية الصحية وذلك بتوزيع النشرات المصورات وعقد الندوات الصحية.

٥- الخدمات العلاجية

وهي من الخدمات الاساسية للمركز الصحي حيث يقدم المركز العلاج اللازم من قبل اطباء متخصصين اومقيمين في المراكز الرئيسية والفرعية ومن الواجب كذلك توفير صيدلية لتوفير الادوية اللازمة وغيرها وتوفير المختبرات للمساعدة في تشخيص المرض.

٦- الخدمات الاحصائية وتتم عملية جمع المعلومات عن طريق:

أ- السجلات الاعتيادية من المستشفيات والمراكز الصحية

ب- الزيارات المنزلية.

ج- التحري عن الامراض المعدية والسارية

د- تقارير عن الحوادث التي تحدث في تلك المنطقة

ز- المسح الصحي

ه- الصحة المدرسية و- القابلات المأذونات في تلك المنطقة

العوامل التي تؤثر في المستوى الصحي لسكان الريف :

١- انخفاض المستوى الاقتصادي والمعاشي بين سكان الريف.

٢- انخفاض المستوى الثقافي وانتشار الامية.

٣- انخفاض مستوى الخدمات الصحية في المناطق الريفية.

٤- انتشار بعض العادات والتقاليد والخرافات بين سكان الريف.

٥- عدم توفر الشروط الصحية في المسكن الريفي.

الطاقة الغذائية : وقود الحياة Energy : Fuel of life

الطاقة Energy هي القدرة التي تمكن الجسم من القيام بالعمليات الحيوية التي تحافظ على الحياة , لقياس الطاقة الحرارية تستعمل وحدة تسمى السعر الحراري Calorie هي كمية الطاقة اللازمة لرفع درجة حرارة غرام واحد من الماء درجة مئوية واحدة .يتم قياس كمية الحرارة الناتجة عن الاغذية المختلفة عند احتراقها.

تنتج الطاقة من ثلاثة من العناصر الغذائية وهي الكربوهيدرات والبروتينات والدهون , وكمية الطاقة التي المنتجة منها في الجسم تعادل (4 سعرات حرارية لكل غرام واحد من الكربوهيدرات والبروتينات وما يعادل 9 سعرات حرارية تقريبا لكل غرام واحد من الدهون).

احتياجات الجسم من الطاقة : ان كمية الطاقة التي يستهلكها الجسم تحددها ثلاث عوامل هي :

1- معدل الايض الاساسي Basal Metabolic Rate (BMR)
2- معدل النشاط البدني Physical Activity Rate (PAR)
3- التأثير الديناميكي النوعي للغذاء (الحراري) Specific Dynamic Effect (SDE)

1- معدل الايض الاساسي Basal Metabolic Rate (BMR)

هو كمية الطاقة التي يستهلكها الجسم في القيام بالعمليات اللاإرادية اللازمة للمحافظة على الحياة مثل عمل القلب والدورة الدموية وفعاليات التنفس والنشاطات الايضية داخل الخلايا وعمل الكلى والتخلص من الفضلات والمحافظة على درجة حرارة الجسم (كمية الطاقة التي يصرفها الجسم ليقوم بوظائفه اثناء الراحة) . ويمثل الجزء الاكبر من الطاقة التي يصرفها الجسم اذ تشكل اكثر من نصف السعرات الحرارية الكلية .

هناك عوامل تؤثر على معدل الأيض الأساسي مثل العمر (فهو يصل إلى أقصاه في عمر 18 شهر ثم يبدأ بالانخفاض خلال مرحلة الطفولة المبكرة، بعدها يرتفع قليلاً في مرحلة المراهقة، ثم يعاود الهبوط بعدها)، وكذلك الجنس فهو لدى الذكور أعلى من الإناث (نسبة الأنسجة الدهنية في جسم الأنثى أعلى من الذكر وبالتالي فكتلة الأنسجة العضلية لديها أقل، وعلى ذلك فإن الفعاليات الأيضية تكون عند الذكور أعلى)، وهناك عوامل أخرى مثل الحالة الصحية وإفراز الغدد الصماء والمُناخ والحالة التغذوية وحجم الجسم وتركيبه.....الخ.

كما يمكن أن تحسب الطاقة اللازمة لعمليات التمثيل الأساسية (بشكل تقريبي بسيط) بفرض أن كل كيلوجرام من وزن الجسم يحتاج في كل ساعة إلى سُعر حراري واحد للذكر و 0.9 سُعر حراري للأنثى، وبالتالي عند الحساب التقريبي للطاقة اللازمة لعمليات التمثيل الأساسية

في اليوم الواحد تستخدم المعادلة التالية: (1 سُعر × الوزن بالكيلوجرام × 24 ساعة) وذلك للذكور، أما في حالة الإناث فتكون المعادلة (0,9 سُعر × الوزن بالكيلوجرام × 24 ساعة)، لذلك إذا أردنا أن نحسب بشكل تقريبي الطاقة اللازمة لعمليات التمثيل الأساسية في اليوم لرجل وزنه 75 كيلوجرام وامرأة وزنها 55 كيلوجرام على سبيل المثال، فإن الطاقة اللازمة لعمليات التمثيل الأساسية للرجل = 1 × 75 × 24 = 1800 سُعر حراري. أما الطاقة اللازمة لعمليات التمثيل الأساسية للمرأة = 0,9 × 55 × 24 = 1188 سُعر حراري.

2- **النشاط البدني Physical Activity**: يقصد به النشاطات العضلية التي يمارسها الشخص مثل الأعمال المنزلية والمكتبية والأنشطة الرياضية وغيرها، يأتي هذا العامل في المركز الثاني من حيث كمية السعرات الحرارية التي يصرفها الجسم (بعد معدل الأيض الأساسي BMR) لكن هناك استثناء في حالة الأشخاص شديدي النشاط مثل الرياضيين المحترفين أو العاملين في مهن عضلية كالحدادة حيث تكون الطاقة المصروفة على النشاط الفيزيائي أعلى من تلك المصروفة على معدل الأيض الأساسي.

ولحساب كمية الطاقة المصروفة على النشاط الفيزيائي (بشكل تقريبي غير دقيق)، قُسمت الأنشطة الفيزيائية (العضلية) إلى أربع مجموعات كالتالي:

- النشاطات العضلية التي لا تحتاج إلى حركة أو جهد عضلي مثل قيادة السيارة أو الكتابة....الخ (شخص دائم الجلوس)، وهذه تمثل 20 % من معدل الأيض الأساسي.
- النشاطات العضلية الخفيفة مثل الأعمال المنزلية البسيطة والتدريس والمشي البطيء (شخص قليل النشاط)، وهذه تمثل 30 % من معدل الأيض الأساسي.
- النشاطات العضلية المتوسطة مثل المشي السريع وأعمال التمريض وقيادة الدراجة الهوائية بسرعة متوسطة (شخص متوسط النشاط)، وهذه تمثل 40 % من معدل الأيض الأساسي.
- النشاطات العضلية الشاقة مثل أعمال البناء والجري السريع والسباحة ولعب كرة القدم (شخص مرتفع النشاط)، وهذه تمثل 50 % من معدل الأيض الأساسي.

وكما ذُكر سابقاً أن هذه القواعد لا تنطبق على الأشخاص شديدي النشاط (الرياضيين المحترفين أو العاملين في مهن عضلية كالحدادة) كون الطاقة المصروفة على النشاط الفيزيائي أعلى من تلك المصروفة على معدل الأيض الأساسي.

3- **التأثير الديناميكي النوعي للغذاء Specific Dynamic Effect (SDE): يقصد به الزيادة في طاقة الأيض الأساسي فوق مستوى السكون (الراحة) بسبب تناول الطعام ويسمى ذلك بالتأثير الديناميكي النوعي للغذاء أو التأثير الحراري الناشئ عن الغذاء، ولذلك سبق وأن ذُكر أنه عند قياس معدل الأيض الأساسي (BMR) يكون ذلك بعد توقف الأفراد عن تناول الطعام لمدة 12 ساعة على الأقل، وذلك بسبب أنه بمجرد تناول الطعام ترتفع معدلات إنتاج الحرارة فوق مستوى السكون. ومما تجدر الإشارة إليه أن تناول البروتينات بمفرده يسبب زيادة كبيرة في معدل الأيض الأساسي مقدارها 20 % في المتوسط لمعظم أنواع البروتينات (مع تباين بسيط من بروتين لأخر)، بينما تناول الكربوهيدرات أو الدهون يسبب زيادة بسيطة في معدل الأيض الأساسي مقدارها 6 % للكربوهيدرات و 4 % للدهون. وبشكل عام يقدر التأثير الديناميكي النوعي للغذاء بحوالي 10 % من احتياجات الطاقة (الطاقة اللازمة لعمليات التمثيل الأساسية + الطاقة المنصرفة في عمليات النشاط الفيزيائي).**

الخلاصة

المقدار الكلي من الطاقة (اليومية) = معدل الايض الاساسي + معدل الايض البدني + التأثير النوعي للغذاء + الطاقة الاضافية

معدل الايض الاساسي يعتمد على الجنس , حيث انه (للرجال)= 1 * وزن الجسم *24ساعة

(للنساء)= 0.9 * وزن الجسم *24ساعة

معدل الايض البدني يعتمد على طبيعة العمل ويتم حسابه باعتماد النسبة المئوية بالنسبة للأيض الاساسي .

التأثير النوعي للغذاء يتم حسابه من خلال جمع ناتج (معدل الايض الاساسي + معدل الايض البدني) واجراء عملية الضرب * 10 ويقسم الناتج على 100

يتم حساب الطاقة الاضافية من خلال اضافة 300 سعرة حرارية للمرأة الحامل و 500 سعرة حرارية للام المرضع .

يتم تحديد السعرات الحرارية المناسبة للجسم وفقا لعدة عوامل، وتساعد بعض الطرق في الحد من زيادة كمية السعرات الحرارية اليومية دون الشعور بالجوع.

حساب السعرات الحرارية التي يحتاجها الجسم

يختلف كل جسم عن الاخر في كمية السعرات الحرارية التي يحتاجها، ويرجع ذلك للعديد من العوامل .وتساعد معرفة عدد السعرات الحرارية المناسبة للجسم في تحقيق أفضل نتائج خلال اتباع الحمية الغذائية

عوامل تحديد السعرات الحرارية

هناك بعض العوامل التي تتحكم في تحديد السعرات الحرارية المناسبة، وهي:

1- الحالة الصحية :

في حالة الإصابة بمشكلة صحية، فينبغي مراعاتها قبل تحديد السعرات الحرارية، لأنه في بعض الحالات يجب الامتناع عن تناول مجموعة من الأطعمة وفق وصف الطبيب، وحينها يتم تعويضها ببدائل صحية أخرى.

كما أن الإصابة بالنحافة المفرطة لا يعني الإكثار من السعرات الحرارية، بل يحتاج إلى منظمة متكاملة لعلاج المشكلة، بحيث يتم تناول أطعمة صحية والابتعاد عن الأطعمة الدهنية، بالإضافة إلى ممارسة التمارين الرياضية المناسبة.

2- المرحلة العمرية:

تحتاج كل مرحلة عمرية إلى طعام مختلف، ففي مرحلة الطفولة لا يمكن الإستغناء عن الكربوهيدرات والنشويات، حيث أنها مرحلة نمو وتطور الجسم، وينبغي الحصول على كافة العناصر الغذائية.

أما في المراحل التالية من العمر، يمكن الاستغناء عن بعض الأطعمة التي تسبب زيادة الوزن واستبدالها بأطعمة أخرى صحية ومشبعة.

3- الوزن والطول :

قبل تحديد عدد السعرات الحرارية المناسبة للجسم، يجب القيام بقياس الوزن والطول، وذلك لمعرفة نسبة الدهون والعضلات والسوائل في الجسم، بحيث يسهل تحقيق التوازن بينهم.

كما يجب مراعاة العوامل الأخرى إلى جانب الوزن والطول، مثل المرحلة العمرية والحالة الصحية.

4- المجهود البدني المبذول:

لا يمكن تناول عدد سعرات حرارية لشخص يقوم ببذل مجهود كبير يومي بنفس مقدار شخص اخر لا يقوم ببذل أي مجهود على مدار اليوم، وذلك لاختلاف مستويات الحرق بينهما.

فالجسم الذي يقوم بالحرق على مدار اليوم سواء في العمل أو ممارسة الرياضة، سوف يحتاج إلى عدد أكبر من السعرات الحرارية.

لا يقتصر معدل الحرق على المجهود المبذول فحسب، بل يرتبط أيضا بعملية الأيض التي تحدث في الجسم.

5- الجنس :

نتيجة اختلاف طبيعة الجسم بين الرجل والمرأة، فلا يجب تحديد نسب متساوية من السعرات الحرارية اليومية لهما, حيث أن جسم الرجل يحرق بشكل أفضل، ويقوم ببذل مجهود أكبر، ولذلك يحتاج إلى عدد سعرات أكثر من المرأة.

6- النتيجة المرغوبة :

أيضا يتم تحديد عدد السعرات الحرارية اليومية وفق الهدف الذي يتم وضعه لخسارة أو زيادة الوزن، والوقت المحدد لتحقيق هذه النتيجة , فكلما زاد عدد الكيلوغرامات التي ينبغي التخلص منها، كلما نقص عدد السعرات الحرارية اليومية التي يجب تناولها.

متوسط السعرات الحرارية اليومية للجسم :

تحتاج المرأة إلى تناول حوالي 2000 سعرة حرارية في اليوم للحفاظ على وزنها دون زيادة، أما في حالة رغبتها لفقدان الوزن، فينصح أن تتناول 1500 سعرة حرارية لتفقد كيلوغرام واحد أسبوعيا.

أما الرجل، فيحتاج إلى 2500 سعرة حرارية يوميا للحفاظ على وزنه، وإذا أراد خسارة كيلوغرام أسبوعيا ، فيجب أن يتناول 2000 سعرة حرارية في اليوم.

طرق الحد من السعرات الحرارية دون الشعور بالجوع :

يمكن اتباع بعض الطرق التي تساعد في تقليل السعرات الحرارية يوميا دون الشعور بالجوع، وتشمل:

1- تناول المزيد من البروتين

يساعد البروتين في تقليل الشهية والرغبة في تناول الطعام، وفي المقابل يزيد من نسبة الحرق بالجسم، ولذلك ينصح بإضافة البروتين إلى النظام الغذائي لخسارة الوزن.

2- تجنب المشروبات الغازية والعصائر المحلاة:

خطوة أخرى هامة لتقليل نسبة السعرات الحرارية اليومية، وهي تجنب تناول المشروبات الغازية وأي عصير يضاف له السكر, حيث أن المشروبات المحلاة تزيد من كمية السعرات الحرارية التي يتم الحصول عليها دون دراية مما يعيق عملية الحرق, كما أن التحلية الصناعية تبطيء عملية التمثيل الغذائي اللازمة لتعزيز حرق الدهون.

3- شرب كثير من الماء:

يلعب الماء دور ا كبيرة في زيادة الحرق، كما أنها وسيلة فعالة لكبح الشهية، وخاصة قبل تناول الطعام, ولذلك ينصح بشرب كميات كبيرة من الماء خلال الحمية الغذائية، بحيث لا تقل عن 8 أكواب يوميا.

4- ممارسة الرياضة:

عند تناول كميات أقل من السعرات الحرارية، فإن الجسم يعوض ذلك النقص عن طريق توفير الطاقة، مما يقلل من عملية الحرق، وهذا ما يسبب صعوبة التخلص من الوزن الزائد مع استمرار الحمية الغذائية , كما أن

تقليل السعرات الحرارية يمكن أن يسبب فقدان كتلة العضلات، وكذلك بطء عملية التمثيل الغذائي, تعتبر الرياضة هي الحل الأمثل لتعزيز الحرق أثناء اتباع الرجيم، وينصح بممارسة الرياضة لمدة 30 دقيقة يوميا.

5- تنظيم النوم:

عادة ما يزداد الشعور بالجوع في فترة الليل، ويصعب مقاومة تناول الأطعمة المختلفة، وهو ما يؤثر على النظام الغذائي المتبع, كما أن اضطرابات النوم يمكن أن تؤثر على عملية الأيض وتسبب صعوبة حرق الدهون والتخلص من الوزن الزائد. ولذلك يفضل الاعتياد على النوم مبكرا والاستيقاظ مبكرا لتقليل الشعور بالجوع ليلا وتحسين عملية الحرق بالجسم .

حساب السعرات الحرارية في المواد الغذائية:

السعرات الحرارية هي الطاقة التي يمكن الحصول عليها من الطعام والشراب الذي يتناوله الانسان بصفة يومية، والطاقة التي تستهلكها في النشاط البدني.

هناك نوعان من السعرات الحرارية هما :السعرات الحرارية الصغيرة (الكالوري .)السعرات الحرارية الكبيرة(الكيلو كالوري.) كيلو كالوري يساوي 1000 كالوري , عادة يتم كتابة السعرات الحرارية على الملصقات الموجودة على العبوات الغذائية.

السعرات الحرارية اللازمة للجسم : تشير العديد من الدراسات إلى أن الرجل العادي يحتاج إلى حوالي 2700 كيلو كالوري في اليوم، وأن المرأة تحتاج إلى 2200 كالوري في اليوم .لا يحتاج الجميع إلى نفس عدد السعرات الحرارية، حيث يتم حرق الطاقة بمعدلات مختلفة لدى الأشخاص، حيث يعتمد تناول السعرات الحرارية المؤصي بها يوميا على عدة عوامل:

الصحة العامة.

الوزن.

الجنس.

الطول.

شكل الجسم.

معدل النشاط البدني.

تسجل المكونات الغذائية لأي طعام .نلاحظ كميات البروتين، الكربوهيدرات والدهون، وهي العناصر الثلاث الرئيسية التي يجب النظر إليها عند حساب السعرات الحرارية .نقوم بضرب كل عنصرا غذائي بما يعادله من السعرات الحرارية، حيث يحتوي 1 جرام من الكربوهيدرا ت على 4 سعرات حرارية و ان نسبة الكربوهيدرات الموصى بها للتناول اليومي هي 55 % من الطعام الكلي ، ، ويحتوي 1 جرام من البروتين على 4 سعرات حرارية و نسبة البروتين الموصى بها للتناول اليومي هي 35 % من الطعام الكلي ,ويحتوي

الجرام الواحد من الدهون على 9 سعرات حرارية وان نسبة الدهون الموصى بها للتناول اليومي هي 20 % من الطعام الكلي , ثم جمع السعرات الحرارية، للحصول على مجموع السعرات الحرارية في نوع الطعام . يمكن طرح هذا المجموع من المجموع الكلي للسعرات المسموح بها يوميا ، لمعرفة العدد المتبقي .لا توجد مصادر علمية مؤكدة لطريقة حساب السعرات الحرارية، ولكن تعتبر هذه هي الطريقة الأكثر تداولا لدى الكثيرين، كما لا يجب أيضا تناول سعرات حرارية أقل أو أكثر من المسموح، حتى يمكن الحفاظ على الصحة بشكل جيد.

قوانين حساب الكمية والسعرات الحرارية للمواد الغذائية :

كمية المواد الغذائية الكلي= (كمية الكربوهيدرات + كمية البروتينات + كمية الدهون) تقاس بوحدة الغرام.

عدد السعرات الكلي للمواد الغذائية = (عدد سعرات الكربوهيدرات + عدد سعرات البروتينات + عدد سعرات الدهون) تقاس بوحدة سعرة حرارية.

النسبة المئوية للمواد الغذائية =(نسبة الكربوهيدرات + نسبة البروتينات + نسبة الدهون)= 100%

عدد السعرات الحرارية في الطعام = كمية المادة الغذائية * عدد السعرات في الغرام الواحد (للغرام الواحد من المادة الغذائية)

كمية المادة الغذائية = عدد السعرات الحرارية في الطعام / عدد السعرات في الغرام الواحد (للغرام الواحد من المادة الغذائية)

عدد السعرات الحرارية للكربوهيدرات = كمية الكربوهيدرات * 4

كمية الكربوهيدرات = عدد السعرات الحرارية للكربوهيدرات / 4

عدد السعرات الحرارية للبروتينات = كمية البروتينات * 4

كمية البروتينات = عدد السعرات الحرارية للبروتينات / 4

عدد السعرات الحرارية للدهون = كمية الدهون * 9

كمية الدهون = عدد السعرات الحرارية للدهون / 9

كمية المادة الغذائية = النسبة المئوية للمادة الغذائية * الكمية الكلية للمادة الغذائية

السعرات الحرارية للمادة الغذائية =النسبة المئوية للمادة الغذائية *السعرات الحرارية الكلية للمادة الغذائية

سؤال / احسب مقدار الطاقة التي تحتوها مادة غذائية تزن (1كيلوغرام) , اذا علمت انها تحتوي على 50% كربوهيدرات , 20 % بروتينات والباقي دهون ؟

سؤال / احسب كمية المادة الغذائية اللازمة لربت بيت اذا كان احتياجها من السعرات الحرارية 2220 سعرة حرارية وان نسبة المواد الغذائية التي تتناولها 10% دهون , 30% بروتين والباقي كربوهيدرات , علما انها مرضع وان المجهود الذي تبذله بسيط ؟

مؤشر كتلة الجسم (BMI) Body Mass Index :

وهو مؤشر عالمي يستخدم لقياس طبيعة جسم الإنسان وتحديد نوع الجسم هل هو سمين أم نحيف أم طبيعي، ويتم تحديد نوع الجسم من خلال العلاقة بين الوزن والطول ويتم ذلك من خلال عملية حسابية بسيطة جدا.

طريقة حساب كتلة الجسم BMI :

يعتمد القانون المستخدم في حساب مؤشر كتلة الجسم (BMI) على الطول و الوزن

القانون :

$$\text{مؤشر كتلة الجسم (BMI) Body Mass Index} = \frac{\text{الوزن (بالكيلوغرام)}}{\text{(الطول بالمتر)}^2}$$

مثال :

اذا كان شخص وزنه 90 كيلو غرام وطوله 190 سنتمتر فان العملية الحسابية يمكن تمثيلها بالشكل التالي:

$$\text{مؤشر كتلة الجسم (BMI) Body Mass Index} = \frac{\text{الوزن (بالكيلو غرام)}}{\text{(الطول بالمتر)}^2}$$

اولا : يتم تحويل الطول الى وحدة المتر حيث يتم التقسيم على 100 لان المتر الواحد = 100 سنتمتر

$$\text{مؤشر كتلة الجسم (BMI) Body Mass Index} = \frac{\text{Kg 90}}{\text{(1.9 M* 1.9 M)}}$$

اذا مؤشر كتلة الجسم هو 24.9 Kg / m^2 للشخص الذي قمنا بتطبيق العملية الحسابية عليه، وبناء على الجدول الموضح أدناه فان وزن هذا الشخص وزن طبيعي، حسب الجدول المرفق

المؤشر BMI	حالة الجسم
أقل من 15	نقص حاد جداً في الوزن
من 15 إلى 16	نقص حاد في الوزن
من 16 إلى 18.5	نقص في الوزن
من 18.5 إلى 25	وزن طبيعي
من 25 إلى 30	زيادة في الوزن
من 30 الى 35	سمنة درجة أولى
من 35 إلى 40	سمنة درجة ثانية
أكثر من 40	سمنة مفرطة جداً

مثال/ما مقدار الطاقة التي يحتاجها طالب وزنه 70 كغم , وطوله 170سم,علما انه يبذل مجهود خفيف ؟ وكيف يمكن تقييم وزنه ؟

الحل/ معدل الايض الاساسي = 1 * وزن الجسم * 24 = 1 * 70كغم * 24 ساعة

= 1680 سعرة حرارية

معدل الايض البدني = معدل الايض الاساسي * النسبة المئوية

= 1680 سعرة حرارية * 30 /100 = 504 كغم / ساعة

التأثير النوعي للغذاء = (معدل الايض الاساسي + معدل الايض البدني) * 100/10

= (1680 سعرة حرارية + 504 سعرة حرارية) * 100/10

= (2184 سعرة حرارية) * 100/10

= 218.4 سعرة حرارية

المقدار الكلي من الطاقة (اليومية) = معدل الايض الاساسي + معدل الايض البدني + التأثير النوعي للغذاء + الطاقة الاضافية ا

=1680 سعرة حرارية + 504 سعرة حرارية + 218.4 سعرة حرارية + 0

= 2402.4 سعرة حرارية

مؤشر كتلة الجسم (BMI) Body Mass Index =

$$\frac{\text{Kg } 70}{(\text{M } 1.7 * \text{M } 1.7)}$$

مؤشر كتلة الجسم (BMI) Body Mass Index =

$$\frac{\text{Kg } 70}{(\text{M}^2\ 2.89)}$$

مؤشر كتلة الجسم (BMI) Body Mass Index = 24.2 وبالمقارنة مع جدول مؤشر كتلة الجسم فان وزن الجسم بالنسبة للطول ضمن القياس الطبيعي

سؤال/ اذا كان مؤشر كتلة الجسم لطالب 26 كغم / م^2 فكم يمكن ان يكون وزنه اذا كان طوله 170سم , مع ذكر جدول مؤشر كتلة الجسم بالتفصيل ؟

سؤال / اذا كان مؤشر كتلة الجسم لمهندس 20 كغم / م^2 فكم يمكن ان يكون طوله اذا كان وزنه 80 كغم , مع ذكر جدول مؤشر كتلة الجسم بالتفصيل ؟

سؤال / اذا كان مؤشر كتلة الجسم لطبيب مثاليا وكان طوله 170سنتمتر , فكم يمكن ان يكون وزنه , مع ذكر جدول مؤشر كتلة الجسم بالتفصيل ؟

سؤال / اذا كان مؤشر كتلة الجسم لصيدلانية ضمن الحد الادنى الطبيعي وكان وزنها 70كغم , فكم يمكن ان يكون طولها , مع ذكر جدول مؤشر كتلة الجسم بالتفصيل ؟

سؤال / اذا كان مؤشر كتلة الجسم لطالبة ضمن الحد الاعلى لنقصان الوزن فكم يمكن ان يكون طولها اذا كان وزنها 75كغم, مع ذكر جدول مؤشر كتلة الجسم بالتفصيل ؟

سؤال / اذا كان طول دكتور 170 سم فكم يجب ان يكون وزنه ليكون مؤشر كتلة الجسم ضمن المعدل الطبيعي , مع ذكر جدول مؤشر كتلة الجسم بالتفصيل ؟

سؤال / اذا كان وزن مهندس 85 كيلوغرام فكم يجب ان يكون طوله اذا علمت ان مؤشر كتلة جسمه ضمن الحد الادني لزيادة الوزن , مع ذكر جدول مؤشر كتلة الجسم بالتفصيل ؟

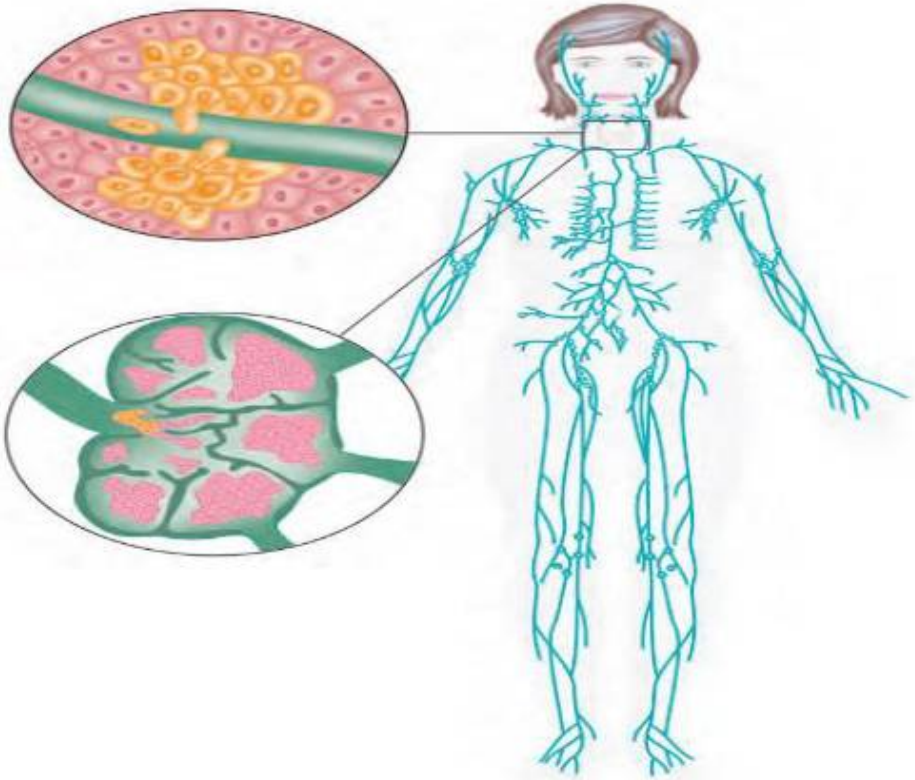
سرطان الثدى Breast Cancer

السرطان الأكثر شيوعاً لدى النساء. وتسجل في كل عام حوالى أكثر من مليون اصابة حول العالم. وعلى الرغم من أن سرطان الثدي أكثر انتشاراً لدى النساء، إلا أنه يصيب الرجال أيضاً، تشير الدراسات إلى احتمال إصابة امرأة واحدة من أصل تسع نساء بسرطان الثدي في مرحلة ما من حياتها.

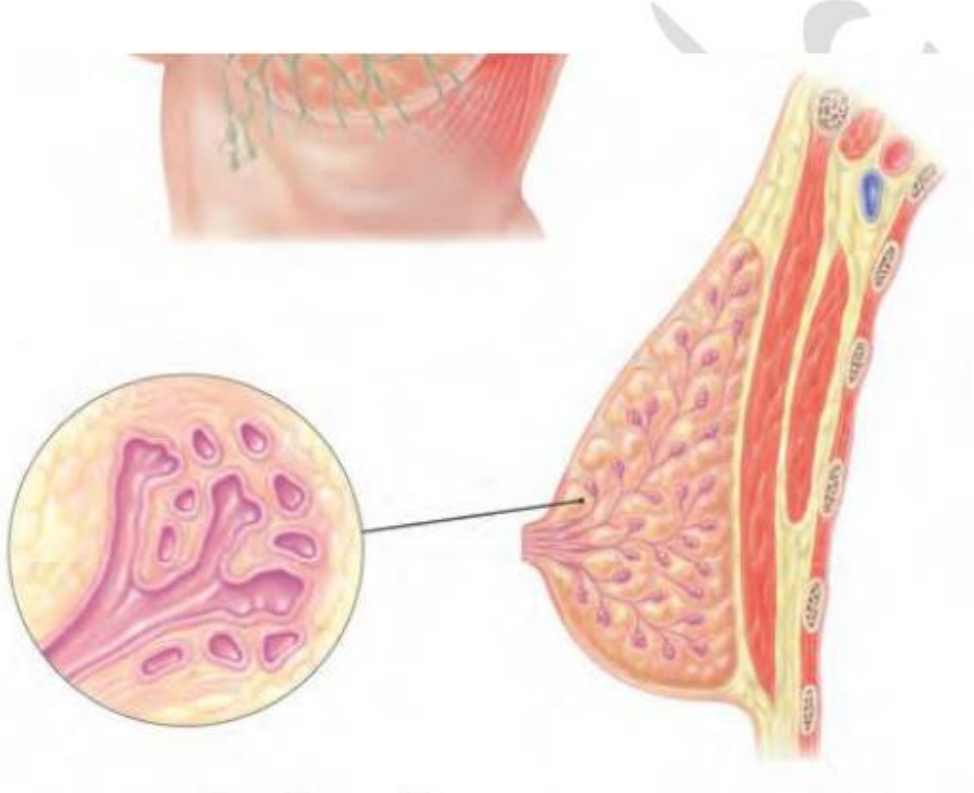
إن الطريقة الأنسب لفهم تركيبة داخل الثدي هي عبر مقارنته بشجرة مقتلعة من جذورها .فتعرف أوراق شجرة الثدي «بالفصيصات»، فهي تنتج الحليب الذي يتم تصريفه إلى أغصان شجرة الثدي، لتشكيل شبكة صغيرة من القنوات .ويتم تصريف هذه بدورها في ما بين 12 و 15 قناة كبيرة تفرغ على سطح الحلمتين وتشبه الحلمة هنا جذع الشجرة.

وكما هو الحال في الشجرة، فإن شبكة القنوات متداخلة ومعقدة ولا تقسم إلى أجزاء محددة بشكل منتظم كما هو الحال في فاكهة البرتقال مثلاً.

ويحتوي الثدي أيضاً على أوعية دموية وليمفاوية، فتنقل الأوعية الليمفاوية السائل الليمفاوي من أنسجة الثدي إلى عقد ليمفاوية على مقربة من الثدي .وتوجد العقد الليمفاوية التي يتوجه إليها معظم السائل الليمفاوي في الثدي، وتعرف بالعقد الإبطية .وتتوجه كمية صغيرة من السائل الليمفاوي إلى الداخل نحو الصدر.



للعقد الليمفاوية دور كبير في الدفاع عن الجسم، إذ تقوم بحمايته من البكتيريا والخلايا السرطانية وغيرها من الأجسام المؤذية .ويمكن للخلايا السرطانية التي تدخل القنوات الليمفاوية أن تصل إلى العقد الليمفاوية حيث تنمو بعض الخلايا، ما يؤدي إلى انتفاخ العقد .إن المسافة بين أغصان شجرة الثدي مصنوعة من الدهون، ما يجعل الثدي طرياً .وقل ما يكون ثديا المرأة بالحجم نفسه، ويمكن أن يختلف الشعور فيهما باختلاف الفترة من الدورة الشهرية، فغالباً ما يتورما في الأسبوع الذي يسبق الطمث .وفيما تتقدم المرأة في السنّ، تقلّ كمية النسيج في الثدي، ويستبدل بالدهون لذا يصبح الثدي أطرى.



صورة مقطعية للثدي

صورة مقربة للفصيصة الثديية

سرطان الثدي:

تنمو الكثير من الخلايا في الجسم في وقت واحد. ولكنّ الجسم يحرص على أن يكون عدد الخلايا المتكاثرة يوازي عدد الخلايا التي تموت. ويظهر السرطان حين تنمو الخلايا وتتكاثر بسرعة أكبر من الطبيعي، و تتمكن من تفادي آلية الجسم التي تتحكم بنمو الخلايا. ويؤدي ذلك إلى كتلة سرطانية (ورم بشكل أساسي) ، يكبر حجمها أكثر فأكثر في حال عدم معالجتها، ذلك أن الخلايا تستمر في الانشطار والتكاثر. إن الكتل شائعة في الثدي، ولها عدّة أسباب غير السرطان. فواحدة من كلّ 8 كتل في الثدي هي كتلة سرطانية (خبيثة) ، والباقية ليست خطرة ولا مميتة، ولا تنتشر في مناطق أخرى من الجسم، وتعرف باسم الكتل الحميدة. وأمّا العلاج الأكثر شيوعاً لسرطان الثدي فهي الجراحة لاستئصال السرطان. وفي حال استمرت الكتلة في النموّ، فقد تطور

بعض الخلايا القدرة على الابتعاد عنها إلى مناطق أخرى من الجسم حيث تنمو لتكوّن أوراماً أخرى، في ما يعرف ب «النقيلة » ،أي انتشار السرطان في الجسم. ويمكن للخلايا السرطانية أن تنتشر في حال دخولها إلى القنوات الليمفاوية، فتنتقل من خلالها إلى عقد ليمفاوية أخرى حيث قد تستمر في النموّ ما يؤدي إلى غدد ليمفاوية متضخمة، يمكن أن تشعر بها المرأة، مثل الإحساس بكتلة تحت الإبط. وفي حال وجود السرطان في العقد الليمفاوية، يمكن معالجته لاستئصال العقد المتضررة أو بواسطة العلاج بالأشعة الفعّال في القضاء على الخلايا السرطانية. كما يمكن للخلايا أن تصل أيضاً إلى الأوعية الدموية، وتنتقل عبر مجرى الدم لتكوين كتل جديدة في مناطق أخرى من الجسم في ما يعرف ب «النقيلة .»



في حال بدأت الخلايا السرطانية في النموّ بمناطق مهمّة، مثل الرئتين أو الكبد أو الدماغ أو العظام، فقد تؤدي إلى أعراض كثيرة ومشاكل خطيرة، لأنها تعيق الوظيفة الطبيعية للعضو. وعادةً ما يشمل علاج السرطان بعد انتشاره تناول نوع من العقاقير القادرة على محاربة السرطان أينما وجد في الجسم. ويمكن أن يضاف العلاج بالأشعة إلى العقاقير لمعالجة المناطق التي تنمو فيها الخلايا السرطانية.

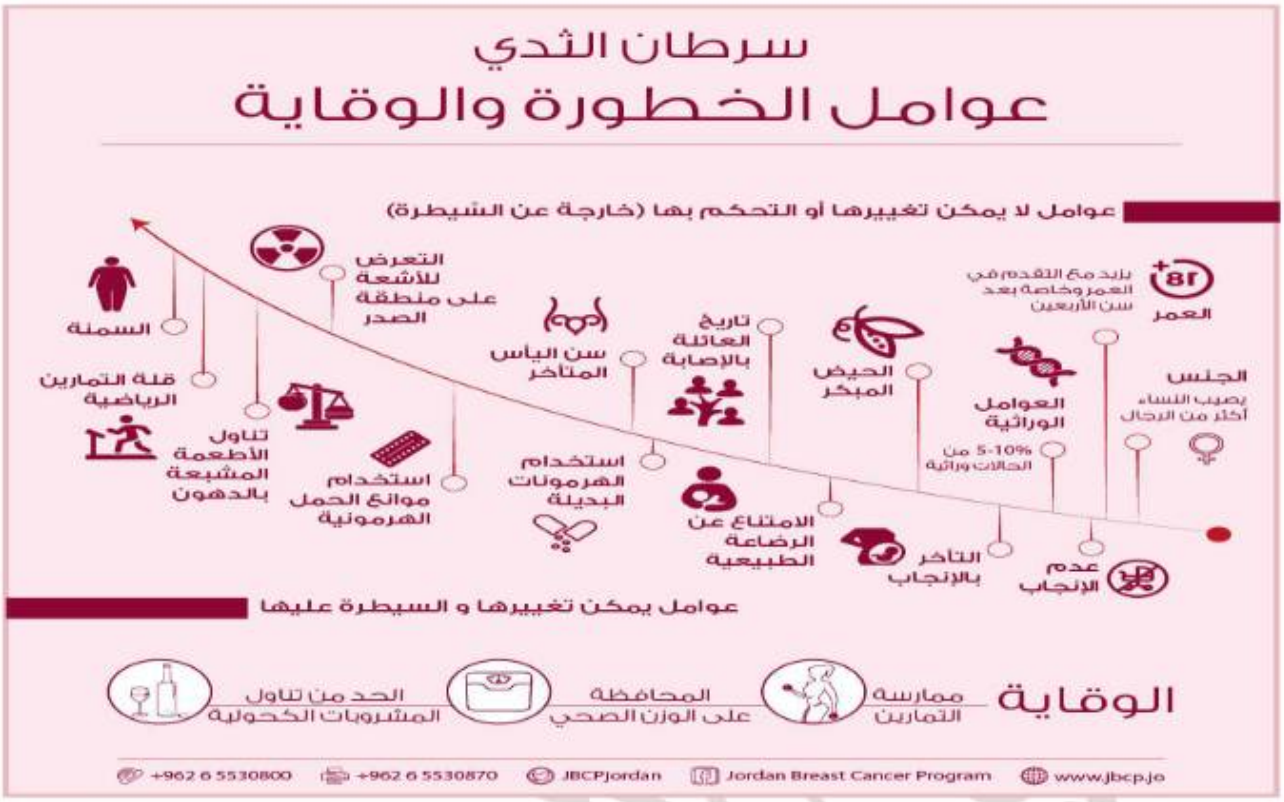


خطورة الإصابة بسرطان الثدي؟

لا يعرف أحد السبب الذي يؤدي إلى إصابة البعض بسرطان الثدي دون البعض الآخر. ولكن من الواضح أن الإصابات والجروح مثل الكدمات والخدوش واللمس لا تسبب سرطان الثدي، كما أن سرطان الثدي مرض غير معدٍ.

وتساهم عوامل عديدة في تحديد الشخص الذي يصاب بسرطان الثدي، وتحديد مدى الخطر الذي يتعرض إليه شخص ما ليس بالأمر البسيط. فمعظم النساء عاجزات عن التحكم في العوامل المهمة التي تؤدي إلى إصابتهن بسرطان الثدي. ولكنّ بعض الدراسات أظهرت أن بعض عوامل الخطر قد تعرّض فئةً محددةً من النساء لخطر الإصابة بسرطان الثدي أكثر من الأخريات.

وعامل الخطر هو مؤشر يزيد من احتمال أن يصاب الشخص بمرض ما. وقد حدد الخبراء العوامل التي يبدو أنها تزيد من احتمالات أن تصاب المرأة بسرطان الثدي. ولكن التعرض للكثير من عوامل الخطر لا يعني بالضرورة الاصابة بسرطان الثدي، والذي قد يصاب به الاشخاص حتى لو كانوا لا يعانون من أيٍّ من تلك العوامل.



نتمنى لكم ولعوائكم الكريمة بالسلامة الدائمة ...

عوامل الخطورة للإصابة بسرطان الثدي :

1- الجنس :

تعتبر النساء أكثر عرضةً للإصابة بسرطان الثدي، لأن 99 % من إجمالي المصابين بهذا المرض هنّ من الإناث. فهذا المرض نادر جداً عند الرجال ونسبته هي أقل من واحد من كلّ 200 إصابة بسرطان الثدي، إذ تسجل 300 إصابة بسرطان الثدي لدى الرجال سنوياً في بريطانيا مقارنةً ب 41 ألف إ صابة لدى النساء.

2- العمر:

يزداد خطر الإصابة بسرطان الثدي مع التقدم في السنّ. فالنساء الأكبر سناً أكثر عرضةً للمرض الذي يندر عند النساء دون سنّ الأربعين. وتسجل أكثر من 80 % من الإصابات بسرطان الثدي لدى النساء اللواتي تجاوزن سنّ الخمسين، و 40 % من النساء اللواتي يعانين من سرطان الثدي تتجاوز أعمارهنّ ال 70 عاماً.

3- التاريخ العائلي:

أقل من واحدة من أصل 10 نساء يعانين من سرطان الثدي، يصبن به لأنهنّ ورثن نوعاً من الشذوذ الجيني يجعلهنّ أكثر عرضة لهذا المرض.

سرطان الثدي مرض متشابك تتدخل فيه عدة عوامل وبالرغم أن بعض العوامل ومنها الوراثية لها تأثير قوي ومحدد مثل الطفرات في الجينات فأنه فقط 5 - 10% من حالات سرطان الثدي تعزى إلى عوامل وراثية .في حين أن معظم السيدات اللواتي يتطور المرض عندهن ليس لديهن أي قصة واضحة لعوامل الخطورة.

بالنسبة لعوامل الخطورة التي ذكرت سابقاً فهناك عوامل لا يمكن تغييرها أو السيطرة عليها وعوامل يمكن تغيرها.

عوامل الخطورة التي لا يمكن تغييرها فتشمل:

1. الجنس(يصيب الإناث أكثر من الذكور بنسبة 1 / 100) .
2. التقدم بالعمر (40 سنة فما فوق)
3. العوامل الجينية الوراثية.
4. التاريخ الشخصي أو العائلي لسرطان الثدي أو المبيض.
5. عدم الإنجاب أو تأخر الإنجاب لما فوق عمر (30 سنة).
6. المعالجة الاشعاعية السابقة على الصدر بعمر بين (30 - 10 سنة.)

وبالنسبة لعوامل الخطورة الممكن تغيرها:

فبعضها يعود الى :

1- نمط الحياة الشخصي ويشمل :

أ- زيادة الوزن.

ب- السمنة.

ت- قلة النشاط البدني.

ث- عدم ممارسة الإرضاع الطبيعي.

ج- استخدام حبوب منع الحمل الفموية لمدة طويلة.

ح- المعالجة الهرمونية بعد انقطاع الطمث ودخول سن اليأس.

وبعضها يعود لعوامل بيئية مثل :

طريقة تحضير الأغذية وحفظها من (الأغذية السريعة التحضير، الأغذية المعلبة والمحفوظة بشكل غير سليم)، مما يجعلها غذاء غير صحي.

تتم مكافحة مرض سرطان الثدي عن طريق:

(الوقاية الأولية:)

من خلال تجنب عوامل الخطورة الممكن تجنبها وهي :

1- الابتعاد عن تناول حبوب منع الحمل لمدة طويلة .
2- تجنب استخدام المعالجة الهرمونية بعد انقطاع الطمث.
3- تناول الغذاء الصحي الغني بالخضار والفواكه والحاوي على مضادات الأكسدة التي لها دور في الوقاية من السرطان.
4- ممارسة الإرضاع الطبيعي.
5- تجنب السمنة وزيادة الوزن.
6- ممارسة النشاط البدني ما لا يقل عن30 دقيقة يوميا لخمس أيام في الأسبوع.

الوقاية الثانوية (الكشف المبكر عن سرطان الثدي):

إن الانخفاض الملحوظ بالوفيات الناجمة عن سرطان الثدي والتي بلغت تقريب 30 % منذ عام 1990 هو انجاز طبي متميز ويعزى معظمه للكشف المبكر عن سرطان الثدي من خلال الماموغرام ومع ذلك، لا تزال جهودا كبيرة تبنى على هذا النجاح من خلال تطوير وسائل إضافية للكشف عن سرطان الثدي في وقت مبكر. ونتيجة لذلك، أصبحت التوصيات للكشف عن سرطان الثدي مع تقنيات التصوير المعقدة على نحو متزايد والعديد من المنظمات وأبرزها

جمعية السرطان الأمريكية (American Cancer Sociaty (ACS

(وكلية الأشعة الأمريكية American Collage Of Radiology(ACR

(وشبكة السرطان الشاملة الوطنية National Comprehensive Cancer Network(NCCN

(لديهم توصيات تستند بشكل كبير على دلائل مثبتة لكيفية استخدام الماموغرام في التحري عن سرطان الثدي .

الكشف المبكر عن سرطان الثدي يتم من خلال:

- **التشخيص المبكر(Early Diagnosis) :**
- **التحري (Screening):**

التشخيص المبكر: الهدف منه تشخيص سرطان الثدي بمرحلة مبكرة (down staging) ويتم عن طريق رفع الوعي عن الأعراض والعلامات المبكرة لسرطان الثدي عند النساء ومقدمي الخدمة الصحية بالإضافة إلى الفحص السريري للثدي.

التوعية عن الاعراض والعلامات المبكرة لسرطان الثدي:

إن معرفة كيف يبدو الثدي عند السيدة بشكل طبيعي يشكل جزءًا مهمًا من الحفاظ على صحة الثدي.
إن العثور على سرطان الثدي في أبكر وقت ممكن يمنح فرصة أفضل للعلاج الناجح .لكن هذا لا يحل محل تصوير الثدي بالماموغرام حيث أن فحص الثدي بالماموغرام يساعد في العثور على سرطان الثدي في مراحله المبكرة قبل ظهور أي أعراض.
من أكثر الأعراض شيوعا لسرطان الثدي هو ظهور كتلة حيث ان الكتلة الصلبة ،غير مؤلمة و لها حواف غير منتظمة هي على الاكثر سرطان ،ولكن يمكن لكتلة سرطان الثدي أن تكون طرية، مستديرة ومؤلمة . لهذا السبب من المهم أن يتم فحص أي كتلة جديدة في الثدي أو أي تغيير في الثدي من قبل أخصائي الرعاية الصحية من ذوي الخبرة في تشخيص أمراض الثدي.

تشمل الأعراض المحتملة الأخرى لسرطان الثدي ما يلي:

1- تورم في منطقة الثدي أو تحت الإبط .
2- تغير في حجم او شكل الثدي.
3- تغيرات بجلد الثدي أو الحلمة (تنقير،احمرار، سماكة، انكماش).
4- إفرازات من الحلمة (غيرالحليب).
5- غؤور أو انقلاب الحلمة.
6- ألم في الثدي أو الحلمة .

في بعض الأحيان يمكن لسرطان الثدي أن ينتشر إلى العقد الليمفاوية تحت الذراع أو حول عظمة الترقوة ويسبب تورم، أو نتوء حتى قبل أن يكون الورم الأصلي في الثدي كبيرًا بما يكفي ليتم الشعور به, لذلك يجب فحص العقد اللمفاوية المتضخمة من قبل مقدم الرعاية الصحية.

على الرغم من أي من هذه الأعراض يمكن أن تكون ناجمة عن أشياء أخرى غير سرطان الثدي ، إذا كانت لدى النساء ، يجب إبلاغها إلى أخصائي الرعاية الصحية حتى يتمكن من العثور على السبب.

نظرًا لأن تصوير الثدي بالماموغرام لا يعثر على كل حالات سرطان الثدي ، فمن المهم أن تكون النساء على دراية بالتغيرات التي تحدث في ثدييها وأن تعرف علامات وأعراض سرطان الثدي.

الفحص السريري للثدي:

الفحص **السريري** للثدي لوحده ممكن أن يكشف3 - 5٪ من حالات سرطان الثدي التي يمكن أن لا تكتشف بالماموغرام عند النساء بعمر 50 سنة فما فوق و 10 ٪ فأكثر عند النساء بعمر 49 - 40 سنة.
كما أن الفحص **السريري** يكشف معظم حالات سرطان الثدي التي يكون فيها حجم الكتلة يزيد على 2 سم والكثير منها عندما يكون حجم الكتلة بين 2 -1 سم. هناك عدم كفاية الأدلة على أن الفحص **السريري** للثدي سواء وحده أو مرافق لغيره من الفحوصات دور في خفض الوفيات الناجمة سرطان الثدي.

التحري(Screening) : هو التطبيق المنهجي لاختبار نوع من الفحص على فئة مستهدفة من المجتمع أصحاء ليس لديهم أعراض .وذلك بهدف كشف الأفراد اللذين لديهم المرض في مرحلة ما قبل السريرية(ما قبل ظهور أعراض) down sizing وأفضل وسيلة للتحري عن سرطان الثدي هو الماموغرام.

الوقاية الثالثية : وتشمل التأهيل والرعاية الملطفة:

الرعاية الملطّفة هي عبارة عن علاج يرمي إلى تخفيف الأعراض الناجمة عن السرطان عوضاً عن الشفاء منها، وهي نوع من الرعاية يمكن أن تساعد الناس على العيش بمزيد من الراحة.

والرعاية الملطّفة من الاحتياجات الإنسانية الملحّة بالنسبة إلى كل المصابين بالسرطان وغيره من الأمراض المزمنة المميتة بأنحاء العالم أجمع، وهي رعاية تمسّ الحاجة إليها بوجه خاص في الأماكن التي ترتفع فيها أعداد المرضى المصابين بالسرطان في مراحل حيث تقل فيها حظوظهم بالشفاء منه.

ويمكن بفضل الرعاية الملطّفة تخفيف المشكلات الجسدية والنفسية الاجتماعية والروحانية لدى أكثر من 90 % من المرضى المصابين بالسرطان في مراحل متقدمة.

معالجة سرطان الثدي :

إن الجراحة هي العلاج الرئيسي للسرطانات شرط أن يتم استئصالها بكاملها من الثدي.

جراحة الثدي التحفظية(الاستئصال الجزئي للثدي):

إن تموضع ت السرطان في القنوات بمنطقة صغيرة من الثدي، يمكن عادةً الخضوع لجراحة ثدي تحفظية (استئصال السرطان في القنوات وبعض الأنسجة الطبيعية المحيطة بها.)

ولكن لا يزول في الخضوع للجراحة وحدها، خطر نموّ سرطانة لابدة جديدة في القنوات أو سرطان غازٍ في المستقبل، وغالباً ما يكون ذلك في أنسجة الثدي الموجودة على طرف المنطقة التي أجريت فيها الجراحة.

العلاج بالأشعة:

لهذا السبب، يُنصح معظم النساء اللواتي يعانين من سرطانة لابدة في القنوات، وكنَّ أجرين جراحة تحفظية في الثدي، بالخضوع لعلاج بالأشعة بعد العملية لأن ذلك يساهم في الحدّ من خطر إصابة

الثدي ب أنواع أخرى من الأمراض .وقد يكفي بعض النساء المصابات بسرطانات لابدة صغيرة في القنوات من الدرجتين المنخفضة والمتوسطة، الخضوع إلى الجراحة فحسب.

عملية استئصال الثدي

على الرغم من أنه يمكن إجراء عملية جراحة الثدي التحفظية لعلاج المناطق الصغيرة والمتوسطة المصابة بسرطانة لابدة في القنوات، ينصح عادة باستئصال الثدي في حال امتد السرطان ليغطي أكثر من أربع سنتمترات من منطقة في الثدي، أو ليشمل منطقةً أخرى من العضو.

ويمكن للنساء اللواتي خضعن لاستئصال الثدي الخضوع إلى عملية ترميم له، ويفضل أن تكون عملية الاستئصال قد تفادت إزالة معظم الجلد المحيط بالثدي والحرص على عدم التسبب بندبات كثيرة.

عند إجراء عملية استئصال الثدي، غالباً ما يزيل الجرّاح بعض الغدد الليمفاوية من تحت الإبط للتأكد من أن العقد سليمة .ولتحديد الغدد الليمفاوية الأكثر عرضة للتأثر، إذ يتم عادةً اللجوء إلى خزعة

العقدة الحارسة .فعند استئصال منطقة واسعة فيها سرطانة لابدة في القنوات وفحصها تحت المجهر، يظهر أحياناً أن السرطان أصبح غازياً في بعض المناطق الصغيرة .وعند التحقق من الغدد الليمفاوية والتأكد من أنها سليمة، يمكن استنتاج أن السرطان لم ينتشر خارج الثدي.

ولا تزيد الجراحة تحت الإبط من خطر الإصابة بالمشاكل بعد العملية، ولكنها قد تساعد النساء اللواتي تبين أن السرطان لديهن غازٍ في تفادي الخضوع لعملية أخرى.

استخدام الادوية :

ويوجد أدلة متضاربة حول مدى فعالية التاموكسفين في علاج المريضات اللواتي يعانين من السرطانة اللابدة في القنوات. وحالياً، تجرى دراسات لتبيان ما إذا كانت كابحات الأروماتاز ناجعة في هذه الحال .ومن المرجح أن يكون التاموكسفين يخفّض احتمالات الإصابة بالمزيد من السرطانات اللابدة في القنوات أو بسرطان غازٍ لدى النساء اللواتي تكون الهرمونات المستقبلة للسرطانة اللابدة في القنوات إيجابية.

تقريرنوع العلاج لسرطان الثدي :

بعد إجراء فحص دقيق لتحديد نوع المرض ومدى انتشاره، يقرر الطبيب الطريقة العلاجية الأفضل لكلّ مريضة .ومن المهم جداً تحديد المرحلة التي بلغها المرض من أجل اختيار العلاج.

يتضمن العلاج:

- الجراحة
- العلاج بالأشعة
- العلاج بالهرمونات
- العلاج الحيوي

في الكثير من الأحيان، يلجأ إلى استخدام عدّة وسائل علاجية معاً .ويتم اختيار العلاج حسب ما يناسب المريضة أكثر استناداً إلى نوع السرطان المصابة به، والمرحلة التي بلغها .يتم تحديد العلاج بعد أخذ رغبات المريضة في عين الاعتبار.

وفي معظم الحالات، يكون العلاج الأول هو الجراحة يليها العلاج بالأشعة للقضاء على السرطان في الغدد الليمفاوية تحت الابط. ويلي ذلك العلاج بالعقاقير الذي يهدف إلى القضاء على أي خلايا ربما انتقلت إلى مناطق أخرى من الجسم.

ويعتبر سرطان الثدي من السرطانات القابلة للعلاج، ونسب الشفاء منه مرتفعة .كما أن الأبحاث حول العلاجات لا تزال تتقدم وكذلك فرص النجاة .وعلى الرغم من أن عدداً أكبر من النساء تشخّص إصابتهن بسرطان الثدي كلّ عام، إلا أن عدد الوفيات نتيجة الإصابة بالمرض في تراجع مستمر، ما يظهر مدى فعالية أساليب العلاج المعتمدة حالياً.

ثقفوا النساء حول الفحص الذاتي للثدي

الوحدة النمطية الاولى

مدخل الى صحة المجتمع- تعريف صحة المجتمع – ماذا تشمل صحة المجتمع – الهدف من صحة المجتمع

214 -180

أولا :النظرة الشاملة: -

45. **الفئة المستهدفة :** طلبة المعهد التقني /قسم تقنيات صحة المجتمع / السنة الدراسية الاولى

46. **المبررات:**صممت هذه الوحدة ليتعرف الطالب على بعض المفاهيم المهمة في حقل الصحة والتفريق بينها ويتم تذكير الطالب بتعريف الصحة حسب ما وضعته منظمة الصحة العالمية وكذلك العالم ونسلو ،وكذلك تعريف الطالب بأهداف صحة المجتمع .

47. **الفكرة المركزية :-**

أ. تعريف الصحة وصحة المجتمع.

ب. تعريف بأهداف الرعاية الصحية الاولية." Primary Health Care " .

48. **التعليمات: -**

- ✓ ادرس النظرة الشاملة جيدا.
- ✓ تعرف على أهداف الوحدة النمطية.
- ✓ قم بأداء الاختبار القبلي-:
- ✓ فإذا حصلت على 8 درجات فأكثر فانك لا تحتاج إلى دراسة الوحدة النمطية.
- ✓ وإذا حصلت على اقل من 8 درجات فانك تحتاج إلى دراسة هذه الوحدة.
- ✓ بعد دراستك للوحدة النمطية قم بأداء الاختبار البعدي-:-
- ✓ فإذا حصلت على 8 درجات فأكثر انتقل إلى وحدة نمطية جديدة.
- ✓ أما إذا حصلت على اقل من 8 درجات فانك تحتاج إلى دراسة الوحدة النمطية مجددا. **ثانيا :**

الأهداف الأدائية: -

سيكون الطالب بعد الانتهاء من دراسة الوحدة النمطية الأولى قادرا على أن-:

- يعرف الصحة وما هو نظام صحة المجتمع.
- يفرق بين الصحة وصحة المجتمع
- يميز بين بعض المفاهيم في المجال الصحي .
- يعدد العناصر الاساسية للرعاية الصحية الاولية.

ثالثا : الاختبار القبلي : (درجتان لكل سؤال).

اختر الإجابة الصحيحة لكل مما يأتي- :

12- **الصحة : وهي حالة المعافاة الكاملة جسديا وعقليا واجتماعيا وليست مجرد حالة الخلو من** ؟

أ .العاهة . ب .المرض . ج .المرض المعدي . د .المرض أو العاهة.

2- **الهدف العام لنظام صحة المجتمع Community Health هو ؟**

أ.ازالة الامراض من المجتمع نهائيا . ب .التقليل من الحوادث.

ج .ازالة أو التقليل من نسب الاصابة بالأمراض لعامة الناس . د .تقديم الرعاية الطبية للمجتمع.

3. الصحة هي السلامة التامة من الناحية ؟

أ .البدنية والعقلية . ب.البدنية والفسيولوجية والرفاهية الاجتماعية.

ج.العقلية والفسيولوجية . د .البدنية والعقلية والرفاهية الاجتماعية.

4- من أسس مراكز الرعاية الصحية الاولية هي ؟

أ .تقديم علاج مشدد بواسطة الاطباء والصيادلة. ب بشكل عام نظام وقاية و تعزيز للصحة العامة.

ج .اعطاء المساعدات الغذائية للمهجرين والمهاجرين. د .تقديم خدمات التربية والتعليم.

5- من الخدمات التي تقدمها صحة المجتمع هي ؟

أ . رعاية الامومة والطفولة. ب . صحة البيئة. ج. الصحة المدرسية. . د .جميع ما ذكر

ملاحظة

تحقق من سلامة إجابتك بمراجعة صفحة(مفاتيح الإجابات على الاختبارات) في نهاية الوحدة النمطية الأولى, فإذا حصلت على 8 درجات فأكثر فأنك لا تحتاج إلى الاستمرار في دراسة هذه الوحدة , أما إذا حصلت على اقل من 8 درجات فأنك يجب أن تستمر في دراسة هذه الوحدة :

رابعا : الوحدة النمطية الأولى للحقيبة :-

خامسا :الاختبار ألبعدى (درجتان لكل سؤال)

اختر الإجابة الصحيحة لكل مما يأتي:

46. **العزل (Isolation) :**يُعرَّف العزل بأنه الفصل الطوعي أو الإجباري وحبس أولئك المعروفين في إصابتهم بعامل من عوامل الأمراض المعدية ؟

47. **تعريف الصحة حسب العالم ونسلوا** هو علم وفن منع حدوث المرض والوقاية منه وإطالة العمر ؟

48. **فترة الحضانة (Incubation period):** هي الفترة التي يستغرقها الكائن الممرض للانتقال من الشخص المصاب الى الشخص السليم ؟

49. الهدف من **الحجر (Quarantine)** هو منع انتقال المرض من الأشخاص المصابين إلى الأشخاص الأصحاء خلال فترة الانتقال ؟

50. **الملامس (Contact) :**شخص كان على اتصال بشخص مصاب بالعدوى أو بيئة ملوثه بصورة تتيح له فرصة اكتساب العدوى.

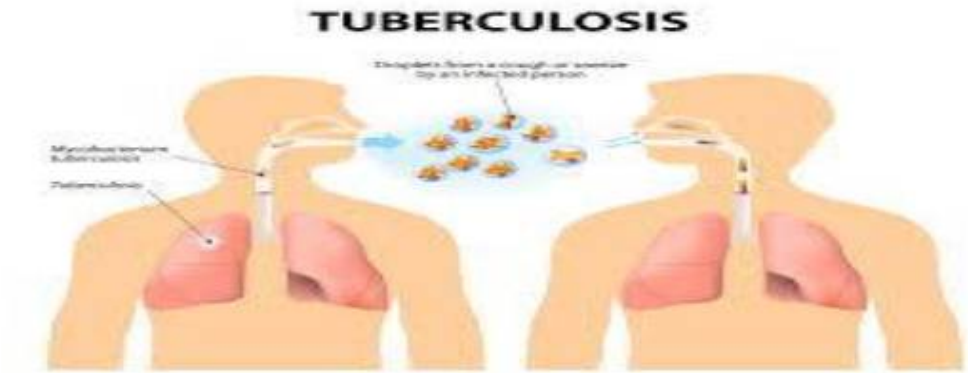
سادسا : المصادر-:

- د.امجد نيازي, دليل صحة المجتمع, كتاب منهجي1986 .
- طب المجتمع, الكتاب الطبي الجامعي , إعداد نخبة من أساتذة الجامعات في العالم العربي تم التأليف تحت رعاية وإشراف المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية 1999 .

سابعا : مفاتيح الاختبارات- :

التسلسل	1	2	3	4	5
الاختبار القبلي	د	ج	د	ب	د
الاختبار البعدي	صح	صح	خطأ	خطأ	صح

التدرن Tuberculosis



الدرن مرض معد من الأمراض المشتركة التي تصيب الإنسان وبعض الحيوانات خاصة الأبقار ...ولا تقتصر الإصابة به في الإنسان على الرئتين ولكنه قد يصيب أعضاء الجسم الأخرى كالمفاصل والغدد الليمفاوية والأمعاء والجلد والسحايا والجهاز التناسلي للذكر والأنثى على حد سواء كما أن الإصابة به لا تقتصر على عمر محدد بل يصيب جميع الأعمار ولكن تشتد خطورته على الأطفال دون الخامسة والبالغين من 15 إلى 25 سنة .

المسبب المرضي :** ***Mycobacterium Tuberculosis **بكتريا عصوية الشكل.**

****فترة الحضانة :** من التقاط العدوى إلى ظهور أعراض المرض تتراوح من 4الى 12 أسبوع ، وقد تمتد إلى سنوات.

*** **المستودع :**- الأنسان و الماشية.

**** **مصادر العدوى:**- إفرازات الجهاز التنفسي للشخص المصاب و الماشية المصابة.

***** **طريقة الانتقال.**

1. الانتقال المباشر بواسطة الرذاذ المتناثر من أفواه وأنوف المصابين بسل الرئتين فعندما يسعل هؤلاء أو يعطسون أو يتكلمون أو يبصقون تنطلق عصيات السل من داخل رئاتهم إلى اصابة الاشخاص الاصحاء.

2. الانتقال غير المباشر بواسطة الرذاذ المتناثر في الهواء حيث يمكنها أن تظل معلقة لعدة ساعات ...ولذلك يكون احتمال العدوى مرتفعا عندما يتعرض الشخص ولمدة طويلة في مكان مغلق لمريض بسل رئوي .
3. استعمال أدوات ولوازم المريض الملوثة.
4. الألبان ومنتجاتها غير المعقمة خصوصا المأخوذة من الأبقار مباشرة" .

** **العوامل التي تساعد على الإصابة بالعدوى وانتشار المرض**

1- سوء التغذية.

2- الزحام.

3- عدم التهوية الجيدة , والمساكن غير الصحية.

4- ضعف جهاز المناعة (مثل المصابين بداء السكري والمصابين بالفشل الكلوي أو بعد زرع الأعضاء أو الذين يتناولون عقاقير الكورتيزون أو مدمني الخمر والمخدرات أو المصابين بالإيدز أو سرطان الدم أو سرطان العقد الليمفاوية) .

****** **الأعراض العامة للمرض :**

1- نقصان الوزن وفقدان الشهية .

2– ارتفاع درجة حرارة الجسم والتعرق الليلي .

3– النحول والضعف العام وعسر الهضم المستمر.

4– التعب لأقل مجهود يبذل مع آلام متفرقة بالجسم.

5-السعال الذي يبدأ جافا وما يلبث أن يصبح مصحوبا ببلغم مخاطي ثم صديدي ثم دموي .

6-آلام في الصدر وصعوبة التنفس واللهاث عند القيام بأقل مجهود مع الإصابات المتكررة بالنزلات البردية والتهابات الرئة.

** **التشخيص السريري** : ويشمل التاريخ المرضي والفحص السريري مع ملاحظة أعراض وعلامات المرض .

** **التشخيص المختبري**

1-الفحص المجهري للبلغم ثلاث مرات على الأقل فإذا كان يحتوي على عصيات الدرن فان هذا يعني أن صاحب البلغم مريض وناقل للعدوى ويسمى الفحص إيجابي .

2- أشعة الصدر للتحقق من وجود تجاويف صغيرة أو سائل أو ظلال في الرئتين ربما يستدل على وجود الدرن .

3-إختبار تيوبركلين هو اختبار جلدي يتم بحقن بروتين منقى ومشتق من عصيات الدرن داخل الجلد.

** العلاج : أو استراتيجية العلاج قصير الأمد وهي الطريقة العلاجية التي توصي بها منظمة الصحة العالمية (W.H.O.) تعتمد هذه الطريقة على تناول توليفة مكونة من أربعة أدوية مختلفة في أقراص أو كبسولات من ((أيزونيازيد– ريفامبسين – بيرازيناميد – إيثامبيوتول)) وفي بعض الأحيان تعطى حقن ستربتومايسين

بدلا من ايثامبيوتول. يستمر تناول هذه الأدوية لمدة شهرين ثم يعاد فحص البلغم فإذا ثبت أن الحالة تتحسن يتم وصف دوائين فقط للمدة المتبقية من العلاج وتتراوح من 4 إلى 6 أشهر.

** **الإجراءات الوقائية** :

1- توعية المواطنين بأعراض وعلامات وطرق الوقاية وطرق انتقال المرض.
2- تحسين الأحوال الاجتماعية السيئة وتخفيف الازدحام.
3- تلقيح الأطفال الحديثي الولادة بلقاح(البي سي جي) خلال الأسبوع الأول من حياتهم.
4- القضاء على التدرن بين الماشية والأبقار وبسترة الحليب .

5- **الكزاز Tetanus**



الكزاز (التيتانوس) Tetanus مرض حاد ينتج عن تلوث الجروح بالجراثيم التي تحمل البذور spores. والبذور تنمو موضعيا في الجرح نفسه، وتنتج سما" قويا يمتصه الجسم ويؤدي إلى تقلصات مؤلمة في العضلات وتقلص في عضلات الحنك وتشنجات متوترة.

المسبب المرضي :-***Clostridium tetani***

فترة الحضانة:- **(4 -21) يوم .**

المستودع :- **أمعاء الأنسان والحيوان والتربة.**

طريقة الانتقال:- بواسطة دخول أبواغ SPORES الكزاز في الجسم من خلال جرح او وخزي ملوث بالتربة أو غبار الشارع أو براز الحيوانات او الانسان أيضا" ومن خلال تهتك أو حروق أو جروح بسيطة هذا المرض يأتي بصورة أوبئة. ولا ينتقل مباشرة من شخص لآخر. و يموت من جراء هذا المرض 35-70% ممن يصابون به. وجرثومة الكزاز تعيش في أمعاء الحيوان والإنسان. و المصاب بالمرض لا يتطلب عزلة

عن الآخرين، ولا يجري الحجر صحي على الملامسين .. لا يكتسب المرء مناعة 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 الاحتفاظ بمناعة كافية ضده وتعميم التلقيح ضد الكزاز لكل الأعمار. وهذا التلقيح يؤمن الوقاية من المرض 100% تقريبا .

** **الأعراض السريرية**

1-تصلب الفك وتقلصات الوجه .

2-تصلب الرقبة والصعوبة في البلع وتصلب في عضلات الصدر والساق .

3-أرتفاع درجات الحرارة .

4-أرتفاع في ضغط الدم والتسارع العرضي لدقات القلب.

** **المضاعفات المرضية**

حدوث التشنجات المستمرة ونوبات انقباضيه متكررة وخاصة لعضلات الظهر قد تنتهي بالوفاة .

** **الأجراءات الوقائية** :-

(1) اللقاح الأساسي للأطفال في السنة الأولى من العمر ويعطي ابتداء من الشهر الثاني على ثلاث جرعات من خلال اللقاح الثلاثي او الرباعي او الخماسي او السداسي ثم يؤخذ جرعة أخرى عند دخوله المدرسة .
(2) الاهتمام بتلقيح السيدات خلال سن الإنجاب وخصوصا فترة الحمل بلقاح الكزاز لمنع حدوث الكزاز الولادي .
(3) التركيز على أن تتم الولادة وقطع الحبل السري والضماد بأدوات معقمة .

يعالج المصاب بمرض الكزاز بإعطائه جرعات من المصل المحصن ومضادات حيوية وبعد شفاءه يحصن من جديد باستعمال (لقاح الكزاز).

الكزاز الولادي Neonatal tetanus



يصيب الكزاز الأطفال المولودين حديثا في الأيام الأولى من حياتهم نتيجة تلوث السرة عند قطع الحبل السري من جراء استعمال أدوات غير مطهرة أو عدم نظافة أيدي الطبيب أو القابلة أو الممرضة. وهذه الإصابة خطرة جدا على الطفل لهذه الأسباب تشمل الوقاية من مرض الكزاز التوعية الصحية الموجهة إلي الناس عامة، وإلى القابلات والممرضات .

فترة الحضانة: (3 - 28) يوم

أعراض الكزاز الولادي:

يمتنع الطفل المصاب عن الرضاعة نتيجة تشنج عضلات الفك ويظهر عليه الغضب لتشنج عضلات الوجه بالإضافة الى حدوث تشنجات جسمية للطفل المصاب عند اللمس والإضاءة والضوضاء نتيجة السم الذي تفرزه البكتريا المسببة للمرض .

مضاعفات المرض :

(1) تقلص عضلات الجهاز التنفسي وقد يؤدي إلى إغلاق الممرات الهوائية وقد يشعر المريض بالاختناق .

(2) احتباس البول .

(3) إمساك .

(4) هبوط القلب و التنفس.

طرق الانتقال :-عن طريق تلوث الأدوات أو الضماد أو أيدي القابلات أثناء قطع الحبل السري للطفل المولود حديثاً.

االخناق (أو الدفتريا) Diphtheria



التعريف: هو مرض بكتيري حاد ينجم عن جرثومة الوتديات الخناقية و يصيب اللوزتين والبلعوم والحنجرة والأنف , ينتشر بشكل أكبر في الأماكن المزدحمة سكانيا" يصيب الأطفال دون 15 عشر من العمر ويظهر المرض بين البالغين غير الملقحين وتكون أعراضه أكثر شدة لديهم ومحاط بالتهاب , أصبح هذا المرض قليل المشاهدة حالياً بسبب فعالية اللقاحات ضده.

المسبب المرضي ***Corynebacterium diphtheria***

فترة الحضانة :-4-5 أيام

مصدر العدوى :-إفرازات الأنف والحلق والجلد والعين للشخص المصاب , ويصل معدل الموت بهذا المرض إلى 10% من الحالات المصابة .

طرق الانتقال: بالتماس المباشر مع مريض أو حامل للجرثومة بواسطة الرذاذ المتطاير و الإفرازات أو بطريقة غير مباشرة بواسطة الأدوات الملوثة بإفرازات الشخص المريض .

الأعراض المرضية

1- ظهور قروح في منطقة الحلق (داخل الفم) .
2- ارتفاع بسيط درجة الحرارة .
3- تضخم في الغدد اللمفاوية الموجودة في الرقبة .
4- وجود بقعة من غشاء رمادي قاتم اللون محاط بمنطقة ملتهبة في البلعوم وهذه تعتبر أهم علامة تشخيصية للمرض.

الوقاية والعلاج

ان الطريقة المثلى للوقاية من المرض هي تلقيح جميع الأطفال عن طريق إعطائهم اللقاح الثلاثي او الرباعي او الخماسي او السداسي وبثلاث جرع بالإضافة الى الجرعتين المنشطتين.

أما الشخص المريض يعطى جرعات مناسبة من المصل المناعي بالإضافة لإعطائه مضاد حيوي.

السعال الديكي أو الشاهوق pertussis



التعريف: هو مرض جرثومي حاد ينجم عن جرثومة البورديتيلا الشاهوقية و يصيب الشعب التنفسية

المسبب المرضي :- ***Bordetella pertussis***

فترة الحضانة:- (7 – 21) يوم ، وبمعدل 10 أيام

المستودع : الانسان.

مصدر العدوى :- إفرازات الجهاز التنفسي للشخص المصاب .

الأعراض المرضية

1-ويبدأ بأعراض نزلة أنفية بلعومية .

2- يحدث سعال متهيج يتطور بالتدريج ليصبح سعال نوبي ويستمر لمدة شهرين وتكون نوبات السعال عنيفة متكررة لا يقطعها شهيق وتنتهي بشهقة ذات نغمة عالية. ويكون هذا المرض خطيرا عند الأطفال الرضع الصغار.

طرق الانتقال: بالتماس المباشر مع الإفرازات الأنفية البلعومية لشخص مصاب، ويمكن أن يصل الخمج إلى البيت عن طريق أخ أو أخت أكبر عمراً.

التشخيص : يكون بعزل الجرثومة من البلعوم أو بكشف أضداد الجرثومة في الدم .

المعالجة : بالمضادات الحيوية تكون مفيدة في المراحل المبكرة من المرض و الوقاية تكون بإعطاء اللقاح الأساسي للأطفال في السنة الأولى من العمر ويعطي ابتداء من الشهر الثاني على ثلاث جرعات من خلال اللقاح الثلاثي او الرباعي او الخماسي او السداسي ثم يؤخذ جرعة أخرى عند دخوله المدرسة .

النكاف Mumps



هو مرض حاد مُعدٍ يسببه فيروس يصيب الغدد اللعابية وبخاصة الغدد النكفية واللقاح يلعب دورا هاما في الوقاية من هذا المرض. ولكنه أقل عدوى مقارنة بغيره من أمراض الطفولة الرئيسية ,وهو مرض لا ينبغي الاستهانة به، رغم أن أعراضه تكون خفيفة في العادة، ومعظم حالات النكاف تصيب الأطفال الذين تتراوح أعمارهم من 5 إلى 14 سنة .

المسبب المرضي paramyxovirus

طرق انتقال العدوى : عن طريق رذاذ لعاب المصابين العالقة في الهواء عن طريق الفم والعطس أو السعال.

فترة حضانة:- 14-18 يوم.

مصدر العدوى :- إفرازات الجهاز التنفسي للشخص المصاب, والطفل المصاب بفيروس النكاف يمكن أن ينقل العدوى بنحو (2- 3) أيام قبل ظهور أعراضه وحتى (7 - 8) أيام بعد ظهور الأعراض .

علامات وأعراض الإصابة بمرض النكاف

1-ارتفاع درجة حرارة جسم الطفل المصاب بالنكاف ويمكن أن تصل إلى 39 درجة مئوية

2- الإحساس بالصداع وفقدان الشهية

3- ألم وتورم في الغدد النكفية خلف الاذن .

4- ظهور انتفاخ في أحد جانبي الوجه أو كليهما .

5- من الممكن أن تتورم الغدد وتصبح مؤلمة جدا لفترة تدوم ثلاثة أيام أو أكثر .

6- ازدياد الألم عند البلع، والكلام أو المضغ أو شرب المشروبات خصوصا الحامضة مثل عصير البرتقال أو عصير الليمون .

7- عادة ما تتأثر الغدتان النكفية اليمنى واليسرى بتورم إحداهما قبل الأخرى وفي بعض الحالات تصاب الغدد اللعابية الأخرى التي توجد تحت اللسان أو في الفك .

مضاعفات المرض

1-التهاب السحايا Meningitis، ويمكن أن يحدث في 10% من مرضى النكاف .

2- التهاب الدماغ Encephalitis ، وحدوث الإصابة بهذا نادر، ولكنها يمكن أن تكون خطرة جدا وقد تؤدي إلى الوفاة أو الإصابة بالعجز .

3 التهابات الخصية Orchitic ، وتحدث عادة بعد البلوغ عند الرجال .

4- التهابات المبيض ، وتحدث عادة بعد البلوغ عند النساء .

5-التهابات البنكرياس، وتحدث في 4% من الحالات، وهناك أدلة تشير إلى أن فيروس النكاف قد يؤدي إلى ظهور مرض السكري في بعض الحالات .

6-المضاعفات التي تشمل ارتفاع درجة الحرارة أكثر من 39 درجة مئوية، وتصلب العنق والغثيان والقيء والصداع الشديد، والنعاس الشديد، والتشنجات، فقد تشير هذه الأعراض إلى التهابات السحايا أو الدماغ.

7- حدوث آلام في البطن مع ارتفاع درجة الحرارة أو ألم حاد في المعدة أو تورم في الخصيتين فإنها قد تدل على التهابات البنكرياس، أو التهابات المبيض عند الفتيات أو التهابات الخصيتين في الذكور.

طرق الوقاية

بواسطة التطعيم، في الغالب يتكون اللقاح من فيروسات النكاف الحية المضعفة ويمكن إعطاؤها وحدها أو كلقاح يجمع بين لقاح الحصبة ولقاح النكاف ولقاح الحصبة الألمانية، وتوفر معظم البلدان في الوقت الراهن

لقاح الحصبة المختلطة .«MMR»,وعادة ما يعطى للأطفال ما بين الشهر 12 والشهر 15من العمر وتعطي جرعة ثانية ما بين 4 - 6 سنوات من العمر قبل ذهاب الطفل إلى المدرسة.

شلل الأطفال:- Poliomyelitis





هو مرض فايروسي معد تتراوح شدته من عدوى بسيطة الى مرض حاد يليه شلل رخوي لبعض أطراف الجسم وبصفة خاصة الأطراف السفلى عند الأطفال ويكثر أنتشاره في فصل الربيع والصيف وحتى نهاية الخريف .

المسبب المرضي:- *Polio virus* , وله ثلاثة أنماط وجميعها تسبب الشلل ولكن النمط (أ) هو الأكثر أنتشار لأحداث الشلل.

فترة الحضانة :- (7-14) يوم.

مصدر العدوى :-إفرازات الجهاز التنفسي للمريض أو حامل العدوى .

طرق الانتقال :- يدخل الفيروس عن طريق الفم والأنف ويمكن أيضاً عن طريق الرذاذ المتطاير وينتقل ايضا" عن طريق أكل الألبان والأطعمة الملوثة .

الأعراض المرضية :

عند انتقال العدوى للطفل فهناك ثلاثة احتمالات لمراحل المرض:-

1- يصل الفيروس الى الحلق ثم الحنجرة ويتوقف عندها ولا تظهر أي أعراض على المصاب وهذا الاحتمال الأكثر حدوثا" وذلك يرجع لعدة أسباب منها المناعة الطبيعية للطفل أو المناعة بسبب إصابة سابقة أو التطعيم باللقاح .

2- أن يتعدى الفيروس الحنجرة الى الجهاز الهضمي ومن ثم الى الدم ويتوقف عند هذا الحد بسبب المناعة الطبيعية ووجود الاجسام المضادة التي تكونت نتيجة دخول الفيروس الى الدم ويظهر هنا عند المصاب عدة أعراض منها

أ- ارتفاع درجة الحرارة.

ب- القيء مع تصلب عضلات الرقبة والظهر وتختفي الاعراض بعد عدة أيام .

3-أن يتسلل الفيروس الى الجهاز العصبي فيصيب الخلايا العصبية الحركية في النخاع الشوكي فيحدث فيها التلف وينتج عن هذا شلل رخوي في الأطراف وخصوصا الأطراف السفلى وأعراض المرضية التي تظهر تكون:

1- ارتفاع درجة الحرارة مصحوب بصداع وغثيان.

2- تشنجات في العضلات.

3- شلل الاطراف السفلى .

المضاعفات المرضية

1- الام شديدة في العضلات أثناء تحرك الاطراف.

2- الشلل التام للأطراف السفلى .

طرق الوقاية والعلاج

1- إعطاء لقاح شلل الاطفال منذ اليوم الاول من الولادة وبالجرع المقررة حسب جدول تلقيحات الاطفال مع أخذ الجرع المنشطة.





2- لا يوجد علاج نوعي محدد .

3- العناية بالصحة العامة

الحصبة Measles





هو مرض فايروسي حاد ومعدي بدرجة كبيرة ويعد من الامراض الشائعة بين الاطفال غير الملقحين ضد المرض.

المسبب المرضي : *Measles virus*

فترة الحضانة : حوالي عشرة أيام من التعرض للإصابة الى بداية ظهور الحمى وحوالي 14 يوم من التعرض للإصابة لغاية ظهور الطفح .

المستودع:- الانسان

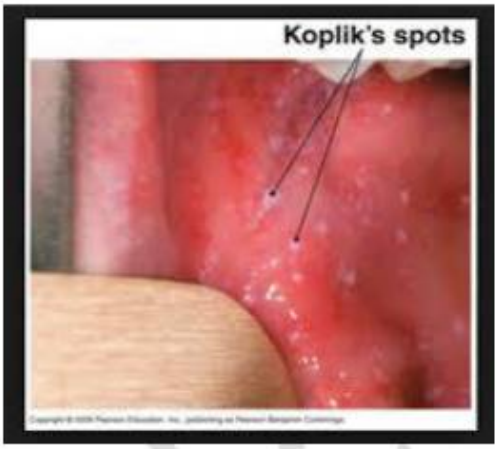
مصدر العدوى :- إفرازات الفم والأنف للشخص المصاب.

طرق انتقال العدوى

1- بصورة مباشرة بواسطة التماس المباشر للإفرازات الشخص المصاب.
2- بصورة غير مباشرة عن طريق الحمل بواسطة الهواء أو لأدوات الملوثة حديثا" بإفرازات الفم والأنف .

الأعراض المرضية

1- حمى وسعال وتوعك والتهاب ملتحمة العين
2- ظهور بقع خاصة على الغشاء المخاطي في الفم ذات لون أبيض صغيرة الحجم تدعى بقع كوبلكس Kopliks spots .



3- ظهور طفح متميز أحمر داكن بقعي على الجلد في اليوم الثالث الى اليوم السابع يبدأ خلف الأذن والوجه ثم ينتشر ويستمر من4-6 أيام .

4-ظهور القشور وتنتهي بتقشر الجلد بقشور تشبه النخالة.

<u>طرق الوقاية</u>

تلقيح الأطفال بلقاح الحصبة بعمر تسعة أشهر فما فوق يمنحهم وقاية لمدة طويلة ضد الإصابة.



الحصبة ألالمانية :-German Measles



مرض فيروسي حاد معدي متوطن في جميع أنحاء العالم وهو مرض من الأساس من أمراض الطفولة وقد يحدث بين المراهقين والبالغين.

المسبب المرضي:- ***Rubella virus***

المستودع :- الإنسان

فترة الحضانة : (18 يوم).

طرق الانتقال

تنتقل العدوى بطريقة مباشرة بتماس مباشر لإفرازات الأنفية للمصابين وبطريقة غير مباشرة مع الأدوات الملوثة بإفرازات الفم والحلق والدم والبراز .

الأعراض المرضية عند الأطفال

1- ارتفاع بسيط بدرجات الحرارة .
2- ظهور طفح منتشر بقعي يشبه طفح الحصبة عند البالغين.
3- حمى وتوعك وزكام والتهاب في ملتحمة العين.
4- تورم الغدد اللمفاوية خلف الأذن وفي مؤخرة الرأس أو تحت العنق.
5- تكمن خطورة المرض انه يسبب التشوهات الخلقية الجنينية ويؤدي الى حدوث Syndrome Rubellaمتلازمة الحصبة الألمانية. وأكثر الأطفال ممن ولدو من أمهات أصيبوا بالمرض خلال الثلاثة أشهر الأولى من الحمل قد يموت الجنين داخل الرحم أو الإجهاض أو التشوهات الخلقية والتي تشمل

1-الصمم. 2- عتمة عدسة العين. 3- صغر الرأس. 4- التخلف العقلي. 5- عيوب في القلب.

6 -تضخم الكبد والطحال.

طرق الوقاية

التلقيح بلقاح الحصبة الألمانية والذي يعطى بجرعة واحد بصورة منفردة للإناث من عمر 11-15 سنة أو يعطي لصغار الأطفال كلقاح الحصبة المختلطة الذي يحتوي على لقاح الحصبة والحصبة الألمانية والنكاف MMR في الشهر الخامس عشر من العمر واعطاء جرعة منشطة بعمر 4- 6 سنوات.

نتمنى لكم السلامة الدائمة

مرض نقص المناعة المكتسبة (الإيدز) : Human Immune-deficiency Virus

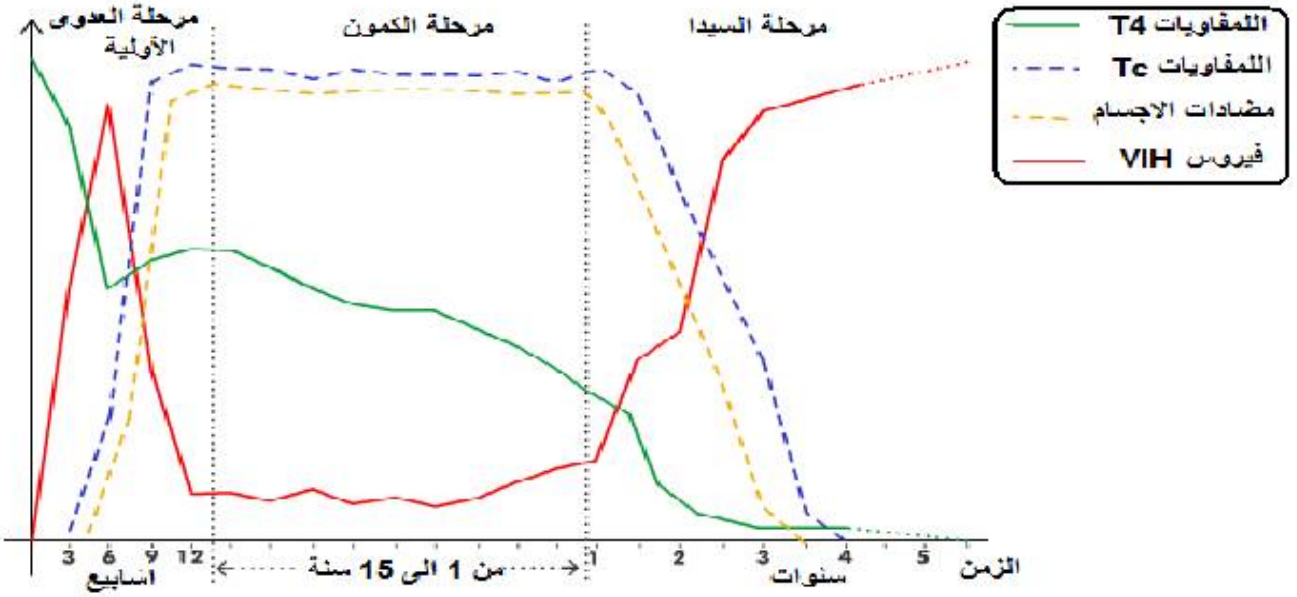
وهو أخطر الأمراض المنقولة جنسياً أو يمكن القول أيضاً أنه من أخطر الأمراض التي عرفتها البشرية على الإطلاق و الاسم الكامل للمرض هو "متلازمة نقص المناعة المكتسبة" الإيدز.

A	Acquired	المكتسبة
I	Immune	المناعة
D	Deficiency	نقص
S	Syndrome	متلازمة

مرض خطير جدا ينتج عن عجز مقدرة الجهاز المناعي في الجسم عن محاربة كثير من الأمراض . و سببه فيروس يسمى "فيروس نقص المناعة البشري" اختصارا HIV

Human Immune-deficiency Virus أو كما أن مريض الايدز يكون معرضا كذلك للأمراض الخبيثة مثل : (كبوسي سركوما Kaposi's Sarcoma) و (اللمفاومه Lymphoma) سرطان الغدد الليمفاوية , و التراكوما , و يصيب فيروس الايدز كذلك الجهاز العصبي مثل إصابة المخ Brain Involvement فقدان الذاكرة , أو ما يسمى (فقدان الذاكرة المناعي), جنون , أو التهاب المخ ,و التهاب المخ يكون 50% من الحالات , و قد يصاب المخ لوحده , أو مع الأعراض الأخرى مثل نقص في الصفائح الدموية يؤدي إلى نزيف

من أي مكان في الجسم.



مرحلة العدوى الأولية:من 1 الى 12 أسبوع، بعد دخول الفيروس للجسم يبدأ في النكاثر مدمرا اللمفاويات T4 ،لكن تظهر استجابة مناعتية(تكاثر T4 وTc و ارتفاع تركيز مضادات الاجسام) مسببة انخفاض تركيز الفيروس.

مرحلة الكمون:(عموما بدون أعراض) من 1 الى 15 سنة،نتيجة ارتفاع تركيز مضادات الاجسام وTc تستمر مقاومة الفيروس و بالتالي تبقى نسبة VIH منخفضة و لكن يستمر الانخفاض التدريجي لـ T4

مرحلة السيدا المعلن:(ظهور الأعراض)عندما يصل تركيز T4 الى ادنى قيمة سيتوقف تنشيط المناعة الخلطية و الخلوية و بالتالي تضعف مقاومة الجسم مما يؤدي الى ظهور الامراض الانتهازية (هضمية، تنفسية، طفيلية ...)،الأورام السرطانية(سرطان Kaposi) ، تدهور الجهاز العصبي.

أين يوجد فيروس المرض في المصاب :

يوجد الفيروس في أغلب سوائل الجسم و لكن السوائل التي تحتوي علي فيروسات كافية لتسبب العدوي للآخرين هي:

الدم السائل المنوي إفرازات المهبل لبن الثدي

طرق العدوى:

تحدث العدوي نتيجة انتقال الفيروس من الشخص المصاب إلى الشخص السليم من خلال التعرض لأحد سوائل الجسم التي تحمل المرض, و العدوى تحدث من خلال ثلاثة أشياء رئيسية و هي الجنس, الدم, الحمل و الرضاعة

أ: الإنتقال عبر العلاقات الجنسية :

تعتبر العلاقات الجنسية من أكثر الطرق التي ينتقل بها فيروسHIV، حيث تمثل ما يقرب من 80% من الطرق التي ينتقل بها في العالم، ولذلك يدخل السيدا في زمرة الامراض المتنقلة عبر الجنس (MALADIES SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES (MST

ب: الانتقال عبر الدم

يشكل حقن المواد الدموية في إطار عمليات نقل الدم او مكوناته من بين الأسباب الرئيسية التي ينتقل بها الفيروس، خاصة بالنسبة للأشخاص المصابين في حوادث السير أو الأشخاص الذين يجرون عمليات جراحية، إلا أن هذا الوضع تغير نظرا للتحريات المنهجية الصارمة التي أصبح يخضع لها دم المتبرعين، خاصة في مراكز نقل الدم .

وتبقى الخطورة حاليا بالنسبة للانتقال عبر الدم من خلال استعمال الأدوات الحادة غير المعقمة والتي تكون ملوثة بدم يحتوي على فيروس الايدز، كالإبر والمحاقن وموس الحلاقة والمقص والآلات المستعملة في ثقب الأذنين ومقص الأظافر وفرشاة الأسنان...إلى غير ذلك من الأدوات الحادة التي قد تكون لها علاقة مباشرة بالدم؛ دون نسيان تعاطي المخدرات عبر الحقن والإبر التي تستعمل في الوشم والختان والحجامة يكون لهما دور كبير في الانتقال.

ج: الإنتقال من الأم الحامل إلى جنينها

يمكن القول إن الأم الحامل الحاملة للفيروس يمكنها نقل الايدزإلى جنينها بنسبة 50%، وذلك إما عن طريق المشيمة أثناء الحمل، أو عن طريق الحبل السري أثناء الوضع، أو عن طريق الحليب أثناء الرضاع. ويمكن أن تتقلص هذه النسبة لتصبح متراوحة ما بين 10_ 20 %، بل يمكن أن تنخفض هذه النسبة إلى أقل من 5% في حالة ما إذا خضعت الأم لمتابعة طبية مستمرة، استفادت خلالها من مجموعة من الأدوية المضادة للفيروس التي تعطى خلال الأشهر الأخيرة من الحمل، وإجراء عملية قيصرية، وإخضاع الوليد أيضا لنفس العلاج خلال الستة أسابيع الأولى من الولادة.

الوقايـــــــــــــــة:تتم الوقاية من مرض الإيدز بالطرق الاتية:

1- الابتعاد عن العلاقات الجنسية خارج نطاق الشرعية.

2- المعالجة المبكرة للإمراض المنقولة جنسيا

3- استخدام العوازل الذكري والأنثوي

4- اجتناب تعاطي المخدرات بجميع اشكالها , وكذلك المسكرات لأن السكر قد يقع في المحذور من غير وعي .

5- اتخاذ كافة التدابير الوقائية عند العناية بالمصابين ومخالطتهم , وعدم ملامسة سوائلهم كالمني والدم والمخاط وغيرها مباشرة وبدون عوازل.

6- فحص المتبرعين بالدم فحصا جيدا وباستخدام التقنيات الحديثة , للتأكد من عدم اصابتهم بهذا الوباء القاتل.

7- تعقيم أدوات طبيب الأسنان باستمرار بعد كل مريض.

8- عدم مشاركة أي مريض في استخدام نفس الإبرة الطبية و تعقيم الادوات الحادة قبل استعمالها.

9- تجنب استخدام الأدوات الثاقبة مثل الإبر الصينية وأدوات الوشم وثقب الأذن والحجامة إلا تحت إشراف طبي.

10- عدم المشاركة في استخدام الأدوات الجارحة مثل أمواس الحلاقة وتعقيم أدوات الحلاقة عند الاستعمال.

11- منع المصابين بالإيدز من الإنجاب واخضاع الأم الحامل المصابة بالإيدز لمتابعة طبية مستمرة، إعطاء الأدوية المضادة للفيروس خلال الأشهر الأخيرة من الحمل، وإجراء عملية قيصرية، وإخضاع الوليد أيضا لنفس العلاج خلال الستة أسابيع الأولى من الولادة مع مراعات عدم رضاعة الأطفال من قبل الأمهات المصابات بالإيدز .

بعد تعرض الجسم للفيروس ماذا يحدث...؟؟

بعد دخول الفيروس إلى الجسم يتجه إلى الدم و هناك يبدأ الفيروس دورة حياته لكي يتكاثر و يبدأ معركته العنيفة مع جهاز المناعة. و ترجع خطورة الإيدز إلى اختيار الهدف. فهو يختار الخلية المحورية في جهاز المناعة و التي تنظم عمل المناعة ضد الفيروسات ليهاجمها. فيقوم بالالتحام مع خلايا المناعة تلك.

هل الايدز خطير بالفعل

هناك عدة أسباب موضوعية تجعل هذا المرض خطير جداً ومنها:

1- لا يوجد مصل واقي ضد المرض حتى الآن. 2- لا يوجد علاج شافي له حتى الآن.

3- نهايته الموت بصورة حتمية: أي إذا لم يمت المصاب بأي سبب آخر فسوف تنتهي حياته بالموت نتيجة هذا المرض.

4- طبيعة المرض: المصاب بالفيروس قد يظل بصورة عادية صحية لفترة تصل إلى عشر سنوات قبل أن يصاب الإيدز و في هذه الحالة يكون قادر على نقل الفيروس إلى الآخرين بينما هو سليم ظاهرياً.

أعراض المرض :

بعد الإصابة مباشرة قد تحدث أعراض بسيطة تشبه أدوار البرد و الأنفلونزا مثل: صداع, ارتفاع بسيط في درجة الحرارة, ألم في العضلات و المفاصل مع ألم بسيط في المعدة، بعد تلك الأعراض البسيطة تختفي كل الأعراض و يبدو الشخص سليماً لفترة عشر سنوات أو أكثر و خلال تلك المدة وعند ترك المصاب بدون علاج يستمر تدمير خلايا المناعة و قد تظهر بعض أعراض الإصابة بالفيروس مثل: ارتفاع درجة الحرارة ,تعرق زائد في المساء, تورم في الغدد الليمفاوية. و هذه الأعراض قد تستمر من عدة أيام إلى عدة أسابيع فترة يتم تدمير جهاز المناعة في الشخص المصاب.

رحلة المرض في جسم الإنسان

عندما يصاب الإنسان بالفيروس يحاول الجسم محاربته بتصنيع أجسام مضادة, هذه الأجسام المضادة عبارة عن جزيئات خاصة تحارب الفيروس، يجري اختبار الإصابة بالمرض من خلال اكتشاف هذه الأجسام المضادة, فوجودها في الدم يدل على الإصابة، و يسمي هذا الشخص:

(إيجابي للأجسام المضادة للفيروس) HIV-positive

فالمصاب يظل لمدة طويلة قد تصل إلى 10 سنوات قبل أن تظهر عليه أعراض المرض، ومع استمرار الإصابة لمدة طويلة يبدأ جهاز المناعة في الضعف و التآكل. هذا الضعف في المناعة و الحماية يجعل بعض مسببات

الأمراض الضعيفة تهاجم الجسم منتهزه فرصة الضعف في المناعة ، لهذا تسمى مثل هذه العدوى "العدوى الانتهازية"

ولكن ماذا يحدث داخل الجسم بعد التعرض للفيروس ؟؟

بعد دخول الفيروس إلى الجسم يتجه إلى الدم. و هناك يبدأ الفيروس دورة حياته لكي يتكاثر ويبدأ معركته العنيفة مع جهاز المناعة. فهو يختار الخلية المحورية في جهاز المناعة والتي تنظم عمل المناعة ضد الفيروسات ليهاجمها فيقوم بالالتحام مع خلايا المناعة تلك.

فيبدأ الفيروس في غزو خلايا المناعة ويقوم بتحويل مادته الوراثية إلى نفس شكل المادة الوراثية لخلايا الإنسان ويقوم بإدخالها إلى داخل خلية المناعة. والآن يستطيع الفيروس السيطرة على الخلية فعندما تبدأ الخلية في التكاثر تقوم بترجمة الشفرة الخاصة بالفيروس وبالتالي تصنيع أجزاء الفيروس ويتم تجميعها لتكون فيروساً جديداً يخرج من خلية المناعة ليغزو خلية أخرى.

ومع تكرار هذه العملية يتم تدمير خلية المناعة بعد فترة. ويؤدي ذلك إلى تناقص أعداد هذه الخلايا، وعندما ينقص عدد الخلايا إلى أقل من 200 خلية في السنتمتر المكعب من الدم يصير هذا المصاب مريضاً بالإيدز.

لا ينتقل الإيدز بالطرق التالية :

1- بواسطة البعوض والحشرات الأخرى.

2- من دورات المياه العامة أو في المواصلات العامة أو حمامات السباحة.

3- بالتعامل العادي مع المصابين بالإيدز، كالمصافحة والمعانقة والمشاركة في السكن.

4- بالمشاركة في الطعام والشراب.

5- عن طريق العطس.

فعاليات الرصد الوبائي للإيدز :

1- فحص جميع الوافدين وبنسبة 100% .
2- فحص جميع المقبلين على الزواج وبنسبة 100% حيث زيادة منافذ الفحص وذلك بفتح أربعة
3- مراكز للفحص في قطاعات الرعاية الصحية الاولية.
4- فحص جميع قناني الدم المتبرع بها وبنسبة 100%.
5- فحص مجاميع الاختطار بشكل دوري كل ستة اشهر.
6- فحص القابلات الاهليات و الحلاقين وعمال المطاعم والفنادق السياحية وبالتعاون مع شعبة الرقابة الصحية
7- الفحص الطوعي والأسترشادي

العلاج : لا يوجد دواء خاص لمرض فقدان المناعة المكتسب , و يمكن إعطاء بعض الأدوية ضد الفيروسات مثل : زيدوفيدين Zidovudine . لا يوجد لقاح ضد مرض فقدان المناعة.

أعانكم الله وايانا من هذا الداء الخطير

الوحدة النمطية الاولى

مدخل الى صحة المجتمع- تعريف صحة المجتمع – ماذا تشمل صحة المجتمع – الهدف من صحة المجتمع

أولا :النظرة الشاملة: -

49. **الفئة المستهدفة :** طلبة المعهد التقني /قسم تقنيات صحة المجتمع / السنة الدراسية الاولى
50. **المبررات:**صممت هذه الوحدة ليتعرف الطالب على بعض المفاهيم المهمة في حقل الصحة والتفريق بينها ويتم تذكير الطالب بتعريف الصحة حسب ما وضعته منظمة الصحة العالمية وكذلك العالم ونسلو ،وكذلك تعريف الطالب بأهداف صحة المجتمع .

214 -204

51. **الفكرة المركزية :-**

أ. تعريف الصحة وصحة المجتمع.

ب. تعريف بأهداف الرعاية الصحية الاولية." Primary Health Care " .

52.التعليمات: -

- ✓ ادرس النظرة الشاملة جيدا.
- ✓ تعرف على أهداف الوحدة النمطية.
- ✓ قم بأداء الاختبار القبلي-:
- ✓ فإذا حصلت على 8 درجات فأكثر فانك لا تحتاج إلى دراسة الوحدة النمطية.
- ✓ وإذا حصلت على اقل من 8 درجات فانك تحتاج إلى دراسة هذه الوحدة.
- ✓ بعد دراستك للوحدة النمطية قم بأداء الاختبار البعدي-:-
- ✓ فإذا حصلت على 8 درجات فأكثر انتقل إلى وحدة نمطية جديدة.
- ✓ أما إذا حصلت على اقل من 8 درجات فانك تحتاج إلى دراسة الوحدة النمطية مجددا. **ثانيا :**

الأهداف الأدائية: -

سيكون الطالب بعد الانتهاء من دراسة الوحدة النمطية الأولى قادرا على أن-:

- يعرف الصحة وما هو نظام صحة المجتمع.
- يفرق بين الصحة وصحة المجتمع
- يميز بين بعض المفاهيم في المجال الصحي .
- يعدد العناصر الاساسية للرعاية الصحية الاولية.

ثالثا : الاختبار القبلي : (درجتان لكل سؤال).

اختر الإجابة الصحيحة لكل مما يأتي- :

13- الصحة : وهي حالة المعافاة الكاملة جسديا وعقليا واجتماعيا وليست مجرد حالة الخلو من ؟

أ .العاهة . ب .المرض . ج .المرض المعدي . د .المرض أو العاهة.

2- الهدف العام لنظام صحة المجتمع Community Health هو ؟

أ.ازالة الامراض من المجتمع نهائيا . ب .التقليل من الحوادث.

ج .ازالة أو التقليل من نسب الاصابة بالأمراض لعامة الناس . د .تقديم الرعاية الطبية للمجتمع.

3. الصحة هي السلامة التامة من الناحية ؟

أ .البدنية والعقلية . ب.البدنية والفسيولوجية والرفاهية الاجتماعية.

ج.العقلية والفسيولوجية . د .البدنية والعقلية والرفاهية الاجتماعية.

4- من أسس مراكز الرعاية الصحية الاولية هي ؟

أ .تقديم علاج مشدد بواسطة الاطباء والصيادلة. ب بشكل عام نظام وقاية و تعزيز للصحة العامة.

ج .اعطاء المساعدات الغذائية للمهجرين والمهاجرين. د .تقديم خدمات التربية والتعليم.

5- من الخدمات التي تقدمها صحة المجتمع هي ؟

أ . رعاية الامومة والطفولة. ب . صحة البيئة. ج. الصحة المدرسية. . د .جميع ما ذكر

ملاحظة

تحقق من سلامة إجابتك بمراجعة صفحة(مفاتيح الإجابات على الاختبارات) في نهاية الوحدة النمطية الأولى, فإذا حصلت على 8 درجات فأكثر فأنك لا تحتاج إلى الاستمرار في دراسة هذه الوحدة , أما إذا حصلت على اقل من 8 درجات فأنك يجب أن تستمر في دراسة هذه الوحدة :

رابعا : الوحدة النمطية الأولى للحقيبة :-

خامسا :الاختبار ألبعدي (درجتان لكل سؤال)

اختر الإجابة الصحيحة لكل مما يأتي:

51. **العزل (Isolation) :**يُعرَّف العزل بأنه الفصل الطوعي أو الإجباري وحبس أولئك المعروفين في إصابتهم بعامل من عوامل الأمراض المعدية ؟

52. **تعريف الصحة حسب العالم ونسلوا** هو علم وفن منع حدوث المرض والوقاية منه وإطالة العمر ؟

53. **فترة الحضانة (Incubation period):** هي الفترة التي يستغرقها الكائن الممرض للانتقال من الشخص المصاب الى الشخص السليم ؟

54. الهدف من **الحجر (Quarantine)** هو منع انتقال المرض من الأشخاص المصابين إلى الأشخاص الأصحاء خلال فترة الانتقال ؟

55. **الملامس (Contact) :**شخص كان على اتصال بشخص مصاب بالعدوى أو بيئة ملوثه بصورة تتيح له فرصة اكتساب العدوى.

سادسا : المصادر-:

- د.امجد نيازي, دليل صحة المجتمع, كتاب منهجي1986 .
- طب المجتمع, الكتاب الطبي الجامعي , إعداد نخبة من أساتذة الجامعات في العالم العربي تم التأليف تحت رعاية وإشراف المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية 1999 .

سابعا : مفاتيح الاختبارات- :

التسلسل	1	2	3	4	5

الاختبار القبلي	د	ج	د	ب	د
الاختبار البعدي	صح	صح	خطأ	خطأ	صح

علي الأعرجي

الجهاز التنفسي Respiratory system

الجهاز التنفسي يزود جسم الانسان بالأوكسجين الضروري لأنشطتها، ويخلصها من ثاني أكسيد الكربون (نتاج عملية الأكسدة فيها). يمر هواء الشهيق عبر الرغامى والقصبتين (شعبتيه الاضيق) إلى الرئتين . وتشمل كل رئةٍ كثيراً من القصيبات الشعرية تنتهي بعددٍ لا يحصى من الحويصلات الهوائية المبطنة بأغشية رقيقةٍ جداً يجري عبرها تبادل الغازات من الشعيرات الدموية التي تحيط بها. وتعمل العضلات الوربية (بين الاضلاع) والحجاب الحاجز(تحت الرئتين) على تشغيل الرئتين، تسحب الهواء اليهما ثم تدفعه خارجهما في فتراتٍ منتظمة. اذن ان التنفس يتم على مستوى الشعيرات الدموية.

أهمية الجهاز التنفسي

للتنفس دور كبير في المحافظة على استمرارية النشاط داخل الجسم فبالتنفس يتم التخلص من ثاني اوكسيد الكربون الذي يعتبر تراكمه ضار لخلايا الجسم ويوازن فقدانه بالحصول على الاكسجين الذي يعتبر الوقود الذي لا تستمر الحياة بدونه لما له من الدور الكبير في استمرارية العمليات الحيوية داخل الجسم وعملية التزويد بالأوكسجين هي عملية مستمرة لا تنقطع .

نقصان الاكسجين يؤدي نقصان التروية إلى الدماغ وبالتالي تظهر أعراض الدوار والتعب على المريض عادة اما في حالة انقطاعه انقطاعا تاما فانه يؤدي إلى توقف عضلة القلب وبالتالي يعرض الانسان إلى احتمالية كبيرة لفقده الحياة مالم يتم إنعاش القلب والرئة من جديد في وقت محدد .

اذن فالتنفس هي عملية ضرورية لإمداد عضلة القلب بالأوكسجين وبالتالي ضخ الاكسجين عن طريق الدم إلى سائر أعضاء الجسم وبالتالي تستمر عملية الحياة بانتظام داخل جسم الإنسان ..

أمراض الجهاز التنفسي Acute Respiratory Infection (ARI)

أمراض الجهاز التنفسي هو المصطلح الجامع لأمراض الرئة، والشعب الهوائية والأنابيب والقصبة الهوائية والحنجرة. وهذه الأمراض تتراوح بين معتدلة إلى كونها تهدد الحياة ، (الالتهاب الرئوي الجرثومي ، أو الجلطة الرئوية على سبيل المثال). تمثل أمراض الجهاز التنفسي الحادة 40% من مجموع الوفيات العامة للرضع وصغار الأطفال وقد وجد أن حوالي 28-30% من وفيات الأطفال تحت سن 5 سنوات نتيجة للإهمال في العلاج وحدوث مضاعفات بالجهاز التنفسي.

أمراض الجهاز التنفسي Acute Respiratory Infection (ARI)

يمكن تصنيف أمراض الجهاز التنفسي تحت مسمى إما انسدادية (معوقة) (أي الأمراض التي تعرقل معدل تدفق الهواء إلى داخل وخارج الرئتين ، وعلى سبيل المثال الربو) أو مقيدة (أي الأمراض التي تتسبب في حدوث انخفاض في حجم الرئتين الوظيفي ، وعلى سبيل المثال التليف الرئوي) .

تصنيف أمراض الجهاز التنفسي الحادة

يتم تصنيف أمراض الجهاز التنفسي الحاده حسب ما يلي:-

أ- حسب موقع الإصابة :-

1- أمراض الجهاز التنفسي العلوي :- ويشمل التهاب اللوزتين والبلعوم والتهاب الإذن الوسطى وهي أكثر انتشارا مع اقل خطورة .

2- أمراض الجهاز التنفسي السفلي :- ويشمل التهاب الحنجرة ،القصبة الهوائية ،القصبات وقصيبات الرئة (التهاب الرئة ،التهاب القصبة الهوائية والتهاب القصيبات الهوائية وذات الرئة pneumonia وكذلك من الممكن اعتبار الحصبة والخناق والسعال الديكي من أمراض الجهاز التنفسي وهي اقل شيوعا وأكثر خطورة)

تصنيف أمراض الجهاز التنفسي الحادة

ب - حسب المسبب المرضي

1- الفيروسي :- وتشكل معظم حالات الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي العلوي .

2- البكتيري:- وتشكل معظم حالات الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي السفلي.

3- المسببات الأخرى والتي تحدث بشكل نادر:-

.Klebsiella, salmonella , streptococcus and staphylococcus aurous

تصنيف أمراض الجهاز التنفسي الحادة

يتم تصنيف أمراض الجهاز التنفسي الحاده حسب ما يلي:-

ج- حسب درجة الخطورة :-

1- مرض شديد جدا (very sever disease)

2- ذات الرئة Pneumonia

3- مرض بسيط (زكام):- No pneumonia

اهم العوامل التي تساعد على الإصابة بالتهاب الجهاز التنفسي الحاد

اولا:- صغر السن :-

كلما كان الطفل صغيرا في السن خاصة دون الشهرين من العمر كلما زاد احتمال اصابته بالالتهاب الرئوي اذا تعرض للعدوى.

ثانيا:- اهمال الرضاعة الطبيعية :

ثالثا :- امراض سوء التغذية :- تقلل امراض سوء التغذية وخاصة فيتامين

(أ) من مناعة الطفل وقدرته على مقاومة المرض وبالتالي تزداد احتمال اصابته بالمضاعفات التي قد تؤدي الى الوفاة .

رابعا: التعرض للتيارات الهوائية الباردة .

اهم العوامل التي تساعد على الإصابة بالتهاب الجهاز التنفسي الحاد

خامسا: اهمال التطعيمات في المواعيد المحددة.

سادسا: الازدحام و سوء التغذية.

سابعا: تلوث البيئة : التدخين و دخان المصانع و عوادم السيارات تزيد الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي الحاد في المدن عن القرى

ثامنا : قلة وزن الطفل عن المعدل الطبيعي عند الولادة.

أهداف عيادة الأطفال دون الخامسة من العمر

لمعرفة هل توجد زيادة في سرعة التنفس يجب اتباع التالي :

حساب سرعة التنفس في دقيقة كاملة ويتم ذلك باستعمال ساعة بها عقرب ثواني ويراعى في هذه العملية

1. ان يكون الطفل هادئا.
2. تثبيت اليد على مكان واحد من الصدر اثناء الحساب .

3. عدم ايقاظ الطفل اذا كان نائما

سؤال للمناقشة ؟ عدد مرات التنفس عند الاطفال ؟؟؟

.انجذاب الجزء السفلي من الصدر في الداخل اثناء الشهيق :-

عند استنشاق الطفل الطبيعي للهواء الجوي اثناء الشهيق يتحرك الصدر والبطن للخارج وعند خروج ثاني اكسيد الكربون اثناء الزفير يتحرك الصدر والبطن للداخل في حالة اصابة الطفل بالتهاب رئوي شديد يتحرك الجزء العلوي من الصدر والبطن للخارج والجزء السفلي من الصدر للداخل اثناء الشهيق.

انجذاب الجزء السفلي من الصدر في الداخل اثناء الشهيق :-

ملاحظات :

اولا: الاطفال دون سن الشهرين من العمر يجب ان يكون انجذاب الصدر عميقا وواضحا ,انه من الطبيعي ان يكون هنالك انجذاب خفيف للصدر في هؤلاء الاطفال دون اعراض مرضية عند اكتشاف انجذاب بالجزء السفلي من الصدر للداخل اثناء الشهيق يجب ان يعرض على الطبيب فورا لتحويله للمستشفى.

انجذاب الجزء السفلي من الصدر في الداخل اثناء الشهيق :-

ثانيا: اذا كان الطفل يعاني من كحة ولا يوجد زيادة في سرعة التنفس او انجذاب بالجزء السفلي من الصدر فيكون مصابا بنزلة برد ولا يحتاج الى مضادات حيوية بل يحتاج الى بعض الأدوية البسيطة او السوائل الملطفة للحلق والمخففة للكحة بالمنزل و استعمال كمادات بارده لخفض درجة الحراره.

علامات الخطورة في الطفل دون سن الشهرين:

1. توقف الرضاعة الطبيعية: الطفل يرضع اقل من نصف الكمية المعتادة.
2. تشنجات.
3. عدم القدرة على الاستيقاظ او كثرة النوم بمعدل غير طبيعي .
4. صرير: صفير مسموع مع النفس اثناء الزفير.
5. حشرجة: صوت مسموع اثناء الشهيق والطفل هادئ.
6. ارتفاع في درجة حرارة الجسم 38.5 درجة او اكثر ويكون موقع قياس درجة الحرارة من الشرج.
7. انخفاض في درجة الحرارة الجسم 36 درجة او اقل ويكون موقع قياس درجة الحرارة من الشرج .

عدم القدرة على الشرب.

1. تشنجات.
2. عدم القدرة على الاستيقاظ او كثرة النوم بمعدل غير طبيعي.
3. حشرجة مسموعة والطفل هادئ.
4. سوء التغذية شديد (هزال او تورم غذائي) .

اذا وجدت علامة او اكثر من علامات الخطورة في الطفل سواء كان دون الشهرين او من شهرين الى خمس سنوات يصنف الطفل على انه مصاب بمرض شديد الخطورة ويجب تحويله فورا الى المستشفى.

السعال : هو عرض لعدة امراض تصيب الجهاز التنفسي ومن هذه الامراض الالتهاب الشعبي ونزلة البرد و السعال الديكي وكذلك يعتبر السعال احد اعراض مرض الربو والالتهاب الرئوي وغير ذلك.

.

علاج نزلات البرد: قد تكون النزلة الشعبية الحادة او مزمنة والنزلة الشعبية تعني التهاب الغشاء المخاطي المبطن للقصبة الهوائية والشعب الهوائية وتبدا النزلة الشعبية الحادة كبرد عادي يعقبه قشعريرة والام بالأطراف و يفقد الطفل شهيته للطعام .

في حالة اصابة الطفل بكحة او نزلة برد يراعى ما يلي:

1) تدفئة الطفل دون المبالغة في تغطيته حتى لا ترتفع درجة حرارته.
2) تجديد هواء الغرفة باستمرار مع المحافظة على الطفل من التعرض للتيارات الهوائية.
3) مراعاه النظافة العامة في ما يتعلق بالطفل وطعامه والادوات المستخدمة له.
4) راحة الطفل واعطائه سوائل دافئة و غذاء متكامل مع الاستمرار في الرضاعة الطبيعية.
5) الاهتمام بالتغذية في مرحلة النقاهة.
6) تنظيف انف الطفل وخصوصا قبل الرضاعة وعند النوم.

التهاب الحلق:

التهاب الحلق من الامراض الشائعة في الاطفال ومعظم حالات التهاب الحلق في الاطفال دون الخامسة من العمر سببها العدوى بالفيروسات ولا تحتاج في علاجها الى مضادات حيوية.

اعراض التهاب الحلق:

1. ارتفاع في درجة حرارة الجسم. 2. احتقان اللوزتين مع وجود صديد بالحلق. 3. تضخم والم في الغدد اللمفاوية بالعنق. 4. صعوبة في البلع.

2. **المضاعفات** : اذا اهمل علاج التهاب الحلق الناتج عن الميكروب المسبحي بالمضادات الحيوية حسب وصف الطبيب من حيث المضاد وجرعته ومدة استعماله فقد يتعرض الطفل لبعض المضاعفات ومن اهمها الحمى الروماتيزمية.

التهاب الاذن الوسطى:

التهاب الاذن الوسطى اكثر حدوثا في الاطفال الرضع .

1. معظم حالات التهاب الاذن الوسطى سببها التهاب بكتيري .

ينقسم التهاب الاذن الوسطى الى:

اولا: التهاب الاذن الوسطى الحاد: الاعراض :

1. ارتفاع في درجة الحرارة. 2. الم شديد بالأذن المصابة.
3. افراز صديدي من الاذن المصابة لفترة اقل من اسبوعين.

ثانيا: التهاب الاذن الوسطى مزمن: الاعراض:

افراز صديد من الاذن المصابة لفترة اكثر من اسبوعين.

المضاعفات :اذا اهمل علاج التهاب الاذن الوسطى فقد يؤدي الى اصابة الطفل بالصمم .

كيفية التعامل مع حالات التهاب الاذن الوسطى:

الحالات الحادة :

1. **كمادات لخفض درجة الحرارة . 2. تناول المضادات الحيوية حسب تعليمات طبيب.**

الحالات المزمنة: تجفيف الاذن من الافرازات .

كيفية التعامل مع المصاب بارتفاع في درجة الحرارة:

لضمان الدقة في قياس درجة حرارة الطفل دون سن الخامسة يجب ان يكون القياس من المنطقة الشرجية .

1. درجة الحرارة العادية 37.5 درجة مئوية من الشرج.
2. ارتفاع درجة الحرارة 38.5 درجة مئوية او اكثر من الشرج.
3. انخفاض درجة الحرارة 36 درجة مئوية او اقل من الشرج.

في الاطفال دون الشهرين يعتبر ارتفاع درجة الحرارة 38.5 او اكثر بينما انخفاض درجة الحرارة 36 درجة مئوية او اقل من الشرج من علامات الخطورة ويجب ان يحول الطفل فورا الى المستشفى.

كيفية التعامل مع المصاب بارتفاع في درجة الحرارة:

اما الاطفال في سن شهرين الى خمس سنوات المصابين بارتفاع درجة الحرارة يعالجون بالأدوية الخافضة للحرارة حسب تعليمات الطبيب اما اذا زادت الحرارة عن 39.5 درجة مئوية من الشرج فيمكن عمل كمادات ماء عادي (ماء من الصنبور) على الرقبة والابط والمنطقة الأربية.

يجب مراعات تدفئة الطفل الرضيع وخاصة دون الشهرين من العمر حيث انه معرض لفقدان الحرارة الداخلية من الجسم بسهولة لذا يجب تغطية جسم الطفل بما فيه اليدين والقدمين والراس .