



# أدلة مرجعية في مجال محو الأمية وتعليم الكبار

الإصدار الأول  
٢٠٢٣



مركز تعليم الكبار  
جامعة المنوفية

## أدلة مرجعية

في مجال محو الأمية وتعليم الكبار الإصدار الأول ٢٠٢٣

## الفهرس

ص ٥ - ٥١

### محو الأمية الأبجدية

- دليل جذب الأميين للالتحاق بفصول محو الأمية
- دليل المعلم الصغير لمحو أمية الكبير
- الحقيبة التدريبية لمعلمي الكبار
- الحقيبة التدريبية لتعليم اللغة الإنجليزية للمتحررين من الأمية

ص ٥٦ - ٢٨٩

### محو الأمية الصحية والدوائية

- محو أمية العمال في مجال الأمن الصناعي
- محو الأمية الصحية في الإسعافات الأولية
- الإدمان وتعاطي المخدرات بين الوقاية والعلاج
- الدليل الاسترشادي للأمراض المعدية
- محو الأمية الصحية في الأمومة والطفولة
- محو الأمية الدوائية
- الأمراض المزمنة والسلوكيات الخاطئة
- محو الأمية الدوائية لدى صغار وكبار الصم وثقيلي السمع
- محو أمية الأصم متعدد المصادر

ص ٢٩٨ - ٣١٧

### تطبيقات التحول الرقمي في تعليم الكبار

- الكتاب الإلكتروني التفاعلي
- الذكاء الاصطناعي في تعلم القراءة والكتابة والحساب ومتابعة تعليم أولادهم
- الذكاء الاصطناعي لمساعدة الدارسين الكبار من الصم ولبكم في التعلم والتعامل



## أ. د / أحمد فرج القاصد رئيس جامعة المنوفية

تسعى جامعة المنوفية لتحقيق أهداف التنمية المستدامة للمساهمة في مستقبل أفضل للدولة المصرية ونهضتها وتقدمها ، حيث يتمثل الهدف الرابع من أهداف التنمية المستدامة في التعليم الشامل لجميع أطراف المجتمع .

ونظراً لجهود فخامة الرئيس عبد الفتاح السيسي في التوجه نحو الجمهورية المصرية الجديدة والتي تعتمد في الأساس على حل مشكلة الأمية في مصر .

تم إعداد هذا الدليل بحيث يكون المرشد والموجه لخطوات المشاركة في المبادرة والمشروع القومي لمحو الأمية بالتعاون مع الهيئة العامة لتعليم الكبار .



**أ. د / صبحى شعبان شرف**  
**نائب رئيس جامعة المنوفية لشئون**  
**خدمة المجتمع وتنمية البيئة**

تحرص جامعة المنوفية على العمل وفق أطر ممنهجة على جميع الأصعدة ومحو الأمية يشغل حيزاً كبيراً من اهتمام الجامعة ، حيث إن جامعة المنوفية ولما لها من دور مهم فى قلب الدلتا ، تبذل مجهودات كبيرة فى تعليم الكبار بالتعاون مع الهيئة العامة لتعليم الكبار .

تعمل الجامعة من خلال تنفيذ منهجية شاملة ومتكاملة ومن خلال تدريب وتقديم الدعم للأطراف المشاركة وتحفيزهم لتنفيذ المهام المكلفين بها

ونضع بين أيديكم هذا الدليل الشامل كنموذج للعمل من خلاله والافتداء به والذي سنعمل على تطويره بصفة مستمرة لتحقيق أكبر الفوائد بإذن الله .

# المحور الأول :

## محو الأمية الأبجدية

دليل جذب  
الأميين للالتحاق  
بفصول محو الأمية

الحقيبة  
التدريبية لمعلمي  
الكبار

دليل المعلم  
الصغير لمحو أمية  
الكبير

الحقيبة  
التدريبية لتعليم  
اللغة الإنجليزية  
للمتحررين من الأمية



مركز تعليم الكبار  
جامعة المنوفية



## دليل جذب الأميين للإلتحاق بفصول محو الأمية



## مقدمة:

جذب الأملى للالتحاق بفصل محو  
الأمية هو اول الخطى لسير العملية  
التعليمية للأمى فكلما تمت بطريقة معبرة  
غير منفرة كانت أساسا لتسهيل المهمة على  
المعلم ، ولأن التدريب ليس فقط تقديم معلومات  
إنما تنمية مهارات كان ولا بد أن يجد المتدرب الطريقة  
العملية بجانب الطريقة العلمية حتى يمتلك القدرة على  
التعامل مع الواقع من خلال محاكاة ذلك فى التدريب أولا  
وانطلاقا من هذا كان هدفى أن يمتد التدريب محتواه خارج  
جدران القاعة باستخراج وسائل علمية بناء على المشاركة  
العملية حتى تكون عوننا لمن أراد أن يسلك طريق النور  
(محو الأمية) بأول الأعمال التى ستتجدد بكل متدرب  
يلتحق للتدريبات ويضيف جديداً وكلى إيمان أن  
السعى فى طريق مصر بلا أمية هو من علامات  
الحب الحقيقى لبلدنا وهو واجب منا وليس  
فضلاً

## مقدمة:

في واقع الامر لم استطع تخيل تلك الأسئلة لانني لم اعش واقع التجربة بم ولم أعاني منها ، بل إنني لم أتعامل مع واحدٍ مر بها لذلك قررت بعد حضور ورشة عمل التدريب والتعلم على كيفية تجهيز الردود المقنعة الواقعية التي تأتي بالأمى للالتحاق بالفصل والأستمرار فيه حتى يخرج من الظلمات إلى النور وكيفية الأداء لهذه المهمة بالطريقة التي تجعل الأمى يرى عوائد ذلك عليه أن أنزل إلى قلب الواقع واتسأل عما نسميهم أمي الأبعديه . فدار بيني وبين بعضهم حوار ممتع جدا أثار حماسي إلى الأمر أكثر فأكثر ، بل إنهم شجعوني كي أبدأ فصلاً في أسرع وقت ممكن و إليكم بعض هذه الحوارات وردود أفعالهم وكيفية الرد عليها بطريقة تحقق هدف هذا العمل كما ينبغي باللغه العامية

متدربو دورات إعداد معلم تعليم الكبار

## منطلقات جذب الأميين:-

نظرا لطبيعة المهمة (تعليم الكبار) والشريحة المستهدفة (الأميين باختلاف نوعهم وثقافتهم) ومن الجهود المبذول من خلال عملية إعداد معلم تعليم الكبار كان التركيز على مساعدة معلم تعليم الكبار على الانطلاق لفتح فصل ، ومن خلال البحث العلمى والتجارب العملية وجدنا أنه كما أنه من المهم أن يتعلم المعلم مهارات وأدوات تعليم الكبار الأهم أن يتعلم فنيات جذب الأمى .

## عملية جذب الأمى تنقسم الى مرحلتين:

١-جذب البداية والذي قد يجد فيه ما يثبط همته من ردود أفعال الأميين للعزوف عن المشاركة فالكثير من الأميين يكون لديهم الدافع والرغبة ولكن قد يتراجعون للخوف من نظرة المجتمع وما نعانيه من عادات مجتمعية بالية تؤخر ولا تقدم ، وهنا كان لابد من وجود مثل هذا الدليل للوصول الى أفضل الأفعال التى تمكن المعلم من جذب الأمى بشكل سلس .

٢-جذب الإستمرار حيث إن عملية الجذب لاتنتهى عند جذب الأمى للفصل فطبيعة الأميين الملل واليأس بشكل سريع لذا فمهمة المعلم الجذب ليست بهينة وليست فقط لبناء الفصل بل مستمرة إلى أن يستخرج الأمى شهادته . ومن هذا كان الدافع لهذا الدليل هو البحث فى المناحى العلمية وايجاد أدوات عملية تمكن المعلم من جذب الأمى والحفاظ عليه .

## الأهداف العامة لعملية الجذب:-

ومما تم عرضه سابقا نجد أن لعملية جذب الأمى الفصل الأول فى نجاح مهمة تعليم الكبار لهذا فإن مانسعى إليه من هذا الدليل هو إيجاد فنيات جذب للأميين .

ولأن عملية الجذب هى (فن) فإننا نسعى من خلال هذا الدليل المتحدث بتزايد عدد دورات تعليم الكبار وبمشاركة المتدربين من أرض الواقع والمدرين من الإطار النظرى هدفنا أن يجد كل من يلجأ إليه الأسلوب الأمثل للتواصل مع الأمى بداية من اللقاء الأول وحتى استلام شهادته وذلك من خلال ابتكار (فنيات)لعمليتى الجذب سواء البداية أو الاستمرار .

## وهنا يكون الهدف من هذا الدليل

### ١-بالنسبة لمعلم محو الأمية:-

تفعيل عملية التدريب من خلال مشاركة المتدربين من خلال مجموعات العصف الذهنى فى التدريب والتطبيق العملى بالنزول الى ارض الواقع خلال المدة الزمنية بين جلسات التدريب  
\*تعليم المتدربين مهارات التواصل والإقناع والتفاوض بشكل عملى لاتمام المهمة وللنفع فى أسلوبه عموما  
\*تحفيز المتدربين على الإبداع والابتكار من خلال الانشطة والادوات التى تسهم فى عملية الجذب  
\*تحمل المتدربين مسئولية العملية التعليمية للكبار وإبراز أهمية دورهم فى ذلك  
\*مساعدة المتدربين فى فتح فصل والمحافظة عليه من خلال جذب وتثبيت الأميين فى الفصول بالطريقة الافضل والأنسب له .

\*مساهمة الدليل فى مساعدة كل من لديه المعلومة ويصعب عليه صياغتها وتوصيلها من خلال التعلم والممارسة .

### بالنسبة للأمى:

اختيار الأسلوب الأمثل للتواصل مع الأمى بشكل يتناسب مع نوعه سواء ذكر أو أنثى وحالته الاجتماعية وغيرها .  
\*مساعدة الأميين للوصول الى دافع من واقع حياتهم يدفعهم للتعلم بشكل مرضى ولائق لهم .  
\*تكسير القناعات البالية التى تقف حاجزاً أمام الأمى للإقبال على العملية التعليمية .  
\*تحفيز الأمى بطرق شيقة للمشاركة والبقاء والاستمرار فى الفصل .

إذا أردت النجاح فى مهمة جذب الأميين فلا بد لك من نية عظيمة فكلما ازدادت نيتك لله أمدك الله  
بالعون ومنحك أعظم النتائج

## واجباتك

- ١-مظهر عام متميز بالهندام والوقار
- ٢-أن تكون متحمساً للفكرة مؤمناً بها
- ٣-الابتسامه هي سمتك العامه
- ٤-أن تكون مُصراً على اقتناع غيرك بأسلوب بسيط
- ٥-أن تكون صاحب صوت واضح ونبرة قوية
- ٦-أن تكون مستمعاً جيداً للناس مهتماً بما يقولون
- ٧-أن تكون مبتكراً ومبدعاً فى ادائك
- ٨-أن تكون صبوراً و قوي التحمل

### نماذج من الأسئلة التي قد يتعرض لها المعلم ومقترحات متنوعة للإجابة عليها

يعني بعد ماشاب ودوه الكتاب ؟؟

❖ الرسول أوصي بطلب العلم يا عم ”هـ“ وقال { طلب العلم فريضه علي كل مسلم ومسلمه } و محدش هل المسلم ده كبير أم صغير أيا كان سنه ، ومش عشان اتحرمت منه وانت صغير بسبب ظروف معينه تتحرم منه تاني لما تجيلك الفرصه عشان بقيت كبير .

❖ دا أنا راجل كبير رجلي والقبر يعني رجل بره ورجل جوه هعمل بيها ايه الشهادة بم هو انا هروح اقرأ في القبر؟؟  
❖ علي الأقل ياعم ”هـ“ لما الملايكة تيجي تسألك تعرف ترد ، ده غير ان مكانتك في الجنه هتبقى احسن . ربنا عز وجل بيقول في كتابه بسم الله الرحمن الرحيم { يرفع الله الذين آمنوا منكم والذين أوتوا العلم درجات صدق الله العظيم .

❖ طب وانا هستفاد إيه من ده كله ؟؟

❖ هتعرف تقرأ وتكتب ... تقرأ في المصحف قرآن وتكتب اسمك بعد كده بدل ماتبصم ، هتعرف تقرأ كل ورقه فيها ايه بدل ما تكون أعمي بس بتشوف محدش هيقراالك بعد كده تذاكر لولادك تتابعهم هتعرف بيعملوا ايه .....

❖ إيه رأيك تتعلمي القرابه والكتابة ؟؟

❖ مش محتاجه أنا مخطوبة وخلص هتجوز بعد فترة

❖ طب مش حابه إن جوزك يفرح بيكي ده غير ان بعد كده انتي اللي تذاكري لعيلالك وتقريلهم ؟؟

❖ نفسي بس ساعتها هبقي اخلي جوزي يساعدي

❖ طب ليه متساعديش نفسك وانتي عندك وقت دلوقتي .. ابسط حاجه لما تمسكي المصحف وتقرأ في فيه تبقي عارفه تشتهجي الحروف وتزودي حسناتك .

❖ ماشي ماشي بس انا معنديش وقت اخرج فية واجيلك

❖ تقدري تتجمعي انتي والبنات في مكان ما تحبي وانا هاجيلك ونقعد مع بعض كاصحاب واخوات تعلموني واعلمكوا وكلنا نستفيد .

= إيه رأيك يا أمي في فكره محو الأمية؟

- يعني ايه يا بنتي

= يعني الناس الكبيره تتعلم القرابه والكتابه يا امي

- ااااا

= طب إيه رأيك لو تتعلمي القرابه والكتابة !!

- واتعلم ليه ..؟

= اولاً لأن العلم فريضه علينا زيه زي أي فرض بتأديه ، ربنا قال ”اقرأ باسم ربك ...“

ثانيا هتستفيدي انتي وهتفيدي عيلتك وأولادك هيفتخروا بيكي ، كمان التعليم بيفتح العقل بيخليكي تتعريف  
تتعامل معاهم وتفهمهم وتذاكريلهم وغيره وغيره .

ماهو فيه ناس كثير مش متعلمه هي جت عليا انا ؟  
= ماهي المشكله كلها في كلمه "يعني هي جت عليا" الجملة دي دمرت اجيال ، خليكي انتي مختلفه خلي الناس  
لما تشوفك تقفلك احتراما خلينا نتغير للاحسن مش هيجري حاجه ولو اتغيرنا للاحسن .

**- وافرضي سمعت كلامك واتعلمت هعمل ايه بعد كده ...؟؟**

= هتشتغل في مكان أحسن هتعرف تربي ولادك كويس وتتفهم وتفهمهم أحسن ، كفايه انك هتقدر تقراي كتاب  
ربنا وتعريف دينك وأحكامه .

- أه والله يابنتي نفسي اقرأ القرآن

= طب يلا إيديا علي ايدك نعمل اللي ربنا يقدرنا عليه وخلي حاجتك دي هي الدافع اللي يشجعك ويخليكي  
تكملي وتتعلمي .. ثوابك عند ربنا يزيد مكانتك تبقي احسن دنيا وآخره بعد عمر طويل طبعاً .

- يعني بعد كده ممكن اقرأ في المصحف لوحدي

= دي هو ده اهم اهداف محو الأميه إن الواحد يتعلم القرآنية والكتابة عشان يقرأ في المصحف وصدقيني ربنا  
بيعين جدا هتحسي إحساس مختلف وجميل مش جايز اكون أنا مجرد سبب ربنا سببه ليك عشان الهدف ده  
بتحقق .

**- أنا وقتي بفلوس يابني ! اتعلم لسه؟**

= طب ماهو التعليم هيزود من دخل بيتك .. الإنسان المتعلم بيعرف ازاي يجيب الفلوس تلاقي وظيفه احسن  
المقابل المادي اعلي هتترقي

زائد اني مش هاخذ كثير من وقتك دي ساعه واحده مش هتخسر زي المكسب اللي هيعود بعد كده

**- يا أبله أنا كفاية عليا شغل البيت وتربية العيال دول مطلعين عيني؟؟**

= طب ماتخلي ساعة في اليوم كده تبقي ترفيه .. أهو منها تخرجي فيه عن جو البيت والزهق والشغل والطلبات  
اللي مبتخلصش ومنها يبقي درشه مع بعض نفيد بعض ولما ربنا يكرمك هتعريف تقراي وتكتبي الموضوع ده  
هيساعدك في تربية العيال وتخليهم أحسن عيال في الدنيا

**اه دا انتي جايه تستعرضي نفسك عليا عشان متعلمه بقي واكمني أنا جاهلة !!**

= مش ذنبك .. مش ذنبك انك جاهله ، بس انتي اللي اصريت علي كده وافتعتي بكده ، وده مش استعراض  
مني بالعكس أنا ممكن أكون مجرد نقطه و من اول السطر عشان أساعدك عشان تغيري فكرتك عن اي حد  
متعلم وعني وعن نفسك ، مش ذنبك أنا ظروف معينه فرضت عليك امر واقع انك تفضلي فيه .. خلينا نجرب  
مش هتخسري حاجه بس صدقيني مش هتندمي ابدأ .

- قرايه وكتابه ايه .. تعريف انتي ايه دي الحياه علمتنا ياما .. آمال الشعر الأبيض ده جه منين؟

= الخبره في الحياه كويسه بس مش كفايه لوحدها لازم حاجه تسندها بم عمرك شوفت سفينه ماشيه من غير  
بحر ... والعلم ده بحر لازم تقرأ فيه وتفضل تتعلم منه عشان متغرقش في يوم من الايام .

- وانتي بقي اللي هتعليمنا !!

= انا هعرفك اللي اتعلمته وانت تكمل بعد كده والتعلم ملوش سن ولا وقت

المهم اللي هنستفاده لما نتعلم وبعدين لما اي حد بيروح مكان جديد بيسأل غيره عن المكان مش بيهتم المسئول ده  
كبير ولا صغير بم واحنا بردوا كذلك زي اللي رايح مكان جديد

- يا بنتي انا فلاح اخري المايه والطين ؟!

= يا حاج اهي المايه كلها بلاوي والطين ملايين امراض حتي الزرع بقي مسرطن من كتر الكيماوي كل حاجه  
باظت بسبب قله العلم .

- مخي علي ادي وبنسي بسرعه؟

وانا هعمل ايه بالتعليم وانا مش بشتغل ولا بخرج حتى ؟  
 = عشان نفسك يا حاج عشان لما تبص في المرايه تبقي راضي عن نفسك . حاسس بقيمتك ومتأكد انك كنت محتاج التعليم ده .. ده حياتك كلها ممكن تتغير بسبب حاجه بسيطه زي دي ، عيالك يفتخروا بيك اكثر واكثر ، كلنا بندور ع حاجات تكملنا وتسعدنا . جايز تلاقي كل ده في التعليم .  
 - وهو انا انفع اتعلم في السن ده بس يا بني ؟؟  
 = ايوا طبعا يا عم الحاج وياه المانع يعني . ربنا سبحانه وتعالى لما نزل الوحي على النبي كان عمره ٤٠ سنه . يعني كان شيخ  
 العلام مش محتاج سن العلام محتاج إرادة ونية وطول مانيتك إنك تبقي حاجه كويسة ربنا هيرزقك من وسع واهو علي الأقل تقدر تقرأ في كلام ربنا وتفسير آياته .  
 - ماشي أهو الواد ابني موجود وبيعرف يقرأ ويكتب يبقي يساعدي ..!!  
 = طب يساعديك وانت تساعد نفسك بردوا تقدر تقولي بتشوف ابنك قد ايه عندك هل ابنك هيعملك ولا مجرد هخلصك حاجتك إنما دي شغلتي انا هخليك تعرف تقرأ وتكتب ومش هتحتاج لابنك في الأمور دي .  
 - وأنت هتستفاد إيه لما تعلمني ؟؟  
 = يا والدي احنا محتاجينك أكثر مانت محتاجنا ، محتاجين نتعلم منك حاجات كثير اكثر من تعليم القرآيه والكتابة ، يعني لو ساعة في اليوم قعدناها مع بعض نتعلم من حضرتك حاجات وتعرف منا حاجات جديده .  
 - هههه قعدت ٥٤ سنه من غير علام وهاجي اتعلم دلوقتي !!  
 = يا حاج العلام نور .. يعني انت لو معاك عشره جنيه مش نفسك بيقوا عشرين طب إزاي بالعلام .. العلم عمره ياهيخسر لا ده بيبيدك حتي تبقي فاهم الناس اللي حوالبك بيكلموا عن ايه تبقي عارف في الدين والسياسه والشغل تبقي قادر تحسن دخلك .. متبقاش ضحيه لتجار النصب واحنا بقينا في زمن مايعلم بيه إلا ربنا بدل - ههههه قعدت ٥٤ سنه من غير علام وهاجي اتعلم دلوقتي !!  
 ماتبصم علي أي ورق .. أهو تقرأ وبعدين تمضي وغير كده حاجات تانيه كثير .  
 - لا يا بني كلامك حلو بس يتقال عليا ايه بم عاوزهم يتمسخوا عليا في الراحة والجايه !!  
 = مين قال كده اللي هيتريق ده حد جاهل حقود يكره الخير لغيره بم وبعدين ده حافظ يشجعك اكثر انك تتجح عشان تاخذ الشهادة كمان مش لازم اهل البلد يعرفوا انا اجي ساعه في اليوم زي دلوقتي كده مثلا لو انت فاضي وربنا اللي بيعين .

## انتهت الأسئلة

**لكن هذا المحتوى يتجدد بالمزيد من مشاركات المدربين في المجموعات التدريبية اللاحقة**

**بإذن الله**

**فهذا العمل نواة بدأ للمزيد من النجاحات**

**بإذن الله**



# دليل المعلم الصغير لمحو أمية الكبير happy teach

## هيكل الشرح:

وتتم من خلال الطريقة التحليلية الأكثر فعالية لمحو الامية وتكون كما يلي :

### ١-الكلمة:

ويطرحها الميسر من خلال معلومة بمعرفة لشيئ جديد بالإضافة إلى أنها تشمل الحرف الذي يتم شرحه مثال درس "ص" ابدأ الحصة بكلمة صحة واعرض من خلالها أهميتها وكيفية الحفاظ عليها بحكمة أو آية قرآنية أو حديث شريف مثلا الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراها إلا المرضى ثم يؤكد الميسر على الكلمة حتى يستتج الأمي الحرف المدروس

### ٢-الحرف:

\* اشكال الحرف فى الكلمة

ويتم شرحها كما يلي :-

١ - نخبر الدارس بأن الحرف له ثلاثة اشكال فى الكلمة ونؤكد عليها فى كل حصه

٢- نكتب الحرف واشكاله الثلاثه فى بطاقه ورقيه او مجسم من الفلين

ويمسك الميسر الحرف ثم كل شكل علي حدا ويفسر لهم تغيير شكل الحرف بمثال ان الشخص لا يتغير هوا اذا غير ملابسه ولكن يتغير شكله فأذا لبس الشخص جلباباً يختلف شكله اذا لبس بدله ويختلف شكله اذا لبس بيجامه ثم يمسك بأشكال الحرف فى أول الكلمة ويتحرك يمين الفصل ثم يقول هذا الشكل (س) فى أول الكلمة وبعدها حروف ثم يتحرك للوسط وهو ماسك شكل الحرف ف الوسط ويقول قبله حروف وبعده حروف ثم يتحرك لليسار ومعه شكل الحرف ف اخر الكلمه ويشير ان قبله حروف

### \* حركة الحرف

١- شكل التشكيل ويتم شرحه كما يلي :

يقوم الميسر بقص ورقه كرتون او ورق عادى ملون بلون مميز على شكل مستطيل ويضعها فوق رأسه ويقول فتحة ويضعها تحت قدمه ويقول كسرة ويلوى طرفها إلي ربعها ويضعها عند فمه ويسحبها للأمام ويقول ضمه ويضمها علي شكل دائرة ويمسكها بين ويقول سكون يديه ويضعها فوق رأسه .

### معني التشكل ويتم شرحه كما يلي :-

التزامن مع شكل التشكيل فيما سبق يقوم الميسر بنطق الحركات المختلفه ويشير إلي فمه بالفتح ويشير بفمه بالكسر ويشير بفمه بضم الشفايف للضم ثم يسكن مكانه بضم فمه بالسكون موضحا تسين الحرف بأن الحروف إذا اخذت حركه نطقت الي أن نصل إلي الحرف الأخير فليس بعده حرف يأخذ بيده لينطق مثال حارة هنا تنطق هاء مثال حارة مسعد هنا تنطق تاء

### \* شعار الحرف

ويكون عبارته عن بيت شعري بسيط الكلمه قوي المعني هدفه ....

١- يخدم الكلمة ويدعم معناها

٢- يحارب سلوكاً قبيحاً

٣- يشجع سلوكاً حميداً

٤- يساعد الأمي على تذكر الحرف ودراسته

٣- التطبيق ويشمل التطبيق علي ما تم دراسته من حروف وكلمات وذلك من خلال التمارين لكل درس وما يضاف عليه من افكار تشمل جدول ألعاب الكلمات

الدرس الأول

أنا

(أ)

ابدأ حصتك بالكلمة التي تمهد للدخول في الدرس والتي منها يستتج الأمي الحرف الذي يتم دراسته وهي "أنا" ومن خلالها يؤكد الميسر في كلمات عن الهوية الشخصية مؤكداً التعريف بالطاقة الشخصية طارحاً للدارسين سؤال :

ماذا يريد أي إنسان؟

❖ أنا أريد أن أحلم

❖ أنا أريد أن أعيش

❖ أنا أريد أن أعرف

❖ أنا أريد أن أعمل

ويقوم الميسر بكتابتها على السبورة ويقرأها ويردها معه الدارسون لثبوت المعنى والحرف ومن خلال الحديث ينطق الميسر أنا منفصلة هكذا "أنا" يبقى حرف النهارده إيه ... حرف أ .  
ثانيا الحرف

للدخول على شرح الحرف يقوم الميسر بنطق حرف ( أ ) و يقول نشيد حرف "اه"  
أ احلم يلا وعيش

بعد شهور أميه مفيش

و من أهم أهداف البيت الشعري كسر الحاجز النفسي بين الدارس و تقبله لدراسة الحرف و يقوم الميسر بتكراره حتي نهاية الحصة مع الحرص علي أن يحفظ الدارس و يعرف معناه و المغزي منه و يوضح أن رغبته و همته تجعل منه بعد على الأكثر شهرين انساناً جديداً .

يقوم الميسر بشرح الحركات والأشكال بالطريقة المتبعة فيما سبق في هيكل المنهج

ومن ثم قوم الميسر بكتابة الحرف والمتابعه مع الأميين في الكتاب المستخدم .

ثم كتابة الجدول على السبورة مع قراءته وترديد الدارسين والوقوف على معنى كل كلمة ومن ثم القراءة الفرديه من خلال الكتاب .

مثال : نبأ يعنى خبير فأس :الى ياكل من فاسه كلمته تبقى من راسه وهكذا ...

ثم يكمل تمرين شكل أ بعد أن تعرف عليها وللتأكد أنه ميز الحرف يقرأ الميسر التمرين الأخير حتى يكمل الدارس بالحرف يتم عمل جدول الكلمات

انسان - حيوان - نبات - جماد " للتأكيد على الحرف من خلال الكلمات  
الواجب

كتابة الحرف بالحركات مرة

١-كتابة أشكال الحروف ٢-كتابة جملة "أنا أريد" بترك مساحة بينهما حساب يؤكد الميسر الأرقام من ٠ : ٩

الواجب : كتابة الأرقام

الحصة الثانية ( ر د )

الكلمة: "أسرة"

يقوم الميسر بالحديث حول الكلمة من خلال تأكيده أنها إن صلحت صلح المجتمع وإن فسدت فسدت المجتمع مؤكدا معنى المسئولية والمشاركة بين أفرادها ذاكرا حديث "كلكم راع وكلكم مسئول عن رعيته....."

كلمات مساعده للتوضيح الكلمة تكتب في أثناء حديثك على السبورة : أسرة ، رب ، رجل ، رزق

ويقوم الميسر بكتابتها على السبورة ويقراها ويردها معه الدارسون لثبوت المعنى والحرف  
ومن خلال الحديث ينطق الميسر أنا منفصلة هكذا“ أ سره“ يبقى حرف النهارده إيه حرف“ را“  
ثانيا الحرف

للدخول علي شرح الحرف يقوم الميسر بنطق حرف“ ر “و يقول نشيد حرف “را“ رجل رب البيت وله زوجة ترعي  
البيت و من أهم أهداف البيت الشعري كسر الحاجز النفسي بين الدارس و تقبله لدراسة الحرف و يقوم  
الميسر بتكرارة حتي نهاية الحصة مع الحرص علي أن يحفظ الدارس و يعرف معناه و المغزي منه و يوضح أن  
الأسرة شركة بين زوجين و ليست شركة يرأسها شخص واحد يقوم الميسر بشرح الحركات والأشكال بالطريقة  
المتبعة فيما سبق في هيكل المنهج

ومن ثم قوم الميسر بكتابة الحرف والمتابعه مع الأميين في الكتاب  
ثم كتابة الجدول على السبورة مع قراءته وترديد الدارسين والوقوف على معنى كل كلمة ومن ثم القراءة الفرديه  
من خلال الكتاب مثال زرع يعني اى نبات يخرج من الارض رمح يعني سهم ثم يكمل تمرين شكل ر بعد أن تعرف  
عليها وللتأكد أنه ميز الحرف يقرأ الميسر التمرين الأخير حتى يكمل الدارس الحرف د  
الكلمة: “دعوة“

كلمات مساعده للتوضيح الكلمة تكتب في أثناء حديثك على السبورة : دعوة ، ولد ، دكتور ويقوم الميسر بكتابتها  
على السبورة ويقراها ويردها معه الدارسين لثبوت المعنى والحرف ومن خلال الحديث ينطق الميسر أنا  
منفصلة هكذا“ دعوة“ يبقى حرف النهارده إيه حرف“دا“  
ثانيا الحرف

للدخول علي شرح الحرف يقوم الميسر بنطق حرف“ د “و يقول نشيد حرف “دا“ د دعوه كده من القلب ولدى  
يبنى بلدنا بجد ومن خلالها يسأل الميسر الامى ما هى الاشياء التى لو فعلها مع أبنائه لأحبه وحسنت تربيته  
حق الأبناء على الآباء ويستخرج نقاط إيجابية يمشى عليها الجميع يقوم الميسر بشرح الحركات والأشكال  
بالطريقة المتبعة فيما سبق في هيكل المنهج ومن ثم قوم الميسر بكتابة الحرف والمتابعة مع الأميين في الكتاب ثم  
كتابة الجدول على السبورة مع قراءته وترديد الدارسين والوقوف على معنى كل كلمة ومن ثم القراءة الفرديه  
من خلال الكتاب مثال دارس يعني بيتعلم ، يعني آلة بتستخدم للحرب ثم يكمل تمرين شكل د بعد أن تعرف  
عليها وللتأكد أنه ميز الحرف يقرأ الميسر التمرين الأخير حتى يكمل الدارس الحرف يتم عمل جدول الكلمات  
” إنسان - حيوان - نبات - جماد“ للتأكيد على الحرف من خلال الكلمات  
الواجب :

١- كتابة الحرف بالحركات في نص صفحة

٢- كتابة أشكال الحروف في نص الصفحة الباقي

٣- كتابة جملة “أسرة سعيدة“ دعوة مستجابته“ بترك مساحة بينهما في صفحة واحده كل جملة نص الصفحة  
يبقى الواجب فقط صفحتين

الحصة الثالثة ( ز )

الكلمة: “زبالة“

يقوم الميسر بالحديث حول الكلمة من خلال عرض دور المواطن المصرى في الحفاظ على نظافة الشارع الذى  
يسكن فيه والمناطق المجاورة له .

كلمات مساعده للتوضيح الكلمة تكتب في اثناء حديثك على سبورة زبالة ، زينة، زوجة  
ويقوم الميسر بكتابتها على السبورة ويقراها ويردها معه الدارسون لثبوت المعنى والحرف ومن خلال الحديث  
ينطق الميسر أنا منفصلة هكذا“ ز بالة“ يبقى حرف النهارده إيه حرف“زا“

ثانيا الحرف

للدخول علي شرح الحرف يقوم الميسر بنطق حرف“ ز “و يقول نشيد حرف “زا“ زبالة في كل مكان راح يصنع  
منها الإنسان

و من خلالها ندعم فكرة إعادة التصنيع و استغلال كل ما لا يفيد شيئاً نافعاً ومفيد يقوم الميسر بشرح الحركات والأشكال بالطريقة المتبعة فيما سبق في هيكل المنهج ومن ثم قوم الميسر بكتابة الحرف والمتابعه مع الأميين في الكتاب ثم كتابة الجدول على السبورة مع قراءته وترديد الدارسين والوقوف على معنى كل كلمة ومن ثم القراءة الفرديه من خلال الكتاب مثال زهرة يعنى ورد غزير يعنى كثير وهكذا ثم يكمل تمرين شكل د بعد أن تعرف عليها وللتأكد أنه ميز الحرف يقرأ الميسر التمرين الأخير حتى يكمل الدارس الحرف

## والكلمة: "وطنى"

يقوم الميسر بالحديث حول الكلمة من خلال أنه لا يكون الإنتماء للوطن إلا بالعمل الجاد والدؤوب حتى يتبين صدق حبها لذلك لا تكون مصر أعلى الأمم الا إذا صلحت أنا أولاً فأنا من أرفعها وأنا من ادنيها وعشان كدة لازم نتعلم كلمات مساعده للتوضيح الكلمة تكتب فى أثناء حديثك على السبورة وطن ، ولد ، ورشة ويقوم الميسر بكتابتها على السبورة ويقرأها ويردها معه الدارسين لثبوت المعنى والحرف ومن خلال الحديث ينطق الميسر أنا منفصلة هكذا" و "طنى" يبقى حرف النهارده إيه حرف"وا"

ثانيا الحرف

للدخول علي شرح الحرف يقوم الميسر بنطق حرف" و "و يقول نشيد حرف "وا" و وطني حبيبي مصرلازم بكرة يواكب العصر و منها يؤكد الميسر أنه من يستغل وقته للعمل سيرى مصر غداً بصورة أجمل مما عليها الآن ومن يطالب بصلاحيات بلدة لا بد أولاً أن يصلح حال نفسه و يستغل وقته الأستغلال الأمثل ويقوم الميسر بشرح الحركات والأشكال بالطريقة المتبعة فيما سبق في هيكل المنهج ومن ثم يقوم الميسر بكتابة الحرف والمتابعة مع الأميين فى الكتاب

ثم كتابة الجدول على السبورة مع قراءته وترديد الدارسين والوقوف على معنى كل كلمة ومن ثم القراءة الفرديه من خلال الكتاب مثال واجب يعنى فرض مولد يعنى يوم ميلاد شخص وهكذا ثم يكمل تمرين شكل د بعد أن تعرف عليها وللتأكد أنه ميز الحرف يقرأ الميسر التمرين الأخير حتى يكمل الدارس الحرف يتم عمل جدول حيوان - نبات - جماد" للتأكيد على الحرف من خلال الكلمات

الواجب

١-كتابة الحرف بالحركات فى نص صفحة

٢-كتابة أشكال الحروف فى نص الصفحة الباقي

٣-كتابة جملة "ممنوع الزيادة - "وطنى مصر" بترك مساحة بينهما فى صفحة واحده كل جملة نص الصفحة يبقى الواجب فقط صفحتين

الحصة الرابعة ( ط ، م )

الكلمة : "طالب"

يقوم الميسر بالحديث حول الكلمة من خلال أن من أراد شيئاً سعى له وطلبه ولا ينتظر مجيئة ومن طلب مال، زوجة ، علم سعى الله ومن لم يسع لم ينل كلمات مساعده للتوضيح الكلمة تكتب فى أثناء حديثك على وطن - طيارة ويقوم الميسر بكتابتها على السبورة ويقرأها ويردها معه الدارسون لثبوت المعنى والحرف ومن خلال الحديث ينطق الميسر أنا منفصلة هكذا" طا لب " يبقى حرف النهارده إيه حرف"طا" ثانيا الحرف

للدخول علي شرح الحرف يقوم الميسر بنطق حرف" ط " و يقول نشيد حرف "طا"

ط طالب دنيا ودين بالتعليم هياخذ الاتنين

ومنها يؤكد الميسر أن السعى والاخذ بالأسباب ثم التوكل على الله هو من صفات من طلب وأراد حقا

يقوم الميسر بشرح الحركات والأشكال بالطريقة المتبعة فيما سبق في هيكل المنهج

ومن ثم يقوم الميسر بكتابة الحرف والمتابعة مع الأميين فى الكتاب ثم كتابة الجدول على السبورة مع قراءته وترديد الدارسين والوقوف على معنى كل كلمة ومن ثم القراءة .

الفردية من خلال الكتاب

مثال ساطور يعنى سكينه كبيرة إلى بيستخدمها الجزاروهكذا  
ثم يكمل تمرين شكل ط بعد أن تعرف عليها وللتأكد أنه ميز الحرف يقرأ الميسر التمرين الأخير حتى يكمل  
الدارس

الحرف م

### الكلمة: "منزل"

يقوم الميسر بالحديث حول الكلمة من خلال ذكره لمواصفات المنزل الصحى وهى ان يكون نظيفاً، منظماً، جيداً  
التهوية ، يدخله الشمس كما لا بد ان يعمر بذكر الله حتى يكون مظهر وجوهر  
كلمات مساعده للتوضيح الكلمة تكتب فى أثناء حديثك على السبورة منزل ، مروحة ، مفتاح  
ويقوم الميسر بكتابتها على السبورة ويقرأها ويردها معه الدارسون لثبوت المعنى والحرف  
ومن خلال الحديث ينطق الميسر أنا منفصلة هكذا" منـ زل " يبقى حرف النهارده إيه حرف" ما".  
ثانيا الحرف

للدخول علي شرح الحرف يقوم الميسر بنطق حرف ( الما ) ويردد شعاره

م منزل دنيا جميل م منزل جنة نعيم

يتم شرح الحركات و الأشكال للحرف بالطريقة المتبعة فيما سبق في هيكل المنهج

ومن ثم يقوم الميسر بكتابة الحرف والمتابعه مع الأميين فى الكتاب

ثم كتابة الجدول على السبورة و قراءته وترديد الدارسين والوقوف على معنى كل كلمة ومن ثم القراءة الفردية  
من خلال الكتاب

مثال مُهر يعنى ابن الحصان ولو مَهر يبقى بتاع العروسه وضح فرق المعنى بالحركات

ثم يكمل تمرين شكل م بعد أن تعرف عليها وللتأكد أنه ميز الحرف يقرأ الميسر التمرين الأخير حتى يكمل  
الدارس الحرف

يتم عمل جدول حيوان نبات،جماد" للتأكيد على الحرف من خلال الكلمات

الواجب :

١- كتابة الحرف بالحركات فى نص صفحة .

٢- كتابة أشكال الحروف فى نص الصفحة الباقي .

٣- كتابة جملة "أنا طالب علم منزلى صحى" بترك مساحة بينهما فى صفحة واحده كل جملة نص الصفحة  
يبقى الواجب فقط صفحتين .

لحصه الخامسة ( س ، ع )

### الكلمة: "سيجارة"

يقوم الميسر بالحديث حول الكلمة من خلال حديث إن الله لا يحب القيل و القال و كثرة السؤال و إضاعة  
المال .. فسر الحديث مع التركيز علي إضاعة المال بشراء ما هو غير لازم و أن الأنسان المصري رغم ظروف  
المعيشة يشتري ما يفوق حاجته مثال السيجارة رغم خطورتها على الصحة

كلمات مساعده للتوضيح الكلمة تكتب فى أثناء حديثك على السبورة " سواك ، سيجارة ، سوق "

ويقوم الميسر بكتابتها على السبورة ويقرأها ويردها معه الدارسين لثبوت المعنى والحرف

ومن خلال الحديث ينطق الميسر أنا منفصلة هكذا" سيـ جارة " يبقى حرف النهارده إيه حرف" سا"

ثانيا الحرف :

للدخول على شرح الحرف يقوم الميسر بنطق حرف ال ( س )

ومن ثم يقوم الميسر بكتابة الحرف والمتابعه مع الأميين فى الكتاب  
ثم كتابة الجدول على السبورة مع قراءته وترديد الدارسين والوقوف على معنى كل كلمة ومن ثم  
القراءة الفردية من خلال الكتاب  
مثال ثم يكمل تمرين شكل ع بعد أن تعرف عليها وللتأكد أنه ميز الحرف يقرأ الميسر التمرين الأخير  
حتى يكمل الدارس الحرف  
يتم عمل جدول الكلمات "انسان - حيوان - نبات - جماد" للتأكيد على الحرف من خلال الكلمات  
الواجب :

- ١- كتابة الحرف بالحركات فى نص صفحة .
- ٢- كتابة أشكال الحروف فى نص الصفحة الباقي .
- ٣- كتابة جملة "السواك سنة ، عيد سعيد" بترك مساحة بينهما فى صفحة واحده كل جملة نص  
الصفحة يبقى الواجب فقط صفحتين .  
الحصة السادسة ( ن ، مراجعة )

### أولاً :- الكلمة: " نور "

كلمات مساعده للتوضيح الكلمة تكتب فى أثناء حديثك على السبورة نور بم نجمة ...  
ويقوم الميسر بكتابتها على السبورة ويقرأها ويردها معه الدارسون لثبوت المعنى والحرف  
ومن خلال الحديث ينطق الميسر أنا منفصلة هكذا" ن ور" يبقى حرف النهارده إيه  
حرف " عا "  
ثانيا : الحرف

للدخول علي شرح الحرف يقوم الميسر بنطق حرف ( ن ) و يقول نشيد حرف نا  
ن نور العلم قوة بيه تكون الدنيا جنة  
و من خلالها اوضح أن أى علم هعرفه و اعمل بيه هتكون الدنيا أحلى و أجمل  
يتم شرح الحركات و الأشكال للحرف بالطريقة المتبعة فيما سبق فى هيكل المنهج  
ومن ثم يقوم الميسر بكتابة الحرف والمتابعه مع الأميين فى الكتاب  
ثم كتابة الجدول على السبورة مع قراءته وترديد الدارسين والوقوف على معنى كل كلمة ومن ثم  
القراءة الفردية من خلال الكتاب  
مثال عنيف يعنى حاد الطباع ، منفاخ بتاع العربية والعجلة وهكذا  
ثم يكمل تمرين شكل ع بعد أن تعرف عليها وللتأكد أنه ميز الحرف يقرأ الميسر التمرين الأخير حتى  
يكمل الدارس الحرف الواجب :

- ١-كتابة الحرف بالحركات فى نص صفحة
- ٢-كتابة أشكال الحروف فى نص الصفحة الباقي
- ٣-كتابة جملة "العلم نور" بترك مساحة بينهما فى صفحة واحدة كل جملة نص الصفحة يبقى  
الواجب فقط صفحة

### الحصة السابعة ( الآحاد ، العشرات ، المئات )

أولاً الآحاد و العشرات

يقوم الميسر بمراجعة اللقاء الثانى و يشمل الأرقام وذلك بمثال عملى باستخدام الجنيهات الفضية  
كيفية شرح الآحاد و العشرات  
نسرذ قصة بسيطة كالتالى

فيه بنوته حلوة صغيرة اسمها ( آحاد ) و البنوت دى بتصرف كثير علشان كده مامتها مش بتديها فلوس  
كثير و ان اخدت تاخذ من ١ : ٩ اما مامتها اسمها عشرات لأنها ست كبيرة و بتشتري حاجات و  
طلبات للبيت بتشيل فلوس من ١٠ : ٩٠

ولأن الأم دائماً بتضحى دائماً تقدم بنتها علشان تتطق و تتكتب قبل منها و كمان مش بتظهر بقيمتها الحقيقية يعنى قيمتها رقمين بس دائماً شايلة الصفر علشان أم و يقوم الميسر بشرح القصة على السبورة

هدأ حكاية القصة من اول عدد ١٠ لأنه أول عدد حتى نصل الى ٩٩

مثال للتوضيح

١٠

٨

١٨

هنكتب ال ٨ و بعدين ١ و نقولهم الأم بتضحى هتشيل . و كفاية عليها رقم الهدف من القصة دى

معرفة النطق السليم من العدد بدون لخبطة و إدراك القيمة المكانية لكل رقم بمعنى أن عدد ٨٨ قيمة ال ٨ الأولى فى مكانها ٨ و قيمة ال ٨ الثانية فى مكانها ٨٠ كمان بتسهل الإستيعاب السريع للدرس و كمان بتسهل جميع التمارين فيما بعد وعن تجربة هى رائعة و خلص شرح الدرس فى ١٠ دقائق كمان دخلت بهجة على الفصل الترتيب التصاعدي و التنازلى

### افضل طريقة لشرحه هى :

رسم سلم على السبورة بتدرج الأرقام عليه و يقوم الميسر بإكماله تصاعديا و تنازليا لمعرفة الفرق بينهما قبل تمارين الكتاب و ايضا بالنسبة لشرح التمرين نفسه يقول الميسر للأمرى انظر للام (العشرات) لو كلها رقم واحد انظر إلى البنت (الآحاد) و رتب على أساسها و لو الأم (العشرات) مختلفة نرى المتشابه و نرتبه و بعدها ننظر الى البنت ( الآحاد) و هكذا .

### ثانياً المئات

يبدأ الميسر بسرد القصة السابقة إلى أن يصل للمئات و يقول هى الجدة و دائماً بتشيل معها من ١٠٠ الى ٩٠٠ و لان لها احترامها نطقها الأول و الأم بتضحى لنفسها و تخلق بنتها الأول و بعد كده هى و علشان أعز الولد ولد الولد الجدة كمان بتشيل الصفرين و تظهر برقم واحد مثال ١٢١ تتطق مائة و واحد و عشرون

و ستسير الحصة بنفس نظام الدرس السابق و نكتب تسلسل الاعداد من ١٠٠ الى ٩٩٩ حسب استيعاب الاميين

نراجع على معلومات القرآن و نزيد عليها

ان القرآن يتكون من ١١٤ سورة

الحصة الثامنة ( ه ، ف )

### أولاً :- الكلمة "هواية"

كلمات مساعده للتوضيح الكلمة تكتب اثناء حديثك على السبورة هوايه ، هدايه ، مهنة و يقوم الميسر بكتابتها على السبورة و يقرأها و يرددتها معه الدارسون لثبوت المعنى والحرف و من خلال الحديث ينطق الميسر أنا منفصلة هكذا "ه وايه" يبقى حرف النهارده إيه حرف "ها" ثانيا الحرف :

للدخول على شرح الحرف يقوم الميسر بنطق حرف ( ه ) و يقول نشيد حرف ها ه هواية للإبداع باب رزق للإنسان و من خلالها يقوم الميسر بزرع فكرة العمل الإضافى و اكتشاف ما لا يعرفه الأمرى عن نفسه و يقوم بحصر من له هوايه حتى يدعمه و يكون مصدر عطاء لمن حوله (خياطة- تريكو ، الخ)

## ثانيا الحرف

للدخول علي شرح الحرف يقوم الميسر بنطق حرف ( ف ) و يقول نشيد حرف فا  
ف فكرة ف فرصة بيهم هاعمل أحلى بكرة

من خلالها يسأل الميسر يعرض الاشياء قبل التصنيع و بعدها و عدم فائدتها قبل ان نستغلها و كيف انه بفكرة  
استطعنا ان نضيف لحياتنا و لكن بمعنى و فائدة و يعرض أفكاراً متعددة و ينفذ واحدة منها و يعلمها مع  
الاستمرار فيما بعد .

افكار : زينة من كيس الشبسي بمحصالة من علب دواء ” متروكه لابداك“

ومن ثم يقوم الميسر بكتابة الحرف والمتابعه مع الامين فى الكتاب

ثم كتابة الجدول على السبورة مع قراءته وترديد الدارسين والوقوف على معنى كل كلمة ومن ثم القراءة الفرديه  
من خلال الكتاب

مثال ناصف يعنى عادل وفير يعنى كتير وهكذا .....

ثم يكمل تمرين شكل ف بعد أن تعرف عليها وللتأكد أنه ميز الحرف يقرأ الميسر التمرين الأخير حتى يكمل  
الدارس الحرف

يتم عمل جدول إنسان- حيوان - نبات- جماد“ للتأكيد على الحرف من خلال الكلمات مراجعة

وتكون بتطبيق تمارين ص ١١ كما يلي :

الواجب :

١- كتابة الحرف بالحركات فى نص صفحة

٢- كتابة أشكال الحروف فى نص الصفحة الباقى

٣- كتابة جملة ”هواية مفيدة ، استغل الفرصة“ بترك مساحة بينهما فى صفحة واحده كل جملة نص الصفحة  
يبقى الواجب فقط صفحتين

لحصة التاسعة ( ش ، ب )

**أولاً :- الكلمة ”شرف“**

ويقوم الميسر بالحديث عن الكلمة من خلال هذه المعادله

قول + عمل = شرف الإنسان

كلمات مساعده للتوضيح الكلمة تكتب فى أثناء حديثك على السبورة شرف ، شر .... ويقوم الميسر بكتابتها  
على السبورة ويقرأها ويرددها معه الدارسون لثبوت المعنى والحرف ومن خلال الحديث ينطق الميسر أنا  
منفصلة هكذا ”ش ر ف“ يبقى حرف النهارده إيه حرف ”ش“

## ثانيا :- الحرف

للدخول علي شرح الحرف يقوم الميسر بنطق حرف ( ش ) و يقول نشيد حرف شا

ش شرف الانسان من قوله و عمله بيبان

نؤكد من خلالها إن القول الصادق الطيب و العمل النافع المفيد هو الطريق لشرف الانسان امام نفسه و امام  
الناس .

ومن ثم يقوم الميسر بكتابة الحرف والمتابعه مع الأميين فى الكتاب

ثم كتابة الجدول على السبورة مع قراءته وترديد الدارسين والوقوف على معنى كل كلمة ومن ثم القراءة الفرديه  
من خلال الكتاب

مثال ناصف يعنى عادل ، وفير يعنى كتير وهكذا ....

ثم يكمل تمرين شكل ش بعد أن تعرف عليها وللتأكد أنه ميز الحرف يقرأ الميسر التمرين الأخير حتى يكمل  
الدارس الحرف يتم عمل جدول الكلمات ”إنسان- حيوان- نبات- جماد“ للتأكيد على الحرف من خلال

الكلمات .

ويقوم الميسر بكتابتها على السبورة ويقراها ويردها معه الدارسون لثبوت المعنى والحرف ومن خلال الحديث ينطق الميسر أنا منفصلة هكذا" ب ركة" يبقى حرف النهارده إيه حرف"با" ثانيا الحرف :

للدخول على شرح الحرف يقوم الميسر بنطق حرف(ب ) و يقول نشيد حرف با  
ب بركة من الرحمن زيادة نعمه للإنسان

ومن خلالها يعرض الميسر الاسباب و الوسائل المسببة للبركة و نماء النعمة مثل البذل والعطاء بالمال و الجهد .

ومن ثم قوم الميسر بكتابة الحرف والمتابعه مع الامين فى الكتاب  
ثم كتابة الجدول على السبورة مع قراءته وترديد الدارسين والوقوف على معنى كل كلمة ومن ثم القراءة الفرديه من خلال الكتاب

مثال عبير يعنى رائحة طيبة بم لب فسرهما باللام المضمومة والمكسورة وهكذا  
ثم يكمل تمرين شكل ب بعد أن تعرف عليها وللتأكد أنه ميز الحرف يقرأ الميسر التمرين الأخير حتى يكمل الدارسون الحرف  
يتم عمل جدول

الكلمات إنسان - حيوان - نبات للتأكيد على الحرف من خلال الكلمات  
الواجب :-

1-كتابة الحرف بالحركات فى نص صفحة

2-كتابة أشكال الحروف فى نص الصفحة الباقي

3-كتابة جملة "العلم شرف بالحركة بركة" بترك مساحة بينهما فى صفحة واحده كل جملة نص  
الصفحة يبقى الواجب فقط صفحتين

الحصة العاشرة ( ق - ح )

أولا الكلمة :- " قرار"

ويقوم الميسر بشرح الكلمة من خلال ان كل شئ فى حياة الإنسان ماهو الاقرار مثل ما الأمل اخذ  
قرار بأن يغير نفسه للأحسن فالتحق بالفصول

كلمات مساعده للتوضيح الكلمة تكتب فى أثناء حديثك على السبورة قرار ، قدر ، قضاء ....

ويقوم الميسر بكتابتها على السبورة ويقراها ويردها معه الدارسين لثبوت المعنى والحرف

ومن خلال الحديث ينطق الميسر أنا منفصلة هكذا" ق رار" يبقى حرف النهارده إيه حرف" قا " ثانيا الحرف

للدخول على شرح الحرف يقوم الميسر بنطق حرف(ق ) و يقول نشيد حرف قا

ق قرارى أنى أكون فى الاحسن دائماً راح أكون ومن خلالها نؤكد على أن وضع الإنسان ما هو إلا  
قرار شخصى قبل كده كنت مقرر انك متعلمش و دلوقتى لما قررت تصنع حياتك بقت اجمل و كمان  
لما نقررانا نبقى أحسن و مصرنا تبقى أحسن و الصناعة المصرية تلف الدنيا هتبقى أفضل .

ومن ثم قوم الميسر بكتابة الحرف والمتابعه مع الامين فى الكتاب

ثم كتابة الجدول على السبورة مع قراءته وترديد الدارسين والوقوف على معنى كل كلمة ومن ثم  
القراءة الفرديه من خلال الكتاب

مثال قبعة يعنى طاقيه، عريق يعنى أصيل وهكذا

ثم يكمل تمرين شكل ب بعد أن تعرف عليها وللتأكد أنه ميز الحرف يقرأ الميسر التمرين الأخير حتى  
يكمل الدارس الحرف يتم عمل جدول الكلمات إنسان - حيوان - نبات للتأكيد على الحرف من  
خلال الكلمات ح .

## أولا الكلمة :- "حماية"

ويقوم الميسر بالحديث عن الكلمة بتعريف حملة حماية لوقف تعاطى المخدرات التي نظمها شباب صناع الحياة ونجحوا فيها

كلمات مساعده للتوضيح الكلمة تكتب فى أثناء حديثك على السبورة حماية بم حب  
ويقوم الميسر بكتابتها على السبورة ويقراها ويردها معه الدارسون لثبوت المعنى والحرف ومن  
خلال الحديث ينطق الميسر أنا منفصلة هكذا" ح مائة" يبقى حرف النهارده إيه حرف"حا"  
ثانيا: الحرف

للدخول على شرح الحرف يقوم الميسر بنطق حرف( ح ) و يقول نشيد حرف حا  
( ح ) حماية من الأدمان .... حلمي يا بلدي تكوني في أمان ومن ثم قوم الميسر بكتابة الحرف  
والمتابعه مع الامين فى الكتاب ثم كتابة الجدول على السبورة مع قراءته وترديد الدارسين والوقوف  
على معنى كل كلمة ومن ثم القراءة الفرديه من خلال الكتاب  
مثال حكيم يعنى عاقل مدح يعنى شكر مزيد وهكذا  
ثم يكمل تمرين شكل ب بعد أن تعرف عليها وللتأكد أنه ميز الحرف يقرأ الميسر التمرين الأخير  
حتى يكمل الدارس الحرف

يتم عمل جدول الكلمات إنسان - حيوان - نبات للتأكيد على الحرف من خلال الكلمات  
الواجب :

1-كتابة الحرف بالحركات فى نص صفحة

2-كتابة أشكال الحروف فى نص الصفحة الباقي

3-كتابة جملة "العلم قرارى حملة حماية" بترك مساحة بينهما

فى صفحة واحدة كل جملة نص الصفحة يبقى الواجب فقط صفحتين .

الحصة الحادية عشر ( ل - ك )

أولا الكلمة: "لون"

ويقوم الميسر بشرح الكلمة من خلال المعنى الرمزي للأشياء "الالوان كثيرة فلون حياتك كما تشاء"ومن  
خلالها ليه تخليها سوداء بالجهل او الوقف ثابت فى مكانك

كلمات مساعده للتوضيح الكلمة تكتب فى أثناء حديثك على السبورة لون بملمبة

ويقوم الميسر بكتابتها على السبورة ويقراها ويردها معه الدارسون لثبوت المعنى والحرف

ومن خلال الحديث ينطق الميسر أنا منفصلة هكذا" ل ون" يبقى حرف النهارده إيه حرف"لا"

ثانيا الحرف

للدخول على شرح الحرف يقوم الميسر بنطق حرف( ل ) و يقول نشيد حرف لا

ل لوحة معاها ألوان بسمه أمل للإنسان

يوضح الميسر للأمرى من خلال البيت أنه وحده من يستطيع أن يلون حياته فاختر اللون الذى تشاء

ومن ثم قوم الميسر بكتابة الحرف والمتابعه مع الامين فى الكتاب

ثم كتابة الجدول على السبورة مع قراءته وترديد الدارسين والوقوف على معنى كل كلمة ومن ثم

القراءة الفردية من خلال الكتاب مثال لبيك يعنى سمعا وطاعة صالح عكسها طالح وهكذا

ثم يكمل تمرين شكل ل بعد أن تعرف عليها وللتأكد أنه ميز الحرف يقرأ الميسر التمرين الأخير

حتى يكمل الدارس الحرف يتم عمل جدول لكلمات إنسان - حيوان - نبات للتأكيد على الحرف

من خلال الكلمات .

## أولا الكلمة :- "كرامة"

كلمات مساعده للتوضيح الكلمة تكتب فى أثناء حديثك على السبورة كرامة - كرم - كتاب ويقوم الميسر بكتابتها على السبورة ويقرأها ويردها معه الدارسون لثبوت المعنى والحرف ومن خلال الحديث ينطق الميسر أنا منفصلة هكذا "ك رامة" يبقى حرف النهارده إيه حرف "كا" ثانيا الحرف

للدخول على شرح الحرف يقوم الميسر بنطق حرف(ك ) و يقول نشيد حرف كا ك كرامة الإنسان من غيرها ما تعلق الأوطان ومن ثم قوم الميسر بكتابة الحرف والمتابعه مع الامين فى الكتاب ثم كتابة الجدول على السبورة مع قراءته وترديد الدارسين والوقوف على معنى كل كلمة ومن ثم القراءة الفرديه من خلال الكتاب مثال ملك يوضحها بفتح وضم العين حتى يتبين أن الحركة تغير المعنى وهكذا ثم يكمل تمرين شكل ك بعد أن تعرف عليها وللتأكد أنه ميز الحرف يقرأ الميسر التمرين الأخير حتى يكمل الدارس الحرف

يتم عمل جدول الواجب :

١- كتابة الحرف بالحركات فى نص صفحة

٢- كتابة أشكال الحروف فى نص الصفحة الباقي

٣- كتابة جملة "لوحة و ألوان- بترك مساحة بينهما فى صفحة واحده كل جملة نص الصفحة يبقى الواجب فقط صفحتين

## الحصة الثانية عشر ( ص مراجعة )

أولا الكلمة :- " صحة "

ويوم الميسر بالحديث عن الكلمة من خلال الحكمة القائلة "الصحة تاج على رؤوس الاصحاء لا يراها إلا المرضى" مؤكداً و معانيها كلمات مساعده للتوضيح الكلمة تكتب فى أثناء حديثك على السبورة لون- لمبة" ويقوم الميسر بكتابتها على السبورة ويقرأها ويردها معه الدارسون لثبوت المعنى والحرف ومن خلال الحديث ينطق الميسر أنا منفصلة هكذا "ص حة" يبقى حرف النهارده إيه حرف "كا" ثانيا الحرف :

للدخول على شرح الحرف يقوم الميسر بنطق حرف(ص ) و يقول نشيد حرف صا

( ص ) صحة تاج ع الراس ..... لحياتي دائماً نبراس

و من خلال البيت يرسى الميسر فكرة ان الصحة هي محرك الإنسان و بدونها يفقد الإنسان الحياة و هو على قيد الحياة كما يؤكد على أنها أمانة يسأل عنها كيف حافظ عليها و فيما أستغلها ومن ثم يقوم الميسر بكتابة الحرف والمتابعة مع الأميين فى الكتاب ثم كتابة الجدول على السبورة مع قراءته وترديد الدارسين والوقوف على معنى كل كلمة ومن ثم القراءة الفرديه من خلال الكتاب

مثال فص معنى شق يبقى للخاتم يبقى برتقال بنقولها لحاجات كثير وهكذا ثم يكمل تمرين شكل ص بعد أن تعرف عليها وللتأكد أنه ميز الحرف يقرأ الميسر التمرين الأخير حتى يكمل الدارس الحرف مراجعه :

وتكون بتطبيق تمارين كما يلى :

١- يطلب الميسر من الأميين أن يقوموا بتكوين كلمات من الحروف إلى فى التمرين وإلى يتمكن من تجميع

أكبر عدد من الكلمات له هدية وتكون مسابقة للتحفيز والمنافسة بينهم  
- يتم قراءة الكلمات والتأكد عليها من خلال كتابتها بالطين الصلصال للمتعة وتثبيت الحروف المدروسة  
وتعودهم على تهجى الكلمات .

-تهجى وقراءة الجمل بالكلم والوقوف على معناها  
وكل مايزيد متروك لابداعك فهي زرعتك فراعها وحافظ عليها  
الواجب :-

١- كتابة الحرف بالحركات فى نص صفحة  
٢- كتابة أشكال الحروف فى نص الصفحة الباقي  
٣- كتابة جملة "الصحة نعمة" بترك مساحة بينهما فى صفحة واحده كل جملة نص الصفحة يبقى الواجب  
فقط صفحتين

الحصة الثالثة عشر ( الجمع )

فكرة لجميع دروس الحساب

يقوم الميسر بطباعة أوراق نقدية ويقوم تغليفها و التطبيق العملى بها أو تجسيمها بالفلين حتى تتحول حصة  
الحساب إلى حصة من واقع استخدامات الحياة بالإضافة إلى روح المتعة  
يقوم الميسر بشرح الجمع بالطريقة العادية بحمل وبدون حمل بمشاركة الأميين  
و فى نهاية الدرس

نوضح للأمى من خلال درس الجمع أن يجمع الصفات الطيبة فى قلبه و يجمع أحبابه وأصحابه حوله حتى  
يجمع الله عليه خير الدنيا والآخرة  
الواجب :

تمارين متنوعة بحمل وبدون حمل

الحصة الرابعة عشر ( ت - غ )

أوالكلمة :- " تطعيم "

ويقوم الميسر بالحديث عن الكلمة من خلال حكمة "الوقاية خير من العلاج"  
كلمات مساعده للتوضيح الكلمة تكتب فى أثناء حديثك على السبورة تطعيم تمر  
ويقرأها ويرددها معه الدارسون لثبوت المعنى والحرف  
ومن خلال الحديث ينطق الميسر أنا منفصلة هكذا "ت تطعيم" يبقى حرف النهارده إيه حرف "تا"  
ثانيا الحرف :

للدخول علي شرح الحرف يقوم الميسر بنطق حرف(ت) و يقول نشيد حرف تا

( ت ) تطعيم ضد الأمراض ..... حماية و وقاية من الأمراض

( ط ) تطعيم ضد الأمراض ..... حماية و وقاية من الأمراض

و من خلال البيت بعرض الميسر أنواع التطعيمات الصغير و الكبير و أهميها و يؤكد استخراج البطاقة  
الصحية للمواليد والتي بها التطعيمات الثابتة التي تتابعها الأم من خلال المركز الصحي كما أنه يوجد  
تطعيمات للمرأة الحامل للحفاظ عليها و علي صحة الجنين و هناك تطعيمات أخرى مثل الحجاج ومن ثم  
يقوم الميسر بكتابة الحرف والمتابعه مع الامين فى الكتاب .

يتم كتابة الجدول على السبورة مع قراءته وترديد الدارسين والوقوف على معنى كل كلمة ومن ثم القراءة  
الفردية من خلال الكتاب

مثال خيارات جمع مفردتها خير وهكذا

ثم يكمل تمرين شكل ت بعد أن تعرف عليها وللتأكد أنه ميز الحرف يقرأ الميسر التمرين الأخير حتى يكمل  
الدارس الحرف

ويقوم الميسر بالحديث عن الكلمة من خلال الايه القرآنية "كلوا واشربوا ولا تسرفوا" كلمات مساعده للتوضيح الكلمات تكتب فى أثناء حديثك على السبورة غداء - ضغط - غول ويقوم الميسر بكتابتها على السبورة ويقراها ويردها معه الدارسون لثبوت المعنى والحرف ومن خلال الحديث ينطق الميسر أنا منفصلة هكذا" غ ذاء" يبقى حرف النهارده إيه حرف" غا " ثانيا الحرف :

للدخول علي شرح الحرف يقوم الميسر بنطق حرف(غ ) و يقول نشيد حرف غا ( غ ) غذائي لازم يكون .... صحي مفيد و كامن مضمون و من خلالها يؤكد الميسر أنه يأكل ليعيش ليس يعيش ليأكل ... أي أن الطعام ما هو إلا وقود لكي يبذل الإنسان طاقة في كل ما هو نافع و مفيد لذا لا بد أن يلبي احتياجات الجسم و أن يكون معلوم المصدر ومن ثم قوم الميسر بكتابة الحرف والمتابعه مع الامين فى الكتاب ثم كتابة الجدول على السبورة مع قراءته وترديد الدارسين والوقوف على معنى كل كلمة ومن ثم القراءة الفرديه من خلال الكتاب مثال فارغ عكسها مليون كن متنوعاً فى عرض المعلومة وهكذا ثم يكمل تمرين شكل غ بعد أن تعرف عليها وللتأكد أنه ميز الحرف يقرأ الميسر التمرين الأخير حتى يكمل الدارس الحرف الواجب :

١- كتابة الحرف بالحركات فى نص صفحة  
٢- كتابة أشكال الحروف فى نص الصفحة الباقي  
٣- كتابة جملة "التطعيم وقاية غذائي دوائى" بترك مساحة بينهما فى صفحة واحده كل جملة نص الصفحة يبقى الواجب فقط صفحتين  
الحصة الخامسة عشر ( ج ، ض )  
أولا الكلمة :- " جمهورية "

كلمات مساعده للتوضيح الكلمات تكتب فى أثناء حديثك على السبورة جمهورية مجتمع ويقوم الميسر بكتابتها على السبورة ويقراها ويردها معه الدارسون لثبوت المعنى والحرف ومن خلال الحديث ينطق الميسر أنا منفصلة هكذا" ج هوريه" يبقى حرف النهارده إيه حرف"جا" ثانيا الحرف

للدخول علي شرح الحرف يقوم الميسر بنطق حرف(ج ) و يقول نشيد حرف ج ( ج ) جمهورية مصر ..... معيشة و صحة و مهنة ف مصر و من خلالها يؤكد الميسر ان وعي الإنسان بالمعيشة الصحيحة و ما تعلمة من مهن و كيفية الحفاظ علي الصحة هو الطريق لمصر أفضل ( بأيدينا نضع مصر الجديدة ) ومن ثم قوم الميسر بكتابة الحرف والمتابعة مع الأميين فى الكتاب ثم كتابة الجدول على السبورة مع قراءته وترديد الدارسين والوقوف على معنى كل كلمة ومن ثم القراءة الفرديه من خلال الكتاب مثال منهج يعنى طريقة متبعة فى امر ما جميل عكسها قبيح وهكذا ثم يكمل تمرين شكل ج بعد أن تعرف عليها وللتأكد أنه ميز الحرف يقرأ الميسر التمرين الأخير حتى يكمل الدارس الحرف ض  
أولا الكلمة :- " ضوء "

ويقوم الميسر بالحديث عن الكلمة ضاربا مثل العلم فهو شعاع من الضوء إذا دخل حياة إنسان أشعت بالنور

فى الدنيا والاخرة

كلمات مساعده للتوضيح الكلمات تكتب فى أثناء حديثك على السبورة ضوء ضمير.....  
ويقوم الميسر بكتابتها على السبورة ويقراها ويردها معه الدارسون لثبوت المعنى والحرف  
ومن خلال الحديث ينطق الميسر أنا منفصلة هكذا“ ضـ مير“ يبقى حرف النهارده إيه حرف“ ضا“  
ثانيا الحرف:-

للدخول على شرح الحرف يقوم الميسر بنطق حرف(ض ) و يقول نشيد حرف ضا  
ض ضوء العلم أهو بان معاه حسيت أن أنا إنسان  
ومن خلالها يؤكد الميسر الاستمرار لطلب العلم حتى تظل حياته منيرة دائما  
ومن ثم قوم الميسر بكتابة الحرف والمتابعه مع الأميين فى الكتاب  
ثم كتابة الجدول على السبورة مع قراءته وترديد الدارسين والوقوف على معنى كل كلمة ومن ثم القراءة  
الفرديه من خلال الكتاب  
مثال رياضه يعنى تمارين للمحافظة على سلامة الجسم وهكذا  
ثم يكمل تمرين شكل ض بعد أن تعرف عليها وللتأكد أنه ميز الحرف يقرأ الميسر التمرين الأخير حتى يكمل  
الدارس الحرف  
الواجب:

١-كتابة الحرف بالحركات فى نص صفحة

٢-كتابة أشكال الحروف فى نص الصفحة الباقي

٣-كتابة جملة “جمهورية مصر العربية ، الضوء ضوء“ بترك مساحة بينهما

فى صفحة واحده كل جملة نص الصفحة يبقى الواجب فقط صفتين

الحصة السادسة عشر ( خ ، ذ )

**أولا الكلمة:- “خبرة“**

ويقوم الميسر بالحديث عن الكلمة من خلال التأكيد على أهمية العمل ليس فيما يعرف ولكن تعلم كل جديد  
يجعل من الانسان شخصاً قادراً على الحياة مما يحمله من الخبرة  
كلمات مساعده للتوضيح الكلمات تكتب فى أثناء حديثك على السبورة خبرة ، خوف ، خريطة  
ويقوم الميسر بكتابتها على السبورة ويقراها ويردها معه الدارسون لثبوت المعنى والحرف  
ومن خلال الحديث ينطق الميسر أنا منفصلة هكذا“ خـ برة“ يبقى حرف النهارده إيه حرف“ خا “  
ثانيا الحرف :

للدخول على شرح الحرف يقوم الميسر بنطق حرف(خ ) و يقول نشيد حرف خا

خ خبرة بتيجى من الشغل خيرها عليا كمان بيهل

ومن خلالها نؤكد من له خبرة فى عمل معين هو من يستطيع أن يطور نفسه أسرع لذا لا بد ان نستغل خبرات  
الاميين فيما يعرفونه حتى يحس الامى بقيمة و أن ما سبق من حياته ليس هدرا مع التأكيد من يتعلمه من  
علم وعمل سوف يحصد نجاحه غدا .

ومن ثم قوم الميسر بكتابة الحرف والمتابعه مع الأميين فى الكتاب

ثم كتابة الجدول على السبورة مع قراءته وترديد الدارسين والوقوف على معنى كل كلمة ومن ثم القراءة  
الفرديه من خلال الكتاب

مثال بخس يعنى رخيص وهكذا

ثم يكمل تمرين شكل خ بعد أن تعرف عليها وللتأكد أنه ميز الحرف يقرأ الميسر التمرين الأخير حتى يكمل  
الدارس الحرف ذ

## أولا الكلمة :- ” ذباب ”

ويقوم الميسر بالحديث عن الكلمة من خلال عرض خطورتها على الانسان رغم صغر حجمها فهي تحمل العديد من الامراض فيأخذ الحذر

كلمات مساعده للتوضيح الكلمات تكتب فى أثناء حديثك على السبورة ذباب- ذنب- غذاء  
ويقوم الميسر بكتابتها على السبورة ويقرأها ويرردها معه الدارسون لثبوت المعنى والحرف  
ومن خلال الحديث ينطق الميسر أنا منفصلة هكذا“ ذ باب“ يبقى حرف النهارده إيه حرف“ ذا ”  
ثانيا الحرف

للدخول على شرح الحرف يقوم الميسر بنطق حرف( ذ ) و يقول نشيد حرف ذا  
( ذ ) ذباب ف كل مكان ... للأمراض دائماً عنوان

و من خلالها يوضح الميسر أن هذه الحشرة الطيارة يمكن أن تنقل الأنسان أخطر الأمراض حيث إن صغر حجمها و سرعة طيرانها و وقوفها على كل شئ تستطيع أن تحمل قدميها أخطر الأمراض من القمامة و القذورات علي الطعام لذي يحرص الأنسان علي عدم شراء الأطعمة المكشوفة و لا يترك أواني الطعام و الشراب مكشوفة ف المنزل ومن ثم قوم الميسر بكتابة الحرف والمتابعه مع الامين فى الكتاب  
ثم كتابة الجدول على السبورة مع قراءته وترديد الدارسين والوقوف على معنى كل كلمة ومن ثم القراءة الفرديه من خلال الكتاب

مثال ذباب مفردها ذبابة مغذى يعنى مفيد للجسم وهكذا ثم يكمل تمرين شكل ذ بعد أن تعرف عليها وللتأكد أنه ميز الحرف يقرأ الميسر التمرين الأخير حتى يكمل الدارس الحرف  
الواجب :

١-كتابة الحرف بالحركات فى نص صفحة

٢-كتابة أشكال الحروف فى نص الصفحة الباقي

٣-كتابة جملة ” الشغل خبرة الذباب مضر“ بترك مساحة بينهما فى صفحة واحدة على نصفين  
الحصة السابعة عشر ( ظ ، ث )

أولا الكلمة : ” نظافة ”

ويقوم الميسر بالحديث عن الكلمة من خلال الحديث النبوى”النظافة من الإيمان“موضحا أن الإسلام لم يترك كبيراً ولا صغيراً إلا بينه وتحدث عنه

كلمات مساعده للتوضيح الكلمات تكتب فى أثناء حديثك على السبورة نظافة - ظلم - ظلام

ويقوم الميسر بكتابتها على السبورة ويقرأها ويرردها معه الدارسون لثبوت المعنى والحرف  
ومن خلال الحديث ينطق الميسر أنا منفصلة هكذا“ذ ظا فة“ يبقى حرف النهارده إيه حرف“ ظا ”  
ثانيا الحرف :-

للدخول علي شرح الحرف يقوم الميسر بنطق حرف(ظ ) و يقول نشيد حرف ظا

( ظ ) نظافة من الإيمان .... للإنسان دائماً عنوان

و من خلال البيت يؤكد الميسر علي أن الإيمان ظاهر و باطن كما أن الطهارة ظاهر و باطن فكما نؤكد علي جمال ظاهرنا نهتم أيضا بالخواطر

ومن ثم قوم الميسر بكتابة الحرف والمتابعه مع الأميين فى الكتاب

ثم كتابة الجدول على السبورة مع قراءته وترديد الدارسين والوقوف على معنى كل كلمة ومن ثم القراءة الفرديه من خلال الكتاب

مثال ذباب مفردها ذبابة- مغذى يعنى مفيد للجسم وهكذا

ثم يكمل تمرين شكل ذ بعد أن تعرف عليها وللتأكد أنه ميز الحرف يقرأ الميسر التمرين الأخير حتى يكمل الدارس الحرف ث

## أولا الكلمة :- ” ثوب“

ويقوم الميسر بالحديث عن الكلمة من خلال الله كرم الإنسان المخلوق الوحيد بنعمة الستر واللبس وميزه عن باقى خلقه فيحافظ عليها ويحمد الله كلمات مساعده للتوضيح الكلمات تكتب فى أثناء حديثك على السبورة نظافة- ظلم - ظلام ويقوم الميسر بكتابتها على السبورة ويقرأها ويردها معه الدارسون لثبوت المعنى والحرف ومن خلال الحديث ينطق الميسر أنا منفصلة هكذا“ ث وب“ يبقى حرف النهارده إيه حرف“ ثا ” ثانيا الحرف :

للدخول علي شرح الحرف يقوم الميسر بنطق حرف(ث ) و يقول نشيد حرف ثا ( ث ) ثوب يستر بدني .... نعمة ربي أن أكرمني

و من خلالها يؤكد الميسر أنه من تكريم الله لبني آدم ان جعل الملابس من علامات تكريمة سبحانه للإنسان ولأنه جعل فيما خلق عبرة حتي يتبين الإنسان حيث أن لكل مخلوق كساء رباني أما ريش بم صوف بم فرو و..... الخ حتي الفواكه و الخضروات لها قشور و بدونها لا تستطيع العيش ومن ثم قوم الميسر بكتابة الحرف والمتابعه مع الامين فى الكتاب

ثم كتابة الجدول على السبورة مع قراءته وترديد الدارسين والوقوف على معنى كل كلمة ومن ثم القراءة الفرديه من خلال الكتاب

مثال ثياب جمع مفردها ثوب وهكذا

ثم يكمل تمرين شكل ث بعد أن تعرف عليها وللتأكد أنه ميز الحرف يقرأ الميسر التمرين الأخير حتى يكمل الدارس الحرف

الحصة الثامنة عشر (الطرح ) فكرة لجميع دروس الحساب

يقوم الميسر بطباعة أوراق نقدية ويقوم تغليفها و التطبيق العملى بها أو تجسيمها بالفلين حتى تتحول حصة الحساب إلى حصة من واقع استخدامات الحياة بالإضافة إلى روح المتعة يقوم الميسر بشرح الطرح بالطريقة العادية بإستلاف وبدون إستلاف بمشاركة الاميين و فى نهاية الدرس نوضح للأمى من خلال درس الطرح أن يطرح الصفات السيئة عن قلبه و يطرح كل العادات القبيحة عنده حتى يطرح عنه الهم فى الدنيا والنار فى الآخرة

الواجب :

تمارين متنوعة بإستلاف وبدون استلاف

الدرس التاسع عشر ( الضرب )

١- من المفضل أن يتم شرح الدرس بالطريقة التقليدية و لا يتم الأستعانة بالطرق المعروضة علي اليوتيوب لأنها مبنية علي معرفة و دراسة الأشخاص لجدول الضرب  
٢- عند شرح الجدول يشير الميسر أنه يزيد رقم علب كل مسالة ضرب ...  
٣- يمكن للميسر أن يعمل سبورة صغيرة للأمى مكتوب عليها الجدول بدون حل بقلم جاف و يقوم الأمى بحلها بقلم سبورة

مراجعة

يقوم الميسر بعمل تجميع للعمليات الحسابية وحل تمارين متنوعة مع الأمى على السبورة وفى الواجب وبث روح التشجيع والمنافسه  
الواجب :

التاكيد على حفظ جدول ١-٢-٣

بعد ما تفهم الفكرة حتى يسهل فهم القسمة وحل مسائلها

الحصة العشرون ( المد )

وبعد الاطلاع عليه من الكتاب وشرحه كما هو موضح بالصفحة ٣١

يبدأ الميسر بقراءة وتهجى القطع العامة مستعينا بالجرائد والمجالات ولكل ما هو عام حتى يشعر الأمي بالتفاعل مع الحياة بعد التعلم  
استعين بكتاب "حقوقى وواجباتى" اطلبه من مسئول قريتك للاستعانه بالقطع الإملائية  
كما تقوم ايها الميسر بإملاء الدارس جمل حتى يتمكن من الكتابة والقراءة فى آن واحد  
لاتتسى أن :

تسمع جدول ١-٢-٣

وتشجع وتكافئ عليه

ثم تؤكد على حفظ الجديد

٤-٥-٦

ويكون بمنزلة واجب بالإضافة الى حثه على قراءة قطع وكتابه قطع من الجرائد تقوم بتوزيعا عليهم  
الحصة الواحد والعشرون (التتوين )

ابدأ الحصة بالمراجعة على المد والتأكيد عليه

وبعد الاطلاع عليه من الكتاب وشرحه كما هو موضح بالصفحة ٣٣

يبدأ الميسر بقراءة وتهجى القطع العامة مستعينا بالجرائد والمجالات ولكل ما هو عام حتى يشعر الأمي بالتفاعل مع الحياة بعد التعلم

استعن بكتاب "حقوقى وواجباتى" اطلبه من مسئول قريتك للاستعانه بالقطع الإملائية  
كما تقوم ايها الميسر بإملاء الدارس جمل حتى يتمكن من الكتابة والقراءة فى آن واحد  
لاتتسى أن :-

تسمع جدول ٤-٥-٦

وتشجع وتكافئ عليه

ثم تؤكد على حفظ الجديد

٧-٨-٩

ويكون بمنزلة واجب بالإضافة الى حثه على قراءة قطع وكتابه قطع من الجرائد تقوم بتوزيعا عليهم  
الحصة الثانية والعشرون (الهمزات )

ابدأ الحصة بالمراجعة على المد والتتوين والتأكيد عليهما

وبعد الاطلاع عليه من الكتاب وشرحه كما هو موضح بالصفحة ٣٤

يبدأ الميسر بقراءة وتهجى القطع العامة مستعينا بالجرائد والمجالات ولكل ما هو عام حتى يشعر الأمي بالتفاعل مع الحياة بعد التعلم

استعن بكتاب "حقوقى وواجباتى" اطلبه من مسئول قريتك للاستعانه بالقطع الاملائية  
كما تقوم ايها الميسر بإملاء الدارس جمل حتى يتمكن من الكتابة والقراءة فى آن واحد  
لاتتسى أن :

تسمع جدول ٧-٨-٩

وتشجع وتكافئ عليه

ثم تؤكد على حفظ الجدول كامل ويكون بمنزلة واجب بالإضافة الى حثه على قراءة قطع وكتابه قطع من الجرائد تقوم بتوزيعا عليهم الحصة الثالثة والعشرون ( القسمة )

١- بعد أن يتأكد الميسر أن الأمي فهم أولاً جدول الضرب ثم حفظة فأنه من السهل أن يفهم عملية القسمة

٢- يؤكد الميسر للأمي أن القسمة ما هي إلا عملية عكسية للضرب

٣- يقوم الميسر بشرحها بالطريقة التقليدية حتى يتمكن الأمي من الحل

٤- يستعين الميسر بتمارين كثيرة للتطبيق

الآن وبعد تمام الحصة الثالثة والعشرون  
أنت الآن قد فعلت ما لا يقدر عليه غيرك  
أنت الآن أثبت لنفسك ولغير أنك لاتعرف كلمة مستحيل  
أنت الآن صنعت وبكل جدارة تجربة جديدة وفى وقت قياسى جدا ولكن يتبقى أمامك ٧ حصص فماذا تفعل  
فيهم؟

**أنت أعلم شخص بما وصل إليه الدارس لديك وما العثرات التى يريدك أنت تمكنه منها لذا ستقوم  
فى هذه السبع بما يلى :**

- ١- مراجعة تؤكد فيها على ماسبق دراسته
- ٢- حل كتاب الأمتحان كاملا والتعود على نمط أسئلة الامتحانات
- ٣- الوقوف على كل ما يقابلك من نقاط جديد فى كتاب الامتحانات والتأكيد  
كيف يكون أدائك فى الحصة الرابعة والعشرين إلى الحصة الثلاثين؟
- أ - بفتح باب السؤال لكل للدارسين لتسد عندهم نقاط قد تكون تسربت منهم
- ب - الاطلاع على كتاب الأمتحان والتدريب على الجديد فيه وهو :
- التعبير وكيفية كتابته
- المسائل اللفظية والتى لا جديد فيها إلا أنك تدمج التعليم فى الحياة العامة
- التحويلات وكيفيةها "الكيلو- الطن - المتر ..... "وتكون سهلة لانها عبارة عن ضرب وقسمة
- العلامات => ويتم شرحها كما يلى :
- يقوم الميسر بشرحها مستخدماً يده بالطريقة الآتية :

- ١- أن يضع يده مثل علامة
  - ٢- أن يمثل بيده علامة الأكبر و يرسمها من خلال فم سمكة موضحاً أن السمكة دائماً الرقم الكبير
  - ٣ - أن يمثل بيده علامة الأصغر و يرسمها من خلال فم سمكة موضحاً أن السمكة دائماً الرقم الكبير
  - ٤- لديك فى كتاب الامتحانات ٣٠ امتحان ٢ ربي وحساب قم بحل امتحانين "حساب+عربي" واعط مثلهم  
واجب للدارس
- وهنا قد تمت المعجزة وتمكنت أيها الميسر من صناعة حياة إنسان يعيش بيننا ولكنه ميت وذلك بفضل ثققتك  
بالله أنك حقا قادر

لا يتبقى غير أن أقول لك انطلق لتجربة جديدة و ٣٠ حصة جديده فأنت أحوج الناس لهذا الخير فقط لأن  
نفسك تستحق الأفضل .....

الدرس الأول ( أسرتي ) حرف الراء  
و من خلال الصورة نقوم بسرد قصة كما يلى :-

دة عم رجب بواب عمارة في روكسي و رب أسرة رائع و دي زوجته الست راوية و دي بنتهم الصغيرة رباب و  
معاها كمان أربع بنات يس رزقهم إية ... واسع عم رجب من الفلاحين و كل ما حد يشوفة من أهلة و معارفه  
يقوله ربنا يعوض عليك بالولد الصالح و أمه كمان دائماً تقوله و تنصحه أتجوز عشان أشوفلك الولد اللي  
يشيل أسمك قبل ما أموت رغم أن بناته أية حاجة تشرف الصبح في المدارس و بعد الضهر بيذاكروا و آخر  
النهار بييساعدو و الست راوية ايه و نعم الزوجة مش بس بتقف مكانة علي بوابة العمارة لما يروح يمسح لحد  
عربية لأ دي طبخة هائلة ومعاها دبلوم و بتذاكر للبنات و بتشتغل تريكو و بتبيع و بتكسب كمان عم رجب  
حيران يسيب بناته و حياته السعيدة المستقرة و يروح يفرح أمه و يتجوز و يجيب الولد ولا يعمل أيه ؟؟ ردوا  
عليه ( سؤال مطروح للدارسين )

من خلال القصة عملنا حوار لأستخراج كلمات بحرف ( ر ) و كمان ناقش القضية الحياتية ( خلفه البنات )  
و ممكن مثل شعبي و يتم اختياره حسب القضية الحياتية أيضاً التي يراها الميسر مناسبة لحياة الدارسين  
مثال :- يا مخلف البنات يا شايل الهم للمات

ممكن حديث نبوي قال رسول الله ( صلى الله عليه و سلم ) تخيروا لنطفكم فإن العرق دساس القضية الحياتية هنا (اختيار الزوجة )

يقوم الميسر بأختيار الوسيلة التي يراها ثم موضوع القضية الحياتية و سوف يجد روح شيقة و مشاركة من الدارسين سواء كان يستخدم قصة أو حكمة أو مثل شعبي أو حديث شريف للدخول على شرح الحرف يقوم الميسر بنطق حرف ( الرا ) و يقول نشيد حرف الرا  
ر رجل رب البيت و له زوجة ترعي البيت

و من أهم أهداف البيت الشعري كسر الحاجز النفسي بين الدارس و تقبله لدراسة الحرف و يقوم الميسر بتكراره حتي نهاية الحصة مع الحرص علي أن يحفظ الدارس و يعرف معناه و المغزي منه و يوضح أن الأسرة شركة بين زوجين و ليست شركة يرأسها شخص واحد  
يقوم الميسر بشرح الحركات والأشكال بالطريقة المتبعة فيما سبق في هيكل المنهج من المفضل كما ذكر في هيكل المنهج الوقوف علي كل كلمة ينطقها الميسر  
رب يعني من يربي و يعول نقولها علي أي حد مسئول يعني رب الأسرة ممكن تكون أم ، أب و هكذا في جميع الكلمات في الدرس

و يفضل سؤال الأمي عن معني الكلمات قبل التوضيح و يتم تكملة الدرس و حل باقي التمارين و التركيز كيف تكون الأسرة سعيدة ؟؟

١- صلتها بالله جيدة حتي يصل الله أفرادها .

٢- أن يعلم كل شخص في الأسرة دوره و يقوم بتنفيذه .

٣- الحوار هو الأسلوب الوحي لحل المشاكل .

٤- أن يتفق الرجل و المرأه علي أهداف مشتركة يسعوا لتحقيقها .

٥- ان يعرف كل شخص في الأسرة أن سعادته مرهونة بسعادة الآخرين .

النقط التي يستخلصها الميسر بعد نقاش الدارسين حتي تكون الحل الأمثل لهم  
التطبيق العملي

عمل كارت هدية في الحصة يكتب فيه الأمي اسمه أو اسم من يحب ( أب - أم - زوجة - أخت - أخ ..... ) تكون مفاجأة جميلة عند عودته للمنزل أو تكون عبارة كلوحة توضع ع الحائط توضح مشاعر طيبة و الأبداع هنا متروك للميسر حيث يستطيع أن يقص الورق علي شكل قلب - فراشة .... يستخدم ألواناً متعددة

الدرس الثاني ( منزلي ) حرف الميم

للدخول علي شرح الحرف يقوم الميسر بنطق حرف ( الما ) ويردد شعارة

م منزل دنيا جميل م منزل جنة نعيم

يقوم الميسر بترديدها الي أن يحفظها الدارس علي مدار الحصة كما يوضح أنه لا بد للإنسان أن يسعى للعيش الكريم في بيته كما يربطه ببناء منزلة في الجنة و أن الفرق بينهما أن منزل الدنيا زائل و منزل الآخرة دائم و يوضح للدارس أن يختار منزلة في الدنيا ليساعده علي بناء منزلة في الجنة بإذن الله .

يتم شرح الحركات و الأشكال للحرف بالطريقة المتبعة فيما سبق في هيكل المنهج

لا ينس الميسر الوقوف علي معني الكلمات لحفظ شكلها و ترسيخ معناها

مثال :- الحكمة يعني أفكر قبل ما أتكلم عشان الكلام ما يتحكمش فيا أنا اللي اتحكم فيه مصباح يعني لمبة الي بتتور و في منها دلوقتي الموفرة ..... و هكذا .

مواصفات المنزل الصحي :-

المنزل زي الإنسان كدة روح و جسم

جسم المنزل ( شكله )

١- نظيف . ٢ - منظم ٣ - جيد التهوية ٤ - يدخله الشمس .

روح المنزل ( الجو )

- ١- يذكر فيه إسم الله من صلاة و تلاوة قرآن و تسبيح .
- ٢- أن يملأ الحب و الحنان جو التعامل مع الأسرة
- ٣- جلسة أسبوعية لأفراد الأسرة من حوار و ترفيه

التطبيق العملى

يقوم الميسر بمشاركة الاميين برسم منزله الذى يعيش فيه أو ما يتطلع أن يكون قائلاً لهم إن الله لا ينسى الأمانى والأحلام ولكن يؤجلها لوقتها

الدرس الثالث : يومي

حرف الواو

و من خلال الصورة نقوم بسرد القصة كما يلي :-

دي الست و داد متجوزة من عم و حيد صناعي في ورشة ميكانيكا معاها ولدين وائل و وليد قبل الجواز كانت شغال خياطة في مشغل فبعد الجواز قالت لنفسها جوزي هو المسئول وحدة عن البيت و سابت شغلها يومها بيبدأ قبل الضهر بحوالي ساعة تقوم تجهز ولادها للمدرسة عشان هما فترة مسائية و تخلص شغل بيتها و أكلها و باقي النهار أما بتفزع ع التليفزيون او قاعدة ع الباب مع جيرانها تشكي حالها و الكل بينصحها تجيب ماكينة خياطة منها تحسن حالها و منها تستغل وقتها ترد عليهم و تقول جوزي لوحدة المسئول يا تري صح و لا أية ؟؟

سؤال مطروح للدارسين او الاميين ؟؟ من خلال القصة نستخرج الكلمات التي تبدأ بحرف ال ( و ) ثم ناقش قضية المرأة شريك في المجتمع و هي أساس التنمية حتى لو من بيتها

ممکن حديث : لا تزول قدم عبد حتى يسأل عن أربع ... عن عمرة فيما أفناه ..... الي آخر الحديث القضية الحياتية هنا هدف و رسالة الأنسان في الحياة ممكن حكمة :- الوقت كالسيف أن لم تقطعه قطعك أستغلال أوقاتنا الإستغلال الأمثل يضعنا علي قمة الدول للدخول علي شرح الحرف يقوم الميسر بنطق حرف ( الواو ) و يقول شعارة و وطني حبيبي مصر لازم بكرة يواكب العصر

و منها يؤكد الميسر أنه من يستغل و فته للعمل سيرى مصر غداً بصورة أجمل مما عليها الآن و من يطالب بصلاح بلدة لا بد أولاً أن يصلح حال نفسه و يستغل وقته الإستغلال الأمثل يتم شرح الحركات و الأشكال بالطريقة المتبعة فيما سبق في هيكل المنهج لا تنسى أيها الميسر الوقوف علي معاني الكلمات التي تمر من خلال الدرس لترسيخ معناها و حفظ شكلها

مثال :- ود بمعنى ... حب و علاقة طيبة بالأخرين

مثال :- دلو يعني جردل التطبيق العملى ساعة ورقية

الدرس الرابع

حرف السين

و من خلال الصورة نقوم بسرد القصة كما يلي :

دة فكهاني السعادة و دول من ع اليمين سعد بم سلامة بم غريب عشان نعرف المحل بتاع مين هنحكي الحكاية من الأول الثلاثة دول صحاب أوي من زمان كان أبو سعد شغال سواق علي عربية نقل وكالة فاكهة بتاع الحاج سعيد خد سعد صحابه و راحولوه عشان يساعدهم بينوا حياتهم فكانو كل يوم ياخذو ٣ أقفاص فاكهة يعدوا بيهم في السوق و كان لحاج سعيد محدد ليهم سعر اللي يبيعوا بيها كان كل قفص ٢٥ جنيه ياخذوا ٥ جنيه مكسب و يدفعوا ٢٠ جنيه للحاج سعيد كانوا بيصرفوا جنيهه أكل كل يوم و يدخروا ٤ جنيه ما عدا غريب كان بيصرف ٣ جنيه ... جنيهه أكل و ٢ جنيهه سجائر ... كان دايماً ينصحوه أنه يعمل قرش بيبدأ بية مشروع و كمان كانوا خايفين علي صحته بس هو كان بيرد و يقو حاجة بطلع فيها همي و مرت الأيام رأس مال سعد و سلامة زاد و عملوا فرش فاكهة و أتجوزوا منها و غريب لسة و واقف بقفص زي ما هو و شوية رأس مالهم كبر و عملوا فكهاني السعادة و لسة غريب زي ما هو غريب واقف بقفص فاكهة جنبهم بردوا

علي شمال الصورة اللي بقميص لبني و بنطلون أبيض ) بس هو لقي نفسه لا صحة و لا مال و لا زوجة و لا أولاد و يقول أشمعي حالي كدة ٩٩٩

ردوا عليه !! القضية الحياتية المستوحاة من القصة لكل من يشكو ارتفاع الأسعار و غلاء المعيشة يوفر تمن السجاجة و هو يعيش ملك ! ممكن مثل شعبي ما بعشش غالي لية ما لقتش معرفة القضية الحياتية هنا السوق السوداء و أنعدام الضمير ف البيع و الشراء ممكن حديث إن الله لا يحب القيل و القال و كثرة السؤال وإضاعة المال .. فسر الحديث مع التركيز علي أضاعة المال بشراء ما هو غير لازم و أن الإنسان المصري رغم ظروف المعيشة يشتري ما يفوق حاجته القضية الحياتية هنا ترشيد الأستهلاك للدخول علي شرح الحرف يقوم الميسر بنطق حرف ال ( س ) يقول شعاره س سواك في ديني سنة س سيجارة في ديني بدعة يقوم المدرس بترديدها الي أن يحفظها لدارس علي مدار الحصة مع شرح أنه لكي يبعد الإنسان عن عادة سيئة يرد البدعة بالسنة و هي وصية عملية و نقوم بشرح فوائد السواك .

و لو وجد دارسين أقباط يكون شعار الحرف ما يلي

س... سواك أفضل عادة س سيجارة أسوأ عادة

شكل و حركة الحروف تشرح كما سبق في هيكل المنهج

التطبيق العملي عمل حصالة بسيطة لتوعية الأمي بفكرة الإدخار و عدم الاسراف في الشراء او شراء اشياء كثيرة لا تلزمه

س السابع

اعيانا

حرف العين

\* يقوم الميسر باختيار الوسيلة التي يراها ثم موضوع القضية الحياتية و سوف يجد روحاً شيقة و مشاركة من الدارسين سواء كان يستخدم قصة أو حكمة أو مثلاً شعبياً أو حديثاً شريفاً

للدخول علي شرح الحرف يقوم الميسر بنطق حرف ( العا ) و يقول نشيد حرف العا

يتم شرح الحركات و الأشكال للحرف بالطريقة المتبعة فيما سبق في هيكل المنهج

لا ينسى الميسر الوقوف علي معني الكلمات لحفظ شكلها و ترسيخ معناها

مثال : الجامع يجمع المسلمين و سمي بالمسجد لانه مكان الصلاة و السجود

و هكذا ٠٠٠ بالنسبة للتمرين السابع يطلب الميسر من الاميين ان يقوموا بتكوين كلمات من الحروف اللي في

التمرين و الذي يتمكن من تجميع اكبر عدد من الكلمات له جائزة على ان تكون في بداية الحصة القادمة

كمسابقة للتحفيز

الممارسات الخاطئة في الاعياد و كيفية القضاء عليها : الاسراف

الاكل و الشرب

القضاء عليه بان غيرى يشاركنا في اكل الاعياد سواء ( لحمة او كعك )

الملبس

القضاء عليها بان غيرى يشاركنى في اللبس الجديد سواء بالقديم الزائد عن احتياجى او شراء جديد لمن

لا يستطيع

افكار

\* توزيع هدايا بسيطة على الأطفال حسب الإمكانيات و تعويد الأطفال على ذلك

\* البحث عن طفل يتيم بعينه لإدخال السرور عليه في الملبس و المأكّل و العيادية

التطبيق العملي تعليم الأميين كيفية صناعة زينة مناسبة لكل من العيدين .

شعار د دعوه كده من القلب  
ولدى بينى بلدنا بجد  
ومن خلالها يسأل الميسر الأمى ما هى الاشياء التى لو فعلها مع أبنائه لأحبوه وحسنت تربيته حق الأبناء  
على الآباء ويستخرج نقاط إيجابيه يمشى عليها الجميع

الدرس الخامس

أولا الأحاد و العشرات

يقوم الميسر بمراجعة اللقاء الثانى و يشمل الأرقام و ذلك بمثال عملى باستخدام الجنيئات الفضية  
كيفية شرح الأحاد و العشرات  
نسرده قصة بسيطة كالتالى

فيه بنوته حلوة صغيرة اسمها ( آحاد ) و البنث دى بتصرف كثير علشان كده مامتها مش بتديها فلوس كثير  
و ان اخدت تاخذ من ١ : ٩ أما مامتها اسمها عشرات لانها ست كبيرة و بتشتري حاجات و طلبات للبيت  
بتشيل فلوس من ١٠ : ٩٠ ولان الأم دايمتا بتضحى دايمتا تقدم بنتها علشان تتطق و تتكتب قبل منها و كمان  
مش بتظهر بقيمتها الحقيقية يعنى قيمتها رقمين بس دايمتا شايلة الصفر علشان ام و يقوم الميسر بشرح  
القصة على السبورة هبدأ حكاية القصة من اول عدد ١٠ لانه اول عدد حتى نصل الى ٩٩  
سؤال مطروح للدارسين )

يقوم الميسر باختيار الوسيلة التى يراها ثم موضوع القضية الحياتية و سوف يجد روحاً شيقة و مشاركة من  
الدارسين سواء كان يستخدم قصة أو حكمة أو مثلاً شعبياً أو حديثاً شريفاً  
للدخول علي شرح الحرف يقوم الميسر بنطق حرف ( الصاد ) و يقول نشيد حرف الصاد  
يتم شرح الحركات و الأشكال للحرف بالطريقة المتبعة فيما سبق في هيكل المنهج  
( ص ) صحة تاج ع الراس ..... لحياتي دايماً نبراس و من خلال البيت يرسى الميسر فكرة ان الصحة هي  
محرك الأنسان و بدونها يفقد الأنسان الحياة و هو علي قيد الحياة كما يؤكد علي أنها أمانة يسأل عنها  
الإنسان كيف حافظ عليها و فيما أستغلها لا ينس الميسر الوقوف علي معني الكلمات لحفظ شكلها و ترسيخ  
معناها

مثال :- تشخيص يعنى الحالة اصحية التي يقررها الطبيب

( ت ) تعمل حاجة بتلاقي ... اللي عملتة دايماً باقى

من خلالها يرسى الميسر مفهوم الجزء من جنس العمل في كل شئ ... يعنى هتلوث النيل لازم هتتعب ..  
هتعاظف عليه مش هتتعب .. و هكذا د

بالنسبة للتمرين السادس يطلب الميسر من الاميين ان يقوموا بتكوين كلمات من الحروف اللى فى التمرين  
و الذى يتمكن من تجميع اكبر عدد من الكلمات له جائزة على ان تكون فى بداية الحصة القادمة كمسابقة  
للتحفيز

معلومة طبية :- و هي عبارة عن اضافة لهذا الكتاب يقوم من خلالها الميسر بتعريف الأمى ببعض المعلومات  
البسيطة عن موضوع الدرس و المعلومة تعريف الأمى بمرض الفشل الكلوي  
كيفية الحصول علي مياة شرب نظيفة :-

١- اذا كنت ممن يعاني من مشكلة الصرف الصحي فقم بالاشتراك مع جارك بالجهد و المال مستعيناً بأهل  
الخير لحل المشكلة

٢- اذا كنت ممن يعاني من مشكلة تلوث مياة النيل كف عن تلوثة و أذع غيرك حتي ننقذ أنفسنا من الهلاك

٣- قم بغلي مياة الشرب جيداً و أتركها لتبرد ثم أستخدمها

٤- لكي تحس بخطورة المشكلة أفعل التجربة الأتية :- ضع قطنة نظيفة في قطعة من القماش و أربطها في  
فوهة حنفيه المياة حتى ترى بنفسك ما يدخل في جوفك

الواجب :- أشكال الحروف و كتابة جملة المياة حياة

الدرس الثاني ( نظافة )

النهاردة بطلة قصتنا أتغيرت حياتها بسبب ظرف طارق حصلها و اللي كانت قبله حاسة أن حياتها ظلام

لأن سلوكها ما كانش عاجب حد وكانت حاسة بظلم من كل اللي حواليها ... الست ناظلي في يوم ف عز الظهر لقت ابنها بيصرخ من الألم اخدته و جريت بية ع المستشفى و بلهفة سألت الدكتور خير ... قالها مكروب ف معدته ... يا أما أكل شئ مش نظيف أما اظافرة الطويلة اللي مليانة قاذورات هي اللي نقلته المكروب يعني من الآخر مفيش نظافة شخصية ... قالتله يا دكتور موته من الضرب لحد ما قص ظوافرة قالها أعتنى بيه مش تضريبية فكرت في طريقة ظريفة كدة عشان تعلم نفسها أولاً و كمان هما يسمعوها كلامها بسهولة جابت صور زي دي و علقتها ف البيت كمان عملت مكافأة للي يسمع الكلام و مش بس كدة كانت قدوة ليهم مش بس ف النظافة لأ في كل حاجة حلوة

و من خلال القصة عملنا حوار لأستخراج كلمات بحرف ( ظ ) و كمان ناقش القضية الحياتية

لقضية الحياتية هنا : غياب الوعي الصحي

اية :- إن الله يحب المتطهرين

حديث :- إن الله نظيف يحب النظافة

النظافة من الإيمان

يقوم الميسر بأختيار الوسيلة التي يراها ثم موضوع القضية الحياتية و سوف يجد روح شيقة و مشاركة من الدارسين سواء كان يستخدم قصة أو حكمة أو مثلاً شعبياً .

للدخول علي شرح الحرف يقوم الميسر بنطق حرف ( ظ ) و يقول نشيد حرف ظ

يتم شرح الحركات و الأشكال للحرف بالطريقة المتبعة فيما سبق في هيكل المنهج

( ظ ) نظافة من الإيمان .... للأنسان دايماً عنوان

و من خلال البيت يؤكد الميسر أن الإيمان ظاهر و باطن كما أن الطهارة ظاهر و باطن فكما نؤكد جمال

ظاهرنا نهتم أيضاً بالخواطر

لا ينس الميسر الوقوف علي معني الكلمات لحفظ شكلها و ترسيخ معناها

مثال :- ظرف يعني موقف أو جواب

( آة ) مصرية قوية زكية .... عارفة آية المسئولية

من خلالها يشجع الميسر علي أن دور المرأة هو المحرك الأساسي في كل المجالات .. ان صلحت صلح المجتمع

و ان فسدت فسد المجتمع

بالنسبة للتمرين السادس يطلب الميسر من الأميين أن يقوموا بتكوين كلمات من الحروف اللي في التمرين

و الذي يتمكن من تجميع أكبر عدد من الكلمات له جائزة على ان تكون في بداية الحصّة القادمة كمسابقة

للتحفيز

معلومة طبية : و هي عبارة عن إضافة لهذا الكتاب يقوم من خلالها الميسر بتعريف الأمي ببعض المعلومات

البيسيطة عن موضوع الدرس

كيف أحافظ ع النظافة الشخصية :

١- قص الأظافر

٢- غسيل الأسنان

٣- تعلم الوضوء

٤- خصوصية الأدوات الشخصية ( المشط ، ادوات الحلاقة ... )

٥- غسل الأيدي باستمرار

٦- الحفاظ علي نظافة البيت

أفكار عملية :-

ويتم الاستعانة بورق مطبوع يحمل توعيه صحيه يتم توزيعه على الأميين كفكرة القصة

١- فكرة لتعطير المنزل و هي ملئ صفيحة سمنة نظيفة بالمياة حتي تغلي .. إضافة جرام من أي عطر ..

سوف تنتشر الرائحة العطرة ف المنزل

٢- تزيين سلة مهملات

الواجب :- أشكال الحرف و كتابة جملة النظافة من الإيمان

الدرس الثالث ( تطعيم )

الولد ده أسمة طارق و ده الطبيب اللي بيعالجه ..... د . ظاهر بس ده باين إن صحته كويسة ... أه نص

جسمه اللي فوق ممكن أما باقي الصورة مش موجودة عشان عنده شلل أطفال من بعد ولادته كانت الناس تتصح أمه خلي طارق ياخذ التطعيمات يا أم طارق ده الوقاية خير من العلاج بس واحدة جارتها قالتها إن الحاجات دي خطر علي صحة الطفل و أسألي مجرب و دي كانت النتيجة ... د . طاهر قالها الأهمال و عدم أستشارة للطبيب هو سبب أمراض كتير لينا .... بس هو كان دكتور طيب دايماً بيدي لطارق أمل و لما في يوم سألة الدكتور عن حلمة رد و قال نفسي أطلع طيار .... يا تري مين اللي ضيع حلمه ٩٩٩ و من خلال القصة عملنا حوار لأستخراج كلمات بحرف ( ط ) و كمان ناقش القضية الحياتية القضية الحياتية هنا :- إهمال تطعيم الأطفال

### الوقاية خير من العلاج

يقوم الميسر باختيار الوسيلة التي يراها ثم موضوع القضية الحياتية و سوف يجد روحاً شيقة و مشاركة من الدارسين سواء كان يستخدم قصة أو حكمة أو مثلاً شعبياً أو حديثاً شريفاً للدخول علي شرح الحرف يقوم الميسر بنطق حرف ( ط ) و يقول نشيد حرف ط يتم شرح الحركات و الأشكال للحرف بالطريقة المتبعة فيما سبق في هيكل المنهج ( ط ) تطعيم ضد الأمراض ..... حماية و وقاية من الأمراض

و من خلال البيت بعرض الميسر أنواع التطعيمات الصغير و الكبير و أهميها و يؤكد علي أستخراج البطاقة الصحية للمواليد والتي بها التطعيمات الثابتة التي تتابعها الأم من خلال المركز الصحي كما أنه يوجد تطعيمات للمرأة الحامل للحفاظ عليها و علي صحة الجنين و هناك تطعيمات أخرى مثل الحجاج لا ينس الميسر الوقوف علي معنى الكلمات لحفظ شكلها و ترسيخ معناها مثال :- طلاء .. دهان

( ي ) يد سري و يماني ..... فضل من ربي و منه

و من خلالها يؤكد الميسر مستشهداً بالقصة السابقة أن جوارحنا نعمة و شكرها أستغلالها في طاعة الله فيما ينفع الإنسان ليس فقط هو و لكن أن يعم خيرة علي غيرة فماذا لو فقدنا أحد أطرافنا أو فقدنا البصر أو السمع أو ..... فقل الحمد لله و أعمل لله .

معلومة طبية :- و هي عبارة عن إضافة لهذا الكتاب يقوم من خلالها الميسر بتعريف الأمي ببعض المعلومات البسيطة عن موضوع الدرس ( شرح التطعيم )

الواجب :- شكل الحروف و كتابة جلة الوقاية خير من العلاج

بالنسبة للتمرين السادس يطلب الميسر من الأميين ان يقوموا بتكوين كلمات من الحروف اللي في التمرين و الذي يتمكن من تجميع أكبر عدد من الكلمات له جائزة على أن تكون في بداية الحصة القادمة كمسابقة للتحفيز

الدرس الرابع ( الضرب )

٤- من المفضل أن يتم شرح الدرس بالطريقة التقليدية و لا يتم الأستعانة بالطرق المعروضة علي اليوتيوب لأنها مبنية علي معرفة و دراسة الأشخاص لجدول الضرب

٥- عند شرح الجدول يشير الميسر أنه يزيد رقم علب كل مسألة ضرب ... مثال :- في جدول ال ( ٢ ) نزيد ١١ه الرقم في كل مسألة حتي نل الي آخر الجدول و هكذا في جدول ال ( ٣ ) نزيد ٣ ... الخ

٦- يمكن للميسر أن يعمل سبورة صغيرة للأمي مكتوب عليها الجدول بدون حل بقلم جاف و يقوم الأمي بحلها بقلم سبورة

الدرس السابع ( القسمة )

٥- بعد أن يتأكد الميسر أن الأمي فهم أولاً جدول الضرب ثم حفظة فأنه من السهل أن يفهم عملية القسمة

٦- يؤكد الميسر للأمي أن القسمة ما هي إلا عملية عكسية للضرب

٧- يقوم الميسر بشرحها بالطريقة التقليدية حتي يتمكن الأمي من الحل

٨- يستعين الميسر بتمارين كثيرة للتطبيق

الدرس العاشر ( المقارنات و التحويلات )

يقوم الميسر بشرحها مستخدماً يده بالطريقة الآتية :

٣- أن يضع يده مثل علامة =

٤- أن يمثل بيده علامة الأكبر و يرسمها من خلال فم سمكة موضحاً أن السمكة دائماً الرقم الكبير



مركز تعليم الكبار  
جامعة المنوفية



# الحقيبة التدريبية لمعلمي الكبار

يعد التعليم أحد الأعمدة الأساسية للتممية ، فهو ينصب على الموارد البشرية (الفرد) الذي هو وسيلة تحقيق التتممية و غايتها الأولى، ويهدف إلى تتممته تتممية شاملة متكاملة، وإعدادة للحياة في المجتمع والتتممية قوامها زيادة الإنتاج الصناعي والزراعي وتحسينه، وزيادة الإنتاج وتحسينه يتوقف بالدرجة الأولى على وجود قوة عاملة متعلمة كماً وكيفاً وبطبيعة الحال فإن نسبة الأمية العالية لا تسمح للأفراد باستعمال الوسائل الحديثة في الإنتاج وذلك لأن الأمية تشكل عقبة أمام نشر الأفكار والأساليب المستحدثة في الإنتاج مما ينعكس سلباً على طاقة العمل الإنتاجية و كلما انخفض معدل الأمية بين أفراد المجتمع وارتفع مستوى التعليم ارتفعت نسبة النمو الإقتصادي والاجتماعي.

## دليل البرنامج

\* اسم البرنامج:

«تدريب الطلاب المعلمين على برنامج محو الأمية و تعليم الكبار»

❖ الهدف العام

تتمية قدرات ومهارات تعليم الكبار لدى المتدربين من الطلاب المعلمين بجامعة المنوفية

❖ الأهداف التفصيلية:

يتوقع من المتدرب في نهاية البرنامج أن يكون قادراً على:

١. أن يعرف مفهوم محو الأمية وتعليم الكبار
٢. أن يميز بين مدلولات محو الأمية و تعليم الكبار
٣. أن يعرف سيكولوجية الكبار وخصائصهم
٤. أن يحدد مجالات تعليم الكبار
٥. أن يدرك خطورة الأمية على الفرد والمجتمع.
٦. أن يمتلك مهارات الاتصال الفعال
٧. أن يعرف مفهوم الاتصال الفعال في برامج محو الأمية وتعليم الكبار .
٨. أن يميز بين مكونات وعناصر عملية الاتصال الفعال في برامج محو الأمية وتعليم الكبار
٩. أن يجيد استخدام المهارات المؤثرة في فعالية الاتصال الفعال في برامج محو الأمية وتعليم الكبار :
١٠. أن يدرك أهمية الاتصال الفعال.
١١. أن يعرف طرق ووسائل تنظيم النشاط الصفى في برامج محو الأمية وتعليم الكبار.
١٢. أن يدرك أهمية الانضباط الصفى في العملية التعليمية .
١٣. أن يعرف الأنماط السلوكية غير المرغوب فيها في البيئة الصفية.
١٤. أن يحدد ممارسات المعلم لتحقيق الانضباط الصفى الفعال
١٥. أن يعرف أهم الأساليب اللازمة لمعالجة بعض المشكلات الصفية
١٦. أن يعرف مفهوم التعلم النشط في برامج محو الأمية وتعليم الكبار :
١٧. أن يدرك الحاجة إلى التعلم النشط في برامج محو الأمية وتعليم الكبار :
١٨. أن يميز بين التعلم النشط و التعلم التقليدي.
١٩. أن يتمكن من تنفيذ مهارات التعلم النشط (مدخلات - عمليات - مخرجات)، استراتيجيات العمل بها:
٢٠. أن يذكر محددات التعلم النشط وآليات تطبيقه
٢١. أن يميز بين الأساليب والطرق المناسبة للتعلم النشط (المحاضرة المعدلة - المناقشة - التعلم التعاوني- التعلم للإتقان).
٢٢. أن يطبق اساليب التعلم النشط في التدريس
٢٣. أن يستخدم الألعاب التعليمية كوسيلة لتعليم القراءة والكتابة
٢٤. أن يعرف وسائل تعليم القراءة والكتابة
٢٥. أن يميز بين الطريقة الجزئية و الطريقة الكلية في تعليم القراءة و الكتابة
٢٦. أن يمتلك القدرة على تعليم القراءة و الكتابة بالطريقة الكلية.

❖ مدة البرنامج

١٨ ساعة تدريبية

❖ المستهدفون من البرنامج:

طلاب وطالبات السنة النهائية بجامعة المنوفية.

### ❖ المنفذون :

مركز تعليم الكبار بكلية التربية جامعة المنوفية

### ❖ خطة البرنامج :

❖ الأنشطة والأساليب التدريبية المستخدمة في البرنامج

١. المحاضرة

٢. ورش العمل

٣. العصف الذهني

٤. لعب الأدوار ، المناقشة والحوار

❖ الوسائل التدريبية المستخدمة في البرنامج:

٥. أوراق عمل لتنفيذ النشاطات

٦. جهاز عرض البيانات

٧. سبورة ورقية

٨. الأوراق والأقلام الخاصة بالسبورة الورقية

٩. صحف حائطية

### إرشادات للمدرسين

❖ الإعداد الجيد والإطلاع على حقيبة المدرب.

❖ التأكد من توفر جميع الأدوات اللازمة و جاهزية كل شيء قبل بدء الدورة ..

❖ توزيع المتدربين إلى مجموعات وفقاً لتخصصاتهم ما أمكن.

❖ تحدد كل مجموعة مقرراً لها لكتابة الإجابة الموحدة.

❖ اختيار بعض المتدربين عشوائياً لعرض المادة العلمية.

❖ توزيع شفافيات وأقلام ملونه لكتابة الإجابة الموحدة لعرضها على باقي المجموعات.

❖ يتم عرض المجموعات بعد نهاية كل نشاط.

❖ التجول بين المجموعات في أثناء النشاط للإشراف والمتابعة.

❖ وزع المادة العلمية للنشاط بعد عرض المجموعات .

❖ احرص على الإعداد و حافظ على تنفيذ الخطة .

❖ ابدأ في الوقت المحدد وتعرف على المتدربين .

❖ وضح أهداف الدورة .

❖ ركز على احتياجات المتدربين .

❖ كن مبداً من بداية الدورة إلى نهايتها .

❖ اهتم بالعلاقات الإنسانية و كن متواضعاً ولا تدعي العلم و كن قدوة للمتدربين .

❖ اهتم بالتفاعل اللفظي وغير اللفظي .

❖ شجع المتدربين على الأسئلة و على تبادل الخبرات .

❖ حول المعارف إلى مهارات و ابتعد عن التفاصيل وركز على النقاط المهمة .

❖ نوع الأساليب والوسائل التدريبية .

❖ لا تقرأ حرفياً من المذكرة .

❖ تقبل النقد وكن صبوراً وتصرف بذكاء في المواقف الحرجة .

### إرشادات للمتدربين

❖ كن مشاركاً في جميع الأنشطة

❖ احترم أفكار المدرب والزملاء

- ❖ انقد أفكار المدرب والزملاء بأدب إن كانت هناك حاجة .
- ❖ احرص على إستثمار الوقت
- ❖ تقبل الدور الذي يسند إليك في المجموعة
- ❖ حفز أفراد مجموعتك في المشاركة في النشاطات
- ❖ احرص على بناء علاقات طيبة مع المدرب والزملاء في أثناء البرنامج التدريبي
- ❖ احرص على ما تعلمته في البرنامج وطبقه في الميدان .

**الزمن ٣٦٠ دقيقة**

**الوحدة التدريبية الأولى**

## أهداف الوحدة:

تعليم  
الكبار - مدخل  
مفاهيمي

اليوم  
الأول

في نهاية الوحدة يتوقع  
من المتدرب:

١. أن يعرف مفهوم محو الأمية وتعليم الكبار
٢. أن يميز بين مدلولات محو الأمية و تعليم الكبار
٣. أن يعرف سيكولوجية الكبار وخصائصهم.
٤. أن يحدد مجالات تعليم الكبار
٥. أن يدرك خطورة الأمية على الفرد والمجتمع.

## جدول الجلسات:

م	الجلسة الأولى	راحة	الجلسة الثانية
مواضيعها	- محو الأمية وتعليم الكبار - مدخل مفاهيمي	دقيقة	مهارات الاتصال الفعال في برامج محو الأمية وتعليم الكبار
زمنها	١٥٠ دقيقة		١٥٠ دقيقة

م	الأساليب التدريبية	الوسائل التدريبية
١	محاضرة	العروض التقديمية
٢	حلقة نقاشية	
٣	ورشة عمل	الأوراق - السبورة الورقية - والأقلام

### الوحدة الأولى

### الجلسة الأولى

الزمن: ١٥٠ دقيقة

أهداف الجلسة:

يتوقع في نهاية الجلسة أن يكون المتدرب قادراً على:

١. أن يعرف مفهوم محو الأمية وتعليم الكبار
٢. أن يميز بين مدلولات محو الأمية وتعليم الكبار
٣. أن يعرف سيكولوجية الكبار وخصائصهم

٤. أن يحدد مجالات تعليم الكبار

٥. أن يدرك خطورة الأمية على الفرد والمجتمع.  
موضوعات الجلسة:

١. مفهوم محو الأمية وتعليم الكبار
٢. خصائص الكبار
٣. مجالات تعليم الكبار
٤. إستراتيجيات محو الأمية وتعليم الكبار

### الأساليب والوسائل التدريبية والأنشطة التدريبية

نشاط (١) حلقة نقاشية

عزيزي المتدرب/

ناقش مع زملائك مفهوم محو الأمية وتعليم الكبار ، وبين الفروق بينها

نشاط (٢) ورشة عمل

عزيزي المتدرب /

نشاط (٢) ورشة عمل  
عزيزي المتدرب /  
لتعليم الكبار مجالات عدة . ناقش مع زملائك مستعرضاً أهمها .

### الوحدة الأولى الجلسة الثانية الزمن :١٥٠ دقيقة

#### أهداف الجلسة :

١. أن يعرف مفهوم الإتصال الفعال فى برامج محو الأمية وتعليم الكبار .
٢. أن يمتلك المتدرب مهارات الإتصال الفعال
٣. أن يميز بين مكونات وعناصر عملية الإتصال الفعال فى برامج محو الأمية وتعليم الكبار
٤. أن يجيد استخدام المهارات المؤثرة فى فعالية الإتصال الفعال فى برامج محو الأمية وتعليم الكبار :
٥. أن يدرك أهمية الإتصال الفعال .

#### موضوعات الجلسة .

١. مفهوم الإتصال الفعال
٢. مهارات الإتصال الفعال
٣. مكونات وعناصر عملية الإتصال الفعال
٤. أهمية الإتصال الفعال

#### الأساليب والوسائل التدريبية

#### الأنشطة التدريبية:

#### نشاط ( ١ ) لعب الدور

م	الأساليب التدريبية	الوسائل التدريبية
١	المحاضرة	عروض تقديمية
	لعب الأدوار	تمثيل الدور
	ورش عمل	الاسبورة الورقية - الأوراق - الأقلام الفوسفورية

عزيزي المتدرب /  
مثل دور المتصل الفعال وغير الفعال من خلال مجموعتين في ضوء مهارات الإتصال الفعال التي  
تعلمتها

## أهداف الجلسة :

- ١- أن يحدد المتدرب ممارسات المعلم لتحقيق الإنضباط الصفى الفعال
- ٢- أن يعرف أهم الأساليب اللازمة لمعالجة بعض المشكلات الصفية
- ٣- أن يلم بالمشكلات السلوكية لدى الدارسين وأساليب معالجتها .
- ٤- أن يدرك أهمية المناخ التعليمي الصفى .
- ٥- أن يلم بالمهمات المتعلقة بإثارة الدافعية للتعلم .

## موضوعات الجلسة .

١. الخصائص التي يجب توافرها في الصف
٢. المهمات المتعلقة بتوفير الإنضباط الصفى
٣. المشكلات السلوكية لدى الدارسين وأساليب معالجتها
٤. تهيئة المناخ التعليمي الصفى
٥. المهمات المتعلقة بإثارة الدافعية للتعلم

## الأساليب والوسائل التدريبية

م	الأساليب التدريبية	الوسائل التدريبية
١	المحاضرة	عروض تقديمية
٢	ورش عمل	السبورة الورقية - الأوراق - الأقلام الفوسفورية
٣	حلقة نقاشية	

## الأنشطة التدريبية

نشاط (١) ورشة عمل

عزيزي المتدرب/

ناقش مع زملائك المشكلات السلوكية التي تصاحب سلوك الدارسين وتوقعهم بطريق غير مباشر في عملية محو الأمية .

## الأنشطة التدريبية

نشاط (١) ورشة عمل

عزيزي المتدرب/

ناقش مع زملائك المشكلات السلوكية التي تصاحب سلوك الدارسين وتوقعهم بطريق غير مباشر في عملية محو الأمية.

## الوحدة التدريبية الثالثة

### أساليب التعلم النشط

الزمن ٣٦٠ دقيقة اليوم الثالث

### أهداف الوحدة:

في نهاية الوحدة يتوقع من المتدرب:

١. أن يعرف مفهوم التعلم النشط في برامج محو الأمية وتعليم الكبار :
٢. أن يدرك الحاجة إلى التعلم النشط في برامج محو الأمية وتعليم الكبار :
٣. أن يميز بين التعلم النشط و التعلم التقليدي.
٤. أن يتمكن من تنفيذ مهارات التعلم النشط (مدخلات - عمليات - مخرجات)، واستراتيجيات العمل بها:
٥. أن يذكر محددات التعلم النشط وآليات تطبيقه
٦. أن يميز بين الأساليب والطرق المناسبة للتعلم النشط (المحاضرة المعدلة - المناقشة - التعلم التعاوني- التعلم للإلتقان).
٧. أن يطبق أساليب التعلم النشط في التدريس

### جدول الجلسات:

م	الجلسة الأولى	راحة	الجلسة الثانية
مواضيعها	مفهوم التعلم النشط وأهدافه وأهميته ومحدداته ومهاراته	س	الأساليب والطرق المناسبة للتعلم النشط
زمنها	١٥٠ دقيقة	١٥:٠٠	١٥٠ دقيقة

## أهداف الجلسة :

١. أن يذكر محددات التعلم النشط وآليات تطبيقه
٢. أن يميز بين الأساليب والطرق المناسبة للتعلم النشط (المحاضرة المعدلة - المناقشة - التعلم التعاوني- التعلم للإتقان).
٣. أن يطبق أساليب التعلم النشط فى التدريس

## موضوعات الجلسة .

١. محددات التعلم النشط وآليات تطبيقه
٢. الأساليب و الطرق المناسبة للتعلم النشط
٣. تطبيق أساليب التعلم النشط فى التدريس

### الأساليب والوسائل التدريبية الأنشطة التدريبية

م	الأساليب التدريبية	الوسائل التدريبية
١	محاضرة	العروض التقديمية
٢	حلقة نقاشية	
٣	ورشة عمل	الأوراق - السبورة الورقية - والأقلام الفوسفورية

## نشاط (١) ورشة عمل

عزيمي المتدرب/

هناك عدة إستراتيجيات للتعلم التعاونى يمكن استخدامها بنجاح فى برامج محو الأمية ناقش مع زملائك أهم تلك الاستراتيجيات وكيفية استخدامها .

## نشاط (٢) حلقة نقاشية

عزيمي المتدرب/

ناقش مع زملائك إستراتيجية التعلم للإتقان كأحد إستراتيجيات التعلم النشط لمحو الأمية وتعليم الكبار .

## الوحدة التدريبية الرابعة

### اليوم الرابع

#### نماذج تطبيقية في أساليب التدريس

#### الزمن ٣٦٠ دقيقة

#### أهداف الوحدة:

- في نهاية الوحدة يتوقع من المتدرب:
١. أن يعرف أساليب تعليم القراءة و الكتابة والحساب
  ٢. أن يميز بين الطريقة الجزئية و الكلية
  ٣. أن يوظف الطريقة الكلية في تعليم القراءة و الكتابة
  ٤. أن يستخدم الألعاب المختلفة في تعليم القراءة و الكتابة والحساب

#### جدول الجلسات:

م	الأساليب التدريبية	الوسائل التدريبية
١	محاضرة	العروض التقديمية
٢	حلقة نقاشية	
٣	ورشة عمل	الأوراق - السبورة الورقية - والأقلام الفوسفورية

## الوحدة الرابعة

### الجلسة الأولى

#### الزمن :١٥٠ دقيقة

#### أهداف الجلسة :

- يتوقع في نهاية الجلسة أن يكون المتدرب قادراً على :
٥. أن يعرف أساليب تعليم القراءة و الكتابة
  ٦. أن يميز بين الطريقة الجزئية و الكلية
  ٧. أن يوظف الطريقة الكلية في تعليم القراءة و الكتابة
  ٨. أن يستخدم الألعاب المختلفة في تعليم القراءة و الكتابة والحساب

#### موضوعات الجلسة :

١. الطريقة الجزئية في تعليم القراءة و الكتابة والحساب
٢. الطريقة الكلية في تعليم القراءة و الكتابة والحساب
٣. دور الألعاب في تعليم القراءة و الكتابة والحساب

## الأساليب والوسائل التدريبية:

م	الأساليب التدريبية	الوسائل التدريبية
١	محاضرة	العروض التقديمية
٢	حلقة نقاشية	
٣	ورشة عمل	الأوراق - السبورة الورقية - والأقلام الفوسفورية

## الأنشطة التدريبية

### نشاط (١) حلقة نقاشية

عزيزي المتدرب /

هناك نوعان من طرق تعليم القراءة طرق جزئية ، و طرق كلية...  
ناقش مع زملائك الطرق الجزئية والطرق الكلية موضحاً مفهومها وأنواعها و مزايا و عيوب كل منها.

نشاط (٢) ورشة عمل

عزيزي المتدرب /

(طريقة الكلمة هي إحدى الطرق الكلية لتعليم القراءة )...

ناقش مع زملائك طريقة الكلمة موضحاً الخطوات التدريسية لتلك الطريقة.

**الوحدة الرابعة** **الجلسة الثانية** **الزمن: ١٥٠ دقيقة**

### أهداف الجلسة :

١. تقييم المدرب للمتدربين
٢. تقييم المتدربين للمتدرب
٣. تقييم المتدربين للبرنامج التدريبي



# الحقيقية التدريبية لتعليم اللغة الإنجليزية للمتحررين من الأمية

يعد التعليم أحد الأعمدة الأساسية للتنمية ، فهو ينصب على الموارد البشرية (الفرد) الذي هو وسيلة تحقيق التنمية و غايتها الأولى، ويهدف إلى تنميته تنمية شاملة متكاملة، و إعداده للحياة في المجتمع والتنمية قوامها زيادة الإنتاج الصناعي والزراعي وتحسينه، و زيادة الإنتاج وتحسينه يتوقف بالدرجة الأولى على وجود قوة عاملة متعلمة كماً وكيفاً وبطبيعة الحال فإن نسبة الأمية العالية لا تسمح للأفراد باستعمال الوسائل الحديثة في الإنتاج و ذلك لأن الأمية تشكل عقبة أمام نشر الأفكار والأساليب المستحدثة في الإنتاج مما ينعكس سلباً على طاقة العمل الإنتاجية و كلما انخفض معدل الأمية بين أفراد المجتمع وارتفع مستوى التعليم ارتفعت نسبة النمو الاقتصادي والاجتماعي على الرغم من أن محو أمية الفرد في اللغة الأم يعد ضرورة حتمية إلا ان المتحرر من الأمية في حاجة ماسة لان يتحرر من نوع اخر من الأمية ، ألا وهي الجهل باللغة الانجليزية التي تعد لغة التواصل الاولى في العالم. ان تمكين المتحرر من الأمية من مفردات وقواعد اللغة الانجليزية بالشكل الوظيفي الذي يساعدهم على إيجاد فرصة عمل تتطلب معرفة اللغة الإنجليزية يمكن ان يسهم في رفع مستويات المعيشة (خفض/الحد من الفقر).

### الهدف من البرنامج

يتمثل الهدف من البرنامج في تزويد المتحرر من الأمية بمفردات اللغة الإنجليزية الأساسية وقواعد اللغة الضرورية التي تمكنهم من تنمية مهارتي القراءة والكتابة بالشكل الذي يمكنهم من التواصل المهني الوظيفي والتفاعل عبر الإنترنت.

### الفئة المستهدفة

- ١- المتحرر من الأمية
- ٢- معلم الكبار
- ٣- خريجو الجامعات

### الأهداف التفصيلية للبرنامج

- ١- التعرف على حروف اللغة الإنجليزية
- ٢- الربط بين حروف اللغة الإنجليزية وأصواتها المختلفة
- ٣- ممارسة هجاء حروف اللغة الإنجليزية
- ٤- اكتساب مهارات القراءة من دمج الاصوات ، تجزئة الاصوات ، التطابق بين الصوت والحرف
- ٥- اكتساب وممارسة مهارات الوعي الصوتي
- ٦- اكتساب وممارسة مهارة كتابة الحروف وربطها بكيفية التعرف على الحروف والصوت الصحيح لكل حرف
- ٧- اكتساب وممارسة مهارة التمييز بين الأصوات المتشابهة
- ٨- اكتساب وممارسة مهارة النطق السليم للصوت سواء كان بمفرده أو من خلال السياق
- ٩- قراءة الأرقام باللغة الإنجليزية

١٠- إجراء بعض العمليات الحسابية البسيطة

١١- كتابة الأرقام باللغة الإنجليزية

١٢- قراءة الكلمات الشائعة الإستخدام في المواقف المختلفة

١٣- كتابة الكلمات الشائعة الإستخدام في المواقف المختلفة

١٤- تمكين المتحرر من الأمية من التعامل مع الكمبيوتر وتطبيقات الإنترنت عن طريق تزويدهم بمفردات

اللغة الإنجليزية اللازمة لذلك

### مدة البرنامج

١٢- أسبوع يتم فيها تدريس اربع موديولات يتعلق كل منها بهدف رئيسي للحقيبة التدريبية:

الموديول الأول: قراءة وكتابة حروف اللغة الانجليزية وربطها باصواتها المختلفة

الموديول الثاني: قراءة وكتابة الارقام باللغة الانجليزية سواء بمفردها او في عمليات حسابية

الموديول الثالث: قراءة وكتابة الكلمات الشائعة الاستخدام في المواقف الحياتية

الموديول الرابع: استخدام الكلمات والمصطلحات اللازمة للتعامل مع الانترنت

### الاستراتيجيات المستخدمة :

١. لكل قاعدة لغوية يتم استخدام نماذج لتسهيل الفهم والممارسة. كذلك فان استخدام الوسائل البصرية

من شأنها أن توضح القاعدة اللغوية والكلمات الجديدة بشكل محسوس يساعد على الفهم والتطبيق.

٢. استخدام مواقف الحياة المختلفة من خلال أنشطة توظف فيها الكلمات والقواعد اللغوية يوفر للمتعلم بيئة مريحة وواقعية يدرك بسهولة المعاني.

٣. توفير مواقع عبر الإنترنت يرى من خلالها المتعلم توظيفاً للكلمات الجديدة والقواعد في أمثلة متنوعة.

٤. الربط بين الكلمة وتمثيل تصويري معناها

٥. الربط بين الكلمة الجديدة وخبرة شخصية سابقة

٦. تجميع الكلمات وتصنيفها حسب الموضوع

٧. تجميع الكلمات لتكوين قصة

٨. التركيز على هجاء الكلمة

٩. توضيح معنى الكلمة بالمفردات والتضادات

١٠. استخدام خرائط المعنى للكلمات الجديدة

١١. الحفاظ على التواصل البدني مع المتدربين ( العين ، لمسة اليد )

١٢. النظر بشكل مباشر للمتدربين

١٣. استخدام تعبيرات الوجه ولغة الجسد

❖ الأنشطة والأساليب التدريبية المستخدمة في البرنامج

١. المحاضرة

٢. ورش العمل

٣. العصف الذهني

٤. لعب الأدوار

٥. المناقشة والحوار

❖ الوسائل التدريبية المستخدمة في البرنامج:

١. أوراق عمل لتنفيذ النشاطات

٢. جهاز عرض البيانات

٣. سبورة ورقية

٤. الأوراق و الأقلام الخاصة بالسبورة الورقية

٥. كمبيوتر وتطبيقات الانترنت

٦. صور ورسومات توضيحية

التقييم يتم من خلال:

١. مواقف يعبر فيها المتعلم عن فهمه للقاعدة اللغوية أو الكلمة الجديدة

٢. أسئلة موضوعية ( اختيار من متعدد ، صح وخطأ ، تكملة )

٣. قراءة وكتابة الكلمات الجديدة

٤. إجراء بعض العمليات الحسابية

:Suggested timetable for the program

Week 1

Teach set 1 letters –

.Practise the letter(s) and sound(s) learned so far –

.Brie\_\_y practise oral blending and segmentation –

Week 2

.Teach set 2 letters –

.Practise all previously learned letters and sounds –

.Brie\_\_y practise oral blending and segmentation –

.(Teach blending with letters (blending for reading –

.Practise blending for reading –

.Practise blending and reading the high-frequency words –

Week 3

Teach set of 3 letters

Practise previously learned letters and sounds –

Brie\_\_y practise oral blending and segmentation –

(Practise blending with letters (reading words –

Teach segmentation for spelling –

Teach blending and reading the high-frequency word –

Demonstrate reading captions using words with sets 1 and 2 letters –

Week 4

Teach set of consonant blends بم explain its use at the end of words and practise read-  
.ing words ending with it

Teach the three other set of 4 letters –  
Practise previously learned letters and sounds –  
Briefly practise oral blending and segmentation –  
Practise blending to read words –  
Practise segmentation to spell words –  
Teach reading some tricky words –  
.Support children in reading captions using sets 1–4 letters –  
.Demonstrate spelling captions using sets 1–4 letters –

Week 5

Teach set of 5 letters and sounds –  
Explain set of consonant blends at the end of words –  
Practice previously learned letters and sounds –  
Practice blending to read words –  
Practice segmentation to spell words –  
Teach reading tricky words –  
.Support children in reading captions using sets 1–5 letters –  
.Demonstrate spelling captions using sets 1–5 letters–

Week 6

.Revise all the letters and sounds taught so far –  
Continue to support children in reading words and captions –  
Practice blending for reading  
Practice segmentation for spelling –  
Practice reading high-frequency words –  
Read sentences using sets 1–6 letters and some tricky words –  
Practice writing captions and sentences

Week 7

Recognize the English numbers  
Read numbers in isolation and in context  
Practice adding and subtracting numbers

Week 8

Recognize common signs and understand what they mean  
Read these signs in daily life situations

Week 9

Recognize words necessary to use the computer  
Practice getting access to the internet

# محو الأمية الصحية والدوائية

الإدمان  
وتعاطى المخدرات  
بين الوقاية والعلاج

محو  
الأمية الصحية  
فى الإسعافات  
الأولية

محو  
أمية العمال  
بمجال الأمن  
الصناعى

محو  
الأمية لدوائية

محو  
الأمية الصحية  
فى الأمومة  
والطفولة

الدليل  
الاسترشادى  
للأمراض المعدية

محو  
أمية الأصم  
متعدد المصدر

محو  
الأمية الدوائية  
لدى صغار وكبار  
الصم وثقيلى  
السمع

الأمراض  
المزمنة  
والسلوكيات  
الخاطئة



## دليل

# محو أمية العمال بمجال الأمن الصناعي ( السلامة والصحة المهنية )



مركز تعليم الكبار  
جامعة المنوفية

الصفحة	المحتوى
٣	المقدمة
٤	تعريف السلامة والصحة المهنية
٥	المسؤوليات
٦	تقييم المخاطر
٩	انواع المخاطر فى بيئة العمل (تصنيف وتعريف أنواع بيئات العمل)
١٠	الاستعدادات للطوارئ
١٢	السلامة من إصابات العمل (تعريف انواع اصابات العمل طبقا لنوع بيئة العمل)
١٥	أدوات الحماية الشخصية

## المقدمة :

- ❖ لماذا الاهتمام بالأمن والسلامة المهنية
- ❖ الحفاظ على أمن وسلامة العاملين
- ❖ توفير بيئة مناسبة وملائمة وآمنة للعمل
- ❖ تحسين ظروف العمل
- ❖ الحفاظ على المعدات والمنشآت

وسوف تعرف هذه الدورة مجموعة من الكفاءات والمهارات الأساسية التي يحتاجها العاملون للعمل بأمان في البيئة الصناعية، وتؤهل العاملين الدخول والعمل في القطاعات الهندسية والصناعية المختلفة وتوفر وتضيف لهم مهارات إضافية وكفاءات مهنية، وسوف تلزم العاملين بجميع القواعد واللوائح ذات الصلة التي تنطبق على نطاق العمل الموجود به. وتجعل العاملين قادرين على التعرف على قواعد وتعليمات الإسعافات الأولية وكذلك تجعلهم قادرين على فهم الإجراءات التي ينبغي اتخاذها في حالة وقوع إصابات الحوادث أو المخاطر الناتجة عن التعامل مع المعدات أو الآلات، وكذلك التعرف على الاحتياطات التي يمكن اتخاذها لخفض خطر الإصابة للعمال أو الضرر للمعدات والآلات.

السلامة أولاً

SAFETY FIRST

# تعريف السلامة والصحة المهنية

العلم الذي يهتم بالحفاظ على سلامة وصحة الإنسان في مجال العمل وذلك بتوفير بيئة عمل آمنة وخالية من مسببات الحوادث أو الإصابات أو الأمراض المهنية ويحافظ على المهمات ومكونات وبيئة العمل .



## المسؤوليات

### مسؤوليات أصحاب العمل

- ❖ توفير بيئة عمل خالية من المخاطر
- ❖ الامتثال لمعايير السلامة والصحة المهنية
- ❖ التأكد من أن الموظفين لديهم أدوات و معدات آمنة و يستخدمونها والتبنيه بالحفاظ عليها بشكل صحيح.
- ❖ استخدم رموز الألوان أو الملصقات أو العلامات لتحذير الموظفين من الأخطار المحتملة.
- ❖ إنشاء أو تحديث إجراءات التشغيل بحيث يتبع الموظفون متطلبات السلامة و الصحة.
- ❖ تقديم الفحوص الطبية و التدريب عند الطلب.
- ❖ نشر الملصقات الخاصة بمعايير السلامة والصحة المهنية بحيث يمكن للموظفين رؤيتها و لإطلاع الموظفين على حقوقهم و مسؤولياتهم.
- ❖ كتابة تقرير المستشفيات و الوفيات على الفور.
- مسؤوليات العاملين
- ❖ اقرأ ملصق السلامة و الصحة في بيئة العمل .
- ❖ الامتثال لجميع معايير السلامة والصحة المهنية.
- ❖ اتباع جميع القواعد و اللوائح الصحية و السلامة لأصحاب العمل ، و ارتداء أو استخدام معدات الحماية المطلوبة في أثناء العمل.
- ❖ كتابة تقارير عن الظروف الخطرة لصاحب العمل.

❖ الإبلاغ عن أي إصابة أو مرض لصاحب العمل ، و طلب العلاج على الفور.

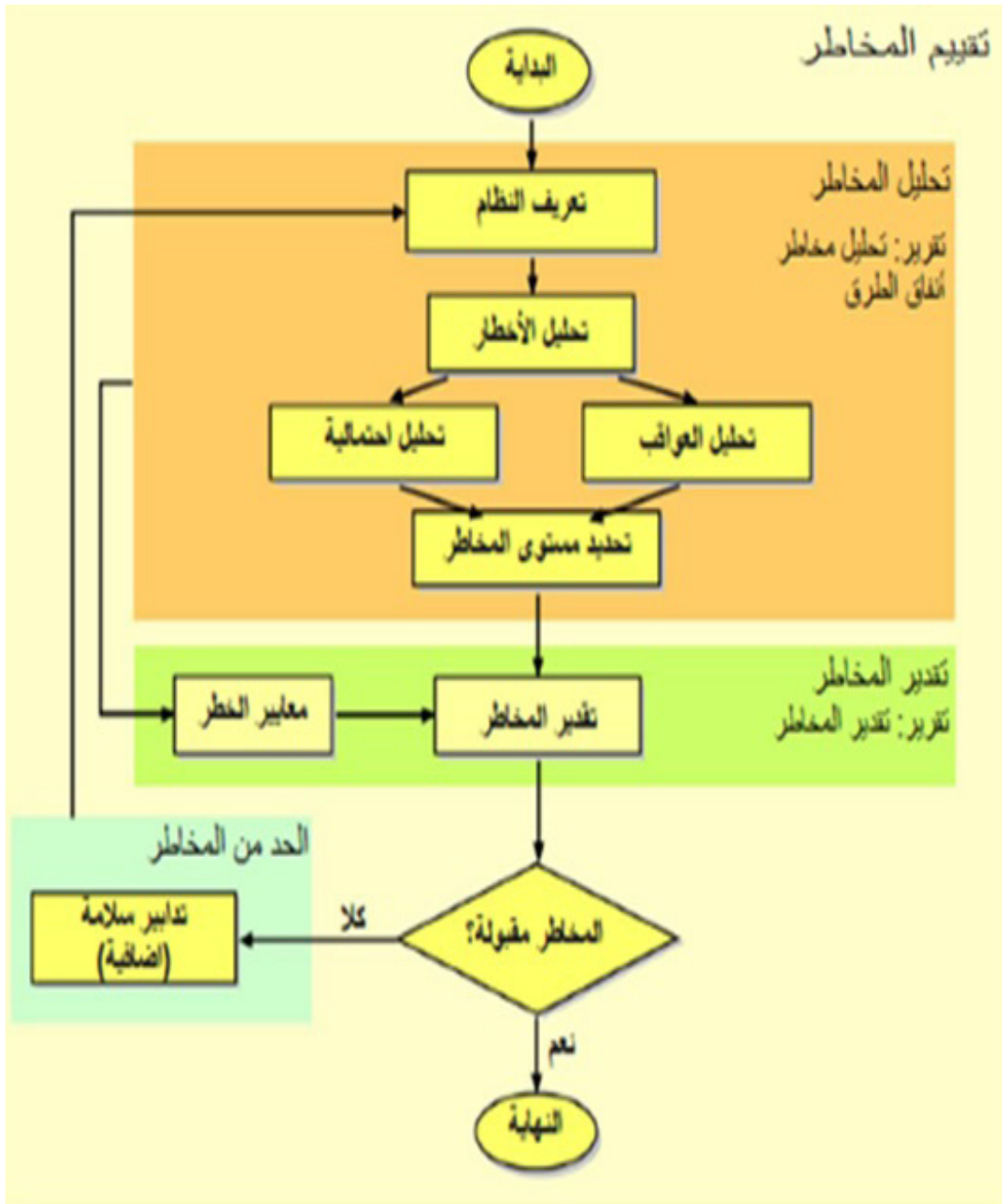


## تقييم المخاطر

تقييم المخاطر هو عملية تهدف إلى دراسة المخاطر للحدّ منها أو إتخاذ إجراءات لتخفيف ضررها. وهي عملية مستمرة في جميع خطوات الخطر المقصود دراسته، قبل المباشرة به، خلال العمل به وبعده. ويتم ذلك من خلال توثيق النتائج المستحصلة للاستفادة منها وتحليلها، وإعادة دراسة التغيرات التي طرأت عليها.



## تقييم المخاطر



## جدول مستوى الخطورة

الدرجة	مستوى الخطورة	الناس	الممتلكات والبيئة	الاقتصاد	القدرات	السمعة
5	خطير جداً Very High	وفيات متعددة	تدمير كبير جداً وخسارة مائلايين عن 50% من قيمة الأصول التي تأثرت	خسارة ما لا يقل عن 20% من الميزانية السنوية للإصلاح للمنشأة	تأثير حرج يؤدي إلى إيقاف قدرات المنشأة التشغيلية بما لا يقل عن 25%	ضرر كبير على السمعة محلياً أو دولياً، قد يؤدي إلى إجراء تحقيق حوادث كبير جداً
4	عالي High	إعاقة دائمة ووفية واحدة	ضرر عالي وخسارة ما بين 25% إلى 50% من قيمة الأصول التي تأثرت	خسارة ما بين 10% إلى 20% من الميزانية السنوية للإصلاح للمنشأة	تعطلات في الأنشطة الرئيسية قد تؤدي إلى خسارة إيرادات أو عدم رضاء العملاء (بنسبة معينة)	تأثير عالي على السمعة إعلامياً محلياً أو دولياً
3	متوسط Moderate	إصابة كبيرة وقد تتطلب دخول المستشفى للعلاج	ضرر متوسط وخسارة ما بين 10% إلى 25% من قيمة الأصول التي تأثرت	خسارة ما بين 5% إلى 10% من الميزانية السنوية للإصلاح للمنشأة	تأثير على بعض الأنشطة الرئيسية قد يؤدي إلى انخفاض عام في الإنتاجية (يمكن تعويضه)	تأثير متوسط على السمعة إعلامياً محلياً أو دولياً
2	ضعيف Low	إصابة تتطلب إسعافات أولية أو تدخل طبي واستعادة الصحة سريعاً	ضرر بسيط وخسارة أقل من 10% من قيمة الأصول التي تأثرت	خسارة ما بين 2% إلى 5% من الميزانية السنوية للإصلاح للمنشأة	تأثير على بعض الأنشطة الرئيسية قد يؤدي إلى انخفاض عام في الإنتاجية (يمكن تعويضه)	تأثير منخفض جداً، يتم نسيانه مع الوقت قصير الأمد
1	لا يوجد Nil	إصابة بسيطة جداً ولا تحتاج أي إسعافات أولية	ضرر بسيط جداً أو غير هام	بسيطة جداً أو غير هامة، أقل من 2% من الميزانية السنوية ل للإصلاح للمنشأة	تأثير بسيط جداً بالإمكان علاجه فوراً ولا يؤثر على قدرات المنشأة	لا يوجد تأثير على السمعة أو تأثير مُهملاً جداً

## جدول احتمالية الحوادث

الدرجة	مستوى احتمالية الحدوث	شرح معايير الدرجات
5	شبه مؤكد Almost Certain	في حالة استمرارية العمل بدون وجود تدابير تحكم، سوف تحدث حادثة بشكل شبه مؤكد If the activity continues without control measure, it is almost certain that the accident will occur
4	مرجح Likely	في حالة استمرارية العمل بدون وجود تدابير تحكم، غالباً سوف تحدث حادثة If the activity continues without introducing control measures an accident is likely to happen
3	محتمل Possible	يمكن تحدث حادثة في حالة وجود عوامل أخرى مترسبة تساهم في ذلك An accident may happen if other factors precipitate
2	بعيد الاحتمال Unlikely	يمكن تحدث حادثة ولكن باحتمالية منخفضة Any incident where the probability is low
1	نادر الحدوث Rarely	لا يوجد احتمالية وإن وجدت فهي ضئيلة جداً There is no risk present, and if there is possibility; it is very rare

## مصنوفة حساب مستوى الخطر

SEVERITY \ مدى الخطورة					احتمالية الحدوث LIKELIHOOD	
لا يوجد (1)	ضعيف (2)	متوسط (3)	عالي (4)	خطير جداً (5)		
5 مقبول Risk acceptable	10 مراجعة في الوقت المناسب Review at appropriate time	15 أولوية عالية High priority	20 غير مسموح بالعمل Operation not permissible	25 غير مسموح بالعمل Operation not permissible		شبه مؤكد Almost Certain (5)
4 مقبول Risk acceptable	8 مراجعة في الوقت المناسب Review at appropriate time	12 أولوية عالية High priority	16 غير مسموح بالعمل Operation not permissible	20 غير مسموح بالعمل Operation not permissible		مرجح Likely (4)
3 مقبول Risk acceptable	6 مقبول Risk acceptable	9 مراجعة في الوقت المناسب Review at appropriate time	12 أولوية عالية High priority	15 أولوية عالية High priority		محتمل Possible (3)
2 مقبول Risk acceptable	4 مقبول Risk acceptable	6 مقبول Risk acceptable	8 مراجعة في الوقت المناسب Review at appropriate time	10 مراجعة في الوقت المناسب Review at appropriate time		بعد الاحتمال Unlikely (2)
1 مقبول Risk acceptable	2 مقبول Risk acceptable	3 مقبول Risk acceptable	4 مقبول Risk acceptable	5 مقبول Risk acceptable	نادر الحدوث Rarely (1)	

## جدول المهام :

الأولوية Priority	الأولوية Priority	العمل الذي ينبغي القيام به Action	الخطر Risks	الدرجة Score	اللون Colour
حاداً Immediate	حاداً Immediate	يجب إيقاف العمل (غير مسموح بالعمل) يجب إيقاف العمل ومراجعة تدابير التحكم. يجب مراجعة الإجراءات وكافة الترتيبات  Operation not Permissible Stop operation & review controls. Procedures & arrangement should be revived	عالي High	16 - 25	
		أولوية عالية لعمل إجراءات تصحيحية المضي قدماً في العمل ولكن مع الحذر الشديد بحيث يجب إصدار تحذير واضح للتعامل الحذر، مع أهمية تنفيذ تدابير إضافية للتحكم فوراً. كما يجب مراجعة التنفيذ خلال ساعة أيار بالإضافة إلى وجوب تجهيز إجراءات حالات الطوارئ كاحتياط High priority remedial action Proceed with extreme caution. Implement additional (secondary) controls immediately. Review within 7 days. Emergency control measures shall be in place.	تحذير Warning	12 - 15	
		عمل إجراءات تصحيحية في الوقت المناسب المضي قدماً في العمل ولكن مع الحذر. يُنصح بتنفيذ تدابير إضافية للتحكم. كما يجب مراجعة التنفيذ خلال 30 يوم Take remedial action at appropriate time Proceed with care. Additional control is advised. Review shall be implemented within 30 days.	متوسط Medium	8 - 10	
		مقبول - خطر متبقي إذا بالإمكان، يجب أخذ بعين الاعتبار تقلب الخطر، وخصوصاً مستوى الخطورة. لا يوجد خطر وشيك. مراجعة دورية بحسب أن تأخذ بعين الاعتبار خصوصاً في حالة تغير إجراءات العمل أو المواد أو المعدات أو البيئة Risk acceptable: Residual risk Risk reduction shall be further considered, particularly severity. There are no imminent dangers. Frequent review shall be in place especially changes in procedures, materials or environment.	منخفض Low	1 - 6	

## أنواع المخاطر

- ❖ المهام اليدوية: يُمكن أن يؤدي بذل جُهد زائد أو الحركة المتكررة إلى إجهاد العضلات.
- ❖ الجاذبية الأرضية (وقوع الاجسام من الارتفاعات)
- ❖ الكهرباء
- ❖ الآلات والمُعَدَّات (الميكانيكية)
- ❖ المواد الكيميائية الخطرة
- ❖ درجات الحرارة غير الاعتيادية
- ❖ الضوضاء
- ❖ الإشعاع



## الاستعدادات للطوارئ

من الأهمية أن يقوم مسئول السلامة في كل منشأة صناعية بوضع خطة لعمليات الطوارئ بالمنشأة ، وذلك بغرض تطبيقها عند حدوث طارئ. وحتى لا يفاجأ مسئول السلامة عند حدوث ذلك الطارئ ، عن كيفية التصرف عند الحاجة. إن الهدف من خطة عمليات الطوارئ هو تحديد الإجراءات الخاصة بالتطبيقات عند حدوث أي طارئ . ثم وضع هذه الإجراءات موضع التنفيذ حسب الظروف المحيطة بالحادثة. كما أن من شأن هذه الخطة أن تكون جاهزة للعمل عند الحاجة لعدة من معدات وآلات ، والمرحلة التي يمكن استعمال كل منها. وتهدف هذه الإجراءات إلى تأمين سلامة العاملين والمنشأة عند وقوع حادث أو حريق، كما أنه قد يكون من أهداف الخطة الحد من العوامل المسببة للحوادث وتحقيق أعلى مستوى للسلامة في المنشأة، وكذلك الحد بقدر الإمكان من نتائج الحرائق والتقليل من الخسائر. فخطة الطوارئ تلمي حاجات المنشأة لخطة عمليات داخلية تقع مسؤوليتها على عاتق المنشأة ومسئولي الأمن والسلامة فيها. وتتعلق خطة الطوارئ بجميع الأوضاع التي تتطلب إجراءات في حالة حدوث طارئ ويكون من أول اهتمامات الخطة

السيطرة على الأوضاع الخطرة أو ما ينبئ بحدوث خطر أو حريق أو كارثة وكذلك إعداد عمليات المواجهة إذا حدث طارئ وعمليات الإنقاذ وغيرها من العمليات، وكل ما يجب عمله وممن يجب عمله والكيفية التي تتم بها ذلك. يجب أن تحتوي الخطة على جميع الوثائق والمعلومات الضرورية والمطلوبة من أجل التحكم بالوضع الطارئ وهذه يتم إعدادها مسبقا المسئول عن السلامة. ويتم في هذه الخطة دراسة للأخطار نتيجة المعلومات المتوخاة والظروف المحيطة وكل احتمالات الأخطار ووسائل الإنذار ثم وسائل التدخل الفوري ومواجهة الطوارئ والاستجابة له حتى إعادة الحياة إلى طبيعتها السابقة. ما سيجب تحديده في الخطة

- (١) تحديد النقاط الحساسة والخطرة
- (٢) تحديد موضع الخطر
- (٣) حصر الأوضاع الطارئة مثل التسرب
- (٤) تحديد احتمالات خطورة الحادث كالحريق وما هو مداه المتوقع
- (٥) تحديد أدوات التدخل الداخلية والخارجية لكل حالة من أجل الحد من النتائج والخسائر
- (٦) تسجيل إجراءات المكافحة وعمل الأجهزة بشكل عادي
- (٧) وضع عمليات التنفيذ في المواجهة
- (٨) تحديد وسائل التشغيل الطارئة وكذلك المراقبة المستمرة.

### معرفة وتقدير الأخطار:

ان التخطيط المسبق لمكافحة أي كارثة يساعد في المواجهة السريعة والفعالة بحيث لا تقع المفاجأة بالعاملين ويصابون بالشلل من الحدوث المفاجئ للكارثة لذلك وأن أهم ما يتم في وضع الخطط للكارثة هو دراسة الأخطار ومعرفة تلك الأخطار وتقدير حجمها . ودراسة الأخطار مسبقا بحيث يؤخذ في الاعتبار مخططات موقع المنشأة والمباني الرئيسية والآلات والمعدات والإنتاج والمخازن والمواد الملتهبة والمواد الكيماوية إن وجدت حيويًا وكذلك تأخذ في الاعتبار المراكز الحيوية التي تشكل عنصرا بالنسبة للمنشأة وكذلك المراكز والنقاط الخطرة التي قد تكون منشأ للكارثة أو بدايتها. ومعرفة نوع وحجم وتقدير الأخطار يأخذ في اعتباره نوع الكارثة أو الحادث المتوقع . ثم ما هو المدى الأقصى للحادث. ثم ما هي الإستراتيجية المتبعة.

### السلامة من إصابات العمل

ان العاملين بالمنشآت الصناعية معرضون إلى حدوث إصابات في أثناء العمل نتيجة لتعاملهم مع الآلات أو وجودهم في ظروف العمل التي ربما تؤدي بهم أو وجودهم في ظروف العمل التي ربما تؤدي بهم إلى الإصابة. هذا بالطبع زيادة على احتمال إصابة البعض منهم بأمراض تسمى الأمراض المهنية وهو المرض الذي يمكن أن يصيب الإنسان نتيجة للظروف المحيطة بـجو العمل.

وفي مجال السلامة من إصابات العمل فإن على العامل أن يلم بكل القواعد والتعليمات الخاصة بتجنب مثل تلك الإصابات سواء كانت تلك في شكل لوائح أو تنظيمات أو تعليمات أو غيرها من الموجهات لتجنب العامل

خطر الإصابة بأحد حوادث العمل . وهذا أحد المخاطر المهنية بالنسبة للعاملين في المنشآت الصناعية وبالتحديد فإن مثل هذه الإصابات قد أدت لها الظروف المهنية

التي يعيشها العامل داخل المنشأة الصناعية. ولقد اهتمت الدول والمنشآت الصناعية إدارات السلامة بموضوع إصابات والعمل لما يسببه ذلك الحادث أو الإصابة من خسائر جمة من عدة مصادر. وهي في المقام الأول تسبب خسارة فادحة للعمل. فإن الإصابة قد تؤدي إما إلى الوفاة أو إلى العاهة أو العجز أو التعطيل عن العمل لفترة قد تقصر أو قد تطول كما انها في نفس الوقت تسبب خسارة للمنشأة كليا أو جزئيا وذلك بفقدان العمال لكونها أحد عناصر الإنتاج إما كليا هذا العامل. وهذا معناه ضياع ساعات عمل عديدة ، كما أن العلاج والدواء للمصاب له تكاليف اقتصادية من الناحية العامة. هذه هي إحدى جوانب الخسائر التي تقع نتيجة لإصابات العمل . هذا زيادة على أن فقدان العامل لعمله نتيجة لتعطله أو عاهته أو إصابته لأي فترة يؤثر سلبا على كل أسرته التي تعتمد عليه في المعاش ، وهكذا تتكاثر الخسائر وقد تكون الإصابة أو العاهة مستديمة كأن يفقد أحد العمال يده أو يفقد بصر إحدى عينيه أو سمعه ... إلخ وهذا معناه خسارة دائمة. لذلك كان موضوع السلامة من إصابات العمل محل اهتمام إدارات في ظل عدم توقيع الكثيرين من العمال احتمال حدوث السلامة خصوصا إصابات عمل لهم، ولذلك لا يقومون باتخاذ الاحتياطات المناسبة والواجبة والواقية في عملهم ، أو قد يتوقع البعض منهم مثل هذه الحوادث ولكن يجهلون القواعد الواجبة والإجراءات اللازمة اتخاذها في مثل هذه الحالات. وهنا يأتي دور إدارة السلامة هنا للعب دورهم في التوعية بالقواعد والتعليمات لحماية العاملين من مخاطر الإصابة. ولو أن نوعية حوادث العمل تختلف إلى حد كبير باختلاف نوعية العمل نفسه. فنوع الصناعة ربما يؤدي إلى نوعية معينة من الإصابات لنوعية الصانع وهكذا. وكذلك نسبة الحوادث نفسها ترتفع وتنخفض تبعا نفسها ، أي أن المخاطر الصناعية تزداد في بعض الصناعات أكثر من فإن غيرها ففي الصناعات التي تستعمل العديد من الآلات القاطعة مثلا نسبة الإصابات نجدها أكثر من الصناعات الأخرى التي ليس لها مثل هذا من الحوادث معينة النوع من الآلات . وهذا يعني أن لكل صناعة نوعا ونسبة تختلف من صناعة لأخرى.

ولكن ما هي أسباب هذه الحوادث؟

أسباب الحوادث: أسباب الحوادث الصناعية متعددة ومختلفة حسب ظروف وطبيعة العمل. وكما أشرنا أعلاه فإنه ما دامت الإصابات تختلف في نوعيتها وتعددتها باختلاف نوع الصناعة، أيضا فإن أسباب الإصابات تختلف باختلاف نوعية الصناعة. ولو أنه يمكن إجمال أسباب الحوادث وذلك بتجميع مصادرها فيمكن القول إن الحوادث إما أن تعزى إلى خطأ بشري أو لظروف العمل من آلات وماكينات وظروف أخرى محيطية بجو العمل. فإذا كانت الأسباب البشرية أو نتيجة لخطأ بشري يكون مردها إلى الإهمال من جانب العامل أو عدم الحذر في العامل مع الآلة أو الغفلة أو السرعة أو عدم الانتباه أو عدم لبس الكمامات أو الواقيات مثلا الأسباب الناجمة عن الآلات فقد تكون لعدم بعض الآلات أو عدم صيانتها أو عدم وجود الحماية الكافية حولها، وكذلك فإن الظروف المحيطية بالعمل والمؤثرة على الحوادث والتي قد يكون مردها إلى أن الجو غير الصحي للعمل أو أن الحرارة المنخفضة أو الرطوبة العالية، وكلها عوامل قد تساعد على التعب والنعاس والدوخة أو الانهيار أو عدم التركيز وهذه أوضاع تؤدي إلى عدم الحذر والانتباه مما يساعد على وقوع الحادث

كما أن عدم مراعاة النظافة في المنشآت الصناعية وبالذات تلك التي لها مخلفات صناعية قد تساعد على وقوع حوادث، كما قد يجتمع في كثير من الحوادث أكثر من سبب يؤدي إلى وقوع الحادث فليس بالضرورة أن هنالك سببا لذلك فإنه من دواعي السلامة ان تقوم الإدارة بدورها في الجانب الميكانيكي، أي موضوع أخطاء الآلات والجو المحيط والعمل، وكذلك عمل الأنظمة والتعليمات للعاملين للتقيد بها ولتعطيل الأسباب البشرية وكذلك الالتزام بالاستعمال الصحيح للآلة. ففي الجانب الأول من مسئولية الإدارة هو العمل والتأكد على سلامة الآلات المستعملة والعمل على صيانتها بانتظام وحسب القواعد التي تتطلبها الشركات المنتجة، وكذلك العمل على وقاية الآلات وعمل الحماية اللازمة. وكذلك اجراءات الاهتمام بالمباني وتدابير النظام والجو الصحي الملائم للعمل. وفي الجانب الشخصي والعمل على وضع وتطبيق الأنظمة والتعليمات الخاصة بالسلامة الشخصية، وهذه الأنظمة والتعليمات تتطلب من جانب الإدارة التوعية المستمرة بها وكذلك تزويد العاملين بالأدوات المناسبة للسلامة الشخصية الواقية من حوادث العمل. وعلى الإدارات أن تضع برامج لهذه التوعية والتطبيق لقواعد السلامة. وكذلك قد يكون من واجب الإدارة القيام بالفحوصات الطبية المناسبة للتأكد والاطمئنان على أن طبيعة العمل تتاسب كل عامل أو أن يوضع كل عامل أمام الآلة التي تتاسب وضعه الصحي. وهذا يتم بالذات في بعض الصناعات التي لها درجة متقدمة من الخطورة. لذلك فإن بعض القواعد التي يمكن أن تحكم الأنظمة والتعليمات ربما تكون في الشكل الآتي:

- (١) الإلمام والمعرفة بطبيعة المخاطر المرتبطة بالعمل. فمن واجب العاملين أن يتعرفوا بكل الطرق التوضيحية على طبيعة ونوعية المخاطر التي يتعرضون لهما نتيجة لهذا النوع من الصناعة. فيجب أن تكون هنالك ثقافة خاصة بالإصابات وحوادث العمل تنشر بين العاملين بحيث يكونون ملمين بطبيعة المخاطر والوقاية منها.
- (٢) الإلمام الكامل والواعي بالأنظمة والتعليمات الخاصة بالسلامة. وزيادة على ذلك فالمطلوب هو احترام تلك الأنظمة والتعليمات والتقيد بها. ولعمل على خلق القناة بها لدى العاملين وذلك على أساس أنها وضعت لمصلحتهم. كما أن هذه الأنظمة والتعليمات سيجب أن توضع بطريقة واضحة ومفصلة لدى العاملين وهي تحدد الإجراءات الواجبة الاتباع في كل حالة.
- (٣) أن تقوم الإدارة بواجبها من الحماية الممكنة من جانب الآلات والأدوات بحيث تكون صالحة للعمل وبصورة جيدة في أعلى مستويات الكفاءة والسلامة والأمان في كل الظروف، إحاطة العاملين أيضا بالخطر فيها واحتمالات التعطيل أو جوانب الأعطال الممكنة والفجائية فيها.
- (٤) أن تشير التعليمات والأنظمة إلى الملابس الواقية والقناعات المطلوبة وكيفية استعمالها وأوقات الاستعمال ومن ثم يتوجب عليهم إبراز أهمية استعمالها والظروف الخاصة بالاستعمال. تبين للمخاطر التي تعمل الملابس الواقية على الحماية منها. كالنار والحرارة والمواد المشعة وتطاير الشرر والأشعة الخطرة على الجسم والعيون، والمواد الكيماوية وغيرها، ويجب أن تشير التعليمات إلى كل وحدة من الملابس الواقية وأهميتها ومتى تستعمل.
- (٥) تحدد الأنظمة والتعليمات ما يرتبط بالسلامة الخاصة ببيئة العمل وهذا مرتبط بواجب أصحاب المنشآت الصناعية بأن تكون منشآتهم في بيئة صحية جيدة ونظيفة من ناحية

التهوية وعدم التلوث بالكيماويات وغيرها، والوقاية ضد الغبار والأبخرة والدخان والغازات والنفائات. وكذلك أن تكون الإنارة كافية في مجال العمل، ووجود ماء صالح وجار طول الوقت مع الماء الصحي للشرب وكل ما شأنه حماية العاملين داخل بيئة العمل. لذلك فإن الأنظمة التعليمية تفرض بعض التدابير لمنع المخاطر.

(٦) في بعض الصناعات المرتبطة بالإشعاعات تتطلب الأنظمة والتعليمات تحديد تلك الإشعاعات ونوعيتها ومخاطرها. وأهم من ذلك مصادرها في أثناء العملية الصناعية وكيفية اكتشافها وطرق الوقاية والحماية وتجنبها ، وكذلك الإبلاغ عنها عندما تزيد على حدودها أو عند ظهورها غير العادي.

## أدوات الحماية الشخصية

### السلامة

- على الأفراد اتباع لائحة السلامة والتي لا بد من تطبيقها والمبينة فيما يلي:
- ❖ اتباع لأئحة الشركة الخاصة بالسلامة بدقة.
- ❖ إبلاغ جميع أفراد عملية التشغيل.
- ❖ ضرورة استخدام أدوات الوقاية والسلامة الشخصية في أثناء العمل وعدم الاستهانة بأهميتها والموضحة بالشكل التالي.



قفارات واقية



نظارات وقائية



خوذة أمان



خوذة بواقى للأذن والعين



ملابس واقية



حذاء أمان

## أدوات الوقاية والسلامة الشخصية

- ❖ الامتناع عن ارتداء الملابس الفضفاضة لتجنب اشتباك المعدة بها.
- ❖ التأكد من إغلاق المعدة.
- ❖ استخدام العدد الصحيحة والتأكد من نظافتها وحسن حالتها.
- ❖ التأكد من وجود أنواع مختلفة من طفايات الحريق موزعة في مركز الصيانة بطريقة صحيحة.

## النظافة

- تتدرج النظافة تحت جزء خطة الوقائية، ويجب تنفيذها من قبل جميع العاملين بشكل دورى وعند القيام بأى عملية ويجب التأكد مما يلي:
- ❖ من نظافة منطقة العمل وخلوها من بقع المياه والزيت والأتربة.
  - ❖ من نظافة الأدوات.
  - ❖ من نظافة سطح المعدة من الأتربة.



كتيب محو الأمية الصحية

**"محو الأمية الصحية في الإسعافات**

**الأولية"**

ظاهرة الأمية واحدة من أقدم الظواهر الاجتماعية في المجتمع المصري ، حيث ان المسئولين والمتقنين والعامه يتحدثون عنها في كل مناسبة ، منذ عقود ، وتعد أكثر المشكلات تعقيدا في المجتمع المصري وفي الكثير من المجتمعات العربية ، وأشدها تأثيرا في ظاهرة التخلف و تدني نتائج برامج و خطط التنمية عموما .

تتوعدت الأمراض المنتشرة بين بنى البشر ما بين الأمراض الطارئة والمؤقتة أو الأمراض المزمنة ، ويرتبط الكثير منها بسلوكيات الإنسان الخاطئة في حياته وجهلهم بالكثير من الأمور التي تتعلق بها ، ولذلك نادى الكثيرون بأهمية وضرورة التثقيف الصحى لكافة أفراد المجتمع - صغارا وكبارا - ولعل ما يزيد من أهمية وضرورة محو الأمية الصحية وزيادة الوعى والتتور الصحى ما نشهده فى الوقت الحالى من مظاهر وسلوكيات تتم عن غياب التتور الصحى لدى الكثير من أفراد المجتمع.

تعددت التعريفات الخاصة بمحو الأمية الصحية ، حيث تحددها المؤسسة الطبية The Institute of Medicine (IOM) بأنها "الدرجة التي يمتلك فيها الأفراد القدرة التي تمكنهم من الحصول على المعلومات الصحية الأساسية والاحتياجات الخدمية بالقدر الذي يؤهلهم لاتخاذ القرارات الصحية المناسبة". كما تُعرف الـ وول ستريت جورنال The Wall Street Journal محو الأمية الصحية بأنها "القدرة على قراءة وفهم المعلومات الصحية بشتى أشكالها التي تصدر من المهنيين العاملين في مجال الصحة وامتلاك القدرة على التعاطي معها". فى ظل كل ذلك أصبح على المؤسسات التعليمية والجامعية المعنية بالأمور الصحية والعلاجية دور مهم و اساسى فى توعية كافة افراد المجتمع مرضى واصحاء بالكثير من المعلومات والمهارات الصحية الضرورية للتعامل مع ما يواجههم من مشكلات صحية . وفى هذا الإطار تقدم كلية التمريض جامعة المنوفية بالتعاون مع مركز تعليم الكبار بالجامعة هذا الدليل لمحو الأمية الصحية تتناول من خلاله العديد من المعلومات الصحية المتعلقة بثلاثة أجزاء: الأول يتعلق بالإسعافات الأولية والثانى بعض المعلومات عن الأمراض غير السارية والمزمنة ، والثالث يتعلق بالمعلومات عن تربية وصحة الأطفال وصحة السيدة الحامل.

## المحتوي

- ❖ تعريف الإسعافات الأولية
- ❖ مكونات حقيبة الاسعافات الاولية
- ❖ الاختناق
- ❖ الإغماء والصدمة
- ❖ طوارئ الجهاز التنفسي والدوري ( إنعاش القلب والرئتين )
- ❖ الجروح والنزيف
- ❖ الحروق
- ❖ الكسور والخلع
- ❖ التسمم
- ❖ اسعاف الحالات الطارئة
- ❖ الطوارئ البيئية ( الأمراض الطارئة الحرارية)
- ❖ إسفكسيا الغرق وكيفية الإسعاف الأولي لها

## تعريف الإسعافات الأولية

الإسعافات الأولية هي رعاية وعناية أولية وفورية ومؤقتة للحالات الطارئة أو نوبات المرض المفاجئة حتى يتم تقديم الرعاية الطبية المتخصصة للحفاظ على حياة المصاب ( رقم الإسعاف ١٢٣ ) مكونات حقيقية الإسعافات الأولية :-

### تتضمن المواد التالية :-

- شاش معقم ، رباط مثلث ، شاش فازلين معقم ، شريط لاصق ، ضمادات لاصقة في بضعة أحجام ، قطن طبي ، ضماد مطاطي ، صابون مطهر ، مقص حاد ، مناشف باردة فورية ، قفازات بلاستيكية ، مصباح يدوي وبطاريات إضافية

### الاختناق

الاختناق : هو عدم وصول الأكسجين بكمية كافية لأنسجة الجسم المختلفة .  
**أسباب الاختناق:**

- ١- رجوع اللسان الى الجزء الخلفي للحلق
  - ٢- وجود طعام أو تقيؤ عالق في مجرى التنفس (الشرقة)
  - ٣- تورم شديد في أنسجة الحلق ، عدم وصول الأكسجين إلى الرئتين ، بسبب دخول الماء إليها ، أو بسبب تشنج الحنجرة
  - ٤- قلة الأكسجين في الهواء ، و يحدث هذا في الأبنية و الأماكن التي تمتلأ بالغاز و الدخان
  - ٥- عدم قدرة الجسم على استخدام الأكسجين الواصل للرئتين .
- الإسعاف الأولى في هذه الحالات تكون السرعة في إنقاذ المصاب لها أهميتها القصوى للحفاظ على حياته وتتبع الآتي :

### المصاب البالغ:

- ١- إذا كان المصاب واعياً:
  - أ- تأكد من أن المصاب يشتكى من الغصة بسؤاله عن ذلك.
  - ب- قف خلفه واتبع طريقة هيملك كما يلي:
  - ت- ضع قبضة احدي يديك في المنطقة مابين السرة ونهاية عظمة القص بحيث يكون جانب الإبهام تجاه البطن.
  - ث- أمسك قبضتك باليد الأخرى.
  - ج- اضغط فجأة وبقوة وسرعة للداخل ولأعلى.
  - ح- اتبع هذه الخطوات إلي أن يخرج الجسم الغريب المسبب للإسداد من الحلق أو أن يفقد المصاب وعيه.
  - خ- إذا كان المصاب سميماً أو امرأة حاملاً وخاصة في نهاية الحمل فاتبع ما يلي بأن تقف وراء المصاب وأن تضع ذراعيك تحت إبطي المصاب ولف صدره واضغط عليه بقوة.
  - د- إذا كان المصاب وحده ، يستطيع إسعاف نفسه باستعمال ظهر المقعد أو المنضدة أو أي جسم بارز لإحداث دفعة سريعة إلي أعلى.
- ٢- إذا كان المصاب فاقدًا للوعي:
  - أ- تأكد من فقدان الوعي بسؤال المصاب هل أنت بخير مع هز كتفه. إن لم يستجب ، اتصل بالإسعاف أولاً (١-٢-٣) ثم ابدأ في إسعافه لكن وهو مستلقياً على ظهره.
  - إذا كان المصاب طفلاً (١-٨ سنوات)

أ-المصاب واعياً:

اتبع نفس خطوات الإسعاف للمصاب البالغ الواعي.

ب- المصاب غير واع:

اتبع نفس خطوات الإسعاف لمصاب بالغ غير واع فيما عدا ان تحاول إسعاف المصاب لمدة دقيقة قبل الاتصال بالإسعاف.

المصاب رضيع (أقل من سنة):

أ- المصاب واعياً:

- أ- تأكد من انسداد مجري الهواء(صعوبة شديدة في التنفس- عدم استطاعة السعال والبكاء).
- ب- ضع الرضيع علي إحدي ساعديك مع سند الساعد علي فخذك بحيث يكون وجه الرضيع لأسفل ورأسه أقل من جزعه واضرب براحة اليد الأخرى على ظهره بين كتفيه ( ٥ مرات).
- ت- لف المصاب بحيث تجعل وجهه لأعلي وجعل مستوى رأسه أقل من جزعه.
- ث- اضرب في منتصف عظمة القص ب٢ من إصبعيك (٥ مرات).
- ج- أعد هذه المحاولات إلى أن يخرج الجسم الغريب من فمه أو أن يفقد وعيه.

## الإغماء و الصدمة

تعريف الإغماء :

هو فقد الشخص لوعيه تماما نتيجة نقص إمداد خلايا المخ بكمية الدم اللازمة لعمله بصفة مستمرة الاسعافات الاولية للإغماء

- ١-اسند المصاب على ظهره مع رفع الرجل إلى أعلى بزاوية ٣٠ درجة مع إمالة الوجه إلى الجانب.
- ٢-فك الملابس الضيقة و الأزرار و رباط العنق.
- ٣-التأكد من النبض و التنفس مع البدء في التنفس الصناعي إذا لزم الأمر.
- ٤-يتم نقله إلى المستشفى إذا لم يستعد وعيه في خلال ٤-٥ دقائق.تدني راس المريض .

## تعريف الصدمة:

هي مجموعة الأعراض التي تحدث نتيجة (استجابة الجسم لأي اضطراب في الجهاز الدوري الذي يمنع وصول الدم بكمية كافية لجميع أجزاء الجسم). (خاصة الأعضاء الحيوية مثل المخ والقلب) اعراض الصدمة

- النبض سريع وضعيف .
- ضغط دم منخفض .
- زيادة في معدل التنفس .
- القلق - عدم الإحساس بالراحة - ارتباك
- وقد يفقد الشخص الوعي وذلك لحرمان المخ من الدم وخصوصاً في المراحل المتأخرة
- درجة الحرارة منخفضة ماعدا في حالة صدمة التسمم فتكون الحرارة عالية .
- الجلد : لونه شاحب وبارد ورطب ثم زرقان حول الأنف والفم وأطراف الأصابع لأن كمية الدم تكون ضئيلة
- شعور شديد بالعطش -غثيان وقيء .

الإسعافات الأولية للصدمة:

- ❖ ضع المريض على ظهره على سطح أفقي .
- ❖ فك الملابس الضيقة ورباط العنق وحزام الوسط .
- ❖ رفع رجل المريض علي أي مخدة لمساعدة الدم أن يعود من الساق إلى الجهاز الدوري.
- ❖ المحافظة على مجرى الهواء- التنفس والدورة الدموية - علاج السبب إذا كان متاح

- ❖ المحافظة على درجة حرارة الجسم .
  - ❖ عدم إعطاء أي شيء بالفم (طعام أو شراب).
  - ❖ النقل السريع لأقرب مستشفى أو الاتصال السريع بسيارة الإسعاف.
- وضع الصدمة وتدفئة المريض

### طوارئ الجهاز التنفسي والدوري ( إنعاش القلب والرئتين )

يحتاج الجسم إلي مجري هواء مفتوح ومعدل تنفس طبيعي كي يعيش . ويحتاج للأكسجين وبدونه تموت خلايا الجسم في وقت قليل وأول الخلايا التي تموت لنقص الأكسجين هي خلايا المخ التي لا تتحمل أكثر من ٤-٦ دقائق بدون أكسجين .

قبل البدء في تطبيق الإنعاش:

يجب التأكد من بعض الأشياء المهمة:

(١) هل المصاب واع أو غير واع ؟

(٢) إذا كان الشخص يبدو أنه غير واع حاول أن تفيقه برفق واسأله بصوت عال هل انت بخير؟

إذا لم يكن الشخص غير واع قم بطلب الإسعاف أو كلف من بجوارك بذلك وقم بعمل خطوات الإنعاش تذكر الحروف الثلاثة سي إيه بي (C-A-B):

١. إنعاش الدورة الدموية وضربات القلب (Circulation)

٢. العمل علي فتح المسالك الهوائية (( Air way

٣. العمل علي استمرار عملية التنفس (Breathing)

### متي يحتاج الشخص إلي إنعاش القلب والرئتين

(١) عند توقف التنفس .

أسباب توقف التنفس:

أ- توقف القلب

ب- جرعات الدواء الزائدة وخاصة المنومات والمهدئات

ت- انسداد مجرى الهواء باللسان أو الأجسام الغريبة مثل الأسنان- النقود المعدنية- القى ثم ابتلاعه

ث- بعض الأمراض مثل الجلطة الشديدة.

ج- التسمم ح- النزيف الشديد .

(٢) توقف النبض أو الدورة الدموية

أسباب توقف القلب:

أ- أمراض القلب والأوعية الدموية مثل الأزمة القلبية.

ب- توقف التنفس ت- الغرق ث- الاختناق

ج- الطوارئ الطبية مثل الصرع والسكر والتسمم.

ح- النزيف الحاد والذي قد يؤدي إلي الصدمة.

استمرار عملية التنفس و الدورة الدموية ( Circulation Breathing )

❖ يحتوي هواء الزفير على حوالي ١٦% من الأكسجين وهو كاف لإنعاش شخص آخر.

❖ الأكسجين الذي تحصل عليه الرئتين ينتقل إلى المخ بواسطة الدم المندفع. إذا كان القلب لا ينبض فإن

الدم سوف لا يندفع ولذلك فإنه من الضروري أن تجمع بين التنفس الصناعي وإنعاش الدورة الدموية.

وذلك يتأتى بعمل تدليك للقلب من الخارج.

## إجراءات إنقاذ الحياة

(1) إنعاش الدورة الدموية وضربات القلب (Circulation))

1. ضع المصاب مستلقيًا على ظهره على سطح مستوي
2. اجلس على ركبتك بالقرب من المصاب عند رقبته وكتفيه

### اوضاع الصدمة في حالات مختلفة



3. ضع واحدة من يديك على منتصف صدر المصاب بين الحلمتين ثم ضع يدك الأخرى على اليد الأولى اجعل مرفقيك مستقيمين واجعل كتفيك مباشرة فوق يديك
  4. استخدم وزن جسمك للضغط على صدر المصاب بشدة بمعدل ١٠٠ إلى ١٢٠ ضغطة في الدقيقة
- ❖ وإن كنت غير متدرب قم بالضغط على الصدر فقط حتى تبدو على المصاب علامات الحركة
- ❖ يجري إنعاش القلب و الرئة لكل من توقف تنفسه وقلبه.
- ❖ ولكن هناك علامات أكيدة تثبت أن المصاب قد مات بالفعل.
- ❖ وهنا لا نبدأ في عملية إنعاش القلب والرئة مثل:
- 1- فصل الرأس عن الجسد.
  - 2- التصلب في العضلات والذي يحدث بعد الوفاة بعدة ساعات.
  - 3- تحلل الأنسجة والذي يحدث بعد الوفاة بـ ٢٤ ساعة أو أكثر.
  - 4- ظهور بقع حمراء للجلد في الأجزاء القريبة من الأرض والأطراف السفلي وذلك نتيجة تسرب الدم لهذه الأماكن والذي يحدث بعد الوفاة بعدة ساعات.
- متي نوقف إنعاش القلب والرئة (CPR):
- 1- عودة التنفس والدورة الدموية.
  - 2- وصول شخص أكثر تدريبًا على إنعاش القلب والرئة
  - 3- الطبيب أخذ مسؤوليه علاج المريض.
  - 4- ظهور احدي علامات الموت السابقة.
  - 5- أصبح المسعف مجهدًا أو أن المكان غير آمن.

## أولا إسعاف الشخص البالغ:

CPR Sequence: C-A-B ❖

١-مسعف واحد:

أ- يسأل المصاب بصوت عالٍ مع خبطه على الكتف (هل أنت بحالة جيدة؟) إن لم يرد فنعهه في غيبوبة ونطلب المعونة من الإسعاف.

ب- يوضع المريض في وضع أفقي علي ظهره وعلي شئ صلب وارفع إلي جانبه.

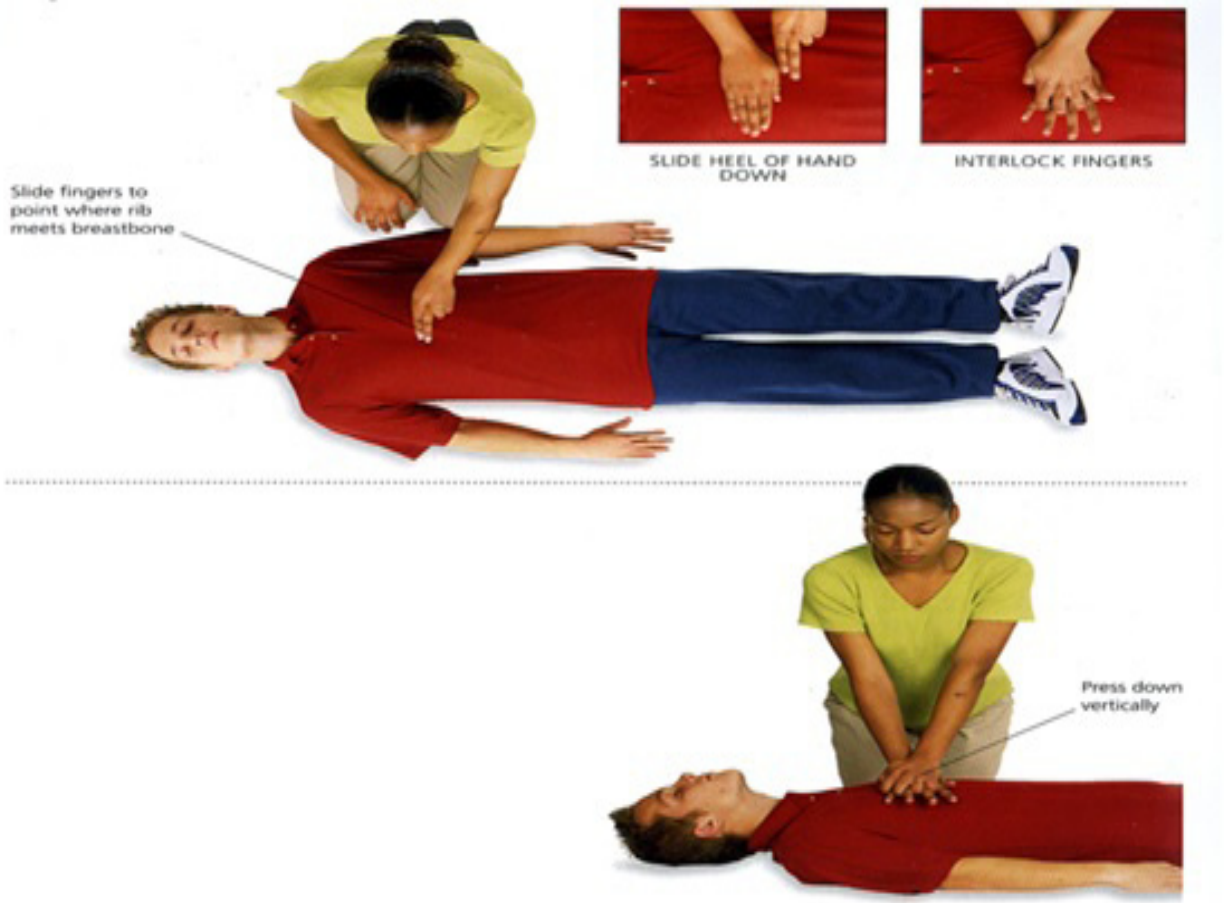
ج- يتم تشجيع المسعفين على تنفيذ بعض الخطوات في وقت واحد (تقييم التنفس و النبض) و ذلك في محاولة لتقليص الوقت حتى أول ضغطة صدر

قيم الدورة الدموية بفحص نبض الشريان السباتي لمدة ٥-١٠ ثوانٍ إذا كان القلب لا ينبض فاتبع ما يلي:  
- تحسس النصف الأسفل من عظمة القص.

- ضع راحة إحدى يديك فوق الغضروف ب ٢ إصبع.

- ضع راحة اليد الأخرى علي الأولى وشبك الأصابع علي أن تكون الذراعان مستقيمان.

- اضغط بالذراعين مفرودتين واضغط لأسفل حوالي ٢ بوصة (٣٠ ضغطة)علي أن يكون الضغط منتظما ولا تختلف قوته. عد بصوت عالٍ ( واحد- اثنين- ثلاثة.....-ثلاثون ) ١٠٠ - ١٢٠ ضغطة في الدقيقة.



س- قيم التنفس: لمدة 3-5 ثوانٍ. إذا كان المصاب لا يتنفس ، فيجب عمل الآتي :

١- افتح فمك باتساعه وخذ شهيقا عميقا .

٢- أغلق فتحتي الأنف الخارجيتين لدى المصاب.

٣ - أطبق بشفتيك حول فم المصاب .

٤- أعطي ٢ نفخة وكل نفخة تأخذ ١ ثانية وتسمح بالرئة تزفر ما بين النفسين

س- كرر تبادل الضغط مع التنفس وبعد ٥ دورات (٣٠ ضغطة-٢ تنفس) وهي حوالي ٢دقيقة بم تحقق من النبض ثم أجر نفس الشئ كل ٢دقيقة.

ص- بمجرد عودة النبض كف عن الضغط في الحال وواصل التنفس الصناعي ، واصل النفخ (بمعدل واحد نفس كل ٦ ثوانٍ بمعدل ١٠ تنفس في الدقيقة) إلي أن يعود التنفس الطبيعي و إذا كانت هذه الاختبارات ايجابية ، ضع المصاب في وضع الإفاقة.

- (٢ مسعف):

من الأفضل أن يقوم بالإسعاف شخصان بحيث يقوم أحدهما بإجراء التنفس الصناعي بينما الآخر يقوم بتدليك القلب.

(يتم تشجيع المسعفين على تنفيذ بعض الخطوات في وقت واحد (تقييم التنفس و النبض) و ذلك في محاولة لتقليل الوقت حتى اول ضغطة صدر).

أ- يأخذ أحد المسعفين مكانه عند رأس المريض والآخر محاذيا منتصف الصدر.

- ب-يقوم المسعف الأول (عند الرأس) بتحديد مستوي وعي المصاب .
- ج- يقوم المسعف الثاني بالاتصال بالإسعاف إذا كان المصاب فاقدًا للوعي .
- د- يقيم المسعف الأول النبض من الشريان السباتي . إذا كان النبض سلبيا، يعطي المسعف الثاني ٣٠ ضغطة علي القلب مع العد بصوت عالٍ حتى يسمع المسعف الأول .
- ر-يفتح المسعف الأول مجري الهواء ويقيم التنفس لمدة ٣-٥ ثوانٍ . إذا كان المصاب لا يتنفس أعطي ٢ نفخة للرتتين .
- س-يستمر الإنعاش بحيث يقوم المسعف الأول بإبقاء مسلك الهواء مفتوحا ونفخ الرتتين مرتين بعد كل ٣٠ ضغطة علي الصدر . بعد كل ٥ دورات (الدورة عبارة عن إعطاء مرتين تنفس و ٣٠ ضغطة على الصدر) يقيم المسعف الأول الدورة الدموية فإذا عاد النبض يستمر إنعاش الرئة حتى يعود التنفس طبيعيا .
- ش- بمجرد عودة النبض كف عن الضغط في الحال وواصل التنفس الصناعي ، واصل النفخ (بمعدل واحد نفس كل ٦ ثوانٍ بمعدل ١٠ تنفس في الدقيقة) إلى أن يعود التنفس الطبيعي .و إذا كانت هذه الاختبارات إيجابية ، ضع المصاب في وضع الإفاقة .
- ٣-تغيير المسعفين:

إذا استمر الإنعاش لفترة طويلة ، قد يجهد أحد المسعفين فيضطروا إلي تغيير الأماكن كالأتي:

- أ-عندما يتعب المسعف الثاني فيقول بصوت عالٍ بدلا من العد(إحنا ح -نغير-المرّة-القادمة). إن كل كلمة من هذه الكلمات تعد رقم من العد (٥ ضغطات) ثم يكمل بعدها ٦-٣٠ .
- ب-يعطي المسعف الأول ٢ نفخة ويتحرك سريعا إلى مستوي الصدر .
- ج-يعطي المسعف الثاني ٣٠ ضغطة أخرى ويعود سريعا إلى رأس المصاب للمحافظة على مسلك الهواء ويقيم التنفس يعطي ٢ نفخة يقيم الدرة الدموية .
- د-يبدأ المسعف الأول بإعطاء ٣٠ ضغطة .

## ثانيا: إسعاف الطفل (١-٨ سنوات):

- إن طريق إنعاش القلب والرئة للأطفال لا تختلف عن طريقة إنعاش البالغين إلا في بعض التعديلات مثل:
- ١- حاول إنعاش القلب و الرئة لمدة ٢ دقيقة قبل الاتصال بالإسعاف
  - ٢- استخدم نفخة أقل لإنعاش رئة الطفل المصاب .
  - ٣- استخدم قبضة يد واحدة
  - ٤- يكون معدل الضغط ٣٠:٢ في حالة مسعف واحد و ١٥-٢ في حالة ٢ مسعف .



### ثالثا: إسعاف الرضيع:

- ١- قيم الوعي ثم إذا ثبت أن الطفل فاقد للوعي حاول إسعافه لمدة ٢ دقيقة ثم الاتصال بالإسعاف.
- ٢- ابدأ في الضغوطات.
- ملاحظة: قلب الرضيع أعلى مستوى من قلب البالغ فلذلك يكون الضغط في منتصف عظمة القص وليس في أسفلها كما يلي:
- أ- تخيل خط وهمي أفقي بين حلمتي الصدر. ضع إبهامك تحت هذا الخط ثم ضع الإصبع الوسطي والخنصر بجانبه.
- ب- استخدم هذين الإصبعين في الضغط حتى تنزل عظمة القص حوالي ٥, ١ بوصة بحيث يكون معدل الضغط ٣٠:٢ في حالة مسعف واحد و ١٥-٢ في حالة ٢ مسعف.
- ٣- افتح مجري الهواء.
- ٤- قيم التنفس لمدة ٣-٥ ثوانٍ.
- ❖ خذ شهقا عميقا .
- ❖ أطبق شفثيك بإحكام حول فم المصاب وأنفه .
- ❖ ادفع الهواء برفق في رئتي المصاب في حوالي واحد ثانية حتى يرتفع صدره .
- ❖ ارفع فمك ولاحظ الصدر وهو يهبط .
- ٥- أعطي ٢ نفخة.
- ٦- كرر العملية السابقة إلى أن يعود النبض والتنفس.
- ٧- قيم حالة المصاب بعد ٥ دورات من إنعاش القلب والرئة إذا عاد النبض. استمر في إنعاش الرئة إلى أن يعود التنفس طبيعيا .
- دلائل وعلامات استجابة المصاب لإنعاش القلب والرئة:
- ١-شعور المسعف الأول بالنبض في الشريان السباتي عند قيام المسعف الثاني بتدليك عضلة القلب.

- ٢- انقباض إنسان العين عند التعرض للضوء.
- ٣- تحسن في لون الوجه والشفتين من الأزرق إلى الوردي.
- ٤- عودة النبض الطبيعي إلي الشريان السباتي.
- ٥- عودة التنفس الطبيعي.
- ٥- أو تأتي الإسعاف.

### مضاعفات إنعاش القلب والرئة؛

- ١- كسر في الضلوع.
  - ٢- انتفاخ في المعدة: الذي قد يؤدي إلي دفع الحجاب الحاجز إلي أعلي فيمنع الرئتين من تمددها بشدة. إذا كان هذا الانتفاخ شديداً ، أدر المصاب علي جانبه واضغط علي أعلي البطن لتخفيف الانتفاخ.
  - ٣- قئ: إذا حدث هذا بم أدر رأس المصاب سريعاً علي جانب واحد.
- الجروح و النزيف  
الجرح: هو أى قطع أو بتر في أنسجة الجسم

### أنواع الجروح

❖ الجروح المغلقة: مثل الرضوض و الكدمات التي تنتج عن إصابة الأوعية الدموية الدقيقة في الأنسجة نتيجة ضربة قوية دون أن يحدث بها تفرق أو تمزيق في الجلد. يبدو موقع الإصابة أحمر غامق اللون أو أزرق ولا تحتاج هذه الإصابات إلي ضمادات

المعالجة الإسعافية: الراحة، وضع الثلج أو صب الماء البارد لمنع التورم ، استعمال الرباط الضاغط، ورفع الطرف المصاب.

الجروح المفتوحة: هي الجروح التي تصيب الأنسجة محدثة فيها تمزق وتفرق الإسعافات الأولية للجروح أولاً: إيقاف النزيف

ثانياً: منع الصدمة وعلاجها

ثالثاً: تجنب التلوث ومنع الالتهابات

هناك ثلاثة مبادئ للإسعافات الأولية تساعد علي إيقاف النزيف

❖ الراحة : وذلك بإبقاء المصاب مضطجعا وترك الجزء المصاب دون حركة.

❖ رفع الجزء المصاب : يرفع الجزء المصاب عن مستوى القلب ، حيث يقل سريان الدم في الجزء المصاب.

❖ الضغط المباشر: هي أهم وسيلة للتحكم في النزيف.

طريقه إيقاف النزيف الخارجى

١ - الضغط على المكان النازف:

❖ اضغط حيثما يوجد نزيف.

❖ يتم الضغط بالشدة اللازمة لإيقاف الدم باستعمال غيار معقم أو منديل أو أى قطعه ملابس نظيفة

❖ أماكن الضغط على الشرايين المغذية للمكان:

الشريان الصدغي : أمام الأذن مباشرة (نزيف الجبهة وفروة الرأس).

الشريان السباتى : على جانبي القصبة الهوائية ويراعى أن يتم الضغط على الشريان ناحية النزيف

حتى لا يتم الضغط على القصبة الهوائية (نزيف الرقبة والرأس).

الشريان العضدي: نزيف اليد أو الجزء السفلي من الذراع فوق الكوع بعرض أربعة أصابع.

الشريان الفخدى: عند تجويف الفخذ أسفل البطن تجاه عظمة الحوض (نزيف الرجل أو الفخذ).

الشريان الرسغى: عند المعصم تحت قاعدة الإبهام والإصبع الأصغر (نزيف اليد)

❖ رفع الجزء المصاب مع الضغط

وضع قطعة من الشاش حول الجسم الغريب

النزيف من الأنف

اسبابه:

١- الإصابة: مثل اللكم على الأنف يسبب نزيف وفي بعض الأحيان كسر بالأنف- كسر قاع الجمجمة خصوصاً اذا حدث النزيف بعد إصابة الرأس.

٢- نزيف الأنف معتاد في الطفولة والمراهقة ويحدث في أثناء عملية النمو.

٣- ضغط الدم العالى ٤- تمدد الأوردة ٥- أمراض الدم ٦- التهاب الجيوب الأنفية  
إسعاف حالات نزيف الأنف

- اجلس المصاب مع تقديم رأسه إلى الأمام وفك اي لباس ضيق حول العنق أو الصدر.

- انصح المصاب بالتنفس من فمه

- يتم الضغط على الجزء اللين من الأنف

- امنعه من الكلام والبلع والسعال والبصاق والتشقق واسمح له بترك الدم يسيل قطره قطره وبمسحه.

- ارفع الضغط عن الانف بعد عشر دقائق فاذا لم يتوقف النزف استمر بالمعالجه على فترات من عشر دقائق حسب الحاجه.

- لا تدع المصاب يرفع رأسه مع الاحتفاظ بالرأس الى الأمام .

- عندما يقف النزف ، قل للمصاب أن يتحاشى أي جهد وإلا يتمخط لمده لا تقل عن أربع ساعات حتى لا يهيح الجلطه.

- إذا ما استمر النزف بعد ثلاثين دقيقه أو عاد ، اطلب العون الطبي.

النزيف من الأذن:

يختلف النزف من داخل قناة الأذن عن النزف الذى نجده فى جروح ظاهر الأذن.

الأعراض والعلامات:

❖ فى حالة النزف من طبلة الأذن.

❖ احتمال الشعور بألم داخل الأذن.

❖ صمم.

سيلان دم معتدل من الأذن.

فى حالة النزف من داخل الجمجمة:

تدل وقائع الحادث على احتمال حدوث كسر فى الجمجمة.

يشكو المصاب من الصداع.

قد تخرج من الأذن كمية قليلة من الدم الممتزج مع السائل المخى الشوكى.

احتمال فقد الوعى.

### الإسعاف الأولي لنزيف الأذن

ضع المصاب الواعى فى وضع نصف الجلوس ورأسه مائل إلى جهة الإصابة لكى تسمح للدم أو السائل بالخروج.

\* غط الأذن بضماد معقم أو قماش نظيف والأفضل أن يكون معقماً وثبته تشبثاً خفيفاً جداً بواسطة

رباط و شريط لاصق.  
لاتسد الأذن أو محاولة إيقاف السيلان منها، فقد يؤدي ذلك إلى زيادة الضغط في الأذن الوسطى.  
تحقق من سرعة التنفس والنبض ومستوى الاستجابة كل عشر دقائق.  
إذا فقد المصاب وعيه:

- ❖ افتح مسلك الهواء لديه، وتحقق من تنفسه، ثم اعمل على انعاشه إذا احتاج الأمر.
- ❖ ضعه في وضع الإفاقة على أن تميل رأسه إلى جهة الإصابة لتسمح للسائل بالخروج.
- ❖ اعمل على نقله إلى المستشفى.

### **نزيف اللسان:**

تحدث إصابة اللسان عادة عندما يتم عضه بالخطأ. نظرًا لوجود إمداد وفير بالدم للسان والضم فإن الإصابات بهما قد ينتج عنها الكثير من الدم. لحسن الحظ فإن معظم إصابات اللسان تكون سهلة العلاج بالإسعافات الأولية البسيطة.

الإسعاف الأولي لنزيف اللسان

يجب قبل لمس اللسان غسل اليدين بالماء والصابون جيداً لتفادي نقل العدوى.

- ❖ إزالة بقايا الأطعمة في حالة وجود أكل بالضم.
- ❖ يجب إخراج اللسان من الفم باستخدام قطعة قطن أو شاش والضغط عليه نظراً لأن الأوعية الدموية باللسان يتم انقباضها عند ضغطها وشدها وبالتالي يقل النزيف الدم
- ❖ يجب مضمضة الفم بالماء البارد لتقليل كمية الدم التي ينزفها.
- ❖ وضع قطعة ثلج ملفوفة بقطعة شاش على اللسان لكي يتوقف النزيف.
- ❖ في حالة عدم توقف النزيف يجب الذهاب إلى المستشفى، نظراً لأن الشخص غالباً سيحتاج الخضوع إلى خياطة اللسان.

### **النزيف من الفم**

- ❖ يسببها عادة أسنان المصاب في أثناء سقوط أو لكمة على الوجه، وقد يكون النزف شديداً.
- ❖ الهدف: حماية مسلك الهواء بواسطة منع استنشاق الدم والسيطرة على النزف.
- ❖ الأعراض والعلامات

❖ نزف في الفم أو من حوله أو من شنج سنى. - ألم في المنطقة المصابة.

### **الإسعاف الأولي لنزيف الفم:**

- ❖ اطلب من المصاب أن يجلس ويحني رأسه إلى الأمام ويميله إلى جهة الإصابة.
- ❖ لإيقاف النزف ضع ضماداً نظيفاً فوق الجرح الخارجي.
- ❖ اطلب من المصاب أن يضغط ضغطاً مباشراً بإمساك الضماد بين الإبهام والإصبع.
- ❖ يجب على المصاب الاستمرار في الضغط على الضماد من ١٠ إلى ٢٠ دقيقة مع سند ذقنه بيده.
- ❖ اسمح له بترك الدم يسيل قطرة قطرة من فمه في أثناء الضغط، فابتلاع الدم قد يسبب القيء.
- ❖ إذا استمر النزف بعد ١٠ إلى ٢٠ دقيقة ارفع الضماد أو الرفادة بعناية مع الحرص على عدم تهيج الجلطة ثم بدل الضماد أو الرفادة وثابر على الضغط لمدة عشر دقائق أخرى.
- ❖ إصابات الأسنان و سقوطها، يفقد كثير من الأطفال والبالغين بعض أسنانهم إثر الإصابات أو الحوادث. وهذا لا يعني أن المصاب فقد السن نهائياً؛ حيث يمكن إنقاذ الأسنان، وإعادة زرعها إذا تمت له الإسعافات الأولية المناسبة، والسريعة؛ ولكن من المهم أن تبدأ خطوات الإسعافات الأولية، والذهاب فوراً إلى طبيب الأسنان خلال ثلاثين دقيقة.

## أسباب إصابات الأسنان:

- ❖ حوادث السيارات.
- ❖ المشاجرة.
- ❖ السقوط، والارتطامات.
- ❖ فى أثناء ممارسة بعض الرياضات.
- الإسعاف الأولي للسن المفقود:
- ❖ العثور على السن، وإمساكه من الجزء المستخدم في المضغ (التاج)، ولا يجب أبدًا لمس جذور السن.
- ❖ إذا كان السن متسخًا، يجب شطفه بلطف باستخدام الماء النظيف فقط، ولا يستخدم الصابون، أو أي من المواد الكيميائية، مع عدم القيام بفرك السن، أو تجفيفه، كما لا يجب لف السن بمنديل، أو قطعة قماش.
- ❖ محاولة إعادة السن إلى موضعه في اللثة على الفور، وذلك بالقيام بوضعه برفق، مع المحافظة على عدم لمس الجذر، وإغلاق الفم ببطء، والقيام بالعض عليه بلطف حتى يستقر في مكانه.
- ❖ عند عدم القدرة على إعادة السن لمكانه، يجب الحفاظ عليه رطبًا إلى حين الوصول إلى الطبيب، وذلك بوضعه في كوب لبن، أو وضعه بالفم بجوار الخد، لكن لا يجب حفظ السن في الماء.
- ❖ الذهاب للطبيب في خلال ثلاثين دقيقة؛ للتدخل السريع، ومع ذلك يمكن حفظ الأسنان المراد زرعها لمدة ساعة كاملة.

## الإسعاف الأولي لإيقاف نزيف الأسنان

- ١- اطلب من المصاب أن يجلس مائلًا برأسه في اتجاه السن المفقود.
- ٢- نضع ضماداً سميكاً أو شاشاً أو قماشاً نظيفاً فوق التجويف أو مكان السن المفقود.
- ٣- نطلب من المصاب أن يمسك الضماد بأصابعه و يعض عليه لمدة ١٠-٢٠ دقيقة.
- ٤- نطلب من المصاب أن يبصق أي دم يتجمع في فمه متبقيا الضماد في مكانه.

## جروح العين:

### الأعراض والعلامات:

- ❖ فقدان الرؤية الجزئي أو الكامل من العين المصابة وحتى بدون وجود جرح واضح.
- ❖ احتقان دموى مؤلم مع احتمال وجود جرح واضح في المقلة أو الجفن.
- ❖ خروج دم أو سائل رائق من جرح العين.

## الإسعاف الأولي لجروح العين

- ضع المصاب على ظهره واسند رأسه وحافظ عليه ثابتاً بقدر الإمكان.
- الهدف: قم بحماية العين بواسطة منع الحركة واطلب العون الطبى.
- ❖ اطلب من المصاب إغلاق عينه المصابة، ثم غطها بلطف برفادة للعين أو ضماد معقم، وثبت الضماد برباط أو شريط لاصق.
- ❖ انصح المصاب بعدم تحريك عينه السليمة لأن تحريكها يحرك العين المصابة.
- ❖ اعمل على نقل المصاب إلى المستشفى مع المحافظة على وضع المعالجة.

## الحروق

هى الإصابات (تلف في أنسجة و طبقات الجلد) التي تنشأ من تعرض الجسم لمؤثر خارجي شديد الحرارة.

## الأسباب:

١. الحرارة الجافة مثل النار واللهب ولمس الأجسام الساخنة والتعرض إلى أشعة الشمس الزائدة وخاصة في فصل الصيف.
٢. الحرارة الرطبة مثل السوائل الساخنة والأبخرة التي تعرف بالسمط.
٣. المواد الكيميائية مثل الأحماض (حمض الكبريتيك) والقلويات مثل الصودا الكاوية.
٤. التيار أو الصعق الكهربائي أو البرق.

## اسعاف الحروق الناتجة عن النار والمياه الساخنة ( الدرجة الأولى والثانية )

- ❖ إبعاد الشخص عن مصدر الحريق
- ❖ اخلع ملابس المصاب تماما وكذلك الخواتم والسلاسل التي تحيط به فورا .
- ❖ تغطيه المصاب بالملاءة المفضضة لمنع فقد السوائل ولا تتركه عاريا .
- ❖ استعمل الشفاط إذا كان الحرق قريبا من الممرات الهوائية .
- ❖ تخفيف الألم باستعمال مكمدات الماء البارد .
- ❖ لا تستعمل مطهرات ملونة أو كريمات ولا تحاول إزالتها اذا وجدت عند وصولك .
- ❖ لا تعطي سوائل بالفم اذا كان المريض فاقد الوعي
- ❖ لا تترك ملابس المصاب أو الخواتم أو السلاسل .
- ❖ لا تحاول تنظيف الحرق أو فتح الفقاقيع
- ❖ لا تنزع الملابس اللصقة ويغطى الحرق بضمادة جافة معقمة وجافة
- ❖ أما إذا كان الحرق كبيراً أو خطيراً (الدرجة الثالثة)
- ❖ انزع أو اقطع الملابس الموجودة فوق المنطقة المحروقة ولكن لا يجوز سحب الملابس الملتصقة بالجلد أو تعرية المصاب بل يكفي بخلع الضروري.
- ❖ تغطية الحرق بضماد نظيف وإذا اشتمل علي جزء كبير مثل البطن فيغطي بملاءة نظيفة.
- ❖ إذا اشتكى المصاب من العطش فقد يسمح بتناول كميات قليلة جدا من الماء حتى لا يتسبب في قيء.
- ❖ ضع المصاب علي نقالة وانقله بسرعة لأقرب مركز طبي.

## لا تفعل:

- ❖ لا تضع ثلجاً علي الحرق لأن الثلج يتلف الجلد الحساس المتبقي.
- ❖ لا تضع مراهم أو فازلين أو معجون أسنان لأنها تعرقل العلاج الطبي كما أن هذه الأشياء يتولد عنها طاقة فتزيد الإحساس بالألم.
- ❖ لا تحاول تفجير الفقاقيع ( النفاطات) لأنها تحمي الجلد و تمنع التلوث.
- ❖ لا تنزع أي شئ ملتصق بالجزء المحروق مثل الملابس ولكن قم بالقص حولها .
- ❖ لا تضع قطناً طبيياً فوق الحرق مباشرة.
- ❖ لا تستعمل ضمادات لاصقة.

## الكسور والخلع

- الكسر: هو انفصال العظمة إلى جزأين أو أكثر.
- الخلع: فيحدث بسبب خروج مؤخرة أحد العظام عن موضعه الطبيعي في المفصل
- أسباب الكسر أو الخلع:** أ- ضربة أو قوة مباشرة تتسبب في كسر العظم في النقطة التي تتلقى ضربة.
- ب - ضربة أو قوة غير مباشرة تتسبب في كسر العظم بعيداً عن منطقة الضربة

## أنواع الكسور

- ❖ كسر مغلق بسيط حيث يكون الجلد سليماً.
- ❖ كسر مفتوح مضاعف حيث الجلد مفتوح ومصاحب مع النزيف.
- ❖ كسر مركب حيث تكون هناك عدة كسور في نفس العظمة.

## إسعاف الكسور

هناك مبادئ وأوليات يجب أن يتبناها المسعف عند إسعاف الكسور وأهمها:  
❖ إيقاف النزف

- ❖ عدم تحريك العضو المصاب بصورة قد تؤدي إلى مضاعفات أخرى. فقد يتسبب التعامل غير الصحيح مع عظم أو مفصل مصاب في تلف خطير في الشرايين أو العضلات أو الأعصاب
- ❖ تقديم الإسعاف الأولي للمصابين بالكسور في المكان الذي وقعت فيه الإصابة.
- ❖ الإهتمام بالمصاب وتوفير وسائل الراحة له بتدفئته.
- ❖ عدم محاولة إعادته أي جزء مكسور من العظام مكانة تحت الجلد أو سحبه لان ذلك يؤدي الى التلوث والعدوى

❖ لف الكسر المفتوح بالضمادة وذلك لإيقاف النزيف اذا وجد مع تجبير الكسر على حاله

١. ثبت الجزء المكسور بالتجبير.
٢. عند التجبير ضع كمية كافية من الرفادات بين النتوءات العظمية لملء الفراغ.
٣. اربط الضمادات بشدة لدرجة تمنع الحركة مع مراعاة عدم عرقلة الدورة الدموية.
٤. في حالة حدوث نزيف أو تورم بعد التثبيت ارفع طرف المصاب إذا أمكن للحد من النزف والتورم.

كسر في العمود الفقري

الأعراض:

- ❖ ألم حاد في العمود الفقري كله
- ❖ ضعف وفقدان الشعور
- ❖ شلل يصيب أحد الأطراف أو أي جزء آخر من الجسم.

## الإسعاف

- ❖ يجب أن لا يتحرك المصاب أو ينقل مخافة أن تتلف الأعصاب أو الحبل الشوكي.
- ❖ اطلب سيارة الإسعاف إن أمكن واستعن بثلاثة أشخاص على الأقل والحمالة في هذه الحالة لازمة.
- ❖ قطعة كبيرة من الخشب المنبسط كباب مثلاً يفي بالغاية.
- ❖ اربط قدمي المصاب معاً من فخذيته وركبتيه و كاحليه
- ❖ ارفع المصاب إلى الحاملة بحذر حتى لا يتحرك شئ فيه وذلك أن يمسك شخص بالرأس وآخر بالساقين، واثنان يدعمان الصدر والحوض
- ❖ اربطه بالحمالة حتى تصل إلى المستشفى.

## الالتواء

الالتواء: تمزق في الأربطة و الأنسجة حول المفصل مثال التواء الكاحل عند المشي أو الجري أو الرسغ.  
الأعراض:

- ❖ ألم وضعف حول المفصل ، يزداد بالحركة.
- ❖ تورم حول المفصل مع ظهور تكدم بعد فترة.

## الإسعاف

- ❖ أسند الجزء المصاب وثبته في الوضع الذي يحقق أكبر قدر من الراحة.
- ❖ أكشف المفصل بعناية ، ضع كيس من الثلج أو ماء بارد لكي تخفف التورم والتكدم والألم.
- ❖ ارفع الجزء المصاب. أما إن ساورك الشك فعالج الالتواء كأنه كسر.
- ❖ ضع طبقة كثيفة من القطن وثبتها برياط لدعم المفصل.
- ❖ اطلب العون الطبي.

## التسمم

السموم : هي أي مادة تدخل الجسم بكمية معينة فتسبب تلف مؤقت أو دائم وتدخل عن طريق الخطأ أو العمد .

الأنواع: تنقسم السموم علي حسب الطريق الذي يدخل به الجسم مثل:

١ . السموم المبلوغة: يحدث عندما يدخل السم اما عن غير قصد أو عن عمد من الفم ويمتص عن طريق الغشاء المخاطي للجهاز الهضمي .

الإسعاف : الهدف من الإسعاف هو التخلص من السم قبل امتصاصه عن طريق:

- ❖ حاول التعرف علي السم بسؤال الأسرة وانظر العبوة الفارغة .
- ❖ اتصل بالإسعاف أو اقرب مركز للسموم أو مركز طبي في الحال واتبع إرشاداته .
- ❖ التخفيف: بإعطاء المصاب كمية وفيرة من الماء .
- ❖ مساعدة المصاب علي القيء إذا كان مركز السموم بعيدا أو أن التسمم حدث في غضون ساعة أو أقل أو أن المصاب واع تماماً .

ملحوظة: لا تثير القيء في الحالات الآتية:

عندما يكون المصاب غير واع . عندما يكون المصاب في حالة صرع .

عندما تكون شفاه المصاب محرقة .عندما يكون المصاب مسمما بمنتجات البترول وغيرها من الكيروسين

٢ . السموم المستنشقة: يحدث عندما يدخل السم عن طريق الفم أو الأنف ويمتص عن طريق الغشاء

المخاطي للجهاز التنفسي . مثل

أ- الغازات الخانقة:مثل الدخان والروائح الخانقة

أعراض التسمم بالغازات الخانقة :

دوخة - صداع - صعوبة في التنفس - فقد للوعي - شحوب - ازرقاق الجلد ، وقد يحدث إغماء دون مقدمات فلا يستطيع المصاب أن يفتح حتى الباب .

الإسعاف الأولي للغازات الخانقة :

- ❖ نقل المصاب للهواء الطلق مع عمل التنفس الصناعي إذا لزم الأمر .
- ❖ استنشاق الأكسجين لفترات طويلة حتى تزول الزرقة .
- ❖ تدفئة المصاب بالبطانية ووضعه في وضع الغيوبة إذا لزم الأمر .
- ❖ ينقل المصاب إلى المستشفى أو إلى أقرب مركز سموم .
- ب- الغازات المهيجة:

تسبب شعورا بتهييج الأغشية المخاطية مثل العينين والأنف والرئتين وأهم هذه الغازات غاز الكلور الذي يوجد في محطة تنقية المياه وحمامات السباحة وفي المصانع الكيماوية أم النشادر فتوجد في مصانع اليوريا والأسمدة الكيماوية . وعند استنشاق كمية كبيرة يحدث سعال شديد واختناق وزرقة وقد يحدث ارتشاح رئوي ووفاه وخصوصاً إذا مر ساعتين .

## الإسعاف:

- ❖ إبعاد المصاب
- ❖ استنشاق الأكسجين النقي حتى يختفي الازرقاق .
- ❖ يلف المصاب ببطانية وينقل للمستشفى .
- ٣. السموم المحقونة: يحدث عندما يدخل السم عن طريق فتحة صغيرة في الجلد ويمتص عن طريق الجهاز الدوري. مثال عضات بعض الحيوانات أو لدغات بعض الحشرات أو الأسماك السامة.
- ٤. السموم الممتصة: يحدث عندما يدخل السم عن طريق الجلد السليم و الأغشية المخاطية وينتشر عن طريق الجهاز الدوري. أغلبها مواد كيميائية ومهيجة ( مبيدات حشرية- كيماويات زراعية)

## الأعراض والعلامات :

- وجود بودة أو سائل كيميائي علي الجلد .
- التهاب أو احمرار في الجلد .
- حرق كيميائي .
- حكة - طفح جلدي
- دوخة أو صدمة
- تهيج بالعين
- تقلص العضلات .
- أي من أحد الأعراض العامة

## الإسعاف الأولي :

- ١- ابعاد المصاب عن مكان الإصابة ثم اطلب من المصاب خلع ملابسه .
- ٢- اغسل مكان الإصابة بماء وفير لمدة ٢٠ دقيقة .
- ٣- عالج الصدمة .
- ٤- لاحظ العلامات الحيوية واتخذ اللازم حيالها الإسعاف اللازم .
- ٥- انقل المصاب إلى أقرب مستشفى

## إعاثة الحالات الطارئة

### الذبحة الصدريه:

### كيف نساعد مريض الذبحة الصدريه

- ❖ طمأن المريض واطلب منه الراحة
- ❖ فك الملابس الضيقه حول الرقبه والصدر
- ❖ اذا لم يتحسن المريض خلال من ٣-٥ دقائق من الراحة اطلب الاسعاف
- ❖ ساعد المريض على تناول دوائه حسب نصيحه المريض.

### النوبه القلبيه

### Myocardial Infarction

- ❖ تتميز النوبه القلبيه بالالم الحاد والمستمر والشديد خلف عظم القص ووسط الصدر ويمتد تماما كالذبحة .
- ❖ الفرق الاساسى بين الذبحة والنوبه هو ان الالم فى النوبه لاينتهى بمجرد الراحة بل يستمر لفته طويله ، وقد يأتى الألم وقت الراحة أو فى أثناء النوم.

. قاعده ذهبيه لآلام الصدر

❖ أى ألم حاد بالصدر يجب ان ينال الاهتمام الكافى والطارئ فى المنشآت الصحيه القادره على التعامل مع حاله .

❖ الاعراض المصاحبه للنوبه القلبية:

❖ صعوبه التنفس

❖ عدم انتظام ضربات القلب

❖ العرق الشديد

❖ الغثيان

❖ الشعور بقرب الوفاة

الاسعافات الاولية:

- طمأن المريض

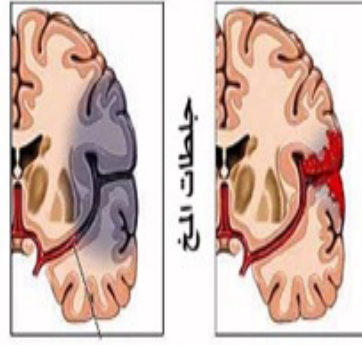
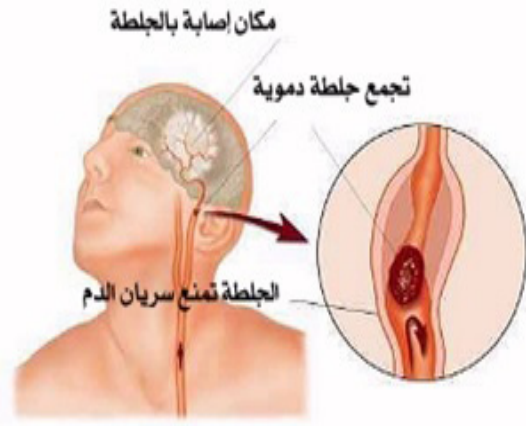
- الاتصال بالإسعاف والذهاب فوراً إلى أقرب مستشفى

### **السكتة الدماغية**

أسباب السكته الدماغيه :

١- الجلطة ( التخثر أو الانسداد) التى تتكون فى شريان الدماغ أو يحملها الدم إلى الدماغ

٢- تمزق شريان فى الدماغ نتيجة اصابه بالرأس أو إرتفاع بضغط الدم أو وجود ضعف فى جدار أحد الأوعية.



## اعراض وعلامات السكتة الدماغية

- ❖ ضعف وتخدر الوجه أو الساق أو الذراع وغالبا ما يكون ذلك فى أحد جانبي الجسم
  - ❖ دوخة وارتباك وصداع شديد مع دوار
  - ❖ سماع أصوات فى الأذنين
  - ❖ صعوبة وتلعثم فى الكلام
  - ❖ فقدان تدريجى للوعى
  - ❖ شلل وتغير الحس حسب المنطقة المصابه
  - ❖ فقدان السيطرة على المثانه والامعاء
  - ❖ عدم تساوى حدقتى العينين
  - ❖ كيف تساعد مريض السكتة الدماغية
  - ❖ اطلب الاسعاف ١٢٣
  - ❖ إذا كان المريض واعيا قم بطمأنه المريض وساعده على التمدد على الجانب الذى يريحه اكثر وأن تدير الرأس جانبا لتصريف اللعاب للخارج.
  - ❖ حرر المريض من الملابس الضيقه
  - ❖ امنع المريض عن الطعام والشراب
  - ❖ ضع المريض غير الواعى القادر على التنفس فى وضع الافاقه وراقب تطور الحاله
- أزمة الربو الشعبى
- الربو الشعبى: هو مرض صدرى مزمن تصاب به الرئتين حيث تديق فيه مجرى الهواء التى تحمل الهواء من والى الرئه وبالتالي يصعب التنفس.

### الإسعافات الاوليّه:

١. التخفيف على المريض وتهدئته والتحدث معه
  ٢. جلوس المريض مع مد رجله واستناد الجزء العلوى من الجسم على يديه خلف جسمه
  ٣. خلع الملابس الضيقه لتسهيل عمليه التنفس
  ٤. يعطى المصاب بخاخ فنتولين
  ٥. اذا لم تتحسن الحاله ينقل المريض الى المستشفى لاستنشاق الاكسجين واعطائه محاليل.
- الصرع هو حاله مرضية عادية تتميز بمجموعة اضطرابات مؤقتة فى وظيفة المخ مصحوبة بتشنجات

نوبات الصرع وفقدان الوعي.

نوبات الصرع: تحدث التشنجات ( نوبات الصرع) لأسباب كثيرة منها جروح الرأس والسموم والالتهابات - الحمى العالية - تسمم الحمل - وتكون مصحوبه بنوبات من العنف يعقبها فقدان الوعي.

- قد تتصلب العضلات لعدة ثوانٍ او دقيقه يتبعها حركات اهتزازيه ورجاوى من الفم او لعاب سائل ، وتستمر الحاله فى الهدوء الى ان تخف تماما .

العلامات والاعراض:

أعراض ما قبل النوبة: شعور المصاب بقرب حدوث النوبة

❖ أعراض وعلامات النوبة: فقدان الوعي، صرخة عالية، وسقوط على الأرض، تشنج في جميع العضلات لمدة ٢٠ ثانية، توقف النفس وازرقاق الوجه، التبول، قد يعرض المريض لسانه فينزف، ويكثر إفراز اللعاب.

❖ أعراض ما بعد النوبة: يستيقظ المريض من النوبة ولا يتذكر ما حدث له، الشعور بالضعف العضلي، وقد يدخل في نوم عميق

الإسعافات الأولية:

- المحافظه على المريض من الاخطار المحيطه به

- لا تقيد المصاب اذا كان فى حاله تشنجات بل اعمل على وقايتة من الاصابات وذلك بابعاد الاشياء المؤذيه من حوله فى أثناء النوبة

- لاتضع اى شى فى فم المصاب أو بين اسنانه

- ضع وساده او اى شئ تحت رأسه يحميها من الإرتطام بالأرض فى أثناء النوبة

- فك ملابس المصاب الضيقه من صدره وعنقه لتسهل تنفسه .

- بعد انتهاء نوبه الصرع يوضع المصاب ممددا على جانبه لتجنب رجوع القيء إلى فمه إن وجد وذلك للمحافظه على سلامه الممر الهوائى .

- اذا توقف تنفس المصاب يعمل له تنفس صناعى من الفم الى الفم ( إذا تعذر فتح الفم يعمل له تنفس من الفم إلى الأنف)

- قد يكون المريض عرضه للإصابه بنوبه اخرى اذا بذل مجهوداً او تمشى بعد النوبه الاولى

- اسع لتوفير الراحة والهدوء للمريض

- لا تزعج المريض او تحركه او تسأله

- يتم استدعاء الاسعاف فى الحالات الاتيه:

- اذا كان المريض يصاب بهذه النوبه لأول مره

- اذا استمرت النوبه أكثر من ٥ دقائق او تكررت أكثر من مره بشكل متوالٍ

- اذا حدثت والمريض فى الماء ( كالبحر وحمام السباحه)

## التشنجات

❖ التشنجات هي عبارة عن انقباض عضلي غير إرادي. قد يقتصر على انقباضة واحدة أو أكثر تؤثر على مجمل الجسم أو جزء منه.

❖ تدل الانقباضات العضلية على وجود إصابة أو مسض يهيج الدماغ أو الجهاز العصبي المركزي.

الأسباب

❖ إصابة فى أثناء الولادة

❖ نوبة بكاء عنيفة مصحوبة بحبس النفس

❖ نوبة سعال شديد

- ❖ نقصان السكر، أو الكالسيوم، أو الهرمونات في الدم
- ❖ صغر حجم الجمجمة
- ❖ جلطة دموية بالأوعية الدموية
- ❖ الحمى الشديدة عند الأطفال

### الإسعافات الأولية:-

- ❖ يهدف إسعاف المصاب بالتشنجات إلى منعه من إيذاء نفسه أو منع الآخرين من إيذاءه ولو عن غير قصد .
- ❖ وضع قطعة من الفلين أو الخشب بين أسنانه
- ❖ يلقى على ظهره حيث يتجه الرأس إلى اليمين أو الشمال
- ❖ فك الملابس والأربطة الضيقة
- ❖ عدم إعطاء المنبهات
- ❖ نقل المريض للمستشفى أو استدعاء الطبيب

### حاله بلع اللسان

بلع اللسان هي حالة مرضيه وعرض ناتج عن خلل في الجهاز العصبى يحدث مفاجئاً ومصحوباً باختلاجات عصبية وفقدان الوعي والذاكره المؤقت.

### الإسعافات الاولية:

- ١ . يوضع المصاب على ظهره مع اماله الرأس الى الخلف والضغط على الفك السفلى مع محاوله دفع زاويه الفك الى الأمام، مما يؤدي الى عوده اللسان الى وضعه الطبيعي .
- ٢ . على المسعف ان يقوم بأماله الرأس الى الخلف وجعل الذقن فى اعلى مستوى بم ثم يتبع ذلك فتح الفم وتحريك الفك السفلى للأسفل ، ثم يخرج اللسان بطريقه السحب حيث توضع الاصابع (السبابه والابهام) خلفه على شكل خطاف ويشد للخارج.
- ٣ . يفضل نقل المصاب الى المستشفى على ان يوضع فى غرفه العناية المركزه لانه قد يحتاج إلى انعاش قلبى رئوى بما فى ذلك صدمات كهربائية للقلب فى حالة وجود رجفان فى القلب أو قصور فى الدورة الدموية .

الطوارئ البيئية ( الأمراض الطارئة الحرارية)  
الحالات الناتجه عن ارتفاع درجه الحراره:

- (١) التقلص العضلى الحرارى
- (٢) الاجهاد الحرارى
- (٣) ضربه الشمس
- (١) التقلص العضلى الحرارى:

- ❖ يحدث فى الازرع والارجل
- ❖ يسبب ألم شديد
- ❖ ينتج عن فقدان الأملاح من الجسم نتيجة التعرق
- ❖ الإسعاف الأولى للتقلص العضلى الحرارى
- ❖ ابعد المصاب عن الجو الحار
- ❖ حاول تبريد بالماء الفاتر والهواء
- ❖ وفر الراحة التامة له لحين انتهاء الألم

- ❖ أعط المصاب سوائل باردة
- ❖ اضع ملح الطعام للماء ( ربع معلقه للكوب الواحد)

### (٢) الإجهاد الحراري

- أخف وطأة من ضربة الشمس.
- يحدث مع ارتفاع الحرارة في أثناء النهار.
- يؤدي ذلك إلى زيادة العرق بشدة وفقد كمية سوائل كبيرة.
- يفقد الجسم مع العرق كمية كبيرة من الأملاح.
- يؤدي ذلك إلى هبوط حاد في الدورة الدموية.
- في حالة عدم إسعاف المصاب فإنه يفقد وعيه.
- الإسعاف الأولي للإجهاد الحراري:
- انقل المصاب إلى مكان بارد.
- اخفض رأس المصاب عن جسمه.
- أعط المصاب سوائل بالفم (ماء مضافاً إليه قليل من الملح).
- جرعات صغيرة ومتكررة.
- إذا لم ينتعش المريض فإنه يحتاج سوائل بالوريد (مستشفى).

### (٣) ضربة الشمس

- ❖ تحدث مع ارتفاع الحرارة والرطوبة وقلة سرعة الرياح.
- ❖ يتوقف نظام ضبط الحرارة في الجسم حيث يتوقف العرق.
- ❖ تزيد حرارة الجسم عن ٤٠° م.
- ❖ يؤدي اختزان الحرارة إلى تلف خلايا المخ والإعاقة أو الوفاة.
- ❖ تصل نسبة الوفاة إلى ٥٠% حتى مع العلاج المناسب.
- ❖ الإسعاف الأولي لضربة الشمس:
- ❖ انقل المصاب إلى مكان بارد.
- ❖ لف المصاب بغطاء خفيف مبلل بالماء أو اغمسه فيه.
- ❖ لا تسمح بانخفاض الحرارة عن ٣٨,٥° م.
- ❖ لا تعط المصاب أية منبهات أو مسكنات.
- ❖ كلما كان العلاج مبكراً قلت المضاعفات.

### اسفكسيا الغرق (Drowning)

تعد اسفكسيا الغرق احد أنواع الاختناق إما بسبب ابتلاع سوائل تسد مجرى الهواء أو بسبب تقلص حنجرة المصاب في الماء.

قد يحدث الغرق في بحر- بحيرة - نهر أو في حوض ماء "بانيو" وقد تكون الوفاة في الغرق بسبب آخر وليس لمراحل الغرق نفسها مثل الأزمة القلبية - الصدمة - تقلص عضلي - إصابة الرأس والرقبة . وتستطيع التعرف على الغريق من جهاده في الماء وحركاته غير الطبيعية لرفع رأسه فوق سطح الماء إلا أن البعض يفقد مقاومته سريعاً ويبدأ في ابتلاع الماء حيث تزيد كثافة الجسم عن كثافة الماء ويأخذ في الغطس .

### \*التقلص الحنجري:

هو رد فعل تلقائي عند ملامسة جسم المصاب خصوصاً وجهه للماء البارد أو بسبب الألم والخوف ويسمى الغرق الجاف .  
\*الغرق في الماء المالح:

إذا دخل الماء الرئتين يزيد الضغط الاسموزي العالي للسائل الموجود بالرئتين من قوة سحب سوائل أخرى من البلازما فتتضاعف كمية الماء بالرئتين ويهبط ضغط الدم ويقل حجمه ويتسبب ذلك في هبوط الدورة الدموية

\* الغرق في الماء العذب:

يدخل الماء إلى الرئتين ويهرب إلى الدورة الدموية والجسم فيؤدي ذلك إلى تخفيف الدم وتكسير كرات الدم الحمراء .

### العلامات والأعراض :

- ❖ احتقان في الوجه خصوصاً الشفاه والأذنين مع تغيير في لون الجلد .
- ❖ خروج افرازات رغوية من فم المصاب وانفه .

### كيفية إخراج الغريق من الماء :

- ١- بواسطة طوق نجاه متصل بجبل
  - ٢- بالذراع أو قطعة قماش طويلة إذا كان قريباً من الشاطئ
  - ٣- بواسطة قارب .
  - ٤- بواسطة المنقذ نفسه .
- الاقتراب من الغريق من الخلف وعدم مواجهته لتجنب إمساك الغريق بالمنقذ . ويفضل أن يكون هناك مساعد على الشاطئ . أن يربط المنقذ حبلًا في وسطه ويسحبه للمساعد . ثم يسحب الغريق من الماء بإحدى الطرق الآتية :
- (أ) وجهها لوجه: وخصوصاً الشخص جيد السباحة وفيها يكون الغريق على صدره والمنقذ يصبح على ظهره ويده ممسكتان بكتف الغريق مع تحريك ساقيه كما هي السباحة على الصدر .
- (ب) طريقة الرأس: وضع الغريق على ظهره والمنقذ من خلفه أيضاً ويمسك برأس الغريق بوضع راحتيه على أذنه وصدغه مع السباحة بالساقين .
- (ت) طريقة الصدر: هي أكثر الطرق شيوعاً وفيها يكون الغريق على ظهره ويكون المسعف على أحد جانبي الغريق ويكون عائماً على صدره ويضع أحد ذراعيه على كتف المصاب وفوق صدره ويسحب بالذراع الآخر .

ث) طريقة السحب الخلفي: الغريق على ظهره والمسعف من ورائه سانداً أحد ذراعيه أسفل ذقن الغرق ويسبح للخلف بمساعدة ذراعه الآخر وحركة رجليه.

## الإسعافات الأولية :

تبدأ عملية التنفس الصناعي بعمل تنفس من الفم للفم في الماء العميق وخصوصاً إذا كان المسعف قوياً ومدرباً جيداً ويكون مقدار النفخ بقوة أشد من الحالات الأخرى ليمر الهواء بقوة خلال الرئتين الممتلئتين بالماء.

لا تحاول إخراج الماء من الرئتين في الماء . وإذا حدثت الوفاة فلا يكون السبب وجود الماء بالرئتين والمعدة ولكن بسبب نقص الهواء وهبوط الدورة الدموية . ينقل المصاب إلى مكان يمكن فيه إعطاء العناية لعلاج الصدمة . عند حدوث إعاقة لعملية التنفس لوجود انتفاخ شديد بالبطن . ضع لمصاب على جانبه أو قلبه مع رفعه من أعلى بطنه مع الضغط .

يراعى احتمال وجود أجسام غريبة بمجرى التنفس كأعشاب بحرية وطحالب تسبب انسدادها . التدفئة مهمة ولا يسمح للمريض بالمغادرة إذا تم إسعافه ولكن يفضل دخوله المستشفى عدة أيام إذ غالباً ما يتوفى المصاب بعد حوالي ٤٨ ساعة من الإصابة بسبب الالتهاب الرئوي .



# الإدمان وتعاطي المخدرات بين الوقاية والعلاج

شبابك هو زهرة حياتك فلا تفرط فيه بتعاطيك للمخدرات



## مقدمة :

ان تعاطى المخدرات بكافة أنواعها تعد آفة العصر ومشكلة حقيقة تستهدف الشباب وتستنزف الاقتصاد الوطني وتدمر الصحة. والظاهرة الحديثة والمؤسفة هى انتشار الإدمان بين الشباب والمراهقين وذلك يمثل كارثة للمجتمعات حيث تمثل تلك الفئة رأس المال البشري الذي تعتمد عليها المجتمعات في تميمتها وتطورها وتقدمها. إن الله عز وجل كرم بني آدم، وأحل لهم الطيبات وحرم عليهم الخبائث، ونهاهم عن كل ما يؤدي إلى الإفساد بدينهم، والإضرار بمصلحتهم. ولقد أوجبت الشريعة الإسلامية حماية الضروريات الخمس التي يقوم عليها بناء المجتمع الصالح: أي حماية النفس والعقل والدين والمال والعرض. وجاءت النصوص المحكمة تحرم كل ما يلحق الضرر بشيء من هذه الضروريات.

قال الله تعالى ” يا أيها الذين آمنوا إنما الخمر والميسر والأنصاب والأزلام رجس من عمل الشيطان فاجتنبوه لعلكم تفلحون ” المائدة ٩٠

والعقل من أعظم النعم التي أفاء الله بها على بني البشر، وجعله شرطاً لتحمل التكاليف الشرعية بكل جوانبها. وعُدَّ العبث بهذه النعمة، والعمل على إفسادها بأية وسيلة كانت من الجرائم الكبرى التي تعطل أهم ملكات الإنسان، التي تدفعه للتفكير في ذاته، والنظر في خلق الله، والتدبر في الكون.

طبيعة الوضع الراهن لمشكلة تعاطى وإدمان المخدرات و مشكلة التدخين.

تم عمل حملة للمسح القومي الشامل التي قام بها صندوق مكافحة وعلاج الإدمان والتعاطى والمركز القومي للبحوث الجنائية والاجتماعية والأمانة العامة للصحة النفسية، بالتنسيق مع وزارة الداخلية والجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء (٢٠٢٠)، والتي تم إجراؤها على ٣٠ ألف أسرة معيشية للشريحة العمرية من ١٢ سنة حتى ٦٠ سنة بكافة محافظات الجمهورية، أفادت أن نسبة التدخين ٩، ٢٧٪، ونسبة تعاطى المخدرات ٩، ٥٪، ونسبة الإدمان ٣، ٢٪، وذلك مقارنة بالنسبة العالمية التي بلغت ٣، ٥٪، وفقاً لتقرير الأمم المتحدة المعني بالجريمة والمخدرات. وجاء توزيع نسبة التدخين وتناول الكحوليات وتعاطى المواد المخدرة طبقاً للمحافظات الأعلى وفقاً لعينة الفحص في التدخين. جاءت محافظة المنيا في المركز الأول بنسبة ٨، ٥١٪، ثم سوهاج ٤، ٤٧٪، وجاءت بعدها البحر الأحمر بنسبة ٢، ٣٩٪، والبحيرة ٦، ٣٥٪، والإسماعيلية ٢، ٣٣٪، وتتساوى معها الإسكندرية ٣، ٣٣٪، ثم الغربية ودمياط والجيزة وأخيراً الأقصر. وبالنسبة إلى تناول الكحوليات، جاءت محافظة البحر الأحمر في المركز الأول بنسبة ٤، ٥٪، ثم الشرقية ٣، ٥٪، ثم سوهاج ٢، ٥٪، ثم أسوان ٤، ٤٪، والقاهرة ٤، ٤٪، ثم الإسكندرية والمنوفية والجيزة والسويس، وأخيراً المنيا ٤، ٢٪. وفي تعاطى المواد المخدرة، احتلت سوهاج الترتيب الأول بنسبة ٢، ١٢٪ ثم القليوبية ٥، ١٠٪، والشرقية ٢، ٨٪، والمنيا ٨، ٨٪، والبحر الأحمر ٧، ٦٪، وأسوان ٥، ٦٪، والدقهلية ٥، ٦٪، والقاهرة ٦، ٦٪، والجيزة ٩، ٥٪، والإسكندرية ٢، ٥٪ وقد أعلن صندوق مكافحة وعلاج الإدمان وتعاطى المخدرات، التابع لرئاسة الوزراء فى عام ٢٠١٥ أن معدل الإدمان بمصر قد وصل إلى ٤، ٢٪ من السكان، ومعدل التعاطى ٤، ١٠٪، ويشكل تعاطى الاناث ٥، ٢٧٪ وتعاطى الذكور ٥، ٧٢٪ من نسبة المتعاطين، وبالنسبة لأنواع المخدرات يعد الترامادول أكثرها انتشاراً وتعاطياً حيث بلغت النسبة ٨، ٥١٪ من نسبة المتعاطين. أما الهيروين فقد بلغت نسبة التعاطى ٦، ٢٥٪ والحشيش ٣، ٢٣٪، ومخدر الاستروكس بلغت النسبة ٣، ٤٪ إضافة إلى أن ٨٠٪ من الجرائم غير المبررة تقع تحت تأثير تعاطى المخدرات مثل جرائم الاغتصاب ومحاولة الأبناء التعدى على آبائهم وغيرها من الجرائم. وقد تم عمل دراسة ميدانية على طلاب جامعة المنوفية لعام ٢٠١٤-٢٠١٥م

يتعاطون مواد مخدرة و ١١% مدخنين. وقد تم عرض الناتج بمؤتمر علمى بكلية الطب. أما حالياً فيتم تصنيع العديد من أشكال المواد المخدرة والعقاقير المسببة للإدمان والمتاجرة بها، وتحدث حالة الإدمان بعد أن يصبح الفرد يعيش تحت تأثير المادة التي يتعاطاها وعدم قدرته على الامتناع عن تعاطيها، ومما لا شك فيه أن هناك ما يدفع بالفرد إلى تعاطي السموم والعقاقير المضرة. لذلك كان للتوعية دور كبير فى منع انتشار المخدرات باعتبار أن الجانب التوعوى يمثل الجانب الوقائى لما لاهمية دور الوقاية المبكرة فى تجنب الوقوع فى براثن هذه الافة المدمرة والحد من ظاهرة الادمان وتعاطى المخدرات فى المجتمع.

## الفصل الاول المخدرات :

**المخدرات :** هى المواد التي يتعاطاها الإنسان عن طريق الفم أو الاستنشاق أو الحقن وتؤثر على الجهاز العصبى المركزى إما بالتثبيط أو التثبيط أو الهلوسة وتؤدى إلى التعود والإدمان. أنواع المخدرات حسب تقسيم منظمة الصحة العالمية: تتنوع المواد المخدرة بحسب مصادرها، ويمكن تصنيفها إلى مخدرات طبيعية، ومخدرات نصف تخليقية، وأخرى تخليقية.

### ١. المخدرات الطبيعية :

هى المواد التي يتعاطاها الشخص فى الصورة النباتية دون أن تمر بأى مرحلة من مراحل التصنيع، مثل ( نبات الحشيش القنب الهندي - نبات الخشخاش - نبات الكوكا - نبات القات)، حيث تحتوى الأجزاء النباتية لهذه النباتات على مواد مخدرة.

### ثانياً - المخدرات النصف تخليقية:

تشقت هذه المخدرات من المخدرات الطبيعية ويتم تصنيعها بطريقة بسيطة بحيث يحمل المخدر النصف تخليقى نفس التأثيرات الضارة للمخدر الطبيعى وقد تزيد فى بعض الأنواع. منها (مسحوق الهيروين- مادة الأفيون -مسحوق الكوكايين - الأمفيتامين -الماكستون فور- طوابع الهلوسة L.S.D. - مادة الحشيش )

### ثالثاً- المخدرات التخليقية وأنواعها:

هى مواد تصنع فى المعامل وشركات الدواء لها تأثير على الجهاز العصبى، أى هى أدوية وعقاقير دوائية تستخدم لعلاج أمراض معينة يتم تعاطيها وإساءة استخدامها فى أغراض غير التي صنعت من أجلها ودون استشارة الطبيب فتسبب التعود والإدمان ومن أمثلتها:

❖ المهدئات: مثل الديازيبام - البرومازيبام - الألبرازوم - الميدازولام - الكلونازيبام - الفلونتيرازيبا وهى من مشتقات البنزوديازيبين.

❖ المنومات: مثل مشتقات حمض الباربيتيوريك مثل الفينوباربيتون.

❖ المسكنات المصنعة: مثل الميثادون -البيثيدين - الترامادول - الكيتامين البنزازوكين "السوسيجون" وهى مسكنات للألم تقوم بعمل المورفين وتعتبر بديلاً له.

### ❖ المهدئات والمنومات:

هى مجموعة من العقاقير قادرة على تخفيف أو منع الإحساس الانفعالى غير المريح وتوفر حالة من الهدوء النفسى والاسترخاء. منها: الفاليوم والآتيفان والروهيبنول، ولكن أسئى استخدامها فأدرجت ضمن الأدوية المخدرة.

المهدئات الكبرى: وتستخدم في علاج الاضطرابات العقلية كالفصام.  
المهدئات الصغرى: وتستخدم في علاج القلق والتوترات والأمراض العصابية.

### رابعاً: المخدرات الرقمية:

هي تلك المواجهات الصوتية وهي عبارة عن مقاطع نغمات يتم سماعها عبر سماعات بكل من الأذنين وتؤثر على الإنسان بصورة غير الطبيعية لتغيير من الإحساس والشعور والتركيز .  
أخطر أنواع المخدرات

#### ١ - الكريستال ميث:

وقد اطلق عليه اسم الكريستال وذلك لأنه يشبه إلى درجة كبيرة شكل الكريستال فضلا عن الأسماء الأخرى التي يطلقها الناس عليه كالثلج، والأيس، والجلاس..  
الاثار الضارة: أنه يتسبب في نوع من العدوانية الزائدة، والدخول في بعض الحالات الهيستيرية شديدة الخطورة ويصل الضرر به إلى قتل أحد الأفراد أو ربما قتل نفسه .

#### ٢- قطرة الميدرأبيد:

هي أحد أنواع القطرات التي يتم صرفها أجل توسيع حدقة العين وذلك من خلال التأثير على قزحية العين، مما يسبب لها الاسترخاء والراحة. ولكن هناك العديد من تجار المخدرات الذين بدأوا يلجأون إلى حقنها داخل الدم حيث وجدوا أنها تسبب المزيد من المتعة والفرحة وتكون على درجة كبيرة.  
الآثار الضارة: أنها تعمل على تغيير نسبة القلوية في الدم وتسبب بنسبة كبيرة في نمو نوع من الفطريات على القلب حتى في حالة توقف الشخص عن تعاطيها، ولذلك فإن احتمالية تعرض الشخص إلى الجلطات تكون كبيرة جدا. كما أن من أضرارها أنها تسبب الموت المفاجئ، وخاصة هؤلاء الذين يكثر من تناولها من خلال الحقن.

#### ٣ مخدر الاستروكس:

أحد أنواع المخدرات الصناعية يشبه مخدر الاستروكس أوراق البانجو الخضراء ذو اللون الفاتح. و من أخطر انواع المخدرات في الفترة الأخيرة نظرا الى التأثيرات المميتة الناتجة عن تعاطيه والتي تدمر الجهاز العصبي المركزي وتقتل خلايا المخ والعقل البشري.

#### ٤ - مخدر الفلاكا:

وهو عبارة عن مخدر صناعي ويرمز له بالرمز الكيميائي PVP، وتم صناعته لأول مرة في الصين وهو من المخدرات التي يعد سعرها رخيصاً مقارنة بباقي الأنواع من المخدرات. أما المكون الأساس لمخدر الفلاكا هي مادة الكاثينون والتي تعد أقوى بثلاث مرات من مخدر الكوكايين .

#### ٥ - حبة الفيل الأزرق:

من أشهر المخدرات الحديثة والتي أصبح انتشارها كبيراً على مستوى العالم ، أما الاسم العلمي لها فهو "DMT" ويمتد مفعولها لمدة ساعات، أما بداية التأثير على الشخص فيكون بعد ٢٠ ثانية من تناولها. وتناولها يسبب مزيدا من المشاعر السلبية كالقلق و الاكتئاب واليأس وقد يدفع الإنسان في بعض الحالات الى التفكير جديا في الانتحار. وحوالي ٧٥% من الأشخاص الذين تناولوا هذا العقار قد أقبلوا بالفعل على الانتحار .

#### ٦ - الترامادول

الترامادول هو أحد المسكنات القوية و هو عقار شبه أفيونى يستخدم لتسكين الآلام الحادة و القوية و خاصة التى تعقب العمليات الجراحية أو الحوادث الشديدة و يستخدم للسيطرة على آلام الأعصاب و المفاصل و العمود الفقرى.

## الآثار الجانبية للترامادول.

إستخدام الترامادول لفترات طويلة أو بجرعات عالية وبدون تذكرة طبية أو استشارة الطبيب يؤدى الى الآتى :- صداع مستمر - دوار و نعاس و خلل فى النوم - إمساك و عسر هضم و انتفاخ و آلام المعدة- قرحة فى المعدة و الاثنى عشر.- غثيان مستمر- رعشة - فقدان الوعى-صعوبة فى التنفس و أزمات تنفسية و الجرعات الزائدة تؤدى الى فشل تنفسى.- خلل فى وظائف الكبد - التهابات فى الحالب و المثانة و فشل كلوى.- تشنجات فى العضلات و نوبات تشبه نوبات الصرع.

## الأثار الجانبية لعقار الترامادول



## أسباب تعاطي المواد المخدرة

### ١- الاسباب الاسرية

- ❖ الطلاق والتفكك الأسرى وعمل الأم وغيابها عن المنزل.
- ❖ غياب دور الأب فى التربية لظروف العمل أوالسفر للخارج.
- ❖ ضعف الرقابة والمتابعة وضعف التواصل بين الأب والأولاد.
- ❖ غياب القدوة داخل الاسرة كأن يكون الأب مدخناً أومتعاطياً لأحد انواع المخدرات

### ٢- رفقاء السوء

- ❖ انجذاب الشباب لاصدقاء السوء وغياب التربية واختيار أصدقاء سيئين.

٣- ضعف الوازع الدينى من الاسباب الرئيسة لتعاطى المخدرات ، غياب الوازع الدينى والتربية الدينية السليمة وادراك تحريم المخدرات فى كافة الشرائع الدينية وضعف الخطاب الدينى كذلك غياب القيم والمبادئ الدينية فى التربية.

٤- البيئة المحيطة وانتشار تداول المخدرات بها اوسهولة التعاطى وغياب الرقابة الأمنية أحيانا فى بعض المناطق وخصوصاً المناطق العشوائية وضعف بعض القوانين المجرمة للتعاطى أو تداول المخدرات بكافة صورها.

٥- الثقافة السائدة: انتشار بعض الافكار الغربية علي المجتمع بين الشباب نتيجة للمحاكاة او التقليد او الغزو الفكرى مما يدفعهم الى التعاطى أو الإدمان للمخدرات.

٦- عدم شغل اوقات الفراغ بالأنشطة الرياضية أوالاجتماعية والبطالة.

### الحالة الاقتصادية :-

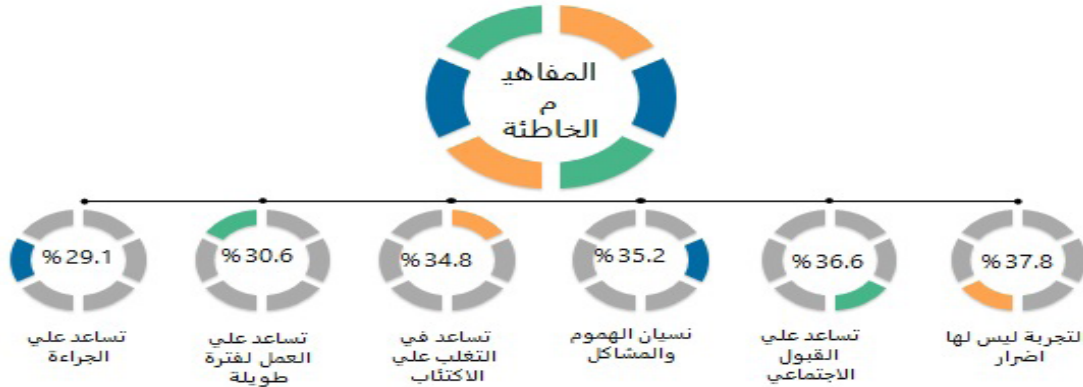
توافر المال بوفرة وبخاصة في ايدي الشباب والصرف دون رقابة أو عدم توافر المال اللازم لمواجهة أعباء المعيشة والفقير مما يدفع البعض إلى الإتجار فى المخدرات أو التعاطى لها ظناً منهم انها أحد الحلول لمشكلة الفقر أو الهروب من حالة اليأس والإحباط .

## ٨-العلاجات الطبية:

يعد من أسباب تعاطي المخدرات استخدام بعض الأدوية دون استشارة طبية أو التشخيص الطبي الخاطئ الذي قد ينتج عنه وصف علاج طبي بأحد العقاقير المخدرة وبالتالي خلق حالة إدمان لدى المريض.

٩-انتشار المعتقدات والمفاهيم الخاطئة لدى الشباب والمراهقين من الدراسات السابقة عن تعاطي المخدرات والإدمان في مصر كانت الإجابة ملخصة في النقاط الآتية:-

### المعتقدات والمفاهيم الخاطئة حول تعاطي المخدرات بين الشباب

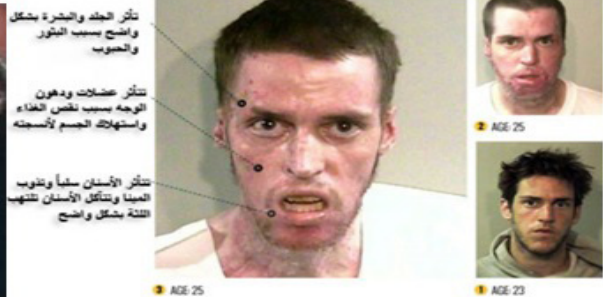


١. حب الاستطلاع والتجريب عند المراهقين.
٢. ضغط الرفاق وتقليدهم.
٣. التطبيب الذاتي واستعمال أدوية بدون استشارة
٤. وهم القدرة الجسدية .
٥. وهم القدرة الجنسية .

## ٥ . طرق تعاطي المخدرات

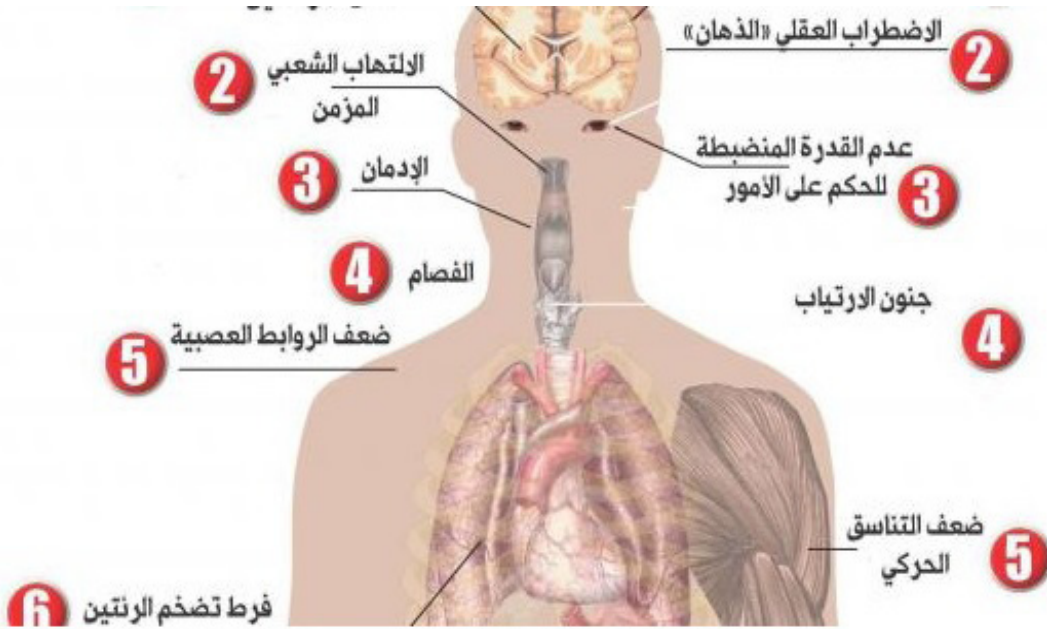
ولا: الشم والاستنشاق ، ثانيا: اللصق الجلدي، ثالثا: الحقن الوريدي، رابعا: التدخين الممزوج بالمخدرات،  
خامسا: البنزين ومشتقات لوقود النفط والكحوليات ، سادسا: الأقراص والحبوب المخدرة مثل الترامادول والمنشطات الأمفيتامينات ، سابعا: المواد المتطايرة والعطرة ودمج المخدرات بالأطعمة وغيرها .

❖ أعراض تعاطي المخدرات: يعاني المتعاطي من اضطرابات صحية :



## الأثار الاجتماعية للمخدرات

- ١- تؤدي إلى انتشار البطالة بين الشباب وبالتالي زيادة المشكلات الاجتماعية.
  - ٢- يصبح المدمن شخصا غير سوئ في المجتمع.
  - ٣- فقدان القدرة على تحمل المسؤولية داخل البيت والمجتمع.
  - ٤- ضعف القدرة على التحكم في مختلف المواقف.
  - ٥- اللامبالاة والتسرع وازدياد درجة التردد.
  - ٦- ضعف النمو العاطفي والاجتماعي وعدم الاستقرار النفسي.
  - ٧- ضعف القدرة على الأداء وإحساس المتعاطي بالضياع والاعتراب .
- الأضرار النفسية للمخدرات: تؤدي المخدرات أثر تعاطيها إلى آثار نفسية مثل القلق والتوتر المستمر والشعور بعدم الاستقرار والشعور بالانقباض والهبوط مع عصبية وحدة في المزاج وإهمال النفس والمظهر وعدم القدرة على العمل أو الاستمرار فيه.



تأثير المخدرات على الأسرة والمجتمع ككل:

الأسرة هي: (الخلية الرئيسية في الأمة إذا صلحت صلح حال المجتمع وإذا فسدت انهار بنيانه)). فالمخدرات تؤدي إلى انتشار البطالة وضعف الإنتاج وارتفاع معدلات الجريمة في المجتمع كاجرائم السرقة والاعتصاب والقتل .

**كيف تكتشف الاسرة ان ابنها أصبح مدمناً.**



## الفصل الثاني : الإدمان

١- تعريف الإدمان: هو اعتياد مرضى للانسان على سلوك معين او عقار معين او مادة مخدرة معينة بحيث يصبح الانسان تحت تاثيرها فى كل سلوكيات حياته اليومية الاستغناء .  
٢- الفرق بين التعود والادمان .

الحكمة تقول "إن أفضل عادة ألا يكون لك عادة "

العادة هى: التعود على مادة مخدرة او شىء بشكل بسيط وعادة يكون الاعتماد عليها نفسياً فقط ويسهل التخلص منها والتوقف عنها دون آثار صحية شديدة تتحكم فينا ولا ترقى لمستوى الادمان واثاره الصحية و النفسية الخطيرة .

على عكس الحال مع الإدمان حيث يكون الاعتماد عليها نفسياً وعضوياً واثاراً مرضية خطيرة.

تقسيم متعاطي ومدمني المخدرات إلى ثلاثة أقسام، وهى:

١- المتعاطي المجرب: وهو ذلك الشخص الذي يتعاطى المادة المخدرة أو العقار المخدر على سبيل التجربة مرة واحدة أو أكثر من مرة، ولكنه لا يواصل تناولها .

١- المتعاطي العارض: وهو ذلك الشخص الذي يستعمل المادة المخدرة على سبيل اللهو من حين لآخر في المناسبات الاجتماعية.

٢- المدمن: وهو الذي يستعمل المادة المخدرة بصفة دائمة ومنتظمة ويكون معتمداً عليها نفسياً وبدنياً وبشكل قهري.

### ❖ المراحل المختلفة للإدمان:

**أولاً : مرحلة الاعتیاد :** و هي أن يتناول الشخص أنواع مخدرات معينة قد تعودعليها دون تحقيق النتائج العضوية أو النفسية

**ثانياً : مرحلة التحمل :** وهي التي يزداد فيها جرعات المخدرات بصورة كبيرة لتحقيق النشوة.

**ثالثا: مرحلة الاعتماد:** و هي مرحلة يكون الشخص المدمن وصل إلى أن يعتمد بالكامل على

المخدرات نفسياً و جسدياً و لا يستطيع البعد عنها.

❖ أعراض الإدمان

التعرف على المدمن يكون من خلال رصد سلوكياته.

١. فهو دائماً مهملاً في نفسه مظهره الخارجى.

٢. كثير العصبية والانفعال.

٣. يصاب بهزال عام وضعف في الشهية .

٤. عدم الرغبة فى الإقبال على الحياة.

٥. يعتاد على السرقة من أجل توفير الاموال

٦. ضعف التركيز وكثرة النسيان.

ويمكننا تقسيم الأعراض من حيث التأثير إلى قسمين

اولا: أعراض جسمانية وصحية ظاهرة وهى :

ثانياً :- أعراض سلوكية

تقلب المزاج ويبدو ذلك واضحاً في حالات تحول السلوكيات المعتادة المرح والحزن، الفكاهة، الثرثرة

والحقد والعدوان تصاحبها أحياناً نوبات هستيرية عندما يتعاطى الشخص المخدرات.

اثر الادمان على الإصابة بمرض الايدز

من السهل أن يصاب المدمن بمرض الإيدز،

ولا سيما الذين يستخدمون حقن المكاستون فورت،

فإنهم يتناولون الحقن بنفس السرنجة. كما أن القاسم المشترك الأعظم مع المخدرات هو الانحرافات

الجنسية التي قد تصيب المدمن بالإيدز وهى أحد الأسباب الرئيسية لنقل العدوى والإصابة بالمرض

والذى يسببه فيروس HIV المسبب لمرض الايدز نتيجة اصابته لجهاز المناعة فى الجسم ومن ثم

يكون مريض الايدز عرضة للإصابة بالعديد من الامراض .

**الفصل الثالث : الوقاية من الادمان**

الوقاية: هي خطوة تسبق العلاج وتعمل على تقليل الحاجة اليه، ومحاولة لمنع حدوث المشكلة بازالة

الاسباب المؤدية الى ذلك، وهى سلسلة من الاجراءات والعمليات المخططة والفاعليات المنظمة والبرامج

المختلفة تهدف جميعها بصورة مباشرة او غير مباشرة الى الوقاية من الإدمان وتعاطى المخدرات .

ويمكن تلخيص هذه الطرق ودور المجتمع لمواجهة المشكلة فى ما يلى :

**اولا : التوعية :**

١- مفهوم التوعية : التوعية هى العملية التى تشير إلى اكساب الفرد وعيا حول أمر ما أو أمور بعينها

وتبصيره بالجوانب المختلفة المحيطة بها .

**ب\_ اهمية التوعية ودورها :**

اصبح من المهم ايضا التركيز على الجانب التوعوى بوصفه يمثل الجانب الوقائى لما لاهمية دور

الوقاية المبكرة فى تجنب الوقوع فى براثن هذه الافة المدمرة وتكمن اهمية التوعية بمخاطر الادمان

فى كونها حائط الصد الاول فى مواجهة هذه الظاهرة خصوصا اذا كانت برامج التوعية تستهدف فى

الاساس فئتى المراهقين والشباب

## ١- دور الأسرة فى التوعية والوقاية من الادمان:

تعد الأسرة هى الخلية الاولى فى بناء المجتمع هى البيئة الاولى التى ينشأ فيها الطفل ويرتبط ويتأثر بها وعلى الأسرة ان تكون على درجة من الوعى بحجم مشكلة الادمان. وانتشارها فى المجتمع وعلى الأسرة يقع دور توعية الأبناء وتهيئة الجو المستقر ورقابتهم فالأسرة تمثل خط الدفاع الأول والحصانة الاجتماعية الأساسية وهى الداعمة لكافة الجهود الأخرى المبذولة لمكافحة الادمان والوقاية من المخدرات.

## ٢ - دور الحكومة للوقاية من الإدمان وتعاطى المخدرات

- ١- سن وتفعيل القوانين الرادعة لمنع تداول العقاقير المخدرة .
- ٢- اعداد دورات تدريبية وندوات لتوعية الشباب والمراهقين عن مخاطر الادمان.
- ٣- انشاء مراكز طبية متخصصة لعلاج الادمان بشكل مجانى وتسهيل التواصل معها بشكل سرى .
- ٤- عمل الفحوصات الدورية بين الفئات العمرية المعرضة للادمان للاكتشاف المبكر وكذلك عمل كشف دوري على السائقين و سائقي النقل الثقيل قبل تجديد الرخص
- ٥- توجيهات للمعنيين بالخطاب الدينى والمؤسسات الدينية لزيادة برامج التوعية ضد مخاطر الادمان
- ٨- إقامة الخط التليفونى الساخن بين مراكز العلاج ومن يريدون الاستفسار أو المساعدة الطبية الخاصة بالإدمان، وهذا ما أقامه صندوق مكافحة وعلاج الإدمان (١٦٠٢٣) وربما جهات أخرى.
- ٩- زيادة اهتمام وزارة الصحة بالمؤسسات العلاجية المتخصصة والمجانية، وتوفير الأطباء المدربين.
- ١٠- الاهتمام بالذين ساءت حالتهم، مع محاولة إقناعهم لدخول المستشفى للعلاج حتى يمكن حماية المجتمع من مخاطرهم الرهيبة، وحماية أرواح المواطنين الأبرياء من شرهم.
- ١١- الثقافة وتشجيع النشء على القراءة بالإضافة إلى فتح المكتبات العامة للقراءة، وقصور الثقافة والاهتمام بالأنشطة الفنية .

## ٣\_ دور الجامعة والمؤسسات التعليمية فى الوقاية من الإدمان

- تبرز أهمية المؤسسات التربوية وتعاونها مع كافة الجهات المعنية من أجل العمل على فهم أفضل لحاجات الطلبة وتلبيتها واتباع الأساليب التربوية والعلمية والتوعوية التى تهدف إلى وقايتهم من الوقوع فى مشكلات الإدمان والانحراف وأخطار المخدرات .
- ١- تقديم برامج توعية وتثقيف مخططة ومنظمة مبنية على أسس ومعايير معتمدة .
  - ٢- تقديم مادة علمية لكل طلبة الجامعة تهدف إلى تزويد الطالب بالمعرفة والمهارات المعززة لرفض المؤثرات العقلية .
  - ٣- إقامة مراكز التوجيه والارشاد العلمية والتى تهتم فى احد جوانبها بمعالجة مشكلات الادمان وتعاطى المخدرات سواء التى يعانونها مع اسرهم او شخصيا .
  - ٤- توفير اجراءات وقائية وبرامج علاجية فى الجامعات تساعد فى تقديم الخدمة العلاجية الممكنة لمن يعانون من تعاطى المؤثرات العقلية .
  - ٥- سن منظومة من الجزاءات والعقوبات لمن يتعاطون المخدرات أو حيازتها فى بيئة الحرم الجامعى لحمايتهم من التعاطى .
  - ٦- التنسيق والتعاون مع صندوق مكافحة الادمان وتعاطى المخدرات ودعم التواصل لما له من دور كبير

فى التوعية والتدريب على طرق المكافحة والوقاية من الادمان .

٧- توفير مراكز طبية متخصصة لعلاج الادمان تابعة لادارة الجامعة والمستشفيات الجامعية .

٨- التوسع فى عقد المؤتمرات وتنظيمها فى مجال المكافحة والادمان وتنفيذ التوصيات .

٩- انشاء مراكز اتصال سرية وخطوط ساخنة لتلقى الاستشارات والبلاغات عن حالات الادمان

فى الجامعة لسرعة وسهولة حل المشكلة والمكافحة .

١٠- كل هذه الاجراءات من شأنها رفع الوعى لدى الشباب وتوسيع دائرة التثقيف والإدراك لمخاطر

الادمان وتعاطى المخدرات وخصوصاً انها الفئة المستهدفة .

ثانيا : الرعاية والاهتمام وتمكين الشباب وتعزيز قدراتهم.

الشباب والمراهقون بحاجة دائمة إلى الرعاية والاحترام وتعزيز فرصهم فى المشاركة الايجابية فى

خدمة انفسهم واسرتهم والمجتمع أيضا المتابعة المستمرة من أهلهم وأصدقائهم وأقاربهم؛والاقتراب

منهم ومن تفكيرهم .

ثالثا : التعامل مع ضغوط الاصدقاء .

يقوم العديد من المراهقين والبالغين أيضاً بتعاطى المخدرات لمجرد وجود ضغط من قبل أصدقائهم

عليهم لتجريبها بذلك على الشخص اختيار الأصدقاء الجيدين الذين لا يضغطون على غيرهم للقيام

بالأشياء الضارة، كما يجب عليه أن يجد وسيلة جيدة للرفض وقول كلمة "لا" الإيجابية.

رابعا : التغلب على الضغوط النفسية :

للوفاية من الادمان يجب التخلص من الضغوط العصبية والنفسية والأمراض النفسية مثل: التوتر

والانفعال والاكئاب، والأرق، والعزلة الاجتماعية، والانطوائية.

خامسا : التغلب على ضغوط الحياة

يجد البعض المخدرات طريقاً للتخلص من ضغوط الحياة، وللوفاية من ذلك على الفرد أن يعثر

على طرق مناسبة للتعامل مع التوتر والحد منه، مثل: ممارسة تمارين الاسترخاء، وقراءة كتب جيدة،

والتطوع لمساعدة المحتاجين، وغيرها من الانشطة الاجتماعية وممارسة الأمور الإيجابية.

سادسا : ممارسة الرياضة :-

تسهم الرياضة بشكل كبير فى الوقاية من الادمان والتدخين وتساعد على تغيير اسلوب الحياة

والعادات السيئة الى عادات صحية والقضاءعلى اوقات الفراغ والتي ينتج عنها الدخول فى دائرة

الادمان .

اثبتت الدراسات الحديثة ان الاشخاص الذين يمارسون الرياضة بانتظام اقل عرضة للاصابة

باضطرابات تعاطى الكحول بنسبة تتراوح بين ٣٠% إلى ٤٠% من الأشخاص الذين يمارسون الرياضة .

سابعا:عدم تناول المسكنات وأدوية الاكئاب .

❖ إن احتمالية إدمان الذين يتناولون الأدوية المسكنة وأدوية الاكئاب أكبر من غيرهم.

ثامنا : تصحيح المفاهيم الخاطئة

توجد العديد من الخرافات والمفاهيم والمعتقدات الخاطئة حول المخدرات على شبكة الإنترنت، وغيرها

من المواقع، والتي يتناقلها الأصدقاء فيما بينهم؛ لذلك يجب على كل فرد أن يقوم بالتحري عن

المعلومات الصحيحة ، ومعرفة الحقائق من مصادرها الموثوقة.

وعن أنواع الوقاية ثلاثة انواع :

١ - الوقاية من الدرجة الأولى Primary prevention :

وهذا النوع من الوقاية يهدف إلى منع التعاطى من المجتمع، وذلك بمحاربة الأسباب التي تفرز ظاهرة

الإدمان.

٢ - الوقاية من الدرجة الثانية Secondary prevention:

فالهدف منها الاستكشاف المبكر لحالات التعاطي، فمن لا يستفيد من الوقاية الأولى يستفيد من الثانية، ولا سيما أن نسبة الذين يتراجعون بعد السقوط في المرحلة الأولى يبلغون أربعة أضعاف الذين يستمرون في التعاطي.

٣ - الوقاية من الدرجة الثالثة thertiary prevention:

والقصد من هذه الوقاية هو تحجيم المشكلة حتى لا تتفاقم أكثر، وتهدف هذه المرحلة إلى تأهيل المرضى الذين تم علاجهم حتى يمكن حمايتهم ومنعهم من العودة للإدمان.

الفصل الرابع العلاج والتاهيل

علاج الإدمان على المخدرات يبدأ وينتهي بمفتاح الإرادة والامل

يحتاج المدمن لعلاج الشقين الدماغى والنفسى للتخلص من مرض الإدمان، الدماغى عن طريق الأدوية، والنفسى عن طريق الجلسات العلاجية والرعاية المستمرة ونصح بتلقي العلاج لدى مراكز لعلاج الأدمان مؤهلة، تحت إشراف أطباء متخصصين..

### طرق العلاج

تتوقف طرق العلاج على طبيعة الشخص- وقوة ارادته- ورغبته فى العلاج- وادراكه ان هناك مشكله لديه ويسعى لحلها وفقا لاسلوب العلاج وطريقته التى تناسب شخصيته وتتوافق مع رغبته فى العلاج ايضا يؤثر نوع المخدرات التى يتعاطها فى نجاح العلاج وتحديد الطرق المناسبه واللازمة للعلاج . وانواع المخدرات يمكن تقسيمها حسب العلاج الى :

١- حاجات منخفضة الاعتمادية: وهى التى يستطيع المدمن التخلص منها بالإرادة.

٢- حاجات متوسطة الاعتمادية: مثل أدوية الكحة والعلاج ويجب أن يكون تعاطيها تحت إشراف الطبيب حيث يأخذ المدمن بدائل مسكنة تساعده على التخلص من تأثير المخدر ويحتاج هذا المدمن لعلاج نفسى.

٣- مخدرات شديدة الاعتمادية: مثل الكوكايين والهيروين حيث لا بد وأن يتم علاجها داخل مصحة لعلاج الأعراض الانسحابية .

### أنواع العلاج

هنا أنواع مختلفة من البرامج التى تقدم المساعدة في إعادة تأهيل مدمنى المخدرات، ومنها: العلاج السكنى (في المستشفى)، ودعم المجموعات المحلية، ومراكز الرعاية الممتدة، منازل المقلعين عن الإدمان. ❖ برامج العلاج: ويشمل الدورات التعليمية التى تركز على حصول المدمن على العلاج الداعم ومنع الانتكاس ويمكن تحقيق ذلك في جلسات فردية أو جماعية أو أسرية.

❖ المشورة: أخذ المشورة من مستشار نفسى بشكل منفرد أو مع الأسرة ، أو من طبيب نفسى يساعد على مقاومة إغراء إدمان المخدرات

جماعات المساعدة الذاتية : هذه الجماعات موجودة من أجل الأشخاص المدمنين على المخدرات ورسالتهم هي أن الإدمان مرض مزمن وهناك خطر للانتكاس، وأن العلاج المستمر والذي يشمل العلاج بالأدوية وتقديم المشورة واجتماعات جماعات المساعدة الذاتية ضرورى لمنع الانتكاس. علاج الانسحاب:

أعراض انسحاب المخدرات تختلف باختلاف نوع المخدرات المستخدمة وتشمل الأرق ، التقيؤ ، التعرق، مشكلات في النوم ، الهلوسة بم التشنجات بم آلام في العظام والعضلات بم ارتفاع ضغط الدم ومعدل

ضربات القلب ودرجة حرارة الجسم بـم الاكتئاب ومحاولة الانتحار.

❖ الهدف من علاج الانسحاب (إزالة السموم) هو وقف تناول المخدرات بسرعة وأمان، ويشمل ذلك:

١. خفض جرعة المخدرات تدريجيًا.

٢. استبداله بـمواد أخرى مؤقتًا يكون له آثار جانبية أقل حدة، مثل الميثادون أو البوبرينورفين.

٣. النسبة لبعض المرضى قد يكون أمًا الخضوع لعلاج الانسحاب في العيادات الخارجية، والبعض الآخر قد يتطلب الدخول إلى المستشفى.

ويجب أن يتم العلاج بشكل تدريجي ولا يتم التوقف دفعة واحدة عنه ويجب أن يبتعد المدمن المريض عن كل ما يدفعه إلى الإدمان أو يثيره من أجل تناول المخدرات مرة أخرى.

منع الانتكاس بعد علاج الإدمان

### **مدمن المخدرات معرض للانتكاس والعودة لاستخدامها مرة أخرى بعد المعالجة، ولتجنب ذلك يجب اتباع الخطوات التالية:**

١- تجنب الحالات عالية الأخطار مثل عدم الذهاب مرة أخرى إلى الحي الذي تم استخدامه للحصول على المخدرات والابتعاد عن أصدقاء السوء.

٢- الحصول على الفور على مساعدة إذا تم استخدام المخدرات مرة أخرى.

٣- الالتزام بخطة العلاج الخاصة ولا ينبغي التوقف عن رؤية الطبيب النفسي، والذهاب إلى اجتماعات فريق الدعم الخاص به أو تناول الدواء الموصوف.

مشاكل ما بعد العلاج

١- الرغبة في العودة لها وذلك الشعور يستمر معه لمدة عدة أشهر بعد العلاج .

٢- مشاكل التأقلم مع الحياة واكتساب طرق جديدة للإشباع بعيدا عن المخدرات.

٣- في خلال هذه الفترات الأولى من التأقلم وتعلم أنماط جديدة من السلوك.

٤- هناك أيضا الحاجة لعلاقات جديدة تدفعه إلى الاعتماد على النفس أكثر من اعتماده على الآخرين واعتماده على المخدرات.

### **خطوات تأهيل المدمن المتعافي**

هو برنامج مكون من عدة خطوات ومراحل متبعة الهدف منها معرفة المدمن واقع مشكلته مع الإدمان وكيفية حلها والتعامل معها مدى الحياة لضمان عدم العودة إلى التعاطي.

- برنامج رياضي لتنشيط الجسم والذهن والخروج من حالات الكسل الشديد المصاحبة للإدمان.
- برنامج ترفيهي ورحلات لإعادة المدمن إلى الاندماج في المجتمع وممارسة الأنشطة الطبيعية.
- تدريب المدمن داخل المركز على تحديد أهداف قريبة المدى وبعيدة المدى والعمل على تنفيذها بصورة مستمرة.

- تطبيق برنامج عالمي هو الانجح حتى الآن للتعافي من الإدمان بكافة صورة.

❖ تطبيق أسلوب المجتمع العلاجي المفتوح.

❖ مجموعات وجلسات علاجية على مدار اليوم بمعرفة المعالجين.

❖ برنامج إرشاد أسري لكيفية التعامل مع المدمن في الأسرة.

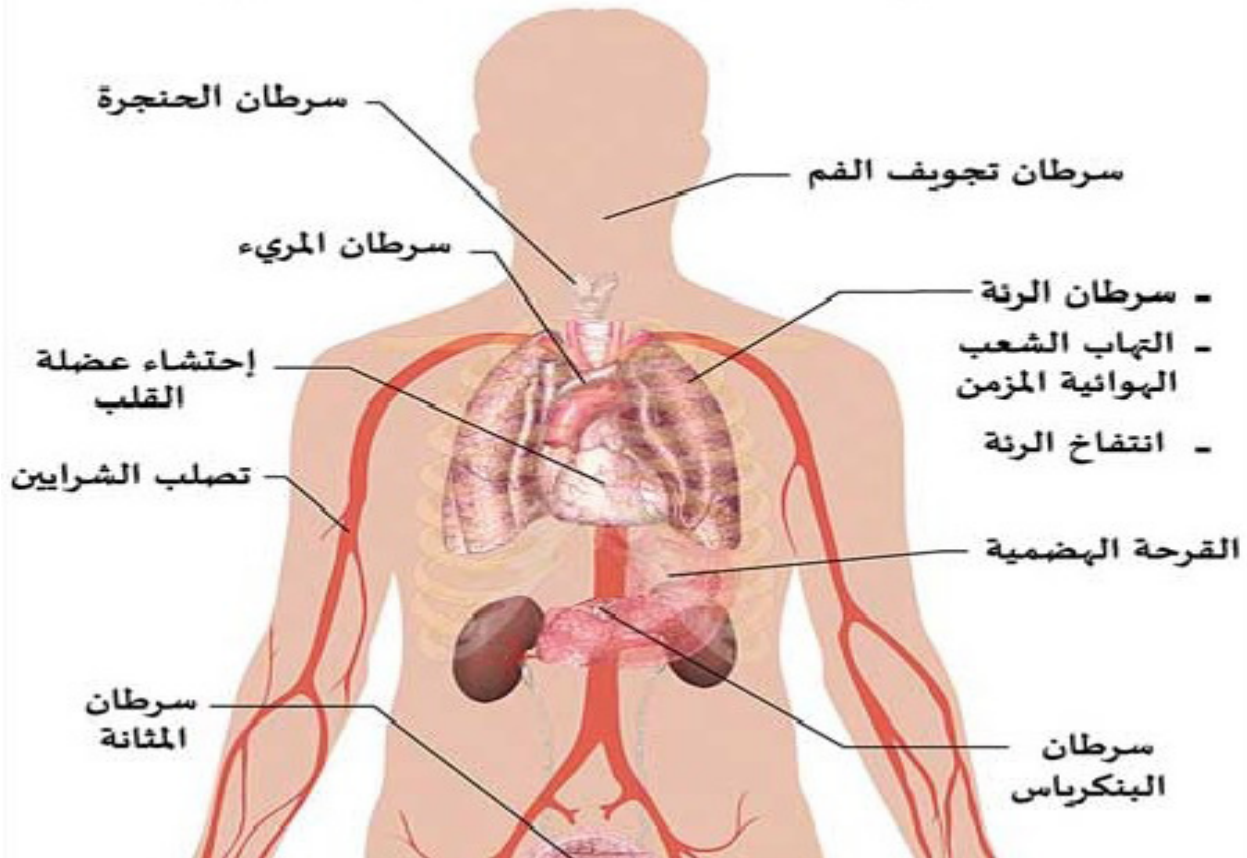
❖ خلال فترة التأهيل يجب الالتفات إلى الأمور الآتية:

١- مشكلة الإدمان تمثل مشكلة صعبة لأنها متفرعة ومتشعبة، فالشق الطبي ليس هو الشق

الوحيد للمشكلة، ولكن هناك أيضا الشق النفسي والشق الاجتماعي بمساعدة الآخرين ومحاولتهم في إقناع المدمن بضرورة بدء العلاج، والعودة للحياة الطبيعية.

- ٢-مرحلة اتخاذ قرار العلاج: حيث يتقدم المدمن بإرادته لعلاج أعراض الانسحاب ثم اجتياز مرحلة التأهيل بإرادته.
- ٣- مرحلة الاستقلال عن المواد المخدرة: حيث يعيش الإنسان حراً، ويستمر في حياته بدون حاجة إلى المخدر.
- ٤- خلال فترة التأهيل قد يحتاج الإنسان إلى تغيير البيئة التي يعيش فيها، والأصدقاء الذين اعتاد عليهم ولاسيما أصدقاء الإدمان.
- التدخين :**
- المادة الفعالة في عملية التدخين هي (النيكوتين)، وله دور بارز في إدمان التدخين بسبب أعراضه التخديرية.
- التدخين هو أول الطريق للإدمان ويسهل من إصابة الإنسان بفيروس الإيدز إذا حدثت العدوى به أو بغيره من الفيروسات المدمرة للجهاز المناعي.
- واجب المجتمع:
- على كل الإنسان عاقل أن يحارب الإدمان والتدخين لأنهما يؤديان إلى طريق الشر والفساد والذي يصعب العودة منه إلا بعد مشقة وعناء.

## المخاطر الصحية العامة لمضار التدخين



# توقف عن التدخين فتبدأ بالتعافي

بعد أسبوع واحد  
تتحسن حاستا اللمس  
والشم لديك

بعد 3 أشهر  
يزداد أداء رئتيك  
بنسبة 30%

بعد 12 أسبوعاً  
تستعيد رئتاك القدرة على  
تنظيف نفسها

بعد 8 ساعات  
يخرج أول أكسيد الكربون  
الزائد من جسمك

بعد سنة واحدة  
تقل خطورة إصابتك  
بمرض القلب إلى النصف

بعد سنة واحدة  
يوفر الشخص  
الذي يتخلى عن  
سجائر كاملة في  
اليوم أكثر من  
4000 دولار

بعد 5 أيام  
يخرج معظم النيكوتين  
من جسمك

## نصائح لعلاج الادمان

- ١- التعامل معه بلطف و محاولة كسب ثقته و اسداء النصائح إليه بشكل غير مباشر
  - ٢- عدم التخلي عنه و دعمه و محاولة اكسابه مزيداً من الثقة في نفسه لتلقي العلاج
  - ٣- عدم استخدام القسوة معه و تقدير ما مر به من ظروف صعبة جعلته يصل للإدمان
  - ٤- تحفيزه للعلاج من الادمان و منع اليأس من السيطرة عليه إذا فشل في المحاولة الأولى
  - ٥- منع وصول المواد المخدرة إليه بأي شكل من الأشكال حتى يبدأ مرحلة الانسحاب
  - ٦- طلب المساعدة من متخصصين لعلاج الادمان لكي يستطيعوا التعامل معه بشكل جيد
  - ٧- خضاع المدمن لجلسات علاج جماعي حتى يستفيد من تجارب الآخرين .
  - ٨- الحرص على متابعة المدمن بعد العلاج لإعادة تهيئته و إرشاده للطريق الصحيح.
- السؤال ... اين نحن الان من الادمان وتعاطى المخدرات؟؟ ....

### ❖ الفصل الخامس الشق القانوني

الآثار القانونية المترتبة على الإدمان وتعاطى المخدرات

نظرا لتزايد تجارة المخدرات وادمانها و بخاصة من قبل الشباب في المجتمع سنعرض موجزا عن الآثار القانونية المترتبة على تجارة المخدرات وادمانها وعقوبتهما في القانون المصري وذلك لما له الاثر الكبير في الردع والوقاية. وتجنب صور التعامل مع المخدرات بتداولها او تعاطيها او ادمانها .

أولاً: المادة رقم ٣٣ من قانون العقوبات تنص المادة على عقوبة جريمة الاتجار بالمواد المخدرة تصل إلى عقوبة الإعدام بالإضافة إلى غرامة مالية كبيرة. وهذا في حالة إذا تم تصدير أو استيراد المخدرات أو أي شيء يتعلق بها من المحاصيل الزراعية

كما ينص قانون العقوبات في المادة رقم ٣٤، أن عقوبة الاتجار بالمخدرات في داخل المجتمع تصل إلى السجن المؤبد والإعدام تبعاً لوقائع الدعوى، وإذا كانت هناك حيثيات مشددة للعقوبة من عدم وجود ظروف مشددة لذلك

مادة ٣٧ يعاقب بالأشغال الشاقة المؤقتة وبغرامة لا تقل عن عشر ألف جنيه ولا تتجاوز خمسين ألف جنيه كل من حاز أو أحرز أو اشترى أو انتج أو استخرج أو فصل أو صنع جوهرًا مخدرًا أو زرع نباتًا من النباتات الواردة في الجدول رقم ( ٥ ) أو حازه أو اشتراه . وكان ذلك بقصد التعاطى أو الاستخدام الشخص في غير الأحوال المصرح بها قانونا .

مادة ٣٨ : يعاقب بالأشغال الشاقة المؤقتة وبغرامة لا تقل عن خمسين ألف جنيه ولا تتجاوز مائتي ألف جنيه كل من حاز أو أحرز أو اشترى أو سلم أو نقل أو زرع أو أنتج أو استخرج أو فصل أو صنع جوهرًا مخدرًا أو نباتًا من النباتات الواردة في الجدول رقم ٥ وكان ذلك بغير قصد الاتجار أو التعاطى أو الاستعمال الشخصى وفى غير الأحوال المصرح بها قانونا . وتكون العقوبة الأشغال الشاقة المؤبدة والغرامة التى تقل عن مائة ألف جنيه ولا تتجاوز خمسمائة ألف جنيه إذا كان الجواهر المخدر محل الجريمة من الكوكايين أو أى من المواد الواردة فى القسم الأول من الجدول رقم ( ١ ) .

أما تعاطى المخدرات فقد نصت مادة قانون العقوبات رقم ٣٩، يتم تحديد عقوبة تعاطى المخدرات، يعاقب بالحبس لمدة سنة، كما يلزمه ضعف غرامة مالية قدرها ألف جنيه مصرى، ولا تزيد عن ثلاثة آلاف جنيه مصرى، إذا تم إلقاء القبض عليه في مكان مخصص أو تم إعداده لتناول المواد المخدرة، وتعاطيه المواد المخدرة مع معرفة التامة وبالطبع تلعب كمية المواد المخدرة المضبوطة، والجداول المدرجة فيه، ونوعها في صدور العقوبة على التجار والمتعاطين لتلك المواد، بعقوبة تجار مدمن الكوكايين والهيروين، وهما من المواد التابعة لجدول أول المواد المخدرة، تختلف مثلا عن تجارة و إدمان الترامادول أو غيرها التي في كثير

من الأحيان لا تصل العقوبة في هذا الحالات إلى أكثر من ٣ سنوات حبس.

## مرض الإيدز: طرق الوقاية العلاج

مرض الإيدز: يُعدُّ مرض الإيدز أو نقص المناعة المكتسبة أو متلازمة نقص المناعة المكتسبة (HIV (Human immunodeficiency virus، بأنه حالة يهاجم فيها فيروس نقص المناعة البشرية جهاز المناعة ويُضعفه، ممَّا يجعل المصاب بالمرض أكثر عُرضة لخطر الإصابة بالعدوى والسرطانات التي تُهدِّد الحياة، وبمجرَّد إصابة الفرد بالفيروس فإنَّه يبقى داخل جسمه مدى الحياة.

ما الأعراض الخاصة بمرض الإيدز؟

فقدان الوزن غير المُبرَّر، ارتفاع متكرر في الحرارة، القشعريرة، إسهال شديد قد يستمر لمدة شهر - أعراض نتيجة العدوى الانتهازية، آلام المفاصل أو العضلات. التعرُّق، خاصةً في أثناء الليل.

### ما هي طرق انتقال العدوى بالإيدز؟

١- الدم الملوَّث : مثل حقن المخدرات بين المدمنين ،بينما نقل الدم بالمستشفيات آمن ولا يسبب انتقال العدوى بأي فيروس.

٢- العلاقات الجنسية : مثل الشذوذ الجنسي (أكثر الفئات عرضة للإصابة) - من الممكن أن يكون الزوج مصابا والزوجة سليمة.

٣- الأم الحامل المصابة : قد تنتقل العدوى للطفل في أثناء الحمل أو الولادة أو الرضاعة. ❖ لا تنتقل العدوى عن طريق اللمس أو المصافحة أو الأكل أو العطس أو الناموس.

كيف يتم تشخيص الإصابة؟

ليست الأعراض السابقة كافية للتشخيص؛ التشخيص يتم من خلال التحليل. الأجسام المضادة الخاصة بفيروس HIV تتكون خلال فترة من شهر إلى ٣ أشهر من التعرض للإصابة ؛ لذلك فأقل فترة لتشخيص الإصابة هي شهر من تاريخ التعرض للعدوى.

### هل يوجد علاج للإيدز؟

يوجد بالفعل علاج للإيدز، ولكنه علاج غير شاف، إذ إنه لا يقضي على الفيروسات بل يقلل من كميتها؛ لذلك فهو يحول الشخص المصاب بالإيدز إلى شخص متعايش مع الإيدز. تم تطوير العديد من الأدوية لعلاج فيروس الإيدز. وقد ساعدت هذه الأنواع من علاج الإيدز العديد من الأشخاص، بما في ذلك الأطفال، ورفعت من جودة حياتهم. يقدر الباحثون في معاهد الصحة الوطنية الأمريكية (National Institutes of Health - NIH)

ببضع سنوات على مؤملات الحياة (Life expectancy) لديهم.

كيف يتعامل المجتمع مع المصابين بالإيدز؟

يحتاج الأشخاص المصابين بالإيدز إلى تلقي دعماً بشأن صحتهم النفسية والتغيرات التي تطرأ على أسلوب حياتهم، لدعم تمتعهم بالصحة طوال الحياة. كما أن إتاحة التغذية الجيدة والمياه المأمونة والنظافة الأساسية من شأنها أيضاً أن تساعد الأشخاص المتعاشين مع الفيروس على الحفاظ على نوعية حياة جيدة. ومريض الإيدز يستحق المصابون به تلقي الرعاية الصحية دون وصم أو تمييز. وغير صحيح على الإطلاق اعتبار المصابين به أشخاص غير طبيعيين أو عدوانيين. لذلك يجب على المجتمع التعامل مع المتعاشين مع الإيدز بشكل طبيعي، حيث إن ذلك يساعد على التزامهم بالعلاج والامتناع عن السلوكيات التي أدت للإصابة؛ ومن ثم يقلل من انتشار العدوى بالمجتمع.

الخدمات المقدمة من وزارة الصحة للمتعايشين مع الإيدز وللحد من انتشار العدوى بالمجتمع

١. منذ إنشائه عام ١٩٨٦ م - تاريخ اكتشاف أول حالة إصابة بالإيدز في مصر- يقوم البرنامج الوطني لمكافحة الإيدز بوضع السياسات المنظمة وتقديم الخدمات للمتعايشين - في إطار من الخصوصية والسرية التامة - كما يلي:
٢. ترصد حالات الإصابة بالمنشآت الصحية.
٣. تقديم العلاج شهرياً للمصابين.
٤. عمل التحاليل الدورية للمتعايشين بغرض المتابعة وتقييم العلاج.
٥. إجراء التحاليل بالمجان لزوجات المتعايشين مع توعيتهم بكيفية وقاية الزوجة والمخالطين من التعرض للعدوى.
٦. تنفيذ حزمة من البرامج الوقائية مثل: برنامج وقاية ما بعد التعرض (للعاملين بالمرافق الصحية)، وبرنامج منع انتقال العدوى من الأم إلى الجنين.
٧. تقديم خدمات المشورة والفحص للجمهور من خلال مراكز المشورة والفحص الاختياري بالمحافظات.

الوقاية من انتقال فيروس العوز المناعي البشري جنسياً

- ❖ استخدام العوازل الذكرية و/ أو العوازل الأنثوية على نحو مستمر وصحيح.
- ❖ وتعاطي الأشخاص المتعايشين مع فيروس العوز المناعي البشري للعلاج المضاد للفيروسات القهقرية لخفض الحمل الفيروسي إلى مستويات لا يمكن الكشف عنها، ليكونوا غير قادرين على نقل الفيروس إلى عشرائهم؛
- ❖ إدراك الشخص لحالته فيما يتعلق بالفيروس لتعزيز السلوكيات الجنسية التي تتطوي على قدر أقل من المخاطر.

- ١-الغريب، عبد العزيز بن علي ، (٢٠٠٦). " ظاهرة العون للإدمان في المجتمع العربية "، في مجلة الأمن والحياة العدد (٢٨٦) ، تصدر عن وزارة الداخلية السعودية
- ٢-انور محمد الشرقاوي "الأبعاد النفسية والاجتماعية والتربوية لمشكلة الإدمان لدى الشباب"٢٠٠٣. المركز القومي للبحوث التربوية بالتعاون مع اليونسكو جواد فطير (٢٠٠١): الإدمان(أنواعه - مراحل - علاجه).
- ٣-جمال ماضي ابو العزائم "المدمنون" هل هم مرضى ام مجرمون؟ ماذا بعد حملات رجال الشرطه على مروجى الخدرات ومدمنيها " في حامد زهران (١٩٨٨)" الوقاية في مجال الادمان " المؤتمر العربي الأول لمواجهة مشكلات الادمان - المعهد العالي للخدمه الاجتماعيه بالقاهره بالتعاون مع الاتحاد العالمى للصحة النفسية- القاهره.
- ٤-عبد الحميد عبد العظيم رجيعه (٢٠٠٩): الاثار النفسية لتعاطى وادمان المخدرات مركز الدراسات والبحوث جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
- ٥-عادل الدمرداش (٢٠١٨) : الادمان مظاهره وعلاجه ,دار المعرفة
- ٦-محمد مروان (٢٠١٨) طرق الوقايه من المخدرات, تحديث: ٠٩:٥٩ ، ٢٨ فبراير ٢٠١٨.
- ٧-وزارة التربية والتعليم (٢٠٠٣) معايير الناهج القومية, جمهورية مصر العربية , المجلد الأول سبتمبر.
- ٨-قانون العقوبات المصرى
- ٩ [https://www.who.int/fea-](https://www.who.int/fea/) الإيدز وطرق علاجه (WHO) [/ar/٧١/tures/qa](https://www.who.int/fea-/ar/٧١/tures/qa)
- ثانياً- المراجع الأجنبية:
  - 1-F.A. Westermeycr. J.(1988) Manual of drugs and alchohol abuse, New York:Plenum
  - 2-Bethany Winkel (12-11-2009), "Top 5 Ways to Prevent Substance
  - 3-United nations ofce on drug and crime "World drug repoprt based based drugs (prevention (2015
  - 4-الطب الشرعى والسموم (منظمة الصحة العالمية ) الطبعة الثانيه ) (2010) الفصل الثامن عشر (الادمان)
  - 5- A Quick guide to drugs, alchohol, state library of new south wales 2nd Edi- (tion (2011.

- 6- (Theory of addiction and edition Jhonwiley son Ltd (2013
- 7- (Opid overdose united nation ofce ondrug and crime. (2013
- (Types of drugs under international control undoce May (2007
- (The effect of drugs mosher Oxd (2006 10-
- 12- .Practical Guidelines for Intensifying HIV Prevention" (PDF). UNAIDS"
- مؤرشف من الأصل (PDF) في 26 يوليو 2018. اطلع عليه بتاريخ 21 مارس 2008.
- 13- /http\\ www.who.int/substance-abuse/ terminology/abuse/ar
- /http\\ moiegypt.gov.eg/Arab /Department20 Sites/drug sideeffect/social -
- /http\\ moiegypt.gov.eg/Arab /Department+ Sites/drug sdeeffect/medical -
- /http\\ moiegypt.gov.eg/Arab /Department+ Sites/drug sideeffect/economic
- /http\\ moiegypt.gov.eg/Arab /Department+ Sites/drug sideeffect/scientific



## الدليل الاسترشادي للأمراض المعدية

## المحتوى

- ❖ مقدمة
- ❖ الإجراءات الوقائية من العدوى لمكافحة الأمراض المعدية
- ❖ الانفلونزا الموسمية
- ❖ مرض فيروس كورونا المستجد (كوفيد19)
- ❖ الالتهاب السحائي (التهاب السحايا)
- ❖ السلّ او الدّرن (Tuberculosis)
- ❖ امراض العيون المعدية
- ❖ العدوى الفيروسية البكتيرية والفطرية: ( عدوى الأمراض الجلدية)
- ❖ الحمى الصفراء
- ❖ حمى الضنك
- ❖ الحمى المالطية
- ❖ الحمى التيفودية
- ❖ الأمراض المنقولة عن طريق الماء او الغذاء
- ❖ الكوليرا
- ❖ مرض الطاعون
- ❖ داء الكلب (السعار)
- ❖ Viral Hepatitis الإلتهاب الكبدي الوبائي
- ❖ الايدز
- ❖ داء النّوم الأفريقي
- ❖ الملاريا
- ❖ الفلاريا ( داء الفيل)
- ❖ داء القَطَط
- ❖ السّيّلان
- ❖ عدوي الزهري فى أثناء الحمل
- ❖ عدوى الكلاميديا فى أثناء الحمل
- ❖ الأمراض المعدية فى أثناء فترة الطفوله المبكره
- ❖ الحصبة
- ❖ الحصبة الألمانية
- ❖ الديدان الدبوسية عند الأطفال والمراهقين

وهب الله سبحانه وتعالى الإنسان الصحة في بدنه وعافيته، ولكن في هذه الأيام ومع التطور الكبير الذي يشهده العالم من تكنولوجيا، ومواصلات، وأبحاث، علوم، و أزياء، وأطعمة، ومصانع، وغير ذلك من الأشياء أصبحت الملوثات البيئية لا تعد ولا تحصى، وأصبح العالم عرضة للكثير من الأمراض التي تنتقل عن طريق الطعام والشراب والأدوات منها ما هو وراثي ومنها ما ينتقل عن طريق الدم، لا يمكن للإنسان أن يكون حريصا كل الحرص في الابتعاد عن المسبب لنقل العدوى ففي بعض الأوقات قد لا نعلم بأن الشخص الذي أمامنا اصلا مصاب بمرض، او بفيروس ما قد ينتقل إلينا حتى عند مصافحته او الكلام معه، فيمكن ان ينطلق منه رذاذ ينقل إلينا العدوى أو المرض الذي لا يمكننا معرفته .

الأمراض المعدية هي اضطرابات تحدث بسبب كائنات صغيرة – مثل البكتيريا، أو الفيروسات، أو الفطريات، أو الطفيليات. تعيش العديد من الكائنات الدقيقة في أو على أجسامنا. هذه الكائنات عادةً ما تكون ضارة، أو نافعة. ولكن في ظل ظروف معينة، فإن بعض الكائنات الصغيرة قد تُسبب الأمراض. يُمكن أن تنتقل بعض الأمراض المعدية من شخص إلى شخص آخر. بعض الأمراض تنتقل بسبب الحشرات، أو حيوانات أخرى. وقد تُصاب بأمراض أخرى بسبب تناول طعام أو شرب ماء ملوث، أو بسبب التعرُّض لكائنات صغيرة في البيئة. وفي بعض الأوقات نصاب بالمرض ولكن نكتشفه في وقت متأخر بعد أن يكون قد تنفّس في جسدنا وأخذ منها ما يريد .

جراثيم الأمراض المعدية سهلة الانتقال في كل الوسائل المتاحة من أكل وشرب وملامسة وحتى في الهواء الذي نتنفسه، والذي يكون أحيانا محمل ب جرثومة معدية لمرض ما . هناك أربعة انواع رئيسة من الجراثيم والتي تسبب انتقال الأمراض الخطيرة بين الناس هم:  
البكتيريا: البكتيريا هي جراثيم وحيدة الخلية يمكن أن تتسبب في انتقال مرض خطير للجسم وهي خلايا لا يمكن أن ترى بالعين المجردة وتتكاثر بسرعة داخل الجسم.  
الفيروسات: هي كبسولات تحتوي على مادة وراثية ضارة لا يمكن أن تحيا خارج الخلايا فهي تستخدم الخلايا لكي تتكاثر.

الفطريات: الفطريات هي نباتات بدائية تتسبب في العدوى وانتقال الأمراض مثل الفطر وغيره.  
البروتوزوا: أو كما يطلقون عليها الطفيليات وهي وحيدة الخلية وهي التي تتمكن من الحصول على مكان للعيش لها عن طريق استخدام الخلايا الحية في الأغذية.  
الكل يعلم أن الصحة هي هبة من الله ينبغي على الجميع توخي الحذر والاحتياط من القرب من أي مسببات للأمراض، والحذر من التواجد في الأماكن المتسخة حتى نتمتع بصحة جيدة وحياء هادئة خاليه من الأمراض.

في النهاية هذا الكتيب هو دليل استرشادي للأمراض المعدية التي تصيب الإنسان، وفيه الطرق الاساسية التي يمكن من خلالها التقليل من احتمال الإصابة بأحد الامراض المعدية، ومنع الجراثيم من الانتقال الى الجسم، و يمكن تطبيقها للحفاظ على الصحة .

## الإجراءات الوقائية من العدوى لمكافحة الأمراض المعدية

الإجراءات الوقائية من العدوى وتشمل كافة الإجراءات والتدابير الوقائية لمنع حدوث الأمراض المعدية ويمكن تقسيمها طبقاً لما يلي:

أ- مستوى الوقاية الأولى: ويشمل كافة الإجراءات والتدابير التي تتخذ خلال الفترة التي تسبق حدوث الأعراض المرضية وتهدف تلك الإجراءات إلى الارتقاء بالصحة وتدعيمها وإعلاء مقاومة الجسم ويمكن تقسيمها إلى:

### ١- الإجراءات الوقائية العامة

- ❖ التثقيف الصحي.
- ❖ التغذية الجيدة.
- ❖ توفر المياه الصالحة للشرب.
- ❖ الصرف الصحي والتخلص الملائم من القمامة.
- ❖ الارتقاء بالمستوى الاجتماعي والاقتصادي للمجتمع.
- ٢- الإجراءات الوقائية المتخصصة

وتشمل الإجراءات المتخصصة للوقاية من مرض محدد مثل:

- ❖ التحصينات: ويشمل إعطاء اللقاحات سواء الحية المضعفة أو الميتة أو التوكسويد أو غيرها من اللقاحات للأشخاص القابلين للعدوى بغرض زيادة مناعتهم لمقاومة الإصابة المرضية.
- ❖ الوقاية بالأدوية: هو إعطاء بعض الأدوية لأشخاص قابلين للعدوى وتم تعرضهم للعدوى وذلك بغرض منع العدوى بينهم.
- ❖ الوقاية بمضادات الأجسام: مثل إعطاء الجاما جلوبيولين لأشخاص قابلين للعدوى وتم تعرضهم للمرض لمنع حدوث العدوى وكذلك إعطاء بعض الأجسام المناعية.
- ب- مستوى الوقاية الثانوية:
- ويشمل الإجراءات الوقائية التي تتخذ أثناء المرحلة المرضية وتشمل:
- ❖ التشخيص المبكر للحالات والعلاج الفوري.
- ❖ إجراءات لمنع المضاعفات.

### ج- مستوى الوقاية الثالث:

- التأهل بشتى الصور (الصحي- النفسي-الوظيفي-الاجتماعي) للحالات التي تعاني من الإعاقة.
- مكافحة الأمراض المعدية: وتشمل كافة الإجراءات التي تتخذ لمنع انتشار العدوى من مريض لآخر أو من مريض للبيئة المحيطة وتتضمن تلك الإجراءات ما يلي:
- ❖ الإبلاغ: الإبلاغ المبكر عن الحالات للجهات المعنية طبقاً للنظم واللوائح المعمول بها.
- ❖ العزل: هو فصل الأشخاص المصابين بأمراض معدية طوال فترة العدوى وينقسم إلى (عزل شامل عزل التلامس عزل تنفسي عزل معوي).
- ❖ احتياطات العزل المعوي: ويستخدم للعدوى التي تنتقل بطريقة مباشرة أو غير مباشرة من البراز ويجب استعمال المرايل والقفازات عند التعامل مع المرضى.
- ❖ احتياطات خاصة بالإفرازات: للوقاية من العدوى التي تنتقل عن طريق الإفرازات من إصابة متقيحة لها القدرة على إحداث العدوى ويجب استعمال المرايل والقفازات عند التعامل مع المرضى.
- ❖ احتياطات الدم وسوائل الجسم: للوقاية من العدوى التي تحدث بطريقة مباشرة وغير مباشرة نتيجة التلامس مع دم معدي أو سوائل الجسم المعدية ويجب استعمال المرايل والقفازات المعقمة قبل

التعامل مع المريض.

❖ التطهير: والمقصود به قتل الميكروبات الخارجة من الجسم سواء بعوامل طبيعية أو كيميائية وتنقسم إلى:

❖ التطهير المصاحب: وتشمل تطهير المواد المعدية الخارجة من جسم المريض بمعدل متكرر ساعة بساعة ويوما بيوم مع تطهير أدواته وإفرازاته.

❖ التطهير النهائي: ويشمل التطهير الذي يجرى إما بعد موت المريض وشفائه أو نقله من منزله إلى المستشفى ويستعمل فقط في بعض الأمراض شديدة العدوى ويشتمل تطهير مكان المريض وأدواته وفي بعض الأمراض التي تنتقل بواسطة الحشرات يتم رش مبيدات حشرية لقتل تلك الحشرات.

❖ إجراءات المخالطين:

❖ حصر المخالطين وعمل قائمة بأسمائهم وعناوينهم ونوعهم وكافة البيانات.

❖ الترصد المرضى لهم أو العزل طبقاً للوائح الصادرة بذلك الصدد.

❖ وتستمر فترة الترصد للمرضى طبقاً لفترة الحضانه لذلك المرض.

❖ في بعض الأمراض يعطى المخالطين أدوية للوقاية مثل مخالطي الكوليرا حيث يعطى للمخالطين دوكسى سيكيلن.

❖ وقد يعطى لبعض المخالطين المباشرين الجاماجلوبولين مثلما هو الحال فى مخالطي حالات الالتهاب الكبدي(أ).

❖ إجراءات خاصة بالبيئة أو المجتمع في حالة ظهور مرض معدي مثل:

❖ التثقيف الصحي.

❖ زيادة كلور المياه.

❖ التحصين الجماعي.

❖ إجراءات لإبادة الذباب والحشرات الناقلة للمرض.

❖ تتبع مصادر العدوى.

### الانفلونزا الموسمية

#### مقدمة:

عدوى فيروسية حادة تنتشر بسهولة وتصيب جميع الفئات العمرية. ينتقل عن طريق استنشاق الرذاذ المحتوي على الفيروس أو لمس الأسطح الملوثة. تتراوح فترة الحضانه في المتوسط من ٢-٤ أيام. أخذ لقاح الانفلونزا الموسمية كل عام من أهم سبل الوقاية. معظم الناس ممن يصابون بالانفلونزا يتعافون دون علاج.

ما هي الانفلونزا الموسمية: هي عدوى فيروسية حادة تنتشر بسهولة بين البشر، تهاجم الجهاز التنفسي حيث يصاب الإنسان بالعدوى عن طريق الأنف والفم وصولاً إلى الرئتين، وتتراوح ما بين إصابة خفيفة وحادة، وتصيب جميع الفئات العمرية.

أنواع فيروسات الانفلونزا: ينقسم إلى أربعة أنواع رئيسية، بعضها يصيب البشر وبعضها يصيب الحيوانات، وهي:

❖ فيروس الإنفلونزا (أ) وفيروس الانفلونزا (ب): يصيبان البشر، وهما المسببان لعدوى الانفلونزا الموسمية التي تنتشر في موسم الشتاء.

❖ فيروس الإنفلونزا (سي): يصيب البشر، وهو المسبب لعدوى الانفلونزا خلال السنة.

❖ فيروس الإنفلونزا (د): يصيب المواشي، ولا يمكن انتقاله إلى البشر.

توجد أنواع فرعية من فيروس الإنفلونزا (أ)، وتختلف بحسب البروتين (H أو N) الذي يغلف الفيروس، حيث يوجد ١٨ نوعاً من البروتين H، و ١١ نوعاً من البروتين N. الأسباب: انتقال فيروس الإنفلونزا (أ) أو فيروس الإنفلونزا (ب) إلى الجسم. طرق الانتقال:

❖ استنشاق الرذاذ المتطاير في الهواء للشخص المصاب عند العطاس أو السعال.  
❖ لمس الأسطح الملوثة بالفيروس ومن ثم لمس العين أو الفم والأنف.  
فترة الحضانة: تتراوح في المتوسط من ٢-٤ أيام.  
فترة العدوى: تتراوح بين يوم واحد قبل ظهور الأعراض إلى ٥-٧ أيام بعدها، كما يمكن أن تستمر هذه الفترة لمدة زمنية أطول عند الأطفال والأشخاص الذين يعانون من نقص المناعة.  
الأعراض:

- ❖ ارتفاع درجة حرارة أكثر من ٣٨ درجة مئوية.
  - ❖ قشعريرة وتعرق.
  - ❖ صداع.
  - ❖ سعال جاف مستمر.
  - ❖ تعب وإرهاق.
  - ❖ سيلان الأنف.
  - ❖ التهاب الحلق.
  - ❖ ألم في العضلات.
- قد لا يكون لدى بعض المصابين ارتفاع في درجة حرارة الجسم

#### عوامل الخطورة:

- ❖ العمر.
- ❖ وجود الأمراض المزمنة.
- ❖ ضعف الجهاز المناعي.
- ❖ السمنة.

#### الفئات الأكثر عرضة:

- ❖ العاملون في المجال الصحي.
- ❖ المصابون بأمراض مزمنة.
- ❖ الأطفال.
- ❖ كبار السن.
- ❖ الحوامل.

متى تجب رؤية الطبيب؟ معظم المصابين بالإنفلونزا لا يحتاجون سوى الراحة في المنزل، لكن عند زيادة حدة المرض واستمراره عن أسبوعين تجب رؤية الطبيب، حيث إن أخذ الأدوية غضون ٤٨ ساعة الأولى تساعد على منع مشاكل أكثر خطورة.

#### المضاعفات:

- ❖ التهاب الرئتين.
- ❖ التهاب الشعب الهوائية.
- ❖ التهاب في الأذن.

- ❖ الربو.
- ❖ مشاكل قلبية.
- ❖ تسمم الدم.
- ❖ الوفاة.

#### التشخيص:

- ❖ الفحص السريري.
- ❖ التاريخ الطبي.
- ❖ التحاليل المخبرية.

#### الوقاية:

- ❖ الحرص على أخذ لقاح الإنفلونزا الموسمية بشكل سنوي.
- ❖ غسل اليدين جيدًا وبانتظام بالماء والصابون.
- ❖ تجنب لمس العين أو الفم مباشرة بعد لمس الأسطح.
- ❖ تجنب الاتصال المباشر مع الشخص المصاب ومشاركته الأدوات.
- ❖ استخدام المنديل عند العطس والسعال والتخلص منه فورًا.
- ❖ الحرص على تنظيف الأسطح بشكل منتظم (مثل: الطاولات والمقاعد)
- ❖ تجنب الأماكن المزدحمة.

**العلاج:** يكون العلاج عادة الراحة وشرب الكثير من السوائل فقط، ولكن في بعض الحالات قد يصف الطبيب أدوية مضادة للفيروس.

أشخاص لا ينصح لهم بأخذ لقاح الإنفلونزا

هناك بعض الأشخاص لا يتم إعطاؤهم اللقاح إلا بعد استشارة الطبيب:

- \* عند وجود رد فعل تحسسي شديد من اللقاح في السابق.
  - \* الأشخاص الذين يعانون من حساسية البيض.
  - \* الأطفال الذين تقل أعمارهم عن ٦ أشهر.
  - \* الأشخاص المصابين بارتفاع شديد أو متوسط في درجة الحرارة (ولكن يمكن أخذ التطعيم بعد أن استقرار درجة الحرارة).
- مرض فيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩)

#### مقدمة:

فيروسات كورونا هي مجموعة من الفيروسات التي يمكنها أن تسبب أمراضًا مثل الزكام والالتهاب التنفسي الحاد الوخيم (السارس) ومتلازمة الشرق الأوسط التنفسية (ميرس). تم اكتشاف نوع جديد من فيروسات كورونا بعد أن تم التعرف عليه كمسبب لانتشار أحد الأمراض التي بدأت في الصين في ٢٠١٩.

يُعرف الفيروس الآن باسم فيروس المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة كورونا ٢ (سارس كوف ٢). ويسمى المرض الناتج عنه مرض فيروس كورونا ٢٠١٩ (كوفيد ١٩). في مارس/آذار ٢٠٢٠، أعلنت منظمة الصحة العالمية أنها صنفت مرض فيروس كورونا ٢٠١٩ (كوفيد ١٩) كجائحة.

تقوم المجموعات المختصة بالصحة العامة، مثل مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها في الولايات المتحدة (CDC) ومنظمة الصحة العالمية (WHO)، بمراقبة الجائحة ونشر التحديثات على مواقعها على الإنترنت. كما أصدرت هذه المجموعات توصيات حول الوقاية من المرض وعلاجه.

## الأسباب:

تؤدي العدوى بفيروس كورونا المستجد (المسمى علمياً بفيروس المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة كورونا ٢، أو سارس كوفد ٢) للإصابة بمرض فيروس كورونا ٢٠١٩، والذي يشار إليه اختصاراً بكوفيد ١٩. يبدو أن الفيروس ينتشر بسهولة بين الناس، وسيستمر العلماء باكتشاف المزيد عن كيفية انتشاره. أظهرت البيانات أنه ينتشر من شخص لآخر من خلال المخالطة اللصيقة (ضمن ٣ أقدام، أو ١ متر). وينتشر الفيروس عن طريق الرذاذ التنفسي المنطلق عندما يسعل المصاب بالفيروس أو يعطس أو يتحدث. يمكن استنشاق هذا الرذاذ أو دخوله في فم أو أنف شخص قريب. ويمكن أن ينتقل أيضاً إذا لمس الشخص سطحاً عليه الفيروس ثم لمس فمه أو أنفه أو عينيه، مع أنها لا تعد الطريقة الرئيسية لانتقاله.

## كيف ينتشر فيروس كورونا؟

يمكن أن ينتشر الفيروس المسبب لكوفيد ١٩ عن طريق مخالطة شخص مصاب بالفيروس وكذلك عن طريق لمس الأسطح أو الأشياء التي لمسها ذلك الشخص. إذ ينطلق رذاذ التنفس في الهواء عندما يعطس شخص مصاب بكوفيد ١٩ أو يسعل. لا يقطع رذاذ التنفس مسافات كبيرة، إذ لا تتجاوز تلك المسافة أكثر من ٣ أقدام (حوالي ١ متر) عادةً. قد يبقى الفيروس على الأسطح لمدة تتراوح بين عدة ساعات إلى عدة أيام.

## الأعراض وفترة الحضانة:

قد تظهر علامات وأعراض كوفيد ١٩ بعد يومين إلى ١٤ يوماً من التعرض له. وتسمى الفترة التالية للتعرض والسابقة لظهور الأعراض "فترة الحضانة". يمكن أن تتضمن العلامات والأعراض الشائعة ما يلي:

- ❖ الحمى
- ❖ السعال
- ❖ التعب

قد تشمل أعراض كوفيد ١٩ المبكرة فقدان حاستي التذوق أو الشم.

## يمكن أن تشمل الأعراض الأخرى:

- ❖ ضيق النفس أو صعوبة في التنفس
- ❖ آلام العضلات
- ❖ القشعريرة
- ❖ التهاب الحلق
- ❖ سيلان الأنف
- ❖ الصداع
- ❖ ألم الصدر

يمكن أن تتراوح شدة أعراض كوفيد ١٩ بين خفيفة جداً إلى حادة. قد يُصاب بعض الأشخاص بأعراض قليلة فقط، وقد لا تكون لدى بعض الناس أي أعراض على الإطلاق. قد يعاني بعض الأشخاص من تأزم الأعراض، مثل تفاقم ضيق النفس وتفاقم الالتهاب الرئوي، بعد حوالي أسبوع من بدء الأعراض.

## ما بعض الأعراض غير المعتادة لفيروس كورونا المستجد؟

يمكن أن يسبب كوفيد ١٩ مجموعة واسعة من العلامات والأعراض. وأكثرها شيوعاً الحمى والسعال الجاف والتعب. وقد تشمل الأعراض الأخرى ضيق النفس، أو صعوبة التنفس، أو آلام العضلات، أو القشعريرة، أو التهاب الحلق، أو الصداع، أو ألم الصدر. لكن يمكن أن يسبب كوفيد ١٩ أيضاً أعراضاً

قد لا تتوقعها، بما في ذلك:

❖ الأعراض المعدية والمعوية. قد يسبب كوفيد ١٩ أعراضًا معدية معوية خفيفة، بما في ذلك فقدان الشهية والغثيان والقيء والإسهال. وقد تستمر هذه الأعراض ليوم واحد فقط. يصاب بعض مرضى كوفيد ١٩ بأعراض مثل الإسهال والغثيان قبل الإصابة بالحمى والأعراض التنفسية.

❖ فقدان حاسة الشم أو الذوق. قد يسبب كوفيد ١٩ فقدان حاسة الشم أو الذوق لدى بعض الأشخاص على نحو غير معهود، ودون احتقان الأنف. ويستمر ذلك عادةً بين ٩ أيام إلى ١٤ يومًا. تشير بعض الأبحاث إلى أن فقدان حاسة الشم أو الذوق قد يكون مؤشرًا مبكرًا على الإصابة بكوفيد ١٩.

❖ تغيرات جلدية. بالنسبة للأشخاص الأصغر سنًا ممن لديهم عدوى كوفيد ١٩ أقل حدة، قد تتشأ لديهم آفات مؤلمة ومثيرة للحكة وفي أيديهم وأقدامهم، وهي حالة جلدية التهابية تشبه الشرث. تسمى هذه الحالة أحيانًا "أصابع كوفيد"، وتستمر عادةً لمدة ١٢ يومًا. مع ذلك، تشير الأبحاث الجديدة إلى أن هذه الآفات قد تكون ببساطة شرثًا ناتجًا عن قلة النشاط البدني وعدم ارتداء الجوارب الدافئة أثناء مرحلة الحظر، وليس بسبب كوفيد ١٩.

❖ الارتباك الذهني. تم كذلك الإبلاغ عن حالات أدى فيها كوفيد ١٩ لحدوث ارتباك ذهني لدى كبار السن، خاصةً المصابين منهم بأعراض شديدة.

❖ مشاكل في العين. قد يسبب كوفيد ١٩ مشاكل في العين، مثل تضخم الأوعية الدموية واحمرارها، وتضخم الجفون، وفرط الإدماع، وزيادة الإفرازات. قد تسبب العدوى أيضًا التهاب الحساسية تجاه الضوء. وهذه الأعراض شائعة بشكل أكبر لدى الأشخاص المصابين بعدوى حادة. قد تظهر علامات وأعراض كوفيد ١٩ بعد يومين إلى ١٤ يومًا من التعرض للفيروس، ويمكن أن تتراوح بين خفيفة إلى شديدة. ويجب الاتصال بالطبيب أو الذهاب إلى المستشفى إذا كنت مصابًا بأعراض كوفيد ١٩.

من أمثلة الحالات الصحية الخطيرة التي ترفع احتمال إصابتك بأعراض كوفيد ١٩ خطيرة:

❖ الأشخاص الأكبر سنًا عرضة بشكل أكبر لخطر الإصابة بأعراض كوفيد ١٩ خطيرة، ويزداد ذلك الخطر كلما تقدم الشخص في العمر. قد يكون المصابون بحالات طبية مزمنة حالية أكثر عرضة للإصابة بأعراض خطيرة مثل:

❖ أمراض القلب الخطيرة، مثل فشل القلب، أو مرض الشريان التاجي، أو اعتلال عضلة القلب

❖ السرطان

❖ داء الانسداد الرئوي المزمن (COPD)

❖ السكري من النوع الثاني

❖ السمنة الشديدة

❖ مرض الكلى المزمن

❖ مرض الخلايا المنجلية

❖ ضعف جهاز المناعة بسبب عمليات زرع الأعضاء المصمتة.

هناك حالات أخرى ترفع احتمال الإصابة بأعراض خطيرة، مثل:

❖ الربو

❖ مرض الكبد

❖ أمراض الرئة المزمنة، مثل التليف الكيسي

❖ الحالات الطبية المتعلقة بالدماغ والجهاز العصبي

❖ ضعف جهاز المناعة بسبب زراعة نخاع العظم، أو فيروس نقص المناعة البشري، أو بعض الأدوية

❖ السكري من النوع الأول

❖ ارتفاع ضغط الدم

متى تزور الطبيب؟

إذا ظهرت لديك أعراض كوفيد ١٩ أو خالطت شخصًا تم تشخيص إصابته به، فاتصل بطبيبك أو العيادة على الفور للحصول على المشورة الطبية. قبل التوجه إلى موعده، أخبر فريق الرعاية الصحية عن الأعراض التي تشعر بها وعن احتمال أن تكون قد تعرضت للفيروس. إذا ظهرت لديك علامات وأعراض كوفيد ١٩، فاطلب الرعاية على الفور. يمكن أن تتضمن العلامات والأعراض الشائعة ما يلي:

❖ صعوبة في التنفس

❖ شعورًا مستمرًا بالألم أو ضغط في الصدر

❖ عدم القدرة على البقاء مستيقظًا

❖ تشوشًا ذهنيًا لم يكن موجودًا من قبل

❖ تحوّل الشفتين والوجه إلى اللون الأزرق

إذا أصبت بعلامات أو أعراض كوفيد ١٩، فاتصل بالطبيب أو العيادة للحصول على الإرشادات. أخبر طبيبك إذا كانت لديك حالات طبية مزمنة أخرى، مثل مرض القلب أو الرئة. خلال الجائحة، من المهم التأكد من توفر الرعاية الصحية لمن هم في أمس الحاجة إليها.

عوامل الخطورة: يبدو أن عوامل الخطر المرتبطة بمرض فيروس كورونا ٢٠١٩ (كوفيد ١٩) تشمل:

❖ المخالطة اللصيقة (ضمن ٦ أقدام أو ٢ متر) لمدة ١٥ دقيقة على الأقل مع شخص مصاب بكوفيد

١٩

❖ التعرض لسعال أو عطاس شخص مصاب.

المضاعفات: على الرغم من أن أعراض معظم المصابين بكوفيد ١٩ تتراوح بين خفيفة إلى معتدلة، يمكن أن يسبب المرض مضاعفات طبية شديدة وأن يؤدي إلى الوفاة بالنسبة لبعض الأشخاص. إن كبار السن أو من لديهم حالات طبية مزمنة أصلاً أكثر عرضة للإصابة بحالة خطيرة من كوفيد ١٩.

يمكن أن تتضمن المضاعفات ما يلي:

❖ التهاب الرئة ومشاكل التنفس

❖ فشل عدة أعضاء في الجسم

❖ مشاكل القلب

❖ حالة رئوية حادة تؤدي إلى انخفاض كمية الأكسجين القادمة من خلال مجرى الدم نحو أعضائك (متلازمة الضائقة التنفسية الحادة)

❖ الجلطات الدموية

❖ إصابة حادة بالكلية

❖ التهابات فيروسية وبكتيرية إضافية

الوقاية: على الرغم من عدم توفر لقاح للوقاية من كوفيد ١٩، يمكنك اتخاذ بعض الخطوات لتقليل خطر الإصابة به. توصي منظمة الصحة العالمية ومراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها في الولايات المتحدة باتباع الاحتياطات التالية للوقاية من كوفيد ١٩:

❖ تجنب حضور الفعاليات والتجمعات الكبيرة.

❖ ينبغي تجنب المخالطة اللصيقة (ضمن مسافة ٦ أقدام أو ٢ متر) مع أي شخص مريض أو لديه أعراض.

- ❖ الزم منزلك قدر الإمكان، وحافظ على وجود مسافة بينك وبين الآخرين (ضمن ٣ أقدام أو ١ متر)، خاصة إذا كنت معرضاً بشكل أكبر لخطر الإصابة بدرجة حادة من المرض. ضع في اعتبارك أن بعض الأشخاص قد يكونون مصابين بكوفيد ١٩ ويمكن أن ينقلوه للآخرين، حتى إذا لم تكن لديهم أعراض أو لم يعرفوا أنهم مصابون به أصلاً.
- ❖ اغسل يديك كثيراً بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية على الأقل، أو استخدم مطهراً يدوياً يحتوي على الكحول بنسبة ٧٠٪ على الأقل.
- ❖ ارتدِ كمامة طيبة في الأماكن العامة، مثل محلات البقالة وأماكن التجمعات، حيث يصعب تجنب المخالطة اللصيقة بالآخرين.
- ❖ يجب تغطية الفم والأنف بالمرفق أو بمنديل عند السعال أو العطس. ثم تخلص من المنديل بعد استخدامه، واغسل يديك فوراً.
- ❖ تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك.
- ❖ تجنب مشاركة الأطباق وأكواب الشرب والمناشف وأغطية الفراش والأدوات المنزلية الأخرى إذا كنت مريضاً.
- ❖ نظّف وعلّم يومياً الأسطح التي تلمس بكثرة، مثل مقابض الأبواب ومفاتيح الإضاءة والإلكترونيات والطاولات.
- ❖ إذا كنت مريضاً فالزم منزلك ولا تذهب للعمل أو المدرسة أو الجامعة، وكذلك الأمر بالنسبة للأماكن العامة، إلا إذا كان ذلك بهدف الحصول على رعاية طبية. إذا كنت مريضاً، تجنب وسائل النقل العام وسيارات الأجرة، بما فيها تلك التي تُطلب عبر التطبيقات الذكية. إذا كانت لديك حالة مرضية مزمنة وكنت معرضاً بشكل أكبر لخطر الإصابة بأعراض حادة في حال انتقلت إليك العدوى، فاستشر طبيبك بشأن اتباع طرق إضافية لحماية نفسك.

### العلاج:

حالياً، لا يوجد أي دواء توصي به المنظمات المختصة لعلاج كوفيد ١٩، ولا تتوفر أي مادة تؤدي للشفاء منه. المضادات الحيوية غير فعالة ضد الالتهابات الفيروسية، مثل كوفيد ١٩. يعكف الباحثون حالياً على اختبار مجموعة متنوعة من العلاجات المحتملة.

صرّحت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) باستخدام الطارئ لعقار ريمديسيفير المضاد للفيروسات لعلاج كوفيد ١٩. أوصت المعاهد الوطنية الأمريكية للصحة مؤخراً باستخدام ديكساميثازون الكورتيكوستيرويد للأشخاص المصابين بكوفيد ١٩ ممن يحتاجون إلى أكسجين إضافي أو أجهزة تنفس. صرّحت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) باستخدام الطارئ لعقار ريمديسيفير المضاد للفيروسات لعلاج حالات كوفيد ١٩ الشديدة. تُجمَع بلازما النقاهة من دم يتبرع به أشخاص تعافوا من كوفيد ١٩. ويُستخدم لعلاج مرضى كوفيد ١٩ الذين تتطلب حالتهم الإدخال للمستشفى.

يركز نهج الرعاية المساند على تخفيف الأعراض، وقد يشمل:

- ❖ مسكنات الألم
- ❖ شراب أو دواء علاج السعال
- ❖ الراحة
- ❖ تناول السوائل

إذا كانت أعراضك خفيفة، فقد يوصيك طبيبك بالتعافي في المنزل. قد يعطيك الطبيب إرشادات خاصة لمراقبة الأعراض وتجنب نقل المرض للآخرين. ويُحتمل أن يُطلب منك عزل نفسك قدر الإمكان عن

العائلة والحيوانات الأليفة فى أثناء مرضك، وارتداء كمامة عندما تكون محاطًا بالآخرين أو بالحيوانات الأليفة، واستخدام غرفة نوم وحمام منفصلين. من المحتمل أن يتابع الطبيب حالتك بانتظام. اتبع إرشادات طبيبك ودائرة الصحة المحلية فيما يخص تحديد الوقت المناسب لإنهاء عزلتك فى المنزل. إذا كان مرضك شديدًا، فقد تحتاج إلى البقاء فى المستشفى للعلاج.

التأقلم والدعم: الشعور بالخوف والقلق فى أثناء جائحة فيروس كورونا ٢٠١٩ (كوفيد ١٩) أمر شائع. وقد تشعر بالقلق من احتمال إصابتك أو إصابة أحبائك به. وقد تكون قلقًا بشأن رعاية نفسك أو غيرك من المرضى. فى هذه الأوقات، تذكر أن تعتنى بنفسك وتتحكم فى التوتر النفسى.

- ❖ تناول أطعمة صحية.
- ❖ احصل على قسط كافٍ من النوم.
- ❖ مارس النشاط البدنى قدر استطاعتك، كالتمرن بالاستعانة بفيديوهات الرياضة واليوغا. إذا كانت صحتك جيدة، فاخرج فى نزهة على الأقدام.
- ❖ جرّب تمارين الاسترخاء كالتنفس العميق والتأمل وتمارين الإطالة.
- ❖ تجنب الإفراط فى مشاهدة الأخبار أو قراءتها أو الإفراط فى استخدام وسائل التواصل الاجتماعى.
- ❖ تواصل مع الأصدقاء والعائلة بالهاتف أو مكالمات الفيديو مثلًا.
- ❖ مارس أنشطة تستمتع بها، مثل قراءة الكتب أو مشاهدة فيلم مضحك.
- ❖ إذا كنت مصابًا بمرض فيروس كورونا ٢٠١٩، فمن المهم بشكل خاص:
- ❖ الحصول على قسط وافر من الراحة.
- ❖ شرب السوائل.
- ❖ أن تخبر طبيبك فورًا إذا ساءت أعراضك.

قد تشعر بالقلق والتوتر نتيجة الإصابة بمرض فيروس كورونا أو عند العناية بشخص مصاب به. إذا استمر أثر التوتر على حياتك اليومية عدة أيام، اتصل بطبيبك. قد يُوصيك الطبيب بالتحدث إلى مختص الصحة العقلية.

## التهاب السحائي (التهاب السحايا)

### مقدمة:

يعد التهاب السحايا البكتيرى مرضًا خطيرًا ويمكن أن يكون مرضًا قاتلاً فى غضون أيام دون العلاج. يزيد تأخر تناول العلاج من خطر الإصابة بتلف الدماغ المستمر أو الوفاة. أغلب حالات التهاب السحايا تنتج عن عدوى فيروسية، ولكن العدوى البكتيرية والطفيلية والفطرية هي مسببات أخرى. بعض حالات التهاب السحايا تتحسن دون علاج فى غضون عدة أسابيع. يكون التهاب السحايا مهددًا للحياة بسبب قربها من الدماغ والحبل الشوكي؛ من هنا، يُصنّف التهاب السحايا كحالة طبية طارئة.

ما هو التهاب السحايا: التهاب السحايا هو التهاب الأغشية (السحايا) المحيطة بالدماغ والحبل الشوكي الأسباب: العدوى الفيروسية هي السبب الأكثر شيوعًا لالتهاب السحايا، تليها العدوى البكتيرية، ونادرًا، الالتهابات الجرثومية. لأن العدوى البكتيرية يمكن أن تهدد الحياة، فمن المهم تحديد سببها. طرق العدوى: التهاب السحايا يمكنها أن تنتشر عبر الكحة والعطس والتقبيل أو مشاركة أواني الطعام وفرشاة الأسنان أو السجائر.

الأعراض: قد تتشابه أعراض التهاب السحايا المبكرة مع أعراض الإنفلونزا. قد تتطور الأعراض على مدار عدة ساعات أو بضعة أيام تتضمن العلامات والأعراض المحتملة فى أي فرد تجاوز عمره عامين:

- ❖ حمى شديدة مفاجئة.
  - ❖ تيبس الرقبة.
  - ❖ صداعًا شديدًا يبدو مختلفًا عن الصداع العادي.
  - ❖ صداعًا مصحوبًا بالغثيان أو القيء.
  - ❖ الارتباك أو صعوبة التركيز.
  - ❖ النوبات.
  - ❖ النعاس أو صعوبة الاستيقاظ.
  - ❖ حساسية للضوء.
  - ❖ فقدان الشهية والعطش.
  - ❖ الطفح الجلدي (في بعض الأحيان، مثل التهاب السحايا بالمكورات السحائية).
- العلامات لدى حديثي الولادة: قد تظهر تلك العلامات على حديثي الولادة والرضع:**

- ❖ حمى مرتفعة الحرارة.
  - ❖ البكاء المستمر.
  - ❖ النعاس أو الهياج الزائد عن الحد.
  - ❖ الكسل أو الخمول.
  - ❖ سوء التغذية.
  - ❖ تورم في البقعة اللينة أعلى رأس الرضيع (اليافوخ).
  - ❖ تيبس جسم الرضيع ورقبته.
- قد تصعب تهدئة الرضع المصابون بالتهاب السحايا، وقد يبكون أكثر إذا حُمِلوا. متى تزور الطبيب: اطلب الحصول على رعاية طبية طارئة إذا كنت تعاني أنت أو أي فرد في عائلتك أعراض التهاب السحايا، مثل:
- ❖ الحمى.
  - ❖ صداع شديد مستمر.
  - ❖ التشوش.
  - ❖ قيء.
  - ❖ تيبس الرقبة.

يعد التهاب السحايا البكتيري مرضًا خطيرًا ويمكن أن يكون مرضًا قاتلاً في غضون أيام دون العلاج باستخدام مضادات حيوية على الفور. يزيد تأخر تناول العلاج من خطر الإصابة بتلف الدماغ المستمر أو الوفاة.

**عوامل الخطر:** تشمل عوامل خطر الإصابة بالتهاب السحايا ما يلي:

- ❖ تفويت تلقي اللقاحات. يزداد خطر الإصابة إذا لم تكمل جدول اللقاحات الموصى به في مرحلة الطفولة أو البلوغ.
- ❖ العمر. تحدث معظم حالات التهاب السحايا الفيروسي في الأطفال الأصغر من سن 5 سنوات. يشيع التهاب السحايا البكتيري في الذين تقل أعمارهم عن 20 سنة.
- ❖ العيش في بيئة مجتمعية. يُعد طلاب الجامعات الذين يعيشون في المساكن الجامعية، والعاملون في القواعد العسكرية، والأطفال في المدارس الداخلية ومرافق رعاية الأطفال أكثر عرضة للإصابة بالتهاب السحايا بالمكورات السحائية. وقد يرجع هذا إلى انتقال البكتيريا عن طريق التنفس، وانتشارها بسرعة

خلال التجمُّعات الكبيرة.

❖ الحمل. يزيد الحمل من خطر الإصابة بمرض الليستيريات - عدوى تسببها بكتيريا الليستيريا، والتي قد تسبب أيضًا التهاب السحايا. ويزيد مرض الليستيريات من خطر الإجهاض، وولادة جنين ميت، والولادة المبكرة.

❖ ضعف الجهاز المناعي. مثل مرض نقص المناعة (الإيدز)، وإدمان المشروبات الكحولية، ومرض السكرى، واستخدام الأدوية المثبطة للمناعة وغيرها من العوامل التي تؤثر على جهازك المناعي أكثر عرضة للإصابة بالتهاب السحايا. يزيد استئصال الطحال من خطر الإصابة كذلك.

التشخيص: تشخيص الإصابة بالتهاب السحايا بناءً على التاريخ الطبي والفحص البدني واختبارات تشخيصية محدّدة مثل:

(١) مزارع الدم. هي عينة من الدم للكشف عن احتوائها على الميكروبات وخاصةً البكتيريا. يتم فحصها تحت المجهر للتحقق من وجود بكتيريا.

(٢) التصوير. قد يكشف التصوير المقطعي المحوَّسب أو التصوير بالرنين المغناطيسي على الرأس عن وجود تورُّم أو التهاب.

(٣) البزل الشوكي (البزل القطني). للتوصل إلى تشخيصٍ دقيقٍ عن الإصابة بالتهاب السحايا، و يساعد علي تحديد نوع البكتيريا المسببة لالتهاب السحايا.

ملحوظة: في حالة الأشخاص المصابين بالتهاب السحايا، عادةً يُظهر السائل الدماغي الشوكي انخفاض نسبة السكر (الجلوكوز) مع ارتفاع عدد خلايا الدم البيضاء وزيادة البروتين.

العلاج: يعتمد العلاج على نوع التهاب السحايا.

### (١): التهاب السحايا البكتيري يكون العلاج:

❖ باستخدام المضادات الحيوية عن طريق الوريد وأحياناً الكورتيكوستيرويدات. الذي يساعد ضمان التعافي وتقليل خطر الإصابة بالمضاعفات، مثل تورم الدماغ، والنوبات.

\* العلاجات المختلفة لتخفيف الضغط داخل الجمجمة بواسطة الأدوية (مثل مانيتول).

\* يتم علاج النوبات الصرعية بمضادات الاختلاج وقد يتطلب إدخال جهاز صرف مؤقت أو طویل الأمد، مثل تحويلة دماغية.

(ب): التهاب السحايا الفيروسي: لا يمكن للمضادات الحيوية علاج التهاب السحايا الفيروسي وتتحسن معظم الحالات من تلقاء نفسها خلال عدة أسابيع. عادة ما يتضمن علاج الحالات المتوسطة لالتهاب السحايا الفيروسي ما يلي:

❖ الراحة في الفراش

❖ الكثير من السوائل

❖ أدوية الألم للمساعدة على خفض الحمى والتخفيف من آلام الجسم.

❖ الكورتيكوستيرويدات لخفض التورم في الدماغ.

❖ دواء مضاد للتشنجات للسيطرة على النوبات.

**المضاعفات:** يمكن لمضاعفات التهاب السحايا أن تكون شديدة. وكلّما طالت فترة إصابتك أو إصابة طفلك بالمرض من دون الخضوع للعلاج، زاد خطر التعرض للإصابة بنوبات، وضرر عصبي دائم، بما في ذلك:

❖ فقدان السمع

❖ صعوبة الذاكرة

- ❖ الإعاقات المتعلقة بالتعلم
- ❖ تلف الدماغ
- ❖ مشكلات المشي
- ❖ النوبات
- ❖ الفشل الكلوي
- ❖ صدمة
- ❖ الوفاة

\*بالخضوع للعلاج الفوري، يمكن حتى لمرضى التهاب السحايا الشديد الشفاء جيدًا.  
الوقاية: الخطوات المساعدة على منع التهاب السحايا:

- ❖ اغسل يديك. غسل اليدين بعناية يساعد على منع انتشار الجراثيم. علم الأطفال غسل يديهم باستمرار خاصة قبل الأكل وبعد استخدام الحمام وقضاء وقت في مكان عام مزدحم .
- ❖ مارس عادات صحية جيدة. لا تتشارك المشروبات والأطعمة والشفاطات وأواني الطعام ومرطبات الشفاه أو فرش الأسنان مع أي شخص آخر. علم الأطفال والمراهقين تجنب مشاركة هذه الأغراض أيضًا.
- ❖ ابق صحيحًا. حافظ على جهازك المناعي عن طريق الحصول على قسط كاف من الراحة والتمارين بانتظام وتناول الطعام الصحي مع الكثير من الفواكه الطازجة والخضروات والحبوب الكاملة.
- ❖ غطِّ فمك. عندما تحتاج إلى السعال أو العطس تأكد من تغطية فمك وأنفك.
- ❖ إذا كنت حاملاً فتوخي الحذر مع الطعام. قلل من خطر مرض الليستيريات عن طريق طهو اللحم، بما في ذلك الهوت دوج ولحم الخاصرة لدرجة حرارة ١٦٥ فهرنهايت (٧٤ مئوية).
- ❖ تجنب الجبن المصنوع من اللبن غير المعقم.

### السُّلُّ أو الدَّرَن (Tuberculosis)

مقدمة:

تحدث الإصابة بمرض السُّلُّ المعروف أيضًا بمرض الدَّرَن أو التَّدَرَن (Tuberculosis) نتيجة التعرُّض لأحد أنواع البكتيريا بطيئة النمو والتي تُعرف باسم المِتْفَطَّرَةُ السُّلِّيَّة (Mycobacterium Tuberculosis) ومن المعروف أنَّ مرض السُّلُّ يُصيب الرئتين؛ إلا أنَّه قد يخال أجزاءً أخرى من الجسم كالدماع، والكلَى، والعمود الفقري.

يُمكن تصنيف الأشخاص المُصابين بالسُّلُّ إلى نوعين؛ وهما النشط والكامن، ويُمكن علاجهما باستخدام المضادات الحيويَّة، فوفقًا لمنظمة الصحَّة العالميَّة فإنَّ حوالي ربع سكَّان العالم مصابين بالسُّلُّ، إلا أنَّ ما نسبته ٥-١٥٪ منهم فقط هم المصابون بمرض السُّلُّ النشط، وما تبقى هم يحملون جرثومة السُّلُّ لكنهم ليسوا مرضى ولا يُمكنهم نقل المرض وعلى الرغم من أنَّ السُّلُّ يُصيب الأشخاص في أيِّ مكان وأيِّ عمر

إلا أن نسبة إصابات البالغين مُقارنةً بالأطفال بلغت ٩٠٪، وتوزعت الإصابات بين الجنسين بواقع ٢ ذكور: ١ إناث، ومن المُطمئن أن مرض السل قابل للعلاج وللوقاية منه.

الدرن أو السل: يُعرف السل بأنه مرض معدٍ يُصاب به الشخص نتيجة العدوى ببكتيريا تسمى المايكوبكتيريوم، والتي تهاجم الرئتين، وقد تصيب أجزاء أخرى بالجسم منها الكلى، الدماغ، والحبل الشوكي.

**أسباب السل:** مرض السل يحدث بسبب الإصابة ببكتيريا المتقطرة السلبيّة، والتي تنتشر عبر الهواء، بشكل مقارب لما يحدث مع فيروسات الإنفلونزا أو نزلات البرد؛ إذ تحدث الإصابة نتيجة تنفس الرذاذ المحتوي على المتقطرة السلبيّة والناجم عن سعال أو عطاس أو حديث شخص مُصاب بالمرض، وعلى الرغم من أن آلية انتقال العدوى بسيطة؛ إلا أن حدوثها يتطلب احتكاك مكثف وتواصل مع الشخص المُصاب؛ وفي الحقيقة تتفاوت احتمالية إصابة الشخص بالسل باختلاف حالته الصحيّة؛

### الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالدرن:

- ❖ المصابون بالإيدز و الأمراض الاخرى التي تخص نقص المناعة.
- ❖ مرضى السكري.
- ❖ بعض المصابين بالسرطان والذين تتم معالجتهم بالأدوية الكيميائية.
- ❖ الأشخاص الذين خضعوا لعملية زراعة أعضاء ويتم إعطاؤهم أدوية مثبطة للمناعة.
- ❖ الذين يتناولون بعض الأدوية التي تعالج الروماتيزم والصدفية.
- ❖ الوجود او السفر إلى المناطق التي تكثر فيها حالات الإصابة بالدرن مثل: جنوب أفريقيا، الهند ، الصين ، المكسيك ، وبعض دول شرق آسيا.
- ❖ التواجد بشكل يومي مع شخص مصاب؛ لذا يجب الحرص على ارتداء كمامة، وغسل اليدين بشكل متكرر عند ملامسة الأغراض الشخصية للمصاب.
- ❖ الأطفال ممّن لم تتجاوز أعمارهم الخمس سنوات.
- ❖ سوء التغذية
- ❖ التدخين
- ❖ مُتعاطي المخدرات.
- ❖ مُدمني الكحول.
- ❖ الاستعداد الوراثي

**كيف تحدث الإصابة بالسل:** يحدث السل على ثلاث مراحل وهي:

❖ العدوى الأولية Primary infection

❖ العدوى الخافية Latent infection

❖ المرض النشط (الفعال) Active disease

قلما يُسبب دخول العدوى بالسل إلى الجسم أعراضاً فورية، إلا إذا كان المُصاب طفلاً صغيراً جداً أو مريضاً يعاني من ضعف في جهازه المناعي (يُطلق على هذه المرحلة اسم العدوى الأولية). في معظم الحالات، فإن بكتيريا السل التي تدخل إلى الرئتين تتعرض للهجوم والتدمير الفوري من قبل دفاعات الجسم. في حين أن البكتيريا التي تتجو من هذا الهجوم يجري تغليفها بكريات دم بيضاء يُطلق عليها اسم البالعات الكبيرة (macrophages) يمكن لبكتيريا السل المُغلّفة أن تبقى حية داخل هذه الخلايا المحيطة بها بشكل هاجع لسنوات عديدة (تُدعى هذه الحالة العدوى الخافية (Latent infection)). في ٩٠-٩٥٪ من الحالات، لا يمكن لهذه البكتيريا أن تُسبب أية مشاكل إضافية، إلا أنه في ٥-١٠٪ من

الحالات، تبدأ هذه البكتيريا بالانقسام وتُسبب المرض الفعال. في هذه المرحلة، يُصبح المُصاب بالعدوى مريضًا، ويمكنه نقلها لأشخاص آخرين.

كيف تنتشر العدوى بالدرن؟ ينتقل الدرن عن طريق الرذاذ المتطاير من شخص إلى آخر عند العطس أو السعال أو البصق أو الاحتكاك المباشر وتنفس الهواء الملوث بالبكتيريا، فلا ينتقل مرض الدرن عن طريق:

- ❖ المصافحة.
- ❖ مشاركة الطعام والشراب.
- ❖ التقبيل.
- ❖ استخدام دورات المياه.

يتبع مرض الدرن نمطين معروفين عند إصابة الشخص به وهما:

❖ إما أن يكون الشخص حاملًا لبكتيريا الدرن دون أن تظهر عليه أعراض المرض؛ حيث تبقى البكتيريا خاملة داخل الجسم؛ بسبب مقاومة الجسم للبكتيريا، وفي هذه الحالة لا تكون معدية، وقد تتحول هذه البكتيريا إلى الشكل النشط.

❖ أو أن يكون الشخص مصابًا بالدرن النشط، وبالتالي تظهر عليه أعراض الإصابة، ومن الممكن أن ينقل المرض إلى الآخرين، وتظهر هذه الأعراض بعد العدوى ببكتيريا الدرن بعدة أسابيع، وقد لا تظهر الأعراض إلا بعد أشهر أو سنوات.

### أعراض الدرن:

- ❖ السعال المستمر لثلاثة أسابيع أو أكثر.
- ❖ خروج دم مع السعال.
- ❖ ألم في الصدر عند التنفس أو السعال.
- ❖ فقدان الوزن والشهية.
- ❖ خمول.
- ❖ حمى شديدة.
- ❖ تعرق خاصة في الليل.
- ❖ دم في البول إذا أصيبت الكليتان بالعدوى.
- ❖ ألم في الظهر إذا أصيب الطحال بالعدوى.

### التشخيص:

يتم عمل فحصين للشخص المحتمل إصابته وهي:

فحص الجلد: يتم عن طريق حقن الجلد في منطقة أسفل الذراع بمادة سائلة تسمى (tubercu- lin)، ثم فحص التفاعل الحاصل في المنطقة بعد مرور يومين إلى ثلاثة أيام من الحقن. في حال وجود انتفاخ، تورم، أو تحجر في منطقة الحقن، يتم قياس الحجم، ويعد الفحص إيجابيًا إذا كان الحجم أكبر من أو يساوي ١٠ ملم، ويعني وجود البكتيريا المسببة للدرن.

❖ فحص الدم: ويرمز له بالرمز (IGRAS) ويقاس تفاعل الجسم مع البكتيريا المسببة للدرن، وفي حال ظهور نتائج إيجابية لهذه الاختبارات، يتم تأكيد التشخيص بإجراء فحوصات أخرى لتحديد نشاط المرض.

الفحوصات الأخرى لتحديد نشاط المرض:

- ❖ الفحص السريري (الأعراض والعلامات).
- ❖ فحص الأشعة السينية (x-ray).

❖ فحص البلغم لتحديد وجود البكتيريا به.

❖ التحقق من وجود التاريخ العائلي للإصابة بالدرن.

❖ علاج الدرن: يستغرق علاج الدرن مدة طويلة تتراوح بين 6-9 أشهر ويشتمل على:

❖ العزل

❖ المضادات الحيوية مثل ايزونيازايد ، ريفامبين إيثامبيتو ، ويرازينامايد .

❖ لا يحتاج معظم المرضى المصابون بالسل إلى الوجود بالمستشفى إلا في الحالات التالية:

❖ إذا كان مُصابًا بحالة مرضية خطيرة أخرى

❖ إذا كان من الضروري القيام بإجراءات تشخيصية

❖ إذا كان يعيش ضمن مجموعة تفرض عليه الاحتكاك بأشخاص ضعفاء (مثل دور الرعاية)

❖ بعد أسابيع عدة من العلاج يبدأ المريض في الشعور بالتحسن وتقل فرصة نقله للعدوى؛ لكن يجب

❖ الاستمرار في أخذ العلاج حتى انتهاء المدة المحددة من قبل الطبيب.

❖ المضاعفات: من دون العلاج، يمكن أن يصبح السل مرض مميت. تتضمن أمثلة مضاعفات مرض

❖ السل ما يلي:

❖ آلام في العمود الفقري. وتعد آلام الظهر وتيبسه مضاعفات شائعة لمرض السل.

❖ تلف المفاصل. عادة ما يصيب التهاب المفاصل السلي الوركين والركبتين.

❖ تورم الأغشية التي تغطي الدماغ (التهاب السحايا). ويمكن أن يتسبب ذلك في الإصابة

❖ بصداع مستمر أو متقطع يحدث لأسابيع. ومن المحتمل أيضًا حدوث تغييرات نفسية.

❖ مشاكل في الكبد أو الكلى. يساعد كل من الكبد والكليتين في تصفية مجرى الدم من

❖ الفضلات والشوائب. ويحدث خلل في هذه الوظائف إذا كان الكبد أو الكليتان مصابتين بالسل.

❖ اضطرابات القلب. نادرًا ما يُصيب السل الأنسجة التي تحيط بالقلب؛ مما يتسبب في حدوث

❖ التهاب وتجمعات للسوائل، واللذين قد يتعارضان مع قدرة القلب على الضخ بفعالية. يمكن أن تكون

❖ هذه الحالة، والتي يُطلق عليها الدكاك القلبي، مميتة.

❖ الوقاية من انتشار الدرن:

❖ ينصح المصاب بالدرن النشط بالتالي:

❖ امكث في المنزل. لا تذهب إلى العمل أو المدرسة أو لا تتم في غرفة مع أشخاص آخرين في

❖ الأسابيع القليلة الأولى من علاج السل النشط.

❖ هوّ الغرفة. تنتشر جراثيم السل بسهولة كبيرة في الأماكن الصغيرة المغلقة؛ حيث لا يتغير

❖ الهواء. إذا لم يكن الطقس شديد البرودة في الخارج، فافتح النوافذ واستخدم المروحة لطرد الهواء

❖ الداخلي إلى الخارج.

❖ غط فمك. استخدم منديل لتغطية فمك حين تضحك أو تعطس أو تسعل. ضع المنديل

❖ الجاف في كيس، وأغلق الكيس بإحكام وألقه بعيدًا.

❖ ارتدِ كمامة. إن ارتداء كمامة طبية حين تكون مع أشخاص آخرين في الأسابيع الثلاثة الأولى

❖ من العلاج قد يساعد على تقليل خطر العدوى.

❖ احرص على أخذ الدواء في وقته ومدته الكاملة.

❖ كما ينصح بأخذ لقاح الدرن (BCG) لجميع الأطفال عند الولادة

## Chlamydia tra- (أ) التراخوما المسببة للعمى (chomatis).

### مقدمة:

التراخوما هي السبب الرئيسي للعمى المعدى في العالم. وتتجم عن مكروب لايعيش إلى داخل الخلية ويدعى المتدثرة الحثرية. ويسري المرض عن طريق التماس مع إفرازات العين والأنف للأشخاص المصابين بالعدوى؛ لاسيما الأطفال الصغار الذين يشكلون مستودعاً للعدوى. كما أنه ينتشر بواسطة الذباب الذي التمس بعين أو أنف شخص مصاب بالعدوى.

### التراخوما

التراخوما هو مرض يصيب العين بسبب عدوى بكتيريا. عوامل الخطر البيئية التي تؤثر على سريان المرض:

#### ● قلة النظافة

#### ● الازدحام الأسري

#### ● قلة المياه

#### ● عدم كفاية المراحيض ومرافق الإصحاح.

#### ● السن يصيب الأطفال قبل سن المدرسة.

#### طرق العدوى:

- تنتشر العدوى عن طريق الاتصال الشخصي (عن طريق اليدين أو الملابس أو الفراش).

- وعن طريق الذباب الذي كان على اتصال مع إفرازات من عيون أو أنف شخص مصاب.

#### أعراض المرض:

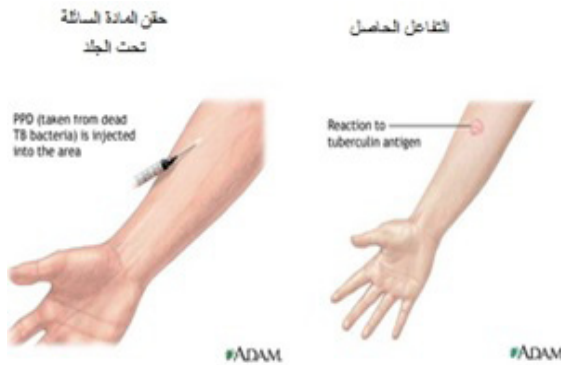
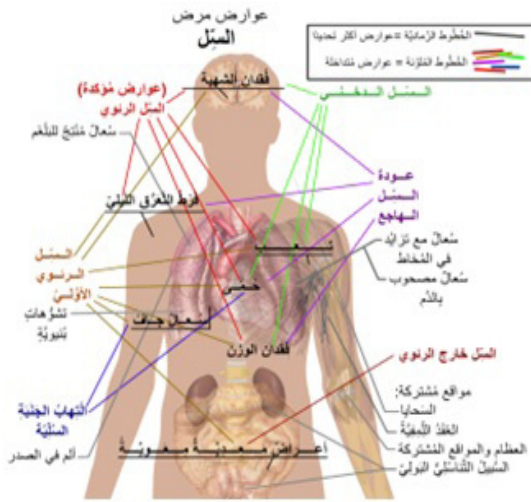
● بعد سنوات من العدوى المتكررة، يمكن أن يصبح الجفن من الداخل متدباً بشدة (تدب الملتحمة) إلى حد أن ينقلب إلى الداخل.

● حافة الجفن تجعل أهداب العين تحتك بالمقلة (الشعرة) مسببة ازعاجاً شديداً وألماً، هذا التغير وتغيرات أخرى في العين يمكن أن تؤدي إلى تدب القرنية

● وإذا تركت بدون معالجة فإنها تؤدي إلى تشكل عتامات لاعكوسة، وينجم عنها ضعف الإبصار والعمى، وعادة ما يحدث ذلك بين أعمار ٣٠ و ٤٠ سنة.

#### الوقاية والمكافحة:

يتم تنفيذ برامج المكافحة في البلدان المتوطنة من خلال استراتيجية SAFE التي أوصت بها منظمة الصحة العالمية. وهي تتألف من:



- الجراحة لمعالجة مرحلة المرض المسببة للعمى (الشعرة التراخومية)
- المضادات الحيوية لمعالجة العدوى بالمتدثرة الحثرية.
- نظافة الوجه، لتعريف السكان المعرضين للخطر بالتدابير الوقائية.
- التحسينات البيئية؛ مثل توفير سبل الحصول على مياه صالحة للشرب وعلى تحسين الإصحاح.
- لقد وافقت معظم البلدان المتوطنة على تسريع تنفيذ هذه الاستراتيجية لتحقيق أهداف كل منها في التخلص من المرض، وكل ذلك لغاية عام ٢٠٢٠.

## (ب) التهاب الملتحمة

مقدمة:

إن المُلْتَحِمَة هي غشاء شفاف يُبطنُ الجزء الداخلي من الجفن وأجزاء أخرى من العين. عندما تحصل عملية التهابية في العين، تتسع الأوعية الدموية فيها وتبرز أكثر، وتجعل العين تبدو مُحَمَّرَة. يمكن أن يحدث التفاعل الالتهابي، على ضوء عدوى جرثومية أو فيروسية. التهاب الملتحمة: هو التهاب يصيب الغشاء المبطن للعين، والذي يعرف بـ "الملتحمة" يصيب إحدى العينين أو كليهما وهو سريع الانتشار والعدوى وسهل العلاج، ويصيب الأفراد بمختلف الأعمار، تزداد الإصابة في الأماكن المزدحمة.

## التهاب الملتحمة

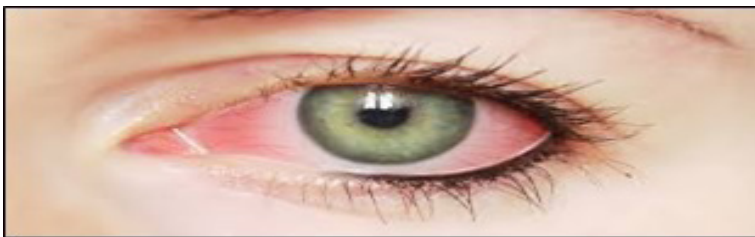
الاسباب وعوامل الخطر:

عند التعرض لمادة حساسه: (Allergy) (تفرز الخلايا البديئة (Mast cells) في العين، مواد مهيجية للالتهاب ومنها الهستامين (Histamine). غالبًا ما يكون الالتهاب في كلتا العينين في تزامن، مصحوبة بالدموع والعطس، نزلة أنفية . فيروسات- عدوى فيروسية: يمكن أن تكون أحادية الجانب أو ثنائية الجانب، وتصاحبها عادة إفرازات شفافة من العين. أحيانًا تظهر بعد عدوى في مسالك التنفس العليا. مُحَمَّرٌ خارجي: تسلل جسم غريب أو مواد كيميائية مختلفة لداخل العين، قد تسبب التهابًا. يتلاشى هذا الوضع غالبًا بسرعة، ولا يتعدى ٢٤ ساعة بعد خروج العامل المحفز من العين. استخدام العدسات اللاصقة. أعراض التهاب الملتحمة: احمرار، حك، شعور رملي، ظهور غشاء يشبه القشرة على سطح العين نتيجة للإفرازات الناجمة عنها في أثناء الليل. عندما تظهر إحدى هذه العلامات، يفضل التوجه للطبيب لتشخيص سبب الالتهاب، حتى يتم الحد من انتقال العدوى للمحيط القريب.

فترة العدوي:

- فترة الحضانة: من ٥ الى ٢٠ يوماً.
  - المرض معديًا حتى أسبوعين منذ بداية ظهور الأعراض.
- طرق انتقال المرض:

- تنتقل من الجهاز التنفسي عن الطريق السعال أو العطاس.
- مصافحة شخص مصاب بالمرض.
- ملامسة الأسطح الملوثة بمسببات المرض.



- فرك العين باليد الملوثة.
- الاستخدام المشترك للأغراض الشخصية كالمناشف.
- مضاعفات التهاب الملتحمة:
- هو تفشي الالتهاب وصولاً للقرونية، الأمر الذي يؤدي إلى إصابة تؤدي لتشويش في الرؤية.

#### تشخيص التهاب الملتحمة:

- بمعاينة العين بالمشاهدة المجردة.
- استخدام عينة من إفرازات العين من أجل تشخيص بدقة وإتاحة علاج أفضل .
- بفحص المريض نلاحظ تضخم الغدد للمفاوية أمام الأذن.
- الوقاية من التهاب الملتحمة:
- تجنب ملامسة اليدين مع العينين.
- غسل اليدين في أوقات متقاربة.
- عدم مشاركة الآخرين في مناشف اليدين أو الاستحمام مع الغير.
- استبدال المناشف بوتيرة عالية.
- استبدال غطاء الوسادة.
- استبدال مستحضرات التجميل المستخدمة لمنطقة العينين مثل المسكّرة وما شابه ذلك.

#### علاج التهاب الملتحمة:

- يتباين العلاج وفقاً للسبب الأولي للالتهاب.
- ينبغي في المقام الأول، إذا كان الالتهاب من عامل حساسية، تجنب العامل الحساسية المسبب للتهيج.
- مما لمعالجة الالتهاب ذاته، فيمكن استعمال قطرات مختلفة ، مثل تلك المضادة للهستامين (Antihista- mine)، مخفضات الاحتقان، الإستيروئيدات (Steroids) والأدوية المضادة للالتهاب.
- علاج الالتهاب على ضوء عدوى جرثومية، بمضادات حيوية، الملائمة للجرثومة المعديّة.
- قد يكون العلاج باستخدام قطرات، أو مرهم، حيث يكون المرهم مريحاً أكثر للأطفال.
- أما إذا كانت العدوى فيروسية
- لا يوجد علاج محدد لالتهاب مبعثه عدوى فيروسية (Viralic)، والمرض يختفي لوحده في غضون أسبوعين كحد أقصى. التفشي الشائع لعدوى فيروسية، بدايةً في عين واحدة ومن ثم الانتقال لأخرى، وفي نهاية المطاف شفاء تلقائي. إذا كان اشتباه لعدوى بفيروس الهربس (Herpes virus) هنالك علاج مضاد للفيروس.
- العلاجات البديلة: توجد هنالك مجموعة خطوات بيتية يمكن اتخاذها من أجل تخفيف أعراض الالتهاب.
- كمّادات- غمر قطعة قماش نظيفة في الماء البارد، ومن ثم وضعها على الجفن، مبعث فائدة وفعالية لالتهاب.
- أما لالتهاب عدوائي فيوصى بكمّادات دافئة. إذا كانت الإصابة فقط في عين واحدة، فمن المهم تفادي نقل الكمّادة من عين لأخرى، منعاً لانتقال العدوى. يعتقد البعض أن لإضافة عصارة شاي للسائل الغامر لقطعة قماش يوجد تأثير أكثر فائدة للتهديّة.
- قطرات عيون تصرف دون وصفة طبيب، والتي تحتوي على الدموع الاصطناعية، من شأنها أن تخفف من الحك والشعور الرملي المصاحب لالتهاب الملتحمة .
- ينبغي التوقف عن استخدام العدسات اللاصقة، في أي حال، في أثناء فترة الالتهاب وفي الأيام اللاحقة لاختفائه.

- إذا كانت العدسات المستخدمة لمرة واحدة أو أسبوعية، يوصى بالتخلص منها واستعمال أخرى جديدة، خوفاً من الإصابة بالعدوى ثانياً. أما في حال عدسات لاصقة مستعملة لأكثر من مرة، يوصى بتنظيف وتعقيم أساسي وجذري، وفقاً لتعليمات المنتج (المصنع).

### (ج) أمراض العين الفيروسية

#### مقدمة:

إصابات العين الفيروسية: تتنوع في أعراضها وشدتها تبعاً لنوع الفيروس ومكان الإصابة . الالتهابات الفيروسية لا تتحسن باستعمال المضادات الحيوية، ومع ذلك قد تستخدم المضادات الحيوية للوقاية من الالتهابات البكتيرية التي يحتمل أن تنشأ كمضاعفات للالتهاب الفيروسي.

#### (أ) فيروس هرpes البسيط

مقدمة: هذا الفيروس معروف بأنه السبب في القروح الباردة، وظهور بثور الوجه التي تحدث في بعض الأحيان بعد نزلات البرد أو الحمى. هناك نوعان من فيروسات الهربس البسيط. النوع ١ ويشمل في المقام الأول الإصابات على الوجه والعينين، والنوع ٢ يسبب في المقام الأول التهابات تناسلية في حالة إصابة القرنية للمرة الأولى بالفيروس يحدث تكرار للحالة لحوالي ٢٥% من المرضى في العامين التاليين.

#### أمراض العين الفيروسية

#### فيروس هرpes البسيط: (Herpes simplex)

هو فيروس شائع يصيب الإنسان. ثم يستقر في الأعصاب ويظل كامناً دون أعراض وينتشر عن طريق الأعصاب ليصل إلى الوجه والعين.

#### أسباب الإصابة:

- ضعف المناعة لدى المريض تلعب دوراً في هذا الصدور.
- في بعض الناس يحدث تنشيط للفيروس دون أسباب معلومة
- فترة الإصابة: الكثير من الناس يتعرضون للفيروس في فترة الطفولة .

#### الأعراض:

- يبدأ المرض باحمرار وتهيج العين
- الآلام والإفراز المائي. في كثير من الأحيان يصاحب هذه أعراض إصابة الجفن وتشمل وجود حويصلات متعددة على جلد الجفن.

#### التشخيص:

- بفحص المريض تظهر حويصلات على الجفن أو الوجه، وقد يكون الجفن متورماً مع التهاب تقرحي به (عند إصابة القرنية يظهر بها الالتهاب الشجري بم مع عدم وضوح الرؤية وذهاب الضوء .
- في حالة التهاب العنابية الأمامي المرتبط بفيروس هرpes البسيط، فإن ارتفاع ضغط العين يكون من الظواهر المهمة التي توجه إلى التشخيص.

- أيضاً يلاحظ ترسب دقيق على السطح الخلفي للقرنية يسمى الترسيب النجمي
- أيضاً قد يكون هناك ترسب مركزي دهني كبير على السطح الخلفي للقرنية. ضمور القرنية الغير مكتمل أو الذي يأخذ شكل قطاعات يساعد على تشخيص المرض فهو يؤدي إلى عيب ضوء القرنية (بسبب الضمور في ظهارة صباغ القرنية).

- وأيضا التاريخ المرضي للإصابة بالهربس البسيط على الشفتين أو الأعضاء التناسلية يمكن أن يكون مفيد في التشخيص مع أنه لا يكون حاضراً دائماً.

- أيضاً من العلامات المهمة لالتهاب العنابية الأمامي اتساع حدقة العين التلقائي دون استعمال القطرات الموسعة للحدقة.

## المضاعفات:

- عندما تصاب العين بالهربس البسيط، فإنه يؤثر عادة على عين واحدة وغالبا يكون التأثير الأكبر على القرنية.
- ربما تكون العدوى سطحية تؤثر على الطبقة العليا من القرنية التي تسمى الظهارة وعادة يكون الشفاء في هذه الحالة دون تندب بالقرنية، أو تكون أعمق وتؤثر على الطبقات العميقة، وهذه الإصابة تؤدي إلى ندوب بالقرنية وفقدان الرؤية في بعض الأحيان.
- أيضا يمكن أن يصيب الهربس البسيط الملتحمة وعادة يؤدي إلى التهاب جريبي بها.
- قد يصيب فيروس الهربس البسيط أيضا داخل العين فيسبب التهابات في القزحية والشبكية. التهاب العنابية الأمامي المرتبط بفيروس هربس البسيط . هو الأكثر شيوعا بين تأثيرات الهربس البسيط على داخل العين.

## العلاج:

- العلاج يشمل مضادات الفيروسات الموضعية مثل ايدوكسوريدين (Idoxuridine)، فيدارابين (Vidarabine)، والفلوريدين الثلاثي. (Tri\_\_uridine). مضادات الفيروسات التي تؤخذ بالفم هي العلاج الرئيسي لحماية القرنية وأيضا لعلاج التهاب القزحية. العلاج المضاد للفيروسات الموضعي يستعمل في حالة تطور المرض إلى حدوث اعتلال في القرنية.
- تعالج بعض حالات هربس القرنية بالكشط الخفيف للمنطقة المصابة من القرنية لإزالة الخلايا المريضة.
- (مع أن استعمال الستيرويدات (Corticosteroids) يجب تجنبه في علاج الفيروسات، إلا أنه في بعض حالات الإصابة الشديد والعميقة قد يلزم استعمال قطرات الستيرويد لمنع تندب القرنية، ومع ذلك قد لا تستجيب مثل هذه الحالات للعلاج وتحدث ندوب القرنية ويكون العلاج الوحيد هو جراحة زرع القرنية.
- في حالة التهاب العنابية الأمامي المرتبط بفيروس هربس البسيط فإن هذا الالتهاب يميل إلى الاستجابة بشكل جيد إلى ٤٠٠ ملى من أسيكلوفير عن طريق الفم خمس مرات يوميا، مع إضافة البريدنيزولون الموضعي ١٪ أربع إلى ثماني مرات يوميا وقطرة شاله للعضلة الهدبية وموسعه للحدقة مثل تروبكاميد (Tropicamide) من ٢ إلى ٤ مرات يوميا.
- عيون مرضى "كورونا" تنشر العدوى لأسابيع:
- خلصت دراسة إيطالية إلى أنّ سائل العينين ربما لا يكون "مدخلاً فقط يمر عبره الفيروس إلى الجسم بل أيضاً مصدراً للإصابة به"
- يمكن لفيروس "كورونا" أن يبقى في عيون المرضى طوال أسابيع، وأن يعمل كوسيلة لنشر الإصابة بكوفيد-١٩، حسبما أفادت دراسة إيطالية حديثة.
- فترة العدوى: اكتشفوا العلماء أنّ فيروس "كورونا" ظلّ موجوداً في "عينات العين" لمدة أقصاها ٢١ يوماً بعد دخول المريضة إلى المستشفى.

## أعراض: التهاب الملتحمة بجانب باقي أعراض فيروس كورونا

- الوقاية من العدوى: تجنّب لمس الأنف والفم والعينين، وغسل اليدين بشكل متكرر.
- أوصى العلماء الأشخاص الذين يستعملون العدسات اللاصقة استبدال النظارات بها من أجل التقليل من أيّ خطر لانتقال الفيروس عبر العين. عدم استبدال العدسات

## العدوى الفيروسية البكتيرية والفطرية:- ( عدوى الامراض الجلدية)

مقدمة:

الإصابة بالأمراض الجلدية تعرض أصحابها لحرج بالغ في التعامل مع الآخرين، وخصوصاً في حالة الإصابة بأمراض جلدية معدية تنتقل من شخص لآخر باللمس أو باستخدام أغراض الشخص المصاب. يوجد أنواع كثيرة من الأمراض الجلدية المعدية، منها الفيروسية والبكتيرية والفطرية، ويختلف نوع العلاج المقدم للمريض باختلاف أنواع هذه الأمراض، حيث إن بعضها له علاج والبعض الآخر جار اكتشاف علاج له ويقتصر العلاج في هذه الحالة على تخفيف الآلام والأعراض المصاحبة للمرض فقط ومن أهم الإجراءات الاحترازية التي يجب أن تتخذ عند الإصابة بمرض جلدي معدى هي ضرورة عزل المريض عن المخالطين له حتى لا ينتقل هذا المرض لهم واحتواء المرض. ونسرد بعض الأمراض الجلدية المعدية، والتي يجب توخي الحذر منها، وهى كالتالى:

### ١- التينيا

هى عدوى فطرية معدية تصيب الجلد. وهى ما يعرف بالسعفة المبرقشة فهي عبارة عن عدوى جلدية تنتج عن فطريات الجسم الطبيعية وتظهر في أماكن معينة من الجسم مثل الكتفين والصدر العلوي والرقبة كما يمكن أن تظهر على الذراعين ونادراً ما تظهر على الوجه، حيث تفرز هذه الفطريات مادة تؤدي إلى تبييض الجلد وظهور بعض البقع الباهتة عليه والتي قد تستمر في بعض الحالات بعض معالجة التينيا لفترة معينة ثم تختفي نهائياً.

أنواع التينيا: تعرف إصابات التينيا بأسماء معينة مثل السعفة، اعتماداً على الجزء من الجسم المتأثر به، الأنواع الأكثر شيوعاً من التينيا تشمل:

١- تينيا القدم

٢- التينيا التي تظهر في الفخذ

٣- تينيا أو سعفة في فروة الرأس.

٤- عدوى الأظافر.

٥- التينيا التي تصيب الجسم.

ظهور التينيا على البشرة

أسباب الإصابة بالتينيا: يمكن أن يصيب هذا المرض الجلدي الناس من جميع الخلفيات العرقية ولكنها تكون أكثر شيوعاً بين المراهقين وصغار السن وسوف نذكر تلك الأسباب والعوامل التي تسببها وهى:

١- يصاب الأشخاص البالغون بالتينيا إذا زاروا مناطق ذات مناخ شبه استوائي.

٢- تحدث الإصابة بالتينيا في حالة نمو فطريات المالايسيزيا على الجلد على الرغم من عدم معرفة سبب واضح لذلك.

٣- الطقس الحار والرطب يعزز نمو الفطريات.

٤- التعرق المفرط والبشرة الدهنية بيئة خصبة لنمو الفطريات على الجلد.

٥- ضعف جهاز المناعة والتغيرات الهرمونية.

أعراض التينيا: توجد بعض الأعراض المصاحبة لظهور هذا المرض الجلدي في الجسم حيث يتسبب التبييض الحمضي من الفطريات النامية في أن تصبح بعض المناطق من الجلد ذات لون مختلف عن المناطق السليمة المحيطة بها ويمكن أن تكون تلك البقع منفردة أو متعددة ومن الأعراض المصاحبة لهذه العدوى الفطرية ما يلي:

١- تكون بقع بيضاء أو وردية أو بنية أفتح أو أغمق من الجلد المحيط بها. هذه البقع لا يغمق لونها

بالطريقة التي تحدث لباقي البشرة.

٢- أغلب أماكن ظهور هذه البقع يكون على العنق والظهر والصدر والذراعين. هذه الفطريات قد تختفي في الطقس البارد وتزداد سوءاً في الطقس الحار والرطب.

٣- تسبب هذه البقع حكة وألم بالإضافة إلى أنها قد تكون جافة ومتقشرة أيضاً.

كيفية منع انتشار التينيا: من المهم أن نتذكر أن التينيا مرض جلدي معدى، تتضمن الاقتراحات حول كيفية منع انتشار العدوى للآخرين ما يلي:

١- علاج التينيا من خلال استخدام كريم مضاد للفطريات.

٢- غسل اليدين بعد لمس المناطق المصابة.

٣- عدم مشاركة أدوات النظافة الشخصية مثل المناشف.

٤- عدم السير حافي القدمين إذا كان لديك تينيا في القدم.

٥- تنظيف الحمام بعد الاستعمال.

علاج التينيا: تتم عملية علاج التينيا من خلال العلاجات الموضعية مثل ، الكريمات والمستحضرات أو الشامبو التي يتم وضعه على الجلد أيضاً ويمكن أن يشمل العلاج بعض الأدوية التي يتم تناولها عن طريق الفم ولذلك فنوع العلاج يعتمد على حجم المنطقة المصابة ومكانها وسماكتها وتشمل خيارات العلاج الآتي:

١- مضادات الفطريات الموضعية حيث يتم استخدام هذه المنتجات على البشرة بشكل مباشر وقد تكون عبارة عن غسول أو شامبو أو كريم أو رغوة وأحياناً صابون حيث تحافظ هذه المواد على نمو الفطريات ووضعها تحت السيطرة

٢- توجد بعض المنتجات الموضعية التي تستخدم كمضاد للفطريات بدون وصفة طبية وتحتوي هذه المنتجات على بعض المواد مثل ، الزنك و كلوتريمازول و ميكونازول و بيريثيون و كبريتيد السيلينيوم و تيربينافين.

٣- الأدوية المضادة للفطريات تستخدم في معالجة التينيا المتكررة والخطيرة أيضاً كما يمكن استخدامها في حالة الرغبة في سرعة الشفاء وتكون هذه الأدوية تحت إشراف الطبيب المعالج للحالة لأنه من الممكن أن يكون لها آثار جانبية لذلك لابد من مراقبة المريض عند استخدام هذه الأدوية من قبل الطبيب.

٤- تناول العلاج قادر على إزالة العدوى الفطرية ولكن تلون الجلد يستغرق فترة أطول قد تستغرق عدة أشهر.

العلاجات والعقاقير: إذا كانت حالة التينيا الملونة شديدة أو لا تستجيب إلى الأدوية المضادة للفطريات التي تصرف من دون وصفة طبية، فقد تحتاج إلى دواء يصفه الطبيب. وبعض هذه الأدوية تكون مستحضرات موضعية تقوم بفركها على البشرة، بينما تكون الأدوية الأخرى على هيئة حبوب تبتلعها، ومن أمثلتها:

- كريم أو جل أو شامبو سيكلوبيروكس «لوبروكس، وبينلاك»

- أقراص فلوكونازول «ديفلوكان»

- كبسولات أو أقراص إيتراكونازول «أونميل، وسبورانوكس»

- كريم أو رغوة أو جل أو شامبو أو أقراص كيتوكونازول «إكستينا، ونيزورال، وأدوية أخرى»

- غسول أو شامبو يحتوي على كبريتيد السيلينيوم (سيلسن) بتركيز ٢,٥ %.

لكن حتى بعد نجاح العلاج، قد يبقى لون البشرة غير موحد لعدة أسابيع أو حتى أشهر. وأيضاً، قد تعود الإصابة بالعدوى مرة أخرى في الطقس الدافئ الرطب. وفي الحالات المستمرة قد تحتاج إلى أن تأخذ

الدواء مرة واحدة أو مرتين في الشهر لمنع تكرار الإصابة بالعدوى.  
كيفية تجنب الإصابة بالتينيا: تسهم زيادة التعرق مع زيادة نسبة السخونة في حدوث الإصابة بالتينيا ،  
وتشمل طرق تجنب الإصابة بالفيروس:

- ١- بعد الغسيل يجب تجفيف الجلد جيدا خاصة بين أصابع القدم وداخل طيات الجلد .
- ٢- تهوية الجلد في الهواء قدر الإمكان .
- ٣- ارتداء الجوارب القطنية بدلا من المواد الصناعية مثل البوليستر .
- ٤- استخدام مضادات التعرق للسيطرة على العرق الزائد .
- ٥- ارتداء حذاء خاص داخل حمامات السباحة ، وغرف خلع الملابس ، وصالات الرياضة وغيرها من المناطق العامة .
- ٦- استخدام علاج جلدي بوصفة طبية خاصة في الأوقات الحارة من السنة .
- ٧- تجنب استخدام المنتجات الدهنية والزيتية للبشرة .
- ٨- تجنب الخروج في أثناء ارتفاع درجات الحرارة وتقليل التعرض لأشعة الشمس لأنها قد تؤدي لظهور البقعة أو تفاقمها مرة أخرى . أشعة الشمس تجعل البقع أكثر وضوحاً .
- ٩- إذا كان من الضروري الخروج في الشمس فيفضل استخدام شامبو مضاد للفطريات يوميا ولبضعة أيام قبل التعرض للشمس .
- ١٠- يفضل استخدام واقي للشمس كل يوم ولا بد أن يكون ذا تركيبة غير زيتية مع حد أدنى ٣٠٪ عامل وقاية .

- ١١- الحذر من ارتداء ملابس ضيقة ويفضل ارتداء ملابس قابلة للتهوية مثل القطن من أجل تقليل آثار العرق .
- ١٢- للمساعدة في منع تكرار الإصابة بالتينيا الملونة يمكن أن يصف الطبيب علاجاً يُدهن على الجلد أو يتم تناوله عن طريق الفم مرة واحدة أو مرتين في الشهر .

## ٢- الجرب

الجرب هو حُكَّة في الجلد ناجمة عن سُوس ناخب صغير يُسمَّى القارمة الجربِيَّة . تَحْدُث حُكَّة شديدة في المنطقة التي ينقب السُّوس داخلها . قد تكون الرغبة الملحة للحكة قوية بشكل خاص في الليل .  
الجرب مرض معدٍ يُمكن أن ينتشر بسرعة عن طريق الاتصال الجسدي الوثيق بين أفراد العائلة، أو في مجموعة رعاية الطفل، أو بين الطلاب في صف بالمدرسة، أو في دار المسنين، أو السجن . ونظراً لأن الجرب معدٍ للغاية، غالباً ما ينصح الأطباء بخضوع العائلات أو مجموعات الاتصال بأكملها للعلاج .  
الأعراض: وتتضمن علامات وأعراض الجرب ما يلي:

- ❖ الحكة، وغالباً ما تكون شديدة، وتزداد في ساعات الليل
  - ❖ تُكوِّن مسارات محفورة غير منتظمة تتكون من بثور صغيرة أو طفح على الجلد
- وعادة ما تظهر المسارات في طيات الجلد . على الرغم من أنه قد يصيب أي منطقة من الجسم تقريباً، غالباً ما يوجد الجرب لدى البالغين والأطفال الأكبر سناً :

- ❖ بين الأصابع .
- ❖ في الإبطين .
- ❖ حول الخصر .
- ❖ في باطن الرسغين .
- ❖ الجهة الداخلية للمرفقين

- ❖ باطن القدمين
- ❖ حول الثديين
- ❖ حول المنطقة التناسلية لدى الذكور
- ❖ على الأرداف
- ❖ على الركبتين

### وتتضمن الأماكن الشائعة لوجود العدوى لدى الرضع والأطفال الصغار ما يلي:

- ❖ فروة الرأس
- ❖ راحتي اليد
- ❖ باطن القدمين

### أسباب وعوامل خطر الجرب:

تنتشر طفيليات "القارمة الجربية" بواسطة الملامسة المباشرة مع شخص مصاب بالمرض. وقد ينتشر مرض الجرب، أيضاً، من جراء استعمال مشترك للأدوات والأغراض الشخصية، مثل: المنشفة أو غطاء السرير.

قد يصاب عدد من أفراد العائلة بالمرض، في الفترة نفسها. وقد ينقل شخص مصاب المرض إلى شخص آخر قبل ظهور الأعراض لدى المريض (الناقل).

تشخيص الجرب:

يستطيع طبيب الجلد تشخيص الإصابة بمرض الجرب من خلال فحص الأعراض والعلامات على جسم المريض. من المرجح أن يكون الشخص المعني قد أصيب بالجرب إذا كان قد حصل تلامس مباشر بينه وبين شخص آخر يعاني من الأعراض نفسها. في بعض الأحيان، يستطيع الطبيب تشخيص هذا المرض من خلال البحث عن علامات تدل على وجود

طفيليات "القارمة الجربية"، وذلك من خلال أخذ خزعة (Biopsy) من جلد الشخص المصاب. يقوم الطبيب بحك الجلد بلطف في المنطقة التي تبدو مصابة ثم يقوم بفحص العينة تحت المجهر. أخذ مثل هذه العينة لا يسبب أي ألم للمريض.

علاج الجرب:

### يتم علاج الجرب بواسطة:

مرهم: دهن مرهم أو مستحلب ملائم يصفه الطبيب المعالج.

الأدوية: في الحالات الحادة، قد يصف الطبيب أدوية بالأقراص يتم تناولها فمويًا لمعالجة الجرب. بعض الأدوية يجب تجنبها من قبل الأطفال، الشيوخ والنساء الحوامل أو المرضعات. للوقاية من ظهور آثار جانبية شديدة، يجب الالتزام بإرشادات الطبيب المعالج.

علاج الأشخاص المحاطين بالمصاب: عند إصابة شخص ما بمرض الجرب، ينبغي معالجته هو وكذلك جميع الأشخاص الذين يعيشون معاً، في الوقت ذاته، وذلك منعا لانتقال الطفيليات المسببة من شخص إلى آخر. ومن المهم الحرص على غسل الملابس، المناشف وأغطية الأسرة.

تبريد الجلد وغمره بالماء: نقوم بتبريد الجلد من خلال غمره في الماء البارد فهذا يمكن أن يقلل من الحكة. يمكن أيضاً وضع قطعة قماش باردة ومبللة على المناطق المتهيجة من الجلد.

مستحضراً ملطفاً: يمكن لمستحضر الكالامين أن يخفف من الألم، الحكة وتهيجات الجلد الطفيفة بشكل فعال.

مضادات الهستامين: مضادات الهستامين تخفف من أعراض الحساسية الناتجة عن الجرب.

الوقاية: لمنع تكرار انتشار العدوى ومنع السوس المسبب للمرض من الانتشار إلى أشخاص آخرين، اتبع

هذه الخطوات:

نظف جميع الملابس وبياضات الأَسْرَّة. استخدام الماء الساخن والصابون لغسل جميع الملابس والمناشف ومفارش الأسرة المستخدمة في غضون ثلاثة أيام قبل بدء العلاج. التجفيف في حرارة عالية. التنظيف الجاف للمواد التي لا يمكنك غسلها في المنزل.

تجويد العث. ضع الأشياء التي لا يمكنك غسلها في أكياس بلاستيكية مُحكمة الغلق واتركها في مكان بعيد عن متناول الأيدي لبضعة أسابيع. يموت العث بعد بضعة أيام دون طعام.

الشخص المصاب بالمرض: المريض ذاته فينبغي عليه اعتماد الحديقة والحذر لئلا تنتقل الطفيليات إلى أشخاص آخرين، الأشخاص الموجودون في بيئة المصاب: يجب تجنب التلامس الجسدي مع شخص أصيب بهذا المرض وعدم العبث بأغراضه وأدواته الشخصية (مثل، مناشفه، ملابسه وغيرها)، وذلك من أجل الوقاية من الإصابة بهذا المرض.

## الهربس البسيط

### مقدمة:

الهِرْبِسُ أو الحَلَأُ أو العُقْبُولَةُ بالإنجليزية: (Herpes) هي إصابة فيروسية متكررة بسيطة (في العادة) تصيب الجلد، وتنتج عن فيروس الحَلَأُ البسيط، ومعظم الإصابات تمر بدون أن يتم ملاحظتها أو تشخيصها. أحيانا يسبب الجدري ولاحقاً يسبب الحزام الناري.

مرض الهربس البسيط :

الهربس (HSV) من الأمراض الفيروسية التي تنتقل عن طريق العدوى، ويصيب الجلد، وهو عبارة عن تقرحات و إلتهايات تصيب المناطق ما حول الفم و الأنف و بالاضافة إلى الأجهزة التناسلية و منطقة الردفين ، ويمكن أن تظهر في أي مكان في الجسم من الجلد ، ومرض الهربس هو مرض مؤلم لأن تلك التقرحات والحبوب على الأغلب تكون مؤلمة و بشعة الشكل و مممکن لهذه البثور أن تعود في أي وقت لاحق.

## أنواع الهربس البسيط :

أ) فموى وهو عبارة عن ظهور حبوب تكون معبئة بالسوائل و القروح والالتهابات والتي تتشكل حول منطقة الفم والوجه فتسبب تقرحات فى الشفاه أو الوجه أو حول الفم أو بداخله على الحلق، أو حول العينين ولكن نسبة العدوى بها قليلة . والهربس الفموي يوجد له نوعان من العدوى: العدوى الأولية والثانية العدوى المتكررة، بعض الأشخاص يصابون بهذه العدوى عندما يتعرضون للفيروس ، إلا أن ما نسبته ( ١٠ %) منهم تظهر الاعراض عليهم بشكل قروح وحبوب ، هذه القروح والحبوب هي العدوى الأولية وتظهر على المصاب بعد من يومين إلى عشرين يوماً بعد الاحتكاك بشخص مصاب بالفيروس. وقد تنفجر هذه الحبوب ويخرج منها القيح الذي من خلاله تنتقل العدوى لأن الفيروس موجود بها. قروح العدوى قد يشفى المصاب بها بشكل كامل ، ولا تترك أي أثر لها بعد ذلك . ولكن يبقى هذا الفيروس داخل الخلايا العصبية في الحبل الشوكي ، هناك من العوامل كالحمى، و أشعاعات الشمس أوالدورة الشهرية ، أو الضغوطات النفسية، وبالإضافة إلى العمليات الجراحية أو عمليات الليزر تقوم بتحفيز الفيروس على الظهور مرة أخرى ، ولكن في كل مرة تكون أقل من المرة التي قبلها وهذه هي النوع الثاني وهي العدوى المتكررة.

ب)الهربس التناسلى أو الجنسي : يظهر هذا النوع من المرض بعد يومين إلى عشرين يوماً بعد ما يتم احتكاك مع الشخص المصاب ، و تظهر أعراض الهربس الجنسي من تقرحات على منطقة الردفين و القضيب عند الرجل ، والجهاز التناسلي عند المرأة فقد تظهر حول الفرج أو المهبل أو عنق الرحم أو

الشرح أو بين الفخذين الداخليين.

أسباب الهربس البسيط :

(١) عدوى الهربس الفموى تكون عن طريق التقبيل أو عن طريق استخدام الشخص لأشياء المريض الشخصية مثل فرشاة الأسنان، أو أدوات الطعام، مثل الملعقة أو المناشف أو الملابس الداخلية أو مطري الشفاه أو المكياج أو عن طريق التلامس الجلدي مع المناطق المصابة.

(٢) عدوى الهربس التناسلي تكون نتيجة عدوى جنسية فى الجهاز التناسلي

### أعراض الهربس البسيط:

❖ وجود تقرحات حادة في الفم وعلى الشفتين والمنطقة المحيطة بهما، أو على الأعضاء التناسلية الأنثوية والذكرية، إضافة لبعض الأعراض المشابهة لأعراض الإنفلونزا ومنها الحمى، وتضخم الغدد اللمفاوية، والصداع، والشعور بالتعب والإعياء العام، ونقص الشهية.

مراحل عدوى الهربس: الإصابة بالهربس تمر بعدة مراحل وهي:

١. المرحلة الأولية: هذه المرحلة تبدأ بعد يومين إلى ٨ أيام من التعرض للفيروس، عادةً ما تسبب العدوى أعراض البثور الصغيرة التي تسبب الألم، السائل الموجود في هذه البثور عادةً ما يكون صافياً إلى عكر، المنطقة الموجودة تحت هذه البثور تكون حمراء اللون، عندما تنفجر البثور تبدأ بالتحول إلى قروح. في حين أن الأغلب قد يصابون ويعانون في أثناء المرحلة الأولية بالآلام لكن قد لا يعاني البعض منها، بعضهم قد لا يعرف أنه مصاب بالفيروس أصلاً.

٢. مرحلة السبات (المرحلة الكامنة) : في هذه المرحلة لن يكون هناك أي أعراض، حيث إن الفيروس يسافر عبر مجرى الدم من الجلد نحو الأعصاب القريبة من العمود الفقري.

٣. مرحلة الذرف (Shedding stage) : في هذه المرحلة يتكاثر الفيروس في الخلايا العصبية، إن كانت هذه الخلايا التي قد يتكاثر فيها الفيروس منتهية أو على اتصال مع سوائل لجسم المختلفة فإن الفيروس قد يصل لسوائل الجسم. هذا يعني أنه قد

يصل إلى اللعاب، السائل المنوي، والسائل المهبلي. لا توجد أعراض في هذه المرحلة ولكن هذه المرحلة هي الأكثر عدوى من أختياتها.

٤. مرحلة التكرار: مرحلة التكرار كما يشير اسمها هي مرحلة إعادة الإصابة بأعراض الهربس، قد يعاني بعض الأفراد الذي أصيبوا بالهربس سابقاً هجمات أخرى وعادة ما تكون أقل إيلاًماً من الهجمة الأولى. محفزات مرحلة التكرار: مرحلة التكرار يمكن تحفيزها والزيادة من فرصة حدوثها عن طريق التعرض للتالي:

❖ الإجهاد الشديد.

❖ المرض.

❖ التعب المتكرر .

❖ التواجد تحت أشعة الشمس.

علاج الهربس البسيط : لا يوجد شفاء تام من فيروس الهربس، ولكن هناك بعض العلاجات والأدوية التي تخفف من شدة أعراض الإصابة به، وتقلل من تكرارها ومن فرص العدوى والإصابة للأشخاص الآخرين، وهذه العلاجات تشمل الأدوية المضادة للفيروسات ومنها دواء الفاميفير، والزوفيراكس، والفالتريكس، والأسيكلوفير Acyclovir . ، والفامسيكلوفير Famciclovir . الوقاية من مرض الهربس البسيط : على الرغم من عدم وجود علاج لمرض الهربس يؤدي إلى شفاؤه، إلا أنه بوسع المصاب اتخاذ بعض التدابير لتجنب الإصابة به، أو لمنع انتشاره إلى شخص آخر ومنها:

- ❖ التهوية الجيدة والحفاظ على النظافة والصحة العامة للجسم
- ❖ عدم مشاركة الأشياء الخاصة بالشخص المصاب؛ من مناشف وملابس وفراشي الأسنان والمكياج ومرطبات الشفاه والأكواب وأدوات الطعام، وغيرها من المواد التي يمكن لها حمل الفيروس ونقله إلى شخص آخر.
- ❖ غسل اليدين جيداً باستمرار لمنع العدوى إلى مناطق أخرى لدى الشخص المصاب.
- ❖ وضع الدواء المضاد للفيروس على المنطقة المصابة باستخدام قطن طبي، وذلك لتقليل التلامس مع البثور والتقرحات.
- ❖ يجب الابتعاد عن العلاقات الجنسية خارج إطار الزواج وإذا أصيب أحد الزوجين بالمرض يجب الامتناع عن العلاقة الزوجية حتى زوال الطفح الجلدي واتخاذ الإجراءات الوقائية.
- ❖ تجنب الجنس الفموي والمهبلي أو التقبيل في أثناء فترة تفشي الأعراض على الشخص المصاب، وظهور التقرحات الجلدية، وذلك لسهولة انتقال العدوى خلال تلك الفترة.
- ❖ ينبغي على النساء الحوامل اللاتي تظهر عليهن أعراض الهربس التناسلي إبلاغ الجهات المعنية بتقديم الرعاية الصحية لهن. فممنع الإصابة بعدوى جديدة للهريس التناسلي مهم بصفة خاصة للنساء في مرحلة الحمل المتأخرة، لكونها المرحلة التي تكون فيها خطورة الهريس الوليدي على أشدها. مضاعفات الهريس البسيط:

قد يتسم فيروس الهربس البسيط، بأعراض أكثر حدةً وبانتكاسات أكثر تواتراً لدى الأشخاص المنقوصي المناعة، كأولئك الذين يعانون من عدوى متقدمة بفيروس العوز المناعي البشري. وفي حالات نادرة، يمكن أن تؤدي عدوى فيروس الهربس البسيط، إلى مضاعفات أكثر حدةً مثل التهاب الدماغ (عدوى الدماغ) أو التهاب القرنية (عدوى العينين).

ملحوظة: تُجرى حالياً بحوث إضافية بهدف تطوير أساليب وقائية أكثر فعالية لمكافحة العدوى بفيروس الهربس البسيط، مثل اللقاحات. كما تجري في الوقت الراهن دراسة عدة لقاحات مرشحة لمكافحة فيروس الهربس البسيط.

## مرض الجزام أو مرض هانسن

### مقدمة :

الجزام مرضٌ قديمٌ قَدِمَ الزمن، حيث ورد وصفٌ له في كتابات الحضارات القديمة. وعلى مر التاريخ، كثر أن تعرض من ابتلوا بهذا المرض للنبت على يد مجتمعاتهم وأسرههم.

و قد حدثت أول طفرةٍ في علاجه في الأربعينات من القرن المنصرم بفضل ابتكار دواء دابسون. وكانت فترة العلاج تمتد لعدة سنوات، طيلة العمر في الغالب، مما جعل الالتزام بالعلاج أمراً صعباً. وفي ستينات القرن السابق، بدأت المنفطرة الجذامية تكتسب مقاومةً لعقار دابسون، وهو الدواء الوحيد المعروف المضاد للجزام آنذاك. وفي مطلع الستينات، اكتُشف عقاران، هما ريفامبيسين وكلوفازيمين، وأُضيفا في وقت لاحق إلى نظام العلاج، والذي أُطلق عليه فيما بعد العلاج بالأدوية المتعددة.

وفي عام ١٩٨١، أوصت منظمة الصحة العالمية بالعلاج بالأدوية المتعددة. ويتكون نظام العلاج الموصى به حالياً بالأدوية المتعددة من ثلاثة أدوية هي: دابسون وريفامبيسين وكلوفازيمين. وتبلغ مدة هذا العلاج ستة أشهر بالنسبة إلى الحالات قليلة العصيات، و١٢ شهراً بالنسبة إلى الحالات متعددة العصيات، حيث يقضي العلاج بالأدوية المتعددة على المُمْرِض ويحقق الشفاء للمريض. واعتباراً من عام ١٩٩٥ أتاحت المنظمة العلاج بالأدوية المتعددة بالمجان. وقد تحقق القضاء على الجزام على الصعيد العالمي في عام ٢٠٠٠ بوصفه من مشاكل الصحة العمومية (وهو ما يُعرَّف بمعدل الانتشار المُسجل بواقع أقل من حالة

واحدة لكل ١٠٠٠٠ نسمة). وعُولج ما يربو على ١٦ مليون مريض بالجذام باستخدام العلاج بالأدوية المتعددة على مدى الـ ٢٠ عاماً الماضية.

استجابة المنظمة: أطلقت المنظمة في عام ٢٠١٦ "الاستراتيجية العالمية لمكافحة الجذام ٢٠١٦-٢٠٢٠: تسريع الوتيرة من أجل إيجاد عالم خال من الجذام" بـغية تنشيط الجهود المعنية بمكافحة الجذام. وينصب تركيز هذه الاستراتيجية على الأطفال علاوةً على تلاميذ الإعاقات.

الاستراتيجية العالمية لمكافحة الجذام ٢٠١٦-٢٠٢٠: تسريع الوتيرة من أجل إيجاد عالم خال من الجذام من خلال ثلاث ركائز و هم: الركيزة الأولى: تعزيز الملكية والتنسيق والشراكة على المستوى الحكومي. الركيزة الثانية: دحر الجذام ومضاعفاته. الركيزة الثالثة: وقف التمييز وتعزيز الإدماج.

ما هو الجذام؟ الجذام هو أحد الأمراض المعدية التي تُصيب الإنسان نتيجة التعرض لأحد أنواع البكتيريا المعروفة بـ"المتفطرة الجذامية". وإذا لم يتم علاج الجذام، فيمكن أن يؤدي إلى تلف دائم وامتزاد في الجلد والأعصاب والأطراف والعيون. ويؤدي تأثير بعض الأعصاب الطرفية إلى أنماط مميزة من الإعاقة. أعراض وعلامات الجذام :

يمكن أن يظهر الجذام في صورة طفح أو حبة (عقدة) جلدية، ويمكن أن يكون أول علامة له منطقة من التتميل (الخدر) بالجلد، ويعد ظهور بقعة جلدية باهتة أو حمراء فاقدة للإحساس من العلامات المميزة للجذام.

أنواع الجذام: تختلف أنواع الجذام، حيث يقتضي كل منها علاجاً مختلفاً وينتج عنه أعراضاً مختلفة: ١. الجذام الدرني أو الجذام السلي (Tuberculoid leprosy): ينعكس على شكل بقعة أو بضع بقع تصيب الجلد، حيث يكون لونها شاحباً ويصبح الجلد على شكل القشريات. يصيب التلف الأعصاب تحت الجلد لذا فقد يشعر المصاب به بالخدر في الجلد، إلا أن هذا النوع من الجذام قد يكون الأقل انتشاراً من بين الأنواع الأخرى.

٢. الجذام الورمي (lepromatous leprosy): يعد هذا المرض ذا طابع أكثر حدة، حيث إنه ينتشر على مناطق واسعة من الجلد والطفح الجلدي، يرافقه شعور شديد بالخدر وضعف العضلات. قد يتفاقم الجذام الورمي حتى يستهدف الأنف، الكلى والجهاز التناسلي الذكري وهو أقوى من حيث انتقال العدوى من المريض.

٣. الجذام الحدي (borderline leprosy): يعاني المصاب بهذا النوع من الجذام من أعراض الجذامين السابقين.

كيف ينتقل الجذام: إن وسيلة الانتقال الأكثر احتمالاً هي انتقال قطيرات من الغشاء المخاطي للأنف للشخص المصاب إلى جلد أو غشاء الجهاز التنفسي لشخص آخر.

فترة الحضانة: الوقت من حدوث العدوى وحتى ظهور أول عرض أو علامة للمرض تمتد حضانة هذا المرض فترة طويلة - على غير عادة الأمراض المعدية - تتراوح في العادة من خمس إلى سبع سنوات، ويمكن أن تتراوح بين تسعة أشهر وحتى عشرين سنة.

علاج الجذام: كلما بدأ العلاج مبكراً كلما كانت النتائج أفضل. وتوصي منظمة الصحة العالمية باستخدام ثلاثة عقاقير في وقت واحد للعلاج وهي ريفامبيسين وكلوفازيمين ودابسون. وتوفر المنظمة العلاج مجاناً لكل مرضى الجذام في كل دول العالم، وذلك من خلال منحة من شركة نوفارتيس ومؤسسة نوفارتيس للتممية المستدامة.

مضاعفات الجذام: في حال لم يحصل المريض المصاب بالجذام على العلاج المناسب، يصبح مهدداً بالإصابة بالتلف الأشد، الذي قد يصل إلى:

- ❖ العمى أو الجلوكوما
  - ❖ تشوه الوجه غير القابل للإصلاح
  - ❖ ضعف الانتصاب والعقم لدى الرجال
  - ❖ الفشل الكلوي
  - ❖ ضعف العضلات حتى يمنع ثني اليدين والقدمين
  - ❖ تلف دائم داخل الأنف، ما قد يؤدي لانسداد مزمن به ونزف
  - ❖ تلف دائم للأعصاب الطرفية حيث يصبح المريض غير قادر على الشعور بأطرافه بتاتا ما يؤدي لإيذاء نفسه سواء بالحروق، الجروح وحتى بتر الأطراف.
- من هنا من الواجب عدم التقصير بتاتا في معالجة الجذام وذلك لتجنب الوصول إلى هذه المراحل الصعبة.

### هل يجب عزل مرضى الجذام ؟

لا يوجد أي داع لعزل هؤلاء المرضى، حيث أن نسبة كبيرة من المرضى لا ينقلون العدوى لغيرهم، كما أن هناك دلائل تشير إلى أن انتقال العدوى يتوقف في معظم الأحيان بعد أول جرعة من العلاج. ويؤدي العزل إلى الوصم والتمييز، وبالتالي إلى معدّل اكتشاف الحالات بسبب الإحجام عن الفحص ضمن تداعيات الوصمة الاجتماعية، وصعوبة أو استحالة الاكتشاف المبكر والعلاج الفعال، وبالتالي تعقّد المشكلة. لقد أتاح العلاج المتعدد الأدوية لمرضى الجذام فرصة التمتع بحياة طبيعية بدون أي قيود في العمل أو في الدراسة، كما لا يوجد داع لدخول المستشفى إلا إذا تطلبت الحالة تدخلات جراحية أو تفاقمت الإصابة.

### لماذا يصاب بعض مرضى الجذام بالتشوهات ؟

السبب الأساسي للتشوهات في تلف الألياف العصبية وفقد الأعضاء لوظيفتها، وبالتالي يفقد الجلد الإحساس وتشل العضلات، وينتج عن ذلك تقرح الجلد وتشوه بعض المفاصل. ما الذي يمكن عمله للوقاية من التشوهات التي يسببها الجذام ؟ يمكن الوقاية من التشوهات بالتشخيص المبكر للمرض وبدء العلاج قبل حدوث تلف الأعصاب. وتوجد وسائل للجراحة التصحيحية يمكن أن تساعد على استعادة وظائف الأنسجة المختلفة وشكلها الطبيعي. وبذلك يتم تصحيح التشوهات. ويُستخدم العلاج الطبيعي أيضاً للحفاظ على الحركة وتقوية العضلات المصابة.

### الوقاية:

يعد الكشف المبكر عن المرض مهماً، لأن الضرر البدني والعصبي قد يكون لا رجعة فيه حتى ولو شفي. يمكن للأدوية أن تقلل من إمكانية إصابة أولئك الذين يعيشون مع المصابين بالجذام، وعلى الأرجح من إصابة أولئك الذين يصبح المصابون بالجذام على تماس معهم خارج المنزل. وهناك مخاوف معروفة من المقاومة، والتكلفة، والإفصاح عن حالة العدوى للمصاب عند متابعة الأشخاص الذين يتواصل معهم. لذا، توصي منظمة الصحة العالمية بإجراء فحص للأفراد الذين يعيشون مع المصاب في نفس المنزل للكشف عن الجذام وأن يعالجوا فقط في حالة وجود أعراض.

### الحمى الصفراء

#### مقدمة:

تعد الحمى الصفراء حالة عدوى فيروسية ينشرها نوع معين من البعوض. وتنتشر هذه العدوى في منطقة أفريقيا ومنطقة أمريكا الجنوبية، وتؤثر على المسافرين إلى تلك المنطقتين ومواطنيها. ولا يوجد لها علاج خاص. وعقب حدوث عدة تفشيات للمرض حول العالم في القرنين التاسع عشر والعشرين تم تطوير لقاح فعال للغاية يقي من المرض. وقد خفضت حملات تلقيح ممنهجة من تفشيات الحمى

الصفراء بشكل ملحوظ، إلا أن تغطية اللقاح غير المكتملة في عدة بلدان في إفريقيا قد سمحت بظهور تفشيات جديدة للمرض.

**الحمى الصفراء:** هو مرض فيروسي نزي في حاد، ينتقل عن طريق لدغات البعوض المصاب بالعدوى وتشير كلمة (الصفراء) إلى اليرقان الذي يصيب بعض المرضى، ويوجد المرض في غرب ووسط وشرق أفريقيا وفي أمريكا الوسطى والجنوبية من دولة بنما وحتى شمال الأرجنتين.

السبب: فيروس الحمى الصفراء من الفيروسات المنقولة بالمفصليات التي تنتمي إلى فصيلة الفيروسات المُصَفَّرَة، وينتقل عن طريق البعوض من نوع الزاعجة (Aedes) والهيماغوغيس (Haemogogusi). وتعيش أنواع البعوض المختلفة في موائل مختلفة - فبعضها يتكاثر بالقرب من المنازل (البعوض الداكن)، والبعض الآخر في الغابات (البعوض البري)، في حين تتكاثر أنواع أخرى في كلا الموثلين (البعوض شبه الداكن).

### طرق الانتقال:

ينتقل الفيروس إلى البشر عن طريق لدغة أنثى بعوضة (ايديس) وبين القرود عن طريق (الهيماجوجس - الهيماغوجس).

فترة الحضانة: تدوم من ثلاثة إلى ستة أيام.

الأشخاص المعرضون للخطر: عند السفر إلى منطقة يوجد بها البعوض الذي يحمل فيروس المرض، والذي تتضمن هذه المناطق الدول الأفريقية والمناطق الاستوائية في أمريكا الجنوبية. أنماط المرض: هناك ثلاثة أنماط من دورات السراية:

1- الحمى الصفراء الحرجية (الغائية): في الغابات المدارية المطيرة، يلدغ البعوض البري القرده، التي تُعدّ المستودع الأولي للحمى الصفراء، وينقل الفيروس إلى قرده أخرى. وفي بعض الأحيان، يلدغ البعوض المصاب بالعدوى الأشخاص الذين يعملون بالغابة أو يسافرون عبرها، ما يؤدي إلى إصابتهم بالحمى الصفراء.

2- الحمى الصفراء الوسيطة: في هذا النوع من السراية، يصيب البعوض شبه الداكن (الذي يتكاثر في البرية وبالقرب من المنازل على حد سواء) كلاً من القرود والإنسان. وتؤدي زيادة تعرُّض الناس للبعوض المصاب بالعدوى إلى زيادة السراية، ويمكن أن تشهد كثيراً من القرى المنفصلة في منطقة ما حدوث فاشيات في آن واحد. وهذا هو أكثر أنواعا الفاشيات شيوعاً في أفريقيا.

3- الحمى الصفراء الحضرية: تحدث أوبئة كبيرة عندما ينقل أناس مصابون بالعدوى الفيروس إلى مناطق مُكْتَظَّة بالسكان ينتشر فيها البعوض بكثافة عالية، ولا يتمتع أكثر الناس فيها بالمناعة أو تقل مناعتهم بسبب عدم التطعيم. وفي هذه الحالات، ينقل البعوض الحامل للعدوى الفيروس من شخص إلى آخر.

**الأعراض:** قد لا تظهر أعراض الإصابة بالمرض على كثير من الأشخاص، ولكن عند ظهورها تكون أكثر الأعراض شيوعاً هي:

- \* ارتفاع درجة الحرارة.
- \* آلام في العضلات.
- \* الصداع.
- \* فقدان الشهية.
- \* الغثيان أو القيء.

تتحسّن أحوال معظم المرضى وتختفي أعراضهم بعد مرور ثلاثة إلى أربعة أيام.

في البعض قد ينتقل المريض إلى المرحلة الثانية (أكثر خطورة) خلال ٢٤ ساعة بعد التعافي من الأعراض الأولية السابقة، حيث تشمل:

- \* عودة ارتفاع درجة الحرارة.
- \* تأثر الكبد والكليتين.
- \* البول الداكن.
- \* آلام البطن مع القيء.
- \* نزيف من الفم أو الأنف أو العين أو المعدة.

### متى تجب رؤية الطبيب؟

- \* عند ظهور أعراض الحمى الصفراء في أثناء السفر في منطقة توجد بها الإصابة.
- \* عند ظهور الأعراض بعد العودة من إحدى المناطق الموبوءة بالمرض.

### التشخيص:

- \* التاريخ الطبي.
- \* تاريخ السفر.
- \* التحاليل المخبرية.

العلاج: لا يوجد حاليًا أي نوع محدد من الأدوية لعلاج الحمى الصفراء، لكن يمكن علاج الأعراض وذلك بالراحة، شرب السوائل، تناول مسكنات الألم، وأدوية لتقليل الحمى، مع تجنب بعض الأدوية كالأسبرين أو غيره من مضادات الالتهاب غير الستيرويدية (مثل: أو النابروكسين) حيث قد تزيد خطر النزيف.

### المضاعفات:

- \* اليرقان.
- \* الالتهاب الرئوي.
- \* الفشل الكلوي.
- \* فشل الكبد.
- \* الغيبوبة.
- \* الوفاة.

### الوقاية:

١- التطعيم: لقاح آمن وفعال، حيث إن جرعة واحدة منه كافية لمنح المناعة المستمرة والحماية مدى الحياة، وقد استُخدم اللقاح على مدى عدة عقود وهو مأمون وميسور التكلفة، ويوفر مناعة فعالة ضد الحمى الصفراء في غضون ١٠ أيام في أكثر من ٩٠% من الأشخاص المطعمين وفي غضون ٣٠ يوماً في ٩٩% من الأشخاص المطعمين.

٢- مكافحة البعوض

- تجنب البرك الراكدة وردمها للتخلص من توالد البعوض وانتشاره.
- رش الغرف بالمبيد الحشري لقتل البعوض الذي يوجد داخلها في المناطق الموبوءة.
- ارتداء الملابس المناسبة للحد من لدغات البعوض (مثل: أكمام طويلة، السراويل الطويلة، والجوارب عند الخروج من المنزل).

- استخدام طارد الحشرات والناموسيات.

٣- تجنب السفر إلى الأماكن الموبوءة بالحمى الصفراء.

٤- التأهب للأوبئة والاستجابة لها

الكشف الفوري عن الحمى الصفراء ومواجهتها سريعاً بتنظيم حملات تطعيم طارئة من الأمور الضرورية لمكافحة الفاشيات.

### الأسئلة الشائعة:

هل هناك أشخاص لا ينصح لهم بأخذ اللقاح؟

❖ الأطفال الذين تقل أعمارهم عن تسعة أشهر (لكن قد يتم تطعيمهم إذا كان خطر الإصابة بالحمى الصفراء مرتفعاً).

❖ النساء الحوامل والمرضعات.

❖ الأشخاص فوق ٦٠ سنة.

❖ الذين يعانون ضعفاً في جهاز المناعة.

❖ الذين لديهم حساسية شديدة من أي من مكونات اللقاح.

### المفاهيم الخاطئة:

يمكن أن ينتقل الفيروس عن طريق اللمس.

لا تنتشر الحمى الصفراء من شخص إلى آخر (مثل: اللمس أو التقبيل)، إنما ينتقل عن طريق لدغة البعوضة المصابة فقط.

### حمى الضنك

مقدمة:

تعرف حمى الضنك (Dengue Fever)، أو ما يطلق عليها أيضاً "حمى الدنج" أو "حمى الدنك" على أنها من أمراض الحمى الحادة، والتي توجد في المناطق المدارية، كما أنها تُعرف بحمى العظم المكسور، والتي يكون سببه أربعة من الأنماط المصلية المتقاربة من نفس جنس الفيروس المصفر (Dengue virus) الذي ينتمي إلى عائلة الفايروسات الخيطية، تنتشر من الناحية الجغرافية في شمال الأرجنتين، وشمال أستراليا، وتايوان، وماليزيا، والفيتنام، وهندوراس، وإندونيسيا، والهند، والفلبين، وكوستاريكا، والبرازيل، والمكسيك، وبنغلادش، وغيرها من المناطق المدارية، تنتقل حمى الضنك إلى الإنسان بواسطة بعوضة تسمى بـ "أيديس إيجيبتاي" (Aedes aegypti) بواسطة بعوضة تسمى بـ "أيديس ألبوبيكتس" (Aedes albopictus)، وهي نادرة الحدوث واللذان تتغذيان خلال فترة النهار، أو من خلال منتجات الدم من الأشخاص المصابين بها إلى أشخاص سليمين، وحسب إحصائيات منظمة الصحة العالمية فإن قرابة اثنين ونصف مليار شخص معرضون للإصابة بها، والذين يشكلون خمسي سكان العالم، بالإضافة إلى تقديراتها بأن (٥٠) مليون شخص حول العالم يصابون بحمى الضنك سنوياً. ما حمى الضنك؟

حمى الضنك dengue هي عدوى فيروسية منقولة بالبعوض، تسبب الحمى وأوجاعاً عامة في الجسم، وإذا كانت شديدة تُسبب نزفاً خارجياً وداخلياً (تسمى حمى الضنك النزفية dengue hemorrhagic fever).

مسميات أخرى للمرض:

الدنجية - الحمى الدنجية - أبو الركب - الدنج - الدنك - حمى تكسير العظام - حمى عدن.

الاعراض: تبدأ الأعراض بعد ٣-١٥ يوماً من التعرض للسعة بعوضة مصابة بالعدوى عادةً.

تتفاوت حمى الضنك في شدتها. تبدأ حمى الضنك بشكل مفاجئ عادةً، ممّا يُسبب حمى وقشعريرة وصداعاً شديداً وشعوراً بالألم عند تحريك العينين وتعباً شديداً وألاماً جسمية شديدة معتممة، لاسيما في الظهر والساقين والمفاصل. تكون هذه الأوجاع شديدة جداً غالباً، لدرجة أن المرض قد سُمي الحمى

المُؤلمة للعظام break bone fever. تتورم العقد اللمفية، وقد يظهر الطفح الجلدي لفترة وجيزة على الوجه. تستمر الأعراض لمدة يومين أو ثلاثة أيام ثم تتراجع. ويشعر المرضى بالتَّحسُّن لمدة ٢٤ ساعة عادةً. يمكن أن تعود الحمى بعد ذلك، وقد يظهر الطفح الجلدي على الجذع وينتشر إلى الأطراف والوجه.

طرق انتقال العدوي: يُنقل الفيروس إلى الإنسان بواسطة لدغات أنثى البعوض الحاملة لعدواه، وهي أساساً من جنس الزاعجة المصرية. وثمة أنواع أخرى تنتمي إلى جنس البعوض الزاعج بإمكانها أيضاً أن تقوم مقام نواقل المرض، ولكن إسهامها في نقله يعد ثانوياً مقارنة بالزاعجة المصرية.

وبعد أن تتغذى البعوضة على دم شخص مصاب بعدوى فيروس حمى الضنك، فإن الفيروس يتكاثر في معدتها الوسطى قبل أن ينشر في أنسجتها الثانوية، بما فيها الغدد اللعابية. ويُسمى الوقت الذي تستغرقه البعوضة انطلاقاً من تناولها للفيروس وحتى نقلها له فعلياً إلى مضيف جديد بفترة الحضانة الخارجية. وتستغرق هذه الفترة ما يتراوح بين ٨ أيام و١٢ يوماً تقريباً في حال

تراوحت درجة حرارة المحيط بين ٢٥ و٢٨ درجة مئوية. ولا تتأثر الاختلافات في فترة الحضانة الخارجية بدرجة حرارة المحيط فحسب؛ بل يوجد عدد من العوامل مثل حجم التقلبات الطارئة على درجات الحرارة يومياً والنمط الجيني للفيروس وتركيزات الفيروس الأولية التي يمكن أن تغير أيضاً الوقت الذي تستغرقه البعوضة في نقله. وبمجرد أن تصبح البعوضة معدية، فإنها تغدو قادرة على نقل الفيروس طوال الفترة المتبقية من حياتها.

العلاج: علاج حمى الضنك لا يوجد علاج معين لحمى الضنك ولكن في حال تم اكتشافه مبكراً يمكن التعامل مع المريض بالأمور التالية:

- مراقبة العلامات الحيوية للمصاب والحد من إرتفاع الحرارة ويمكن إعطاؤه الباراسيتامول للحد من حدة الأعراض.
- إعطاء المصاب السوائل المناسبة عبر الوريد والنم للحد من الجفاف.
- نقل الصفائح الدموية أو البلازما عند الحاجة.
- الابتعاد عن مميعات الدم مثل الأدوية غير الستيرويدية والأسبرين؛ لأنها تزيد من النزيف.
- إعطاء المصاب المضاد الحيوي حسب الحالة.

### الوقاية:

- ❖ تم التصريح بأخذ اللقاح في بعض الدول للذين تراوح أعمارهم بين ٩-٤٥ سنة، ويعيشون في المناطق التي ينتشر فيها المرض.
- ❖ الوقاية من الإصابة بحمى الضنك تعتمد بشكل كبير على مكافحة بعوضة الزاعجة المصرية الناقلة للمرض.
- ❖ وجد أن أفضل طريقة للوقاية منه هي تجنب لدغات البعوض، وذلك عن طريق:
- ❖ التخلص من أماكن تجمع البعوض، مثل: أحواض المياه سواء داخل أو خارج المنزل.
- ❖ تغطية وتفريغ وتنظيف جميع خزانات وأحواض المياه أسبوعياً، بما فيها مياه المزهريات (إناء النبات) المنزلية.
- ❖ استخدام كريمات الجلد الطاردة للحشرات داخل وخارج المنزل.
- ❖ تغطية الجسم بالملابس ذات الأكمام الطويلة.
- ❖ التحقق من سلامة شبك النوافذ وخلوه من الثقوب التي تسمح بدخول الحشرات.
- ❖ استخدام المبيدات الحشرية عند انتشار المرض.
- ❖ يجب حماية المصابين من التعرض للبعوض، حتى لا ينتقل الفيروس من المصاب إلى البعوض

ومنه إلى أشخاص آخرين، وفي حال وجود شخص بالمنزل مصاب بحمى الضنك فيجب أخذ المزيد من الاحتياطات لمنع انتشار العدوى، وينصح له بالنوم داخل الخيمة الناموسية، والقضاء على البعوض واستخدام الكريزمات الطاردة للحشرات.

❖ بعد الشفاء من حمى الضنك، يكتسب الشخص مناعة مدى الحياة ضد الفيروس الذي أصيب به، أما بقية أنواع الفيروسات، فإن المناعة ضدهم تكون جزئية ومؤقتة، والإصابة المتكررة بالأنواع الأخرى تزيد فرصة تطور المرض إلى حمى الضنك النزفية.

الحمى المالطية

### مقدمة:

بعض الناس يسمونها (حمى قبرص) وآخرون يسمونها (حمى جبل طارق) وفي أوروبا تسمى (حمى نابولي) وفي بقاع أخرى تعرف باسم (حمى البحر المتوسط غير العائلية)، ويطلق عليها المزارعون في بلدان مختلفة من العالم اسم (حمى الماعز) وأما علماء الأمراض الإنتانية والجراثيم فيعرفونها باسم (داء البروسيلا) Brucellosis و أغلب الأطباء والمرضى في بلادنا يعرفونها بهذا الاسم. إن هذا المرض يختلف بين الكبار والأطفال، ففي الأطفال هو عبارة عن مرض عابر محدد لذاته، بينما قد يتحوّل في الكبار إلى مرض مزمن، وإن كان الأمر يعتمد على نوع الجرثومة المسببة، حيث إن هنالك أربعة أنواع من جراثيم الحمى المالطية (البروسيلا) وكل منها له خصائص. الحمى المالطية:

هو مرض بكتيري تسببه أنواع بكتيريا البروسيلا المختلفة، وينتقل عن طريق الحيوانات بشكل مباشر أو غير مباشر، ويصيب غالبًا الأشخاص العاملين في قطاع الثروة الحيوانية، حيث إن استهلاك الحليب والجبن المصنوع من الحليب (الجبن الطازج) هو المصدر الرئيس للعدوى في الإنسان، كما أن انتقال العدوى من إنسان إلى إنسان يعد نادرًا جدًا، ولا تزال الحمى المالطية مشكلة على الصعيد العالمي؛ لأنها العدوى البكتيرية الأكثر انتشارًا من الحيوانات إلى البشر في جميع أنحاء العالم، فالحيوانات قد تحمل البكتيريا دون ظهور أي أعراض.

### أنواع بكتيريا البروسيلا:

هناك ثمانية أنواع معروفة على الرغم من أن أربعة منها فقط تسبب الحمى المالطية في البشر:

- ❖ البروسيلا المالطية (مليتسيس): توجد في الضأن، وهي الأكثر انتشارًا والأكثر شدة.
  - ❖ البروسيلا الخنزيرية (سويس): تصيب المخالطين للحيوان وتعد شديدة التأثير.
  - ❖ البروسيلا المجهضة (أبورتوس): توجد في البقر، وتعد متوسطة الشدة.
  - ❖ البروسيلا الكلبية (كانيس): تصيب العاملين مع الكلاب وهي متوسطة الشدة.
- هنالك حيوانات أخرى تمثل مصدرًا أساسيًا لبكتيريا البروسيلا ويشمل ذلك الحيوانات البرية.

### الأسباب:

تحدث بسبب الإصابة ببكتيريا البروسيلا المعدية.

### طرق انتقال المرض:

- ❖ شرب حليب غير مبستر أو منتجاته، أو تناول لحوم غير مطهوة بشكل جيد من حيوانات مصابة بالمرض.
- ❖ الاحتكاك المباشر مع الحيوانات المصابة أو إفرازات هذه الحيوانات (نسيج، دم، بول، إفرازات مهبلية، أجنة مجهضة وبالأخص المشيمات) من خلال وجود شقوق في الجلد.
- ❖ عن طريق الهواء في الحظائر والاسطبلات، وأحيانًا بين العاملين في المختبرات والمسالخ.

وسائل نادرة لانتقال العدوى:

- ❖ الانتقال من الأم إلى الجنين عبر المشيمة.
  - ❖ الانتقال عن طريق الاتصال الجنسي.
  - ❖ الانتقال عن طريق نقل الدم أو عن طريق زراعة نخاع من شخص مصاب بالبروسيلة.
  - ❖ ينتج عدد قليل من الحالات عن التلقيح العرضي بلقاح البروسيلة للحيوان.
- فترة الحضانة: تظهر الأعراض عادة في غضون ٥ أيام إلى ٦٠ يومًا وأحيانًا لعدة أشهر.

### الفئات الأكثر عرضة:

- ❖ الأطباء البيطريون.
- ❖ مربو المواشي.
- ❖ عمال المسالخ.
- ❖ الصيادون.
- ❖ علماء الأحياء الدقيقة.
- ❖ العاملون في المختبرات الطبية.

**الأعراض:** يمكن أن تسبب الحمى المالطية مجموعة من العلامات والأعراض، وبعضها قد تظهر لفترات طويلة من الزمن، ويمكن أن تشمل الأعراض الأولية:

- ❖ ارتفاع درجة الحرارة.
- ❖ التعرق.
- ❖ الشعور بقشعريرة.
- ❖ فقدان الشهية.
- ❖ صداع.
- ❖ ألم في العضلات، المفاصل، الظهر.
- ❖ إعياء وخمول.

**متى تجب رؤية الطبيب؟** عند حدوث ارتفاع سريع في درجة الحرارة أو آلام في العضلات أو ضعف غير عادي وحمى مستمرة، بالإضافة إلى كون الشخص من الفئات المعرضة للمرض.

التشخيص:

- ❖ الفحص السريري.
- ❖ التحاليل المخبرية: إجراء اختبارات للبحث عن البكتيريا في عينات من الدم، ونخاع العظام، أو سوائل الجسم الأخرى.

### العلاج:

يهدف العلاج إلى تخفيف الأعراض، ومنع المضاعفات ويعتمد على توقيت وشدة المرض، فقد يستغرق الشفاء منه بضعة أسابيع إلى عدة أشهر، وذلك بتناول المضادات الحيوية لمدة ستة أسابيع على الأقل.

المضاعفات:

- ❖ عدوى بطانة القلب الداخلية (التهاب الشغاف).
- ❖ التهاب المفاصل.
- ❖ التهاب الخصيتين.
- ❖ التهاب الطحال والكبد.
- ❖ التهابات الجهاز العصبي المركزي.

**الوقاية:** لا يوجد لقاح بشري للوقاية منه، لذلك من المهم اتخاذ الاحتياطات اللازمة لمنع العدوى، حيث

تشمل:

- ❖ الحرص على طهو اللحوم جيداً حتى تصل إلى درجة الحرارة من ٦٣ إلى ٧٤ درجة مئوية.
- ❖ الامتناع عن تناول منتجات الألبان غير المبسترة، بما فيها الحليب، والأجبان.
- ❖ اتخاذ احتياطات السلامة في أماكن العمل، مثل التعامل مع جميع العينات في المختبرات.
- ❖ الحرص على غسل اليدين قبل وبعد التعامل مع الحيوانات.
- ❖ اتخاذ الاحتياطات عند العمل مع الحيوانات وذلك باستخدام قفازات مطاطية ونظارات وملابس واقية.

❖ التأكد من تغطية الجروح بالضماد.  
الأسئلة الشائعة:

كم تعيش بكتيريا البروسيلا خارج الجسم؟  
بكتيريا البروسيلا مقاومة للظروف الطبيعية، وتعيش حسب ظروف البيئة من ساعات إلى أكثر من ٦٠ يوماً إذا كانت البيئة رطبة.

كم من الوقت يجب أن يطهى اللحم؟  
يجب طهو اللحوم والكبدة جيداً عند ٦٣ درجة لمدة نصف ساعة.  
المفاهيم الخاطئة:

❖ لا بأس من تناول منتجات الألبان بعد استخراجها مباشرة  
يجب بسترة اللبن ومنتجاته سواء كانت من البقر، أو الضأن، أو الماعز، أو غلي اللبن غلياً فعلاً عندما لا يمكن إجراء البسترة.

## الحمى التيفودية

### مقدمة:

الحمى التيفية (بالإنجليزية: typhoid fever) أو التيفوئيد أو الحمى التيفوئيدية أو حمى التيفوئيد هو مرض معدي ينتج من أكل أو شرب المواد الملوثة بأنواع معينة من السلمونيلا. الحمى التيفية هي واحدة من أقدم الأمراض التي لازمت وجود الإنسان على هذا الكوكب. وقد أثبت العلماء أن الإنسان أصيب بالحمى التيفية منذ ٢٠٠٠م سنة. ومن المهم معرفة أن العائل الوحيد لهذا المرض هو الإنسان تماماً كمرض شلل الأطفال، لذلك فمن الممكن -نظرياً- السيطرة عليه إلا أن ظروف الفقر والفوضى التي تضرب معظم أنحاء العالم تحول دون ذلك كما أن هناك سبباً آخر مهم وهو أنه يوجد أكثر من ألف نوع من البكتيريا المسببة لهذا المرض لذلك فتطوير الأمصال في هذا الاتجاه عملية شاقة.

ما هي حمى التيفود:

حمى التيفود عدوى تهدد الحياة، تسببها بكتيريا السلمونيلا التيفية. وتنتشر عادةً عن طريق الأغذية أو المياه الملوثة. وعندما يتم تناول بكتيريا السلمونيلا التيفية عن طريق الطعام أو الشراب، فإنها تتكاثر وتنتشر في مجرى الدم.

وقد يؤدي التوسع الحضري وتغير المناخ إلى زيادة العبء العالمي للتيفود. وبالإضافة إلى ذلك، يؤدي تزايد مقاومة العلاج بالمضادات الحيوية إلى جعل انتشار التيفود أسهل عبر الكثافات السكانية المكتظة في المدن وبسبب عدم كفاية نظم المياه والإصحاح و/أو إقبال كاهل تلك النظم.

المسبب: تنتج الحمى التيفية عن بكتيريا خبيثة تُعرف باسم السلمونيلا التيفية. على الرغم من أن السلمونيلا التيفية والبكتيريا المسببة للسالمونيلا - وهي عدوى معوية خطيرة أخرى - مرتبطة إحداها بالأخرى، فهما ليستا متشابهتين.

## كيفية الانتقال:

تنتشر البكتيريا التي تسبب الحمى التيفية من خلال الطعام أو الماء الملوّث، وأحياناً من خلال الملابس المباشرة لشخص مصاب بالمرض. في الدول النامية، حيث توجد الحمى التيفية (مستوطنة)، تنجم معظم الحالات عن مياه الشرب الملوّثة وسوء خدمات الصرف الصحي. ويصاب غالبية الناس في البلدان الصناعية بالبكتيريا التيفية في أثناء السفر، وينقلونها للآخرين من خلال المسار الغائطي الفموي. ويعني هذا أن السلمونيلة التيفية تنتقل في البراز وأحياناً في بول الأشخاص المصابين. ويمكن أن تصاب بالعدوى إذا كنت تأكل طعاماً أمسكه شخص مصاب بالحمى التيفية لم يغسل يديه جيداً بعد استخدام المراض. يمكنك أيضاً أن تصاب بالعدوى عن طريق ماء الشرب الملوّث بالبكتيريا.

الأعراض:

من المحتمل أن تتطور العلامات والأعراض تدريجياً؛ حيث تظهر غالباً بعد أسبوع إلى ثلاثة أسابيع من الإصابة بالمرض وتشمل ما يلي:

- حمى تبدأ منخفضة وتزداد يوميًا، وربما ترتفع درجة الحرارة لتصل إلى (٥, ٤٠ درجة مئوية).
- الصداع
- الضعف أو الإرهاق
- آلاماً في العضلات
- التعرُّق
- سعال جاف
- فقد الشهية وفقدان الوزن
- ألم البطن
- إسهال وإمساك
- الطفح الجلدي
- انتفاخ البطن بشكل كبير

## إذا لم يتلق المريض العلاج، فسوف يحدث التالي:

الشعور بالهذيان بلا حراك خائر القوى والعين نصف مغلقة في ما يُعرف باسم حالة التيفويد بالإضافة إلى المضاعفات التي تهدد الحياة والتي غالباً ما تحدث في هذا الوقت. حاملو التيفود:

حتى بعد العلاج بالمضادات الحيوية، يواصل عدد قليل من الناس الذين يُشفون من الحمى التيفية إيواء البكتيريا في الأمعاء أو المرارة لعدة سنوات. يُسمى هؤلاء الناس بحاملي التيفود المزمّنين، حيث يلقون البكتيريا في برازهم ويكونون قادرين على إصابة الآخرين، على الرغم من أنهم لم يعد لديهم علامات أو أعراض للمرض.

## عوامل الخطر:

لا تزال الحمى التيفودية تشكل تهديداً خطيراً على الصعيد العالمي - ولا سيما في العالم النامي حيث تُصيب ما يقارب ٢٦ مليون فرد أو أكثر سنوياً. يُعد المرض مستوطناً في الهند، وجنوب شرق آسيا، وأفريقيا، وأمريكا الجنوبية والعديد من المناطق الأخرى. وعلى الصعيد العالمي، يُعد الأطفال أكثر عرضة للإصابة بالمرض، على الرغم من أنهم يُظهرون أعراضاً أخف من البالغين بشكل عام. إذا كنت تعيش في بلد تندر فيها الحمى التيفودية، فقد يزيد خطر الإصابة في حالة:

- عملك في مناطق تستوطن فيها الحمى التيفودية (المتوطنة) أو السفر إليها
- عملك اختصاصياً في علم الأحياء الدقيقة السريرية وتتعامل مع بكتيريا السلمونيلة التيفودية

- التعامل عن قرب مع شخص مصاب بالحمى التيفودية، أو أُصيب بها مؤخرًا
- شرب مياه ملوثة بمياه الصرف الصحي تحتوي على السلّمونيلة التيفودية

## المضاعفات:

\*نزيف معوي أو ثقب: تُعد أخطر مضاعفات حمى التيفويد - النزيف المعوي أو الثقب في الأمعاء - التي قد تحدث في الأسبوع الثالث من المرض. تحدث الأمعاء المثقبة عندما يتطور ثقب في الأمعاء الدقيقة أو الأمعاء الغليظة؛ مما يتسبب في تسرب محتويات الأمعاء إلى تجويف البطن وتحفيز علامات وأعراض مثل آلام شديدة في البطن والغثيان والقيء وعدوى مجرى الدم (تعفن الدم). هذه المضاعفات التي تهدد الحياة تتطلب رعاية طبية فورية.

الحالات الأخرى ذات المضاعفات الأقل:

تتضمن المضاعفات الأخرى المحتملة ما يلي:

- التهاب عضلة القلب (التهاب العضلة القلبية)
- التهاب بطانة القلب والصمامات (التهاب الشغاف)
- التهاب الرئة
- التهاب البنكرياس
- عدوى الكلى أو المثانة
- عدوى والتهاب الأغشية والسائل الذي يحيط بالمخ والحبل النخاعي (التهاب السحايا)
- المشاكل النفسية، مثل الهذيان، والهوسات، والذهان الزوراني

يشفي مرضى الحمى التيفودية القريبين من الدول الصناعية بالرعاية الفورية. لا يشعر بعض الناس بمضاعفات المرض حتى إن لم يتلقوا العلاج.

التشخيص: التشخيص في حمى التيفود يكون بناءً على الأعراض. ولكن يتم تأكيد التشخيص من خلال التعرف على بكتيريا السلّمونيلة في عينة من الدم أو سوائل أو أنسجة الجسم الأخرى.

العلاج: العلاج بالمضادات الحيوية هو العلاج الفعال الوحيد للحمى التيفودية فقط بوصفة طبية.

الوقاية: وفي كثير من الدول النامية، قد يصعب تحقيق أهداف الصحة العامة التي يمكن أن تساعد في الوقاية من الحمى التيفودية والسيطرة عليها - مياه الشرب الآمنة والصرف الصحي المحسّن والرعاية الطبية الكافية. ولهذا السبب، يعتقد بعض

الخبراء أن تلقيح السكان المعرضين لمخاطر كبيرة الإصابة بها هو أفضل طريقة للسيطرة على الحمى التيفودية. يُنصح بأخذ اللقاح إذا كنت تعيش أو تسافر إلى المناطق التي يكون فيها خطر الإصابة بالحمى التيفودية كبيرًا.

اللقاحات: يتوافر لقاحان.

- يُحقن أحدهما في جرعة واحدة على الأقل قبل السفر بأسبوع واحد.
  - والآخر عن طريق الفم في أربع كبسولات، يتناول الشخص كبسولة واحدة مرة كل يومين.
- ونظرًا لأن اللقاح لا يوفر الحماية الكاملة، فيجب اتباع الإرشادات التالية عند السفر إلى المناطق الشديدة الخطورة:

- غسل اليدين: غسل اليدين المتكرر بالصابون والماء الساخن هو الطريقة المثلى لمكافحة العدوى. فاغسل يديك قبل تناول الطعام أو تحضيره، وبعد استخدام المراض. واستعمل معقم اليدين الكحولي لعدة مرات في حالة عدم توافر الماء.

- تجنب شرب المياه غير المعالجة. تمثل مياه الشرب الملوثة مشكلة، خاصة في المناطق التي تستوطن

بها الحُمى التيفية. لذلك، لا تشرب إلا المياه المعبأة في زجاجات، أو المشروبات الغازية. والمياه المعبأة المكرّبة أكثر أماناً من المياه المعبأة غير المكرّبة.

اطلب المشروبات دون إضافة الثلج. استخدم المياه المعبأة في زجاجات عند غسل الأسنان بالفرشاة، وتجنّب ابتلاع الماء عند الاستحمام.

● تجنّب تناول الفاكهة والخضراوات النيئة. ونظراً لأن الفاكهة والخضراوات النيئة قد تكون مغسولة بمياه غير آمنة، فلتجنّب أيضاً الفواكه والخضراوات التي لا تُقشّر وخصوصاً الخس. ولتصبح في أمان تام، قد تحتاج إلى تجنّب الأطعمة النيئة تماماً.

● تجنّب الأطعمة المخزّنة أو المقدّمة في درجة حرارة الغرفة. فالأطعمة الساخنة لدرجة انبعاث البخار هي الأفضل. ومع أنّه ليس هناك ما يضمن سلامة الوجبات المقدّمة في أرقى المطاعم، فمن الأفضل تجنّب الطعام المقدّم من الباعة الجائلين؛ لأنه من المرجّح أن يكون ملوّثاً.

تجنّب نقل العدوى إلى المخالطين: إذا كان المريض يتعافى من الحمى التيفية، فقد يساعد اتباع التدابير التالية في الحفاظ على سلامة الآخرين:

● تناول المضادات الحيوية الخاصة بك. اتبع تعليمات طبيبك في تناول المضادات الحيوية، واحرص على إكمال الوصفة الطبية بأكملها.

● اغسل يديك باستمرار. هذا هو أهم شيء يمكنك القيام به لمنع انتقال العدوى إلى الآخرين. استخدم الكثير من الماء الساخن والصابون وافرك يديك جيداً لمدة ٣٠ ثانية على الأقل، وخاصة قبل تناول الطعام وبعد استخدام المراض.

● تجنّب التعامل المباشر مع الطعام. تجنّب إعداد الطعام للآخرين حتى يخبرك الطبيب بأنك لم تعد ناقلاً للعدوى. إذا كنت تعمل في صناعة الخدمات الغذائية أو مرفق للرعاية الصحية، فلن يُسمح لك بالعودة إلى العمل حتى تُظهر الاختبارات أنك لم تعد حاملاً لبكتيريا الحمى التيفية.

الأمراض المنقولة عن طريق الماء أو الغذاء

### (١) السالمونيلا (Salmonellosis)

وصف المرض: هو مرض جرثومي يبدأ غالباً بالتهاب معوى مصحوب بصداع و ألم بالبطن و غثيان و أحيانا قي و قد يؤدي إلى جفاف شديد خاصة بين الرضع و كبار السن وقد يصاحبها ارتفاع في درجة الحرارة و فقدان شهية و قد يتطور إلى تسمم دموي.

مسبب المرض: بكتيريا السالمونيلا.

فترة الحضانة: تتراوح ما بين ٦ إلى ٤٨ ساعة.

مصدر العدوى: الإنسان المريض أو الحامل للمرض و كذلك الحيوانات الاليفة.

### طرق انتقال العدوى:

❖ عن طريق الطعام الملوث مثل الأطعمة التي تؤكل نيئة أو طعام غير مطبوخ جيداً مثل البيض و اللبن و اللحم و الدجاج و غيرها.

❖ تنتقل العدوى عن طريق العادات الصحية الخاطئة باستخدام ادوات المائدة المشتركة مثل الملاعق و الأكواب و عن طريق التلوث من مخرجات البراز خاصة إذا كان يوجد اسهال (البرازي الفموي)\*.

الاعراض و العلامات:

❖ إسهال حاد.

❖ صداع.

❖ ألم بالبطن ( تقلصات في منطقة البطن).

❖ و في بعض الأحيان قي.

❖ حمى (ارتفاع فى درجة الحرارة).

❖ إعياء.

❖ يمكن ان يصاحب تلك الاعراض اعراض عصبية مثل صعوبة البلع و ازدواجية الرؤية و تشنجات.

### الإجراءات الوقائية:

- ❖ جمع عينات البراز والقى وبقايا الطعام إن وجد وارسالها فوراً إلى المعامل فى حالات الاشتباه.
  - ❖ عدم تناول الطعام المشتبه به والتبنيه على الجميع بذلك.
  - ❖ متابعة الشهادات الصحية للعاملين فى مجال الأغذية وعمل التثقيف الصحي لهم عن النظافة التامة للمطابخ والنظافة الشخصية، والحفاظ على درجة حرارة مناسبة فى أثناء تداول الغذاء.
  - ❖ مناظرة مكان تقديم الطعام وأخذ مسحات من متداولي الأغذية.
  - ❖ مناظرة الحالات بالمستشفى وعمل التقصي الوبائي للحالات.
  - ❖ منع العمل فى مجال الغذاء لمن يحمل عدوى بالجلد أو الأنف أو العينين.
- اجراءات وقائية خاصة:

- ❖ بالنسبة للحالات: يجب التبنيه على المرضى بالتوجه الفورى للمستشفيات لعمل الإسعافات الأولية وأخذ عينات من البراز و القيء وعدم تناول الطعام المشتبه به.
- ❖ بالنسبة للمخالطين: التبنيه بعدم تناول الطعام المشتبه به .
- ❖ بالنسبة للعاملين فى الأغذية: يجب تثقيف العاملين فى الأغذية عن الإصحاح الكامل والنظافة التامة للمطابخ، والحفاظ على درجة حرارة مناسبة، وتطهير الأظافر، وخطورة العمل مع وجود عدوى بالجلد، أو الأنف أو العينين .

### اجراءات وقائية عامة:

١. اجراءات توعوية تشمل ما يلى:

❖ غسل الايدي قبل اعداد الطعام وفى اثائه و بعده

❖ حفظ الاطعمة فى مبردات و اوعية صغيرة

❖ الطهى الجيد لجميع المواد الغذائية خاصة ذات المصدر الحيوانى

❖ الحفاظ على المستوى الصحى بالمطبخ و منع تلوث الاطعمة المعدة بسبب الحشرات.

طرق علاج السالمونيلا:

إنَّ أفضل علاج لها هو الوقاية منها، وإذا حدثت العدوى ستزول من تلقاء نفسها بعد عدّة أيام في أغلب الحالات، وفي هذه الفترة تتم معالجة الأعراض، و طرق علاج السالمونيلا على الشكل الآتي:

تعويض السوائل: من أعراض السالمونيلا أنَّها يمكن أن تؤدّي إلى جفاف الجسم، وبالتالي يجب تعويض السوائل من خلال إعطاء محاليل معوّضة ، وفي بعض الحالات قد يتم إدخال المريض إلى المستشفى لإعطائه تلك المحاليل عن طريق الوريد.

مضادّات الإسهال: يمكن لبعض الأدوية المضادّة للإسهال أن تخفّف تشنّجات الأمعاء ولكن قد تطيل فترة الإصابة بالإسهال المرتبط بالسالمونيلا.

المضادّات الحيويّة: قد يصف المضادّ الحيويّ، إذا دخلت جراثيم السالمونيلا إلى المجرى الدموي، أو إذا كانت لدى الشخص حالة شديدة أو ضعف في جهازه المناعي، إلا أنّ المضادّات الحيوية ليست مفيدة في الحالات غير المعقّدة، كما أنَّها قد تطيل الفترة التي يحمل الشخص فيها البكتيريا، ممّا قد يؤدّي إلى انتقال العدوى للآخرين، ويمكن أن يزيد من خطر الانتكاس.

مضاعفات مرض السالمونيلا: مرض السالمونيلا لا يهدّد الحياة عادةً، لكن قد تتطور مضاعفات خطيرة

لدى بعض الأشخاص، وتتضمن ما يأتي:

❖ الجفاف، إذا لم يستطع المصاب شرب ما يكفي من السوائل لتحل محل الإسهال المستمر؛ فقد يصاب بالجفاف، وتتمثل علامات خطر الجفاف في الآتي:

❖ انخفاض في كمية البول.

❖ جفاف الفم واللسان.

❖ العيون الغارقة للداخل.

❖ انخفاض إنتاج الدموع.

❖ تجرثم الدم، إذا انتقلت عدوى السالمونيلا إلى مجرى الدم؛ فإنها قد تصيب الأنسجة الداخلية في أنحاء الجسم جميعها؛ بما في ذلك:

❖ الأنسجة المحيطة بالمخ والنخاع الشوكي، فيصاب الشخص بالتهاب السحايا.

❖ بطانة القلب أو الصمامات.

❖ العظام أو نخاع العظم، فيصاب الشخص بالتهاب العظم والنقي.

❖ بطانة الأوعية الدموية.

❖ التهاب المفاصل التفاعلي، فالأشخاص الذين يعانون من المرض هم أكثر عرضة للإصابة بالتهاب المفاصل التفاعلي، المعروف أيضاً باسم متلازمة رايتز، الذي يسبب ما يأتي: تهيج العينين. التبول المؤلم وآلام في المفاصل.

## (٢) الشيغيلا (Shigellosis)

وصف المرض: هو مرض بكتيري حاد يصيب الجزء الأخير من الأمعاء الدقيقة و الأمعاء الغليظة. تسببه الشيغلا و التي تضخم الغشاء المخاطي و تسبب الالتهاب و يتميز ذلك المرض بحدوث اسهال فى اول ٢٤ ساعة و يكون مصحوباً بدم (مدمم).

مسبب المرض: بكتيريا الدوسنتاريا العصوية (الشيغيلا- السالمونيلا- البكتيريا المعوية - الالتهابات الطفيلية مثل الدوسنتاريا الأميبية). فترة الحضانة:

❖ الدوسنتاريا العصوية تتراوح ما بين ٢ الى ٧ أيام.

❖ الدوسنتاريا الأميبية تصل الى ٣ إلى ٤ أسابيع و لكن فى حالة العدوى الشديدة تكون فترة الحضانة اقصر.

مصدر العدوى: الإنسان المريض أو الحامل للمرض و كذلك الحيوانات الأليفة.

## طرق انتقال العدوى:

❖ عن طريق الطعام الملوث مثل الاطعمة التي تؤكل نيئة او طعام غير مطبوخ جيدا مثل البيض و اللبن و اللحم و الدجاج و غيرها .

❖ تنتقل العدوى عن طريق العادات الصحية الخاطئة باستخدام أدوات المائدة المشتركة مثل الملاعق و الأكواب وعن طريق التلوث من مخرجات البراز خاصة إذا كان يوجد إسهال (البرازى الفموى)

## الاعراض والعلامات:

❖ اسهال حاد لاكثر من ثلاث مرات فى اليوم و غالبا يكون مخاطياً و دمياً.

❖ ألم بالبطن.

❖ التشنجات عند الاطفال قد تحدث نتيجة للحمى و الالتهاب الشديد .

## الإجراءات الوقائية:

اجراءات وقائية عامة:

- ❖ اهمية النظافة الشخصية و ذلك بغسل الأيدي جيدا .
  - ❖ غسل الخضار و الفاكهة جيدا .
  - ❖ التأكد من مصادر مياه الشرب و الاهتمام بنظافة خزانات المياه .
  - ❖ الحفاظ على المستوى الصحى بالمطابخ و منع تلوث الاطعمة المعدة بسبب الحشرات .
  - ❖ التثقيف الصحى للعاملين فى مجال تداول الاطعمة و الكشف الصحى الدورى عليهم .
  - ❖ بالنسبة للحالات: يوصى بإتخاذ التدابير اللازمة لجميع الحالات التى تعانى من دوسنتاريا، ويوصى بإبعاد المصابين بالمرض من الأعمال المتعلقة بتداول الأطعمة خلال الفترة التى يكون فيها المرض حاداً و الى إتمام الشفاء .
  - ❖ بالنسبة للمرضى المعروفين بإصابتهم بالشيغلا: يجب إقصائهم من الأعمال المتعلقة بتداول الأطعمة لحين خلو مزرعة البراز من الميكروب المسبب .
  - ❖ بالنسبة للمخالطين:
  - ❖ التثقيف الصحى بضرورة غسل اليدين و اتباع القواعد الصحية العامة .
  - ❖ ضرورة عمل مزرعة براز للمخالطين الذين يعملون فى مجال تداول الاغذية .
- طرق علاج الشيغليلا: يتم خطوات العلاج من خلال:

الحفاظ على السوائل فى الجسم: باستخدام علاج الإمهاة الفموية. يركز هذا العلاج على منع حدوث نقص فى السوائل، اي الحرص على شرب الكثير من المياه واحيانا هنالك حاجة لاضافة محلول طبي يحتوي على املاح وسكر. فى الحالات الصعبة، توجد حاجة لان يتلقى المريض العلاج فى المستشفى ولاعطائه السوائل عن طريق الوريد. إذا كان هذا العلاج لا يمكن الحفاظ عليها بشكل كاف بسبب القيء أو الإسهال من profuseness، قد تكون هناك حاجة لدخول المستشفى لاستبدال السوائل عن طريق الوريد .

العلاج بالمضاد للميكروبات: قد يكون من الضروري إعطاء المريض مجموعة من العقاقير، بما فى ذلك المخدرات مبيد للأمبيبات، لقتل الطفيليات ومضاد حيوي لعلاج أي عدوى بكتيرية المرتبطة بها. العلاج يجب أن يبدأ مع الدورة التى تستمر ١٠ أيام من المخدرات المضادة للجراثيم ميترونيدازول (فلاجيل). إلى الإجهاز على الطفيلي، ويمكن أن يصف مسار diloxanide فوريت (متوفر فقط من خلال مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها)، باروموميسين (Humatin)، أو يودوكينول (يوديكسين). إذا اشتبه بوجود الشيغلا وأنه ليس خطيراً جداً - عادة ما يكون أقل من أسبوع. قد يصف للمريض المضادات الحيوية، مثل سيبروفلوكساسين أو (TMP-SMX) (Bactrim). وفقاً لنتائج تحليل البراز - توجد حاجة لاستخدام مضادات حيوية معينة لعلاج ضد الأميبا .

مضاعفات مرض الشيغليلا: عادةً ما تزول عدوى الشيغليلا من دون مضاعفات، ولكن قد يستغرق الأمر أسابيع أو أشهر حتى تعود عادات الأمعاء إلى طبيعتها .

## وقد تتضمن المضاعفات ما يلي :

- \*الجفاف قد يتسبب الإسهال المستمر فى حدوث جفاف، وتشمل الأعراض الدوار والدوخة وفقدان الدموع لدى الأطفال والعيون الغائرة وجفاف الحفاضات، وقد يؤدي الجفاف الحاد إلى الصدمة والوفاة .
- \* النوبات يعاني بعض الأطفال الذين يصابون بحمى مرتفعة الحرارة إلى جانب الإصابة بعدوى شيغليلا

من نوبات، ومن غير المعروف ما إذا كانت التشنجات نتيجة للحمى أم عدوى الشيغيلا ذاتها، واتصل بالطبيب على الفور إذا عانى طفلك من نوبة.

\*تدلي المستقيم في هذه الحالة، قد يتسبب الإجهاد في أثناء التبرز في بروز الغشاء المخاطي أو بطانة المستقيم خارج فتحة الشرج.

\* متلازمة انحلال الدم اليوريمية هذه مضاعفة نادرة لعدوى الشيغيلا، وهي شائعة الحدوث نتيجة الإصابة ببكتيريا تدعى الإشريكية القولونية، والتي قد تؤدي إلى انخفاض عدد خلايا الدم الحمراء (فقر الدم الانحلالي)، وانخفاض عدد الصفائح الدموية (نقص الصفيحات الدموية)، والفشل الكلوي الحاد. \* تضخم القولون السمي تحدث هذه المضاعفة النادرة عندما يتعرض القولون للشلل، مما يحول دون عملية التبرز أو إخراج الغازات، وتتضمن علامات وأعراض تضخم القولون السمي ألمًا وتورمًا بالبطن فضلاً عن الحمى والضعف.

وإذا لم يمثل المريض للعلاج من تضخم القولون السمي، فقد ينفتح (يتمزق) القولون مما يسبب التهاب الغشاء البريتوني، وهي عدوى قد تسبب الوفاة وتتطلب جراحة طارئة.

\* التهاب المفاصل التفاعلي يحدث التهاب المفاصل التفاعلي كرد فعل للعدوى، وتشمل علامات وأعراض هذه المضاعفة ألم والتهاب المفاصل، وعادة ما يصيب مفاصل الكاحل والركبة والقدم والورك، فضلاً عن احمرار وحكة وخروج إفرازات من إحدى العينين أو كليهما، وألم في أثناء التبول (التهاب الإحليل).

## الكوليرا

### مقدمة:

شهد العالم سبع مراحل من انتشار وباء الكوليرا على مدى نحو ١٥٠ عاماً، وقد ظهرت أول مراحل هذا الوباء في روسيا عام ١٨١٧م، وتسبب في وفاة نحو مليون شخص، وكان السبب الرئيسي لانتشاره هو اختلاط مياه الشرب بفضلات البشر. وانتقل هذا الوباء من آسيا إلى أوروبا عبر الجنود البريطانيين المقيمين في الهند، ثم انتقل من بريطانيا إلى إسبانيا وأفريقيا وأندونيسيا والصين واليابان وألمانيا وأمريكا. وفي أواخر عام ٢٠١٦، اجتاحت الكوليرا اليمن كأكبر وباء في العالم. وقد أعلنت منظمة الصحة العالمية في تقرير حول وباء الكوليرا، انخفاض عدد حالات الإصابة بهذا الوباء القاتل على مستوى العالم بنسبة ٦٠٪ في عام ٢٠١٨.

**وباء الكوليرا:** الكوليرا هي مرض بكتيري عادةً ما ينتشر عن طريق الماء الملوّث. تتسبب الكوليرا في الإصابة بإسهال وجفاف شديد. وإذا لم يتم علاجها، فإنها يمكن أن تكون قاتلة خلال ساعات.

مصر الكوليرا: عاشت مصر مرارة وباء «الكوليرا» ثلاث مرات متعاقبة أولها عام ١٨٨٣ م ثم في عام ١٩٠٢م وآخرها ١٩٤٧م؛ ففي ٢٢ يونيو ١٨٨٣م ظهرت الكوليرا في مدينة دمياط، ومنها انتشرت لباقي المدن المصرية. وبنهاية أغسطس عام ١٨٨٣، تم القضاء على المرض وأثبتت التقارير أن عدد ما خلفه من خسائر بشرية يُقدر ٤٠ ألف ضحية، وعاود وباء الكوليرا الظهور مرة ثانية عام ١٩٠٢ في التل الكبير، ثم انتقل إلى بلدة القرين بمحافظة الشرقية، ثم انتشر كالريح في جميع أنحاء مصر، وخلف ٣٥ ألف حالة وفاة، وفاجأ الوباء المصريين بظهوره مرة ثالثة عام ١٩٤٧ وأدى إلى حدوث نحو ٢٠ ألف حالة وفاة. الأسباب:

المسبب لوباء الكوليرا هو بكتيريا طفيلية تعرف بـ "ضمة الكوليرا"، ينقلها البعوض، وهو وباء منتشر في المناطق الاستوائية وشبه الاستوائية. و تعد الآثار المميّزة للمرض هي نتيجة لسم تفرزه البكتيريا في الأمعاء الدقيقة يتسبب في إفراز الجسم لكميات هائلة من الماء، مما يؤدي إلى الإسهال وفقدان سريع للسوائل والأملاح (الكهارل).

قد لا تسبب بكتيريا الكوليرا المرض لدى جميع الأشخاص الذين يتعرضون لها، لكنها لا تزال تمرر البكتيريا في البراز ، وهي يمكن أن تلوث الطعام وإمدادات المياه.

مصادر المياه الملوثة هي المصدر الرئيسي لعدوى الكوليرا. قد توجد البكتيريا في:

❖ سطح التربة أو مياه الآبار: الآبار العامة الملوثة هي مصادر متكررة لتفشي الكوليرا على نطاق واسع. الأشخاص الذين يعيشون في ظروف مزدحمة بدون مرافق صرف صحي مناسبة معرضون للخطر بشكل خاص.

❖ المأكولات البحرية الملوثة بالبكتيريا. يمكن أن يعرضك تناول الأسماك القشرية النيئة أو غير المطبوخة جيدًا، وخاصة الأسماك القشرية، التي تأتي من أماكن معينة، للإصابة ببكتيريا الكوليرا. وقد تم تتبع أحدث حالات الكوليرا في الولايات المتحدة ووجد أنها تعزى إلى المأكولات البحرية من خليج المكسيك.

❖ الفواكه والخضروات الملوثة بالبكتيريا: تعد الفواكه والخضروات النيئة غير المقشرة مصدرًا متكررًا لعدوى الكوليرا في المناطق التي توجد بها الكوليرا. في البلدان النامية، يمكن أن تلوث الأسمدة أو مياه الري التي تحتوي على مياه الصرف الصحي الخام الخضار والثمار في الحقل.

❖ الحبوب في المناطق التي تنتشر فيها الكوليرا على نطاق واسع، يمكن للحبوب مثل الأرز والدخن الملوثة بعد الطهي التي يُحتفظ بها في درجة حرارة الغرفة لعدة ساعات أن تنمو فيها بكتيريا الكوليرا.

### عوامل الخطر:

جميع الأشخاص معرضون للإصابة بالكوليرا، باستثناء الرضع الذين يحصلون على المناعة من الأمهات المرضعات اللاتي سبق لهن الإصابة بالكوليرا. ومع ذلك، هناك عوامل معينة يمكن أن تجعلك أكثر عرضة للإصابة بالمرض أو أكثر عرضة للإصابة بعلامات وأعراض حادة.

### تشمل عوامل خطر الإصابة بالكوليرا:

❖ المرافق الصحية الرديئة. من المرجح أن تنمو الكوليرا في الحالات التي يصعب فيها الحفاظ على البيئة الصحية، بما في ذلك إمدادات المياه الآمنة. هذه الحالات شائعة في مخيمات اللاجئين والدول الفقيرة والمناطق التي فيها مجاعة أو حرب أو كوارث طبيعية.

❖ انخفاض حمض المعدة : لا يمكن لبكتيريا الكوليرا أن تعيش في بيئة حمضية، وعادةً ما يعمل حمض المعدة العادي كخط دفاع ضد العدوى. غير أن الأشخاص الذين لديهم مستويات منخفضة من حمض المعدة، مثل الأطفال وكبار السن والأشخاص الذين يتناولون مضادات الحموضة أو حاصرات الهيستامين ٢ أو مثبطات مضخات البروتون يفتقرون إلى هذه الحماية، لذا فهم أكثر عرضة للإصابة بالكوليرا.

❖ العدوى المنزلية: أنت أكثر عرضة للإصابة بالكوليرا إذا كنت تعيش مع شخص مصاب بالمرض.

❖ فصيلة الدم O: لأسباب غير واضحة تمامًا، يكون احتمال إصابة الأشخاص الذين يحملون فصيلة الدم O بالكوليرا ضعف احتمال الإصابة لدى الأشخاص ممن يحملون فصيلة دم أخرى.

الأعراض:

أغلب المصابين ببكتيريا الكوليرا (فيبريو كوليرا) لا يظهر عليهم أعراض ولا يعرفون أنهم أصيبوا بالعدوى من الأساس. ولكن بالنظر لحقيقة أن بكتيريا الكوليرا توجد في برازهم لفترة تتراوح ما بين سبعة أيام و١٤ يومًا، فبإمكانهم نقل العدوى للآخرين عن طريق المياه الملوثة.

❖ الإسهال: يحدث الإسهال الناتج عن الكوليرا فجأة وقد يسبب فقدانًا كبيرًا لسوائل الجسم قد يصل إلى حوالي ١ لتر في الساعة. عادةً ما يبدو الإسهال الناتج عن الكوليرا باهتًا، وجليبيًا ويشبه مياه الأرز.

- ❖ الغثيان والقيء: يحدث القيء في المراحل الأولى من الكوليرا ويمكن أن يدوم لساعات.
  - ❖ الجفاف: يحدث الجفاف بعد ساعات من ظهور أعراض الكوليرا وتتراوح حدته من بسيط إلى حاد. فقدان ١٠% أو أكثر من وزن الجسم يعني حدوث جفاف حاد.
  - ❖ من مؤشرات وأعراض الجفاف بسبب الكوليرا سهولة الاستثارة، والإرهاق، وغور العينين، وجفاف الفم، والعطش الشديد، وجفاف وذبول الجلد الذي عند قرصه يعود ببطء لموضعه الأصلي، قلة التبول أو انعدامه، انخفاض ضغط الدم، واضطراب ضربات القلب.
  - ❖ يسبب الجفاف فقدان المعادن من الجسم بسرعة، وهي المسؤولة عن الحفاظ على توازن السوائل في جسمك. يُعرّف ذلك باضطراب الشوارد. يمكن أن يؤدي ذلك إلى الإصابة بمؤشرات وأعراض خطيرة مثل ما يلي:
  - ❖ تقلصات مؤلمة في العضلات: تنتج هذه التقلصات عن فقدان السريع للأملاح، مثل الصوديوم والكلوريد والبوتاسيوم.
  - ❖ الصدمة: هذه إحدى مضاعفات الجفاف الأكثر خطراً. وهي تحدث حين يتسبب انخفاض كمية الدم في انخفاض ضغط الدم وانخفاض كمية الأكسجين في الجسم. في حالة عدم معالجة هذه الحالة، يمكن أن تؤدي صدمة نقص حجم الدم الشديدة إلى حدوث الوفاة.
- المضاعفات:**
- ❖ يُمكن أن تُصبح الكوليرا من أسرع الأمراض القاتلة. فقد يُؤدّي الفقد السريع لكميات كبيرة من السوائل والجفاف إلى الموت في غضون ساعات، في معظم الحالات الحادة. أمّا في الحالات الأقل حدة، فقد يموت المرضى الذين لم يتلقوا العلاج بعد ساعات أو أيام من ظهور أول أعراض الكوليرا؛ وذلك بسبب الجفاف وهبوط الدورة الدموية.
  - ❖ انخفاض نسبة السكر في الدم (نقص سكر الدم). يُمكن أن تتخفّض مستويات السكر مصدر الطاقة الأساسي بالجسم بدرجة خطيرة؛ بسبب عدم تناول المرضى الطعام من شدة الإعياء. الأطفال هم الأكثر عرضة لخطر هذه المشكلة؛ حيث إنها تتسبب في حدوث نوبات مرضية، وفقدان الوعي، حتى الوفاة.
  - ❖ انخفاض مستويات البوتاسيوم: يفقد المرضى المصابون بالكوليرا كميات كبيرة من المعادن في البراز، بما فيها البوتاسيوم. يُؤثّر انخفاض مستويات البوتاسيوم على القلب ووظائف الأعصاب؛ وهو ما يُشكّل خطراً على الحياة.
  - ❖ الفشل الكلوي: عندما تفقد الكلى قدرتها على الترشيح، تتراكم كميات زائدة من السوائل والفضلات في الجسم الأمر الذي قد يُشكّل خطراً على الحياة. غالباً ما يترافق الفشل الكلوي بالهبوط الدموي عند المرضى المصابين بالكوليرا.
  - العلاج: تستلزم الكوليرا علاجاً فورياً؛ حيث إن المرض قد يسبب الوفاة في غضون ساعات.
  - ❖ تعويض السوائل: يكمن الهدف في استبدال السوائل المفقودة باستخدام محلول بسيط لتعويض السوائل يُعرّف بأملاح تعويض السوائل عن طريق الفم (ORS). يتوافر محلول أملاح تعويض السوائل عن طريق الفم على هيئة مسحوق يمكن تحضيره بالماء المغلي أو المعبأ.
  - ❖ السوائل الوريدية: يمكن مساعدة معظم الأشخاص المصابين بالكوليرا عن طريق تعويض السوائل عن طريق الفم وحده، ولكن الأشخاص المصابين بالجفاف الشديد قد يحتاجون إلى سوائل وريدية أيضاً.
  - ❖ المضادات الحيوية: بالرغم من كونها جزءاً غير ضروري من علاج الكوليرا، فإن بعض المضادات الحيوية يمكن أن تحد من الإسهال المرتبط بالكوليرا وتقصّر من فترة استمراره في الأشخاص المرضى

مرضاً شديداً .

❖ مكملات الزنك الغذائية: أظهرت الأبحاث أن الزنك قد يحد من الإسهال ويقصر من فترة إصابة الأطفال بالكوليرا .  
احتياطات الوقاية من الكوليرا:

❖ اغسل يديك بالصابون والماء بشكل متكرر، خاصة بعد استخدام المراض وقبل تناول الطعام .  
افرك الصابونة، بلل اليدين معاً لمدة ١٥ ثانية على الأقل قبل الشطف. إذا لم يتوفر الماء والصابون، استخدم معقم اليدين الذي يحتوي على الكحول .

❖ اشرب الماء الآمن فقط، بما في ذلك المياه المعبأة في زجاجات أو الماء الذي قمت بغليه أو تعقيمه بنفسك . استخدم المياه المعبأة حتى لتنظيف أسنانك .

❖ تعد المشروبات الساخنة آمنة بشكل عام، ايضاً المشروبات المعلبة أو المعبأة في زجاجات، ولكن امسح الزجاجات من الخارج قبل فتحها .

❖ تناول الطعام المطبوخ والساخن وتجنب طعام الباعة المتجولين .

❖ تجنب السوشي، وكذلك الأسماك والمأكولات البحرية النيئة أو المطبوخة بشكل غير صحيح من أي نوع .

❖ التزم بالفواكه والخضروات التي يمكنك تقشيرها بنفسك، مثل الموز والبرتقال والأفوكادو .

### لقاح الكوليرا؛

بالنسبة للبالغين الذين يسافرون إلى المناطق المصابة بالكوليرا، يتوفر لقاح يسمى فاكسكورا . هي جرعة سائلة تؤخذ عن طريق الفم قبل ١٠ أيام على الأقل من السفر. لكن حتى مع اللقاح، من المهم اتخاذ احتياطات الوقاية من الكوليرا .

و بصفة عامة فقد تم القضاء فعلياً على الكوليرا في البلدان الصناعية المتطورة بواسطة الصرف الصحي الحديث ومعالجة المياه . ولكن ما تزال الكوليرا موجودة في أفريقيا، وجنوب شرق آسيا، وهايتي . يرتفع خطر الإصابة بوباء الكوليرا عندما يُرغم الفقر أو الحرب أو الكوارث الطبيعية الأشخاص على العيش في الظروف المزدحمة دون وجود مرافق الصرف الصحي الملائمة .

مرض الطاعون

مقدمة:

الطاعون هو مرض معد شديد الخطورة تسببه بكتيريا، وينتقل عن طريق البراغيث؛ حيث كان يعد من الأمراض البوبائية شديدة الانتشار، والذي أودى بحياة الملايين في السابق .  
مسميات أخرى: الموت العظيم - الموت الأسود - الطاعون الأسود .

### الأنواع:

❖ الطاعون الدبلي (العقدي): الأكثر شيوعاً ويتصف بعقد ليمفاوية متضخمة، وفي المراحل المتقدمة من العدوى يمكن أن تتحول الغدد الليمفاوية إلى قروح مفتوحة مملوءة بالصديد، كما أن انتقال الطاعون الدبلي من إنسان إلى آخر أمر نادر الحدوث .

❖ الطاعون الرئوي: يعد الأكثر خطورة؛ حيث يمكن أن تكون فترة الحضانة قصيرة تصل إلى مدة ٢٤ ساعة، حيث إن أي شخص يعاني الطاعون الرئوي قد ينقل المرض عن طريق الرذاذ المتطاير في الهواء إلى البشر الآخرين، وإذا لم يتم تشخيصه وعلاجه مبكراً يمكن أن يسبب الوفاة .

مسببات المرض: يحدث بسبب بكتيريا (يرسينيا بيستيس)، وهي بكتيريا حيوانية المصدر توجد عادة في بعض القوارض (مثل: السناجب، أو كلاب البراري، أو الفئران)، والثدييات الصغيرة وبراغيثها .

طرق الانتقال: ينتقل الطاعون بين الحيوانات والبشر عن طريق:

❖ لدغة البراغيث المصابة .

- ❖ الاتصال المباشر وغير المحمي مع الأنسجة المصابة.
  - ❖ استنشاق قطرات الرذاذ المتطاير في الهواء من مريض مصاب.
- فترة الحضانة: تمتد من يوم إلى سبعة أيام.

### عوامل الخطورة:

- ❖ اتصال غير محمي بالسوائل الجسدية المعدية أو المواد الملوثة.
- ❖ العيش في منطقة توجد بها القوارض والبراغيث.
- ❖ العمل في المختبرات.

الأعراض والعلامات:

زيارة الطبيب: عند ملاحظة العلامات والأعراض السابقة ووجود الشخص في منطقة حدث فيها مرض الطاعون.

### المضاعفات:

- ❖ الفرغرينا.
- ❖ التهاب السحايا (نادر)
- ❖ الوفاة.

التشخيص: يتم التشخيص عن طريق أخذ عينات من المريض، خاصة الدم أو جزء من غدد ليمفاوية متورمة، وإجراء الفحوصات المخبرية لها، وبمجرد تحديد الطاعون كسبب محتمل للمرض، يجب أن يبدأ العلاج المناسب على الفور.

### العلاج:

- يتوقع الأطباء أن أحد المرضى مصاب بالطاعون فإنهم يأخذون الاحتياطات اللازمة لعدم انتقال العدوى وتشتمل علي لبس القفازات والمرامل الخاصة و الأقنعة.
- تتخذ كل الاحتياطات الخاصة بعزل المريض ومنع انتقال العدوى ، و الاستمرار في عزل المريض عن الآخرين لمدة يومين أو ثلاثة بعد إعطاء المضادات الحيوية أو حتى تزول العدوى.
- إمداد المريض بالأكسجين لمساعدته في التنفس اذا لزم الامر.
- قد يحتاج المريض إلي الدخول الي العناية المركزة لانه قد يعاني من انخفاض شديد بضغط الدم بسبب العدوى بميكروب الطاعون مما يتطلب متابعة المتخصصين.
- يشمل العلاج أدوية متعددة أهمها المضادات الحيوية و تؤخذ تحت إشراف طبي.

### الوقاية:

- ❖ عدم التعامل مع جثث الحيوانات المصابة.
- ❖ تجنب الاتصال المباشر مع سوائل الجسم والأنسجة المصابة.
- ❖ الحرص على غسل اليدين بالماء والصابون، أو استخدام الكحول.
- ❖ تجنب التعامل مع الحيوانات الضالة المريضة أو الميتة.
- ❖ الابتعاد عن أماكن موبوءة بالقوارض.
- ❖ يجب تطهير إفرازات المريض ومتعلقاته والتخلص منها بالحرق.
- ❖ يتم تطهير أدوات المريض بالغلي أو البخار تحت الضغط العالي
- ❖ يتم تطهير غرفة المريض جيداً بعد انتهاء الحالة.
- ❖ يجب تدقيق ملاحظة المخالطين للمرضى وعند ظهور أي أعراض عليهم يجب البدء في إعطائهم المضادات الحيوية كما يمكن إعطاء المخالطين المضادات الحيوية كإجراء وقائي.
- ❖ حاليًا لا يوجد لقاح للطاعون؛ لكن يجري العمل على تطوير اللقاحات المناسبة.

### داء الكلب (السعار)

#### مقدمة:

هو مرض فيروسي ينتقل عن طريق الحيوانات الثديية مثل: القرود، الثعالب، القطط وغيرها؛ ولكن تعد الكلاب الأكثر شيوعًا. كما ينتقل بين الحيوانات؛ لكن لا ينتقل بين البشر، غالبًا ما قد يكون المرض مميتًا

بمجرد أن تظهر العلامات والأعراض على المصاب.  
الأنواع:

- ❖ داء الكلب الهياجي (الغضبي): يسبب علامات فرط النشاط وسلوكًا غريبًا وعدوانيًا. الخوف من المياه أو الهواء.
- ❖ داء الكلب الشللي: يسبب فقدان الإحساس بشكل تدريجي ابتداءً من موضع العضة أو الخدش، كما يتطور هذا النوع بشكل أقل ولمدة أطول من النوع الأول.
- السبب: بسبب دخول فيروس الكلب (فيروس ربدي) من خلال لعاب أو أنسجة أو سوائل جسم الحيوانات المصابة به.

### طرق الانتقال:

إما عن طريق العض وإحداث جرح، أو عن طريق جرح سابق مفتوح في جلد المصاب؛ حيث يهاجم الفيروس الجهاز العصبي المركزي ومن ثم ينتقل إلى جميع أجزاء الجسم. كما أن الفيروس قصير الأجل عند تعرضه للهواء الطلق؛ حيث يمكن أن يبقى فقط في اللعاب، ويموت عندما يجف لعاب الحيوان. فترة الحضانة: تراوح عادة ما بين شهر وثلاثة أشهر. كما قد تتراوح ما بين أسبوع وسنة؛ حيث تعتمد فترة الحضانة على موقع الجرح وعوامل أخرى.

عوامل الخطورة:

- ❖ السفر أو العيش في البلدان النامية.
- ❖ ممارسة الأنشطة الرياضية (مثل: استكشاف الكهوف).
- ❖ التخميم دون اتخاذ الاحتياطات.
- ❖ وجود جروح في الرأس أو الرقبة.

### الفئات الأكثر عرضة:

- ❖ العاملون بشكل مباشر مع الحيوانات (مثل البيطريين، عمال حدائق الحيوانات).
- ❖ العاملون بشكل غير مباشر (مثل العاملين في المختبر).
- ❖ المصابون بضعف في جهاز المناعة.
- ❖ المسافرون إلى المناطق النائية.
- ❖ الرياضيون (مثل هواة تسلق الجبال )
- ❖ ذوو الإعاقة.
- ❖ الأطفال.

### الأعراض:

- ❖ حمى.
- ❖ صداع.
- ❖ غثيان.
- ❖ ألم أو حكة في مكان الإصابة.
- ❖ ضعف الإحساس في مكان الإصابة.
- ❖ عدم القدرة على النوم.
- ❖ زيادة إنتاج اللعاب.
- ❖ رهاب الماء أو الهواء.
- ❖ الهلوسة.
- ❖ صعوبة البلع.
- ❖ تشنجات وشد عضلي.
- ❖ زيارة الطبيب فورًا بعد حدوث العضة من قبل الحيوان المشتبه بإصابته بداء الكلب.
- المضاعفات:
- ❖ شلل الجهاز التنفسي.

❖ الغيبوبة.

❖ الوفاة.

### التشخيص:

❖ قد يصعب التشخيص السريري لداء الكلب ما لم توجد علامات رهاب الماء أو رهاب الهواء الخاص بالداء.

❖ التحاليل المخبرية: إما عن طريق المستضدات الفيروسيّة أو الأحماض النووية الموجودة في الأنسجة المصابة بالعدوى (الدماغ أو الجلد أو البول أو اللعاب).

العلاج: لا يوجد علاج محدد لداء الكلب؛ لكن سرعة تنظيف وتطهير الجروح وأخذ اللقاح النشط والسليبي بعد التعرض فعال جدًا، بالإضافة إلى علاج الالتهابات الأخرى المحتملة.

### الوقاية:

❖ تجنب أي اتصال مع الحيوانات البرية.

❖ التأكد من أخذ التطعيم قبل السفر.

❖ الحرص على تطعيم الحيوانات الأليفة.

❖ حماية الحيوانات الأليفة من الحيوانات المفترسة.

❖ الإبلاغ عن الحيوانات الضالة.

❖ تحصين الفئات المعرضة للخطر.

إرشادات عند الإصابة بعضة من قبل حيوان مشتبّه به:

❖ غسل الجرح فورًا بالماء الجاري والصابون أو بمادة منظّفة إن أمكن لمدة خمس دقائق على الأقل.

❖ حماية العينين والأنف والفم من رذاذ من الجرح في أثناء التنظيف.

❖ تطبيق مطهر وضمادات بسيطة على الجرح.

❖ طلب الرعاية الطبية في أقرب وقت حتى إذا كان المصاب قد تم تحصينه مسبقًا.

❖ إزالة الملابس التي قد تكون ملوثة والتخلص منها فورًا.

### الأسئلة الشائعة:

❖ كيف أعرف أن الحيوان مصاب بالفيروس؟

لأن المرض يؤثر في الجهاز العصبي، فإن معظم الحيوانات المصابة تتصرف بشكل غير طبيعي.

### الالتهاب الكبدي الوبائي Viral Hepatitis

#### مقدمة:

يحدث هذا المرض نتيجة إصابة خلايا الكبد بفيروس ينتج عن عدم مقدرة الكبد على إفراز الصفراء وهو من الأمراض المعدية التي تنتقل عن طريق أكل الطعام أو شراب ملوث بالفيروس.

وتعد التهابات الكبد الفيروسيّة من أهم الأمراض التي تصيب كبد الإنسان ويصيب الفيروس الكبدي خلية الكبد عندها لا تستطيع القيام بوظائفها وعليه تقوم الخلايا السليمة المتبقية بعمل الجزء الأكبر من

الوظائف المطلوبة لذلك تتأثر سلبا جميع وظائف الجسم بعد حدوث هذا الالتهاب .

ما هو الالتهاب الكبدي الوبائي (أ)؟

هو التهاب كبدي فيروسي حاد لا يتحول الى التهاب كبدي مزمن ويتم الشفاء منه تماما ولا يترك اثارا بالكبد الا في حالات نادره يكون شديد العدوى ومميت احيانا بنسبة 5% .

#### كيفية انتشار المرض والاصابه به:

بالرغم من ان هذا المرض معدٍ جدا ألا إنه لا ينتقل عن طريق العطس بل تنتقل العدوى عن طريق تناول ماء أو طعام ملوث ببقايا شخص مصاب حيث يوجد الفيروس في براز الاشخاص المصابين. فمثلا تتم

العدوى عن طريق تناول الطعام غير المطهى كالمحار السلاطات والفواكه التي تؤكل دون تقشيرها بعد غسلها بماء ملوث أو تلوثها بعمال المطاعم إذا كانوا مصابين. الأصداف والقواقع البحرية والخضروات

غير المطبوخة تشكل مكانا امنا للفيروس الذي لا يموت حتى عند تجميد الطعام.

من هم الاشخاص المعرضون للاصابه بالمرض ؟

\*يمكن أن يُصاب بالعدوى بفيروس التهاب الكبد ( أ ) أي شخص لم يطعم أو لم يسبق تعرضه للإصابة بالعدوى.

\*يصيب فيروس الالتهاب الكبدي الوبائي (أ) ما يقرب من ١٠٤ مليون انسان على مستوى العالم كل سنة. \*ينتشر هذا المرض فى انحاء شتى من مناطق العالم ويمثل ٣٠-٤٠% من الاصابات الحاده.

\*تكون نسبة الاصابه بالفيروس اثناء السفر الى بلدان ينتشر فيها الفيروس اكثر من نسب الاصابه بالتيفود.

\*الاصابه بالالتهاب الكبدي الوبائي (أ) شائع فى الاماكن المزدحمه والاماكن التى تقل فيها الرعاية الصحيه.

\*أعلى معدل للاصابه بالمرض يكون بين الاطفال خاصة بين عمر ٥-٤ اسنه ويصيب الذكور والاناث بصورة متساوية.

\*ينتشر المرض بسرعه اكبر فى المدارس والتجمعات ودور المسنين وتكون الاصابه اخطر عند البالغين عن الأطفال.

\*العيش داخل أسرة يكون أحد أفرادها مصاباً بالفيروس.

\*السفر دون تطعيم إلى مناطق موطونة بالمرض بمعدلات عالية.

اعراض الاصابه بالالتهاب الكبدي الفيروسي (أ):

\*فترة حضانة المرض تتراوح من ٢-٦ اسابيع.

\*تكون الاعراض مشابهه لاعراض الإنفلونزا( حمى ، قشعريره ، ضعف عام ، فقدان شهيه واسهال ).

\*بعد فتره تتراوح من اسبوع الى اسبوعين يتضخم الكبد مصحوبا باعراض الصفراء التى تظهر بوضوح فى اصفرار بياض العين.

\*ألم فى الجزء العلوى الايمن من البطن.

\*من الجدير بالذكر ان ظهور اعراض المرض ليس بالضرورة فى الأطفال حيث تكون نسبة ظهورها حاله واحده مقابل ١٢ حاله بدون اعراض صفراء ظاهره.

\*يتحول لون البول ويصبح داكنا كلون الشاي مع تغير لون البراز الى اللون الفاتح.

\*اعراض المرض تستمر من ٢-٦ اسابيع وفى بعض الحالات قد تستمر الى ٦ اشهر.

\*تزداد حدة المرض مع التقدم فى العمر وعادة تكون الاصابه عند الأطفال الاقل من عامين بدون اعراض واضحه.

## العلاج:

لا يوجد علاج خاص لعلاج الالتهاب الكبدي الوبائي (أ) وفى حالة الإصابة يتم اتباع الاتى :

١- أخذ قسط من الراحة

٢- استخدام المسكنات مثل الباراسيتامول لتخفيف الحرارة وتسكين الألم

٣- من الافضل استخدام نظام غذائى معين للتقليل من حدة الاعراض ويستحسن تقليل البروتينات والدهون والاكثار من السوائل والسكريات والفاكهه الطازجه بعد غسلها جيدا.

٤- تجنب تناول كميات كبيره من المعادن والفيتامينات لا سيما الفيتامينات A ، B والحديد.

٥- ومن المهم أن يتخذ المريض الاحتياطات اللازمه لمنع اصابه الاخرين وخاصة من هم حوله وذلك بعدم مشاركتهم فى الاكل والشرب والاعراض الشخصيه .

٦- كما يجب عليهم الاهتمام بالنظافه وغسل الايدي بالماء والصابون عدة مرات يوميا خصوصا بعد الذهاب الى الحمام ويجب الاستمرارية فى هذا النظام لمده لا تقل عن ثلاثة اسابيع من بداية الاعراض حيث ان الشخص يكون شديد العدوى خلال هذه الفتره.

كيف يمكن القضاء على الفيروس؟

يتم تدمير الفيروس عند تعرضه لدرجة حرارة ٨٥ درجة مئوية لمدة دقيقه ويمكن قتله فى ماء الشرب باضافة الكلورين.

هل يوجد لقاح واقى؟ نعم يتوفر الان تطعيم ضد الالتهاب الكبدي الوبائي (أ) ويعطى حمايه تبدأ بعد

حوالى ١٤ يوماً من تلقى الجرعه الاولى.

الوقاية من الاصابة: يمكن تجنب الاصابه باتباع الآتى:

- ١- غسل الايدي جيدا قبل الاكل.
- ٢- غلى ماء الشرب او شراء مياه صحيه.
- ٣- عدم تناول طعام نيء كالمحار والسلطات والفواكهه فهذه المأكولات ربما تكون ملوثه حتى فى افخم المطاعم.
- ٤- تجنب المشروبات التى تباع فى الشوارع.
- ٥- الامتناع عن السباحه فى المياه الملوته بالصرف الصحى.
- ٦- التطعيم ضد الالتهاب الكبدي الوبائي (أ).

## الالتهاب الكبدي الوبائي (ب) B

### مقدمة:

التهاب الكبد الفيروسي (ب) يعد مشكلة صحية عالمية رئيسية. في الحقيقة، المرض يأتي في الترتيب الثاني بعد التبغ كسبب للإصابة بالسرطان. بالإضافة لذلك، فيروس التهاب الكبد (ب) يعد أكثر عدوى من فيروس نقص المناعة المكتسبة الذي يسبب مرض الإيدز.

معظم الأشخاص الذين يصابون بفيروس الكبد ب يستطيعون مقاومته وطرده من الجسم ، إلا أن هناك نسبة تقدر ب ٥-١٠% لا تستطيع أجسامهم التخلص منه فيصبحون حاملين له وقد يتطور المرض عند نسبة قليلة منهم إلى تليف بالكبد، سرطان الكبد، فشل كبد، أو الموت. بالإضافة لذلك يتطور المرض عند ١٠% من المصابين تقريبا ليصبح مزمناً ويصبح الشخص حاملاً لهذا الفيروس وقادر على نشر المرض إلى الآخرين. ، من الممكن منع الإصابة بهذا الفيروس بأخذ التطعيم الواقي منه وبتباع طرق الوقاية. التهاب الكبد بي (B) :

هو مرض معد يسببه فيروس التهاب الكبد بالإنجليزية: ( HBV ) ، ما يسبب التهابات حادة ومزمنة. هناك كثير من الناس الذين ليس لديهم أي أعراض خلال العدوى الأولية للمرض . البعض يظهر لديهم تطور سريع لأعراض المرض.

أعراض الإصابة بالفيروس:

بعد الإصابة بالفيروس ب ٦٠-١٢٠ يوم تبدأ الأعراض بالظهور. ولكن تظهر الأعراض فقط في ٥٠% من المصابين البالغين، أما بالنسبة للرضع والأطفال فنسبة ظهور الأعراض تكون في الغالب أقل. بعض الناس يصبحون مرضى جدا بعد إصابتهم بالفيروس.

أما الأعراض المرضية فيمكن أن تشمل:

- ❖ يرقان (اصفرار الجلد والعينين).
- ❖ تحول البول إلى اللون الداكن كلون الشاي.
- ❖ تحول البراز إلى اللون الفاتح.
- ❖ أعراض كأعراض الأنفلونزا (فقدان الشهية، ضعف عام وإعياء، غثيان وقيء).
- ❖ حمى، صداع أو ألم في المفاصل.
- ❖ طفح جلدي أو حكة.
- ❖ ألم في الجزء الأيمن العلوي من البطن.
- ❖ عدم تحمل للطعام الدسم والسجائر.

هذه الأعراض عادة لا تظهر لدى أغلبية المرضى المصابين بهذا الفيروس ولكنها تكون شائعة أكثر عند الذين يصابون بالالتهاب وهم كبار. الطريقة الوحيدة التي يمكن بها تحديد المرض هي تحليل الدم الخاص بهذا الفيروس.

### طرق العدوى:

يوجد فيروس التهاب الكبد الفيروسي (ب) في الدم وسوائل الجسم الأخرى مثل (السائل المنوي - الإفرازات المهبلية - حليب الأم - الدموع - اللعاب). وتتم العدوى عند التعرض لهذه السوائل في أثناء

المعاشرة الجنسية، استخدام إبر ملوثة، عن طريق الفم، أو عن طريق جرح أو خدش في الجلد . بمقدور فيروس الالتهاب الكبدي الفيروسي (ب) العيش على سطح المواد الملوثة لمدة شهر ومن الممكن الإصابة به من خلال المشاركة في استخدام أدوات الحلاقة أو فرش الأسنان. ومع ذلك فإنه في حوالي من ٣٠٪ من الحالات لا تعرف الطريقة التي تمت بها العدوى.

إذا نستطيع تلخيص طرق انتقال هذا الفيروس من شخص إلى آخر كالتالي:

- ❖ من الأم إلى الجنين
- ❖ انتقال بين أفراد العائلة
- ❖ انتقال عن طريق الممارسة الجنسية وسوائل الجسم
- ❖ طرق أخرى غير معروفة

### أسباب وعوامل خطر التهاب الكبد ب:

يقع الكبد في الجانب الأيمن من البطن، تحت الأضلاع السفلية، تماما. يضطلع الكبد بوظائف عديدة، من بينها معالجة المواد المغذية التي تمتصها الأمعاء، تنقية الدم من المواد السامة، المخدرات، الكحول وغيرها من المواد الضارة الأخرى. كما ينتج الكبد سائل الصفراء (عصارة المرارة) الموجود في "كيس المرارة" ويساعد في عملية هضم الدهون. كذلك، يقوم الكبد بإنتاج الكوليستيرول (Cholesterol) ومواد مُخَثِّرة للدم وبعض البروتينات الأخرى. ويمتاز الكبد بقدرته فائقة على التجدد، وبإمكانه أن يشفى بقواه

✓ ارتفاع درجة حرارة وقشعريرة بالجسم	✓ آلام في الرأس والجسم
✓ ضعف عام وشعور عام بالمرض والإعياء	✓ الغثيان والقيء
✓ ألم بالحلق مع وجود السعال مع بلغم دموي.	✓ صعوبة في التنفس.
✓ ألم بالبطن و ألم بمنظمة المعدة	✓ إسهال أو إمساك و براز ذو لون أسود
✓ تصلب بالرقبة	✓ عدم انتظام بضريرات القلب و هبوط بضغط الدم
✓ تشوش الذهن و حدوث تشنجات	✓ وجود غدد ليمفاوية ملتهبة ومتضخمة بالمناطق القريبة من مواضع لدغ البراغيث
✓ في مناطق النزف بالجلد يتغير لون الجلد إلى اللون الأسود	



الذاتية، من خلال استبدال، أو إصلاح، الأنسجة المتضررة. تحتل الخلايا السليمة محل الخلايا المصابة وتستبدلها بشكل دائم، أو حتى يتم إصلاح الضرر، على الأقل. ومع كل هذا، من الممكن أن يصاب الكبد بعدة أمراض قد تسبب أضراراً شديدة أو غير قابلة للإصلاح، بما فيها الالتهاب الكبدي الفيروسي "ب".  
أنواع التهاب الكبد ب

### التهاب الكبد الوبائي ب الحاد، مقارنة بالتهاب المزمن:

- ❖ قد يكون الالتهاب الناجم عن فيروس التهاب الكبد "ب" حاداً - يستمر لفترة تقل عن ستة أشهر - أو مزمناً يستمر لفترة ستة أشهر أو أكثر.
- ❖ في حالات الالتهاب الشديد، يستطيع الجهاز المناعي (Immune system)، عادة، القضاء على الفيروس وإقصائه من الجسم بحيث يتم الشفاء التام والكامل منه خلال بضعة أشهر.
- ❖ أما عندما لا يكون جهاز المناعة قادراً على التغلب على الفيروس والقضاء عليه، فمن الممكن أن يسبب التلوث من نوع الـ HBV الوفاة، أو بعض الأمراض الخطيرة، كتليف الكبد أو سرطان الكبد. هل ينتقل الفيروس (ب) عن طريق التعاملات البسيطة؟  
لا ينتقل التهاب الكبد الفيروسي (ب) عن طريق التعاملات البسيطة مثل:
  - ❖ المصافحة.
  - ❖ القبلات العادية التي لا تحمل لعاباً.
  - ❖ تناول طعام تم إعداده عن طريق شخص حامل للفيروس.
  - ❖ زيارة مصاب بالمرض.
  - ❖ اللعب مع طفل حامل للفيروس.
  - ❖ العطس أو السعال.
  - ❖ الأكل والشرب من وعاء واحد.

### ماذا يحدث بعد الإصابة بالفيروس؟

بعد الإصابة يقوم جهاز المناعة بتخليص الجسم من الفيروس عند ٩٥% من البالغين وبذلك يتم شفاؤهم خلال شهور قليلة ولن تتم إصابتهم به مرة أخرى بسبب تكوين أجسام مضادة لهذا الفيروس والتي يمكن اكتشافها بواسطة تحليل الدم المسمى أنتي إتش بي أس Anti-HBs. هذا يعني أن المريض قد شفي من هذا المرض ولن يعود إليه مرة أخرى وليس حاملاً للفيروس، أي لن ينقل الفيروس للآخرين.  
تكون نتيجة هذا التحليل Anti-HBs غالباً إيجابية عندما يأخذ الشخص التطعيم الخاص بالتهاب الكبد الفيروسي (ب).

أما بالنسبة لحوالي ٥% من البالغين و٢٥% إلى ٥٠% من الأطفال أقل من ٥ سنوات و٩٠% من حديثي الولادة المصابين بالتهاب الكبد الفيروسي (ب) لا يستطيعون التخلص من هذا الفيروس ويصبحون بذلك مصابين و (أو) حاملين لهذا الفيروس، أي بإمكانهم نقل الفيروس إلى أشخاص آخرين.  
ما الفرق بين حامل الفيروس والمصاب بالمرض؟

الحامل للفيروس عادة لا تحدث له أية علامات أو أعراض للمرض كما أن إنزيمات الكبد لديه تكون طبيعية ولكنه يظل مصاباً لسنوات عديدة أو ربما مدى الحياة ويكون قادراً على نقل الفيروس لغيره. معظم حاملي الفيروس لا يعانون من مشكلة حقيقية مع الالتهاب الكبدي الفيروسي (ب) ورغم أنهم يعيشون بصحة جيدة إلا أن قلة منهم يكونون عرضة أكثر من غيرهم للإصابة بالتهاب الكبد المزمن والتليف وأورام الكبد. والأورام تنشأ عادة عند الأشخاص الذين أصبح لديهم تليف كبدي.

منعاً من انتقال هذا الفيروس بواسطة حامل الفيروس يجب عليه أن لا:

- ❖ يقوم بالمعايشة الجنسية إلا إذا كان الطرف الآخر لديه مناعة أو قد تلقى التطعيمات اللازمة ضد هذا الفيروس وإلا فعليه أن يلتزم بارتداء العازل الطبي
- ❖ يتبرع بالدم أو البلازما أو أي من أعضائه للآخرين أو أن يشارك استخدام أمواس الحلاقة أو فرش الأسنان أو مقصات الأظافر
- ❖ يقوم بالسباحة في المسابح في حالة وجود جروح في الجلد

ويجب على حامل الفيروس:

- ❖ مراجعة الطبيب المختص كل ٦-١٢ شهراً لعمل الفحوصات اللازمة والتأكد من أن الكبد على ما يرام
- ❖ الابتعاد نهائياً عن تناول المشروبات الكحولية لما لها من أثر مدمر على الكبد وخاصة لحاملي هذا الفيروس

- ❖ عدم استعمال الأدوية إلا بعد استشارة الطبيب وتحت إشرافه وذلك لأن كثيراً من الأدوية من الممكن أن تؤثر على الكبد
- ❖ تناول الغذاء الصحي المتوازن والمواظبة على ممارسة الرياضة
- ❖ فحص أفراد العائلة وإعطاء التطعيم لغير الحاملين للفيروس والذين ليس لديهم مناعة
- ❖ أخذ الحذر من الإصابة بفيروس الكبد (د)

أما المصاب بالمرض فهو مصاب بالفيروس إصابة مزمنة أي لم يستطع التخلص منه خلال ستة أشهر مع وجود ارتفاع في أنزيمات الكبد. يتم تأكيد الإصابة المزمنة عن طريق أخذ عينة من الكبد وفحص نشاط الفيروس في الدم HBe-Ag و HBV-DNA أو ما يسمى بتحليل الـ PCR. وهذا يعني أن الفيروس يهاجم الخلايا وإذا استمر هذا الالتهاب المزمّن النشط لفترة طويلة فمن الممكن ظهور أنسجة ليفية داخل الكبد وهذا ما يسمى بالتليف الكبدي. والتليف يؤدي إلى:

١. إلى خشونة الكبد وتورمها
٢. الضغط على الأوردة مما يعيق تدفق الدم فيها ومن ثم يرتفع ضغط الوريد البابي مما يؤدي إلى ظهور دوالي في المريء والمعدة أحياناً والتي قد تنفجر مسببة نزيفاً دموياً يظهر على شكل قيء دموي أو تحول لون البراز إلى اللون الأسود وقد يؤدي إلى ظهور الاستسقاء والتعرض لحدوث اعتلال المخ والغيبوبة الكبدية
٣. قابلية أكبر لظهور أورام الكبد.

### تشخيص التهاب الكبد ب:

من المهم أن تخضع النساء الحوامل لإجراء الفحوص في أسرع وقت ممكن، بغية التأكد من أنهن لا يحملن الفيروس كذلك، من المهم أن يخضع للفحوص كل شخص يقيم علاقات جنسية غير آمنة مع أكثر من شريك من أجل التأكد من عدم وجود احد امراض الكبد، أو يستخدم حقنا "مشتركة" لحقن المخدرات أو من يمضي وقتاً طويلاً في أماكن يكثر فيها انتشار فيروس التهاب الكبد "ب".

التشخيص اعتماداً على الفحوص:

نظراً لأن الكثيرين من الأشخاص المصابين بالالتهاب الكبدي الفيروسي "ب" لا يشعرون بأية أعراض أو علامات، يقوم الأطباء بتشخيص فيروس التهاب الكبد "ب" من خلال فحص دم، واحد أو أكثر. تشمل هذه الفحوص:

- ❖ فحص مستضد سطح فيروس التهاب الكبد "ب" (HBsAg)
- ❖ فحص مضاد مستضد سطح فيروس التهاب الكبد "ب" (anti - HBs)
- ❖ فحص مضاد مستضد قلب فيروس التهاب الكبد "ب" (anti - Hbc)

فحوص إضافية أخرى:

لدى الأشخاص الذين تم تشخيص إصابتهم بالالتهاب الكبدي الفيروسي "ب"، قد يوصي الطبيب بإجراء فحوص لمدى خطورة التلوث وحالة الكبد الصحية. هذه الفحوص تشمل:

- ❖ فحص مستضد E
- ❖ فحص إنزيمات الكبد
- ❖ فحص البروتين الجنيني "ألفا" (AlphaFetoproteinTest - AFP)
- ❖ فحص DNA لالتهاب الكبد "ب"
- ❖ تصوير فائق الصوت (بالموجات فوق الصوتية / أولتراساوند - Ultrasound للكبد) (أو تصوير مقطعي محوسب (Computed Tomography - CT)

## ❖ فحص خزعة الكبد (Liver Biopsy).

### هل يوجد علاج للتهاب الكبد الفيروسي (ب)؟

يوجد الدواء المسمى الإنترفيرون interferon والذي ثبتت فاعليته في السيطرة على المرض في حوالي ٣٠٪ من المرضى. هناك أيضا بعض الأدوية الأخرى والتي ثبتت فاعليتها حديثا. ولا تزال الأبحاث مستمرة لإيجاد أدوية أخرى ذات فاعلية كبيرة وأقل مضاعفات.

وفي حال الإصابة بالتهاب الكبد الفيروسي "ب"، هنالك عدد قليل جدا من العلاجات. في حالات معينة، وعندما لا تكون هنالك أعراض وعلامات تدل على إصابة الكبد بالضرر، من الممكن أن يوصي الطبيب بالمراقبة والمتابعة فقط، دون العلاج.

أما في حالات أخرى، فقد يوصي الطبيب بالعلاج بواسطة أدوية مضادة للفيروسات. ولكن، هنالك حالات يكون فيها الضرر اللاحق بالكبد كبيرا جدا، بحيث لا يتوفر لها أي علاج آخر سوى عملية زرع كبد. العلاجات الدوائية: يستخدم الأطباء خمسة أنواع من الأدوية لمعالجة التهاب الكبد الفيروسي "ب" هي:

❖ إنترفيرون (Interferon)

❖ تيلبيفودين (Telbivudine)

❖ لاميبودين (Lamivudine) إيبفير (Epivir -)

❖ إنتيكافير (Entecavir)

❖ اديفوفير (Adefovir) هيبسيرا (Hepsera -).

ماذا عن الحمل إذا كانت الأم مصابة أو حاملة للفيروس (ب)؟

أكثر من ٩٠٪ من الحوامل اللاتي لديهن هذا الفيروس ينقلن العدوى لأطفالهن عند الولادة، ولهذا يجب على النساء الحوامل إجراء اختبار التهاب الكبد (ب) خلال فترة الحمل لمعرفة ما إذا كن مصابات به أم لا، ولا بد من تطعيم جميع الأطفال بعد الولادة مباشرة لحمايتهم من الإصابة بهذا المرض ولإكسابهم مناعة تستمر معهم لمدة طويلة، إن برنامج التطعيم الإجباري ضد هذا الفيروس لجميع المواليد يقيهم شر الإصابة بهذا الفيروس وهو فعال في حدود ٩٥٪.

الوقاية من فيروس التهاب الكبد "ب":

من شأن اتباع التدابير التالية المساعدة على عدم الإصابة بعدوى التهاب الكبد الفيروسي "ب":

❖ التثقيف واكتساب الوعي ونقله للآخرين

❖ معرفة ما إذا كان أي شخص نقيم معه علاقات جنسية مصابا بالتهاب الكبد "ب"

❖ استخدام العازل الذكري (Condom)، المطاطي أو المصنوع من بولي يوريثان، عند إقامة اية

علاقة جنسية

❖ استخدام الإبر والحقن المعقمة

❖ استشارة الطبيب قبل السفر إلى خارج البلاد

❖ التزام الحذر في التعامل مع عينات الدم في بعض الدول

❖ على النساء الحوامل إجراء الفحوص اللازمة

في حال الإصابة بفيروس التهاب الكبد الفيروسي "ب":

بإمكان الأشخاص الذين تم تشخيص إصابتهم بفيروس التهاب الكبد "ب" أن يمنعوا انتقال العدوى منهم

إلى أشخاص آخرين، من خلال اتباع الخطوات التالية:

❖ إقامة العلاقات الجنسية الشرعية الآمنة فقط.

❖ إعلام الطرف الآخر بحقيقة كونهم حاملين لفيروس التهاب الكبد "ب".

❖ عدم مشاركة الآخرين بالحقن والإبر.

❖ عدم التبرع بالدم أو الأعضاء إلا للجهات المختصة.

❖ عدم مشاركة أي شخص بشفرات الحلاقة أو فرشاة الأسنان.

❖ على النساء الحوامل إعلام طبيبهن بحقيقة أنهن يحملن فيروس التهاب الكبد "ب".

كيف يمكن منع الإصابة بهذا الفيروس؟

- ❖ تأكد من أنك وأفراد عائلتك قد تلقيت الـ ٣ جرعات التطعيمية.
- ❖ استخدام العازل الطبي عند المعاشرة الجنسية (إذا لم يكن لدى أحد الزوجين مناعة ولم يتلق التطعيم وكان أحدهما مصاباً أو حاملاً للفيروس).
- ❖ ارتداء القفازات عند لمسك أو تنظيفك لأي دم. في حالة عدم توفر قفازات واقية ينصح عند تنظيف منطقة بها دم لشخص آخر استخدام قطعة من القماش وكثيراً من الماء بعد التأكد من أنه لا يوجد جروح في الأيدي.
- ❖ تجنب الاستعمال المشترك لأدوات الحلاقة (مثلاً الأمواس في محلات الحلاقة)، وفرش الأسنان أو أقراط التي توضع في ثقب الأذن أو الأنف للسيدات والأدوات المستخدمة لهذا الغرض ومقصات الأظافر، وأدوات الحجاماة والوشم والختان.
- ❖ تجنب الاشتراك مع الآخرين في مضغ اللبان أو إعطاء الطفل طعاماً ممزوجاً من قبل الآخرين.
- ❖ تأكد من تعقيم الإبر والمعدات الطبية ذات الاستعمال المشترك مثل معدات طبيب الأسنان.

## الالتهاب الكبدي الوبائي سي مقدمة:

فيروس التهاب الكبد C فيروس منقول بالدم، والطرق الأكثر شيوعاً لانتقال العدوى هي عبر التعرض لكميات قليلة من الدم. فقد تنتقل العدوى عن طريق تعاطي المخدرات بالحقن، وممارسات الحقن غير المأمونة، والرعاية الصحية غير المأمونة، ونقل الدم ومنتجاته دون فحص، والممارسات الجنسية التي تؤدي إلى التعرض للدم.

تشير التقديرات إلى إصابة ٧١ مليون شخص بالعدوى بفيروس التهاب الكبد C المزمن على مستوى العالم. سيعاني عدد لا يُستهان به من المصابين بحالة مرضية مزمنة من تليف الكبد أو سرطان الكبد. أشارت تقديرات منظمة الصحة العالمية أنه في عام ٢٠١٦ إلى وفاة حوالي ٣٩٩٠٠٠ شخص بسبب التهاب الكبد C ونجم معظم هذه الوفيات عن تشمع الكبد وسرطانة الخلايا الكبدية (أي سرطان الكبد الأولي).

من الممكن أن تشفي الأدوية المضادة للفيروسات أكثر من ٩٥% من الأشخاص المصابين بالعدوى بالتهاب الكبد C، مما يحد بالتالي من خطر الوفاة بسبب تشمع الكبد وسرطان الكبد، بيد أن فرص التشخيص والعلاج محدودة.

لا يوجد في الوقت الحالي لقاح ناجع ضد التهاب الكبد C. ومع ذلك، تتواصل البحوث في هذا المجال. ما هو التهاب الكبد سي (C):

هو مرض كبدي يسببه فيروس التهاب الكبد C يمكن أن يسبب الفيروس العدوى بالتهاب كبدي حاد ومزمن على حد سواء، تتراوح شدته بين المرض الخفيف الذي يدوم أسابيع قليلة والمرض الخطير الذي يستمر طيلة العمر التهاب الكبد C هو سبب رئيسي للإصابة بسرطان الكبد.

يسبب فيروس التهاب الكبد C حالة مرضية حادة ومزمنة على حد سواء. ولا تكون العدوى الجديدة بالفيروس مصحوبة بأعراض عادةً. ويصاب البعض بالتهاب كبد حاد لا يتحوّل إلى مرض مهدد للحياة. فحوالي ٣٠% (١٥-٤٥%) من الأشخاص المصابين بالعدوى يتخلصون تلقائياً من الفيروس في غضون ٦ أشهر بعد الإصابة بالعدوى دون الحصول على أي علاج.

أما لدى النسبة المتبقية أي ٧٠% (٥٥-٨٥%) من الأشخاص المصابين بالعدوى، فتنحوّل العدوى بفيروس التهاب الكبد C إلى حالة مرضية مزمنة. ولدى المصابين بهذه العدوى المزمنة تتراوح نسبة خطر الإصابة بتشمع الكبد بين ١٥% و ٣٠% خلال ٢٠ سنة.

## التوزيع الجغرافي:

العدوى بالتهاب الكبد C موجودة في جميع أنحاء العالم. ومن أقاليم المنظمة الأشد تضرراً بالمرض إقليم شرق المتوسط والإقليم الأوروبي، حيث بلغت معدلات الانتشار ٣، ٢% و ٥، ١% على التوالي في عام ٢٠١٥ حسب التقديرات. وتتراوح معدلات انتشار العدوى بفيروس التهاب الكبد C في سائر أقاليم المنظمة بين ٥، ٠% و ١٠%. وحسب البلد المعني، فمن الممكن أن تتركز العدوى بفيروس التهاب الكبد C لدى فئات سكانية

معينة. وعلى سبيل المثال، تعزى ٢٣٪ من حالات العدوى الجديدة بفيروس التهاب الكبد C و٣٣٪ من الوفيات الناجمة عنه إلى تعاطي المخدرات بالحقن. ومع ذلك، لا تشمل تدخلات الاستجابة الوطنية في الغالب متعاطي المخدرات بالحقن والسجناء. وفي البلدان التي تعاني من عدم كفاية ممارسات مكافحة العدوى أو عانت من عدم كفايتها في وقت سابق، فغالباً ما تتوزع العدوى بفيروس التهاب الكبد C بشكل واسع في صفوف السكان عموماً. هناك سلالات متعددة (أو أنماط جينية) من فيروس التهاب الكبد C ويختلف توزيعها حسب الإقليم. ومع ذلك، لا يزال توزيع الأنماط الجينية غير معروف في العديد من البلدان. طرق انتقال العدوى:

❖ تعاطي المخدرات بالحقن من خلال تقاسم معدات الحقن.  
❖ إعادة استخدام المعدات الطبية أو عدم كفاية تعقيمها، وخصوصاً المحاقن والإبر في سياقات الرعاية الصحية.

❖ نقل الدم ومنتجاته دون فحص.  
❖ الممارسات الجنسية التي تؤدي إلى التعرض للدم (على سبيل المثال، لدى الرجال الذين يمارسون الجنس مع رجال آخرين ولا سيما إذا كان هؤلاء الرجال مصابين بالعدوى بفيروس العوز المناعي البشري أو خاضعين لعلاج وقائي ضد العدوى بهذا الفيروس قبل التعرض له).  
ومن الممكن أيضاً أن تنتقل العدوى بفيروس التهاب الكبد C عن طريق ممارسة الجنس ومن الأم المصابة بالعدوى إلى رضيعها؛ ولكن هذه الطرق لا تنتقل العدوى أقل شيوعاً.  
ولا تنتقل العدوى بالتهاب الكبد C عن طريق لبن الأم أو الطعام أو المياه أو عن طريق المخالطة العابرة مثل العناق والتقبيل وتقاسم الطعام أو المشروبات مع الشخص المصاب بالعدوى.  
وحسب تقديرات المنظمة، بلغ عدد الحالات الجديدة للإصابة بالعدوى بفيروس التهاب الكبد C ما مجموعه ١,٧٥ مليون حالة في العالم في عام ٢٠١٥ (٧, ٢٣) حالة جديدة للإصابة بالعدوى لكل ١٠٠٠٠٠٠ نسمة).

### الأعراض:

تتراوح فترة حضانة التهاب الكبد C بين أسبوعين و٦ شهور. وفي أعقاب الإصابة بالعدوى الأولية، لا تظهر أي أعراض على حوالي ٨٠٪ من الأشخاص المصابين بها. أما من يعانون من أعراض حادة فقد تظهر عليهم أعراض الحمى والتعب وقلة الشهية والغثيان والقيء وآلام البطن والبول الداكن والبراز الرمادي اللون وآلام المفاصل واليرقان (اصفرار البشرة وبياض العينين).  
الفحص والتشخيص:

تشخص حالة عدد قليل من الأشخاص عندما تكون إصابتهم بالعدوى حديثة لأن العدوى الحديثة بفيروس التهاب الكبد C لا تكون مصحوبةً بأعراض في المعتاد. وفي صفوف الأشخاص الذين تتحول حالتهم إلى عدوى مزمنة بفيروس التهاب الكبد C، لا تشخص العدوى أيضاً في الغالب لأنها تظل غير مصحوبة بأعراض طوال عقود قبل أن تظهر أعراض ثانوية تنجم عن تضرر كبدي خطير. وتشخص العدوى بفيروس التهاب الكبد C على مرحلتين:

١- يحدد الفحص للكشف عن أضداد فيروس التهاب الكبد C باستخدام اختبار مصلي الأشخاص الذين أصيبوا بالعدوى بالفيروس.

٢- إذا أثبتت نتائج الاختبار وجود أضداد لفيروس التهاب الكبد C، فمن الضروري إجراء اختبار الحمض النووي للكشف عن وجود الحمض النووي الريبي (الرنا) لفيروس التهاب الكبد C بغرض تأكيد الإصابة بالعدوى المزمنة لأن حوالي ٣٠٪ من الأشخاص المصابين بالعدوى بالفيروس يتخلصون تلقائياً من العدوى بفضل استجابة مناعية قوية دون حاجة إلى العلاج. ورغم تخلصهم من العدوى، فإن نتائج اختبار الكشف عن أضداد فيروس التهاب الكبد C تظل إيجابية لديهم. وبعد تشخيص إصابة الشخص بالعدوى

بفيروس التهاب الكبد C المزمن، ينبغي تقييم درجة تضرر الكبد لديه (تليف الكبد وتشمعه). ومن الممكن تقييم تضرر الكبد عن طريق أخذ خزعة من الكبد أو من خلال مجموعة متنوعة من الاختبارات غير الباضعة.

ويُستخدم تقييم درجة تضرر الكبد لتوجيه قرارات العلاج والتدبير العلاجي للمرض. إجراء الاختبارات:

يمكن للتشخيص المبكر أن يمنع ظهور مشكلات صحية قد تنتج عن العدوى وأن يقي من انتقال العدوى بالفيروس. وتوصي المنظمة بفحص الأشخاص الذين قد يكونون أكثر عرضة لخطر الإصابة بالعدوى. وفيما يلي الفئات السكانية الأكثر عرضة لخطر الإصابة بالعدوى بفيروس التهاب الكبد C:

- ❖ متعاطو المخدرات بالحقن.
- ❖ نزلاء السجون والأماكن المغلقة الأخرى.
- ❖ الأشخاص الذين يتعاطون المخدرات بوسائل أخرى (غير الحقن).
- ❖ الرجال الذين يمارسون الجنس مع رجال آخرين.
- ❖ الأشخاص الذين يتلقون منتجات الدم الملوثة أو يخضعون لعمليات فى مرافق الرعاية الصحية التي تكون فيها ممارسات مكافحة العدوى غير كافية.
- ❖ الأطفال المولودون لأمهات مصابات بالعدوى بفيروس التهاب الكبد C.
- ❖ الأشخاص المصابون بالعدوى بفيروس العوز المناعي البشري.
- ❖ السجناء أو الأشخاص الذين سبق حبسهم في السجون.
- ❖ الأشخاص الذين لديهم وشوم أو ثقوب في الجلد.

وفي السياقات التي تشهد ارتفاع معدلات الانتشار المصلي لأضداد فيروس التهاب الكبد C لدى السكان عموماً (يُعرّف معدل الانتشار المصلي المرتفع على أنه ٢٢% أو ٥٢%)، توصي المنظمة بإتاحة اختبارات الكشف عن فيروس التهاب الكبد C للبالغين كافةً واقتراحها عليهم بربطها بخدمات الوقاية والرعاية والعلاج. ويمثل مرض الكبد المزمن سبباً رئيسياً للمرضى والوفيات في صفوف المصابين بالعدوى بفيروس العوز المناعي البشري على مستوى العالم.

## العلاج:

لا تستدعي العدوى الجديدة بفيروس التهاب الكبد C العلاج دائماً إذ يتخلص بعض الأشخاص من العدوى بفضل استجابتهم المناعية. ولكن يكون العلاج ضرورياً إذا أصبحت العدوى بالفيروس مزمنة. والهدف من علاج التهاب الكبد C هو الشفاء من المرض.

وفي المبادئ التوجيهية للمنظمة التي حُدثت عام ٢٠١٨ يوصى بالعلاج بمضادات الفيروسات ذات المفعول المباشر التي تستهدف جميع الأنماط الجينية. ومن الممكن أن يشفي العلاج بهذه المضادات معظم المصابين بالعدوى بفيروس التهاب الكبد C، وتكون مدة العلاج قصيرة (بين ١٢ و ٢٤ أسبوعاً في المعتاد) وتعتمد على وجود تشمع الكبد أو عدم وجوده. وتوصي منظمة الصحة العالمية بتوفير العلاج لجميع المصابين بالعدوى بفيروس التهاب الكبد C المزمن ممن تزيد أعمارهم على ١٢ عاماً.

## الوقاية: و تنقسم إلى:

### الوقاية الأولية

لا يوجد في الوقت الحالي لقاح ناجع ضد التهاب الكبد C. وتعتمد الوقاية من الإصابة بالعدوى بفيروس التهاب الكبد C على الحد من خطر التعرض للفيروس في سياقات الرعاية الصحية وفي صفوف الفئات السكانية التي تكون أكثر عرضة لخطر الإصابة بالعدوى مثل متعاطي المخدرات بالحقن والرجال الذين يمارسون الجنس مع رجال آخرين ولا سيما إذا كان هؤلاء الرجال مصابين بالعدوى بفيروس العوز المناعي البشري أو خاضعين لعلاج وقائي ضد العدوى بهذا الفيروس قبل التعرض له.

وتتضمن القائمة التالية أمثلة محدودة على تدخلات الوقاية الأولية التي توصي بها المنظمة:

- ❖ استخدام ممارسات الحقن المأمونة والملائمة في إطار الرعاية الصحية.
- ❖ ضمان مأمونية تداول الأدوات الحادة والنفائيات والتخلص منها.

- ❖ توفير خدمات شاملة للحد من الضرر لمتعاطي المخدرات بالحقن، بما في ذلك معدات الحقن المعقمة والعلاج الفعال والمسند بالبيّنات لمكافحة الاعتماد على المخدرات.
- ❖ فحص الدم المتبرع به للكشف عن فيروس التهاب الكبد B وفيروس التهاب الكبد C (بالإضافة إلى فيروس العوز المناعي البشري والزهري).
- ❖ الوقاية من التعرض للدم في أثناء ممارسة الجنس، ولا سيما باستخدام العوازل الذكرية بانتظام.

### الوقاية الثانوية:

- ❖ توصي المنظمة فيما يخص الأشخاص المصابين بالعدوى بفيروس التهاب الكبد C بما يلي:
- ❖ إتاحة خدمات التوعية والمشورة بشأن خيارات الرعاية والعلاج.
- ❖ التمنيع باللقاحات المضادة لالتهاب الكبد A و التهاب الكبد B بهدف الوقاية من حالات العدوى المصاحبة بهذين الفيروسين من فيروسات التهاب الكبد وحماية الكبد.
- ❖ التدبير العلاجي الطبي المبكر والملائم بما في ذلك توفير العلاج المضاد للفيروسات.
- ❖ الرصد المنتظم من أجل التشخيص المبكر لمرض الكبد المزمن.
- ❖ فحص الأشخاص المصابين بالعدوى بالتهاب الكبد C ورعايتهم وعلاجهم:
- ❖ حدثت منظمة الصحة العالمية في تموز/يوليو ٢٠١٨ "المبادئ التوجيهية لتوفير الرعاية والعلاج للأشخاص المصابين بالعدوى بفيروس التهاب الكبد C المزمن".
- ❖ وتستهدف هذه المبادئ التوجيهية المسؤولين الحكوميين لاستخدامها كأساس لوضع سياسات وخطط لمكافحة التهاب الكبد ومبادئ توجيهية لعلاجها على المستوى الوطني. ويضم هؤلاء الأشخاص مديري البرامج ومقدمي الرعاية الصحية المسؤولين عن تخطيط برامج رعاية المصابين بالتهاب الكبد وعلاجهم وتنفيذها، ولا سيما في البلدان ذات الدخل المنخفض والمتوسط.
- ❖ المبادئ التوجيهية لتوفير الرعاية والعلاج للأشخاص المصابين بالعدوى بفيروس التهاب الكبد C المزمن.

التوصيات الرئيسية للحد من الإصابة:

١- الفحص للكشف عن تعاطي الكحول وتقديم المشورة للحد من مدخول الكحول المتوسط والمرتفع يُوصى بإجراء تقييم لمدخول الكحول لدى جميع الأشخاص المصابين بالعدوى بفيروس التهاب الكبد C يليه اقتراح تدخل سلوكي للحد من تعاطي الكحول على الأشخاص ذوي مدخول الكحول المتراوح بين متوسط ومرتفع.

٢- تقييم درجة تليف الكبد وتشمعه

في السياقات المحدودة الموارد، ينبغي استخدام منسب نسبة ناقلة الأمين (aminotransferase)/ الصفائح الدموية أو اختبارات التليف ٤ (FIB٤) من أجل تقييم التليف الناتج عن التهاب الكبد بدلاً من اختبارات أخرى تستلزم المزيد من الموارد من قبيل التصوير المرن (elastography) أو اختبار التليف (Fibrotest).

التوصيات المتعلقة بعلاج التهاب الكبد C:

٣- التقييم لتحديد العلاج: ينبغي تقييم جميع البالغين والأطفال المصابين بالعدوى بفيروس التهاب الكبد C المزمن من أجل تحديد العلاج بمضادات الفيروسات.

٤- العلاج

توصي منظمة الصحة العالمية بإتاحة العلاج لجميع الأشخاص المُشخَّصَة إصابتهم بالعدوى بفيروس التهاب الكبد C والبالغة أعمارهم ١٢ عاماً أو أكثر، بغض النظر عن طور المرض.

كما توصي بتطبيق مقررات علاجية قائمة على استخدام مضادات الفيروسات ذات المفعول المباشر التي تستهدف جميع الأنماط الجينية لعلاج الأشخاص المصابين بالعدوى بفيروس التهاب الكبد C المزمن والبالغة أعمارهم ١٨ عاماً أو أكثر.

وبالنسبة إلى المراهقين المصابين بالعدوى بفيروس التهاب الكبد C المزمن الذين تتراوح أعمارهم بين ١٢ و١٧ عاماً أو يبلغ وزنهم ٣٥ كيلوغراماً على الأقل، توصي المنظمة بما يلي:

❖ العلاج التوليقي بسوفوسبوفير/ليدياسفير لمدة ١٢ أسبوعاً الذي يستهدف الأنماط الجينية ١ و٤ و٥ و٦

❖ العلاج التوليقي بسوفوسبوفير/ ريبافيرين لمدة ١٢ أسبوعاً الذي يستهدف النمط الجيني ٢  
❖ العلاج التوليقي بسوفوسبوفير/ ريبافيرين لمدة ٢٤ أسبوعاً الذي يستهدف النمط الجيني ٣.  
وبالنسبة إلى الأطفال دون ١٢ عاماً المصابين بالعدوى بفيروس التهاب الكبد C المزمن، توصي المنظمة بما يلي:

❖ تأجيل العلاج لحين بلوغ ١٢ عاماً من العمر  
❖ ينبغي وقف استخدام المقررات العلاجية القائمة على الإنترفيرون.  
وبمناسبة اليوم العالمي لالتهاب الكبد ٢٠٢٠، تسلط المنظمة الضوء على موضوع "مستقبل خال من التهاب الكبد" وتركز تركيزاً شديداً على أهمية الوقاية من العدوى بفيروس التهاب الكبد B لدى الأمهات والمواليد. وفي ٢٨ تموز/يوليو، ستنتشر المنظمة توجيهات جديدة بشأن الوقاية من انتقال العدوى بالفيروس من الأم إلى الطفل.

الايدز

### مقدمة:

مُتلازمة النقص المناعي المكتسب (AIDS) مرض مزمن، وهي حالة يُحتمل أن تشكل خطراً على الحياة، ويسببها فيروس نقص المناعة البشرية (HIV). يتداخل، فيروس نقص المناعة البشرية HIV مع قدرة جسمك على محاربة العدوى والمرض من خلال تدمير الجهاز المناعي.

فيروس نقص المناعة البشرية HIV هو من أنواع العدوى المنقولة جنسياً (STI). وقد ينتشر أيضاً من الاتصال بالدم الموبوء، أو من الأم للطفل خلال الحمل، أو الولادة أو الرضاعة الطبيعية. وقد يستغرق فيروس نقص المناعة البشرية HIV أعواماً، إذا لم يُعالج، قبل أن يُضعف جهازك المناعي لحدّ إصابتك بمُتلازمة النقص المناعي المكتسب AIDS.

لا يوجد علاج لفيروس نقص المناعة البشرية HIV/مُتلازمة النقص المناعي المكتسب AIDS، ولكن تستطيع الأدوية إبطاء تقدّم المرض بصورة كبيرة. قللت تلك الأدوية من نسب الوفاة بسبب مُتلازمة النقص المناعي المكتسب AIDS في العديد من الدول المتقدمة.

يوجد نحو ٣٩,٥ مليون إنسان في مختلف أنحاء العالم مصابون اليوم بفيروس الإيدز. بالرغم من كبح الإيدز في عدة دول من العالم، إلا أن مدى انتشار الإيدز ما زال على حاله، بل إزداد في دول أخرى.

### ما هو الإيدز:

الإيدز هو مرض مزمن يشكل خطراً على الحياة، وهو ناجم عن فيروس يسبب قصوراً في الجهاز المناعي لدى البشر (فيروس نقص المناعة البشري HIV - Human Immunodeficiency Virus)، أو باختصار: **فيروس الإيدز**.

كيف يعمل فيروس الإيدز؟ يسلب فيروس الإيدز الجسم قدرته على محاربة ومقاومة الفيروسات، الجراثيم والفطريات من خلال إصابته للجهاز المناعي، فيجعل الجسم عرضة للإصابة بأمراض مختلفة. يعرّض الإيدز جسم الإنسان للإصابة بأنواع معينة من السرطان والالتهابات، التي كان بإمكانه (الجسم)، بشكل عام، محاربتها والتغلب عليها، مثل الإلتهاب الرئوي والتهاب السحايا، ويُطلق على الفيروس والالتهاب الذي يسببه اسم الإيدز (فيروس HIV).

**أعراض الإيدز:** تختلف أعراض الإيدز من حالة إلى أخرى، وطبقاً للمرحلة العينية من مرض الإيدز.

١- المراحل المبكرة للإصابة

في المراحل الأولى من التعرض لفيروس الإيدز، قد لا تظهر أية أعراض أو علامات لمرض الإيدز. بالرغم من أن الشائع جداً في مرض الإيدز هو ظهور أعراض تشبه أعراض الإنفلونزا، سرعان ما تختفي بعد أسبوعين حتى أربعة أسابيع منذ لحظة التعرض لفيروس الإيدز.

**وقد تشمل أعراض الإيدز:**

❖ ارتفاع درجة حرارة الجسم (حمى)

- ❖ الصداع، آلام في الحنجرة
- ❖ انتفاخ في منطقة الغدد اللمفية
- ❖ الطفح الجلدي.

إذا كان شخص ما قد تعرض لفيروس الإيدز، فمن المحتمل أن ينقل فيروس الإيدز إلى أشخاص آخرين (أن يصيبهم بالعدوى بفيروس الإيدز)، حتى وإن لم يظهر عليه أي من أعراض الإيدز. فما أن يدخل فيروس الإيدز إلى الجسم حتى يصبح الجهاز المناعي عرضة للهجوم. يقوم فيروس الإيدز بالتكاثر ومضاعفة نفسه في داخل الغدد اللمفية، ومن ثم يبدأ بعملية تدمير بطيئة للخلايا اللمفاوية من نوع (Lymphocytes T CD4) - وهي خلايا الدم البيضاء المسؤولة عن تنسيق جميع عمليات وأنشطة الجهاز المناعي.

## ٢- المراحل المتقدمة للإصابة

قد لا يعاني المصاب من أية أعراض في المراحل المتقدمة من الإيدز خلال فترة تتراوح بين سنة واحدة وتسع سنوات، بل وربما أكثر من ذلك في بعض الأحيان. ولكن فيروس الإيدز يواصل، في هذه الأثناء، التكاثر ومضاعفة نفسه وكذلك تدمير خلايا الجهاز المناعي، بشكل منهجي. في هذه المرحلة قد تظهر لدى المصاب بعض أعراض الإيدز المزمنة، مثل:

- ❖ انتفاخ في الغدد اللمفية وغالبا ما يشكل هذا أحد الأعراض المبكرة للإصابة بعدوى فيروس الإيدز
- ❖ إسهال
- ❖ فقد وزن
- ❖ ارتفاع درجة حرارة الجسم (حمى)
- ❖ سعال
- ❖ ضيق نفس.

## ٣- المراحل الأخيرة للإصابة

في المراحل الأخيرة من أعراض الإيدز والإصابة بفيروس الإيدز، والتي تكون بعد ١٠ سنوات وأكثر من التعرض لفيروس الإيدز في المرة الأولى، تبدأ بالظهور أعراض الإيدز الأكثر خطورة وعندئذ تصبح العدوى في حالة تمكن من تسميته بمرض الإيدز.

أعراض العامة للإيدز وتشمل:

- ❖ التعرق الليلي المفرط.
- ❖ قشعريرة برد أو حمى فوق الـ ٣٨ درجة مئوية تستمر لعدة أسابيع.
- ❖ السعال الجاف وضيق النفس.
- ❖ الإسهال المزمن.
- ❖ نقاط بيضاء دائمة أو جروح غريبة على اللسان وفي جوف الفم.
- ❖ الصداع.
- ❖ التشوش أو اضطراب الرؤية.
- ❖ فقد الوزن.
- ❖ وفي مرحلة أكثر تقدما من الإيدز يمكن أن تظهر أعراض إضافية، مثل:
- ❖ التعب الدائم الذي لا يمكن تفسيره.
- ❖ التعرق ليلى مفرط.
- ❖ قشعريرة برد أو حمى فوق الـ ٣٨ درجة مئوية تستمر لعدة أسابيع.
- ❖ انتفاخات في الغدد اللمفية تستمر لمدة تزيد عن ثلاثة أشهر.
- ❖ الإسهال المزمن.
- ❖ الصداع الدائم.

كما تزيد الإصابة بعدوى فيروس الإيدز من خطر الإصابة بأنواع معينة من السرطان، وخصوصا غرن كابوزي ساركومة كابوزي (Kaposi's Sarcoma)، سرطان الحنجرة وسرطان الغدد اللمفية.

أعراض الإيدز لدى الأطفال: أما أعراض الإيدز التي يصاب بها الطفل فتشمل:

- ❖ مشاكل في إرتفاع الوزن
- ❖ مشاكل في النمو
- ❖ مشاكل في السير
- ❖ تباطؤ النمو العقلي
- ❖ مَرَاضَة (Morbidty) خطيرة بأمراض أطفال شائعة، مثل: التهابات الأذنين، التهاب الرئتين و التهاب اللوزتين (Tonsillitis).

### طرق الإصابة بعدوى فيروس الإيدز:

#### قد تحصل الإصابة بعدوى فيروس الإيدز (HIV) بعدة طرق، بينها:

- ١- الاتصال الجنسي
- ٢- العدوى بفيروس الإيدز من دم ملوث
- ٣- إبر الحقن: ينتقل فيروس الإيدز بسهولة بواسطة الإبر أو الحقن الملوثة التي لامست دما ملوثا.
- ٤- وخزة إبرة عرضية: إن احتمال إنتقال فيروس الإيدز بين حاملي فيروس الإيدز وبين طاقم الخدمات الطبي، بواسطة وخزة إبرة عَرَضِيَّة هو احتمال ضئيل جدا. ويميل المختصون إلى تقدير الاحتمال بنسبة تقل عن (١%).

٥- انتقال فيروس الإيدز من أم إلى طفلها: تدل الإحصائيات على إن نحو ٦٠٠,٠٠٠ طفل صغير يصابون بعدوى فيروس الإيدز، سنويا، سواء في فترة الحمل أو من جراء الرضاعة. لكن خطر إصابة الجنين بالعدوى بفيروس الإيدز عند تعاطي الأم علاجا لفيروس الإيدز خلال فترة الحمل يقل بدرجة كبيرة جدا. طرق أخرى لانتقال عدوى فيروس الإيدز: ثمة حالات نادرة يمكن أن ينتقل فيها فيروس الإيدز لدى زرع أعضاء أو أنسجة، أو عن طريق أدوات عمل طبيب الأسنان، إذا لم يتم تعقيمها كما ينبغي. عمليات لا يمكن نقل فيروس الإيدز من خلالها:

لكي تحصل الإصابة بعدوى فيروس الإيدز يجب أن يدخل إلى الجسم دم ملوث (مُصاب)، أو سائل منوي ملوث أو إفرازات مهبلية ملوثة.

ومن هنا، فإن الإصابة بالعدوى بفيروس الإيدز لا تحصل من خلال اتصال يومي عادي مع شخص مصاب بفيروس الإيدز، مثل: العناق، القبلة، الرقص أو مصافحة اليد.

المضاعفات: يُضعف فيروس نقص المناعة البشري (HIV) من جهازك المناعي؛ ما يجعلك أكثر عرضة للإصابة بالكثير من حالات العدوى وأنواع معينة من أمراض السرطان.

- ❖ التهاب الرئوي بالمتكيسة الجَوْجَوِيَّة
- ❖ داء المبيضات (القلاع). داء المبيضات عبارة عن عدوى شائعة مرتبطة بالإصابة بفيروس نقص المناعة البشري. يتسبب هذا المرض في حدوث التهاب وطبقة بيضاء سميكة في الفم، أو اللسان، أو المريء، أو المهبل.

❖ داء السل (TB). هو العدوى الانتهازية الأكثر شيوعًا، في الدول ذات الموارد المحدودة، ويرتبط بالإصابة بفيروس نقص المناعة البشري. فهو سبب رئيسي للوفاة بين المصابين بمرض الإيدز (AIDS).

❖ الفيروس المضخم للخلايا. ينتقل فيروس الهربس الشائع في سوائل الجسم كاللعاب، والدم، والبول، والسائل المنوي، وحليب الثدي. يعمل جهاز المناعة السليم على تثبيط نشاط الفيروس، ويظل كامئًا في الجسم. إذا كان جهازك المناعي ضعيفًا، فسيعاود الفيروس الظهور من جديد - مسببًا ضررًا لعينيك، أو القناة الهضمية، أو الرئتين، أو الأعضاء الأخرى.

❖ التهاب السحايا بالمستخفيات. التهاب السحايا هو التهاب الأغشية والسائل المحيط بالدماغ والحبل الشوكي (السحايا)..

❖ داء المقوسات. تحدث هذه العدوى المميتة بسبب المقوسة الغوندية، وهو طفيلي ينتشر بشكل أساسي عن طريق القطط. تخرج الطفيليات في براز القطط المصابة، والتي قد تنتشر بعد ذلك إلى الحيوانات الأخرى والبشر. يُمكن لداء القطط أن يتسبب في الإصابة بأمراض القلب ويؤدي إلى نوبات مرضية

عندما ينتشر في الدماغ.

أنواع السرطان الشائعة لفيروس نقص المناعة البشرية (HIV)/مرض الإيدز (AIDS) ❖  
اللمفومة. يبدأ هذا السرطان في خلايا الدم البيضاء. المؤشر المبكر الأكثر شيوعاً هو التورم غير المؤلم للعضد اللمفية في الرقبة، أو الإبط أو الأربية.

❖ ساركوما كابوزي. ساركوما كابوزي، وهي ورم جدران الأوعية الدموية، تظهر عادة كآفات وردية أو حمراء أو قرمزية على الجلد والفم. في ذوي البشرة الداكنة، قد تبدو الآفات باللون البني الداكن أو الأسود. قد تؤثر ساركوما كابوزي أيضاً على الأعضاء الداخلية، بما في ذلك السبيل الهضمي والرئتين. مضاعفات أخرى: متلازمة الضمور (الهزال). عدم معالجة فيروس نقص المناعة البشري / AIDS يمكن أن يتسبب في فقدان واضح في الوزن، وقد يصاحبه الاسهال، والضعف الشديد، والحمى.

❖ المضاعفات العصبية. قد يتسبب فيروس نقص المناعة البشري في ظهور أعراض عصبية مثل التشوش، والنسيان، والاكتئاب، والقلق، وصعوبة السير.

❖ مرض الكلى.

❖ أمراض الكبد.

**تشخيص الإيدز:** يوجد ثلاثة فحوصات رئيسة تكشف عن وجود الفيروس في الجسم، وتجرى هذه الفحوصات على عينات دم أو لعاب الفم، وقد تجرى على عينة من البول.

### علاج الإيدز:

أدوية مضادة للفيروسات القهقرية (Anti - retroviral drugs):

تقوم الأدوية المضادة للفيروسات القهقرية بكبح نمو وتكاثر فيروس الإيدز (HIV) في المراحل المختلفة من دورة حياته. وتتوفر هذه الأدوية بسبع مجموعات مختلفة:

❖ مثبّطات إنزيم المنتسخة العكسية المضاھئ للنوكليوزيد

❖ مثبّطات البروتياز (Proteaseinhibitors - PIs)

❖ مثبّطات إنزيم المنتسخة العكسية اللا نوكليوزيدية

❖ مثبّطات إنزيم المنتسخة العكسية النوكليوزيدية

❖ مثبّطات الاندماج (Fusion inhibitors)

❖ مثبّطات الإنزيم المدمج (مثبّطات الاندماج بالمادة الوراثية

الاستجابة لعلاج الإيدز:

يقاس مدى الاستجابة مع علاج الإيدز بحسب مستوى "الحمل الفيروسي" (Viral load - كمية الفيروسات في الدم) لدى المريض. يجب قياس الحمل الفيروسي عند بدء المعالجة الدوائية وبعد ذلك بشكل دوري كل ثلاثة أشهر، طوال مدة علاج الإيدز. وفي بعض الحالات الخاصة وغير الاعتيادية يمكن أن تجرى هذه الفحوصات خلال فترات متقاربة أكثر.

الوقاية من الإيدز: لا يتوفر، حتى الآن، لقاح فعال يقي من الإصابة بفيروس الإيدز، كما لا يتوفر، حتى الآن، علاج شاف لمرض الإيدز. لكن كل شخص بإمكانه وقاية نفسه والآخرين من الإصابة بمرض الإيدز، وذلك عن طريق دراسة مرض الإيدز وفهم حيثياته والامتناع عن كل ما من شأنه أن يعرضه لإفرازات ملوثة بفيروس الإيدز، مثل: الدم، المنى، الإفرازات المهبلية وحليب الأم.

الأشخاص غير المصابين بمرض الإيدز قد يستفيدون من النصائح التالية للوقاية ومنع الإصابة بفيروس الإيدز:

❖ التوعية الذاتية وإرشاد الآخرين.

❖ الوعي بحالة الشريك/ة في أية علاقة جنسية في ما يتعلق بفيروس الإيدز ومرض الإيدز.

❖ ضرورة استعمال عازل ذكري جديد (Condom) لدى إقامة علاقة جنسية.

❖ فحص إمكانيات الختان (للذكور).

❖ اعتماد الحذر الشديد عند التعامل مع مشتقات دم من دول معينة.

❖ إجراء فحوصات لكشف المرض بشكل دوري وثابت.

- ❖ الامتناع عن استعمال الإبر، الحُقنَ أو أدوات حَقن خاصة بالآخرين.
- ❖ الامتناع عن استعمال شفرات الحلاقة أو فراشي الأسنان الخاصة بالآخرين.
- ❖ في حالة الحمل، ينبغي التوجه لتلقي علاج طبي بشكل فوري.

## داء النُّوم الأفريقي

### مقدمة:

إن مرض النوم يحدث فقط في ٣٦ بلداً من بلدان أفريقيا الواقعة جنوب الصحراء الكبرى، حيث توجد ذبابة تسي تسي التي تنقل المرض.

إن الأشخاص الأكثر عرضة لذبابة تسي تسي - وبالتالي للمرض - يعيشون في المناطق الريفية ويعتمدون على الزراعة أو صيد الأسماك أو تربية الحيوان أو الصيد. مرض النوم هو نوع من الغيبوبة، وليس من النوم الفعلي.

مرض النوم:

إن داء المثقبيات الأفريقي البشري - المعروف أيضاً باسم مرض النوم - مرض طفيلي منقول بناقل. وهو ينجم عن عدوى بأحد طفيليات الأوالي تنتمي إلى جنس المثقبيات. وهو ينتقل إلى البشر عن طريق لدغات ذبابة تسي تسي (من جنس اللواسن) التي اكتسبت عدواها من البشر أو من حيوانات تؤوي طفيليات مُمرضة للبشر.

طرق العدوى ومراحلها: ينتقل المرض إلى الإنسان، أساساً، عبر لدغة ذبابة تسي تسي الحاملة للعدوى، ولكن هناك سُبُل أخرى يكتسب البشر من خلالها مرض النوم.

انتقال العدوى من الأم إلى طفلها: يمكن أن تخترق المثقبية المشيمة وتصيب الجنين.

سُجِّل حدوث إصابات ناتجة عن حوادث غير متعمدة في بعض المختبرات، وذلك جرّاء التعرّض لوخز الإبر الملوثة. ونادراً ما يصاب المرَضَى خلال عمليات نقل الدم. ومن الناحية النظرية، يمكن أن تنتقل العدوى من خلال زرع الأعضاء من متبرّع مصاب بها.

المرحلة الأولى تتكاثر المثقبيات في الأنسجة تحت الجلدية والدم واللمف. وتتسم هذه المرحلة من المرض، المعروفة باسم المرحلة الأولى أو المرحلة الدموية اللمفية، بنوبات من الحمى وصداع وآلام في المفاصل وحكة.

المرحلة الثانية تخترق الطفيليات الحائل الدموي الدماغي وتصيب الجهاز العصبي المركزي. وتُعرف هذه المرحلة من المرض باسم المرحلة العصبية أو المرحلة الدماغية السحائية. وتتزامن هذه المرحلة، عموماً، مع ظهور علامات المرض وأعراضه بشكل واضح: تغيير في السلوك وتخليط واضطرابات حسية وضعف في التنسيق. واضطراب النوم، الذي يُسمّى به المرض، من السمات الهامة التي تميّز المرحلة الثانية للمرض. يُعتبر مرض النوم قاتلاً إن لم يُعالج، برغم الإبلاغ عن حالات تمتع فيها حاملوه بالصحة

الأعراض: تصيب العدوى الأجزاء المختلفة من الجسم بالترتيب التالي:

الجلد والدم والعقد اللمفية والدماغ والسائل الدماغي الشوكي (السائل الذي يحيط بالدماغ والحبل الشوكي) وتعتمد سرعة تفاقم العدوى والأعراض التي تسببها على النوع المسبب.

الجلد: قد تظهر نبرة أو بروز في موقع لدغة ذبابة تسي تسي في غضون بضعة أيام إلى أسبوعين؛ ثم تتحوّل إلى لون أحمر داكن، وقد تصبح قرحة مؤلمة ومتورمة.

الدم والعقد اللمفية: تنتقل العدوى إلى الدم واللمف على مدى أسابيع أو شهور؛ ثم يظهر لدى المرَضَى حمّى تأتي وتذهب (متناوبة)، وقشعريرة، وصداع، وآلام في العضلات والمفاصل. وقد يتورّم الوجه بشكل مؤقت. وفي بعض المرضى، يحدث طفح جلدي، ويظهر تضخم في العقد اللمفية على طول الجزء الخلفي من الرقبة. كما قد يحدث فقر الدم.

الدماغ والسائل النخاعي (الدماغي الشوكي):

عندما يُصاب الدماغ والسائل الدماغي الشوكي، يصبح الصداع مستمرّاً. ويُصاب المرَضَى بالنعاس، ويفقدون تركيزهم، وتظهر لديهم مشاكل في التوازن والمشى؛ ثم يزداد النعاس سوءاً، وقد يغفو المرَضَى في منتصف الأنشطة التي يمارسونها.

وفي حال ترك المرض من دون علاج، يتفاقم الضرر في خلايا الدماغ، مما يؤدي إلى الغيبوبة والموت. وتحدث الوفاة في غضون أشهر أو خلال ٢ أو ٣ سنوات من ظهور الأعراض، وهذا يتوقف على النوع المسبب. وتتجم الوفاة عن نقص التغذية أو حالات العدوى الأخرى أحياناً. اماكن انتشار المرض:

يتهدد مرض النوم صحة ملايين الأشخاص في ٣٦ بلداً من بلدان أفريقيا جنوب الصحراء الكبرى. وتعيش كثير من الفئات السكانية المتضررة في مناطق نائية لا تستفيد، إلا بشكل محدود، من الخدمات الصحية المناسبة مما يحول دون الاضطلاع بأنشطة التردد ويحول، بالتالي، دون تشخيص الحالات وعلاجها. ومن العوامل المهمة التي تسهم في زيادة سرية المرض تشرّد السكان والحروب التشخيص:

\* فحص عينة من الدم أو السائل المأخوذ من العقدة اللمفية، وكشف الأوالي فيهما. أحياناً الأطباء تحقق من الأوالي من خلال فحص عينة من نقي العظم أو السوائل من قرحة.

\* اختبارات اضطرابات الدماغ والنخاع الشوكي والأعصاب: البذل الشوكي أو النخاعي Spinal Tap (البذل النخاعي) للحصول على عينة من السائل النخاعي، ومن ثمّ تحديد ما إذا كانت العدوى قد انتشرت إلى الدماغ. يتحرى الأطباء في عينة السائل الأوالي والعلامات الأخرى للعدوى. وتشتمل هذه العلامات على زيادة ضغط السائل النخاعي، وارتفاع عدد خلايا الدم البيضاء، وزيادة بعض الأجسام المضادة.

الوقاية: يمكن للناس أن يقللوا من فرص تعرّضهم للدغ من ذبابة تسي تسي عن طريق القيام بما يلي:

١. تجنّب المناطق التي ينتشر فيها ذباب تسي تسي بشكل كبير: يمكن للمسافرين إلى أجزاء من أفريقيا، حيث يعيش ذباب تسي تسي، أن يسألوا السكان المحليين حول أماكنه كي يتجنبوه.

٢. ارتداء قمصان طويلة الأكمام الثقيلة وسراويل طويلة: يمكن أن يلدغ ذباب تسي تسي من خلال الملابس الرقيقة.

٣. ارتداء ملابس ذات ألوان محايدة قريبة من البيئة: يجذب ذباب تسي تسي إلى الألوان الساطعة أو الداكنة.

٤. استخدام طاردات الحشرات حسب الحاجة، على الرغم من أنها قد لا تكون فعّالة ضد ذباب تسي تسي.

العلاج:

**الأدوية الفعّالة ضدّ هذه الأوالي:**

ينبغي علاج العدوى في أقرب وقت ممكن بالأدوية التي تكون فعّالة ضد هذه العدوى. يعتمد الدواء المستخدم على النوع (الغامبيّة gambiense أو الروديسيّة rhodesiense) الذي يسبب العدوى، وما إذا كانت العدوى قد انتشرت إلى الدماغ والسائل المخي الشوكي.

إذا لم تكن العدوى قد انتشرت إلى الدماغ والسائل النخاعي، فالأدوية الفعّالة تشتمل على:

سورامين Suramin (هو المفضل للمثقيبة الروديسية)

بنتاميدين Pentamidine أو إيفلورنيثين e\_\_ornithine (هو المفضل للمثقيبة gambiense)

إيفلورنيثين (فقط للمثقيبة الغامبيّة gambiense، ولكن توفّره محدود)

وتعطى هذه الأدوية عن طريق الوريد (وريدياً). كما يمكن حقن بنتاميدين في العضل أيضاً.

أمّا إذا انتشرت العدوى إلى الدماغ والسائل النخاعي، فتشتمل الأدوية الفعّالة على:

ميلارسوبرول Melarsoprol

إيفلورنيثين E\_\_ornithine (فقط للمثقيبة الغامبيّة gambiense)

وتعطى هذه الأدوية عن طريق الوريد. يمكن أن يكون للميلارسوبرول تأثيرات جانبية خطيرة، تهدد الحياة أحياناً؛ ولكن في كثير من البلدان الأفريقية، غالباً ما يكون الدواء الوحيد المتاح لمرض النوم الذي يُصيب الدماغ. يمكن إعطاء الستيرويدات القشرية للحدّ من خطر بعض هذه الآثار الجانبية.

أهداف برنامج منظمة الصحة العالمية هي:

١. تدعيم وتنسيق تدابير مكافحة وضمن استدامة الأنشطة الميدانية؛
٢. تدعيم نُظُم الترصد؛
٣. ضمان الوصول إلى التشخيص والمعالجة؛
٤. دعم رصد المعالجة ومقاومة الأدوية؛
٥. إعداد قاعدة بيانات للمعلومات، وتحليل البيانات من الناحية الوبائية؛ بما في ذلك أطلس عن داء المثقبيات الأفريقي البشري، يتم إنجازه بالتعاون مع منظمة الأغذية والزراعة (الفاو)؛
٦. ضمان إعداد كادر من الموظفين المتمرسين عن طريق توفير أنشطة التدريب؛
٧. دعم البحوث الميدانية لتحسين المعالجة وأدوات التشخيص؛
٨. تعزيز التعاون مع منظمة الأغذية والزراعة المسؤولة عن داء المثقبيات الحيواني، والوكالة الدولية للطاقة الذرية التي تتعامل مع مكافحة الناقل من خلال جعل ذكور الذباب عقيمة عن طريق الإشعاع. وقد قامت وكالات الأمم المتحدة الثلاث إلى جانب الاتحاد الأفريقي بتعزيز برنامج مكافحة داء المثقبيات الأفريقي؛
٩. تنسيق أنشطة مكافحة نواقل المرض الجرثومية والبشرية بالتعاون مع حملة الاتحاد الأفريقي لاستئصال ذبابة تسي تسي وداء المثقبيات من عموم أفريقيا.

الملاريا

### مقدمة:

الملاريا بالإنجليزية (Malaria) أصلها الكلمة اللاتينية *malus aria* وبالإيطالية *mala aria* أي الهواء الفاسد إشارة إلى توالد بعوض الملاريا في المستنقعات والمياه الراكدة.

### الملاريا:

الملاريا مرض يُسببه طفيلي. ينتقل الطفيلي إلى البشر من خلال لدغَات البعوض الحامل للعدوى. يَشْعُر الأشخاص المصابون بالملاريا عادة بإعياء شديد مع ارتفاع في درجة الحرارة وقشعريرة مصحوبة برجفة. يُصاب كل عام ما يقرب من ٢١٠ ملايين شخص بالملاريا، ويموت حوالي ٤٤٠٠٠٠ شخص بسبب هذا المرض. معظم الأشخاص الذين يموتون بهذا المرض يكونون من الأطفال الصغار في أفريقيا. هناك خطر الإصابة بالملاريا في البلدان ذات اللون الأحمر على الخريطة سبب انتشار المرض:

الملاريا تنتج عن نوع من الطفيليات المهجرية تسمى بلازموديوم وينتقل هذا الطفيل للبشر في الأغلب عبر لدغَات البعوض ويتسلل داخل كريات الدم الحمراء في جسم الإنسان فيدمرها، وبترافق ذلك مع مجموعة من الأعراض أهمها الحمى، فقر الدم وتضخم الطحال.

### دورة نقل الملاريا (Malaria transmission cycle):

- \* البَعُوض غير المُصاب بالعدوى. يُصاب البَعُوض عند التَغذّي علي شخص مُصاب بالملاريا.
- \* انتقال الطفيل. إذا لدغْتَكَ هذه البعوضة في المُستقبل، يُمكنها نقل طفيل الملاريا لك.
- \* في الكبد. حالمًا تدخل الطفيليات جسمك، تنتقل لكبدك؛ حيث تبقى بعض أنواعها كأمينة لمدة تصل إلى سنة.

\* في مجرى الدم. عند نُضج الطفيليات، تترك الكبد وتُصيب خلايا الدم الحمراء. عند حدوث ذلك تبدأ أعراض الملاريا في الظهور علي الأشخاص.

- \* إلى الشخص التالي. إذا لدغْتَكَ بعوضة غير مُصابة بالعدوى في هذه المرحلة من الدورة، ستُصاب البعوضة بطفيليات الملاريا المُتواجدة في جسمك وقد تنقلها إلى أشخاص آخرين عند لدغهم.

### دورة نقل الملاريا (Malaria transmission cycle):

طرق أخرى لنقل العدوى:  
يمكن للناس أن يصابوا بعدوى الملاريا عند التعرّض لدم مصاب بها، وذلك نظرًا لأن طفيل الملاريا يصيب خلايا الدم الحمراء، ويشمل هذا التعرض ما يلي:

- \* من الأم إلى جنينها في أثناء الحمل
- \* عن طريق نقل الدم

\* عن طريق مشاركة الإبر المستخدمة في حقن المخدرات  
الأعراض:

تتميز الإصابة بالمalaria عمومًا بالعلامات والأعراض التالية:

\* الحمى

\* القشعريرة

\* الصداع

\* الغثيان والقيء

\* الألم العضلي والتعب

قد تشمل العلامات والأعراض الأخرى ما يلي:

\* التعرق

\* ألم في الصدر أو البطن

\* السعال

يواجه بعض الأشخاص المصابين بالمalaria دورات من "هجمات" malaria. عادة ما تبدأ الهجمة بالارتعاش والقشعريرة، يليه حمى شديدة، يليه التعرق ثم العودة إلى درجة الحرارة الطبيعية. عادة ما تبدأ علامات وأعراض malaria في غضون بضعة أسابيع (فترة الحضانة للمalaria ما بين 10-35 يوم) بعد التعرض للدغة من البعوض المصاب إلى بداية ظهور الأعراض. ومع ذلك، يُمكن أن تظل بعض أنواع الطفيليات المسببة للمalaria خاملة في جسمك لمدة تصل إلى عام

متي تزور الطبيب؟

إذا أصبت بحُمى في أثناء الإقامة في أحد المناطق التي يرتفع فيها خطر الإصابة بالمalaria أو بعد السفر إليها. يُمكن أن تظل الطفيليات المسببة للمalaria خاملة في جسمك لمدة تصل إلى عام. إذا تفاقمت حدة الأعراض لديك، فاطلب العناية الطبية الطارئة.

مضاعفات malaria:

يمكن أن تصبح malaria قاتلة، وخصوصاً malaria التي تسببها أنواع الطفيليات الشائعة في المناطق المدارية في إفريقيا. تقدر مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها أن 91% من إجمالي وفيات malaria تحدث في إفريقيا وهي أكثر شيوعًا بين الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 5 سنوات.

وترتبط الوفيات الناجمة عن malaria في معظم الحالات، بواحدة أو أكثر من المضاعفات الخطيرة، وتشمل:

\* malaria الدماغية. إذا سدَّت خلايا الدم الممتلئة بالطفيليات الأوعية الدموية الدقيقة في الدماغ (malaria الدماغية)، فقد يحدث تورم أو تلف في الدماغ. قد تسبب malaria الدماغية نوبات مرضية وغيوبية.

\* صعوبات التنفس. قد يؤدي تراكم السوائل في الرئتين (الوذمة الرئوية) إلى صعوبة في التنفس.

\* فشل الأعضاء. يمكن أن تسبب malaria فشلاً في الكلى أو الكبد، أو قد تؤدي إلى تمزق الطحال. ويمكن أن تكون أي من هذه الحالات مهددة للحياة.

\* فقر الدم. تدمر malaria كرات الدم الحمراء؛ مما قد يؤدي إلى فقر الدم.

\* انخفاض سكر الدم. قد تسبب الحالات الشديدة من malaria في حد ذاتها انخفاضاً في نسبة السكر في الدم (نقص سكر الدم) تماماً كتأثير الكينين وهو أحد الأدوية الأكثر شيوعاً التي تستخدم لمكافحة malaria. قد يؤدي انخفاض نسبة السكر في الدم الشديد إلى الغيبوبة أو الوفاة.

عوامل الخطر للإصابة بالمalaria:

إن أكبر عامل خطر للإصابة بالمalaria هو العيش في المناطق التي ينتشر المرض فيها أو أن تقوم بزيارة هذه المناطق. توجد أنواع مختلفة من الطفيليات المسببة للمalaria. وتوجد الأنواع التي تسبب المضاعفات الأخطر بشكل أكثر شيوعاً في: البلدان الإفريقية جنوب الصحراء الكبرى بم شبه القارة الآسيوية وغينيا الجديدة وجمهورية الدومينيكان وهايتي.

أكثر الفئات عرضة لحدوث مضاعفات لمرض malaria هم:

- \* الأطفال الصغار والرُّضَع
  - \* البالغين الأكبر سنًا
  - \* المسافرون الوافدون من مناطق لا تنتشر فيها الملاريا
  - \* الحوامل وأجنهن
- الحمل والملاريا:

وقد أكدت البحوث أن النساء الحوامل هن أكثر عرضة للإصابة بالملاريا من النساء غير الحوامل، وذلك لأن الجهاز المناعي قد يضعف خلال فترة الحمل، مما يعني أن الجسم أقل قابلية على محاربة البكتريا والالتهابات. وإذا كانت الحامل مصابة بالملاريا، فقد يصاب طفلها أيضا بالمرض.

تشخيص الملاريا:

- \* يتم التشخيص عن طريق التاريخ الطبي للمريض (خاصة إذا وجد بالمناطق المعروفة بكثرة الإصابات)، وبحسب الأعراض التي يشعر بها المريض.
- \* يمكن في الفحص الجسدي الكشف عن تضخم الطحال هذه الظاهرة معروفة بأنها أحد أعراض الملاريا.

\* يُمكننا فحص الدم البسيط من الكشف عن وجود الطفيلي (Plasmodium) في الدم. بالإضافة إلى ذلك، يجب فحص القدرة على تخثر الدم، مستوى الصفائح الدموية وكريات الدم الحمراء، ووظائف الكبد والكلى.

- \* إذا كان المريض قد وجد في المناطق المعروفة بكثرة الإصابات بالملاريا، وتعرض للسع البعوض، وتظهر لديه أعراض مماثلة لأعراض الأنفلونزا، لكن الفحوصات لا تدل على وجود طفيلي الملاريا بدم المريض، عندها يجب إجراء الفحوصات ٣-٤ مرات إضافية، من أجل التأكد من أن المريض غير مصاب بالملاريا.

\* يجب خلال العلاج بالأدوية إجراء الفحوصات مرة أخرى، من أجل متابعة سير المرض والتأكد من أن عدد الطفيليات أخذ في الانخفاض.

العلاج: عند الإصابة بالملاريا يتطلب العلاج الفوري السريع، في معظم الحالات يمكن للأطباء علاج الملاريا بصورة فعالة مع واحد أو أكثر من الأدوية التالية: كلوروكين أو كينين أو مغلوكوين أو دوكسيسايكلين أو أرتيميسينين أو هيدروكسي كلوروكوين. أو بالجمع بين سلفادوكسين وبيريميثامين، وكذلك أو بالجمع أيضاً بين أتوفاكوين وبروغوانيل .

الوقاية: إذا كنت مقيماً أو ستنتقل إلى منطقة تشيع فيها الملاريا فاتخذ خطوات لتجنب لدغات الناموس. يكون الناموس أكثر نشاطاً بين المغرب والفجر. لحماية نفسك من لدغات الناموس يجب عليك:

- \* تغطية الجلد من خلال ارتداء بنطلونات وقمصان ذات أكمام طويلة.
- \* أدهن طارد الحشرات على الجلد والملابس. البخاخات التي تحتوي على ثنائي إيثيل تولواميد (ديت-DEET) يمكن استخدامها على الجلد والبخاخات التي تحتوي على بيرمثرين آمنة لوضعها على الملابس.

\* استخدام شبكات (ناموسيات) عند النوم وخاصة تلك التي تعالج بالمضادات الحشرية وتساعد على منع لدغات الناموس أثناء النوم.

\* استخدام مكيفات الهواء في حال توافرها، بدلا من فتح النوافذ

\* البقاء داخل المنزل في الفترة التي يكون الناموس فيها أكثر نشاطاً وهي ما بين المغرب والفجر.

العوامل التي تؤثر على اختيار العلاج المناسب:

- \* إذا كان من الممكن استخدام الدواء لمنع المرض أو علاجه.
- \* حالة المريض (العمر، امرأة حامل).
- \* درجة خطورة المرض.

\* الموقع الجغرافي الذي تعرض المريض فيه للمرض.

\* مقاومة طفيلي الملاريا لأدوية معينة.

- \* قدرة المريض على تناول الدواء، من دون أن يكون الأمر منوطاً بظهور آثار جانبية أو مضاعفات.
  - \* قدرة المريض على تناول الأقراص.
- اللقاح: يحاول العلماء في جميع أنحاء العالم تطوير لقاح آمن وفعال ضد الملاريا. حتى الآن، ومع ذلك، لا يوجد لقاح ضد الملاريا معتمد للاستخدام البشري.

## الفالاريا (داء الفيل) مقدمة:

إن مرض الفالاريا ليس مرضاً مميتاً لكن العدوى به تسبب مصاعب شخصية واجتماعية واقتصادية للمصابين به. فلقد صنفت منظمة الصحة العالمية الفالاريا الليمفاوية كثاني مرض معوق عالمياً بعد الجذام. الفالاريا هي ديدان خيطية تهاجم الأنسجة تحت الجلد والأوعية الليمفاوية للشدييات وتتسبب في التهابات في الحالة الحادة والتقرح في الحالات المزمنة.

داء الفيل: يعرف داء الفيل (Elephantiasis) طبيياً بداء الفيالريات اللمفية (Lymphatic Filariasis) وهو مرض طفيلي نادر يصيب الجهاز الليمفاوي مسبباً التهاباً في الأوعية الليمفاوية يؤدي إلى تضخم وكبر حجم المنطقة المصابة وخاصة الأطراف أو أجزاء من الرأس أو الجذع. وسُمي بهذا الاسم تشبيهاً للرجل المصابة برجل الفيل. وهو داء يصيب الأطراف السفلية للرجال والنساء. كما ينتشر من شخص إلى آخر عن طريق البعوض.

مناطق انتشار داء الفيل:

ينتشر مرض الفالاريا في المناطق الحارة والمعتدلة حول العالم، فهو يكثر في بلاد ما وراء الصحراء الأفريقية وجنوب آسيا والسواحل الشمالية في جنوب ووسط أمريكا وجزر الكاريبي والباسفيكي. وتشير منظمة الصحة العالمية إلى أن نحو ٧٧٪ من المصابين بمرض 'الفالاريا' يعيشون في مجموعة من البلدان، وهي إثيوبيا ونيجيريا وجمهورية الكونغو الديمقراطية وجمهورية تنزانيا المتحدة وبنغلاديش والهند وإندونيسيا وميانمار والفلبين ونيبال، وباقي النسب من المصابين ينتشرون في جميع أنحاء العالم، في السودان ومصر وبعض الدول العربية الأخرى، كما يتسبب مرض 'الفالاريا' في إصابة أكثر من ٢٣ مليون رجل بمشاكل وأمراض تناسلية، ويصاب نحو ١٦ مليون شخص بالوذمة الليمفاوية.

## سبب الإصابة بداء الفيل:

يحدث بسبب انتقال الطفيليات الفيالرية (تشبهه الخيوط) إلى البشر عن طريق بعض أنواع البعوض؛ حيث ينتج عنه دخول الديدان في الأوعية الليمفاوية وتعطل الوظيفة الطبيعية للجهاز اللمفاوي؛ مما يؤدي إلى انسداد وتراكم سائل اللمف في المناطق المصابة وتضخمها. كما تعيش وتتكاثر في الغدد الليمفاوية في الجسم والليمف لمدة تراوح في المتوسط بين ٦ و ٨ سنوات، وتنتج خلال هذه الفترة ملايين اليرقات الصغيرة التي تدور في الدم.

البعوض الناقل للمرض:

ينتقل مرض الفالاريا (داء الفيل) عن طريق أنواع متعددة من أنثى البعوض، ومنها بعوضة الأنوفيليس وبعوضة الإيدز وبعوضة الكيولكس، ينتقل المرض عن طريق لدغ إناث هذا البعوض الحامل للعدوى لشخص سليم، حيث تحقن البعوضة في مجرى دم الشخص يرقات الدودة المسببة للمرض، ثم تنمو هذه اليرقات وتتحول إلى الدودة الكاملة، والتي لديها القدرة على البقاء على قيد الحياة عدة سنوات.

## عوامل الخطر:

قد يصاب أي شخص بالطفيليات التي تسبب حدوث هذا الداء، ولكن الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة هم:

❖ الأشخاص الذين يعيشون في المناطق الاستوائية لفترات طويلة.

❖ الأشخاص المعرضين للدغات البعوض بشكل كبير.

❖ الأشخاص الذين يعيشون في بيئة غير صحية.

❖ الأشخاص الذين يعيشون في أفريقيا أو في الهند أو في جنوب أمريكا أو في جنوب شرق آسيا أكثر

عرضة للإصابة، وذلك بسبب تواجد الطفيليات المسببة لهذا الداء بكثرة في تلك البلدان.

❖ النساء عرضة أكثر من الرجال للإصابة بالفلاريا لأن البعوض ينجذب إلى الجلد الأكثر رطوبة ودفء وكذلك بسبب الاستروجينات التي لدى النساء.

### أعراض الفلاريا:

إن تضخم القدمين هو العارض الأكثر شيوعًا بينهم حيث يسبب صعوبة في الحركة وألم شديد في الجسم. كما من الممكن أن يتأثر الجلد أيضا ببعض الاعراض ومنها:

❖ الجفاف.

❖ التقرحات.

❖ تحول لون الجلد إلى لون أغمق من المعتاد .

بعض الأشخاص يعانون من أعراض أخرى مثل الحمى والقشعريرة، كما يؤثر أيضًا على الجهاز المناعي فالأشخاص المصابون بهذه الحالة معرضون لخطر الإصابة الثانوية.

التشخيص: يتم تشخيص المرض عن طريق الآتي:

❖ التاريخ الطبي.

❖ الفحص السريري.

❖ التحاليل المخبرية: تحاليل الدم.

❖ اختبارات التصوير كالتصوير بالأشعة السينية أو التصوير باستخدام الموجات فوق الصوتية للتأكد من سبب حدوث الورم.

**العلاج:** لا يوجد إلى الآن علاج لداء الفيل، ولكن الجراحة والعقاقير تساعد في التخفيف من وطأة المرض. يتوفر علاج للتحكم والسيطرة على المرض، وذلك باستخدام الأدوية الرئيسية التي تشمل:

❖ الإيفرمكتين.

❖ البيندازول.

حيث تعمل هذه الأدوية على التخلص من الدودة اليرقية، ومنع تكاثرها. كما يمكن اللجوء إلى التدخل الجراحي (الاستئصال الجراحي) للأطراف المتضررة لتخفيف الضغط على الجهاز اللمفاوي. كما يمكن للأشخاص الذين يعانون من مرض داء الفيل المزمّن استعمال رباط ضاغط لتليين الساق المصابة.

مضاعفات داء الفيل: إن بقاء هذه الطفيليات في الجهاز اللمفاوي سيؤدي إلى تراكم السوائل في الأنسجة وبالتالي تورمها، وأيضًا سيؤدي إلى ضعف المناعة وبالتالي حدوث مضاعفات تشمل:

❖ حدوث الإعاقة: يؤدي هذا الداء إلى حدوث صعوبة في تحريك أجزاء الجسم المختلفة بسبب التورم المفرط وبالتالي منع الأشخاص من القيام بالمهام اليومية الخاصة بهم.

❖ حدوث الالتهابات الثانوية: الإصابة بهذا الداء تؤدي إلى حدوث خلل في الجهاز اللمفاوي وبالتالي ضعف المناعة مما يعرض المريض إلى الإصابة بالالتهابات الفطرية أو البكتيرية.

❖ حدوث اضطرابات نفسية: هذا الداء يؤدي إلى حدوث القلق والاكتئاب عند المصابين، وذلك بسبب التورمات التي تؤدي إلى تشويه شكل الجسم.

الوقاية من الإصابة:

لا يوجد لقاح ضد المرض ولكن الوقاية خير من العلاج فمن الأفضل تحاشي لدغات الناموس الناقل للعدوى بالطرق الآتية:

\* استخدام نباتات طاردة للبعوض كنبات النيم الذي به مادة السلانين Salannin.

\* استخدام الناموسية للوقاية من لدغات الناموس أثناء النوم في المناطق الموبوءة.

\* ردم البرك والمستنقعات.

\* تربية أسماك الجامبوزيا Gambosia وجابي Guppy التي تتغذى على يرقات البعوض في الماء.

\* تجنّب التعرض للدغ من البعوض الذي يحمل المرض.

\* تجنّب الخروج بالليل بالخارج ولا سيما في الأرياف والبراري.

\* ارتداء ملابس طويلة تغطي الجسم وتجنّب الملابس الغامقة التي تجذب البعوض.

\* تجنّب وضع الروائح والبارفانات.

- \* يستعمل الكافور أو الليمون أو البرتقال لطرد البعوض.
- \* استعمال التكييف المبرّد لأن الهواء البارد يقلّل من نشاط البعوض.
- \* تناول أقراص: (Mectizan, Ivermectin) للوقاية من المرض.

## داء القطط

### مقدمة:

مرض التوكسوبلازما أو ما يعرف بداء المقوسات يعد واحداً من أهم الأمراض الطفيلية والتي يتسبب عنها العديد من المشاكل الصحية لكل من الإنسان و الحيوان. فقد يؤدي إلى الإجهاض فى الإنسان مع حدوث تشوهات خلقية فى الجنين كما أنه قد يصيب الجهاز العصبى به فيؤثر على الوظائف الحيوية للمخ. أما فى الحيوان فقد يؤدي إلى الإجهاض أو موت الحيوان بعد الولادة ، ويعد مرض التوكسوبلازما من أوسع الأمراض انتشارا فى العالم كما أنه يعد من الأمراض التى قد تؤدى إلى خسائر اقتصادية جسيمة.

ما هو داء القطط:

داء القطط هو عدوى طفيلية تحدث نتيجة الإصابة بنوع من الطفيليات يعرف باسم توكسوبلازما. هذا النوع يعيش فى امعاء القطط بشكل اساسى وينتقل فى براز القطط ليسبب تلوث التربة والفواكه والخضار والمياه وبالتالي ينتقل الى الانسان مسببا داء القطط.

طريقة العدوى بداء القطط:

يعيش الطفيل فى امعاء القطط ويمكنه التكاثر بداخلها فقط وبالتالي ينتقل فى براز القطط وعندما يتعامل الانسان مع القطط التى تحمل الطفيل فإنه يكون أكثر عرضة للإصابة. وتحدث الإصابة من خلال :

- ملامسة وعاء الأكل أو وعاء التبرز الخاص بالقطط والذى قد يحتوى على الطفيل الخاص بالقطط المصابة أو القطط التى تتغذى على اللحوم النيئة.
- شرب المياه الملوثة ببراز القطط.
- الفاكهة أو الخضراوات غير المغسولة جيدا والتى قد تكون تلوثت من التربة التى تحتوى على الطفيل.
- ملامسة اللحوم النيئة او غير المطهورة وخاصة لحوم الضأن.
- استخدام الأوعية وألواح التقطيع والسكاكين الملوثة دون غسلها جيداً بالماء والصابون.
- ينتقل من الأم المصابة بالطفيل الى الجنين عبر المشيمة ، كما يمكن ان ينتقل عن طريق زراعة الاعضاء وخصوصاً عضواً يحتوى على الطفيل بداخله.
- الاشخاص الأكثر عرضة للإصابة:
- ❖ الاشخاص ذوو المناعة الضعيفة مثل مرضى نقص المناعة الذاتية أو الايدز.
- ❖ الاشخاص الذين يأخذون مواد مثبطة للمناعة .
- ❖ مرضى العلاج الكيماوى لأى سبب.
- ❖ مرضى زراعة الاعضاء.
- ❖ السيدات الحوامل.

### أعراض ومضاعفات داء القطط:

أعراض داء القطط عند البالغين أصحاب المناعة القوية:

- عدم ظهور أي عرض.
- يمكن ظهور أعراض تشبه أعراض الإنفلونزا، كالآلام فى الجسم، وارتفاع درجة الحرارة، والإرهاق.
- عند البالغين المصابين بنقص المناعة ( سواء كان بسبب الإصابة بأمراض نقص المناعة كالايدز، أو لأغراض علاجية):
- حدوث مشاكل فى الرئة كالالتهاب الرئوي.
- عدم المقدرة على الرؤية بشكل سليم، بحيث أن العين قد تصاب بالالتهاب.
- الإحساس الدائم بالصداع، والتوتر.

## عند الأطفال:

قد يصاب الأطفال بهذا المرض نتيجةً لإصابة الأم به سواء قبل الحمل أو في أثناء الحمل مما يؤدي إلى نقل المرض للجنين، ويمكن ألا تعلم الحامل بإصابتها بهذا المرض في حال لم يظهر عليها أي عرض، وهناك العديد من الاحتمالات لحالة الطفل المصاب وهو جنين، وهي:

- موت الجنين أو سقوطه.

- حدوث مشاكل غاية بالخطورة على الطفل المولود منذ الولادة، مثل: الإصابة بخلل في وظائف العديد من أعضاء الجسم، تضرر العين بشكل كبير وإصابتها بالالتهابات، الإصابة باليرقان.
- ظهور أعراض خطيرة ومشاكل لدى الطفل المصاب في مراحل متقدمة كالمشاكل الخطيرة في العين والأذن، وحدثت مشاكل عقلية وإعاقات.

## علاج داء القطط:

ويعتمد علاج داء القطط في أثناء الحمل على عمل تحليل لعينة من دم الأم، إذا كانت نتيجة الاختبار إيجابية، يوصف لها مضاد حيوي يسمى سبييراميسين Spiramycin، كي يساعد على تقليل انتقال العدوى إلى الجنين، لكنه غير نشط ضد الطفيلي، لذلك لا يمكن الحد من أي ضرر إذا أصيب الطفل بالفعل. في حالة إصابة الجنين بالعدوى، يمكن تناول مزيج من مركبات بيريميثامين Pyrimethamine و سلفاديازين Sulphadiazine، وهي مضادات حيوية أقوى تساعد على تقليل الضرر المعرض له الطفل، على الرغم من أنها لا تستطيع التراجع عن تأثير العدوى أو صدها بالكامل. خلال الأسبوع العشرين من الحمل، يمكن فحص الجنين باستخدام الموجات فوق الصوتية للتأكد من أي مشكلات جسدية واضحة، ويكون الإجهاض من الحلول التي يلجأ إليها الطبيب عند تأخر نمو الطفل. وبعد الولادة، يخضع المولود لأم مصابة بداء القطط لفحص الكامل تحت متابعة أطباء الأطفال مع إجراء فحوص الدم خلال العام الأول.

## الإصابة خلال مراحل الحمل:

(١) في حالة الإصابة قبل الحمل: إذا حدثت العدوى بداء القطط قبل الحمل ببضعة أسابيع، قد يقل خطر انتقال العدوى للجنين، لكن قد تزداد مخاطر الإجهاض إذا أصيب الطفل بالعدوى. في حالة (٢) الإصابة خلال الثلث الأول من الحمل: نسبة إصابة الجنين بالعدوى خلال الثلث الأول من الحمل نحو ١٠-١٥٪، يعاني الجنين خلال هذه المرحلة من خطر الإجهاض أو الولادة مع أعراض شديدة من استسقاء الرأس (تراكم الماء في الدماغ)، تكتسبات الدماغ أو التهاب شبكية العين. في (٣) حالة الإصابة في الثلث الثاني من الحمل: نسبة إصابة الجنين بالعدوى خلال الثلث الثاني من الحمل نحو ٢٥٪، الطفل المصاب في هذه المرحلة أقل عرضة للإجهاض، لكنه لا يزال معرضاً لخطر الإصابة بأعراض حادة تماثل الثلث الأول.

(٤) في حالة الإصابة في الثلث الثالث من الحمل: ترتفع نسبة إصابة الجنين بالعدوى خلال الثلث الأخير من الحمل من ٧٠ إلى ٨٠٪، لكن مع ذلك، تكون الأعراض أقل خطورة، إذ إن معظم الأطفال المصابين بالعدوى في تلك الفترة يتمتعون بصحة جيدة عند الولادة، لكن تظهر نسبة كبيرة من الأعراض لاحقاً، وعادةً ما تتسبب في تلف العين أو الإصابة بالعمى.

السبل الوقائية التي يمكن اتباعها لتجنب الإصابة بهذا المرض:

- عدم ملامسة التربة دون ارتداء القفازات.
- المداومة على غسل اليدين جيداً بالماء والصابون وخصوصاً قبل تناول الطعام.
- الحرص على طبخ اللحوم جيداً قبل تناولها.
- تنظيف المطبخ جيداً بعد تقطيع اللحوم النيئة، وكذلك تنظيف اليدين وتطهيرهما.
- غسل المزروعات جيداً قبل تناولها.
- عدم تناول الحليب غير المبستر.
- الابتعاد عن القطط وخلفاتها، وخصوصاً عند الحوامل.

لا شك أن مرض السيلان هو واحد من أكثر الأمراض الجنسية التي تشكل خطورة علي صحة الرجل و المرأة ، حيث أن هناك العديد من المضاعفات التي قد تحدث و تؤثر عليهما في حالة إهمال العلاج أو إهمال إجراءات الوقائية من هذا المرض.

السَّيْلَان: هو مرض ينتقل عن طريق الاتصال الجنسي، وينجم عن العدوى ببكتيريا gonorrhoeae التي تصيب بطانة الإحليل (قناة تقوم بنقل البول من المثانة إلى خارج الجسم) أو عنق الرحم، أو المستقيم، أو الحلق، أو الأغشية التي تغطي الجزء الأمامي من العين (الملتحمة والقرنية وينتشر السَّيْلَان عادة من خلال الاتصال الجنسي) عادةً ما يُعاني المرضى من خروج مفرزات من القضيب أو المهبل، والرغبة الملحة بالتبول بشكل متكرر. يمكن للسيلان أن يُصيب المفاصل أو الجلد أو القلب في حالات نادرة..

أعراض السَّيْلَان: تختلف أعراض مرض السيلان حسب الجنس، بالنسبة للرجال :

- تغير لون البول إلى الأبيض أو أصفر أو أخضر .
- الشعور بألم في الخصيتين أو كيس الصفن.
- الشعور بألم عند التبول أو تكرار الحاجة للتبول .
- إفرازات الشرج أو الحكة أو الألم، بالإضافة إلى النزيف أو الألم عند تمرير البراز.
- الحكة .
- صعوبة في البلع .
- تورم العقد الليمفاوية.
- حساسية الضوء .
- تورم المفاصل .
- أعراض السيلان عند النساء:
- الشعور بألم في أثناء ممارسة العلاقة الزوجية .
- إرتفاع درجة حرارة الجسم .
- تغير لون الإفرازات المهبلية إلى الصفراء أو الخضراء.
- تورم الفرج.
- نزيف بعد الجماع.
- القيء وآلام البطن أو الحوض.
- التبول المؤلم أو المتكرر.
- الحكة.
- التهاب الحلق.
- صعوبة البلع.
- تورم العقد الليمفاوية في الرقبة.

غالبًا ما تنتشر البكتيريا إلى أعلى السبيل التناسلي وتُصيب الأقينية التي تصل المبيضين بالرحم (نفيري فالوب). يُطلق على هذه العدوى اسم التهاب البوق salpingitis، وتُسبب ألمًا شديدًا في أسفل البطن، وخاصةً في أثناء الجماع. قد تنتشر العدوى لدى بعض النساء إلى الغشاء المُبطّن لتجويف البطن (الصفاق peritoneum)، مما يُسبب التهاب الصفاق peritonitis أو ما يُسمى الداء الحوضي الالتهابي، والذي قد يُسبب ألمًا شديدًا في أسفل البطن.

عادةً ما تتركز العدوى في منطقة البطن حول الكبد وتُسبب ألمًا في الجزء العلوي الأيمن من البطن. يمكن لممارسة الجنس الشرجي مع مريض مصاب أن تؤدي إلى انتقال عدوى السيلان إلى المستقيم. لا تسبب العدوى أعراضًا في العادة، ولكنها قد تجعل التغوط مؤلمًا. تشمل الأعراض الأخرى كلاً من الإمساك، والحكة، والنزف، وخروج مفرزات من المستقيم. قد تبدو المنطقة المحيطة بالشرج حمراء، والبراز مُغطى بالقح والمخاط. عندما يقوم الطبيب بفحص المستقيم باستخدام المنظار (تنظير شرجي

(anoscope)، فقد يكون المخاط والقيح مرئياً من خلال جدران المستقيم).  
قد يؤدي الجنس الفموي مع مريض مُصاب إلى الإصابة بـسيلان الحلق (التهاب البلعوم)..  
في حال حدوث تماس بين سوائل العدوى والعينين، فقد تحدث إصابة بالتهاب الملتحمة بالمكورات البنية،  
مما يُسبب تورم الجفنين، وخروج مفرزات قيحية من العين. غالباً ما تصاب عين واحدة عند البالغين.  
أما حديثو الولادة فغالباً ما تصيبهم العدوى في كلتا العينين. قد يُصاب المريض بالعمى في حال العدوى  
بشكل باكر.

في حال انتقال العدوى إلى المجرى الدموي، فإن المريض يُصاب بالحمى، ويشعر بتوعك، ويتطور التهاب  
المفاصل في واحد أو أكثر من مفاصله. قد تظهر بقع حمراء صغيرة على الجلد، وعادةً ما تكون على  
الذراعين والساقين. تكون البقع مؤلمة بشكل خفيف، وقد تمتلئ بالقيح. قد يكون من الممكن علاج عدوى  
المفاصل، والمجرى الدموي، والقلب، إلا أن التعافي من التهاب المفاصل قد يكون بطيئاً  
التهاب المفاصل الإنتاني السيلاني gonococcal septic arthritis هو شكل من أشكال العدوى  
بالمكورات البنية التي تسبب التهاباً مفصلياً مؤلماً. عادةً ما يُصيب هذا الالتهاب واحداً أو اثنين من  
المفاصل الكبيرة، مثل الركبتين، أو الكاحلين، أو المعصمين، أو المرفقين، وكثيراً ما تبدأ الأعراض بشكل  
مفاجئ. يشعر المرضى بالحمى عادةً. تكون المفاصل المُصابة مؤلمة ومتورمة، وحركتها متحددة. يمكن  
للجلد فوق المفاصل المصابة أن يكون دافئاً ومحمراً.  
عدوى منتشرة بالمكورات البنية تؤثر في الجلد

### تشخيص السيلان:

❖ فحص المفرزات تحت المجهر أو ضمن المختبر  
يمكن تشخيص السيلان عند ٩٥% من الرجال المصابين بعدوى منتجة للمفرزات في غضون ساعة، وذلك  
عن طريق فحص عينات من المفرزات تحت المجهر وتحري البكتيريا (المكورات البنية) فيها و كذلك عمل  
إجراء زرع بكتيري. إذا كانت المفرزات تخرج من الإحليل، فيقوم الطبيب بأخذ عينة منها بواسطة مسحة  
طبية أو شريحة زجاجية تمس رأس القضيب. أما في حال عدم خروج المفرزات من الإحليل، فيقوم  
الطبيب بإدخال مسحة دقيقة بقياس ١ سم تقريباً أو أكثر إلى داخل الإحليل لجمع عينة. يطلب الطبيب  
من الرجل الامتناع عن التبول لمدة ساعتين على الأقل قبل جمع العينة يكون تحري البكتيريا في عينة  
من مفرزات عنق الرحم أكثر صعوبة. يمكن مشاهدة البكتيريا فقط عند حوالي نصف النساء المُصابات  
بالعدوى.

**الوقاية:** يمكن للتدابير العامة التالية أن تساعد في الوقاية من داء السيلان وغيره من الأمراض  
المنقولة جنسياً:

- ❖ الاستخدام المنتظم والصحيح للوقايات الذكرية.
- ❖ تجنب الممارسات الجنسية غير الآمنة.
- ❖ التشخيص والعلاج الفوري للأمراض المُنتقلة بالجنس (لوقاية من انتشارها للآخرين).
- ❖ يُعد الامتناع عن ممارسة الجنس (المهبلي، أو الشرجي، أو الفموي) الطريقة الأكثر موثوقية  
لوقاية من الأمراض المنتقلة بالجنس.

### علاج السيلان:

يُعالج داء السيلان باستخدام مشاركة دوائية بين سيفترياكسون وأزيثرومايسين.  
عادةً ما يقوم الطبيب بإعطاء حقنة واحدة من المضاد الحيوي سيفترياكسون في العضل، بالإضافة إلى  
جرعة واحدة من الأزيثرومايسين عن طريق الفم. عوضاً عن الأزيثرومايسين، قد يقوم الطبيب بإعطاء  
الدوكسيسيللين عن طريق الفم بمعدل مرتين في اليوم لمدة أسبوع.  
إذا انتشر داء السيلان إلى المجرى الدموي، فعادةً ما يُعالج المريض في المستشفى ويُعطى المضادات  
الحيوية عن طريق الوريد أو في العضل.  
ينبغي على مرضى السيلان الامتناع عن ممارسة النشاط الجنسي إلى أن يكتمل العلاج، وذلك لتجنب  
نقل العدوى إلى الشريك الجنسي.

مضاعفات السيلان:

يسبب السيلان العديد من المضاعفات الصحية مثل: إلتهاب الحوض، العقم، الحمى، التهاب المفاصل، بالإضافة إلى إن مرضى السيلان يعدون أكثر عرضة للإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية. عدوي الزهري اثناء الحمل

### مقدمة:

معظم العدوى الشائعة التي تحدث فى أثناء الحمل، مثل تلك التي تصيب الجلد والجهاز البولي والجهاز التنفسي، لا تسبب مشكلات خطيرة. ومع ذلك، يمكن أن تنتقل بعض العدوى إلى الجنين قبل أو فى أثناء الولادة وتتلغ الجنين أو تسبب الإجهاض أو الولادة المبكرة. أيضًا، فإن ما إذا كان تناول المضادات الحيوية وغيرها من الأدوية المضادة للميكروبات آمنًا فى أثناء الحمل هو أمر يوضع فى الاعتبار الزهري. ما هو الزهري:

وهو ناتج عن بكتيريا تسمى *Treponema pallidum* . و هو مرض ينتقل بالاتصال الجنسي (STI) ، أي أنه ينتشر عن طريق ممارسة الجنس بدون وقاية مع شخص مصاب. ويمكن أيضا أن تنتقل إلى الطفل من خلال المشيمة إذا تركت دون علاج ، فقد يكون لمرض الزهري فى أثناء الحمل عواقب وخيمة على المدى الطويل. و إذا تم اكتشافه مبكرًا ، فيمكن علاجه بالمضادات الحيوية. انتقال مرض الزهري:

أكثر أشكال انتقال الزهري شيوعًا هي ممارسة الجنس عن طريق المهبل أو الشرج أو الفم. ومع ذلك ، من الممكن أيضًا أن تصاب بالعدوى عن طريق تقبيل شخص مصاب بالتهاب فى الفم أو كشف منطقة من الجلد مخدوش أو مفتوح لمرض الزهري.

ينتقل هذا المرض من الأم إلى الجنين بطريقتين:

- 1- الانتقال عن طريق الدورة الدموية: من الأم وإلى المشيمة، ثم إلى الجنين.
- 2- الانتقال بشكل مباشر فى أثناء الولادة؛ حيث تنتقل البكتيريا من التقرحات التي تصيب الجهاز التناسلي للحامل ثم إلى الجنين. كيف يتم اكتشاف مرض الزهري ؟ فى أول زيارة للرعاية قبل الولادة ، سيقوم إخصائي الرعاية الصحية بإجراء اختبارات دم على الأم المستقبلية.

### تمر هذه العدوى بعدة مراحل بعلامات أو أعراض مختلفة:

- **المرحلة الأولى:** إصابة (التهاب أو نطفة) فى منطقة الأعضاء التناسلية (القضيب أو المهبل) وتسمى *chancre*. انها ليست مؤلمة.
  - المرحلة الثانوية: طفح على راحتي اليدين أو باطن القدمين أو أجزاء أخرى من الجسم. قد يكون هناك أيضًا تآليل أو آفات أخرى فى فتحة الشرج والأعضاء التناسلية والفم. قد تشمل الأعراض الأخرى تساقط الشعر والشعور بالضيق.
  - **المرحلة الكامنة:** لا توجد علامات أو أعراض. الأعراض الثانوية قد تتكرر بعد مرحلة كامنة.
  - **المرحلة الثالثة:** أورام صغيرة فى الجلد أو العظام أو أي عضو آخر ، وتضخم القلب والأوعية الدموية ، واضطرابات الجهاز العصبي المزمنة (العمى أو الاضطراب العقلي أو الشلل).
- أضرار مرض الزهري على الحامل:

من الممكن ولادة طفل طبيعي، ولكن تظهر عليه أعراض المرض بعد فترة من ولادته حوالي ٤٠ ٪ من النساء الحوامل اللاتي يعانين من مرض الزهري ولا يتلقين علاجًا يعانين من الإجهاض الطبيعي ، أو إنجاب طفل وزنه قليل أو وفاة الطفل بعد الولادة بفترة قصيرة.

### بعض المضاعفات التي يمكن أن تؤثر على الطفل هي:

- الولادة المبكرة
- تأخر نمو الجنين وانخفاض الوزن عند الولادة.
- تلف العظام والأسنان.

● فقدان الرؤية والسمع .

● مشاكل عصبية .

## الاحتياطات التي ينصح باتخاذها عند الإصابة:

❖ ابلاغ طبيب النساء بمرضك .

❖ الحصول على رعاية فورية للولادة .

❖ الانتقال إلى المراجعات الدورية وإجراء التحليلات المناسبة .

❖ التحقق مما إذا كان الزوج مصاباً أيضاً .

❖ إذا تم التأكد من حالة مرض الزهري وتلقي العلاج ، فإن فرص إصابة الطفل بالعدوى تقل بشكل ملحوظ .

في حالة اكتشاف مرض الزهري في النصف الثاني من الحمل، لابد من إجراء فحص بالموجات فوق الصوتية للاطمئنان على الجنين، ففي هذه الحالة فإن مخاطر الولادة المبكرة تكون نسبتها عالية، ولذا لابد من المتابعة بشكل دقيق مع الطبيب للحفاظ على صحة الام والجنين .

طرق الوقاية من مرض الزهري: أهم طرق الوقاية ممارسة الجنس الآمن وتجنب الرزيلة

● استخدام الواقي الذكري أو الواقي الأنثوي عند ممارسة الجنس

● تجنب تعاطي المخدرات عن طريق الحقن، او مشاركته الإبر مع الآخرين

● يتم تقديم فحص لمرض الزهري في أثناء الحمل لجميع النساء الحوامل حتى يمكن الكشف عن العدوى وعلاجها قبل أن تتسبب في أي مشاكل خطيرة .

## العلاج:

❖ يعالج مرض الزهري بالمضادات الحيوية ، وعادةً ما يستخدم البنسلين .

❖ فإن العلاج المفضل في جميع مراحل مرض الزهري وفي أثناء فترة الحمل يكون عبارة عن بنسلين مطول او بنزيلين البنسلين .

مع العلاج الصحيح والرعاية الجيدة قبل الولادة ، تكون فرص إصابة الطفل بمرض الزهري في أثناء الحمل معدومة . به

التي لم تك

## عدوى الكلاميديا في أثناء الحمل

### مقدمه:

يمكن لعدوى الأمراض المنقولة جنسياً أن تمثل خطراً صحياً في أثناء فترة الحمل للأم والجنين على السواء، ومن بين تلك الأمراض التي قد تصيب الحامل عدوى الكلاميديا (المتدثرة) البكتيرية المعروفه باسم جرثومة الرحم والتي تتشابه مع مرض السيلان من أكثر الأمراض التناسليه عند المراه الحامل ولا تشعر بها مايجعل تشخيصها ليس سهلاً والتي قد تنتقل للجنين متسببة في التهاب العيون والالتهاب الرئوي لدى حديثي الولادة؛ الأمر الذي يحتم ضرورة الحرس على عدم الإصابة بتلك العدوى، وتشخيصها بأقرب وقت حال حدوثها، وعلاجها مبكراً لتفادي المضاعفات المحتملة .

عدوى الكلاميديا في أثناء الحمل: هي عدوى منقولة جنسياً وتصيب النساء أكثر من الرجال بم قد تنتقل للجنين متسببة في التهاب العيون والالتهاب الرئوي لدى حديثي الولادة .

عوامل الخطوره: يمكن للعدوى المنقولة جنسياً أن تصيب النساء والرجال على السواء، إلا أن هناك بعض العوامل التي قد تزيد من خطر الإصابة بتلك الأمراض، وعادة ما تصيب الكلاميديا النساء أكثر من الرجال، خاصة اللاتي تقل أعمارهن عن ٢٥ عاماً، الأمر الذي يعني احتمالية إصابة الحامل بنسبة لا بأس بها، خاصة بتلك الفئة العمرية

لذا يوصي بضرورة إجراء فحوصات دورية للكشف عن الإصابة بالكلاميديا بشكل سنوي .

## الأعراض:

عادة ما تكون عدوى الكلاميديا بدون أعراض؛ أي أن غالبية المصابين بها لا يظهرون أعراض أو علامات الإصابة بالمرض، إلا أنه في بعض الأحيان قد تظهر أعراض الكلاميديا، وذلك بعد عدة أسابيع من انتقال

المرض وحدوث العدوى، وتشمل الأعراض في تلك الحالة مايلي:

-الشعور بالحرقة فى أثناء التبول-

-إفرازات من المهبل ذات لون أصفر أو أخضر-

-ألم بأسفل البطن-

### **الإحساس بالألم فى أثناء الجماع-**

علاج الكلاميديا فى أثناء الحمل:

المضادات الحيوية هو الخيار الأمثل لعلاج الكلاميديا، إذ إنها تخفف من حدة الأعراض وتقوم بالقضاء على البكتيريا المسببة للمرض، إلا أن أهم ما يجدر الانتباه إليه خلال الحمل هو أمان تلك المضادات الحيوية المستخدمة على صحة الأم والجنين، إذ إن بعض المضادات الحيوية قد تتسبب في تفاعلات تحسسية لدى الأم، كما أن بعضها قد يمتلك آثاراً جانبية غير مرغوب فيها بالنسبة للجنين.

المضادات الحيوية الآمنة أثناء الحمل: هناك ٣ مضادات حيوية يوصى باستعمالها لعلاج عدوى الكلاميديا خلال فترة الحمل، وهي: أزيثرومايسين -إريثرومايسين- أموكسيسيلين

### **سبل الوقاية :**

تحدث عدوى الكلاميديا عبر الاتصال الجنسي مما يؤدي إلى انتقال البكتيريا المتسببة بالمرض إلى الجسم ويمكن الوقاية من الإصابة بالكلاميديا من خلال:

استعمال وسائل الحماية وممارسة الجماع الآمن.-

. استخدام الواقي الذكري فى أثناء الجماع-

. عدم مشاركة الألعاب الجنسية مع الآخرين-

الحرص على إجراء الفحوص المتعلقة بالأمراض المنقولة جنسياً بشكل دوري لكلا الزوجين.

في حالة الإصابة يجب الانتباه لضرورة الامتناع عن الجماع فى أثناء تلقي العلاج.

- ينطبق أيضاً في حالة تشخيص الزوج بالإصابة بعدوى الكلاميديا، وبالتالي يمكن الوقاية من تكرار الإصابة بالكلاميديا مرة أخرى.

كيفية تأثيره على الطفل فى أثناء الحمل:

إن أعراض عدوى الكلاميديا في حالة الاصابه بها تتسبب في إصابة الجنين وقت الولادة بما يلي:

### **- بتلف العين**

-الالتهاب الرئوي الشديد في حالة الولادة الطبيعية

ملحوظه مهمة: أنتهى أيها الحامل فمضاعفات عدوى الكلاميديا تزيد من مخاطر الحمل خارج الرحم-

تلف الأعضاء التناسليه والعقم على المدى البعيد .

الأمراض المعديه فى أثناء فترة الطفوله المبكره

### **(١) الغدة النكافية**

#### **مقدمة:**

هي غدة موجودة في اسفل الاذن تفرز السائل الذي يسهل المضغ والبلع عند الإنسان وعندما يصيب

فيروس النكاف هذه الغدة فتلتهب وتتورم ، النكاف مرض معدي يصيب الأطفال تحت ١٢ سنة ، وإذا

أصيب الطفل بهذا المرض يصبح لديه مناعة دائمة ضد هذا المرض

الأسباب:

انتقال فيروس النكاف إلى الجسم.

**طرق انتقال المرض:** ينتقل الفيروس عن طريق إفرازات الجهاز التنفسي (لعاب الشخص المصاب)

بالطرق التالية:

❖ انتقال رذاذ الكحة أو العطس من الشخص المصاب إلى الشخص السليم.

❖ مشاركة الأواني والأكواب مع الشخص المصاب.

الأعراض: تظهر الأعراض عادة بعد أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع من الإصابة بالفيروس، وأكثر الأعراض

هو انتفاخ الغدة النكافية (العايبية)، سواء جهة واحدة أو كلتا الجهتين، وهناك أعراض أخرى قد تظهر

قبل ذلك، **وتشمل:**

- ❖ ارتفاع درجة الحرارة
- ❖ صداع شديد.
- ❖ آلام في العضلات.
- ❖ الاحساس بالضعف والتعب.
- ❖ فقدان الشهية.
- ❖ ألم في أثناء المضغ أو صعوبه في البلع.
- ❖ وجع في الخصيتين عند الذكور، وتورم ووجع في الثديين عند الاناث متى يكون النكاف معديًا:
- ❖ يكون النكاف معديا ( يومين قبل ظهور الأعراض حتى ٥ ايام من التهاب وانتفاخ الغده)

### **المضاعفات:**

- ❖ التهاب البنكرياس.
- ❖ التهاب السحايا الفيروسي.
- ❖ تورم المبايض.
- ❖ **تورم الخصيتين.**
- ❖ العلاج: لا يوجد حاليًا أي أدوية لعلاج فيروس النكاف، وتركز معالجة النكاف على تخفيف الأعراض إلى أن يقوم الجهاز المناعي بمحاربة الفيروس. عن طريق الخطوات الآتية.
- ❖ يفضل عزل المريض
- ❖ الراحة وذلك بأخذ قسطاً كافياً من الراحة والبقاء مستلقيًا في السرير.
- ❖ مسكنات الألم لتسكين الألم وتخفيف الأعراض وتشمل على أسيتامينوفين أو العقاقير غير

### **الستيرويدية المضادة للالتهابات مثل الإيبوبروفين**

- ❖ يجب التنويه لعدم إعطاء الأسبرين للأطفال خوفاً من متلازمة راي.
- ❖ تجنب الأطعمة الحمضية مثل الليمون والبرتقال.
- ❖ تناول الأطعمة التي لا تحتاج للمضغ مثل البطاطا المهروسة ، وتناول الشورية بأنواعها.
- ❖ استخدام الكمادات الباردة لتخفيف ألم تورم الغدد وتهدئة الألم.
- ❖ شرب الكثير من السوائل لمنع حدوث الجفاف الذي قد يحصل نتيجة ارتفاع حرارة الجسم.

### **الوقاية من انتشار المرض:**

- ❖ غسل اليدين بالماء والصابون بانتظام.
- ❖ استخدام المناديل لتغطية الفم والأنف عند السعال أو العطاس، والتخلص منها فوراً في سلة المهملات.
- ❖ الابتعاد عن الأطفال.
- ❖ عدم الذهاب إلى المدرسة أو العمل لعدة أيام أو أكثر منذ بداية ظهور الأعراض حتى زوال

### **الأعراض.**

### **التطعيم:**

بشكل عام يعد الشخص في مأمن إذا أصيب بالمرض من قبل أو أخذ اللقاح مسبقًا، وعادة ما يتم إعطاء اللقاح كتحصين مجتمعي للحصبة والنكاف والحصبة الألمانية (اللقاح الثلاثي الفيروسي)، ويوصى بجرعتين منه قبل دخول الطفل إلى المدرسة، وتعطى الجرعة الأولى عند عمر ١٢ شهرًا والثانية عند عمر ١٨ شهرًا.

(٢) الجدري المائي

### **مقدمة:**

جهاز المناعة يحمينا من الاصابات. جدري الماء هو خطير للغاية لاولئك الذين يعانون من مشاكل في نظام

المناعة مثل اللوكيميا، أو لأي شخص يتعاطى المخدرات التي تضعف جهاز المناعة. وهذا يشمل المنشطات والعقاقير المعطاة لمساعدة مرضى زرع الاعضاء. جدري الماء، أو الحماق، هو إصابة شائعة يسببها نفس الفيروس الذي يسبب القوباء المنطقية.

الجدري المائي: جدري الماء هو عدوى فيروسية ينتقل عن طريق الجهاز التنفسي، ويسبب حكة وطفحًا جلديًا مع بثور صغيرة مملوءة بالسوائل. كما ينتقل بسهولة من شخص إلى آخر، وعادة ما يستمر نحو خمسة أيام إلى عشرة أيام.

السبب:

تكون الإصابة بسبب فيروس فاريسيلا زوستر.

### طرق الانتقال:

❖ بصورة مباشرة عن طريق تنفس رذاذ الشخص المصاب المنتشر في الهواء بعد السعال أو العطس  
❖ عن طريق ملامسة الطفح الجلدي مع المصاب أو أدوات وملابس الشخص المصاب.  
فترة الحضانة: عادة ما يستغرق الأمر ما بين أسبوع إلى ثلاثة أسابيع حتى تظهر الأعراض بعد الإصابة بالعدوى.

متى يكون الجدري المائي معديًا؟ يكون معديًا في فترة الحضانة (أي قبل ظهور الطفح الجلدي وتشكل البثور) ولمدة أسبوع بعد زوال الطفح الجلدي

### عوامل الخطورة:

- ❖ عدم الإصابة بها في السابق.
- ❖ عدم أخذ لقاح الوقاية من الجدري المائي.
- ❖ أخذ الأدوية المثبطة للمناعة.
- ❖ الأمراض التي تضعف جهاز المناعة مثل السرطان وغيره.

### الفئات الأكثر عرضة:

- ❖ الأطفال.
- ❖ النساء الحوامل.
- ❖ كبار السن.

### الأعراض:

- ❖ أعراض أولية (قبل ظهور الطفح الجلدي)  
❖ ارتفاع درجة الحرارة (٣٨ درجة مئوية أو أكثر)
- ❖ شعور بالتعب بشكل عام.
- ❖ آلام في العضلات.
- ❖ فقدان للشهية.
- ❖ رغبة قوية في التقية.
- ❖ الصداع المزمن.
- ❖ آلام حادة في الرأس.
- ❖ الشعور بالآلام في الظهر والبطن.

### مرحلة الطفح الجلدي:

- ❖ طفح جلدي أحمر يتكون من بقع أو بثور، تظهر أولاً على الوجه والصدر ثم ينتشر في باقي الجسم
- ❖ من الممكن حدوث انتشار للطفح داخل الفم، والجفون، أو منطقة الأعضاء التناسلية
- ❖ شعور شديد بالحكة

### المضاعفات:

- ❖ الالتهابات البكتيرية في الجلد، العظام، المفاصل أو مجرى الدم.
- ❖ تسمم الدم (الإنتان)
- ❖ الجفاف.

❖ الالتهاب الرئوي.

❖ التهاب الدماغ

### العلاج:

- ❖ التوجه مباشرة إلى الطبيب للتشخيص والتأكد من المرض
- ❖ قد يصف الطبيب مضادات لتخفيف الحكة ومسكنات الألم أو بعض المضادات الحيوية؛ حيث تساعد على تخفيف الأعراض
- ❖ قد يستغرق العلاج اسبوعين ويراعي الآتي:
- ❖ يجب عزل المريض بالجديري المائي عن أفراد الأسرة و منعه من الذهاب الى المدرسة او الحضانة
- ❖ إعطاء الطفل حماما فاترا كل ٣-٤ ساعات
- ❖ استخدام الكمادات علي الجسم باستمرار والتربيت على الجسم بمنشفة مبللة بالماء البارد

### للمساعدة في التخفيف من الإحساس بالحكة

- ❖ استخدام الكلامين (كريم) لتقليل الاحساس بالحكة
- ❖ محاولة منع الطفل من حك الحبيبات قدر الإمكان عن طريق الهائه وشغله بالألعاب
- ❖ إذا امتد الطفح الى الفم و الحلق يراعى إعطاء المريض الطعام بارد و سهل البلع
- ❖ لا يتم استخدام الأسبرين أو المنتجات المحتوية عليه؛ حيث ارتبط استخدام الأسبرين في الأطفال المصابين بالجديري المائي بمتلازمة راي، وهو مرض شديد يؤثر في الكبد والدماغ ويمكن أن يسبب الموت.

الوقاية:

أفضل طريقة للوقاية هي الحصول على لقاح جدري الماء.

ملحوظة: عند الإصابة بالجديري المائي فإنه يعطي الطفل مناعة مدي الحياة.

الحصبة

### مقدمة:

الحصبة مرض خطير وشديد الإعداء يسببه فيروس. وفي عام ١٩٨٠، أي قبل انتشار التطعيم على نطاق واسع، كان هذا المرض يؤدي بحياة نحو ٦, ٢ مليون نسمة كل عام. ولا تزال الحصبة من الأسباب الرئيسية لوفاة صغار الأطفال في جميع أنحاء العالم وذلك على الرغم من توافر لقاح مأمون وناجع لمكافحةها. فقد شهد عام ٢٠١٥ وقوع ١٣٤٢٠٠ حالة وفاة بسبب هذا المرض في جميع أنحاء العالم، علماً بأن معظم تلك الوفيات طالت أطفالاً دون سن الخامسة..

### تعريف الحصبة

هو مرض فيروسي شديد العدوى يصيب الأطفال غالباً، وقد يسبب حدوث مضاعفات شديدة الخطورة. الحصبة مرض فيروسي معد ويتميز بوجود بقع بيضاء علي الفشاء المخاطي للفم والحلق تعرف ب "Koplik's spots" ويظهر الطفح عادة في اليوم الرابع مع انخفاض درجة الحرارة.

مسبب المرض: فيروس الحصبة *genus morbilli virus* بم RNA-paramyxovirus

فترة الحضانة: عادة ١٠ أيام وتتراوح من ٧ أيام إلى ١٤ يوماً من التعرض للمرض.

فترة العدوي: من ٤ أيام قبل ظهور الطفح إلي ٤ أيام بعد ظهورالطفح.

طرق نقل العدوي: يعيش الفيروس في أنف وحنجرة الشخص المصاب،ولهذا فإنه ينتقل إلى الآخرين عن طريق رذاذ السعال أو العطاس المحمل بالفيروس، كما يمكن لهذا الرذاذ أن يهبط على الأسطح ويبقى الفيروس نشطاً (معدياً) لمدة تصل إلى ساعتين، وبالتالي فإنه يمكن للشخص السليم اكتساب العدوى عن طريق لمس تلك الأسطح الملوثة ثم لمس الفم أو الأنف أو فرك العين.

مراحل الإصابة: بمرض الحصبة تظهر الحصبة على مراحل متتالية خلال مُدّة من أسبوعين إلى ثلاثة

أسابيع، وهذه المراحل هي:

مرحلة العدوى والحضانة: تستمر مرحلة العدوى وحضانة فيروس الحصبة من ١٠-١٤ يوماً بعد التعرض للفيروس، وفي أثناء هذه المرحلة لن تظهر أعراض الإصابة بالحصبة.

مرحلة الأعراض غير المحددة: تبدأ ظهور أعراض الإصابة بالحصبة بارتفاع خفيف في درجة الحرارة،

وقد يُصاحب الارتفاع في درجة الحرارة عدد من الأعراض الأخرى التي تستمرُّ إلى يومين أو ثلاثة، مثل؛ السُّعال بشكل مُستمر، والتهاب الحلق، وسيلان الأنف، والتهاب الملتحمة. مرحلة الإصابة بالمرض، والطفح الشديد: يتكوّن الطفح من بقع حمراء صغيرة، وقد تُؤدِّي البقع والنتوءات الموجودة في مجموعات مُتراصّة إلى ظهور الجلد بلون أحمر مبقّع، وينتشر الطفح الجلدي على الوجه، وخلف الأذنين، وعلى طول خطِّ الشعر خلال الأيام الأولى، ثمّ ينتشر إلى الذراعين، والجذع، ثمّ إلى الفخذين، والمنطقة السفليّة من الساقين، والقدمين، وتبدأ درجة الحرارة بالارتفاع بشكل حادّ، حيث قد تصل في أغلب الأحيان إلى ٤٠-٤١ درجة مئويّة، ويبدأ الطفح الجلدي الناتج عن الحصبة بالانحسار تدريجيّاً من الوجه أوّلاً، ثمّ بعد ذلك من الفخذين، والقدمين.

### الأعراض بصفة عامة هي:

- ❖ ارتفاع درجة الحرارة أكبر من ٣٨,٥
- ❖ رشح وسعال
- ❖ احمرار بالعين والتهاب الملتحمة
- ❖ اجهاد عام
- ❖ الطفح الجلدي: يكون عبارة عن بقع حمراء صغيرة (Maculopapular rash)، يبدأ خلف الأذنين والوجه ثم بقية الجسم ويختفي خلال اسبوع.

### العلاج:

١. يتم إعطاء المريض علاجاً نوعياً طبقاً للأعراض او طبقاً لما يراه الطبيب.
٢. يتم إعطاء جرعات فيتامين (أ) طبقاً للفئة العمرية.

### المضاعفات:

- ❖ التهاب الاذن الوسطي (وهو الأكثر شيوعاً)
- ❖ الاسهال.
- ❖ التهاب الرئة.
- ❖ التهاب الدماغ.
- ❖ مشاكل في الحمل: الاجهاض أو الولادة المبكرة.
- ❖ انخفاض عدد الصفائح الدموية.

### الإجراءات الوقائية:

١. أفضل الطرق للوقاية من الحصبة هي تلقي اللقاح الثلاثي الفيروسي، ويعد من التطعيمات الروتينية التي تعطي للأطفال.
  ٢. تجنب مخالطة الحالات والابتعاد عن الاماكن المزدحمة سيئة التهوية.
  ٣. يراعي اعطاء أجازة للمصاب لمدة لا تقل عن ٥ أيام وحتى زوال الأعراض
  ٤. ضرورة رفع وعي المخالطين عن المرض وطرق انتقاله وكيفية الوقاية منه.
- مرض الحصبة والحمل :

يُمكن أن تنتقل الحصبة من الأم إلى الطفل إذا كان موعد الولادة قريباً، وهذا ما يُسمّى بالحصبة الخلقية، حيث يُعاني الأطفال المُصابون بالحصبة الخلقية من طفح جلدي بعد الولادة، وهم أكثر عرضة للإصابة بمضاعفات الحصبة، والتي يُمكن أن تُهدد الحياة، كما أنه يجب على الأم مراجعة الطبيب على الفور في حال الإصابة بالحصبة في أثناء فترة الحمل؛ لتلقّي الحقن المناعية التي تُساعد على منع الإصابة بالعدوى، وتُعدّ النساء الحوامل المُصابات بالحصبة أكثر عرضة للإصابة بمضاعفات الحصبة، مثل: الالتهاب الرئوي، والعديد من المضاعفات الأخرى، ومنها ما يأتي:

- ❖ الإجهاض.
- ❖ الولادة المُبكرة.
- ❖ انخفاض وزن الجنين عند الولادة.
- ❖ موت الجنين.

## الحصبة الألمانية

### مقدمة:

الحصبة الألمانية أو الحميراء بالإنجليزية (Rubella) هي مرض مُعدٍ يسببه فيروس الحصبة الألمانية ولا يسبب للطفل إزعاجاً أكثر من إزعاج الزكام. وفي إطار خطة العمل العالمية للقاحات، يتم استهداف القضاء على الحصبة العادية والحصبة الألمانية في الأقاليم الخمسة لمنظمة الصحة العالمية بحلول عام ٢٠٢٠. ومنظمة الصحة العالمية هي الوكالة الفنية الرائدة المسؤولة عن تنسيق ومتابعة أنشطة التمنيع التي تدعم جميع الدول لتحقيق هذا الهدف. وتنتقل العدوى عن طريق الرذاذ المحمول بالهواء عندما يعطس شخص مصاب أو يكح، وتعد الحصبة الألمانية عدوى شديدة، وهو مرض فيروسي متوسط يؤثر عادة على الأطفال والشباب المعرضين للإصابة في جميع أنحاء العالم. وقد تؤدي عدوى الحصبة الألمانية قبل الحمل وأثناء بداية الحمل إلى الإجهاض أو وفاة الجنين أو الإصابة بعيوب خلقية تعرف باسم متلازمة الحصبة الألمانية الخلقية (CRS). وتوجد أعلى درجات مخاطر الإصابة بمتلازمة الحصبة الألمانية الخلقية في الدول ذات المعدلات المرتفعة للقابلية للإصابة بالحصبة الألمانية بين النساء في سن الإنجاب. تعريف الحصبة الألمانية:

مرض فيروسي معدٍ، تشتهر بالطفح الجلدي وتضخم الغدة الليمفاوية خلف الأذن أو تحت الرأس أو خلف العنق، وتشابه أعراض الحصبة الألمانية مع الأمراض الأخرى المصحوبة بارتفاع درجة الحرارة والطفح الجلدي، ويعطي الحصبة الألمانية مناعة دائمة للجسم حيث لا يصاب الشخص مرة أخرى بالمرض. سبب المرض: هو فيروس الحصبة الألمانية Rubella Virus والذي ينتمي لعائلة الفيروسات Toga-viridae

فترة الحضانة: ٨-٢٣ يوماً من التعرض للفيروس.

فترة العدوى: من أسبوع قبل حدوث الطفح الجلدي إلى أسبوعين بعد حدوثه. طرق نقل العدوى:

- ❖ عن طريق رذاذ سعال أو عطاس أو المخالطة مع المصاب بالحصبة الألمانية.
- ❖ ينتقل من المرأة الحامل إلى الجنين عن طريق المشيمة.

### الأعراض:

- ❖ ارتفاع درجة الحرارة أكثر من ٣٨,٥
- ❖ طفح جلدي (Maculopapular rash)، ويبدأ من الوجه والرقبة ثم ينتشر إلى باقي أجزاء

### الجسم:

- ❖ تضخم والتهاب الغدة الليمفاوية ( خلف الأذن- العنقية).
- ❖ سعال وصداع.
- ❖ ألم والتهاب بالمفاصل.

### العلاج:

- (١) يتم إعطاء المريض علاجاً نوعياً طبقاً للأعراض او طبقاً لما يراه الطبيب.
- (٢) يتم إعطاء جرعات فيتامين (أ) طبقاً للفئة العمرية.
- (٣) ينصح بالراحة.

### المضاعفات:

- ❖ إصابة بالتهاب مفاصل الأصابع والرسغ والركبة عند النساء (نادر عند الرجال والأطفال).
- ❖ الإصابة بالتهاب الدماغ (نادر جداً).
- ❖ يصيب الحوامل، فإما أن يسبب الإجهاض أو وفاة الطفل، أو قد ينتقل الفيروس إلى الجنين ويصاب بما يسمى (متلازمة الحصبة الألمانية الخلقية)، والتي تسبب أحد أو جميع هذه المشاكل:

\* تأخر النمو

\* اعتام عدسة العين.

\* عيوب خلقية في القلب أو الأعضاء الأخرى.

\* التخلف العقلي.

## الأجراءات الوقائية:

١. تجنب مخالطة الحالات والابتعاد عن الأماكن المزدحمة سيئة التهوية.
٢. التهوية الجيدة لأماكن التجمع والازدحام.
٣. يراعي متابعة المخالطين في المنزل ومراقبتهم لترصد المرض.
٤. يراعي اعطاء إجازة للمصاب لمدة لا تقل عن ٥ أيام وحتى زوال الأعراض.
٥. ضرورة رفع وعي المخالطين عن المرض وطرق انتقاله وكيفية الوقاية منه.

## الديدان الدبوسية عند الأطفال والمراهقين

(Pinworms)

### مقدمة:

تعد الديدان الدبوسية من إحدى الديدان المعوية التي يعاني منها العديد من الأفراد بمختلف الفئات العمرية وهو أكثر أنواع الإصابات المعوية بالديدان وأكثرها شيوعاً على مستوى العالم. تتميز الدودة الدبوسية بأنها رفيعة وذات لون أبيض، حيث يصل طولها من ربع إلى نصف بوصة (ما بين ٠,٥ إلى ١,٥ سنتيمترًا) في أثناء نوم الشخص المصاب، ترقد أنثى الدودة الدبوسية على آلاف من البيض في طيات الجلد المحيطة بفتحة الشرج. لا يشعر غالبية الأشخاص المصابين بالدودة الدبوسية بأي أعراض، ولكن قد يشعر البعض بوجود حكة في فتحة الشرج، وينامون نومًا غير مريح.

الديدان الدبوسية عند الأطفال والمراهقين:

إن سن الأطفال بعمر المدرسة أو حتى قبل عمر المدرسة هم الفئة الأكثر عرضة للإصابة بعدوى الديدان الدبوسية ولا بد من التنويه إلى أن هذه العدوى غالبًا ما تحدث في أكثر من فرد من أفراد الأسرة، ولكن عادةً البالغين في السن تكون عرضة إصابتهم بالعدوى أقل، باستثناء أمهات الأطفال المصابين، ومن الجدير بالذكر أن بيض الديدان الدبوسية من الممكن أن ينتقل من فرد إلى آخر جنسيًا.

الأعراض: تتضمن أعراض الإصابة بعدوى الديدان الدبوسية ما يلي:

- حكة في منطقة فتحة الشرج أو المهبل
  - الأرق والتهيج الشديد والغضب
  - ألم متقطع في البطن وشعور بالدوار
- الديدان الدبوسية لا تتسبب غالبًا في حدوث أعراض.

### الأسباب:

١- ابتلاع أو استنشاق بويضات الدودة الدبوسية من خلال انتقال البويضات إلى الفم بالطعام أو الشراب أو الأصابع الملوثة. بمجرد الابتلاع، تفقس البويضات في الأمعاء وتصبح دودًا بالغًا في أسابيع قليلة.

٢- تنتقل إناث الدودة الدبوسية إلى منطقة الشرج لوضع البويضات مما يؤدي إلى الحكة الشرجية غالبًا.

٣- وعند خدش المنطقة المصابة بالحكة، تعلق البويضات بالأصابع والأظافر. وبعد ذلك تنتقل البويضات إلى سطح آخر مثل الألعاب أو مفروشات الأسرة أو مقاعد الحمام.

٤- كما يمكن أن تنتقل البويضات أيضًا من الأصابع الملوثة إلى الطعام أو السوائل أو ملابس أفراد آخرين.

يمكن أن تستمر حياة بويضات الدودة الدبوسية لأسبوعين أو ثلاثة على الأسطح.

### المضاعفات:

- تحدث عدوى الدودة الدبوسية على الأرجح للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٥ إلى ١٠ أعوام. تنتشر البُويضة بسهولة بين أفراد العائلة أو مقدمي الرعاية أو الأطفال الآخرين في المدرسة أو مراكز رعاية الأطفال.

- لا تسبب عدوى الدودة الدبوسية العادية مشكلات خطيرة إلا في حالات نادرة، يمكن أن تسبب العدوى

الشديدة عدوى الأعضاء التناسلية للإناث.

- يمكن أن ينتقل الطفيل من منطقة الشرج إلى أعلى المهبل إلى الرحم وقناتي فالوب (أنبوبة فالوب) وحول أعضاء الحوض. ويمكن أن يسبب هذا مشاكل مثل التهاب المهبل والتهاب البطانة الداخلية للرحم.
- قد تتضمن المضاعفات الأخرى لعدوى الدودة دبوسية، وإن كانت نادرة، ما يلي:

● عدوى المسالك البولية

● فقدان الوزن

● الأرق وعدم النوم.

### التشخيص:

❖ يؤكد وجود الدودة دبوسية من خلال العثور على الديدان أو البيض. وذلك من خلال إجراء اختبار الشريط. بمجرد استيقاظ الشخص المصاب بالدودة دبوسية من النوم وقبل استخدامه الحمام يجب أن يضغط على الجانب اللاصق لقطعة من شريط شفاف على الجلد حول فتحة الشرج. تلتصق البويضات بالشريط. وللحصول على أفضل النتائج، يمكنك إجراء اختبار الشريط لمدة ثلاثة أيام على التوالي لفحصها تحت المجهر لمعرفة ما إذا كان هناك أي دودة دبوسية.

كيفية علاج الديدان دبوسية عند الأطفال والمراهقين:

إن أكثر الفئات العمرية عرضة للإصابة بعدوى الديدان دبوسية هم الأطفال في سن المدرسة، وأهم طرق العلاج هي؛ العلاج بالأدوية التي تؤخذ عن طريق الفم وهي المسؤولة عادةً عن قتل هذه الديدان. بالإضافة إلى التأكد من نظافة البيجامات والملابس، والفراش، والملابس الداخلية قبل القيام باستخدامها، وينصح في أغلب الأحيان بمعالجة العائلة كاملةً من أجل الحصول على أفضل النتائج.

خطوات علاج الديدان دبوسية عند الأطفال والبالغين:

❖ يجب على المصاب تناول الدواء اللازم عن طريق الفم، والذي يعطى على جرعتين، وعادةً ما تستخدم الجرعة الثانية بعد أسبوع من إعطاء الجرعة الأولى.

❖ علاج عدوى الديدان دبوسية، قد يُوصي بتناول دواء يتناوله جميع أفراد الأسرة للوقاية من الإصابة بالعدوى وعودتها. **الأدوية المضادة للطفيليات الأكثر شيوعاً في الوصفات الطبية لعلاج الديدان دبوسية هي:**

● ميبيندازول

● ألبيندازول (ألبينزا)

ربما يشعر الطفل بآثار جانبية مَعوية خفيفة في أثناء العلاج، وينصح الأطباء بتناول جرعتين للتخلص من الديدان دبوسية تمامًا.

ارشادات مهمة:

❖ الاستحمام في الصباح الباكر عند الاستيقاظ من أجل التقليل من تلوث بيض هذه الديدان.

❖ غسل اليدين، وتحت الأظافر جيدًا خاصةً بعد استخدام المراض، وقبل تناول الطعام، وبعد تغيير

### الحفاظات.

❖ تجنب من ثني الأظافر، وخذش المنطقة الشرجية العارية من أجل تجنب الإصابة بالعدوى.

❖ تقليم الأظافر جيدًا وبشكل منتظم ومستمر.

❖ معالجة جميع أفراد العائلة المصابة بالعدوى في نفس الوقت.

❖ معالجة الأسرة كاملة من أجل تقليل خطر إصابتهم بعدوى الديدان دبوسية، وذلك من خلال

- تغيير وغسل الملابس الداخلية باستخدام الماء الساخن وبشكل يومي.

- غسل الأغذية، والبطانيات، والمناشف في الماء الساخن للتخلص من بيض الديدان، ويجب القيام

بتجفيفها في أماكن ذات درجات حرارة عالية.

- فتح غرف النوم فى أثناء النهار لدخول الشمس، وذلك لأن البيض حساس جدًا لضوء الشمس.
- إزالة الغبار من جميع أسطح المنزل يساعد في التخلص من بيض الديدان لأنه خفيف وسهل التناثر.

### الوقاية:

- هناك طرق تساعد على منع انتشار الدودة الدبوسية أو لمنع الإصابة مرة أخرى وتتضمن:
  - ❖ الاغتسال في الصباح. لأن الديدان الدبوسية تضع بيضها في الليل، وبذلك فإن غسل منطقة الشرج في الصباح يمكنه مساعدتك في تقليل عدد بيضها على جسمك. قد يساعد الاستحمام على تجنب إعادة التعرض للتلوث المحتمل في ماء الاستحمام.
  - ❖ تغيير الملابس الداخلية وأغطية السرير يوميًا. وهذا يساعد على إزالة البيض.
  - ❖ غسل الملابس بالماء الساخن. اغسل ملايات السرير، وملابس النوم، والملابس الداخلية، والفوط في الماء الساخن للمساعدة في قتل بيض الدودة الدبوسية. التجفيف على نار عالية.
  - ❖ لا تخدم. تجنب خدش منطقة الشرج. تقليم أظافر طفلك حتى يكون هناك مساحة أقل لتجمع البيض. منع عض الأظافر.
  - ❖ غسل اليدين. للحد من خطر الإصابة بالعدوى أو انتشارها، اغسل يديك جيدًا بعد التبرز أو تغيير الحفاضة وقبل تناول الطعام.

### المراجع :

1. Targeted tuberculin testing and” (٢٠٢٠). American Thoracic Society
2. treatment of latent tuberculosis infection. “ MMWR. Recommendations and Reports ٤٩ (٦): ١-٥١.
3. Tuberculosis (TB)”, www.webmd.com, Retrieved” (٢٠٢٠) Minesh Khatri, MD
4. GLOBAL TUBERCULOSIS REPORT “, www.apps.who.int” ٢٠١٩, Retrieved ٢٠٢٠/٧/١٦
5. Aledie A. Navas (٢٠١٩), “Retrieved” Www.kidshealth.org, Tuberculosis” ٢٠٢٠/٧/١٦
6. Tuberculosis (TB)”, www.health.ny.gov ,August” ٢٠١٨, Retrieved ٢٠٢٠/٧/١٦
7. Tuberculosis”, www.healthdirect.gov.au, April” ٢٠١٩, Retrieved ٢٠٢٠/٧/١٦
8. Tuberculosis disease”, www.health.govt.nz” ٢٠٢٠ January ٠٩, Retrieved ٢٠٢٠/٧/١٦
9. Tuberculosis (TB)”, www.nhs.uk” ٢٠١٩ November ١٢, Retrieved ٢٠٢٠/٧/١٦
10. What is Tuberculosis (TB) “? www.thoracic.org, Retrieved” ٢٠١٨/٠٩/١١, Wwww.clevelandclinic.org ٢٠٢٠/٧/١٦ Retrieved
11. www.mayoclinic.org, Jan ٣٠, ٢٠١٩, Retrieved ٢٠٢٠/٧/١٦
12. www.who.int, Retrieved ٢٠٢٠/٧/١٦
13. /http://www.cdc.gov/tb
14. https://www.cdc.gov/tb/statistics/tbcases.htm Retrieved ٢٠٢٠/٥
15. WHO (٢٠٢٠): Lymphatic Filariasis. factsheet.
16. https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/lymphatic-filariasis
17. Medical Definition of Elephantiasis, “www.medicinenet.com”, Retrieved in ٢٣-١-٢٠١٩, Ed-

18. Edited, 2019-1-23 What Is Elephantiasis? “www.healthline.com”, Retrieved in .18
19. Edited, 2019-1-23 Elephantiasis: What to Know, “www.webmd.com”, Retrieved in .19
20. Edited, 2019-1-23 Can you treat elephantiasis? “www.medicalnewstoday.co”, Retrieved in .20
21. <http://www.patient.co.uk/doctor/lymphatic-filariasis> .21
22. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs102> .22
- 23- الفلاريا. أ.د/ محمد عبد الرحمن الوكيل - أستاذ أمراض النبات بكلية الزراعة - جامعة المنصورة available at: <http://osp.mans.edu.eg/wakil/env/health/filaria.htm>
24. Colwell, Rita R. (20 December 1996), “Global Climate and Infectious Disease: The Cholera”, Science, 274 (5295): 2025-2031. .24
25. Drasar, B. S.; Forrest, Bruce D. Cholera and the ecology of *Vibrio cholerae*, Springer. p 355. ISBN 0-412611220-8 .25
26. Furuque, Shah M.; Nair, G. Balakrish . (2008). *Vibrio Cholerae: Genomics and Molecular Biology*, Horizon Scientific Press. p 218. ISBN 1904450336 .26
27. Gilbert, Pamela K. (2008). *Cholera and Nation: Doctoring the Social Body in Victorian England*, SUNY Press. p 231. ISBN 0791473430 .27
28. Jermyn, William S.; O’Shea, Yvonne A.; Quirke, Anne Marie; Boyd, E. Fidelma. (2006), “Genomics and the Evolution of Pathogenic *Vibrio Cholerae*”, in Chan, Voon L.; Sherman, Philip M.; Bourke, Billy, *Bacterial genomes and infectious diseases*, Humana Press. p 158829496X ISBN ,270 .28
29. Mintz, Eric D.; Guerrant, Richard L. (2009), “A Lion in Our Village — The Unconscionable”, *Tragedy of Cholera in Africa* (PDF), New England Journal of Medicine 360 (11): 1060-1063. .29
30. Pardio Sedas, Violeta T. (2008), “Impact of Climate and Environmental Factors on the Epidemiology of *Vibrio cholerae* in Aquatic Ecosystems”, in Hofer, Tobias N. *Marine Pollution: New Research*, Nova Science Publishers. p 448. ISBN 1604562420 .30
31. منظمة الصحة العالمية (2020). فيروس الهربس البسيط. تاريخ الإقتباس 26/9/2020. متاح من خلال هذا الموقع: <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/herpes-simplex-virus> .31
32. هایل الجازي (2019). ما هو مرض الهربس. تاريخ الإقتباس 26/9/2020. متاح من خلال هذا الموقع: <https://mawdoo3.com> .32
33. فاطمة شاهين علي شاهين (2018). مرض الهربس الجلدي. تاريخ الإقتباس 26/9/2020. متاح من خلال هذا الموقع: <https://esteshary.com> .33
34. اليوم السابع (2018). س و ج.. كل ما تريد معرفته عن فيروس الهربس. تاريخ الإقتباس 26/9/2020. متاح من خلال هذا الموقع: <https://www.youm7.com/story/2018/> .34
35. Uptodate.com. (2017). *Clinical manifestations, diagnosis, and treatment of African trypanosomiasis*. [online] Available at: UpToDate [Accessed 2017. Sep 8]. .35
36. Emedicine.medscape.com. (2017). *African Trypanosomiasis: Practice Essentials, Background*, Pathophysiology and Etiology. [online] Available at: African Trypanosomiasis: Practice Essentials, .36

. [2017 .Sep 8 Background, Pathophysiology and Etiology [Accessed  
 Trypanosomiasis, human African (sleeping sickness). [on- .(2017) .World Health Organization .37  
 . [2017 .Sep 8 line] Available at: Trypanosomiasis, human African (sleeping sickness) [Accessed  
 CDC - African Trypanosomiasis - Disease. [online] Available at: CDC - Afri- .(2017) .Cdc.gov .38  
 . [2017 .Sep 8 can Trypanosomiasis - Disease [Accessed  
 Mumps: an update on outbreaks, vaccine efficacy, .(2020) .Lam, E., Rosen, J. B., & Zucker, J. R .39  
 2019-1-27 :Edited , .(2)33 ,and genomic diversity. Clinical Microbiology Reviews  
 Mumps: Prevention, Symptoms, and Treatment, “www.healthline.com “ Available at: https://www.  
 .2019-1-29 : healthline.com/health/mumps , Edited at  
 Clinical features of varicella-zoster virus infection. .(2018) .Kennedy, P. G., & Gershon, A. A .40  
 .609 ,(11)10 ,Viruses  
 Is chickenpox so bad, what do we know about immunity to varicella .(2017) .Gershon, A. A .41  
 .S33-S27 ,V4 ,zoster virus, and what does it tell us about the future?. Journal of Infection  
 Varicella infection in the Middle East: Prevalence, com- .(2018) .Al-Turab, M., & Chehadeh, W .42  
 plications, and vaccination. Journal of research in medical sciences: the official journal of Isfahan  
 .23 ,University of Medical Sciences

update: FDA authorizes first diagnostic test using at-home col- (19-Coronavirus (COVID  
 lection of saliva specimens. U.S. Food & Drug Administration. https://www.fda.gov/news-events/  
 update-fda-authorizes-first-diagnostic-test-using--19-press-announcements/coronavirus-covid

207

.۲۰۲۰, ۲۰ home-collection-saliva. Accessed May

.۱۹-Interim guidelines for collecting, handling, and testing clinical specimens for COVID •  
nCoV/lab/-۲۰۱۹/Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/coronavirus>

.۲۰۲۰, ۲۹ guidelines-clinical-specimens.html. Accessed June

Prev- :۱۹-Speth MM, et al. Olfactory dysfunction and sinonasal symptomatology in COVID

.alence, severity, timing, and associated characteristics. *Otolaryngology-Head and Neck Surgery*

• ۱۹۴۵۹۹۸۲۰۹۲۹۱۸۵/۱۰,۱۱۷۷:doi ;۲۰۲۰



## كتيب محو الأمية الصحية « محو الأمية الصحية فى الأمومة والطفولة »

## المحتوي

تربية الاطفال

تغذية الاطفال

تطعيمات الاطفال

الفطام

العناية بالاسنان

سوء التغذية

النحافة عند الاطفال

الامراض الطفيلية

النزلات المعوية فى الاطفال

منع حوادث الاطفال

الرعاية الصحية للمرأة قبل وفى أثناء الحمل

نصائح مهمة للمرأة فى سن اليأس

تربية الاطفال

نصائح للآباء والمربين

إن تعامل الكبير مع الصغير مهم للغاية فبمقدار ما يأنس لنا الصغير ويرتاح معنا يكون في أيدينا التأثير عليه وتغيير سلوكه غير المرغوب فيه إلى الأفضل .

يتعلم الأبناء أولاً و أخيراً من آباءهم كيفية التعامل السليم مع الأمور .

الآباء الذين يصرخون و يضربون و يلجأون على العنف بصفة عامة فى تعاملاتهم يحصدون نفس السلوك من أولادهم ، أما الأهل القادرون على التعامل مع أصعب المواقف بهدوء و حكمة فى التصرف يعلمون أبنائهم كيفية التعامل السليم و الملائم مع الأزمات و المواقف الصعبة لذلك يجب تجنب اسلوب التدليل الزائد أو القسوة الزائدة حيث أن الطفل المدلل اعتاد تلبية رغباته جميعها والطفل الذي حرم الحنان وعومل بقسوة كلاهما يلجأان للتمرد .

وثق علاقتك بالطفل واحترمه وعمّق حبك له أظهر الحب والمشاعر الحميمية للطفل عن طريق تقبيل الطفل وغمره بالأحضان لإعطاء مشاعر الأمان وأشعره بالدّفء، وأشبع جميع حاجاته .  
عدم الاسراف فى اسلوب العقاب او التهجم اللفظى أو استخدام الضرب أو التدليل الزائد ،فهذه الأنماط تؤدى الى نتائج عكسيه .

استخدام اساليب التشجيع والثواب والعقاب حسب الضرورة .

توفير العدالة فى التعامل مع الاطفال وعدم التفريق بينهم وعدم اللجوء الى المقارنه والمفاضله بينهم .

التعرف على خصائص وسمات النمو لكل مرحله عمرية والحاجات النفسيه والاجتماعيه والروحيه ال

الأساسية لكل مرحلة عمرية واشباعها .

التقليل من مشاهدة أفلام العنف من خلال التليفزيون .

ربط الطفل منذ نعومة أظافره بالله وتقوية الوازع الدينى .

تجنب الاحباط المتكرر للطفل وعدم الاستهزاء به امام الاخرين .

الثبات على قواعد التربية عدم التغاضى عن غير المقبول من الأبناء ووضع حدود على سلوك الأبناء

وعلاقتهم فيما بينهم توفير فرص الترفيه العائلية عن طريق توفير الأجواء المرحه للطفل مع اسرته توفير

فرص للعب والنشاط الرياضى داخل وخارج المنزل لتصريف الطاقة الكافية وتقليل التوتر .

ملاحظة السلوك الحميد وتشجيعه فور حدوثه بحوافز سريعة وعملية وبسيطة كذلك عقوبات واضحة

وسريعة فور وقوع السلوك غير المرغوب فيه .

تتميه روح الحوار الأسرى الفعال وعامل الطفل كما تحب أن تعامل وخاطبه باللغة التي تحب أن تخاطب بها/ استعمل اللغة التي ترغب أن يستعملها أبناؤك.

علمه فن الكلام و مهارات الحديث من خلال الأمثلة والتدريب وعلمه الأسلوب اللائق في الرد .  
إشعار الطفل بذاته وتقديره وإكسابه الثقة بنفسه ولا يُعاقب أمام أحد .  
إذا وجدت أن الطفل يرتكب مخالفة ما فوجهه برفق وأفهمه .

تسامح مع طفلك واستجب لطلباته التي لا تكلفك الكثير ولسوف يفرح الطفل كثيرا .  
تجنب إثارة أو مناقشة الخلافات العائلية أمام طفلك وناقش تلك الأمور بهدوء مع الطرف الآخر بعيدا .  
استغلال الفرص المناسبة و تمرير رسالة خفية للطفل تظهر نبذ هذا السلوك من خلال موقف يظهر أمام الطفل أو سرد قصة دون إحراجه .

## تطعيمات الاطفال

التطعيمات من أهم وسائل الوقاية من الأمراض المختلفة، وقد أسهمت في اختفاء بعض الأمراض تمامًا خاصة سريعة الانتشار، لذلك يجب أن تحرصي على تطعيم طفلك ضد الأمراض المختلفة.

مفاهيم خاطئة عن تطعيمات الأطفال احذري تصديقها

تنتاب بعض الأمهات الخوف من تطعيم أطفالهن بسبب ما انتشر من شائعات عن أن نفعها أقل من ضررها وعدم سلامتها وفعاليتها، بل ويعتقد العديد منهن أنه لم يعد هناك ضرورة لبعض التطعيمات لأن بعض الأمراض التي تؤخذ لها هذه التطعيمات لم تعد تشكل خطورة في وقتنا الحالي، فهل هذا صحيح؟.

العلاجات الطبيعية أفضل من الأدوية بعض الأمهات لا يقتنعن بالأدوية في علاج أطفالهن ويرين أن الغذاء الصحي وأسلوب الحياة الصحي يمكنهما مجابهة معظم الأمراض، وأن التطعيمات ستضعف من أجهزة أطفالهن المناعية وتؤثر في صحتهم. وهذا صحيح كوقاية ورفع مناعة الأطفال لكن هناك أمراض كبرى يجب حماية الأطفال منها لأن حياتنا لم تعد صحية كما كانت سابقًا .

التطعيمات لم تعد فعالة تشكك بعض الأمهات في مدى فاعلية هذه التطعيمات، ويرجح إمكانية ظهور المرض على أطفالهن مرة أخرى فيما بعد. أجابت الدراسات على ذلك بأن حالات ظهور المرض بعد التطعيم محدودة جدًا وتكون مرتبطة عادةً بالتكوين الفيسيولوجي للشخص، بالإضافة إلى أن نسبة احتمالية إصابة الأطفال غير المطعمين بالمرض قد تصل إلى ١٠٠% بينما لا تزيد على ٢% لدى الأطفال المطعمين. وتحمي هذه التطعيمات الأطفال أيضًا من الأمراض المعدية، ويشير خبراء الصحة إلى أنه لولا وجود هذه التطعيمات ما كنا تمكنا من التخلص من الأوبئة، لذا يجب الحرص على الحصول عليها لعدم عودتها مرة أخرى أو انتشارها

التطعيمات تحتوي على كيماويات ضارة تتخوف بعض الأمهات من احتواء التطعيمات على مواد كيميائية ضارة، والتي يأتي على مقدمتها الزئبق السام الذي يؤدي إلى الأمراض الدماغية والتوحد. ولكن رد الأطباء على هذه المخاوف بأن اللقاح يحتوي على مادة تسمى "الثايميرزال" المستخلصة من الزئبق للحفاظ على اللقاح وعدم تعرضه لأي تلوث بكتيري وميكروبي، وأن مستوى هذه المادة في اللقاح منخفض جدًا ولا يتسبب في أي نوع من الضرر، والضرر يحدث إذا كانت هذه الجرعات بنسب عالية جدًا، وقد ثبت أن هذه الأمراض ليس لها علاقة بالتطعيم وأنها ترتبط بالأمراض الوراثية فقط.

\* للتطعيمات أعراض جانبية مؤذية للصغار حصول الطفل على تطعيمات متعددة في الوقت نفسه، يزيد من مخاطر الأعراض الجانبية ويؤثر على جهازه المناعي. ولكن الدراسات أشارت إلى أن التطعيمات في وقت واحد ليس لها أضرار على الجهاز المناعي الطبيعي للطفل، وأن الأعراض الجانبية التي تسببها التطعيمات مثلها مثل الأعراض الجانبية لأي دواء تكون طفيفة إذا ظهرت وتتمثل في ارتفاع خفيف في درجة الحرارة وانتفاخ بمكان الحقنة.

\*الجهاز المناعي لن يظل قويًا تخشى بعض الأمهات من اللقاحات المدمجة، مثل التطعيم الثلاثي، على الجهاز المناعي للطفل. ولكن كانت الإجابة عن هذه المخاوف بأن الجهاز المناعي للطفل قوي ويتحمل أكثر من نوع تطعيم

في وقت واحد، لأنه يهاجم العديد من البكتيريا والفيروسات والفطريات التي يتعرض لها يوميًا، لذا يمكنه التعامل مع التطعيم الثلاثي.

اسم التطعيم	ميعاد التطعيم	نوع التطعيم
التهاب الكبد الوبائي (ب)	خلال ٢٤ ساعة من الولادة	حقنة بالعضل بالفخذ الايمن ونادرا ما يسبب ارتفاع طفيف بدرجة حرارة الطفل
تطعيم ضد شلل الأطفال حقنة ضد الدرن	بعد الولادة أو خلال ١٥ يوم من الولادة منذ الولادة وحتى ٩٠ يوم بعد الولادة	نقطتان علي اللسان ولا يسبب آثار جانبية حقنة في الطبقات العليا من الجلد بأعلي الذراع الأيسر و يسبب ألم وتورم في مكان الحقن مع ارتفاع بدرجة حرارة الطفل

#### عمر الشهرين

الجرعة الثانية ضد شلل الأطفال. الجرعة الأولى ضد الثلاثي ( الدفتريا والتيتانوس والسعال الديكي). تطعيم الانفلونزا البكتيرييه "الجرعة الثانية ضد الالتهاب الكبدي ب"	نقطتان علي اللسان ولا يسبب آثار جانبية. حقنة بالعضلة الامامية بالفخذ الايسر و يسبب ألم واحمرار في مكان الحقن مع ارتفاع بدرجة حرارة الطفل. حقنة بالعضل بالفخذ الايمن ومن الممكن أن يسبب ارتفاع طفيف بدرجة حرارة الطفل. ملحوظة: قد توضع هذه الحقن مجععه وتسمى الخماسي.
---	---

#### عمر ٤ شهور

تطعيمات الشهر الثاني . بالاضافة الي حقنة ضد شلل الاطفال (سالك)	الاثار الجانبية التي يسببها تطعيمات الشهر الثاني.
---	---

#### عمر ٦ شهور

تطعيمات الشهر الثاني .	الاثار الجانبية التي يسببها تطعيمات الشهر الثاني.
------------------------	---

#### عمر ٩ شهور

تطعيم ضد شلل الأطفال. كبسولة فيتامين أ بانغم	نقطتان علي اللسان ولا يوجد اثار جانبية.
---	---

### السنة الأولى من العمر

تطعيم ضد شلل الأطفال. تطعيم ضد الحصبة والحصبة ( MMR الالمانية والغدة النكافية )	نقطتان علي اللسان و لا يوجد اثار جانبية حقنة تحت الجلد في اعلي الزراع الايمن وقد يصاحبها ارتفاع في درجة حرارة الجسم وقد يحدث بعد اسبوع او عشرة ايام ظهور طفح جلدي يشبه الحصبة ولكنه سرعان ما يختفي.
---	--

### عمر السنة ونصف

جرعات منشطة من:- تطعيم ضد شلل الأطفال. التطعيم الثلاثي ( الدفتريا والتيانوس والسعال الديكي). تطعيم الانفلونزا البكتيري "تطعيم ضد الالتهاب الكبدي "ب"	نقطتان علي اللسان و لا يوجد اثار جانبية. حقنة بالعضة الامامية بالفخذ الايسر و بسبب ألم واحمرار في مكان الحقن مع ارتفاع بدرجة حرارة الطفل. حقنة بالعضل بالفخذ الايمن ومن الممكن أن
---	---

### كيفية التعامل مع الآثار الجانبية التي تحدث للطفل بعد التطعيم؟

- \* تخفيف ألم التطعيم عند الأطفال هناك بعض التحذيرات المهمة التي ينبغي على الأم مراعاتها والانتباه لها لمقاومة الأعراض الجانبية والتقليل من آثارها والتخفيف من الألم عند طفلها:
- \* لا تقدمي الطعام لطفلك بعد التطعيم ولا تعرضي عليه الرضاعة لمدة نصف ساعة وتحديداً في التطعيمات الفموية مثل شلل الأطفال. عند ارتفاع درجة حرارة الرضيع لا مانع من استخدام خافضات الحرارة والتي سبق أن وصفها له الطبيب.
- \* قدمي له مزيداً من السوائل إن كان قد أتم شهره السادس وبدأ بتناول مشروبات بخلاف حليب الرضاعة أو زيدي من الرضاعة.
- \* استخدمي الماء البارد أو امنحيه حماماً فاتراً ويمكنك تخفيف الملابس.
- \* لا تسري في الكمادات حتى لا يصيبه نزلة برد. كمادات الماء البارد أيضاً مناسبة لمكان الحقن المؤلم.
- \* يمكنك استشارة الطبيب في وصف اسم لكريم مسكن لمكان الألم الموضعي.
- \* مضاعفات التطعيم إذا لاحظت واحد من المضاعفات الآتية عليك اللجوء إلى الطبيب على الفور واستشارته في هذا الأمر:
- \* ارتفاع درجة الحرارة لأعلى من ٤٠ درجة مئوية، وهناك من الأطباء من يؤكد أنه يجب طلب المشورة الطبية إن ارتفعت لأعلى من ٣٩ درجة مئوية.
- \* عند حدوث تشنجات لا تتوقف واستمرار بكائه بشكل متصل لا يهدأ حتى بعد استخدام الوصفات المعتادة مثل: خافض الحرارة والكمادات وغيرها. ظهور أي عرض غريب غير الأعراض المذكورة في الفقرة السابقة أو ظهور تلك الأعراض .

### أسباب تمنع التطعيم:

- هناك بعض الأسباب التي يجب معها التوقف عن تطعيم طفلك إلى أن تزول تلك الأسباب:
- \* إن كان طفلك يعالج من مرض آخر باستخدام الكورتيزون. إن كان الطفل يعاني من أمراض ضعف

المناعة، أو أي نوع من السرطان.

\* إن كان الطفل يعاني من حساسية شديدة ضد بعض الأدوية واللقاحات والأطعمة.

\* إذا كان الطفل مصاباً بنزلة معوية أو التهاب اللوزتين، ويؤجل لوقت شفائه.

\* في كل تلك الحالات أو في أغلبها ستكونين على معرفة بالحالة، ويجب استشارة طبيب طفلك قبل موعد

### التطعيم ومعرفة البديل.

\* معرفة جدول التطعيمات للأطفال، الإلجبارية والاختيارية، مهم لمتابعة صحة طفلك وحمايته من الإصابة بالعدوى الفيروسية والبكتيرية في مراحل عمره المختلفة.

\* متابعة تطعيمات طفلك مع الطبيب أولاً بأول ولا تهمل الحملات التي تقدمها وزارة الصحة كل فترة، فهي ضرورية نتيجة انتشار بعض الأمراض في أوقات معينة من العام.

تغذية الأطفال

### مفهوم الغذاء الصحي

هو الطعام الذي يوفر الاحتياجات اليومية من السعرات الحرارية والمجموعات الغذائية للجسم، ولا بد من أن تتناسب هذه الاحتياجات مع عمر الإنسان، وجنسه، ومقدار نشاطه، فالسعرات الحرارية الزائدة تؤدي إلى تراكم الدهون في الجسم والتسبب بالوزن الزائد، كما أن قلة السعرات الحرارية تؤدي إلى النحافة ونقص الوزن، وفي كلتا الحالتين لا يكون الإنسان بوضعه الطبيعي والسليم.

### الرضاعة الطبيعية:

تعد الرضاعة الطبيعية طريقة لا تضاهيها طريقة لتقديم الغذاء اللازم للنمو والتطور الصحيين للرضع وإرضاع المولود طبيعياً خلال الساعة الأولى من ولادته يحميه من العدوى ويضمن بقاءه على قيد الحياة ومنح الأطفال أفضل بداية حياتية ممكنة.

توصيات منظمة الصحة العالمية الخاصة بتغذية الرضع:

ينبغي الاقتصار على الرضاعة الطبيعية في تغذية الرضع طيلة الشهور الستة الأولى من العمر لتحقيق المستوى الأمثل للنمو والتطور مع الاستمرار في الرضاعة الطبيعية حتى سن عامين.

### أهم النصائح المتعلقة بالرضاعة الطبيعية:

❖ بما أن عملية الرضاعة الطبيعية قد تستغرق من ٧ دقائق إلى ٤٠ دقيقة ، أوجدي مكاناً هادئاً ومريحاً لإسناد ظهرك بشكل ثابت. فالاسترخاء مهم جداً كونه يساعد على تدفق اللبن.

❖ من المهم أن تتأكدي من التقام الطفل للثدي إضافة إلى تأمين الوضعية الصحيحة له لجعل الرضاعة الطبيعية تتم بأكبر قدر ممكن من الراحة وعدم دخول الهواء للمعدة.

❖ ساعدي طفلك على تناول وجبة كاملة واحرصي على تنشيطه إذا غلب عليه النعاس بعد فترة قصيرة. فيمكنك محاولة تغيير وضعيته أو نزع بعض الثياب عنه أو مداعبته لكي يستيقظ.

❖ بكاء طفلك لا يعني بالضرورة أنه يشعر بالجوع، فقد يبكي لعدم شعوره بالأمان، وخصوصاً في الأيام الأولى بعد الولادة، أو لاحتياجه لتغيير الحفاض أو أي أسباب أخرى، ومن علامات الجوع مص الشفاه أو مص الأصابع أو البكاء في حالة الجوع الشديد.

❖ تجشئة الطفل بعد الرضاعة يساعد التجشؤ (التكريج) طفلك على التخلص من أي هواء قد ابتلعه في أثناء الرضاعة، يمكن أن تحمليه في وضع منتصب وتضميه مع وضع رأسه على كتفك، ومن ثم تدليك ظهره من أسفل الي أعلى بلطف حتى يتجشأ.

❖ إذا بدا طفلك هادئاً وسعيداً بين الوجبة والأخرى، وإذا كان وزنه يزداد بمعدل ثابت، فهذا يعني أن حليبك متوفر بكمية كبيرة.

فوائد الرضاعة الطبيعية

### أولاً . فوائد صحية للطفل

تعد الرضاعة الطبيعية هي الطريقة المثلى لإطعام الرضيع.

حيث تقوم بتقوية مناعة الطفل ومقاومة أمراض مثل الالتهابات المعوية و التهاب الرئة والقصبات الهوائية و التهابات المسالك البولية و الأكزيما و التخفيف من خطر جرثومة المعدة و السعال ونزلات البرد و التهابات الأذن الوسطى.

## ثانياً. فوائد صحية للأم

تساعد الرضاعة الطبيعية في عودة الرحم إلى حجمه الطبيعي إضافة إلى تخفيف النزيف كما يمكن للرضاعة الطبيعية التخفيف من خطر الأمراض مثل سرطان الثدي و سرطان المبيض و مرض هشاشة العظام. فوائد أخرى للرضاعة الطبيعية

- ❖ تساعد على تكوين رابط عاطفي بين الأم والطفل.
- ❖ تتميز بكونها اقتصادية أكثر من الرضاعة بواسطة الرضاعة.
- ❖ تؤدي إلى تأخير الحمل مرة أخرى ولكن ليس بصورة أكيدة.
- ❖ سهلة وصحية، إضافة إلى أنها دائماً جاهزة وبدرجة الحرارة المناسبة.
- ❖ وجبات الرضاعة الليلية أكثر سهولة.
- ❖ التنقل أسهل لأن الطعام جاهز دائماً.
- ❖ يمكن اعتبارها طريقة جيدة لخسارة الوزن الإضافي الذي اكتسبته الأم خلال فترة الحمل .
- ❖ لا تلجئي إلى الرضاعة الصناعية إلا في حالتين وبعد مشورة الطبيب، وهما:
- ❖ ضعف إدرار اللبن لديك بما لا يكفي الصغير ويساعده على نموه.
- ❖ مرضك أو ضعفك بما يجعل الرضاعة الطبيعية مضرّة لك.

## الرضاعة الصناعية

نصائح عامة للرضاعة الصناعية:

- ❖ إذا قررت الرضاعة الصناعية حلاً بعد استشارة الطبيب، فعليك اختيار اللبن المناسب.
- ❖ يبدأ المواليد عادة بحوالي ٣٠ مللتر كل رضعة، (ملعقة مملوكة من اللبن البودرة علي ٣٠ سم ماء) تزيد لتصل إلى ثلاثة أضعاف الكمية بعد أسبوع فقط.
- ❖ كيف تقومين بتحضير زجاجات الرضاعة
- ❖ اغسلي يديك جيداً.
- ❖ استعملي الزجاجات المعقمة بشكل جيد.
- ❖ املئها بالماء المعدني المعبأ بشكل معقم أو الماء العادي بعد أن تقومين بغليه وتبريده ليصل إلى درجة الحرارة الطبيعية (٣٧°).
- ❖ قومي بوضع كمية الحليب المناسبة.
- ❖ أغلقي الزجاجات وقومي برجها بشكل جيد حتى يختلط الحليب بالماء.
- ❖ يجب حفظ الحليب المحضر في الثلاجة واستعماله خلال ٤٨ ساعة. لا تتركه خارج الثلاجة حتى في الشتاء ولا تستعمله بعد مرور ٤٨ ساعة أبداً. أما خارج المنزل جهزي الرضعات أولاً بأول باصطحاب المياه المغلية جاهزة.
- ❖ لا تسخني زجاجة الحليب في المايكرويف لعدة أسباب منها أغلب الزجاجات من البلاستيك كما أن الحرارة قد تغيّر مكوّن الحليب من البروتين وقد تقتل الأجسام المضادة.
- ❖ تأكدي من الحرارة بالتنقيط من الزجاجات على ذراعك من الداخل لا تلمسي حلمة الزجاجات بلسانك أو يدك.
- ❖ وجبة الرضاعة هي غذاء وعاطفة وحب ، لا تجعلها وجبة الرضاعة الاصطناعية تفقد جانبها العاطفي الذي تتضمنه وجبة الرضاعة الطبيعية، فلتكن لحظات من السعادة ومن الحب والعاطفة ولتضعي طفلك بين ذراعيك وتداعبيه في أثناء الرضاعة، ولا تدعيه يرضع لوحده بأن تسندي زجاجة الرضاعة بوسادة أو بأي شيء آخر.
- ❖ تعقيم زجاجات الرضاعة
- ❖ يجب أن تعلمي أن الحليب وسط مناسب لنمو الجراثيم، فلا تتركي الحليب في الزجاجات بعد انتهاء وجبة

الرضاعة، ولتغسلي جميع أقسام الزجاجة بعد انتهاء الرضعة: الزجاجة - الحلمة الاصطناعية - السدادة، مع الاعتناء بغسل الأقسام الصعبة التنظيف كقعر الزجاجة وأطراف الحلمة والسدادة. ثم قومي بتعقيمها بأحد الطرق التالية:

غلي الزجاجة مع جميع أقسامها لمدة عشرين دقيقة (ضمن وعاء عميق يغطي جميع أقسام الزجاجة بالماء). أو يمكن استعمال المواد المطهرة الموجودة بالصيدليات فنقوم بغمر الزجاجة وأقسامها ضمنها. ولكن يجب غسل الزجاجة جيداً بعد التعقيم للتخلص من آثار المادة المعقمة بشكل كامل.

#### الفظام

يعد الفطام مرحلة طبيعية في نمو الطفل، وهي عملية تدريجية لإعطاء الطفل الأطعمة الأخرى المكتملة للرضاعة الطبيعية أو الرضاعة الصناعية.

#### متى يجب الفطام؟

من الشهر الرابع الي السادس من عمر الطفل يصبح مستعداً لتناول الأطعمة الأخرى، وستزداد حاجته إلى أغذية أخرى لتلبية احتياجاته الغذائية المتزايدة مع الإكمال في الرضاعة الطبيعية.

المؤشرات التي تدل على استعداد الطفل لتناول الأطعمة الأخرى ازدياد شعوره بالجوع. إمكانية جلوسه دون الحاجة للمساعدة. إظهار الاهتمام في الغذاء الذي يأكله الآخرون. فتح فمه عندما يرى الطعام. امتناعه عن تناول الطعام أحياناً.

#### كيفية فطام الطفل

أولاً: الشهر من أواخر الرابع إلى الخامس

الأطعمة التي يتم إدخالها: الزبادي منزوع الدسم، البسكويت، المهلبية.

الطريقة: يتم استبدال رضعتين.. الأولى بأكلة مهلبية، والثانية بأكلة زبادي مع بسكويتة خفيفة.

#### مثال:

❖ الساعة (٦) صباحاً: رضعة.

❖ الساعة (٩) صباحاً: مهلبية.

❖ الساعة (١٢-١) ظهراً: رضعة.

❖ الساعة (٣) مساءً: رضعة.

❖ الساعة (٦) مساءً: أكلة زبادي مع بسكويتة خفيفة.

❖ الساعة (١٠) مساءً: رضعة.

#### ثانياً: الشهر السادس

الأطعمة التي يتم إدخالها: الفواكه المهروسة وأفضلها الكمثرى والموز والبرتقال والتفاح، والخضروات المهروسة بادئة بالبطاطس، وذلك لأن هذه الأنواع المذكورة سهلة الهضم، كذلك أدخلى العسل الأبيض، الأرز، بالإضافة إلى أطعمة الشهر السابقين.

الطريقة: ❖ يتم تقشير الفواكه والخضروات بعناية، وتفتيتها من البذور. يُسلق الخضار على البخار أو في الماء «ثمره بطاطس + ثمره جزر + ثمره كوسة + نصف ملعقة أرز، وتغلى على نار هادئة لمدة ٤٥ دقيقة على الأقل»، ثم يصفى ويهرس جيداً، ويُضاف إليه القليل من الملح والليمون.

❖ يكتفى الطفل بخمس وجبات اعتباراً من هذا الشهر، فتستبدل ثلاث رضعات. الأولى بوجبة مهلبية، والثانية بوجبة شربة خضار، والثالثة بوجبة زبادي مع ملعقة عسل أبيض وبسكويت مع تفاح مبشور أو مهروس أو مفروم.

#### ثالثاً: الشهر السابع

الأطعمة التي يتم إدخالها: اللحوم «البيضاء والحمراء»، الكبد، الجبن القريش، المربي، بالإضافة لما سبق. الطريقة:

❖ تبقى عدد الوجبات خمساً منها رضعتان صافيتان. قطعي اللحم أو صدر الدجاجة قطعاً صغيرة جداً،

أو افرميتها حتى يستطيع الطفل مضغها، وحتى يمكنك إضافة مكونات مفيدة أخرى إليها.  
رابعاً: الشهران الثامن والتاسع  
الأطعمة الجديدة: يمكن إضافة العدس إلى الخضار.  
الطريقة:

- ❖ يهرس الخضار بالشوكة، ولا يصفى حتى يتعود الطفل على الأكل سميكة القوام بالمعلقة.
  - ❖ يبقى عدد الوجبات خمساً، منها رضعتان. واحدة صافية، والأخرى مع الغذاء.
- خامساً: الشهور من العاشر حتى الثاني عشر  
الأطعمة الجديدة: يبدأ تناول أصناف طعام الأسرة العادي، واللبن، مع حليب الأم.  
الطريقة:

- ❖ يفضل أن تبدأ محاولة استعمال الكوب لشرب اللبن.
  - ❖ تبقى هناك رضعة واحدة صافية.
- سادساً: بعد الشهر الثاني عشر  
الأطعمة الجديدة: لا يوجد، نفس نوع الغذاء السابق.  
الطريقة:

❖ تصبح الوجبات أربعاً بدل من خمس.

- ❖ تستمر رضعة واحدة حتى الفطام الكامل، ثم تسحب هذه الرضعة الوحيدة بالتدرج، يمكنك عزيزتى الأم أن تبدأى جعلها ليلاً فقط، ثم تبدئى جعلها ليلة وليلة، ثم كل ليلتين وثلاث، وهكذا.
- ملحوظة: جدول الأغذية السابق من الممكن الاستفادة منه أيضاً مع الأطفال الذين بلغوا عامين ولم يتم فطامهم بعد.

### وهذه أطعمة عليك أن تجتنبها:

- ❖ الأغذية المحفوظة والمشروبات والمأكولات المتلجة لطفلك، وذلك لما تسببه من اضطرابات معوية بالإضافة إلى تسبب المواد الحافظة التى تحتوى عليها الأغذية المحفوظة إلى الإضرار بالكبد والكلى.
  - ❖ اللحوم والحيوانات الصدفية مثل الجمبري والكابوريا وأم الخلول، لما تسببه من الإسهال والقئ والحساسية الجلدية.
  - ❖ حتى نهاية العام الأول: حليب البقر، التوابل والبهارات، والمكسرات، وزلال البيض.
  - ❖ حتى عمر ستة أشهر: الأغذية السابقة بالإضافة إلى العسل، والأطعمة الدسمة الدهنية.
- وإليك بعض النصائح الغذائية العامة لتساعدك في فطام طفلك:
- ❖ قدمى لطفلك صنفاً جديداً فى المرة الواحدة، بادئة بما يستسيغه ولا يسبب له أعراضاً جانبية، ثم انتقلى إلى الصنف التالى، وهكذا.
  - ❖ احرصى على أن تكون التحلية فى طعام طفلك خفيفة، حتى لا يفقد شهيته للرضاعة أو لأنواع معينة من الطعام مثل البروتين والخضروات، لذا امنعى البسكويت والفواكه والشيكولاتة قبل الوجبة بساعتين على الأقل، أو قدميها له بعد الوجبات مباشرة.
  - ❖ احرصى على التنوع في أصناف الأكل حتى لا يصاب الطفل بالسأم وفقدان الشهية، واحرصى كذلك على تقديمه له بأشكال جذابة.
  - ❖ تجنبى إجبار طفلك على تناول الطعام حتى لا يكرهه، فربما يكون فى مرحلة التسنين أو مصاباً بالتهاب اللثة أو الحلق، وحتى لا يعند ويفقد شهيته، لكن بدلاً من ذلك غيرى الأماكن التى يتناول فيها الطعام، أو اطعميه مع أطفال آخرين .

ليس الفطام مجرد تحول في أسلوب الغذاء، وإنما هو تطور نفسي لكل من الأم ورضيعها، قوامه تحرر الصغير واعتياده على إطعام نفسه، وهذا التطور ضرورى لتفتح شخصية الرضيع.

## تغذية الأطفال بعد الفطام

لا بد أن تكونى صبورة كما انك لا تحتاجين لتقديم كميات كبيرة فى كل وجبة ، بل من الأفضل تقديم وجبة شهية ومغذية ، بصرف النظر عن الكميات .

فى هذه المرحلة الافضل ان يكون الطعام متوازناً فى القوام ، بمعنى ألا يكون سائلاً كطعام المرحلة السابقة ، أو جامداً كطعام الكبار .

واحرصى على الاهتمام بنظافة الادوات التى يستعملها الطفل ، ومن الافضل ان تغسلها بالماء الساخن ، كما من الصحى ان ترمى بقايا الطعام بعد انتهاء الوجبة نظراً لانها تمتلئ ببيكتريا اللعاب .

كما يفضل ان تقدمى اطعمة متوازنة على مدار اليوم فى نوعيتها ، فاخترى وجبات مختلطة من البروتين والنشويات ، مع الحرص على تقديم منتجات الالبان اللازمة لبناء عظام واسنان قوية .

فى هذه المرحلة احرصى على تجنب الاغذية ذات السعرات المرتفعة ، كالحلويات والمقليات والاغذية المالحة .  
تغذية أطفال المدارس والمراهقين

تعد التغذية من أهم المشكلات الصحية التي يتعرض لها المجتمع المدرسي وتؤثر على التحصيل الدراسي للطلاب وعلى نشاطهم العلمي والبدني وتعد المدرسة أنسب وأفضل مكان لتعليم وترسيخ السلوك الغذائي الصحي وبنظرة خاصة إلى أبنائنا في المدارس نجد انتشار السمنة والنحافة بينهم وكل ذلك يسبب لهم مخاطر كبيرة في المستقبل مثل مرض (هشاشة العظام -وتسوس الأسنان -والداء السكري -وأمرض القلب) وغير ذلك الكثير من الأمراض والمشاكل.

يجب الحصول على جميع العناصر الغذائية المهمة للجسم وبنسب محدودة وهذه العناصر هي :-

الكروهيديرات، البروتينات، الدهون، الفيتامينات، الأملاح المعدنية، الألياف

وهذه العناصر يندر إن توجد في غذاء واحد لذا يجب على الطالب إن يتناول عدة أنواع من الأغذية في اليوم لكي يحصل على جميع هذه العناصر الغذائية.

### الهرم الغذائي

الهرم الغذائي هو دليل يوضح أنواع الأطعمة المختلفة التي يحتاجها الإنسان بشكل يومي وقمة الهرم تعني أن الجسم يحتاجها بكميات قليلة ومحدودة وقاعدة الهرم هي أكبر المجموعات تعني أن الجسم يحتاجها بكميات كبيرة.

### العناية بصحة أسنان الأطفال

#### نبذة مختصرة

تبدأ أسنان الاطفال فى الظهور من عمر ٤ إلى ٧ شهور، وقد تحتاج إلى وقت أطول قليلاً. وعادة تبدأ الأسنان الأمامية السفلية فى الظهور أولاً، وتكتمل الأسنان اللبنية عند الطفل بدءاً من عمر ثلاث سنوات. ويبدأ الطفل فى فقد الأسنان اللبنية فى السادسة من العمر وحتى سن ١٢ سنة.

- ❖ الأسنان اللبنية هي أول مجموعة من الأسنان تظهر لدى الإنسان، وعددها ٢٠ سنًا.
- ❖ من المهم معرفة كل ما يتعلق بمرحلة التسنين، وجعلها تجربة أقل ألمًا وإزعاجًا للطفل.
- ❖ قد تحدث إصابات لوجه وأسنان الطفل، مما قد يؤثر في السن الدائم الذي سيظهر مكان السن اللبني المصاب.

❖ يجب اتباع إرشادات العناية بصحة فم وأسنان الطفل وعدم التهاون في ذلك.

❖ تعريف الأسنان اللبنية:

هي أول مجموعة من الأسنان التي تظهر لدى الإنسان، وتستمر لديه حتى يحين موعد سقوطها فتستبدل بالأسنان الدائمة.

عددها:

٢٠ سنًا.

## أهمية الأسنان اللبنية:

- ❖ تساعد الطفل على مضغ الطعام.
  - ❖ التحدث ونطق الحروف بشكل سليم.
  - ❖ تشغل الأسنان اللبنية مساحة من الفك؛ لتسمح بعد ذلك للأسنان الدائمة بالظهور في أماكنها الصحيحة، فعند فقد الطفل لأحد أسنانه اللبنية قبل موعد سقوطها، فإن ذلك قد يؤثر في شكل وترتيب الأسنان الدائمة.
  - ❖ حسن المظهر وزيادة ثقة الطفل بنفسه عند الابتسام.
- موعد ظهور وسقوط الأسنان اللبنية:
- تبدأ الأسنان اللبنية بالظهور بشكل تدريجي ابتداءً من عمر ٦-٧ أشهر بدءًا من القواطع السفلية إلى أن يكتمل بزوغها في عمر السنتين والنصف.
- ظهور الأسنان اللبنية (التسنين):
- هو أول بداية لظهور للأسنان لدى الطفل، وعادة ما تكون فترة مرهقة ومؤثرة للطفل ولوالديه، ولذلك فمن المهم معرفة كل ما يتعلق بهذه المرحلة وجعلها تجربة أقل ألمًا وإزعاجًا للطفل.
- أعراض ظهورها:

- ❖ انزعاج الطفل.
  - ❖ اضطراب في النوم.
  - ❖ القلق وعدم الارتياح.
  - ❖ فقدان الشهية.
  - ❖ سيلان اللعاب بشكل أكثر من المعتاد.
  - ❖ الرغبة المستمرة في عض ومضغ كل ما تقع عليه يداه.
  - ❖ انتفاخ واحمرار في اللثة مكان ظهور السن.
- متى تجب رؤية الطبيب؟

- ❖ في حال وجود: حمى، إسهال، طفح جلدي.

## المشاكل الشائعة للأسنان اللبنية:

### تسوس الأسنان:

- يعد تسوس الأسنان من أكثر مشاكل الأسنان شيوعًا، خصوصًا لدى الأطفال.
- تسوس الأسنان بسبب رضاعة حليب الأطفال:
- ❖ يعد أحد أنواع تسوس الطفولة المبكرة، وغالبًا ما يبدأ في الأسنان الأمامية العلوية، لكن قد يصيب الأسنان الأخرى
- الأسباب:
- ❖ تعرض الأسنان للمشروبات
  - ❖ التي تحتوي على السكر لمدة طويلة، ومن أشهر الأمثلة على ذلك استخدامها كطريقة لتتويم الطفل، أو حتى استخدامها كبديل عن لهاية الطفل (المصاص) عندما يكون الطفل قلقًا:
  - ❖ يمكن للبكتيريا المسببة للتسوس أن تنتقل عن طريق اللعاب، فقد تنتقل من الأم إلى الطفل عندما تشارك معه الطعام باستخدام نفس الملعقة، أو عندما يستخدم لهاية أو رضاعة طفل آخر
  - ❖ عدم تلقي الطفل لكمية الفلورايد التي يحتاجها لحماية أسنانه من التسوس.

### الوقاية:

- ❖ تنظيف الرضاعة واللهاية فور انتهاء الطفل منها، ورفعها في مكان بعيدًا عن متناول يد الأطفال؛ لتفادي استخدامها من قبل شخص آخر
- ❖ تفادي مشاركة الطفل نفس الملعقة في أثناء تناول الطعام، خاصةً عندما يكون الشخص مصابًا بتسوس الأسنان.

- ❖ تنظيف لثة الطفل قبل بزوغ الأسنان اللبنية باستخدام قطعة شاش أو قماش مبللة، ومسح اللثة بلطف بعد انتهائه من شرب الحليب.
- البدء بتنظيف أسنان الطفل باستخدام فرشاة أسنان ناعمة أو قطعة شاش مبللة بمجرد بزوغها وخصوصاً بعد الرضاعة والوجبات.
- ❖ عندما يكمل الطفل عامه الأول يجب البدء باستخدام كمية صغيرة جداً من معجون الأسنان على الفرشاة (بحجم حبة الأرز)، وتزداد هذه الكمية عندما يصل الطفل لعامه الثالث لتكون بحجم حبة البازلاء، مع الحرص على عدم ابتلاع الطفل لكمية زائدة من المعجون وذلك بمسح الأسنان بقطعة شاش مبللة إذا لم يتمكن الطفل من بصق المعجون.
- ❖ تجنب استخدام زجاجة الرضاعة لأي سائل غير الحليب (كالعصير، أو أي مشروب سكري آخر).
- ❖ الحرص على انتهاء الطفل من رضاعة الحليب قبل النوم، لتتمكن الأم من تنظيف أسنانه.
- ❖ تجنب وضع أي مادة على لهاية الطفل (كالعسل وغيره).
- ❖ تشجيع الطفل على استخدام الكأس للشرب بمجرد إكماله عمر السنة.
- ❖ تشجيع الطفل على العادات الغذائية الصحية (تناول الخضار والفواكه، تناول الطعام في أوقات منتظمة، الإقلال من السكريات وغيرها).

### معجون أسنان الأطفال:

- ❖ الذين تقل أعمارهم عن ٣ سنوات:
- يجب البدء بالعناية بأسنان الطفل منذ بدء تناوله للطعام، وذلك باستخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد بكمية ضئيلة بحجم حبة الأرز.
- ❖ الذين أعمارهم من ٣-٦ سنوات:
- يجب ألا تزيد كمية المعجون المحتوي على الفلورايد على حجم حبة البازلاء.
- تغيير فرشاة الأسنان:
- ❖ يُنصح بتغييرها كل ثلاثة أو أربعة أشهر، أو عند اهتراء شعيراتها، وذلك للحفاظ على فعاليتها في التنظيف وعدم إيذاء أنسجة اللثة.
- ❖ مدة تنظيف الأسنان:
- ❖ يجب تنظيف الأسنان مرتين باليوم ولمدة دقيقتين في كل مرة، ويُصح بعدم تنظيف الأسنان مباشرة بعد تناول الحمضيات للمحافظة على طبقة المينا.
- متى يُنصح بمراجعة طبيب الأسنان؟
- ❖ يُنصح بزيارة الطبيب كل ستة أشهر، وتعتمد دورية الزيارة تبعاً لاحتياج الشخص، فقد تكون كل ثلاثة أشهر وقد تصل أحياناً إلى سنتين.
- إرشادات للمحافظة على فرشاة الأسنان:
- ❖ تجنب مشاركة فرشاة الأسنان مع الآخرين؛ لأن ذلك يسبب انتقال البكتيريا من شخص لآخر، مما يزيد فرصة الإصابة بالعدوى، خاصة عند المصابين بنقص المناعة.
- ❖ غسل فرشاة الأسنان جيداً بالماء بعد الانتهاء من استخدامها
- ❖ وضع الفرشاة بشكل طولي بعد تنظيفها؛ لتسريع جفافها، وإذا كانت موضوعة بالقرب من الفرش الأخرى فينصح بمراعاة إبعاد رؤوسها عن بعض تجنباً لانتقال البكتيريا بينها.
- ❖ تجنب تغطية الفرشاة دون حاجة - كوضعها في الحقيبة مثلاً - وعدم حفظها في أماكن مغلقة؛ لأن البيئة الرطبة تزيد نمو البكتيريا.
- ❖ تجنب تعقيم فرشاة الأسنان عن طريق وضعها في غسالة الصحون أو المايكروويف؛ لأن ذلك قد يتلفها
- ❖ لا توجد دراسات تثبت أن نقع الفرشاة في غسول الفم أو المعقم الخاص بفرش الأسنان له فوائد إضافية أو أضرار على صحة الفم.

## خطوات تنظيف الأسنان:

- تختلف طريقة تنظيف الأسنان بالفرشاة حسب حالة الشخص وعمره، وبإمكان طبيب الأسنان المساعدة على شرح الطريقة المناسبة، وبشكل عام ينصح باستخدام فرشاة الأسنان بالشكل التالي:
- ❖ وضع الفرشاة على الأسنان بزاوية ٤٥ درجة، بحيث تلامس شعيرات الفرشاة طرف اللثة والأسنان.
  - ❖ تنظيف كل ٢ أو ٣ أسنان معًا برفق ذهابًا وإيابًا من جهة اللثة إلى نهاية السن، وهكذا لبقية الأسنان.
  - ❖ تنظيف الأسنان الخلفية (الأضراس) بوضع الفرشاة بزاوية ٤٥ درجة أيضًا ذهابًا وإيابًا وبحركة دائرية على جميع الأسطح الداخلية.
  - ❖ تنظيف الجهة الداخلية من الأسنان باستخدام رأس الفرشاة، وتحريك الفرشاة بشكل طولي للأعلى والأسفل.

## تعلم الطريقة الصحيحة لتفريش الأسنان



تفريش الأسنان الخلفية  
من الداخل



تفريش الأسنان الخلفية  
(الأسطح الطاحنة)



تفريش الأسنان الأمامية  
من الداخل



تفريش الأسنان الأمامية  
من الأمام



لا تنسى تمرير الفرشاة  
على اللسان

❖ تنظيف أطراف الأسنان، ثم تنظيف اللسان باستخدام الفرشاة الخاصة به، أو بفرشاة الأسنان.

## سوء التغذية

سوء التغذية هو فقدان الجسم لبعض العناصر الغذائية التي يحتاج إليها أو كلها، فالجسم يحتاج إلى جميع العناصر الغذائية بكميات معينة من أجل البقاء بصحة جيدة.

أسباب سوء التغذية عند الأطفال

❖ نقصان العناصر الغذائية التي يحتاج إليها الجسم فبعض الأطفال يتناولون الطعام ولكنه يخلو من العناصر المفيدة، مثل الحلويات، ذات السعرات الحرارية العالية والفوائد الغذائية القليلة.

❖ الإصابة ببعض الأمراض: مثل: الإسهال الشديد لفترات طويلة فهو يؤدي إلى فقدان الجسم للكثير من العناصر الغذائية

❖ كما أن الأمراض المزمنة كأمراض القلب، والدم، وسوء الامتصاص الرئوي تُسبب الإصابة بسوء التغذية.

❖ دخول الطفل للمستشفى لفترات طويلة.



# سوء التغذية عند الأطفال



### التعب

يكون جافاً وخفيفاً ومائلاً إلى الاصفرار، بسبب نقص الكرياتين، والنقص في تكوين مركبات البروتين.

### البشرة

تكون ضعيفة وتشقى الجروح ببطء.

### الأصابع

نظراً لعدم وجود شيء آخر لتناوله، يقوم الأطفال المصابون بسوء التغذية بمص أصابعهم، ما يجعلها تبدو مربعة الشكل.

### مشاكل أخرى:

■ نظام مناعة ضعيف.  
■ ضعف تنظيم درجة الحرارة: أي أن درجة حرارتهم قد ترتفع بسبب عدم التعرق بكمية مناسبة.



### الدماغ

يكون الدماغ أقل تطوراً، ما يؤدي إلى التبلد.

### العيان

نتيجة لنقص فيتامين أ، فإنهم معرضون لالتهابات العينين

### الرموش

تكون الرموش طويلة وملتفة نتيجة لنقص الكيراتين، والنقص في تكوين مركبات البروتين.

### اللسان

يعد اللسان الناعم علامة على نقص زمّن في فيتامين ب12 والفولات والحديد.

### تسعر الجسم

يكون شعر جسم الطفل المصاب بسوء التغذية على هيئة "زغب"، دلالة على الشعر غير الناضج.

### القلب

انخفاض النتاج القلبي

### الكلى

يتبولون بشكل أقل نتيجة عدم عمل كليتهم بشكل جيد

### الأمعاء

نتيجة للبكتيريا الموجودة بسبب الطعام والمياه غير النظيفة، تصبح بطانة الأمعاء مسطحة، ما يجعلها غير قادرة على امتصاص المواد الغذائية.

### الانتفاخ

تبدو المعدة منتفخة بسبب احتباس الماء (الانتفاخ الثنائي) في أنسجة الجسم نتيجة نقص التغذية، بالإضافة إلى تضخم الكبد.

### الفضلات

تبدو خضراء بسبب عملية التأكسد في الأمعاء نتيجة البكتيريا

❖ إصابة الطفل بالاضطرابات النفسية والعاطفية التي تُعيق تناول الطعام.

## أعراض سوء التغذية عند الأطفال

## علاج سوء التغذية عند الأطفال:

❖ اتباع النظام العلاجي المناسب

❖ إمداد جسم الطفل بالعناصر الغذائية، من خلال تنويع الأغذية التي تقدّم للطفل

❖ يبدأ الأطباء العلاج على مراحل فلا يُعوّض النقص بسرعة وبشكل مفاجئ؛ لأن له سلبيات كثيرة.

❖ علاج الأمراض التي يعاني منها الطفل من أجل الحصول على النتائج الإيجابية.



## المشاكل الصحية المنتشرة بين الأطفال

من الطبيعي أن الأطفال هم الأكثر عرضة للإصابة بالأمراض ، و ذلك لأسباب كثيرة منها ضعف المناعة لذلك يهتم الآباء بكل ما يتعلق بصحة أبنائهم. وفيما يلي عرض لثلاثة مشكلات صحية للأطفال.

- ❖ الحمى وسخونية الأطفال
- ❖ الانيميا وفقر الدم
- ❖ النزلات المعوية والجفاف عند الأطفال

١. الحمى و سخونية الأطفال

فى البداية الحمى أو ارتفاع درجة الحرارة ليس مرضاً فى حد ذاته، لكنه عرض لمرض معين وليس معناه دائماً أن الطفل يعانى من مشكلة خطيرة، لكن على العكس ارتفاع درجة حرارة طفلك شيء جيد، فهو يدل على أن الجهاز المناعى لطفلك يقوم بوظيفته عن طريق محاربة أى عدوى يصاب بها الطفل، ورد فعلك أمام ارتفاع درجة حرارة طفلك لابد أن يعتمد على عمر طفلك وقراءة درجة حرارته.

طبقاً للأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال لابد من استشارة الطبيب على الفور في الحالات الآتية.

- ❖ الطفل أقل من شهرين: أى ارتفاع فى درجة حرارته عن ٣٨ درجة C.
- ❖ الطفل فى عمر من ثلاثة إلى ستة أشهر: أى ارتفاع فى درجة حرارته عن ٣٨,٣ درجة C.
- ❖ الطفل أكبر من ستة أشهر: أى ارتفاع فى درجة حرارته عن ٣٩,٤ درجة C.
- ❖ إذا كان طفلك أقل من سنتين، واستمر ارتفاع حرارته أكثر من ٢٤ ساعة، أو إذا كانت توجد عنده أعراض أخرى، مثل رفضه للطعام والتهاب الحلق، أو تصلب الرقبة، أو آلام بالأذن، أو طفح جلدى، أو إسهال، أو صداع شديد، أو يشعر بالضيق ويبدو عليه المرض.

## الأسباب

١. الأمراض الشائعة، مثل نزلات البرد والتهاب الحلق والتهابات الأذن والمثانة والكلى والجلد والالتهابات الأخرى.

٢. ارتفاع الحرارة كعرض جانبي لبعض الأدوية.

٣. ارتفاع الحرارة عند تناول التطعيمات الروتينية للأطفال.

٤. ارتفاع الحرارة فى حالة أمراض الجهاز المناعى.

٥. ارتفاع الحرارة فى حالة الخلل الهرمونى، مثل زيادة إفراز الغدة الدرقية.

ما هى النصائح للتعامل مع طفلك إذا ارتفعت حرارته؟

١. استخدمى خافضاً للحرارة - كل أم تعلم جيداً ما يناسب طفلها.
٢. اعملى كمادات باردة أو يمكنك استخدام الكمادات التى تباع فى الصيدلية .
٣. اعطى ابنك حمام مياه فاترة، لكن إذا بدأ طفلك فى الارتجاف أخرجيه، ولا تقومى أبداً بإعطاء طفلك حمام مياه مثلجة، أو تقومى بفرك جسمه بالكحول، فهذه الطريقة يمكن أن تزيد من حرارته.
٤. حافظى على جو مناسب معتدل حول طفلك.
٥. ألبسى طفلك طبقة واحدة من الملابس الخفيفة، وغطيه بغطاء خفيف.
٦. تأكدى من أن طفلك يشرب الكثير من السوائل، حتى لا يصاب بالجفاف.

٢. فقر الدم (الأنيميا) عند الأطفال

ينتج فقر الدم عن انخفاض هيموجلوبين الدم عن المعدل الطبيعي نتيجة لعدم كفاية واحد أو أكثر من العناصر الغذائية التي تدخل في تكوينه أو تساعد على تكوينه و هي تشمل عنصر الحديد وحمض الفوليك وفيتامين

B12 و فيتامين C والنحاس و الزنك . يحتاج جسم الإنسان إلى هيموجلوبين الدم؛ لأنه الوسيلة الأساسية لتغذية كافة أعضاء الجسم وتزويدها بالأوكسجين، والمواد الغذائية لتستطيع القيام بالوظائف اليومية بكفاءة وطاقة وحيوية.

**أسبابه:** الاعتماد على الغذاء النباتي الخالي من اللحوم . أمراض الجهاز الهضمي، ومنها سوء الامتصاص، والتسمم الغذائي. الاقتصار على الرضاعة الطبيعية للأطفال الرضع، دون أكل المواد الغذائية الصلبة خلال السنة الأولى من العمر. إكثار الأطفال تحت عمر السنتين من شرب الحليب منخفض الحديد، مثل حليب البقر، أو الماعز. انخفاض الوزن عند الولادة.

### أعراض فقر الدم

الدوار ( الدوخة ) عند تغيير وضعية الجسم ( عند الجلوس و القيام و الحركة )

❖ عدم التركيز و قلة التحصيل العلمي عند الأطفال خصوصاً .

❖ ضعف النمو الملحوظ عند الأطفال .

❖ أظافر الأصابع بيضاء .

❖ احمرار اللسان و جود تقرحات بالفم و تشقق اللثة و جوانب الفم بسبب أنيميا نقص فيتامين

### الوقاية من فقر الدم:

❖ تناول طعاما مخلوطا يحتوي مصادر حديد جيدة مثل اللحم ، الكبد ، البيض ، الكبد و الخضروات ذات الأوراق القاتمة و الفواكه .

❖ عدم شرب الشاي لأنه يؤخر امتصاص الحديد وخصوصاً بعد الأكل .

علاج الانيميا

❖ تناول طعاما يحتوي مصادر حديد جيدة أو أغذية تساعد على امتصاص الحديد

❖ تناول أقراص الحديد أو نقل الدم في الحالات الشديدة حسب استشارة الطبيب

الطفل النحيف نسمع كثيراً من الأمهات يشكون من ضعف الشهية عند أطفالهن ووجوههم الشاحبة و مظهرهم النحيف و الحقيقة هي أن الأطفال في مراحل النمو يزداد طول الطفل أسرع من ازدياد وزنه ولانهم كثير الحركة و اللعب فتقل رغبتهم في تناول الطعام لانشغالهم باللعب فتكون النتيجة النحافة.

### أنواع النحافة:

١- نحافة أولية: أسباب نقصان الوزن الأولي :

٢- أ- عامل وراثي

ب- قلة تناول كميات و نوعيات الطعام

٢- نحافة ثانوية: أسباب نقصان الوزن

نقصان الوزن هنا يكون مصاحب بوجود أمراض لها أعراض تبدو ظاهرة أو غير ظاهرة و تشخص بالتحاليل المعملية.

❖ طفيليات وديدان في الأمعاء: يتم الاكتشاف بإجراء تحليل براز

لعينة صباحية -فهي تقلل من شهية الطفل و تتطفل علي غذائه.

❖ سوء امتصاص في الأمعاء: يتم الاكتشاف بإجراء تحليل براز ويتضح وجود خلايا غير مهضمة من الألياف والدهون وغيرها .

❖ الإسهال المزمن أو القيء المستمر .

❖ نقصان وزن (نحافة) نتيجة التوتر ، الصدمة النفسية، الاضطراب النفسي مثل الاكتئاب والإحباط .

الإصابة ببعض الأمراض العضوية مثل ، فرط إفراز الغدة الدرقية و فقر الدم الشديد .

### وانصح جميع الأمهات بالتالي:-

١- عدم الضغط على الأطفال من اجل تناول الطعام فقد يسبب الضغط مفعولا عكسيا بحيث يكرره الطفل الطعام، بل قومي بالحديث معه و ترغيبه و عرض نوع واحد فقط وليس أكثر من نوع.

- ٢- المواظبة على ساعات النوم لراحته و نموه .
- ٣- إعطاء الطفل كميات من البروتينات للمحافظة علي نموه وخاصة الألبان و البيض و اللحوم و البقوليات.
- ٤- إعطاؤه الكثير من المواد النشوية لمدته بالطاقة اللازمة من أجل حركته الزائدة.
- ٥- إعطاؤه الفيتامينات.
- ٦- الضرورية بعد استشارة الأخصائي وخصوصاً فيتامين ب المركب الفاتح للشهية الموجود في الخميرة - الكبد- اللحوم- الموز- عصير الطماطم ويفضل المصادر الطبيعية عن الدواء.
- ٦- احتفظي في مطبخك بالأغذية المفيدة له مثل الحبوب و المكسرات و الفواكه المجففة لتكون بديل عن الشيبسي و الشوكولاته عند الإحساس بالجوع .
- ٧-عودي طفلك علي صحن الخضروات و الفواكه الطازجة في ساعة معينة كل يوم وقت المغرب حتي يربث العادات الغذائية الصحيحة.
- ٨- عدم تقديم لطفلك أنواع الحلوي الملونة و المنكهة و المشروبات الغازية وعدم وجودها في منزلك هي **الخطوة الأولى.**

## **وتذكرتي عزيزتي الأم أنت القدوة فعاداتك الغذائية هي التي تورث لطفلك . كيف يقرر الطبيب ان طفلك مصاب بالانحافة المرضية؟**

- ❖ التعرف علي وزن الأب و الأم.
- ❖ كم المدة التي ظل الطفل خلالها نحيفاً بشدة.
- ❖ التعرف علي العادات الغذائية لطفلك.
- ❖ الاستفسار عما إذا كان طفلك يعاني من أي مشكلة صحية ساهمت في فقدانه لوزنه الطبيعي مثل **الإصابة بالإسهال المزمن او القيء المستمر.**

- ❖ يقيس وزن الطفل وطوله يقارن هذه القياسات بالخريطة الطبيعية للنمو.
- ❖ إذا قل مقياس الجسم لدى طفلك عن ٥ بيرسينتيل فإنه يعاني من النقصان غير الطبيعي في الوزن.
- ❖ علي الأم أن يكون لديها علم دقيق عن مجموعات الطعام التي لا يتناولها الطفل بصورة كافية.
- ❖ عمل اختبارات معملية لتحديد سبب الإصابة و التعرف علي أي إصابات خطيرة مرضية في الجسم وخصوصاً اذا كان طفلك يأكل بصورة جيدة مع عدم زيادته في الوزن.

## **كيف تساعد الأم طفلها علي اكتساب الوزن؛**

- ١- يجب أن تتأكد الأم أن طفلها لا يعاني من أي أمراض صحية أن تحرص علي أن يتناول أطعمة تحتوي علي سعرات حرارية عالية.
- ٢- يجب ان تقدم الأم له أطعمة تحتوي علي الدهون الطبيعية التي تقوي القلب وتمد الطفل بالسعرات الحرارية الصحية مثل فاكهة الأفوكادو، المكسرات الخضروات الغنية بالزيوت النباتية.
- ٣- يجب وضع نظام غذائي صحي يمد الطفل بوجبات تحتوي علي سعرات حرارية مكثفة مع الحرص علي تناوله لوجبات خفيفة بين الحين و الآخر للتأكد من حصوله علي ما يكفي احتياجات جسمه.
- ٤- الحرص على عدم تناوله الأطعمة الضارة و خاصةً الوجبات السريعة خارج البيت بهدف الزيادة السريعة في الوزن.
- ٥- يجب ان يكون وقت تناول الوجبات كافياً و يخلو من الإسراع في تناول الطعام، كما يجب أن يكون وقتاً ممتعاً تجلس فيه الأم طفلها و يتشارك الحديث و الاستمتاع بتناول الوجبات.
- ٦- يجب أن تشرك الأم طفلها في اختيار نوعية الطعام بحيث تجعله يعبر عن رأيه مع تناوله التي يرغب بها كما يجب أن تأخذه معها إلي السوق للمشاركة في عملية الشراء.
- ٧-علي الأم ان تجعل طفلها يدخل معها المطبخ ليساعدها في إعداد الطعام وهذا سيخلق لديه اثاره و تشويق لتناول الطعام الذي قام بالمشاركة في اعداده.

- ٨- لا يجب أن تشغل الأم طفلها بعمل أي شيء يمكن ان يضيع عليه وقت تناول الوجبة .
- ٩- كما يجب أن يتناول الطفل الطعام بصورة منتظمة و متكررة حتي يكتسب الوزن الذي قد فقده .
- ١٠- علي الأم أن تمنع طفلها من ملء معدته بالمشروبات و العصائر حتي يجد في معدته مكان لتناول الوجبات الأساسية .
- ١١- يجب أن تلاحظ الأم التطور الذي يحدث لطفلها بهدوء دون أن تجعله يلاحظ هو ذلك .
- ١٢- يجب عدم توجيه اللوم أو التوبيخ له علي نحافته حتي لا يصاب القلق و التوتر و تأنيب الضمير .
- ١٣- إجعلي الزيارة الشهرية التي يطلبها الطبيب لمتابعة نمو طفلك تبدو كزيارة عادية للاطمئنان علي صحته و ليست لمتابعة وزنه، حتي لا يصاب بالاكتئاب الذي يمكن أن يؤدي إلى اضطرابات خطيرة قائمة بالأطعمة التي تحتوي علي سعرات حرارية عالية تساعد في حالة النحافة:-

### منتجات الألبان و تشمل:

اللبن كامل الدسم	الجبن كامل الدسم	الزبادي كامل الدسم
القشدة	الأيس كريم	الحلوى
الأطعمة التي تحتوي البروتينات و تشمل :		
البيض	الزبدة الفول	السوداني
الكربوهيدرات و تشمل :	المكسرات	البقوليات
الخبز	المكرونه بالجبن	
الحبوب الطازجة	البطاطس المهروسة	

إذا كان طفلك صعب الإرضاء و يرفض إضافة أطعمة جديدة إلي نظامه الغذائي يجب عليك في هذه الحالة ان تستشير الطبيب المختص ليرشح لك الدواء المناسب والذي يحتوي علي سعرات حرارية عالية. إرشادات العلاج الغذائي للنحافة:

- ١- الاستيقاظ المبكر وبدء تناول الطعام مبكرا يشجع العصارات و الهضم و الامتصاص الجيد .
- ٢- الانتظام في تناول الوجبات بحيث:
  - وجبة الإفطار انتهي منها علي أقصى تقدير علي الساعة العاشرة .
  - وجبة الغذاء انتهي منها علي أقصى تقدير علي الساعة الرابعة .
  - وجبة العشاء انتهي منها علي أقصى تقدير علي الساعة العاشرة .
- ٣- يجب عدم تناول السوائل قبل الوجبات في أثنائها حتي لا يقلل من تناول الطعام و يسمح بالشرب فقط بعد الوجبات .
- ٤- عدم زيادة المواد الدهنية ( القشدة- الزبدة) أكثر من اللازم قد تؤدي إلي حدوث إسهال كذلك تناولها في بداية الوجبات لأنها تقلل من الشهية للطعام .
- ٥- تناول الفاكهة بعد حوالي ٣ ساعات من تناول الوجبات الرئيسية .
- ٦- تعد الراحة مهمة جدا و ينصح بالاسترخاء مدة ١-٢ ساعة في منتصف النهار يوميا .
- ٧- تساعد ممارسة الرياضة البدنية الخفيفة بانتظام ( مشي لمدة نصف ساعة يوميا) علي زيادة الشهية للطعام .
- ٨- عدم تناول المنبهات ( القهوة- الشاي) .
- ٩- تناول الطعام ببطء لأنه يساعد علي الهضم و الامتصاص الجيد .
- مشروبات تساعد علي فتح الشهية النعناع- الحلبة- الكراوية- الشيح البابونج- القرفة. كوب من المشروب دافئ أو بارد يوميا .

### العلاج بالألوان:

- اللون البرتقالي هو أحسن الألوان لتنبه الشهية و تخفيف التعب
- استخدام مفارش لمائدة الطعام ذات اللون البرتقالي

- تناول مشروب برتقالي اللون مثل شراب البرتقال الطازج و شراب القمر الدين و الجزر الأصفر
- تناول السلطة المضاف بشر الجزر
- اللون الأحمر يساعد تنبيه براعم الذوق في اللسان - جمل إطباق السلطة بالفجل الأحمر.

### الطفيليات والديدان المعوية

طفيليات: يشير إلي أي كائن حي يعيش متطفلا (عالة) علي كائن حي آخر و بعضها لا تري إلا بالميكروسكوب مثل الأميبا والجادريا وهذان النوعان يسببان الإسهال و الدوسنتاريا .  
فطريات: يطلق علي كائنات صغيرة جدا تعيش في مجموعات أو مستعمرات تغزو الجلد أو الأغشية المخاطية للجسم وتظهر في سن الطفولة بصورة التهابات للمعدة حول الشرج او بقع مستديرة في الجلد .  
الديدان المعوية : هي من أنواع الطفيليات ولكنها كائنات كبيرة نسبيا تري بالعين المجردة وان كان بعضها لا يري بالعين المجردة .

### ١- الديدان الدبوسية ( تشبه دودة المش )

وهي ديدان بيضاء صغيرة لا يزيد طول الواحد منها عن ١٤ ملليمتر و يمكن رؤيتها بالعين المجردة وهي سريعة الانتشار .

### طرق العدوى:

- \* يأكل الطفل بويضات الديدان عن طريق طعام أو شراب ملوث
- \* بأيدي إنسان مصاب بالديدان .
- \* تدخل البويضات إلي الأمعاء ثم تفقس و تخرج ديدان صغيرة
- \* تكبر قليلا ثم تتجول ليلا من فتحة الشرج لتبيض خارجها و تحدث أكلان يسبب هرشا شديدا بالشرج خاصة ليلا .
- \* تتلوث أيدي المصابين وخصوصاً الأطفال مرة أخرى نتيجة للهرش في مكان الشرج و دخول الديدان تحت الأظافر و تتكرر العدوى لهم وللاخرين .

### أعراض الإصابة:

- \* حكة جلدية و التهابات في فتحة الشرج
- \* أعراض عصبية مثل التهيج وقد يحدث تبول لا إرادي للأطفال ليلا .
- طرق الوقاية:
- \* الفحص و التحليل و العلاج لجميع أفراد الأسرة .
- \* نظافة الأيدي بالماء و الصابون وقص الأظافر .
- \* غلي الملابس و المفروشات الخاصة بالمصاب و العناية
- \* بنظافة المراض بصفة مستمرة .
- ٢- الديدان الاسطوانية (ثعبان البطن)  
وهي ديدان يتراوح طولها من ٥ إلى ٢٠ سم تعيش في الأمعاء الدقيقة وأحيانا تخرج مع براز الطفل و أحيانا يتقيأ الطفل الدودة عن طريق الفم .

### طريقة العدوى:

- \* أكل نباتات أو خضروات نيئة و غير مغسولة جيدا بماء
- \* نظيف و ملوثة ببراز إنسان مصاب مليء بالبويضات التي تكون بأعداد ضخمة .
- \* تدخل هذه البويضات أمعاء الإنسان السليم ثم تفقس و تخرج ديدان تأكل غذائه وتضع بيضا يخرج مع براز الطفل المصاب و يعدي الآخرين .
- أعراض الإصابة:
- \* اضطراب في الهضم و انتفاخ و الأم في البطن .
- \* ضعف عام و هزال و فقر دم .

\* أحيانا سعال و أعراض تشبه النزلات الشعبية.

### طرق الوقاية:

\* استعمال مرحاض عند التبرز أو التبرز في مكان جاف بعيد عن المنزل ثم يردم.

\* غسل الخضراوات والفواكه غسلا جيدا بماء نظيف.

\* النظافة الشخصية غسل اليدين جيدا قبل تناول الطعام او أي شيء.

\* التوعية لكل أفراد المجتمع وخاصة الأطفال.

٣- الديدان الخطافية: وهي من اخطر أنواع الديدان لأنها تعيش علي دم الطفل مثل ديدان الانكلستوما.

### الانكلستوما:

\* هي ديدان رفيعة وطولها حوالي ١ سم تتعلق بأسنانها الخطافية في جدار الأمعاء.

\* تتغذي علي دم الإنسان فتسبب نزيف من أمعائه وتفرز أيضا سمومها في جسمه.

### طريقة العدوى:

\* تخترق جلد الإنسان السليم عندما يمشي حافي القدمين لأن الديدان الصغيرة موجودة بالتربة الرطبة.

\* وتسير الديدان في دمه حتى تصل إلي الأمعاء لتعيش فيها و تكبر وتضع بيضها ليخرج مع البراز ويقفص

بالطين ويعدي الآخرين الأصحاء ليصبحوا مرضي.

### الاعراض:

\* نزول دم في البراز وأنيما شديدة ( فقر الدم) وتأخر في النمو البدني و العقلي.

\* تأخر و بطء في النمو للأطفال.

\* فقدان الشهية وسهولة الإصابة بالإمراض.

### طرق الوقاية:

\* ارتداء الحذاء في أثناء المشي في الأرض الطينية.

\* استعمال المرحاض للتبرز و التبول.

\* منع لعب الأطفال في الطين.

\* الفحص وتحليل البراز فور الشعور بأي أعراض.

### ٤- الدوسنتاريا الأميبية:

هي كائن حي لا يرى بالعين ويعيش بالأمعاء الغليظة ويسبب الدوسنتاريا الحادة.

### طريقة العدوى:

\* تناول الطعام أو الشرب الملوث بطفيل الأميبا عن طريق الذباب أو أيدي الباعة الجائلين

الملوثة وكذلك عدم غسل الخضروات التي تؤكل نية و الفاكهة.

### الأعراض:

\* مغص شديد بالبطن مع إسهال و تعنيه ونزول دم ومخاط في البراز.

### الوقاية:

\* غسل الأيدي قبل وبعد الأكل بالماء و الصابون.

\* منع تلوث الطعام و الشراب وذلك بتغطيه من الحشرات

\* استعمال المياه النظيفة.

\* غسل الأيدي جيدا بالماء النقي و الصابون قبل الاكل.

\* الخضروات والفواكه جيدا بالماء النظيف بعد إضافة قليل من الخل عصير الليمون

\* قص الأظافر حتى لا تتعلق بها البويضات والأكياس الأميبية.

\* استخدام مياه الصنبور النقي.

\* التخلص من القمامة و استخدام الأكياس المجهزة لذلك.

\* لبس الحذاء يقي من

\* الإصابة من الديدان.

\* غلي الملابس الداخلية ونشرها في الشمس.

\* غسل أيدي الأطفال جيدا بالماء و الصابون خاصة بعد اللعب.

## النزلات المعوية

تعد النزلات المعوية من أكثر الأمراض انتشارا بين الأطفال وهو اضطراب الجهاز الهضمي الذي يؤدي إلى حدوث القيء والاسهال، أو كليهما، ويرافق في بعض الأحيان ارتفاع الحرارة أو ألم في البطن، كما وان التهاب المعدة والأمعاء الحاد يسبب الجفاف بسبب فقدان سوائل الجسم بسبب القيء والاسهال.

الاسباب و طرق العدوى

النزلة المعوية تعد من الالتهابات المعدية أي أنه يمكن أن تنتقل من طفل الى اطفال أخرى بينهم طريق:

❖ الأغذية والمشروبات الملوثة . - الفيروسات التي تنتقل عن طيق السعال والعطس .

❖ المياه الملوثة . - عدم غسل الأيدي قبل الأكل ، وبعد استعمال الحمام .

❖ الحشرات . - أعراض جانبية لبعض العقاقير والأدوية .

أعراض النزلات المعوية

غثيان وقئ - إسهال - انتفاخ وتقلصات بالبطن - ارتفاع درجة الحرارة في بعض الإصابات ، قد يصاحبها صداع ، أوجاع في عضلات الجسم ، رعشة - شعور الإرهاق والتعب .

## الوقاية من النزلات المعوية

الاهتمام بالنظافة بغسل اليدين جيدا قبل الأكل وبعده ، وبعد استعمال الحمام .

الاهتمام بنظافة المأكولات والمشروبات التي نتناولها .

- تناول الألبان المعقمة المبسترة جيدا . - طهي الطعام جيدا وخصوصاً اللحم .

الرضاعة الطبيعية هي طريقة أخرى بسيطة وفعالة للمساعدة في الوقاية من النزلة المعوية والتهاب المعدة والأمعاء.

## العلاج

❖ خفض درجة الحرارة وعمل كمادات سريعا .

❖ تعويض الجسم بالسوائل التي فقدتها جسم الطفل .

❖ استعمال محلول معالجة الجفاف

❖ استمرار الرضاعة الطبيعية ويفيد في هذه الحالة إعطاء الطفل ماء الأرز أو الجزر المغلى لحين عرضه على الطبيب المختص .

❖ وصف أدوية لعلاج القيء ، والإسهال ، الغثيان ، أوجاع البطن ، والحمى إن حدثت وتوصف المضادات الحيوية في الإصابات البكتيرية فقط ، أم النزلات المعوية الناتجة عن الفيروسات لا تستخدم فيها المضادات الحيوية

## الحوادث المنزلية للأطفال والوقاية منها

### مقدمه

الحوادث المنزلية هي السبب الرئيسي للكثير من حالات الوفاة، والإصابات الدائمة، والجروح الخطيرة، ويصاب بها الأطفال أكثر من غيرهم، وهي حوادث غير مقصودة وغير متوقعة، أو تكون نتيجة الإهمال الشخصي؛ لذا فإن الوقاية وتوعية الناس وبالأخص الأهل من المهام التي يجب أن تُركز عليها الجهات المسؤولة عن الصحة العامة ، الاطفال غالباً ما يتعرضون للإصابة داخل منازلهم بسبب الحريق أو الغرق أو الاختناق أو التسمم أو السقوط. وهناك العديد من الطرق لتحسين البيت ضد المخاطر التي يتعرض لها الأطفال في البيت، والتي من شأنها أن تؤدي إلى الإعاقة أو حتى الموت لا سمح الله. ويجب علينا أخذ الاحتياطات الكافية للمحافظة على حياة فلذات أكبادنا.

## تعريف الحوادث المنزلية

هي أكثر الحوادث شيوعاً في المنازل بالإضافة إلى أنها متنوعة وأغلب المصابين هم الأطفال والمسنين أكثر من غيرهم وكل ذلك بسبب الجهل والإهمال وغياب ثقافة السلامة المنزلية.

أسباب تعرض الأطفال للحوادث المنزلية

يعود تعرض الأطفال للحوادث المنزلية كثيراً سبب عدم قدرتهم على حماية أنفسهم ومعروف أن الأطفال يحاولون استكشاف ما حولهم . أن إهمال بسيط يعرضها للخطر لذلك واجب علينا حمايتهم ومساعدتهم وجعل حياتهم أكثر أمناً وأماناً.

## الحوادث المنزلية وطرق الوقاية منها.

١. حوادث ألعاب الأطفال: السقوط والإصابات التي يتعرض لها الأطفال بسبب اللعب. لذا فيجب من الأهل ضمان سلامه مكان اللعب

❖ اختيار الألعاب مناسبة لسن الطفل ونموه

❖ تجنب لعب الطفل في الشارع أو الأماكن المزدحمة

❖ التأكد من أن الألعاب تحتوي على قطع صغيرة

❖ يجب التقيد بالتعليمات المكتوبه على اللعب الخاصة بالطفل وعدم السماح للأطفال باستخدام اللعب المخصصة لمن هم أكبر سنا .

## ٢. الشرقة او الغصة

وضع الاشياء في الفم هي الطريقة التي يكتشف بها الأطفال الصغار العالم من حولهم ، و معظم الغصات تنتج عن طريق الغص ببعض انواع الطعام او اللعب الصغيرة .

بعض النصائح التي تساعد على الاقلال من امكانية حدوث مثل هذه الشرقة او الغصة .

❖ عدم اعطاء الأطفال دون السن الرابعه اي نوع من المكسرات .

❖ عدم اعطاء الاطفال دون سن الرابعة اي نوع من انواع العلك .

❖ منع الأطفال من الأكل في أثناء اللعب او ركوب السيارة .

❖ يجب الانتباه بعدم اكل مواد ضارة في أثناء الولاثم و عند زيارة الآخرين

❖ يجب التقيد بالتعليمات المكتوبه على اللعب الخاصة بالطفل وعدم السماح للأطفال باستخدام اللعب المخصصة لمن هم أكبر سنا .

❖ التأكد من أن اللعب لا تحتوي على قطع صغيرة

❖ تدريب الاطفال الكبار بجمع لعبهم وضعها في مكان عن متناول الأطفال الصغار

❖ يجب التخلص من البطاريات الصغيرة، وابعادها عن متناول الاطفال .

❖ تتيه الاطفال بعدم وضع اقلام الرصاص او التلوين في افواههم عند الاستخدام .

❖ عدم اعطاء الاطفال الصغار العملة المعدنية .

## ٣. الخدوش والجروح

من الطبيعي ان يتعرض الاطفال الى خدوش و كدمات بسيطة عند قيامهم باللعب، و لكن يجب علينا حمايتهم من حدوث اصابات بالغة، و عدم تعرضهم للمواد الحادة و ذلك باتباع مايلى

❖ الابتعاد قدر الإمكان عند استخدام مثل هذه الأدوات والألعاب الحادة .

❖ وضع السكاكين والشوك و المقصات ... الخ في إدراج يصعب على الأطفال فتحها أو أماكن بعيدة عن تناولهم

❖ وضع الأكواب الزجاجية والكاسات و أى مواد زجاجية أخرى قابلة للكسر في رف عالٍ بعيداً عن متناول الأطفال .

❖ تخزين المواد المحتوية على مواد ضارة في خزانة لها قفل او مكان بعيد عن متناول الاطفال

❖ وضع سلة المهملات الخاصة بالمطبخ في درج له مفتاح يصعب على الاطفال فتحه .

❖ عدم ترك الأطفال يعبثون بأدوات المطبخ الحادة وابعادها عن متناول أيديهم

- ❖ تعليم الأطفال الصغار طريقة الأكل السليمة بأدوات غير حاده أو شوكة
- ❖ منع الأطفال من مطاردة بعضهم البعض بين قطع الأثاث في الغرف والممرات.
- ❖ السماح للأطفال بتناول أكلهم وشربهم في أوان وكاسات غير قابلة للكسر بلاستيك مثلاً
- ❖ الاحتفاظ بالأدوات المدرسية مثل ( الأدوات الهندسية ) داخل الحقائب وفي الأماكن المخصصة للاستذكار.

#### ٤. حوادث السقوط

تعد من أكثر الحوادث المنزلية شيوعاً وتشكل الغالبية العظمى ، ويأتي ترتيبها الثاني من حيث كونها إحدى أهم الحوادث المؤدية للوفاة بعد حوادث الطرق، ويمكن أن تقع حوادث السقوط في أي وقت وفي أي مكان داخل المنزل.

#### وللوقاية من سقوط الأطفال ننصح بالتالي

- ❖ عدم ترك الطاولات أو المقاعد بالقرب من النوافذ والشرفات.
- ❖ وضع حواجز للاماكن التي يخشى من صعود الطفل إليها في أثناء فترة الحبو.
- ❖ وضع حواجز وموانع مناسبة على النوافذ والشرفات
- ❖ وضع حواجز السلالم
- ❖ تعليم الصغار طرق الصعود والنزول السليمة وتحذيرهم من عواقب القفز.
- ❖ اختيار النوعية الجيدة من البلاط والسيراميك والتي بها بروز مانع للانزلاق، وإزالة الماء والصابون عن الأرضيات أولاً بأول.
- ❖ عدم ترك مواد سائلة لزجة على أرضيات المنازل والحمامات.
- ❖ البعد عن ترك الأطفال بمفرده في دورات المياه والاماكن المرتفعة حتى لا يكون عرضة للسقوط.
- ❖ وبالتالي فينبغي الحفاظ على إغلاق الأبواب المؤدية إلى الشرفات،
- ❖ تجنب ترك الأشياء على الدرج أو في الطرقات أو الممرات لأن ذلك قد يؤدي إلى التعثر في أثناء السير
- ❖ مراعاة وضع علامات واضحة على الزجاج ومحاولة تنظيم قطع الأثاث بقربها.

#### ٥. الحروق

- ❖ وخصوصاً تلك الناتجة عن السوائل الحارة تعد من الحوادث الحارقة الشائعة للأطفال في المنزل ولحماية الأطفال من هذه الحوادث إليكم بعض النصائح.
- ❖ يجب تحديد درجة حرارة سخان عند ١٢٠ درجة فهرنهايت (٣٧ درجة مئوية ) و ذلك لتجنب حروق المياه الحارة.
- ❖ يجب دائماً وضع فوهة الإبريق متجهة إلى خلف الموقد او الفرن .
- ❖ عدم حمل اي طفل في أثناء عملية الطبخ.
- ❖ في حالة نقل مياه مواد ساخنة، فإنه يجب تحديد المكان الذي سوف تنقل إليه مسبقاً، والتأكد من عدم وجود اطفال في الطريق.
- ❖ يجب عدم شرب أو تناول اي سائل ساخن كالشاي و القهوة و الطفل موجود في حضنك.
- ❖ يفضل عدم وضع مفرش على طاولة الطعام لأن الطفل قد يقوم بسحبه و بالتالي سقوط ما عليه من مواد و تصيبه بالاضرار .
- ❖ منع الأطفال من الوصول الى مكان الموقد .
- ❖ عدم استخدام الميكروويف لتسخين رضاعة الأطفال لأنها تقوم بتسخين الطبقة الخارجية بصورة اكبر وبالتالي فقد يؤدي الى حرق فم و بلعوم الطفل عند أخذه للرضاعة .
- ❖ عدم وضع شبك واقٍ يمنع وصول الأطفال الى الدفايات والمواقد .
- ❖ عدم استخدام دفايات الكيروسين و الغاز داخل المنزل.
- ❖ لا تترك ا أعواد الثقاب والولاعات في متناول طفلك .
- ❖ لا تترك الشموع المشتعلة في متناول الأطفال أبداً .

❖ لا تتركى طفلك يقترب من المدفأة أو الشواية.

❖ لا تقومي بإشعال المدفأة أو الشواية بواسطة الكحول أبداً.

❖ حوادث الغاز

المطبخ هو المكان الأكثر احتمالاً لاندلاع الحرائق داخل المنزل لا قدر الله، وتنتج غالبية حرائق المطبخ عن الإهمال أو عدم الانتباه، وبالتالي يمكن تفادي معظم هذه الحرائق باتباع قواعد السلامة والأمان.

❖ كما أن الإهمال بمواقد البوتاجاز وسوء استخدامها أو العبث بأسطوانات الغاز ينتج عنه الكثير من المخاطر التي قد تؤدي بأفراد الأسرة والمجاورين لهم لا سمح الله .

وللوقاية من حوادث الغاز ننصح باتباع الآتى :

❖ اختيار المكان المناسب والأمن لاسطوانة الغاز ويفضل أن يكون بعيداً عن مواقع الطبخ وجيد التهوية.

❖ التأكد من سلامته أو عدم تعرضها للحرارة والعوامل الجوية التي تتسبب في إتلافها واستبدال التالف منها فوراً.

❖ فحص المواقد والأفران والتأكد من نظافتها وعدم انسداد منافذ الغاز باستمرار.

❖ عند تشغيل الموقد أو الفرن يشعل أولاً عود الثقاب ومن ثم يفتح الموقد .

❖ تركيب جهاز كاشف لتسرب الغاز.

❖ إغلاق مفاتيح مواقد الغاز، وكذلك مصدر الغاز عند النوم وخصوصاً عند مغادرة المكان،

❖ وضع حاجز مناسب على باب المطبخ لمنع الأطفال من الدخول إليه.

❖ وضع الطفل في سريرته المخصص له أو عربة المشي حتى لا يصل للأدوات الساخنة.

❖ استعمال عيون الموقد الخلفية عند الطبخ لسلامة الأم والطفل.

❖ وضع ماسكات أو أواني الطبخ باتجاه الخلف.

❖ منع الأطفال بالمشاركة في تقديم الوجبات حفاظاً على سلامتهم.

❖ وجود جهاز إنذار للحريق في كل مكان في المنزل وخصوصاً في المطبخ.

❖ وضع طفاية حريق في مكان واضح قريب من المطبخ، والتدريب على استعمالها والتأكد من صلاحيتها بشكل منتظم.

في حالة اكتشاف تسرب غاز فإن هناك إجراءات يجب اتباعها و هي :

❖ البعد عن الكشف عن تسرب الغاز بواسطة أعواد الثقاب استخدام الماء والصابون للقيام بالكشف عن التسرب فإذا كان هناك فقاعات هوائية فهذا دليل وجود تسرب.

❖ الوقاية من الغرق قد يغرق الأطفال في جزء يسير من الماء لذلك يجب الانتباه لهم عندما يكونون قرب المياه.

## و اليكم النصائح.

❖ تغطية المرحاض دائماً .

❖ عدم ترك الطفل الصغير بقرب مكان تخزين الماء .

❖ عدم الاعتماد على الاطفال الكبار في مراقبة الاطفال الصغار في دورة المياه فقد يغفلون عنهم.

❖ عدم ترك الطفل في دورة المياه بدون رقابة .

❖ عدم ترك الأطفال بدون رقابة في البانيو و لو لفترة قصيرة .

❖ عدم ترك الأطفال بدون رقابة الكبار عندما يكونون في المسبح .

❖ افراغ حوض السباحة بعد الإنتهاء من استخدامه .

❖ وضع سياج محكم حوله بارتفاع مناسب لا يقل عن أربعة أقدام ، يحيط بالمسبح من جميع الجهات اذا كان هناك مسبح في المنزل .

❖ ازالة السلالم من حول المسبح بعد الانتهاء من استخدامه اذا كان مرتفعا عن الارض .

❖ وجود وسائل الانقاذ والنجاة حول برك السباحة لا يغنى عن مراقبة الكبار للاطفال فى أثناء استخدام المسبح .

❖ الحوادث الكهربائية: الصعقات الكهربائية من المشاكل التي تحدث للكثير من الاطفال .

و للوقاية منها يجب اتباع الآتي

- ❖ تغطية جميع مصادر الكهرباء بأغطية خاصة يصعب على الاطفال فتحها .
- ❖ فصل جميع الأجهزة الكهربائية في حال عدم استخدامها
- ❖ رفع الأسلاك الكهربائية بعيداً عن متناول الاطفال .
- ❖ تجنب تشغيل الأجهزة على الأرضيات المبللة ويفضل دائماً لبس الأحذية لتمنع حدوث الصدمات الكهربائية.
- ❖ صيانة الأجهزة الكهربائية والكشف عليها دائماً والتأكد من صلاحيتها للاستخدام.

#### ٧. حوادث التسمم

- تحدث عندما يتناول الطفل مواد ضارة مثل الأدوية و مواد التنظيف و غيرها .
- و فيما يلي بعض النصائح لتجنب حدوث هذا النوع من الحوادث
- ❖ حفظ الأدوية في درج أو صيدلية صغيرة في مكان بعيد عن متناول الاطفال .
- ❖ عدم ترك الأدوية على طاولة المطبخ.
- ❖ استخدام علب للأدوية خاصة لا يستطيع الاطفال فتحها .
- ❖ عدم الإيحاء إلى الطفل بأن الدواء يشبه الحلوى، مما يؤدي إلى اعتقاد الطفل بأن الادوية يشابه الحلوى.
- ❖ حفظ الأدوية في علبها الأصلية .
- ❖ عدم إعطاء الطفل الدواء في مكان مظلم لان ذلك ربما يؤدي إلى اعطائه جرعة عالية .
- ❖ عند إعطاء الدواء يجب تغطيته و إقفاله و وضعه في مكان آمن .
- ❖ حفظ ادوات التنظيف و أدوات رش المبيدات في مكان عالٍ بعيداً عن متناول الأطفال.
- ❖ عدم وضع بودرة السم على الارض في اي مكان من البيت
- ❖ عدم زرع اي أشجار سامة في البيت .
- ❖ التخلص من البطاريات الصغيرة مثل بطارية الساعة والادوات الصغيرة .

#### ٨. الوقاية من الاختناق

- ❖ الكثير من الأطفال قد يختنقون بحبل أو سلك يلعبون به نتيجة عدم المبالاة و عدم إدراك تلك المخاطر، و لمنع مثل هذه الحوادث يجب اتباع الآتي:-
- ❖ عدم شراء الملابس لها أربطة حول الرقبة .
- ❖ عدم ترك اي حبل بعقدة أو حلقة متدلّية في المنزل أو الحديقة .
- ❖ عدم وضع غطاء رأس للأطفال الصغار .
- ❖ يجب ان يكون الفاصل بين أعمدة سرير الطفل لا تتعدى ٤/٣ البوصة .
- ❖ عدم ترك الطفل بدون مراقبة في عربته .
- ❖ ملاحظه الطفل في أثناء النوم في سريره .

#### الإجراءات التالية لضمان الحماية الكاملة للطفل في أثناء نومه:-

- ❖ وضع الطفل على ظهره واحرصي ان يكون دائماً وحده في السرير .
- ❖ عدم وضع الطفل على وجهه على مخدة او لحاف ناعم .
- ❖ يجب أن يكون غطاء الطفل مناسباً لحجمه .
- ❖ لا تثقلي سرير الطفل بالألعاب والقطع التي قد تؤدي لاختنقه .
- ❖ عدم ترك الحيوانات المنزلية تدخل إلى غرفة طفلك .
- ❖ لتجنب ترك جميع اكياس البلاستيك في متناول الاطفال والتخلص منها باستمرار .

#### ٩. حوادث التدفئة

- ترجع أسباب حوادث وسائل التدفئة المختلفة في فصل الشتاء إلى سوء استخدام تلك الوسائل أو عدم الإلمام بشروط السلامة الخاصة بها مثل المدفأة الكهربائية والغازية
- طرق الوقاية من أخطار المدافئ فيما يلي:

#### ١- المدفأة الكهربائية :

- ❖ عدم توصيل المدفأة بالأسلاك الرديئة حتى لا تسبب ماساً كهربائياً .

- ❖ تجنب وضع التوصيلات تحت سجاد وأثاث المنزل.
- ❖ تجنب وضع المدفأة في الممرات داخل المنزل وخصوصاً في الليل حتى لا تسقط على قطع الأثاث القريب منها.
- ❖ عدم تركها عند الأطفال لوحدهم حتى لا تتعرض للسقوط أو تلحق الضرر بهم.
- ❖ عدم استخدامها مدفأة للاشتعال أو التسخين أو اشتعال البخور عليها.
- ❖ يستحسن وجود قاطع للكهرباء لفصل التيار عند سقوط المدفأة.
- ❖ ٢- المدفأة الغازية: من أخطر وسائل التدفئة التي يجب الحذر عند استعمالها نظراً لاحتوائها على غاز سريع الاشتعال عند حدوث شرر أو لهب قريب منها وكذلك ما تسببه من اختناق في أثناء تسرب الغاز منها داخل المنزل
- إتباع الإرشادات التالي عند استخدامها
- ❖ التأكد من سلامة المدفأة وعدم وجود تسرب للغاز قبل التشغيل وذلك بواسطة التأكد من المحبس للأسطوانة بين الأسطوانة والمدفأة.
- ❖ وضع الأسطوانة بعيداً عن المدفأة بمسافة لاتقل عن خمسة أمتار ويفضل أن تكون الأسطوانة خارج المنزل ما أمكن.
- ❖ عدم وضع المدفأة في الممرات أو قريباً من قطع الأثاث بالمنزل حتى تتسبب في حريق
- ❖ عدم تركها عند الأطفال لوحدهم ومنعهم من العبث بها
- ❖ تجنب إشعال النار والغرفة مشبعة بالغاز
- ❖ إغلاق الأسطوانة حال وجود رائحة للغاز داخل الغرفة.
- ❖ ٣- التدفئة عن طريق الفحم:

تعد وسائل التدفئة عن طريق الفحم من الوسائل القديمة لكن مازال البعض يحبذها بأسباب متعددة منها الحنين إلى الماضي أو رائحة اشتعالها وتحلق الأسرة والأصدقاء حولها وغير ذلك من الأسباب، وليلاحظ أن استخدام هذه الوسيلة في ازدياد خاصة في الاستراحات والملاحق والمخيمات المعدة للتنزه إضافة لاستخدامها داخل المنزل.

### لذلك ننصح بتوعية المستخدم عبر هذه النقاط:

- ❖ إشعال الفحم خارج المنزل حتى يحترق تماماً ومن ثم نقله إلى داخل الغرف.
- ❖ تجنب غلق الأبواب والنوافذ حتى لا يتشبع الموقع بغاز أول أكسيد الكربون الذي لالون له ولارائحه والذي يؤدي إلى الاختناق والوفاة.
- ❖ عدم ترك مواقد الفحم في الممرات أو قريبة من الأثاث في المنزل لأنها قد تسبب في نشوب حريق داخل المنزل.
- ❖ تجنب رمي مخلفات الفحم والحطب في صناديق النفايات وهي لاتزال مشتعلة.
- ❖ توعية افراد الاسره بمخاطر الفحم واتباع الإرشادات الخاصة بالسلامة.
- ❖ سن اليأس - خطوات صحية مهمة تساعدك خلال هذه الفترة
- يجب أن نعد سن اليأس الصحي مرحلة في حياة المرأة تتكيف وتستمتع فيها بالحياة على أكمل وجه، بدلاً من عده فصلاً كئيباً في حياتها.
- عندما تقترب المرأة من سن الأربعين تقريباً، فإنها تبدأ في ملاحظة علامات خاصة تنذر باقتراب سن اليأس. تشهد المرأة في هذه المرحلة سلسلة من التغيرات الجسدية الكبيرة، إلى جانب التغيرات العاطفية التي لا مفر منها. سنقدم لك في هذا الكتيب بعض النصائح حول كيفية جعل سن اليأس مرحلة مريحة وصحية بأقصى قدر ممكن. فعلى الرغم مما يعتقد الآخرون، إلا أنه يمكنك الاستمتاع بالحياة في سن اليأس بدون أي مشاكل.
- كيف يمكنني أن أجعل سن اليأس صحي؟

لا ينكر أحد أن مرحلة سن اليأس مرحلة كبيرة وإعلان مهم في حياة المرأة، على الرغم من علمها الدائم بقدم

هذه المرحلة المهمة. ومع ذلك، على الرغم من أن انقطاع الطمث لا يوجد مفر منه، إلا أنه ليس من الضروري جعله مرحلة صعبة في حياتنا في الحقيقة، هناك العديد من الأشياء التي يمكنك القيام بها لتستمتعي بمرحلة سن اليأس وتجعلها مريحة وصحية. كل ما عليك فعله هو اتباع الخطوات التالية:

### ممارسة التمارين الرياضية

ربما لم تكوني من هواة ممارسة الرياضة وأنت أصغر سناً، ولكن عندما يبدأ سن اليأس، فمن الأفضل أن تبذلي جهداً إضافياً لممارسة بعض التمارين الرياضية مرتين على الأقل في الأسبوع. تحافظ التمارين الرياضية على صحة المفاصل والعضلات والقلب. ومع ذلك، لا تنسي أنه يجب القيام بالتمارين الرياضية التي تناسب قدراتك واحتياجاتك.

### بعض فوائد التمارين الرياضية:

- ❖ زيادة مرونة الجسم
- ❖ تحسين الدورة الدموية
- ❖ تحسين القدرة على التنفس

إلى جانب التمارين الرياضية، يمكنك القيام بتمارين هادئة وبسيطة ودمجها في روتينك، مثل اليوجا. أو بدلاً من ذلك، يمكنك ببساطة الذهاب إلى الحديقة بغرض المشي. تسهم كل هذه الأمور في الحفاظ على صحتك خلال سن اليأس . تناول الفواكه والخضروات

يجب أن تتناولي 5 ثمرات من الفاكهة أو الخضروات في اليوم الواحد، لأن هذه هي الكمية الموصى بها يوميًا. تعد هذه الخطوة في غاية الأهمية لأن الفواكه والخضروات تحتوي على المعادن والفيتامينات والألياف التي يحتاجها الجسم، والتي تعد ضرورية لصحتك. بالإضافة إلى أن الفواكه والخضروات تساعد على زيادة التمثيل الغذائي الخاص بك. كما أنها تحتوي على عدد قليل من السعرات الحرارية وتشعرك بالشبع. إلى جانب أنها تقلل من الكوليسترول وتساعدك على إنقاص الوزن، وتجعلك تبتعدين عن الوجبات السريعة. من المهم تناول الفواكه والخضروات الطازجة في الموسم الخاص بها، وذلك من أجل الحصول على أقصى استفادة من عناصرها الغذائية.

### حافظي على وزن صحي لتعيشي سن يأس صحي

السيطرة على وزن الجسم أمر ضروري في أي مرحلة عمرية، ولكنه أمر مهم خاصة في أثناء سن اليأس، عندما تعمل الهرمونات ضدك. تجنب السمنة أو زيادة الوزن يقلل من خطر الإصابة بأمراض المفاصل والقلب والأوعية الدموية والغدد الصماء. لا تترددي في زيارة الطبيب حتى يتمكن من مشاركتك نظام غذائي مناسب لك ولاحتياجاتك. إلى جانب ذلك، حاولي عدم الإفراط في تناول الأطعمة التي تزيد من الوزن. قومي بعمل الفحوصات الطبية اللازمة

هل تعلمين أن السبب الرئيسي وراء حالات الوفاة التي تحدث في أثناء سن اليأس تكون بسبب مرض القلب والأوعية الدموية؟ أو أن خطر الإصابة بسرطان الثدي أو الرحم يزيد بمجرد توقف الدورة الشهرية؟ من الهام جداً أن تقومي بالفحوصات اللازمة والمتابعة مع أخصائي أمراض نساء، بالإضافة إلى القيام بأي نوع آخر من الفحوصات اللازمة لاستبعاد أي مشكلة. هذا يعني أن زيارة طبيب القلب وأخصائي أمراض النساء أمر في غاية الأهمية، خصوصاً إذا كان لديك تاريخ عائلي مع هذه الأمراض. كل هذه الخطوات هي للتأكد من قدرتك على عيش هذه المرحلة بأفضل طريقة ممكنة. يمكن لفحص الدم أو تصوير الثدي بالأشعة أو رسم القلب أن تتقد حياتك.

### التخلي عن العادات السيئة

هل تدخنين؟ هل تشربين القهوة؟ هل أنت من محبي الوجبات السريعة؟

ننصحك بمحاولة تغيير هذه العادات من الآن فصاعدًا، لأنها عادات سيئة لكل الأشخاص في جميع الأعمار. يرجى العلم أن هذه العادات في أثناء سن اليأس تساعد على تعقيد بعض الأمور. على سبيل المثال، تمتص السجائر والكافيين والكحول الكالسيوم الذي تحتاجه عظامك لتكون قوية وصحية. لذلك، فمن الضروري التخلص من هذه العادات السيئة، أو على الأقل تقليل استهلاك هذه المواد قدر الإمكان. يجب أيضًا أن تعلمي أن الوجبات السريعة مرتبطة بارتفاع نسبة الكوليسترول وزيادة خطر الإصابة بالنوبات القلبية.

### اتباع نظام غذائي متوازن

هناك العديد من الأطعمة التي يجب ضمها إلى نظامك الغذائي من أجل تحسين صحة العظام مثل:

❖ البيض (فهو غني بفيتامين د ومثبتات الكالسيوم في العظام)

❖ منتجات الألبان قليلة الدسم

❖ اللوز

❖ السبانخ

ينصح أيضًا بتناول الأسماك الزيتية مثل التونا والسلمون والسردين، إلى جانب الأنواع الأخرى من الأسماك، وذلك مرتين في الأسبوع. ترجع أهمية تناول الأسماك الزيتية بأنها غنية بأحماض أوميغا ٣ الدهنية الضرورية لصحتك، كما أنها غنية بالبروتينات. لا تنسي أيضًا تناول زيت الزيتون والمكسرات والبقوليات.

احصلي على قسط كاف من النوم

تختلف عدد ساعات النوم حسب العمر. فعلى سبيل المثال، متوسط ساعات النوم التي يجب أن يحظى بها الشخص البالغ هي ٨ ساعات. عدم الحصول على القدر الكافي من النوم يضر بجهاز المناعة وكذلك الجهاز العصبي ويؤثر على التركيز والمزاج وكذلك المظهر.

إذا كنت تواجهين مشاكل في النوم، فحاولي القيام بالأمور التالية:

❖ حددي وقتًا ثابتًا للذهاب إلى السرير، ووقت آخر ثابت للاستيقاظ - وهذا يشمل أيضًا عطلة نهاية الأسبوع.

❖ قومي بتغيير الغرفة والسرير وفقًا لموسم السنة.

❖ لا تشاهدي التلفاز قبل الذهاب إلى النوم.

كوني إيجابية

يمكن عدّ سن اليأس عدوًا أو كابوسًا بالنسبة للنساء اللاتي يمررن به. وذلك لأنهن يعانين من تغييرات كثيرة في أجسادهن. هناك بالتأكيد بعض الأمور المهمة التي يجب أن تأخذوها بعين الاعتبار في أثناء هذه المرحلة، مثل قبول فكرة أن جسمك سيخضع لبعض التغييرات. ولكن، يجب أن تحاولي أن تكوني في مزاج جيد وتكوني إيجابية في أثناء مرحلة سن اليأس. يمكنك القيام بخطوة استباقية مثل أن تكوني ممتنة. بإمكان الإمتنان أن يغير من رؤيتك للحياة. توقف الدورة الشهرية لا يعني توقف حياتك. يجب عليك الحصول

على أقصى استفادة من هذه السنوات من النضج! سيصبح لديك الوقت والفرصة لاختيار ما تريدينه في الحياة وترك ما يجعلك تعيسة. أحيطي نفسك دائمًا بالأشخاص الذين يحبونك ويفهمونك ويدلونك، وأخيرًا استمتعي بالحياة! يعد سن اليأس مرحلة ممتعة ووقتًا مثاليًا للحصول على حياة جنسية ممتعة وصحية مع الزوج، وليس الوقت لتقلقي بشأن شعرك الرمادي أو التجاعيد.

- \* موقع وزارة الصحة في جمهورية فرنسا .  
\* [gouv.fr/www.sante](http://gouv.fr/www.sante)  
\* [www.kkmaq.gov.sa](http://www.kkmaq.gov.sa)  
\* [www.balagh.com](http://www.balagh.com)  
\* [www.ministryofhealth.com](http://www.ministryofhealth.com)  
\* وزاة الصحة. (٢٠٢٠). صحة الطفل: صحة أسنان الأطفال.  
\* <https://www.moh.gov.sa/awarenessplatform/ChildsHealth/Pages/ChildrenDentalCare.aspx>  
\* إسلام الشرنوبي. (٢٠١٩). نصائح طبيّة للاهتمام بأسنان طفلك وحمايتها من التسوّس. العين الاخبارية.  
\* [medical-tips-care-child-s-teeth-9/https://al-ain.com/article](http://medical-tips-care-child-s-teeth-9/https://al-ain.com/article)  
Preventing DentalCaries: Community Water Fluor- .(٢٠١٥).Community Preventive Services Task Force  
idation website. [https://www.thecommunityguide.org/findings/dental-caries-cavities-community-water-fluoridation-external icon](https://www.thecommunityguide.org/findings/dental-caries-cavities-community-water-fluoridation-external-icon)  
Ahovuo-Saloranta A, Forss H, Walsh T, Hiiiri A, Nordblad A, Mäkelä M, Worthington HV. Sealants for  
Art. .٣ Issue ;٢٠١٣ .preventing dental decay in the permanent teeth. Cochrane Database of Systematic Reviews  
.pub٤.CD٠٠١٨٣٠.١٤٦٥١٨٥٨/١٠,١٠٠٢ :DOI .No.: CD٠٠١٨٣٠  
\* منظمة الصحة العالمية/ موقع "راديو سوا٢٠٢٠ حقائق مرعبة عن التدخين  
\* موقع مفهرس تساؤلات عن التدخين ٢٠٢٠  
\* جريدة عشم وذيع الاخبارية المصرية ٢٠٢٠ التدخين والادمان  
\* موقع ويكيبيديا، الموسوعة الحرة سيجارة  
\* كتابة موقع موضوع ٢٠١٧ ما هي مكونات الدخان روان عون  
\* ناركونن ٢٠١٨ التوعية حول المخدرات واعادة التأهيل مصر  
\* كتاب محتويات ٢٠٢٠أضرار المخدرات النفسية والجسدية وطرق علاج الإدمان  
\* موقع استشارى ٢٠٢٠أمان ابو عجمية طرق الوقاية من الادمان موقع استشارى  
\* .Edited .١٧-٧-٢٠٢٠ Health benefits of increases in alcohol and cigarette taxes", ncbi, Retrieved"  
diabetes. Clinical Practice Recommendations. ٢ American Diabetes Association. Screening for type-  
\* .Diabetes Care ,٢٧(١): S١١-S١٤ (٢٠١٤).  
\* Rother, KI (٢٠١٧). "Diabetes Treatment — Bridging the Divide". N Engl J Med .Diabetes Treatment — Bridging the Divide". (١٥) ٣٥٦ :١٤٩٩-١٥٠١.  
\* Lawrence JM, Contreras R, Chen W, Sacks DA-٨ "Trends in the prevalence of preexisting diabetes and"  
\* gestational diabetes mellitus among a racially/ethnically diverse population of pregnant women, ". Diabetes  
\* .Care ٣١ (٥): ٨٩٩-٩٠٤.  
Prevalence of Over-" (٢٠١٦) Eberhart, MS; Ogden C, Engelgau M, Cadwell B, Hedley AA, Saydah SH  
weight and Obesity Among Adults with Diagnosed Diabetes --- United States, ". Morbidity and Mortality  
\* .Weekly Report. Centers for Disease Control and Prevention ٥٣ (٤٥): ١٠٦٦-١٠٦٨.  
\* كتاب: الداء السكري، التعريف، الأسباب، الأمراض، الوراثة، الأعراض، العلامات، التشخيص، المعالجة، الاختلاطات، مع عرض  
\* موسع للمشكلات الطبية والاجتماعية للداء، تأليف الدكتور: محمد محسن الصالح، تقديم كل من: الدكتور وائل عبد المولى الباشا  
\* والدكتور مفيد جوخدار، الطبعة الثانية لعام ١٤٢٢ هجرية- ٢٠٠١ م، دار اليمامة.  
\* "Managing & Treating Gestational Diabetes | NIDDK". National Institute of Diabetes and Digestive and"  
\* .Kidney Diseases. Retrieved ٢٠١٩-٠٥-٠٦.

- Krause's Food & The Nutrition Care Process". Journal of Nutrition" .(٢٠١٩ Soldavini, Jessica (November \*  
Education and Behavior .١٢٢٥ :١٠) ٥١ .
- National Institutes of Health (NIH); "Classification of Overweight and besity by BMI, Waist Circumfer- \*  
ence, and Associated Disease Risks."Body Mass Index٢٠١٠
- ٢٠١٠ Federal Bureau of Prisons Clinical Practice Guidelines November \*  
٢٠٢٠ www.acc.org -- American College of Cardiology \*
- ٢٠١٩ www.americanheart.org -- American Heart Association \*
- ٢٠١٩ www.ash-us.org -- American Society of Hypertension \*
- وزارة الصحة والسكان المصرية ٢٦ أكتوبر ٢٠٢٠ - جدول تطعيمات الأطفال منذ الولادة حتى عمر السنة ونصف. \*  
/http://www.mohip.gov.eg \*
- Efficient" .(٢٠٢١) Liu, Y; Sanhedrai, H; Dong, GG; Shekhtman, LM; Wang, F; Buldyrev, SV; Havlin, S \*  
.nwaa٢٢٩ :(١) ٨ .network immunization under limited knowledge". National Science Review
- Immunization schedule for chil- .٢٠٢٠ :National Center for Immunization and Respiratory Diseases \*  
dren. "Vaccines & Immunizations", www.cdc.gov, Retrieved
- .٢٠٢٠-٩-١ Retrieved ,٢٠١٨-١-١,Five Important Reasons to Vaccinate Your Child", www.vaccines.gov" \*  
Edited. Catherine .٢٠٢٠-٩-١ Retrieved ,٢٠١٨-٦-١٧,Importance of Immunizations", www.healthlinkbc.ca" \*
- The Importance of Vaccines: How Vaccines Protect Kids", www.whattoexpect." , (٢٠١٩-١٢-٢٢) Donaldson-Evans \*  
.٢٠٢٠-٩-١ com, Retrieved
- ٢٠١٣ تغذية الطفل- محمد الشرنوبي- الجيزة الدار العالمية للكتب و النشر ٢٠١٢ . الطبعة الاولى \*  
Mothers efforts to promote healthy nutrition .(٢٠١١).Bevan, A.L., & Reilly, s. m \*
- .and physical activity for their preschool children \*
- Choose My Plate: A guide to daily food choices. Washington,DC:.(٢٠١٢) .U.S.Department of Agriculture \*  
.Author
- A child's world: Infancy through adolescence .(٢٠١١) .Papalia, D., & Falman, R \*  
th ed.) New York, NY :McGraw-Hill ١٢) \*
- .(٢٠٢٠ April ١).World Health Organization. www.who.int - \*
- :UNICEF-WHO-The World Bank .٢٠١٩ .UNICEF, WHO and World Bank \*
- edition(data.unicef.org/topic/nu- (٢٠١٩ Joint child malnutrition estimates - Levelshttps://. And trends (March \*  
trition
- www.who.int/nutgrowthdb/.estimates, https://data.worldbank.org
- \* - منظمة الأغذية والزراعة والصدوق الدولي للتنمية الزراعية واليونيسيف وبرنامج الاغذية العالمي ومنظمة الصحة \*  
العالمية .٢٠١٨
- .(٢٠١٩).Tékpa G, Fikouma V, Gbangba-Ngai E, Bogning Mejiozem BO, Ningatouloum Nazita S, Koffi B \*  
Epidemiological and clinical profile of intestinal parasitosis of children in rural areas in Central African Repub-
- ٢٠١٨,١١,٠٠٦.j.arcped/١٠,١٠١٦ .٧-٣٤:(١)٢٦;٢٠١٩ .lic. Archives de Pédiatrie
- Epidemiology of Hookworm Infection in the School-age Children: A Comparative .(٢٠١٨).Elfu Feleke B \*  
٣١/٠١/٢٠١٩ Epub .٦-٥٦٠:(٤)١٣;٢٠١٨ .Cross-sectional Study. Iranian journal of parasitology
- المبادئ التوجيهية التي أقرتها لجنة استعراض المبادئ التوجيهية التابعة لمنظمة الصحة العالمية.٢٠١٧. \*
- The American College of Obstetricians and Gynecologists, Woman's HealthCare Physicians - ACOG/ \*  
.U.S.A

- .Centers for Disease Control and Prevention – CDC Atlanta- U.S.A \*
- The Ohio State University Wexner Medical Center, Patient Education \*
- LA Best Babies Network, is a community benefit of Dignity Health – California Hospital Medical \*
- .Center
- o منظمة الصحة العالمية (٢٠١٦). توصيات منظمة الصحة العالمية بشأن الرعاية أثناء الحمل من أجل تجربة حمل إيجابية. www.who.int (٢٠١٦) \*
- https://www.mayoclinic.org/ar/diseases-conditions/perimenopause/symptoms-causes/syc ٢٠٣٥٤٦٦٦ \*
- Menopause, Perimenopause and Post-” ٢٠١٩-١١-٢٧ Menopause”, www.uclahealth.org, Retrieve” ,“menopausal \*
- ٢٠١٩-١١-٢٨ my.clevelandclinic.org, Retrieved \*
- ٢٠١٩-١١-٢٨ Ovaries”, www.yourhormones.info, Retrieved” \*
- Rachel Nall RN BSN CCRN, “Comparing premenopause and per menopause”, www.medicalnew- ٢٠١٩-١١-٢٧ stoday.com, Retrieved \*
- ٢٠١٩-١٢-١١ Menopause and Natural Ways to Cope”, www.hey.nhs.uk, Retrieved” \*
- ٢٠١٩-١٢-١١ Menopause”, www.womenshealth.gov, Retrieved” \*
- ٢٠٢٠-٨-١١ Is Male Menopause Real?”, www.scripps.org, Retrieved” \*
- ٢٠٠٥٦٦٠٦-https://www.mayoclinic.org/first-aid/first-aid-fainting/basics/art \*
- http://www.sja.org.uk/sja/first-aid-advice/illnesses-and-conditions/fainting.aspx \*
- /https://www.nhs.uk/conditions/fainting/causes \*
- /https://www.nhs.uk/conditions/fainting/symptoms \*
- /https://www.nhs.uk/conditions/fainting/treatments \*
- ٢٠١٨/٣/٢٠، اطلع عليه بتاريخ ”الإسعافات الأولية في العمل“، www.abahe.co.uk \*
- د. عبد الرؤوف قرنفل، د. مصطفى انطاكي (١٤٣٢هـ)، مبادئ الإسعافات الأولية، مكة المكرمة- المملكة العربية السعودية: إدارة التدريب والتطوير بمنطقة مكة المكرمة، صفحة ٣.
- \* الملازم ٢ / بلال حجازي المهيرات (٢٠١٢)، الإسعافات الأولية ، المملكة الأردنية الهاشمية: المديرية العامة للدفاع المدني ، صفحة ٥-٧.
- \* أ.د\ أحمد لطفي إبراهيم ونس (يوليو\٢٠١٥)، دليل الإسعافات الأولية، دمياط- مصر: قطاع شؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة -كلية الزراعة\ جامعة دمياط، صفحة ٤-٧.

### مصادر الصور:

- Australian Institute of Health and Welfare. Diabetes ٢٠٢٠ \*
- jpg.٢٤٦١٨/http://www.elamal.org/news/files/news \*
- jpg.(٧٠)١١/jubilee.edu.jo/page٢.١٩.http://www \*
- jpg.٢٠٠٨٠٣٢٩١٦٥٨٤١/http://www.bentvip.com/up \*
- http://www.healthyoverunhealthy.com/mag/filemanager.php?action=imag \*
- gif.٩٨٩٧٤/http://www.ibtesama.com/vb/imgcache٢ \*
- ab.jpg/٠٤/٢٠٠٩/http://giniann.files.wordpress.com \*

- [/png.23rp3/imageshack.us/i.http://img301](http://img301.png.23rp3/imageshack.us/i) \*
- [http://www.avssass.com/up-qtr/data\\_store/visitors\\_jpg.1\\_615](http://www.avssass.com/up-qtr/data_store/visitors_jpg.1_615) \*
- <http://img13.jpg.imageshack.us/i/laurusnobilisrcp607195> \*
- [http://www.\\_kenanaonline\\_com](http://www._kenanaonline_com) \*  
موقع لصور عن سرطان الثدي
- <http://www.FoodPyramid-mht> \*  
موقع عن التغذية و الهرم الغذائي
- [http://www.physical exercise.mht](http://www.physicalexercise.mht) \*  
موقع عن التمارين الرياضية
- <http://www.ACOG Education Pamphlet-- Breast Self-Exam.htm> \*
- موقع : ملتقى صندوق رعاية المصريين . تحذير المواطنين من الأدوية الفاسدة والمبيدات المسرطنة \*
- <http://www.American cancer institution.org> \*
- <http://www.Health clinic hospital disease.com> \*
- <http://www.science direct.com> \*
- <http://www.American cancer society.co> \*



## دليل محو الأمية الدوائية



الصحة كنز من كنوز الدنيا اعطاها لنا الله لكن لا نعرف قيمتها الا بعد ان نفقد جزءا منها ، فالصحة تاج على رؤوس الاصحاء لايشعر بها الا المريض ، وبما ان الصحة تاج فوق الرؤوس كان لزاما علينا ان نحافظ عليها ونهتم بها .

الا انه مع كثر الامراض وانتشارها كثر استخدامنا للادوية بطرق صحيحة وغير صحيحة عن وعى ومعرفة او عن جهل وتجاوز ، خصوصا فى ظل الثورة المعلوماتية والرقمية التى تتطلب ضرورة الاستخدام الرشيد لتلك الادوية خصوصا فى ظل الآثار الجانبية الخطيرة التى قد تصل الى حد الوفاة ،فانقلبت وظيفة الدواء من جانب علاجى وشافٍ لمن يعانى من امراض الى مصدر خطر بسبب الجهل باستخدامه بطريقة صحيحة وصلت الى حد يمكن ان نطلق عليه الامية الدوائية التى هى جزء اساسى من الامية الصحية وأحد مجالاتها .

إن تكرار أخطاء استخدام الأدوية والآثار الجانبية التي يمكن منعها يثير قلقا بالغا للجميع ، الأمر الذي يجعلنا بحاجة إلى إتباع نهج شامل لتقليل هذه الأخطاء وهو لا يشمل منظمات الرعاية الصحية والهيئات الحكومية والنقابات المهنية فقط بل يشمل أيضا الصناعة والمستهلكين ، مع التأكيد على ضرورة أن يكون المستهلك على علم تام بكيفية اخذ الأدوية بشكل آمن لتحقيق النتائج المرجوة، وأن يكون لدى مقدمي الرعاية الصحية الأدوات والمعلومات اللازمة لوصف و صرف وإعطاء الأدوية بشكل آمن قدر الإمكان ومتابعه المشاكل الدوائية ، بهدف الوصول إلى أفضل رعاية طبية في كل مرة يأخذ فيها المريض الدواء".

وتتعدد الأخطاء الدوائية وتشمل مجالات من ضمنها الأدوية التي تصرف بوصفة غير طبية وكذلك الاسراف فى استخدام المضادات الحيوية والمكملات الغذائية والفيتامينات والمعادن والأدوية العشبية.

اننا فى ظل تلك الظواهر السلبية المترتبة على العشوائية فى استخدام الدواء وفى ظل ما نشهده فى عصر الرقمنة والثورة المعرفية والاتصالية ، من وجود مواقع ومنتديات تقدم معلومات دوائية بعضها جيد والكثير منها يغلب عليه الدعاية والتسويق غير العلمى فان الامر يتطلب ضرورة وجود برامج موجهة للكبار للتوعية بكل ما يتعلق بالدواء والعقاقير الطبية وغير الطبية بهدف الوصول الى تجنب الافراط والعشوائية فى التعامل مع الأدوية التى يترتب على عدم الوعى بالاستخدام الرشيد لها اثار خطيرة على الافراد مرضى واصحاء ، وعلى المجتمع واقتصادياته حيث تشكل صناعة الدواء وتسويقه واستعماله جانبا كبيرا من اقتصاديات الدول ، وهو مايسعى الدليل الحالي الى تناوله.

## ماهو الدواء؟

الدواء هو مادة كيميائية تتناول بغرض التداوي من مرض معين أو لتحسين وظيفة داخل الجسم.

## الأدوية إما : مُخلَق أو طبيعي أو شبه مخلوق .

**الدواء المخلوق** : يكون من أصل كيميائي يتم تحضيره من مواد كيميائية بطرق مدروسة وأبحاث مكثفة جدا ...  
الدواء الطبيعي : حيث يحوي الدواء على مادة من أصل طبيعي ( نباتي - حيواني - معدني ) ويتم اكتشافه بأبحاث أو بالصدفة .

**وكلمة عقار** : تعني دواء مستخلصاً من النبات : ومنها علي سبيل المثال الأدوية التي تستخدم لعلاج مرض القلب هذا غير ادوية كثيرة للمغص والإسهال والإمساك .... إلى غير ذلك أما زيت كبد الحوت والعسل فهي أمثلة من مصادر حيوانية .

الدواء شبه المخلوق : بمعنى الحصول على مادة طبيعية ثم دخولها في عملية كيميائية لتتحول لمادة أخرى مثل نوع من انواع أقراص منع الحمل والتي تستخلص من بول الأحصنة ثم تخضع لتفاعل اختزال لتتحول إلى هرمون الاستروجين الذي يستخدم لمنع الحمل .

كيف يعمل الدواء داخل الجسم ؟

لا يخترع الدواء مساراً جديداً داخل الجسم . إنما يقوم بالتأثير في مسار موجود أساسا داخل الجسم

**مثال** : المغص ( عبارة عن زيادة حركة الأمعاء لسبب معين ) .. هنا فإن بعض أدوية المغص تعمل علي تقليل حركة الأمعاء فتريحك من المغص. فحركة الأمعاء موجودة عندنا لكن تعديل حركتها هو ما قام به الدواء.

## ماذا يحدث للدواء داخل الجسم ؟

أي تأثير الجسم علي الدواء ... وهي مقسمة إلى الامتصاص ثم التوزيع ثم الأيض وتنتهي بالإخراج .  
الامتصاص : الدواء حسب مادته الفعالة وطريقة تحضيره وتناوله غالباً ما يمتص في الأمعاء .. لكن هناك البعض يتم امتصاصه في المعدة أو أماكن أخرى . بعد الامتصاص يصل الدواء غالباً إلى الدم .  
التوزيع : عن طريق الدم يتم توزيع الدواء . فإذا كان الدواء تم تناوله بالفم فإنه يمر علي الكبد أولاً قبل وصوله للقلب وتوزيعه على باقى الجسم .. أما لو كان عن طريق الحقن أو الأقماع فإنه يتخطى مرحلة الكبد .  
الأيض : مهم جداً ويقوم به الكبد غالباً حيث يساعد في تحويل مواد كيميائية لمواد أخرى أحياناً تكون انشط وأحياناً تكون اقل نشاطاً أو غير نشيطه بغرض إخراجها من الجسم .  
الإخراج : عن طريق الكبد ( البراز ) ... أو الكلي ( البول) .

## لماذا نقول الدواء به سم قاتل ؟

تناول الدواء دون ضرورة شئ غير مفضل فترك الجسم علي سجيته كما خلقه الله أفضل . فلماذا نرهق الأمعاء في امتصاص الدواء أو الدم في نقله أو الكبد في أيضه أو الكلية في إخراجة .  
متي ألجأ إلى الطبيب ؟ ومتي ألجأ إلى الصيدلي ؟  
في حالات الطوارئ فان اللجوء إلى المستشفيات أفضل حتى من اللجوء إلى الطبيب الخاص وذلك لتوفر أغلب الأجهزة فيها .... بينما يمكن اللجوء إلى الصيدلي في بعض الأعراض البسيطة والمشهورة مثل ( المغص - الدمامل - عسر الهضم - الإمساك - قشرة الشعر - الإسهال ..... الخ ) أو أي استشارة خاصة بالأدوية ( طريقة استخدامها - جرعتها - أعراضها الجانبية ..... الخ )  
وهنا يقوم الصيدلي بصرف أدوية وصفات يعرفها أغلب الصيادلة ... و إلا يقوم الصيدلي بتوجيهك للطبيب المختص .

## لماذا نجد من الدواء عدة أشكال صيدلية ؟

تنوع الأشكال الصيدلية للدواء من أقراص وكبسولات أو حقن أو أقماع أو فوارات أو شراب .... بعضها بغرض التنوع والموضة وبعضها بغرض الضرورة .  
فمثلاً هناك أدوية تتأثر جداً بالكبد ( عملية الأيض ) وبالتالي لا يمكن أخذها بالفم ... وهنا يتم اللجوء للحقن أو الأقماع أو الاستنشاق أو أقراص تحت اللسان .  
وهناك أخرى تتأثر بالمعدة : مثل الأنسولين لأنه يعد بروتيناً وسيتم تفتيته في المعدة .  
قبل استعمال الادوية

قبل استعمالك لأي دواء يجب إخبار الطبيب أو الصيدلي إذا كان لديك أي نوع من أنواع الحساسية سواء كانت للطعام أو للأدوية أو لأي من المواد مثل الكبريت وغيرها .  
وكذلك يجب إخباره إذا كنت مريضاً بأحد الأمراض المزمنة مثل السكر أو كنت تأخذ حمية خاصة . لان اكثر الأدوية تحتوي على خليط من المكونات يكون المختص يعرف آثار استعمالها مع بعض . ويجب على النساء إخبار الطبيب أو الصيدلي قبل استعمال الدواء بوجود الحمل أو بنية الحمل خلال فترة استعمال الدواء لان بعض الأدوية تسبب عيوباً خلقية للوليد أو مشاكل أخرى خلال الحمل إن استعمال أي نوع من الأدوية خلال الحمل بدون استشارة طبية يسبب بعض المشاكل لذا يجب الامتناع من الاستماع لنصائح غير المختصين باستعمال أي دواء خلال فترة الحمل .

أما الأم المرضع يجب أن تعلم أن بعض الأدوية ينتقل تأثيرها إلى الطفل من خلال الحليب وقد تسبب تأثيرات غير مرغوبة في الرضيع لذا يجب إخبار الطبيب أو الصيدلي بأن الأم في فترة الرضاعة . إذا كنت تأخذ من بعض الأدوية التي تصرف بدون وصفة طبية مثل مسكنات الألم أو معدلات الحموضة وغيرها لا تنسى إخبار الطبيب والصيدلي بذلك مع قراءة النشرة المرفقة بعناية قبل الاستعمال .

تخزين الأدوية

من المهم أن تقوم بتخزين أدويتك بشكل صحيح . ودليل التخزين الصحيح يتضمن :

أحفظ الأدوية بعيداً عن متناول الأطفال .  
أحفظ الأدوية في علبها الأصلية .  
أحفظ الأدوية بعيداً عن الحرارة والضوء المباشر .  
لا تحتفظ بالأدوية المحتوية على كبسولات أو أقراص بالحمام أو قرب مغسلة المطبخ أو في الأماكن الرطبة الأخرى لأنها تسبب تلفاً وتحلل الأدوية .  
أغلق علب الأدوية بأحكام وتخلص من القطن الموجود في بعض العلب لأنه قد يساعد على الرطوبة بعد فتح العلب للاستعمال .

- لا تخزن الأدوية في الثلاجة ما لم يخبرك الصيدلي بضرورة ذلك .
- لا تحفظ الأدوية السائلة في درجة التجمد داخل (الفریزر)
- لا تترك أدوية في السيارة لفترات طويلة من الوقت .
- لا تحتفظ بالأدوية القديمة وتخلص منها بكمكان لا يصل له الأطفال .
- ما هي النصائح اللازمة لآخذ الدواء بصورة آمنة وسليمة؟

كل من يتناول الأدوية يعرف أن هناك عدة أسئلة حول كيفية تناول الادوية والقدرة على إتمام العلاج على النحو المطلوب قسم الصيدلة يتطرق لأهمية الكبيره لكيفية تناول الادوية بصورة سليمة ووضع قواعد التي من المفضل تطبيقها .

- ١ . افحص اسم الدواء الذي تتناوله .
- ٢ . افحص أوقات اخذ الدواء وهل من الحاجة أخذ الدواء مع الطعام وهل من مانع لشرب الكحول معه .
- ٣ . استفسر عن وظيفة الدواء المسجل لك .
- ٤ . اسأل الصيدلاني عن الاسم العلمي للدواء لان للدواء نفسه أسماء تجاربه مختلفه
- ٥ . اقرأ اسم الدواء وجرعته قبل أن تتناوله .
- ٦ . احرص على تناول الدواء في موعد ثابت مثلا بعد غسل أسنانك أو عند الاستيقاظ في الصباح أو بحسب تعليمات الطبيب أو الصيدلاني .
- ٧ . لا تقم بتغير كيفية تناول الدواء أو عدم أخذه بدون الاستشارة المسبقة لطبيبك وإعلامه إن حدث أي تغير .
- ٨ . احرص على اخذ الجرعة المسجله لك . لا تأخذ وجبه اضافيه ( مثلا إذا نسيت ) اقل مما سجل لك . قم بأخذ وجبه الدواء بالضبط كما سجل لديك فإن تناول جرعه أكبر أو اصغر من الجرعة الملائمة لك من الممكن أن تحضر بنجاحة العلاج أو أن تشكل خطر على صحتك .
- ٩ . علم بإبلاغ الطبيب أو الصيدلاني عن تناولك أدويه أخرى أو مكملات غذائية أو أدويه طبيعیه .
- ١٠ . استفسر عن الأعراض الجانبية لدوائك .
- ١١ . لا تقود السيارة إن كنت تعاني من الدوخة والتعب .
- ١٢ . احرص على عدم تخزين الادويه ، يتوجب عليك رمي الادويه التي لست بحاجة إليها في المكان المحدد لهذا الغرض بالصيدلية .
- ١٣ . احرص على عدم تخزين الادويه في الحمام واحرص على وضع الادويه بكمكان ملائم حسب الشروط الموجودة على علبه الدواء هنالك أدويه معينه التي يجب وضعها بالبراد في جميع الأحوال عليك إبعاد الادويه عن متناول أيدي الأطفال .
- ١٤ . احرص على التأكد من صلاحية الدواء لا تتناول دواء بعد تاريخ انتهاء صلاحيتهبم إن لم يحو تاريخ الصلاحية المسجل على الدواء يوم الصلاحية الأخير ذلك يعني بان الدواء يصلح حتى اليوم الأخير من انتهاء الصلاحية .

- ١٥ . تعرف على دوائك احرص على تناول الادويه في النور وليس في الظلام .
- ١٦ . نسيت تناول دوائك اسأل الصيدلاني عن طرق تسهل عليك أن تتذكر الدواء في مواعده .
- ١٧ . تذكر/ي تناول الادويه بصورة منتظمة تساعد على نجاح ونجاحة العلاج الطبي .

١٨ . اشترى أدوية من صيدليه مرخصة فقط إذا كنت غير متأكد قم بإبلاغ وزارة الصحة .

- ما هو الاستخدام الأمثل للدواء؟

قبل استخدامك أي دواء أخبر مقدم الرعاية الصحية عن التالي:

- عند وجود حساسية مفرطة أو تفاعلات غير عادية من أي دواء ، غذاء أو أي مادة مثل السلفايت أو الصبغة الصفراء .

- عندما يكون غذاؤك قليل الملح أو السكر أو تتبع أي نوع من الحمية . معظم الأدوية يدخل في صناعتها مواد أخرى بجانب المادة الفعالة كذلك تحتوي قلة من السوائل على نسب ضئيلة ومباحة من الكحول .

- عند كونك امرأة حامل أو تخططين للحمل بم حيث أن هناك أدوية معينة تؤثر على الأجنة وتسبب تشوهات في المواليد . هناك أيضا أدوية لم تثبت مأمونية استخدامها خلال الحمل . إن استخدام أي دواء خلال فترة الحمل يجب أن يكون تحت إشراف مقدم الرعاية الصحية .

- عندما تكونين امرأة مرضعا لأن بعض الأدوية قد تنتقل من خلال حليب الأم إلى الطفل مما قد يسبب بعض الآثار غير المرغوبة .

- عند استخدامك أدوية أو مكملات غذائية حاليا أو في الماضي القريب . لا تتس الأدوية اللاوصفية مثل المسكنات المسهلات ومضادات الحموضة .

- عندما تعاني من أي مشكلات صحية غير التي وصفت من أجلها الأدوية التي تتناولها .

- عندما تعاني من صعوبة في تذكر الأشياء أو قراءة الملصقات على الأدوية .

- استخدم الدواء حسب الإرشادات وفي الوقت المناسب وأكمل المدة اللازمة والمحددة لاستخدامه ولا توقفه عند الشعور بتحسن الأعراض .

- عند استخدام الأدوية اللاوصفية اتبع التعليمات المكتوبة على ملصق علبة الدواء إلا إذا أرشدك مقدم الرعاية الصحية إلى غير ذلك .

- عندما تشعر أن الدواء لا يعمل بالشكل المطلوب ابلغ مقدم الرعاية الصحية بذلك .

- يجب عليك ألا تخلط الأدوية مع بعضها في علبة واحدة . ويفضل حفظ الأدوية محكمة الغلق في علبتها الأصلية عند عدم استخدامها .

- لا تزل الملصق من علبة الدواء لأن إرشادات الاستخدام ومعلومات أخرى مهمة مكتوبة عليه .

- لتجنب الأخطاء لاتأخذ الدواء في الظلام واقرا دائما الإرشادات قبل تناول الدواء واضعا في الحسبان مدة صلاحيته .

### لماذا نجد من الدواء عدة أشكال صيدلية ؟

تنوع الأشكال الصيدلية للدواء من أقراص وكبسولات أو حقن أو أقمع أو فوارات أو شراب .... بعضها بغرض التنوع والموضة وبعضها بغرض الضرورة .

فمثلا هناك أدوية تتأثر جدا بالكبد ( عملية الأيض ) وبالتالي لا يمكن أخذها بالفم ... وهنا يتم اللجوء للحقن أو الأقمع أو الاستنشاق أو أقراص تحت اللسان .

وهناك أخرى تتأثر بالمعدة : مثل الأنسولين لأنه يعد بروتينا وسيتم تفتيته في المعدة .

الحقن : لا يفضلها الأغلبية - خصوصا الأطفال - لأنها مؤلمة كما أنها تتطلب مهارة خاصة من الذي يقوم بإعطائها .. كما أنها مكلفة نظرا لتكلفة تعقيمها عن الأقراص .. لكنها تبقى ضرورة لسرعة امتصاصها

وخصوصا في حالات الطوارئ .

اللبوس ( الأقمع ) : بعد الحقن في سرعة امتصاصه لكن الكثيرين لا يفضلونه ... وهنا أريد التنويه عن عدم غرس القمع بشدة داخل الشرج - لان هذا خطأ شائع - فمن الأفضل أن يكون في المنطقة الوسطي في الشرج

وليس في العمق حتى لا يتم امتصاصه بحيث يصل للكبد .

الأقراص والكبسولات : الأكثر انتشارا لسهولة تصنيعها بشكل كبير وملاءمتها لأغلب المرضى . ماعدا الأطفال ٢٤٥ ومرضي الإغماء . وهي الأقل في سرعة الامتصاص .

الفوارات : يفضلها الناس بسبب جاذبيتها وهي أسرع من الأقراص لأن القرص لا بد أن يتفتت أولاً داخل الجسم لكن الفوار فهو مفتت جاهز . والفوران الذي يحدث هو بسبب وجود حمض وقاعدة في مسحوق الفوار لذا فعند وضعها في الماء يتم التفاعل في شكل فوران نتيجة خروج غاز ثاني أكسيد الكربون CO<sub>2</sub> وينتج عنه ملح متعادل . الشراب : غالبا يكون للأطفال وغالبا ما يكون بطعم محلي أو بالفواكه . لكن نظرا لوجود الماء فإنه عرضه للتلوث الميكروبي لذا توضع به مادة حافظه بنسبه قليلة .

المراهم : وهذه تستخدم موضعيا ليكون تأثيرها مركز في منطقة معينة لتفادي التأثير علي الجسم ككل . والمراهم أفضل في الامتصاص من الكريمات  
الأدوية التي تؤخذ عن طريق الفم:

- بشكل عام من الأفضل شرب كأس من الماء بعد تناول الدواء. عموما اتبع تعليمات مقدم الرعاية الصحية حيث إن بعض الأدوية يجب تناولها مع الأكل وبعضها يتناول على معدة خالية.  
- عند أخذ دواء طويل المفعول يجب بلع الجرعة كاملة بدون تكسيرها أو طحنها أو علكها قبل البلع إلا إذا سمح المختص بذلك.

- عند تناول الأدوية السائلة فإنه يجب استخدام أدوات قياس الجرعة المزودة مع الدواء حيث يدون عليها علامة الجرعة أو أي جهاز آخر يمكن بواسطته قياس الجرعة بشكل دقيق. اسأل الصيدلي عن هذه الأجهزة واعلم ان ملعقة البيت العادية قد لاتحمل المحتوى المحدد من الجرعة.

- قد تأتي الأدوية التي يمكن تناولها عن طريق الفم على أشكال صيدلانية مختلفة مثل الحبوب الكبسولات والسوائل. إذا كان لديك مشكلة في البلع ابلغ المختص بذلك حيث أن هناك أشكالاً صيدلانية أخرى متوفرة يمكن بلعها بسهولة.

- هناك علب تحتوي على أغطية يصعب على الأطفال فتحها هذه العلب تقلل بشكل كبير من حوادث التسمم عند الأطفال والتي تحدث كل سنة. عند مواجهة صعوبة في فتح هذه الأغطية فاسأل الصيدلي عن أنواع أخرى من الأغطية تكون أسهل عند الفتح.  
الملصقات الجلدية:

- ألصقه في منطقة جلدية نظيفة وجافة ولا تحتوي على شعر كثير أو لا تحتوي بتاتا على شعر. وضمن أنها خالية من الندوب الجروح والالتهابات. أزل الملصقات السابقة قبل وضع الجديدة.  
- ضع ملصقا جديدا عندما يصبح الأول غير محكم أو لا يلتصق بشكل جيد.  
- غير مكان الملصق باستمرار وذلك لمنع حدوث التهاب للجلد أو مشاكل أخرى.  
- لا تحاول تغيير أو قطع الملصق لتعديل الجرعة وناقش المختص الصحي عندما تشعر أن الملصق غير فعال.  
المستنشقات:

- عادة ما يصاحب الأدوية التي على شكل مستنشقات(بخاخات) إرشادات عن كيفية استخدامها. اقرأ هذه الإرشادات بعناية قبل الاستخدام وإذا لم تفهما جيدا أو كنت شاكا في المعلومة فاستوضح من مقدم الرعاية الصحية.

- هناك أنواع مختلفة من المستنشقات قد تستخدم بطرق مختلفة لذلك من المهم جدا اتباع الإرشادات المعطاة جيدا قبل الاستخدام.

### قطرات العيون:

- لمنع حدوث التلوث حاول أن لا تجعل القطارة تلامس أي سطح حتى وإن كانت العين نفسها وأحفظها محكمة الإغلاق.

- قد لاتكون القطرة ممتلئة وذلك لضمان استخدام القطر بشكل أفضل.

- كيف تستخدم القطرة؟

- أولابم اغسل يديك جيدا ثم اجعل رأسك مائلا إلى الوراء باستخدام السبابة. اسحب جفن العين السفلي خارجا لتجعل منه مثل الكيس. قطر داخل الكيس ولا ترمش لمدة 1-2 دقيقة.

- إذا كنت تستخدم الدواء لعلاج التراخوما أو التهاب ما اتبع نفس التعليمات المبينة أعلاه. إضافة لذلك اضغط على الزاوية الداخلية للعين بواسطة الإصبع الأوسط حالا بعد التقطير واستمر ضاغطا لمدة ١ - ٢ دقيقة حيث أن هذه الطريقة تساعد على منع امتصاص الدواء إلى داخل الجسم وحدوث الآثار الجانبية.

- اغسل يديك بعد الانتهاء من استخدام القطرة.  
مراهم العيون:

- لحماية المرهم من الجراثيم لا تجعل رأس الأنبوب يلامس أي سطح (بالإضافة إلى العين). وبعد الاستخدام قم بمسح رأس الأنبوب بواسطة منديل نظيف ثم تأكد من إحكام إغلاق المرهم.

- كيفية الاستخدام:

\* قم بغسل يديك.

\* اسحب الجفن لأسفل.

\* أعصر المرهم لتكون شريطا رفيعا في أسفل الجفن من الداخل.

\* ١ سم (تقريبا ٣/١ بوصة) من شريط المرهم غالبا ما يكون كافيا إلا في حال تم توجيهه على غير ذلك.

\* أغلق عينيك بهدوء وأبقها مغلقة لمدة ١ - ٢ دقيقة.

\* بعد الاستخدام قم بغسل يديك للتأكد من إزالة الدواء منها.

قطرات الأنف:

- كيفية الاستخدام:

\* نظف أنفك.

\* ارجع الرأس إلى الوراء وأنت في وضعية الوقوف أو الجلوس أو الامتداد على ظهرك.

\* قم بوضع القطرات في كل فتحة مع الاحتفاظ بوضعية الرأس معادا إلى الخلف لعدة دقائق لمساعدة الدواء على الانتشار من خلال الأنف.

\* قم بغسل القطرة بالماء الحار ثم جففها بواسطة منديل.

\* قم بإعادة الغطاء لوضعيته الصحيحة بعد الاستخدام.

\* لمنع انتشار العدوى لا تقم باستخدام القطرة لأكثر من شخص.

بخاخات الأنف:

- كيفية الاستخدام:

\* نظف أنفك.

\* مع إبقاء الرأس معتدلا قم برش الدواء في كل فتحة.

\* استنشق بسرعة وانتظام مع عصر العبوة.

\* قم بغسل الأنبوب الحاقن بالماء الحار، مع أخذ الحيلة بعدم إدخال الماء في العبوة ثم قم بالتجفيف باستخدام منديل.

\* قم بإعادة الغطاء إلى الوضعية الصحيحة بعد التنظيف.

\* لمنع انتشار العدوى لا تستخدم البخاخ لأكثر من شخص.

### قطرات الأذن:

- لحماية القطرة من الجراثيم احرص على عدم ملامسة رأس القطرة لأي سطح (بالإضافة إلى الأذن).

- العبوة قد لا تكون ممتلئة مما يسهل التحكم في القطرة.

- كيفية الاستخدام:

\* استلق أو قم بإمالة الرأس لتكون الأذن المراد استخدام الدواء لها إلى أعلى.

\* بالنسبة للكبار قم بسحب صيوان الأذن لأعلى ثم للوراء.

\* للصغار قم بسحب صيوان الأذن لأسفل ثم للوراء.

\* قم بتقطير الدواء في الأذن. ابق الأذن موجهة لأعلى لمدة تقارب ٥ دقائق وذلك لمساعدة الدواء على المرور

إلى أسفل قناة الأذن.

- \* الأطفال والمرضى الذين لا يستطيعون البقاء لمدة ٥ دقائق حاول إبقاء الأذن لأعلى لمدة دقيقة أو دقيقتين.
- \* لا تقم بغسيل القطرة بعد الاستخدام. امسح القطرة بمنديل نظيف وابق العبوة مغلقة بإحكام.
- التحاميل(البوس) الشرجية:
  - كيفية إدخال التحميلة:
  - \* اغسل يديك ثم قم بإزالة الغلاف ثم قم بترطيب التحميلة بالماء.
  - \* استلق على جنبك وقم بدفع التحميلة جيدا في الشرج بواسطة الإصبع.
  - \* إذا كانت التحميلة لينة لدرجة عالية تمنعها من الدخول قم بتجميدها في الثلاجة لمدة ٣٠ دقيقة أو قم بصب الماء البارد عليها قبل نزع الغلاف القصديري.
  - \* اغسل يديك بعد إدخال التحميلة.
- الكريمات والمراهم الشرجية:
  - قم بتنظيف وتجفيف منطقة الشرج. ضع كمية قليلة من الكريم أو المرهم وقم بفركها بهدوء.
  - إذا كان الطبيب المعالج يريدك أن تقوم بإدخال الدواء في الشرج:
  - اربط الأنبوب البلاستيكي الحاقن في الجهة المفتوحة من المرهم.
  - قم بإدخال الأنبوب الحاقن في الشرج ثم اعصر المرهم لإيصال الكمية المطلوبة.
  - قم بنزع الأنبوب الحاقن من المرهم ثم قم بغسله بالصابون والماء الحار.
  - قم بإعادة الغطاء على المرهم بعد الاستخدام.
  - اغسل يديك بعد الانتهاء من إدخال الدواء.

### الأدوية التي تؤخذ في المهبل:

- كيفية إدخال الدواء:
  - اغسلي يديك واستخدمي الأنبوب الحاقن واتبعي التعليمات الخاصة والمعطاة من قبل الشركة الصانعة.
  - إذا كنت حاملا قومي بالتأكد من الطبيب المعالج قبل استخدام الأنبوب الحاقن.
  - امتدي على ظهرك مع رفع الركبتين واستخدمي الأنبوب الحاقن وقومي بإيصال الدواء للمهبل بقدر الإمكان وبدون استخدام القوة أو الشعور بعدم الراحة.
  - احقني الدواء.
  - انتظري لعدة دقائق قبل النهوض ثم اغسلي الأنبوب الحاقن واليدين بالصابون والماء الفاتر.
  - ما الاحتياطات عند استخدام الدواء؟
  - لا تقم بإعطاء أدويةك لغيرك. لأن الدواء تم اختياره بناء على مشكلتك الصحية وبالتالي فإنه قد يكون ضارا بغيرك.
  - عديد من الأدوية يجب ألا تؤخذ مع أدوية الأخرى أو المشروبات الكحولية. اتبع تعليمات مقدمي الرعاية الصحية لتجنب المشاكل.
  - قبل إجراء أي عملية (بما فيها عمليات الأسنان) أو في حالات الإسعاف أخبر الطبيب المعالج أو طبيب الأسنان عن الأدوية التي تستخدمها.
  - في حال الشك بأنك استخدمت جرعة زائدة من أي دواء أو في حالة تناول الطفل لأي دواء عن طريق الخطأ قم بالاتصال بمركز السموم أو أحد مقدمي الرعاية الصحية (لا بد من الاحتفاظ بالأرقام دوما).
  - احتفظ دائما بشراب عرق الذهب (Ipecac Syrup) في منزلك لاستخدامه لغرض التقيؤ عند الحاجة.
  - اقرأ التوجيهات على عبوة شراب عرق الذهب قبل الاستخدام.
  - إضافة إلى التأثيرات المطلوبة من الدواء فإنه قد يسبب بعض الأعراض الجانبية غير المرغوب بها. بعض هذه الأعراض قد تتطلب التدخل الطبي وبعضها قد لا تتطلب.
  - من المهم معرفة الأعراض الجانبية التي قد تحدث لك وكيفية التعامل معها.

- تأكد من مقدمي الرعاية الصحية عن الأعراض الجانبية المتوقع حدوثها نتيجة استخدام الدواء وكذلك في حال حدوث أعراض جديدة أو غير اعتيادية.

### معلومات إضافية:

- من الجيد لك التعرف على الأسماء التجارية وأسماء المواد الفعالة في دوائك وإن أمكنك كتابة ذلك للاستفادة منها في المستقبل.

- عديد من الأدوية لا يعاد صرفها حتى يتأكد الصيدلي من الطبيب المعالج.

- لتوفير الوقت لا تنتظر حتى نفاذ أدويةك بل قم بطلبها قبل انتهائها وذلك ذو أهمية بالغة في حالة الأدوية التي تؤخذ بشكل يومي.

### عند السفر:

- احمل أدويةك معك ولا تقم بوضعها مع الأمتعة التي سيتم شحنها. وذلك لأن الأمتعة المشحونة قد تفقد أو تخزن في أماكن شديدة البرودة أو شديدة الحرارة.

- تأكد من توفر أدويةك في المنطقة التي ستقيم بها أو قم بأخذ كمية من أدويةك تكون كافية لمدة إقامتك.

- من الجيد أن تأخذ نسخة من الوصفة المحتوية على أدويةك عند السفر.

- إذا أردت معرفة المزيد حول أدويةك تفضل بسؤال أحد مقدمي الرعاية الصحية. لا تشعر بالخجل أو الإحراج من السؤال عن أي دواء تستخدمه.

- من الجيد أن تقوم بكتابة الأسئلة واصطحبها معك في الزيارة القادمة لمقدمي الرعاية الصحية وذلك لمساعدتك على التذكر.

### -ما النصائح المتبعة عند تخزين الأدوية؟

-من المهم جدا أن تحفظ الأدوية بطريقة ملائمة. إن وسائل حفظ الأدوية بطريقة ملائمة تشمل:

- حفظها بعيدا عن متناول الأطفال.

- حفظها في عبواتها الأصلية.

- حفظها بعيدا عن الحرارة وأشعة الضوء المباشرة.

- عدم حفظ الكبسولات والحبوب في الحمام أو المطبخ أو الأماكن الرطبة.

- إن الحرارة والرطوبة قد تسبب تلف الدواء ولا تنس إبعاد القطن من علبة الدواء بعد فتحها لأن القطن يساعد على امتصاص الرطوبة.

- مراعاة عدم تجميد الأدوية السائلة.

- عدم حفظ الأدوية في الثلاجة إلا إذا نصحت بذلك

- عدم ترك الدواء في السيارة لمدة طويلة

- عدم حفظ الأدوية منتهية الصلاحية أو التي لم يعد هناك حاجة لاستخدامها والتأكد أيضا أنها بعيدة عن متناول الأطفال.

### تحذيرات واحتياطات وقائية

لا تعطي من أدويةك أي شخص آخر فالدواء وصف لحالتك أنت فقط ويحتمل أن يكون ضاراً للشخص الآخر .

العديد من الأدوية لا يجب أن تؤخذ مع أدوية أخرى لذلك عليك سؤال الطبيب والصيدلي عن هذه المسألة.

قبل إجراء أي عمليات جراحية بما فيها عمليات جراحة الأسنان يجب إخبار الطبيب عن أنواع الأدوية التي تستعملها .

إذا اعتقدت أنك أخذت جرعة زائدة من الدواء أو أحد الأطفال اخذ الدواء بطريقة خاطئة اتصل بالإسعاف

فورا (من المفروض أنك تعرف رقم هاتف الإسعاف ) ومن الضروري أن يكون لديك زجاجة من شراب يساعد

على التقيؤ (متوفر في الصيدليات ) والذي قد يطلب منك استعمالها ولكن يجب حفظها بمكان آمن بعيد عن

الأطفال وقراءة تعليمات استعمالها بدقة.

## التأثيرات الجانبية

إن استعمال الأدوية قد يسبب بعض التأثيرات الجانبية غير المرغوبة وبعض هذه التأثيرات ربما تحتاج إلى انتباه ورعاية طبية لذا عليك سؤال الطبيب أو الصيدلي عن التأثيرات الطبية المتوقعة من استعمال الدواء وفي حالة حصول ردود فعل غير اعتيادية يجب الاتصال بالطبيب على الفور أو مراجعة الإسعاف .  
معلومات إضافية

إنها فكرة جيدة لك أن تعود نفسك بأن تعرف الاسم العلمي والاسم التجاري للدواء الذي تريد أن تستعمله ومن الأفضل أن تقوم بكتابته من أجل الاستعمال المستقبلي .

إذا كنت تستعمل نفس الدواء بصورة دائمة لا تنتظر إلى أن تنتهي علبة الدواء لطلب علبة جديدة حيث انه من الممكن انك لن تستطيع أن تحصل على هذا الدواء بسبب نفاذه من الصيدلية أو انه أنتهى لديك في وقت غير مناسب .

عندما تُسافر احمل كمية كافية من أدويةك معك ولا تضعها مع العفش حيث يمكن أن يفقد أو يتعرض إلى درجات حرارة باردة أو حارة وتأكد بان تأخذ نسخة من وصفتك حيث إن بعض الدول لا تسمح بدخول بعض الأدوية إليها .

أخيرا لا تكن محرجا من السؤال عن أي دواء تستعمله سواء إلى الطبيب أو الصيدلي .

ما نصائح تناول الادويه في شهر رمضان الكريم؟

استخدام الأدوية في شهر رمضان الكريم ينبغي له الالتزام بعدة نصائح والأخذ بالاحتياطات اللازمة، خصوصا أدوية الأمراض المزمنة وأدوية الحامل والمضادات الحيوية، حتى يتم الحصول على الفائدة المرجوة من العلاج بدون التأثير على صحة الشخص أو التأثير على الصيام .

وبحسب الأطباء فإن على المرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم، مراعاة بعض النصائح المهمة خلال شهر رمضان الكريم وأهمها أن يقوم بالتعاون مع طبيبه المعالج وبإشرافه بتسيق جدول لمواعيد تناول الدواء بحيث يمكن من خلاله تقليص عدد مرات تناول الجرعات أو المباشرة بين مواعيدها لتتناسب مع وقت وجبتي الفطور والسحور - أي ما بعد الإفطار وقبل الإمساك عن الطعام. كما أن على المريض التأكد من عدم وجود تعارض ما بين الدواء والطعام، فبعض الأدوية يزداد امتصاصها مع الطعام، مثل: والبعض الآخر يقلل الطعام من امتصاصها، ويتم هذا بطبيعة الحال بالتشاور مع طبيبه، كما أنه ونظراً لتغير النمط اليومي خلال شهر رمضان، يفضل قياس ضغط الدم من فترة إلى أخرى خلال أيام الشهر الفضيل، وذلك للتأكد من عدم اختلال قراءات ضغط الدم وتعديل الأدوية عند الحاجة. أما بالنسبة للأدوية التي تعد من مدرات البول، فيجب أخذ الجرعة الأولى (أو الأكبر) مع الإفطار مباشرة والأخرى في منتصف الليل، أو قبل السحور بفترة، وذلك تلافياً لإدرار البول بكثرة خلال فترة الصيام والتعرض للجفاف .

## مرضى الربو:

أما بالنسبة لمرضى الربو فإن كثيرا من الناس يعانون منه كمرض مزمن، وعليه ينصح الأطباء بتجنب التعرض للروائح القوية خصوصا دخان التبغ ودخان البخور، والتخلص من وبر الحيوانات والغبار في المنزل، مع الحرص على تناول الطعام الصحي سهل الهضم وذلك بالتشاور مع اختصاصي تغذية أو الطبيب المعالج، كذلك شرب كميات كافية من السوائل لتعويض الجسم ما فقده منها خلال وقت الصيام، والعناية بتناول أدوية الربو الخاصة بالمريض على النحو الذي يحدده الطبيب .

## مرضى السرطان:

وفيما يتعلق بمرضى السرطان، يُنصح بضرورة استشارة الطبيب المعالج قبل اتخاذ أي قرار يخص الصيام، حيث إن قدرة المريض على الصيام تحددها عدة عوامل، منها: نوع المرض ومدى تقدمه، الخطة العلاجية (بما فيها الأدوية وأعراضها الجانبية) والآثار المترتبة على الصيام وانعكاسه على استقرار الحالة، لذلك من الطبيعي أن القدرة على الصيام تختلف من مريض إلى آخر .

وبحسب الأطباء يمكن لمريض السرطان تأخير جرعة الدواء إلى المساء بعد استشارة الطبيب إذا كان الدواء الذي يتم تناوله هو لمرة واحدة في اليوم، وبشرط أن لا يؤثر ذلك في فعالية العلاج أو مدى تحمله. أما الدواء الذي يتم تناوله مرتين في اليوم، فهناك أدوية لعلاج السرطان تؤخذ كل ١٢ ساعة. ونظراً لقصر وقت الليل وحيث إن بعض الأدوية يجب أن تؤخذ مع أو بعد وجبة، فقد يتعذر على المريض الصيام لأنه قد يتعارض مع مواعيد العلاج لذلك يجب استشارة الطبيب المعالج.

### مرضى الصرع:

أما فيما يتعلق بمرضى الصرع فإن الطبيب يحدد لمريض الصرع إمكانية الصيام من عدمها، وذلك بموازنة الأضرار التي قد يصاب بها نتيجة لعدم تناوله أدويته خلال فترة الصيام - كحدوث نوبات تشنج وإغماء متكررة - مع قدرتهم على اتمام الصيام دون وقوعها، حيث أن الصيام بحد ذاته لا يعد مضرًا، ومريض الصرع بشكل عام يعتمد في علاجه على تناول نوع واحد أو أكثر من الأدوية المضادة للصرع، تؤخذ على شكل جرعتين أو أكثر بحسب إرشادات الطبيب، وذلك اعتماداً على عمره، ووزنه، ونوع التشنجات وشدتها، ومستوى الدواء في الدم، ونوع وجرعة أدوية الصرع الأخرى التي يتناولها، بعد تحديد مقدار الجرعة اليومية الكلية، يتم تقسيمها إلى جرعات صغيرة يتناولها المريض خلال اليوم. وعدد هذه الجرعات المجرأة خلال اليوم يختلف من دواء لآخر، ومن شكل دوائي لآخر (حبوب، شراب، كبسولات) ومن مصاب لآخر، وفي شهر رمضان فقد يلجأ الطبيب إلى تقسيم الجرعة اليومية الكلية المعتادة إلى جرعتين بدلاً من ثلاث جرعات لتؤخذ ما بين الإفطار والسحور، وفي حالات معينة يستلزم أخذ نفس عدد الجرعات التي كانت تؤخذ قبل رمضان، ولكن يتم تقسيمها على فترات متساوية ما بين الإفطار والسحور، ويعد هذا النظام الدوائي هو الأفضل لتفادي حدوث زيادة في عدد النوبات خلال شهر رمضان.

وهناك بعض الاحتياطات المهمة التي ينصح بها الأطباء المصاب أو المصابة بالصرع خلال شهر رمضان: مراجعة طبيب الأعصاب ومناقشته حول أفضل نظام دوائي لاتباعه في أثناء شهر رمضان. المحافظة على مواعيد تناول الدواء وعدم تأخير الجرعة عن موعدها، لأن ذلك قد يؤدي إلى حدوث نوبات تشنجية ارتدادية بسبب النقص الحاد لمستوى الدواء في الدم.

في حالة استمرار التشنجات أو تكرارها، لابد من مراجعة الطبيب فوراً. لا يجب أن يغير المريض من تلقاء نفسه أي شيء يتعلق بدوائه إلا بعد مراجعة طبيب الأعصاب. ومن النصائح العامة لمرضى الصرع دائماً ما ينصح بالابتعاد عن الإرهاق الجسدي أو الفكري الذي قد يزيد من احتمال حدوث النوبات، وتنظيم مواعيد النوم وأخذ قسط كاف من النوم والراحة، والمحافظة على روتين يومي دقيق، حيث إن التغيير المفاجئ في الأنشطة قد يؤدي إلى خلل في تنظيم وظائف المخ أو مستوى الدواء في الدم، وبالتالي تحدث النوبات أو تزداد شدتها، والحفاظ على نظام غذائي متوازن. ودائماً ما ينصح مريض الصرع بحمل مفكرته الخاصة لتسجيل عدد النوبات، ومقدار شدتها وطول مدتها حتى تساعد الطبيب ليحصل على كل ما يحتاجه من معلومات لمتابعة حالته.

### تعليمات عامة ينصح بها الأطباء لاستعمال الأدوية في رمضان:

لا تتوقف عن تناول دوائك من تلقاء نفسك. لا تغير مواعيد جرعات الأدوية إلا بعد استشارة الطبيب المعالج أو المختص. تناول دواءك مع الطعام إذا أخبرك الطبيب أو الصيدلي بذلك. للسيدات يجب إخطار طبيبك، إذا كنت حاملاً أو تخططين للحمل أو إذا كنت ترضعين رضاعة طبيعية. تذكر دائماً أن تخزين الأدوية حسب توجيهات الطبيب أو الصيدلي. راجع المستشفى على الفور إذا ظهرت لديك أعراض الحساسية من العلاج: الحكة، أو السعال الشديد، أو تحول لون البشرة إلى اللون الأزرق، أو نوبات الصرع، أو تورم الوجه، أو أي طفح جلدي. -ما النصائح التي يجب الالتزام بها خلال فترة تناول المضادات الحيوية ؟

تعد المضادات الحيوية واحدة من أكثر أنواع الأدوية التي يلجأ إليها البعض في كثير من الحالات المرضية حتى دون استشارة الطبيب، رغم أن المضادات الحيوية قد تكون مميتة في بعض الحالات الطبية. وهذه النصائح هي:

- يفضل مرور ساعتين على الأقل بين تناول المضادات الحيوية واستهلاك منتجات الألبان، وذلك لأن الكثير من المضادات تتفاعل مع مادة الحليب مما يؤثر على فعالية هذه المضادات في مكافحة المرض.
- يجب على المريض تناول كل أقراص الجرعة التي وصفها الطبيب، حتى لو شعر المريض بتحسن في صحته العامة بعد تناول جرعة من الدواء، لأن الانقطاع عن تناول المضادات وفق جرعة الطبيب أمر ضار جداً بالصحة. بهذه الطريقة يحول الإنسان الطعام من دواء إلى داء
- النساء اللواتي يتناولن حبوب منع الحمل في أثناء تناول مضاد حيوي عليهن الاحتراس، إذ إن المضاد الحيوي يمكن أن يعطل من فاعلية حبوب منع الحمل.
- ينصح الخبراء بتجنب الرياضة طيلة فترة تناول المضاد الحيوي وذلك لأن الجسم يكون في مرحلة إعادة بناء الخلايا، وهو ما قد يكون ضاراً للجسم، ويجهد القلب.
- المضادات الحيوية قد لا تكون دائماً فعالة، لأن المضاد الحيوي يوصف في حالة كان الالتهاب بسبب بكتيريا، أما في حالة الإصابة بمرض فيروسي يكون من غير المفيد تناول أي مضاد حيوي.
- الابتعاد عن تناول الكحول، فاستهلاك الكحول يمثل عبئاً إضافياً على الجسم، وقد ينتج عن تناول الكحول مع المضادات الحيوية تفاعلات تؤدي إلى آثار جانبية للجسم.

### الأدوية و تاريخ الصلاحي :

### كيف يكتب تاريخ الصلاحية؟

يكتب تاريخ الصلاحية على معظم أنواع الأدوية في صورة شهر ثم سنة مثل ٢٠٠٦/١٢ وهو هنا يعني أن الدواء صالح للأستعمال بكامل الفاعلية حتى نهاية اليوم الأخير من شهر الصلاحية ، شهر ديسمبر في هذا المثال.

### كيف يتم تحديد تاريخ الصلاحية؟

يحدد تاريخ الصلاحية عن طريق إجراء اختبارات للدواء عقب تحضيره للتأكد من فاعليته و ثبات تركيبه و مدى تركيز المادة الفعالة به.

و يتم إجراء اختبارات تحت ظراوف مماثلة للظروف الطبيعية مثل الحرارة و الرطوبة و كذلك تحت ظروف قاسية أشد من الطبيعية لزيادة ضمان الفاعلية.

### ماذا يعني أنتهاء صلاحية دواء ما؟

عند وصول الدواء إلى نهاية فترة الصلاحية المدونة عليه يعني هذا وصول تركيز المادة الفعالية به إلى ٩٠ ٪ من تركيزها الطبيعي.

### هل يعني هذا أن الدواء منتهى الصلاحية يكون دائماً ضار بالصحة؟

ليس بالضرورة وإن كان من غير المفضل استعمال الدواء بعد إنتهاء فترة الصلاحية

### هل يمكن أن يصبح الدواء غير صالح للاستعمال رغم أن صلاحيته لم تنته بعد؟

نعم فبعض الأنواع تحسب صلاحيتها من بداية فتحها للأستعمال مثلاً نقط العين يجب التخلص منها بعد شهر من بداية استعمال العبوة منعاً لخطر التلوث الذي قد يحدث و بالتالي يضر العين.

و هنالك أيضاً المضادات الحيوية التي تأتي في صورة مسحوق يحل بالماء عند فتحه فدواء الأموكسيسيلين صالح

لمدة ١٤ يوماً من تاريخ فتح العبوة للاستعمال.

**هل طريقة حفظ الدواء تؤثر على صلاحيته؟**

بالتأكيد نعم فترك الدواء في درجة حرارة أعلى من المدونة على غلافه تعرضه للتلف بسرعة أكبر. لذا عند شراء دواء جديد عليك مراجعة ظروف التخزين المدونة على الغلاف أو سؤال الصيدلي ليدلك على طريقة الحفظ المثلي له.

**كيف أتصرف عند الشك في صلاحية دواء ما؟**

يمكنك استشارة الصيدلي ليساعدك و إذا لم تتمكن من ذلك فيفضل التخلص من الدواء محل الشك و شراء عبوة جديدة تجنباً للمشاكل.



كتيب محو الامية الصحية  
" الأمراض المزمنة و السلوكيات الخاطئة "

# جزء ثان

# كيف تتعايش مع السكر

## مقدمة:

مرض السكر من الأمراض المزمنة التي ترافق المريض طوال حياته، ويمكن التعايش معه إذا حصل المريض على القدر الكافي والصحيح من التثقيف الصحي، مثل الانتظام في ممارسة الرياضة والغذاء الصحي وأخذ العلاج بانتظام.

## \* تعريف مرض السكر

هو حالة مرضية مزمنة غير معدية تنتج عن عجز غدة البنكرياس عن توفير القدر الكافي من هرمون الأنسولين أو عدم حساسية خلايا الأنسولين المفرز ليقوم بمساعدة الجلوكوز في الدم للدخول إلى خلايا الجسم حيث يتحول إلى طاقة.

هناك ٣ أنواع رئيسة من مرض السكر

مرض السكر من النوع الاول:

وفيه الجسم لا ينتج الانسولين ويصيب الاطفال وهو النوع المعتمد في علاجه على الأنسولين.

❖ مرض السكر من النوع الثاني:

وفيه الجسم لا ينتج الانسولين أو لا يستطيع استخدام الانسولين على النحو الملائم ويصيب الكبار وهو غير المعتمد على الأنسولين في علاج. ويعد هذا النوع الاكثر شيوعا. و لذلك يحتاج تناول الاقراص المساعدة على استخدام الانسولين.

❖ سكر الحمل:

و ذلك النوع تصاب به بعض السيدات في أثناء فترة الحمل. و في أغلب الأحيان يتم الشفاء منه بعد الولادة.

\* أعراض الداء السكري:

\* عطش شديد

\* نقص الوزن

\* كثرة التبول

\* بطء التئام الجروح

\* كثرة الأكل

\* نظر مشوش

\* الإرهاق وعدم القدرة على العمل

\* إحساس بتخدير القدم

النتائج الطبيعية لتحليل السكر بالدم:

التحليل النتيجة

سكر صائم ٧٠-١٢٠ ملجم/ دسل

بعد ساعتين ١٢٠-١٤٠ ملجم/ دسل

عشوائي ١٤٠-١٦٠ ملجم/ دسل

..... أنت أهم عضو في فريق الرعاية الصحية لنفسك.....

مضاعفات السكر:

إذا أهمل علاج السكر ولم يتم السيطرة عليه فإن المضاعفات الناجمة عن هذا المرض تصيب سائر أنحاء الجسم:

التعايش مع مرض السكر: للتعايش مع السكر و تقليل المضاعفات الناتجة عنه يجب علينا المحافظة على ضغط الدم فى مستواه الطبيعى والابتعاد عن التدخين و الكحوليات و الأسباب و الوجبات المؤدية لارتفاع الكوليسترول.

## نصائح غذائية

- ❖ ينصح بتقسيم الوجبات بحيث تكون صغيرة ومتعددة وتجنب تناول كمية كبيرة من الطعام في الوجبة الواحدة.
- ❖ تناول النشويات كالحبز والأرز والمكرونه بكميات معتدلة و استبدالها بالنشويات المعقدة كالحبوب الكاملة.
- ❖ ينصح بالإكثار من تناول الخضار وجعل طبق السلطة رئيساً في الوجبة
- ❖ التقليل قدر الإمكان من تناول السكريات والحلويات أو تناولها ضمن الكمية المسموحة
- ❖ شرب ما لا يقل عن ٨ أكواب من الماء يومياً.
- ❖ استخدام طريقة الشوي أو السلق أو الطبخ بالبخار عند إعداد الطعام قدر الإمكان.
- ❖ تناول المنتجات قليلة الدسم.
- ❖ من الأفضل التقليل من اللحوم الحمراء واستبدالها بالأسمك والدجاج وتناول البقول كمصدر للبروتين.
- ❖ استبدال الخبز الأبيض بالأسمر وتناول الحبوب الكاملة (الشوفان، القمح الكامل، الأرز البني، الشعير) والفواكه الطازجة بدلاً من العصائر لأن هذه الأغذية غنية بالألياف التي تحافظ على مستوى السكر في الدم.
- ❖ الاحتفاظ ببعض الحلوى عند الخروج من المنزل لتناولها عند حدوث انخفاض مفاجئ في مستوى السكر.

❖ ينصح بتخفيض الوزن إذا كان الشخص يعاني من السمنة.

❖ زيادة النشاط الرياضي قدر الإمكان.

نصائح عامة للعناية بالقدمين لمريض السكر

## الوقاية من مرض السكر:

❖ ارتفاع سكر الدم:

❖ هو ارتفاع مستوى السكر في الدم أكثر من ٢٤٠ ملجم/ديسيليتير.

ما أسباب ارتفاع سكر الدم؟

❖ نقص جرعة الأنسولين أو عدم أخذها في وقتها.

❖ تناول كميات من الطعام أكثر من المعتاد.

❖ قلة أو عدم ممارسة الرياضة. التوتروالإصابة ببعض الأمراض مثل الأنفلونزا والعدوى.

❖ أعراض ارتفاع سكر الدم : كثرة شرب الماء كثرة التبول الشعور بالتعب الشديد

ارتفاع السكر في البول بطئ التئام الجروح

❖ علاج ارتفاع السكر في الدم

المحافظة على الوجبات الموصوفة بانتظام

أخذ جرعات الأنسولين في مواعيدها

ممارسة الرياضة بانتظام

❖ انخفاض سكر الدم (هبوط السكر) :

يحدث انخفاض السكر في الدم عندما يكون مستوى سكر الدم أقل من ٥٠ ملجم/ديسيليتير

❖ أسباب لحدوث نقص سكر الدم؟

(١) ممارسة الرياضة البدنية دون تناول وجبة خفيفة.

(٢) زيادة جرعة الأنسولين.

(٣) عدم كفاية كمية الأكل أو سوء توزيع الوجبات بالنسبة لجرعات الأنسولين.

❖ أعراض نقص سكر الدم :

\* عرق شديد

\* التعب الشديد

\* الجوع الشديد

\* زغلة في العين

\* سرعة ضربات القلب

\* عدم القدرة على التركيز

علاج نقص السكر في الدم

**مقدمة:**

يعد مرض ارتفاع ضغط الدم من الأمراض المزمنة والخطيرة و الذي يسمى أحيانا بالقاتل الصامت. فارتفاع ضغط الدم يؤثر سلبا على الكثير من اعضاء الجسم ووظائفها لانه مرتبط بالدم و الشرايين، فقد يصيب بأضطراب الرؤية و الصداع الشديد و قد يؤدي إلى بعض المضاعفات كالفشل الكلوي. هناك كثير من الإرشادات الصحية و طرق الوقاية الواجب اتباعها للسيطرة على مستوى ضغط الدم.

ما هو ارتفاع ضغط الدم:

هو ما يعرف بالقاتل الصامت و هو ارتفاع ضغط الدم عن معدلاته الطبيعية ١٢٠مم زئبق للضغط الانقباضي و ٨٠ مم زئبق للضغط الانبساطي. لتكون اعلى من ١٤٠ / ٩٠ او اكثر.

تغيير أسلوب الحياة غير السليم

❖ ما اهمية تغيير اسلوب الحياة؟

❖ لان تقليل الضغط من ١٢ الى ١٣ درجة يقلل نسبة الوفاة من أمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة ٢٥% والنوبة القلبية بسبة ٢١ % والسكتة الدماغية بنسبة ٢٥%

تغيير أسلوب الحياة التغيير المطلوب الناتج في ضغط الدم (ضغط الدم الانقباضي/الانبساطي) مم زئبق

تقليل ملح الطعام يوم/١٠٠ ملج يقل الضغط ٥,٨/٥,٢

الوزن تقليل الوزن ٥,٥ يقل الضغط ٥,٩/٧,٢

التمارين الرياضية ممارسة الرياضة ٣ مرات في الأسبوع يقل الضغط ٦,٤/٣,٢

نظام غذائي سليم اتباع نظام غذائي سليم /داش دايت يقل الضغط ٤,٤/٥,٥

(١) اتباع نظام غذائي سليم والتقليل من ملح الطعام.

❖ لذا يجب عليك مراعاة الآتي:

١- الإقلال من استخدام ملح الطعام لا يزيد عن ١٥٠٠ ملغ في اليوم

٢- الإقلال من استخدام الأغذية المحفوظة (لإحتوائها على نسب عالية من الصوديوم) كمادة حافظة الابتعاد عن الوجبات الخفيفة كثيرة الملح مثل الشيبسي والبسكويت المملح والبسطرمة.

٣- تجنب تناول الوجبات السريعة لأن كثيرا منها يحتوي على نسبة عالية من الصوديوم.

٤- تجنب أي مصادر للملح مثل الجبن الرومي والزيتون والمخلل والأسماك المحفوظة .

٥- قراءة الورقة الملصوقة بالأطعمة الموجودة بالأسواق للتأكد من نسبة الصوديوم فيها.

٦- الإقلال من السكر والحلويات لأن ذلك يؤدي إلى زيادة الوزن.

٧- الامتناع عن الأطعمة الغنية بالكوليسترول مثل: اللحم الأحمر - اللحوم السمينه

٨ - الإكثار من تناول الأسماك أو التعود على تناول ثلاث وجبات أو أكثر منها كل أسبوع.

٩- استخدام زيت الذرة أو زيت عباد الشمس أو زيت الزيتون في الطعام والامتناع عن المسبكات والدهون والأكلات الدسمة.

١٠- الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالألياف مثل الخضراوات والفاكهة الطازج.

١١- الامتناع عن المشروبات الغازية والمشروبات ذات السكر العالي والإقلال من الشاي والكاكاو والقهوة

والنسكافيه - ليس من الضروري الحد من تناول السوائل طالما كان تدفق البول طبيعيا .

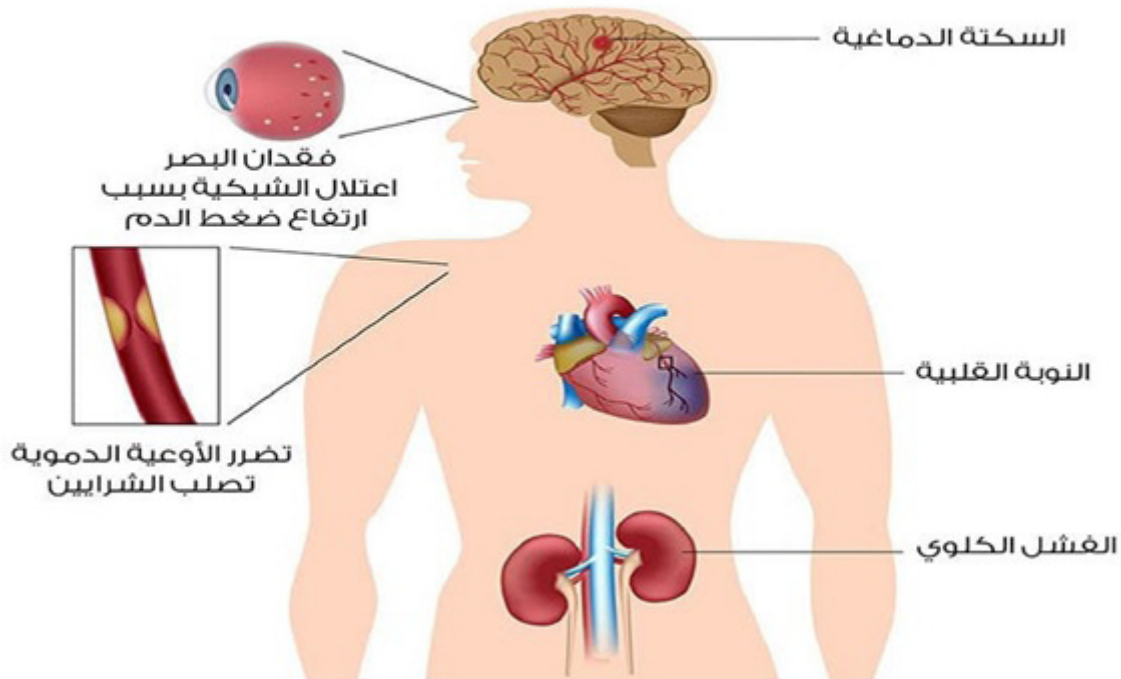
\* النظام الغذائي لمرضى ارتفاع ضغط الدم: لا بد أن تعرف أن

٤/١ ملعقة شاي ملح الصوديوم ٦٠٠ = ملجم ١/٢ ملعقة شاي ملح الصوديوم ١٢٠٠ = ملغ جرام

٤/٣ ملعقة شاي ملح الصوديوم ١٨٠٠ = ملغ ١ ملعقة شاي ملح الصوديوم ٢٤٠٠ = ملغ غرام



## المضاعفات الرئيسية لارتفاع ضغط الدم





بعض الاطعمة التي تساعد على الحفاظ على معدلات ضغط الدم:



❖ حالات تستدعي استشارة طبيه عاجله  
 عند أخذ أدوية للضغط وشعرت بدوار أو دوخة - صداع شديد اختلال في الرؤية  
 اختلال في الذاكرة ارتفاع الضغط أكثر من ١٦٠/١٠٠ نزيف من الأنف ترجيع مستمر

**أمراض الكلى**

الأمراض التي تصيب الكلى:

## الأمراض التي تصيب الكلى

### أمراض الكلى المزمنة

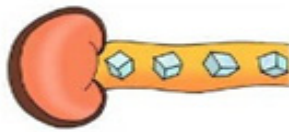
العيوب الخلقية : والتي قد تصيب الجهاز البولي  
الالتهابات الصامتة : وهي التي لا تبدو على  
المريض أي أعراض الإصابة  
أمراض وراثية : مثل وجود حالبان أو أكثر من كليتين  
الإصابة ببعض الأمراض الجنسية : كمرض الإيدز  
الزهري، السيلان  
الإصابة بمتلازمة الكلى

### أمراض الكلى الحادة

التهاب الجهاز البولي  
التهابات الكلى : نتيجة التهاب اللوزتين والحلق  
والتي لم يتم علاجها تماماً  
التهابات حادة في المثانة والكلى : وتنتشر  
كثيراً في الأطفال وكبار السن  
حصى الكلى : بسبب ارتفاع نسبة الأملاح بالجسم

اسباب مشاكل الكلى:

## أسباب القصور الكلوي المزمن



١. مرض السكر

٢. ارتفاع ضغط الدم

٣. مشاكل بالكلى

( إنسداد المجارى البولية المزمن - التهابات الكلى الكبيبي المزمن

٤. أسباب أخرى:

✓ الأمراض والمناعية مثل الذئبة الحمراء وغيرها

✓ أمراض وراثية مثل التكيس الكلوي المتعدد ومرض البورت

✓ الإفراط في استخدام المسكنات وبعض العقاقير بصفة مزمنة

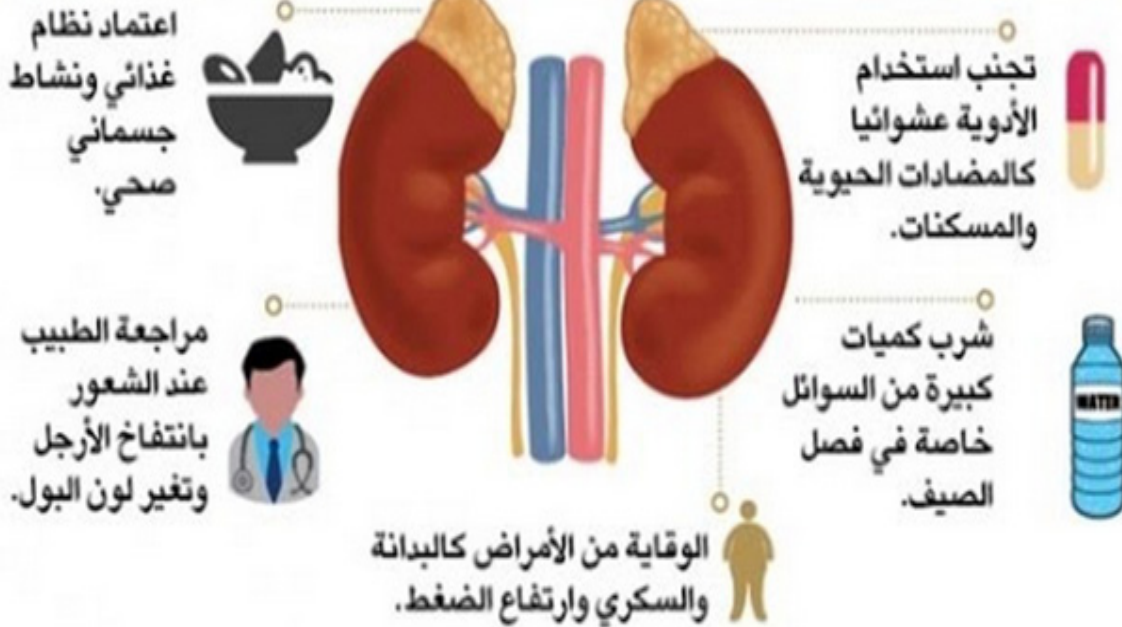


## أعراض القصور الكلوي

- ✓ ارتفاع ضغط الدم
- ✓ الإرهاق و التعب العام ، و الاكتئاب و التوتر النفسي.
- ✓ الغثيان و القيئ.
- ✓ قلة الشهية للطعام
- ✓ الالتهابات العصبية الطرفية مع تغير في مستوى الوعي.
- ✓ التهاب وفشل عضلة القلب
- ✓ التورم العام مع تورم الرنتين لتراكم الماء والسوائل فيها
- ✓ صعوبة التنفس .
- ✓ الحكة الشديدة.
- ✓ رائحة نفس المريض بها الأمونيا .
- ✓ فقر الدم .

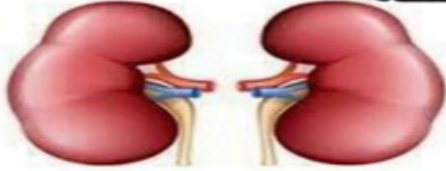
الوقاية من أمراض الكلى المزمنة:

## ارتدادات وقائية للحد من الإصابة بأمراض الكلى:



## احذر : أكثر (5) عادات تدمر كليتك:

- 1) عدم شرب كميات كافية من الماء.
- 2) حبس الفضلات و تأجيل الدخول لدورة المياه لأي سبب.
- 3) تناول كميات كبيرة من الملح.
- 4) اهمال علاج التهابات المسالك البولية المتكررة.
- 5) تناول المفرط للأدوية خاصة المسكنات ..  
مثل الينادول ومشتقاته .



بعض الأغذية الصحية لمرضى الفشل الكلوي:



## إرشادات عامة لمرضى الكلى المزمنين

فمن الضروري لمرضى القصور الكلوي المزمن مراجعة الطبيب المتابع وأخصائي التغذية لحالته لأخذ النصيحة الطبية والغذائية حسب حالته المرضية ودرجاتها لتحديد مدى امكانية الصوم من عدمه .



1. تحديد كمية السوائل باحتياج الجسم فقط وعدم تناول كميات زائدة.
2. تحديد وضبط كميات البروتين حسبما تستدعي حالتك

1. ↓ كميات الملح في الطعام .
2. ↓ الأطعمة الغنية بالصوديوم.
3. ↓ الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم.
4. ↓ محتوى الفسفور في الطعام.

الفيروسات الكبدية أعراضها وأسبابها وطرق العلاج والوقاية  
التهاب الكبد عادة ما يسببه عدوى فيروسية، ولكن هناك أسباب أخرى محتملة لالتهاب الكبد وتشمل التهاب  
الكبد الذى يحدث كنتيجة ثانوية للأدوية والسموم والكحول، والتهاب الكبد المناعى الذاتى هو المرض  
الذى يحدث عندما يكون الجسم أجساما مضادة ضد أنسجة الكبد.  
وظائف الكبد:

ويقع الكبد فى المنطقة العلوية اليمنى من البطن، ويؤدى العديد من الوظائف الحرجة التى تؤثر على عملية  
التمثيل الغذائى فى جميع أنحاء الجسم، بما فى ذلك:

- ❖ إنتاج الصفراء، وهو أمر ضرورى لعملية الهضم.
- ❖ تصفية السموم من جسمك.
- ❖ إفراز البيليروبين (منتج من خلايا الدم الحمراء المكسرة)، والكوليسترول، والهرمونات، والمخدرات.
- ❖ تفعيل الإنزيمات، وهى البروتينات المتخصصة الأساسية لوظائف الجسم.
- ❖ تخزين الجليكوجين (شكل من أشكال السكر)، والمعادن، والفيتامينات (A, D, E, K).
- ❖ توليف بروتينات الدم، مثل الألبومين.
- ❖ توليف عوامل التجلط.

أنواع الفيروسات الكبدية:

وتشمل الإصابات الفيروسية فى الكبد التى تصنف على أنها التهاب الكبد A و B و C و D و E.  
طرق انتقال العدوى فى الفيروسات الكبدية المختلفة:

١. التهاب الكبد (أ) سببه عدوى فيروس التهاب الكبد (HAV) (A)، هذا النوع من التهاب الكبد هو الأكثر شيوعا وينتقل عن طريق تناول الطعام أو المياه الملوثة بالبراز من شخص مصاب بالتهاب الكبد A.
٢. التهاب الكبد B أو ب:- وينتقل التهاب الكبد B من خلال الاتصال مع سوائل الجسم المعدية، مثل الدم، والإفرازات المهبلية، أو السائل المنوى، التى تحتوى على فيروس التهاب الكبد (HBV) (B)، واستخدام حقن المخدرات، ممارسة الجنس مع شريك مصاب، أو تقاسم شفرات الحلاقة مع شخص مصاب يزيد من خطر الإصابة بالتهاب الكبد B.
٣. التهاب الكبد C أو ج:- فيروس التهاب الكبد (HCV) (C) ينتقل من خلال الاتصال المباشر مع سوائل الجسم المصابة، وعادة من خلال استخدام سرنجات المخدرات والاتصال الجنىسى،
٤. التهاب الكبد D أو د:- التهاب الكبد D هو مرض الكبد الخطير الناجم عن فيروس التهاب الكبد D (HDV)، ويتم الاصابة به من خلال الاتصال المباشر مع دم المصاب، وهو شكل نادر من التهاب الكبد الذى يحدث فقط بالتزامن مع عدوى التهاب الكبد B، وفيروس التهاب الكبد D لا يمكن أن يتضاعف دون وجود التهاب الكبد B.

٥. التهاب الكبد E أو ه: التهاب الكبد E هو مرض منقول عن طريق المياه ويوجد أساسا فى المناطق التى تعاني من سوء الصرف الصحى وعادة ما ينتج عن تناول البراز الذى يلوث إمدادات المياه.  
اعراض التهاب الكبد الشائعة:

تظهر علامات وأعراض التهاب الكبد الحاد بسرعة.. وتشمل:

❖ إذا كانت العدوى بأشكال معدية من التهاب الكبد المزمن، مثل التهاب الكبد B و C، قد لا يوجد أعراض فى البداية، قد لا تحدث الأعراض حتى يؤثر الضرر على وظيفة الكبد.  
علاج التهاب الكبد:

يتم تحديد خيارات العلاج من أي نوع من التهاب الكبد إذا كانت العدوى حادة أو مزمنة.

١. علاج التهاب الكبد A أو أ: التهاب الكبد A عادة لا يتطلب العلاج لأنه مرض قصير الأجل، وقد ينصح باستراحة السرير إذا تسببت الأعراض فى قدر كبير من عدم الراحة، وإذا كنت تعاني من القيء أو الإسهال، اتبع أوامر الطبيب من حيث التغذية.

❖ تطعيم التهاب الكبد A متاح لمنع هذه العدوى، ويبدأ معظم الأطفال بالتطعيم بين سن ١٢ و ١٨ شهراً.  
٢. علاج التهاب الكبد B أو ب: يتم علاج التهاب الكبد المزمن B مع الأدوية المضادة للفيروسات، وهذا النوع من العلاج يمكن أن يكون مكلفاً لأنه يجب أن يستمر لعدة أشهر أو سنوات. ويتطلب علاج التهاب الكبد المزمن B أيضاً إجراء تقييمات طبية منتظمة ورصد ما إذا كان الفيروس يستجيب للعلاج أم لا.

❖ يمكن الوقاية من التهاب الكبد B بالتطعيم، وتوصي لجنة مكافحة الأمراض بالتطعيم ضد التهاب الكبد الوبائي لجميع المواليد الجدد، وعادة ما تكتمل سلسلة اللقاحات الثلاثة خلال الأشهر الستة الأولى من الطفولة، ويوصى أيضاً اللقاح لجميع العاملين في الرعاية الصحية والعاملين في المجال الطبي.

٣. علاج التهاب الكبد C أو ج: تستخدم الأدوية المضادة للفيروسات الحديثة لعلاج كل من الأشكال الحادة والمزمنة من التهاب الكبد C، الناس الذين يعانون من التهاب الكبد المزمن C وعادة ما يعامل

٤. مع مزيج من العلاجات المضادة للفيروسات، وقد تحتاج أيضاً إلى مزيد من الاختبارات لتحديد أفضل شكل من أشكال العلاج.

❖ حالياً، لا يوجد تطعيم لالتهاب الكبد C.

٥. التهاب الكبد D أو د:- لا توجد أدوية مضادة لفيروس التهاب الكبد D في هذا الوقت، ووفقاً لدراسة عام ٢٠١٣، يمكن استخدام دواء يسمى "إنترفرون ألفا" لعلاج التهاب الكبد D، لكنه يظهر فقط تحسن لحوالي ٢٥% إلى ٣٠% من الناس.

❖ يمكن الوقاية من التهاب الكبد D من خلال الحصول على التطعيم ضد التهاب الكبد B، كما العدوى بالتهاب الكبد B ضرورية لحدوث التهاب الكبد D.

٦. التهاب الكبد E :- حالياً، لا توجد علاجات طبية محددة متاحة لعلاج التهاب الكبد E، لأن العدوى غالباً ما تكون حادة، فإنها عادة ما تذهب من تلقاء نفسها، وغالباً ما ينصح الناس الذين يعانون من هذا النوع من العدوى للحصول على الراحة الكافية، وشرب الكثير من السوائل، والحصول على ما يكفي من العناصر الغذائية، وتجنب الكحول. ومع ذلك، فإن النساء الحوامل الذين يطورون هذه العدوى تتطلب المراقبة والرعاية الضرورية.

نصائح لمنع التهاب الكبد:

ممارسة النظافة الجيدة هي إحدى الطرق الرئيسية لتجنب الإصابة بالتهاب الكبد A و E، لذلك يجب تجنب المياه المحلية والجليد أو المحار غير مطبوخ.

❖ يمكن الوقاية من التهاب الكبد B و C و D من خلال تجنب الدم الملوث من خلال:

❖ تجنب تقاسم إبر المخدرات

❖ تجنب تقاسم شفرات الحلاقة

❖ تجنب استخدام فرشاة أسنان شخص آخر

❖ عدم لمس الدم المسكوب

## الايديز

يعرف مرض الايدز أو نقص المناعة المكتسبة أو متلازمة نقص المناعة المكتسبة ، بأنه حالة يهاجم فيها فيروس نقص المناعة البشرية جهاز المناعة ويضعفه، ممّا يجعل المصاب بالمرض أكثر عرضة لخطر الإصابة بالعدوى والسرطانات التي تُهدّد الحياة، وبمجرّد إصابة الفرد بالفيروس فإنّه يبقى داخل جسمه مدى الحياة.

❖ أعراض الإصابة بمرض الايدز

طرق انتقال الفيروس المسبب لمرض الايدز:

الوقاية من مرض الايدز:

يمكن الوقاية من الإصابة بمرض الايدز عن طريق اتخاذ مجموعة من الإجراءات:

❖ استخدام واق جنسيّ جديد في كل مرة تتم فيها ممارسة الجنس.

❖ تناول عقار تينوفوفير/إمتريسيتابين فمن الممكن أن يؤدي تناول هذا العقار إلى التقليل من خطر

الإصابة بالفيروس المسبب لمرض الإيدز عند الأشخاص الأكثر عُرضة للإصابة به، ويجب الأخذ بعين الاعتبار إجراء فحص لوظائف الكلى قبل البدء بأخذه.

❖ إخبار الشريك في حال تشخيص الإصابة بفيروس عوز المناعي البشري، ليخضع لاختبار الكشف عن الإصابة بالفيروس بأسرع وقت ممكن.

❖ استخدام الإبر النظيفة؛ فيجب التأكد من نظافة وتعقيم الإبر والحقن الدوائية، وعدم مشاركتها مع أحد.

❖ ختان الذكور؛ حيث يقلل الختان من خطر الإصابة بفيروس العوز المناعي البشري. كيف يتم تشخيص الإصابة؟

ليست الأعراض السابقة كافية للتشخيص؛ التشخيص يتم من خلال التحليل الأجسام المضادة الخاصة بفيروس HIV تتكون خلال فترة من شهر إلى ٣ أشهر من التعرض للإصابة؛ لذلك فأقل فترة لتشخيص الإصابة هي شهر من تاريخ التعرض للعدوى.

هل يوجد علاج للإيدز؟

يوجد بالفعل علاج للإيدز، ولكنه علاج غير شاف، إذ إنه لا يقضي على الفيروسات بل يقلل من كميتها؛ لذلك فهو يحول الشخص المصاب بالإيدز إلى شخص متعايش مع الإيدز. تم تطوير العديد من الأدوية لعلاج فيروس الإيدز. وقد ساعدت هذه الأنواع من علاج الإيدز العديد من الأشخاص، بما في ذلك الأطفال، ورفعت من جودة حياتهم. يقدر الباحثون في معاهد الصحة الوطنية الأمريكية (National Institutes of Health - NIH) إن علاج الإيدز والأدوية المضادة للفيروسات القهقرية التي أعطيت للمرضى المصابين بمرض الإيدز في الولايات المتحدة منذ العام ١٩٨٩ منحت هؤلاء المرضى إضافة تعد ببضع سنوات على مؤملات الحياة (Life expectancy) لديهم.

الخدمات المقدمة من وزارة الصحة للمتعايشين مع الإيدز وللحد من انتشار العدوى بالمجتمع

❖ ترصد حالات الإصابة بالمنشآت الصحية.

❖ تقديم العلاج شهريا للمصابين.

❖ عمل التحاليل الدورية للمتعايشين بغرض المتابعة وتقييم العلاج.

❖ إجراء التحاليل بالمجان لزوجات المتعايشين مع توعيتهم بكيفية وقاية الزوجة والمخالطين من التعرض للعدوى.

❖ تنفيذ حزمة من البرامج الوقائية مثل: برنامج وقاية ما بعد التعرض (للعاملين بالمرافق الصحية) ، وبرنامج منع انتقال العدوى من الأم إلى الجنين.

❖ تقديم خدمات المشورة والفحص للجُمهور من خلال مراكز المشورة والفحص الاختياري بالمحافظات.

السمنة

السمنة: واحدة من المشاكل الصحية التي تهدد الحياة بالخطر، حيث إنها تعرض الجسم للإصابة بالأمراض المزمنة مثل السكر والضغط والقلب والسرطان والسكتة الدماغية، وغيرها من الأمراض الأخرى، أسباب السمنة المفرطة:

❖ قد يكون سبب السمنة وراثيا أي أن أحد أفراد العائلة مصاب بمرض السمنة المفرطة.

❖ الآثار الجانبية لبعض الأدوية قد تؤدي إلى السمنة المفرطة مثل الكورتيزون ومشتقاته.

❖ الإكثار من تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة دهون عالية مثل المقلبات والوجبات السريعة.

❖ الإفراط في تناول الكحول والمشروبات الغازية قد يؤدي إلى السمنة.

❖ قد يكون سبب السمنة نفسيا سواء التعرض للأزمات النفسية والاكتئاب والتوتر والقلق، فمن الممكن أن تزداد شهيتهم بسبب الضغط النفسي وبالتالي يتعرضون للسمنة.

❖ عدم ممارسة الرياضة سبب من أسباب زيادة الدهون وتراكمها والسمنة التي تؤدي إلى الأمراض المزمنة.

- ❖ الإكثار فى تناول الحلويات والسكريات.
  - ❖ الجلوس المستمر أمام التليفزيون بعد تناول الطعام مع عدم الحركة قد يؤدي إلى السمنة.
- تشخيص السمنة:
- يتم تشخيص السمنة، من خلال قياس مؤشر كتلة الجسم، عن طريق قسمة وزن الجسم بوحدة الكيلوغرام على مربع الطول بوحدة المتر، ويتم التشخيص كالاتي:
- ❖ الوزن الطبيعي: من ١٨,٥ إلى ٢٤,٩ كيلوغرام/متر<sup>٢</sup>.
  - ❖ الوزن الزائد: من ٢٥ إلى ٢٩,٩ كيلوغرام/متر<sup>٢</sup>.
  - ❖ السمنة من الدرجة الأولى: من ٣٠ إلى ٣٤,٩ كيلوغرام/متر<sup>٢</sup>.
  - ❖ السمنة من الدرجة الثانية: من ٣٥ إلى ٣٩,٩ كيلوغرام/متر<sup>٢</sup>.
  - ❖ السمنة المفرطة: أكثر من ٤٠ كيلوغرام/متر<sup>٢</sup>.
- وهناك بعض النصائح للحد من خطر الإصابة بالسمنة وهى:
١. نظام غذائى منخفض السعرات (الحمية الغذائية) ٢- زيادة النشاط الرياضى. ٣- ممارسة أسلوب حياة صحى. ٤- العلاج بادوية التخسيس
- ١- الحمية الغذائية: وهى الخطوة الأولى للسيطرة على الوزن، وذلك بتناول غذاء متوازن وتوزيع السعرات الحرارية كالاتي: (كربوهيدرات ٦٠%) (بروتين ١٠-٢٠%) (دهون ٢٠-٣٠%)
- ❖ اتباع الخطوات التالية عند انقاص الوزن:
  - ❖ التخفيف بشكل تدريجي وبمعدل (١/٢ - ١كغم) في الأسبوع، وذلك بأخذ برنامج غذائى يحتوي على (١٠٠٠) سعر حراري في اليوم.
  - ❖ تنظيم كميات وأوقات الطعامهم ويفضل تناول ثلاث وجبات موزعة خلال النهار وعدم تفويت إحداها لأن ذلك يجعل الوجبات السريعة مغرية أكثر للأكل.
  - ❖ تناول الطعام ببطء مع مضغ اللقمة جيداً، بحيث يأخذ الطعام أطول فترة ممكنة بحيث يكون الشعور بالشبع بتناول اقل كمية ممكنة من الطعام.
  - ❖ اختار طعامك من المجموعات الغذائية الأساسية للحصول على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم مثل الكربوهيدرات، البروتينات، الدهون، الفيتامينات والمعادن.
- كيف نقلل من الدهون فى الطعام؟
  - اختيار طرق طهى صحية كالشوى والسلق.
  - تناول الألبان وكذلك منتجات الألبان كالزبادى والجبن خالية أو منزوعة الدسم.
  - نزع الدهن والجلد من اللحوم والطيور والأسماك مع اختيار الأنواع القليلة الدهن.
  - الإقلال من تناول المسليات مثل (اللب والسودان).
  - اتباع نمط حياة صحى ونشر التوعية بأهمية التغذية الصحيحة، لنمو الجسم بشكل صحى وسليم.
  - اتباع نمط غذائى صحى ومتكامل غني بالفواكه والخضروات منذ الطفولة، والحد من تناول الأغذية الغنية بالسعرات الحرارية مثل المشروبات الغازية، وتجنب الأغذية الفقيرة للقيمة الغذائية والمأكولات الجاهزة الغنية بالدهون المصنعة.
  - زيادة النشاط الحركي.
  - ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم.
  - تجنب التوتر والابتعاد عن كل ما يسبب أي اضطراب نفسي.
  - الأكل بتمهل لتجنب بلع الهواء وحدوث اضطرابات في الجهاز الهضمي
  - فى حالة الإصابة بالسمنة يجب اتباع نظام غذائى للتخسيس مناسب للحالة من حيث السن والوزن والحالة الصحية.

## علاج السمنة

- ❖ زيادة النشاط البدني وتجنب الخمول والكسل.
  - ❖ تغيير السلوك الغذائي واعتماد ثلاث وجبات رئيسية، وتجنب الأكل بين الوجبات، وتقليل الأغذية الدهنية والسكريات، وتناول المواد الغذائية الغنية بالألياف لتعزيز عملية حرق الدهون الزائدة.
- ماذا علي أن أفعل للبدء في فقدان الوزن؟

### أولاً، أجب عن الأسئلة الآتية:

- ❖ هل أنت مستعد لفقدان الوزن؟
- ❖ هل اخترت نظامك الغذائي الذي يمكن أن تعيش به على المدى الطويل؟
- ❖ هل تخلصت من الأطعمة المغرية غير المرغوبة من منزلك؟
- ❖ هل فاتحت صديق أو قريب عن خططك للحمية؟
- ❖ هل حددت أيام ممارسة التمارين الرياضية خلال أيام الأسبوع؟

### ثانياً:

- ❖ فكر في الأمور التي تناسب عائلتك أو الأشخاص الذين تعيش معهم لأنه لا يجب أن يؤثر نظامك الغذائي على نظامهم، فمع مرور الوقت ستتأثر أنت بنظامهم وهكذا لن ينجح الأمر.
- ❖ ثم استشر مع اختصاصي تغذية للحصول على المشورة الصحيحة. رؤية طبيب التغذية سوف يساعدك على الوصول إلى أهداف فقدان الوزن التي تريدها.
- ❖ عليك أن تختار خطة الأكل الأمثل التي يمكن أن تتأقلم معها على المدى الطويل والتي ستحافظ على الوزن ثابتاً بشكل دائم.

- ❖ الإكثار من تناول الفواكه التالية (الأفوكادو والتوت والفراولة والتفاح والشمام والبطيخ والفواكه المجففة والليمون الجريب فروت والطماطم و الموز والرمان والبرتقال.
  - أنواع الخضار اللي يتخسس الوزن: الكرفس والخيار والبروكلي والكرنب والفاصوليا والسبانخ والفلفل والجرجير
- نقترح أفضل ٣ حمية غذائية التي ثبت نجاح العمل بها:

- ❖ الحمية المتوسطة
  - ❖ نظام غذائي منخفض إلى حد ما في الكربوهيدرات
  - ❖ نظام غذائي نباتي
- (١) الحمية المتوسطة لانقاص الوزن

الحمية المتوسطة هي نظام غذائي متوسطي يتضمن تناول القليل من اللحوم الحمراء والخبز والحلويات. ويرتكز بالأساس على تناول العديد من الوجبات نباتية. هذا النوع من النظام الغذائي يساعد في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب، ومنع مرض السكري من النوع ٢ ومتلازمة التمثيل الغذائي، وانخفاض الكوليسترول في الدم. يدعي بعض الباحثين أن هذا النظام الغذائي يمكن أن يمنع الاكتئاب والخرف، ومرض باركنسون وتأخير الشيخوخة وانكماش الجلد.

### (٢) حمية النظام الغذائي المنخفض الكربوهيدرات

هذا النظام الغذائي، على غرار النظام الغذائي الشاطئ الجنوبي، يشجع على استخدام الأطعمة البروتينية الخالية من الدهون والغنية بالألياف، بالمغذيات الغنية بالكربوهيدرات، مثل الخضار والفواكه والحبوب الكاملة. ويشمل هذا النظام الغذائي بعض أنواع الدهون (الدهون غير المشبعة الصحية) ومنتجات الألبان قليلة الدسم. ويستثنى من ذلك منتجات الدقيق الأبيض ومعظم النشويات المليئة بالكربوهيدرات مثل البطاطا والأرز والمكرونات. بشكل عام، هذا النوع من النظام الغذائي هو صحي ويمكن أن يؤدي إلى فقدان الوزن. بالاعتماد على هذه الحمية، فأنت لا تحتاج إلى حساب السعرات الحرارية أو القيام بعمليات حسابية معقدة أخرى لمتابعة هذا النظام الغذائي. ولا تحتاج إلى الاستغناء عن وجبات الطعام المعتادة.

### (٣) نظام غذائي نباتي ناجح لانقاص الوزن

وعادة ما يستبعد النظام الغذائي النباتي المنتجات الحيوانية. ولكن بعض النباتيين يأكلون كميات صغيرة من المنتجات الحيوانية؛ على سبيل المثال، بعض النباتيين يأكلون الحليب والبيض جنباً إلى جنب مع الفواكه والخضروات والحبوب. قد تشمل النباتات الأخرى الأسماك ولكن لا تتضمن اللحوم لأن النظام الغذائي النباتي هو نظام غذائي يستبعد جميع المنتجات الحيوانية. الأشخاص الذين يتبعون نظاماً غذائياً نباتياً يحتاجون إلى تناول فيتامين B12 في المكملات الغذائية وتشمل البروتين، مثل زبدة الجوز والفاصوليا والمكسرات، وذلك من أجل التأكد من حصولهم على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجونها في أثناء اتباعهم للحمية. معظم النباتيين يأكلون سعرات حرارية أقل من غير النباتيين. يمكن أن يساعد النظام الغذائي النباتي في مكافحة أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم.

### كيف يمكنني الحفاظ على الوزن ثابتاً؟

بمجرد أن تكون قد حققت فقدت الوزن بشكل مناسب ووصلت إلى الوزن الذي تريد الثبات فيه، حاول تتبع هذه النصائح للحفاظ على الوزن ثابتاً:

❖ البقاء نشطة جسدياً، حاول ان تقوم بأنشطة جسدية يومية ولفترات تتجاوز نصف ساعة.

❖ تناول كميات غذائية محدد، ولا تتجاوزها

❖ تناول الكثير من الفواكه والخضروات الطازجة وبعض الحبوب الكاملة

❖ توقف عن تناول الدهون الحيوانية واستخدم الدهون الصحية مثل زيت الزيتون

❖ تناول الأسماك أكثر للحوم خصوصاً للحوم الحمراء،

❖ التزم بتناول وجبة الإفطار كل يوم

❖ تحقق من وزنك بانتظام

نموذج لنظام غذائي منخفض السعرات يخفض الوزن من ٢/١ الى ١ كيلو فى الاسبوع

\* نموذج غذائي لبرنامج تخفيف الوزن (١٠٠٠ كالوري)

فطور - غذاء - عشاء

\* ١/٤ رغيف خبز قمح

\* بيضة مسلوقة أو قطعة جبنة بيضاء (٣٠غم) أو (٢) ملعقة كبيرة فول

\* خضار طازج (شرحات خيار، خس، فلفل اخضر).

\* كوب عصير بدون سكر او ثمرة فاكهه

\* شاي أو قهوة بدون سكر أو استعمال محلي صناعي مثال الكاندريل.

\* ١/٢ أوقية لحمه حمراء أو دجاج أو سمك مشوي بدون دهن

\* خضار مسلوقة كمية كبيرة

\* ١/٢ كوب لبن رائب

\* حبة واحدة برتقال أو ١/٢ حبة جريب فروت أو حبتين وسط مشمش أو ١٥ حبة عنب أو حبة

متوسطة دراق أو حبة تفاح أو بطيخ أو شمام

\* ١/٤ رغيف خبز اسمر أو كوب فريكه أو كوب أرز مطبوخ.

\* شوربة خضار (بازيلا، فاصوليا، كوسا، جزر).

\* قطعة جبنة بيضاء او بيضة مسلوقة.

\* خضار طازجة على شكل شرحات أو سلطات بدون زيت أو متبل باللبن بدون زيت.

\* ١/٤ رغيف خبز قمح.

\* ١/٢ كوب حليب (١٠٠) غم خالي الدسم.

\* شاي أو قهوة بدون سكر.

\* الرجييم الآمن

١- يهدف إلى الوصول للوزن الصحى واستمرارية المحافظة عليه.

- ٢- يحقق التوازن الغذائي بتناول كل مجموعات الطعام الأساسية.
- ٣- يوفر السرعات المناسبة التي لا ترهق الجسم، ويتجنب الشعور بالجوع الشديد.
- ٤- ينقص الوزن بمعدل تدريجي من ٢/١ إلى ١ كجم فى الأسبوع.
- ٥- ينصح بتناول الوجبات الخفيفة بين الوجبات مثل الفواكه والألياف.
- ٦- يحتوى على أطعمة متوفرة وسعرها مناسب. ٧- نظام مرن يسمح بالتبديل بين الأطعمة.
- ٨- لا يعتمد على المليينات أو أعشاب التخسيس. ٩- يسمح بتناول الطعام الصحى خارج المنزل.
- ١٠- لا يستثنى أى من الأصناف الغذائية. ١١- يشجع على مزاوله الرياضة.
- ١٢- يساعد الفرد على ممارسة اسلوب حياة صحى .

\* ممارسة التمارين الرياضية:

مثل (المشي، والسباحة)

- تساعد على التخلص من الوزن الزائد - وتقوي عضلة القلب والدورة الدموية
- تساعد في التخلص من التوتر
- تقلل من الام العظام
- زيادة مرونة العضلات
- خفض ضغط الدم
- خفض مستوى الكوليسترول.
- خفض دهون الجسم
- برنامج علاج السمنة
- \* تناول الماء بكثرة (٦-٨) أكواب فى اليوم
- \* يجب متابعة الوزن باستمرار
- \* تناول طبق السلطة قبل الأكل
- \* ضع الطعام فى أطباق صغيرة
- \* تناول الطعام ببطء مع المضغ الجيد
- \* تجنب شراء الأطعمة الغير صحية
- \* عدم الإشغال بأى شئ أخرى فى أثناء تناول الطعام
- \* تناول وجبات منتظمة للطعام
- \* اختر الأطعمة ذات الدهون المنخفضة
- \* اقرأ محتوى الأطعمة من الدهون والسكر لا تتناول كميات ضخمة فى المرة الواحدة
- \* قف نحو ١٠ دقائق كل ساعة جلوس لتناول الماء والعصائر الطبيعية
- \* لا تتعجل فى أثناء تناول الطعام
- \* تناول خمس وحدات على الأقل من الفاكهة والخضروات يوميا
- \* سر ١٠ آلاف خطوة - ما يوازي السير ٦٠ إلى ٩٠ دقيقة يوميا على حسب حالتك الصحية

## الكوليسترول

زيادة نسبة الكوليسترول في الدم عن الطبيعي يمكن أن يؤدي إلى الكثير من الأمراض وأهمها أمراض القلب ويمكنك تقليل نسبة الكوليسترول في الدم عن طريق تناول الأطعمة الصحية، وفقدان الوزن إذا كنت في حاجة الى ذلك وإلى ممارسة النشاط البدني. ومع أننا نحتاج لشيء من الكوليسترول للمحافظة على صحتنا، إلا أن كثرته تضر بالصحة. وبعض الناس تحتاج أيضا إلى تناول الدواء لأن تغيير نظامهم الغذائي لا يكفي وحده. تعريف ارتفاع نسبة الكوليسترول : إنه مادة لصقة ينتجها الجسم كما أنها موجودة أيضاً في بعض الأطعمة. وهو عبارة عن تراكم الرواسب الدهنية في جدران الشرايين مثل الشرايين التي تغذى عضلة القلب ويحدث انخفاض تدفق الدم إليها مما يسبب ألم في الصدر.

## - تصنف الدهون إلى نوعين رئيسيين:

- \* دهون غير مشبعة: مثل زيت الذرة، زيت دوار الشمس، زيت الصويا وزيت السمك وزيت الزيتون أو زيت الجوز وهي التي يجب ان نتناولها.
- \* دهون مشبعة: مثل الزبدة، القشطة، الجبن، الدهن الحيواني الحر، و زيت جوز الهند والتي تسبب ضرراً عند تناولها أكثر من الدهون غير المشبعة، فهي ترفع من كمية الكوليسترول السيء مما يستوجب التقليل منها. ويجب أن لا تتجاوز كمية الدهون أكثر من ٣٠٪ من الطاقة الكلية، وان لا تتجاوز الدهون المشبعة أكثر من ١٠٪ من الطاقة الكلية، وان لا يتجاوز الكوليسترول ٣٠٠ ملغم في اليوم.
- أنواع الكوليسترول والمعدل الطبيعي
- ١. إجمالي نسبة الكوليسترول: أقل من ٢٠٠ ملجم في كل عُشر لتر.
- ٢. البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة: أقل من ١٣٠ ملجم/عُشر لتر.
- الكوليسترول السيئ أو الضار. فكلما ارتفع ارتفعت مخاطر الإصابة بأمراض القلب التاجية
- ٣. البروتينات الدهنية عالية الكثافة: أكثر من ٤٥ ملجم/عُشر لتر.
- الكوليسترول الجيد أو المفيد . البروتينات الدهنية عالية الكثافة تحمل الكولسترول في الدم وتقله من أجزاء الجسم المختلفة إلى الكبد ليتم التخلص منه إلى خارج الجسم .
- ٤. الدهنيات الثلاثية: أقل من ١٥٠ ملجم/عُشر لتر البروتينات الدهنية الغنية بالدهنيات الثلاثية تحتوي أيضا على الكوليسترول، والذي يسبب تصلب الشرايين عند بعض الأشخاص المصابين بارتفاع تركيز الدهنيات الثلاثية.

## - اسباب ارتفاع نسبة الكوليسترول

- ١-عوامل وراثية
- التاريخ الصحي للعائلة: غالباً ما تلعب العوامل الوراثية دوراً مهماً في صحة الأفراد
- ٢- الغذاء : تناول كميات كبيرة من الدهون المشبعة هو السبب الرئيسي لارتفاع مستوى الكوليسترول الضار وازدياد نسبة أمراض القلب التاجية.
- ٣- الوزن الزائد:
- الزيادة الكبيرة في الوزن (السمنة) تسهم في رفع مستوى الكوليسترول الضار
- ٤- قلة النشاط الحركي
- ٥- الضغوط النفسية
- ٦- الوضع الصحي العام: تؤدي الإصابة ببعض الأمراض كالسكري إلى زيادة نسبة الكوليسترول في الدم، لذا يجب التأكد دائماً من إجراء فحص طبي سنوي، والاطلاع دوماً على حالة القلب، واحتمالية الإصابة بأمراض ذات علاقة بنسبة الكولسترول ومحاولة تجنب ما يسبب زيادته في الدم.
- أسباب أخرى: ١- تدخين السجائر - ٢ ارتفاع ضغط الدم

## مضاعفات ارتفاع الكولسترول في الدم.

- قد تؤدي زيادة نسبة الكوليسترول العالية في الدم إلى الإصابة
- ❖ تصلب الشرايين و الذي يسبب ارتفاع ضغط الدم و تكون جلطات قاتلة.
- ❖ أمراض الشرايين التاجية و هي الشرايين المغذية للقلب مسببة ذبحة صدرية ثم سكتة قلبية.
- ❖ حدوث سكتة دماغية.
- ❖ حدوث سكتة قلبية قد تؤدي للوفاة.

## ❖ كيفية خفض الكوليسترول في الدم؟

- ١ - الغذاء الصحي

٢ - انقاص الوزن

٣ - النشاط الجسماني (الرياضة)

٤- الأدوية

١- الغذاء الصحي الخالي من الكوليسترول

❖ بعض نصائح الطهي

❖ الشوى للاكل بدلا من القلى

❖ امنع كل الدهون المرئية من اللحوم قبل الطبخ، وكافة الجلد من الدواجن

❖ استخدم الزيت النباتي لقلى الأطعمة.

❖ قدمي أجزاء صغيرة من الاطباق التى تحتوى على الدسم العالي مثل المكرونة والأرز

❖ استخدام الجبن والحليب الخالي من الدسم.

❖ تناول الاغذية المرتفعة الألياف مثل الخضراوات والفاكهه لأنها تساعد على خفض مستوى كوليسترول الدم.(الخس- الجرجير-الملوخية) والإكثار من تناول الأسماك.

الأشياء التى تحتوى على مواد حافظة

الغذاء الذى ينصح به لتخفيض الكوليسترول :

❖ الخضراوات الخضراء .

❖ البذورالبازلاء، اللوبيا، الفاصولياء ،الفاصوليا، الفول.

❖ الحبوب أو الغلال الكاملة (السمراء) والخبز والمخبوزات منها تؤكل يوميا .

❖ السمك الطازج ، المجمد ، أو المعلب في ماء مرتين أسبوعياً.

❖ لحوم ودواجن بدون دهن وبنزع الجلد منها قبل الطهي وتشوى.

❖ الزيوت مثل زيت عباد الشمس ، زيت الزيتون ، الحليب المنزوع الدسم ومشتقاته المنزوعة الدسم مثل زيادي (الروب)

❖ البيض بدون صفار أي زلال البيض.- سلطة من زيوت غير مشبعة.

التدخين و إدمان المخدرات

حقائق "مرعبة" عن التدخين

- حسب منظمة الصحة العالمية، فإن العالم يفقد سنويا ستة ملايين شخص بسبب التدخين.

- يصل عدد المدخنين عالميا بين الرجال إلى ٤٠ في المئة، ويقل العدد إلى تسعة في المئة لدى النساء

- التدخين ثاني مسبب للوفيات على مستوى العالم ومسؤول عن وفاة واحد من كل ١٠ بالغين

- تؤكد منظمة الصحة العالمية أن ثلث ضحايا التدخين السلبي من الأطفال غير المدخنين.

- يعيش ٨٠ في المئة من المدخنين في الدول التي يحصل فيها المواطنون على دخل متوسط أو منخفض.

- كل سيجارة تدخنها تنقص العمر الذي يتوقع أن تعيشه ب ١١ دقيقة.

- تحتوي السيجارة الواحدة على ٤٨٠٠ مكون كيميائي، منها ٦٩ مكونا يسبب السرطان.

- يستهلك المدخنون ١٥ مليار سيجارة كل يوم.

- الأزواج المدخنون معرضون لمشاكل تتعلق بالخصوبة أكثر من الأزواج غير المدخنين، ليس ذلك فقط، بل إن الحوامل المدخنات يعرضن أجنتهن للموت.

- يتسبب التدخين في ٩٠ في المئة من حالات سرطان الرئة حول العالم.

كيف نكتشف المتعاطي للمخدرات:

أحيانا يصعب التمييز بين القلب المزاجي الطبيعي في مرحلة المراهقة أو الخوف من علامات إدمان المخدرات. وتتضمن المؤشرات المحتملة التي تدل على تعاطي المراهق أو غيره من أفراد الأسرة لمخدرات، ما يلي:

❖ المشكلات في المدرسة أو العمل - عدم الذهاب إلى المدرسة أو العمل بشكل متكرر، والعزوف المفاجئ عن الأنشطة المدرسية أو العمل أو انخفاض الدرجات أو أداء الأعمال

- ❖ مشكلات صحية بدنية - فقدان الطاقة أو الدافع، أو فقدان الوزن أو اكتسابه، فقد الشهية، كثرة النوم، شحوب الوجه واصفراره، رعشة في الأطراف، ظهور حركة غير طبيعية في الجسم وخصوصاً منطقة الأنف، كثرة التعرق، وجود آثار حروق على الملابس والجسم، إحمرا العينين واحتقانها بشكل دائم، ثقل اللسان وعدم التركيز في الكلام والأفكار، عدم الإتران في المشي، وجود علامات الحقن في جسمه .
- ❖ إهمال المظهر - العزوف عن الاهتمام بالملابس أو العناية بها أو بالمظهر
- ❖ تغييرات سلوكية - الجهود المبالغ فيها لمنع أفراد الأسرة من دخول غرفته أو اتباع السرعة بشأن مكان الذهاب مع الأصدقاء أو التغييرات السيئة البالغة في السلوك أو العلاقات مع الأسرة أو الأصدقاء، العزلة والإنطواء على النفس، إهمال الفروض والواجبات الدينية، العصبية وسرعة الانفعال ، تقلب المزاج، السهر والبعد عن المنزل .
- ❖ المشكلات المالية - طلب الأموال بصورة مفاجئة دون تبرير معقول أو اكتشاف ضياع الأموال أو سرقتها أو اختفاء المقتنيات من المنزل مما قد يدل على بيعها لدعم شراء المخدرات
- ❖ أضرار المخدرات النفسية والعقلية
- ❖ الاضطرابات السريعة والشعور الدائم بالقلق.
- ❖ حدوث خلل في الطريقة التي يعمل بها المخ كما تحدث تغييرات في تركيبه المخ بصفة عامة.
- ❖ قد يصل الأمر بالمدمن لمحاولة الانتحار.
- ❖ الإصابة باضطرابات وتخريف في الإدراك الحسي خاصة السمع والبصر.
- ❖ خلل في إدراك الزمن و المسافات والأحجام، فيميل اتجاه الزمن للبطء ويميل إدراك المسافات للطول، ويميل إدراك الأحجام للتضخم.
- ❖ صعوبة وبطء وخلل في التفكير.
- ❖ القلق والتوتر والشعور بالانقباض والهبوط وعدم الاستقرار.
- ❖ العصبية الزائدة وحدة المزاج والتوتر والانفعال الدائم والحساسية الشديدة.
- ❖ الإهمال في المظهر في النفس.
- ❖ عدم القدرة على العمل وعدم القدرة على الاستمرار فيه.
- ❖ اضطرابات في الوجدان فبعد تعاطي جرعة المخدرات يسيطر الشعور بالسعادة والنشوة وزيادة النشاط والإصابة بحالة من الغياب عن الوجود وخلق عالم من الخيال مليء بالمتعة والحيوية والمرح، ثم ما يليث أن يفيق سريعا من هذا الشعور ليعود للإرهاق والتعب والندم والاكتئاب، فمشاعر المدمن متضاربة للغاية.
- ❖ اختلالاً في الاتزان والإصابة بالتشنجات والصعوبة في النطق وصعوبة التعبير وصعوبة وعدم اتزان في المشي.

### أضرار المخدرات على المجتمع:

انتشار الإدمان في أي مجتمع نذير شؤم كبير حيث يتسبب في قلة الإنتاج وزيادة معدلات السرقة وانتشار الجرائم بشكل كبير جدا حيث يلجأ معظم المدمنين إلى محاولة الحصول على المال المطلوب لشراء المخدرات وفي سبيل ذلك يوافق المدمن على القيام بأي عمل يطلب منه ضاربا الحائط بكل المثل والقيم التي تربي عليها في السابق لذلك وجب على المجتمع والدولة القيام بدورهما في حملات التوعية بمخاطر المخدرات على الأفراد والمجتمعات بصفة عامة من خلال ندوات تثقيفية بالجامعات والمدارس الإعدادية والثانوية وفي الأندية الرياضية وأماكن التجمعات الشبابية وذلك حتى نستطيع المحافظة على الشباب الذي يعد القلب النابض للوطن ومصدر فخره حيث تبني الدول بسواعد الشباب وعلى أكتافهم تنهض الشعوب وتصل إلى أهدافها وقانا الله وإياكم من إدمان المخدرات وحفظ مصرنا الحبيبة من المخدرات وتعاطيها .

## طرق الوقاية والعلاج من الإدمان:

### الوقاية من المخدرات:

١. البعد عن اصدقاء السوء ومن كانوا سببا في لجوء الشخص للإدمان.
٢. محاولة شغل وقت الفراغ والذي هو عدو للإنسان.
٣. الحرص على الحد من البطالة وتوفير فرص عمل للشباب على وجه الخصوص.
٤. عمل توعية كبيرة بأضرار المخدرات على الفرد والأسرة والمجتمع بصفة عامة دور الأسرة في القضاء على إدمان المخدرات:  
كما وأن للأسرة دوراً أساسياً في مقاومة ومكافحة الإدمان، فالأسرة هي أول من يؤثر في الفرد وفي تكوين شخصيته وبنائها ومن السلوكيات والإجراءات التي يجب اتخاذها من قبل الأسرة ما يلي:
  ١. أن تسيطر على الأسرة روح المحبة والألفة والمودة، والحنان، معاملة الأطفال معاملة حسنة دافئة، والبعد عن العنف والقسوة في التربية لأن العنف والإيذاء ولو لفظيا للأطفال في الصغر يعمل على ضعف بل وقتل شخصيتهم.
  ٢. كما لا بد للوالدان من أن يكونا قدوة حسنة لأبنائهم في كل شئ، ومراعاة أنهم منذ تكوين تلك الأسرة وقد تحملوا مسؤوليات لا بد من مراعاتها ولو على حساب أنفسهم وعاداتهم الشخصية، فمثلا الأب المدخن لا بد ان يكون ايجابيا ويعترف انه اصبح مسؤولاً عن اسرة وابناء هو قدوتهم ويقنع عن التدخين، أو على الأقل لا يفعل ذلك أمام أبنائه.
  ٣. وعي الآباء للتعامل مع الأبناء خاصة في فترة المراهقة والاهتمام بأبنائهم واحتوائهم احتواء يجعلهم في غنى عن البحث عن مصادر أخرى للاهتمام خارج الأسرة رفاق السوء.
  ٤. كما وللأسرة دور في تربية أبنائهم على القيم والأخلاق والمبادئ الدينية والأخلاقية منذ الصغر وحثهم على طاعة الله وتقواه.
  ٥. مشاركة الأبناء منذ صغرهم على اتخاذ القرارات التي تخص الأسرة ولو على سبيل إيهامهم بهذا وأنهم أفراد لهم شخصية وقيمة داخل الأسرة التي تمثل المجتمع الصغير بالنسبة لهم ، حتى تكون لهم شخصية ودور في المجتمع الكبير.
  ٦. كما أنه يجب أيضا على الأسرة المتابعة والملاحظة الدائمة سلوك أبنائها وأي تغيير يظهر عليهم، والوعي بأعراض الإدمان وملاحظة إذا ظهر على أحد أبناء الأسرة تلك الأعراض ، واتخاذ اللازم على الفور فكلما تم إدراك المشكلة مبكرا كانت فرص حلها أكبر وأسرع.
  ٧. على الأسرة المتابعة الدائمة أصدقاء أبنائهم والتعرف عليهم، بل والتدخل في اختيارهم بطرق غير مباشرة فلا أهم ولا أخطر من صديق السوء سببا للفساد بكل أوجهه وصورة.
  ٨. وقاية الأطفال والمراهقين من تعاطي المخدرات  
اتبع هذه الخطوات للمساعدة في وقاية أبنائك الأطفال والمراهقين من إدمان المخدرات:
    - ❖ تواصل. تحدّث إلى أطفالك عن مخاطر استخدام المخدرات ومعاقرتها.
    - ❖ اسمع. كن مستمعاً جيّداً عندما يتحدث طفلك حول ضغط أقرانه، وكن داعماً لجهوده التي يبذلها لمقاومة ذلك.
    - ❖ القدوة الحسنة. لا تعاقر الكحوليات أو الأدوية المخدرة. إن أبناء الأبوين المتعاطيين للمخدرات أكثر عرضة لخطر إدمان المخدرات.
    - ❖ تقوية الروابط. حسنّ علاقتك بأطفالك. سيعمل الرابط القوي والمستقر بينك وبين طفلك على تقليل خطر استخدام طفلك للمخدرات أو تعاطيها.

بالفعل استخدام العقار، من المرجح أنك ستفقد سيطرتك على استخدامه مرة أخرى - حتى إذا كنت قد تلقيت علاجاً ولم تستخدم العقار لبعض الوقت.

❖ التزم بخطة علاجك. راقب رغباتك الشديدة. قد يبدو كما لو أنك قد تعافيت ولا تحتاج للاستمرار في اتخاذ الخطوات للبقاء بدون مخدرات. لكن فرص بقائك بدون مخدرات ستصبح أعلى كثيراً إذا واصلت زيارة المعالج أو الاستشاري الخاص بك، والذهاب إلى لقاءات مجموعة الدعم وتناول الأدوية الموصوفة لك.

❖ تجنب المواقف عالية الخطورة. لا تعد إلى الجيرة التي اعتدت تعاطي المخدرات بها. وابقَ بعيداً عن الجماعة التي كنت تتعاطى معها المخدرات سابقاً.

❖ احصل على المساعدة فوراً إذا استخدمت العقار مرة أخرى. إذا بدأت استخدام العقار مرة أخرى، تحدث إلى طبيبك، أو أخصائي الصحة العقلية الخاص بك أو شخص آخر يمكنه تقديم المساعدة في الحال.

الاكتشاف المبكر لمرض سرطان الثدي

مرض العصر! مرض سرطان الثدي!!

سيدتي... انتبهي فكلنا معرضات لمرض السرطان!

فلقد أصبح مرض سرطان الثدي من أكثر أنواع السرطانات انتشاراً ويعد ثاني أسباب الوفيات بين السيدات في العالم . ويمثل سرطان الثدي في مصر حوالي ١٨,٩% من إجمالي حالات السرطان والتي تمثل ٣٥,١% للسيدات ٢,٢% للرجال وعليه فإن التشخيص المبكر والعلاج ذو أهمية كبيرة في تقليل عدد الوفيات الناتجة عنه.

### اولاً: ايه هو الشكل الطبيعي للثدي

يتكون كل ثدي من ١٥ إلى ٢٠ فص وكل فص مكون من فصيصات الغدد، تنتظم هذه الفصوص بشكل شعاعي حول الحلمة ويفصلها عن بعضها حواجز من نسيج ليفي تمتد من كل فص قناة رئيسة تفتح بشكل مستقل إلى قمة الحلمة، ونسيج الثدي محاط بنسيج دهني، مع تواجد طبقة عضلية و عظام الأضلاع في قاعدة الثدي (كما هو موضح في الرسم).

### ثانياً: يعني ايه مرض سرطان الثدي؟

سرطان الثدي هو عبارة عن ورم غير حميد يحدث في الثدي ويمكنه ان ينتقل الى الثدي الاخر او الى مكان اخر في الجسم وقد ياتي المرض في صورة غير ملحوظة الى ان يتطور ويحدث مضاعفات خطيرة قد تؤدي إلى الوفاة ثدي مصاب (وجود ورم في فص من الثدي)

ثالثاً: ايه اللي بيسبب المرض ده؟

١. عوامل وراثية : فوجود حالة مماثلة في العائلة لسرطان الثدي يزيد احتمال الإصابة .
٢. تاخرسن اليأس بعد سن الخمسين و تقل نسب حدوث سرطان الثدي عند حدوث سن اليأس بوقت طبيعي.
٣. بداية الدورة الشهرية قبل سن الثانية عشرة.
٤. التأخر في الإنجاب لأول مرة إلى بعد عمر الثلاثين أو عدم الإنجاب .
٥. الأكل الغني بالدهن او السمين قد يزيد من احتمال الإصابة .
٦. العلاج بالهرمونات وكذلك استعمال الاستروجين لمدة طويلة .
٧. الإصابة بمرض السكر الليفي أو سرطان ثدي آخر أو سرطان مبيض يزيد من احتمال الإصابة
٨. العمر: سرطان الثدي نادر قبل سن العشرين و يتزايد مع تقدم السن .
٩. أنواع معينة من الفيروسات (مثل الفيروسات التي تصيب الكبد وممكن تسبب أورام سرطانية ثم تنتقل إلى أي مكان آخر بالجسم).
١٠. كثرة التعرض للإشعاع.
١١. وجود الأقارب من الدرجة الأولى مثل الأخت أو الأم خاصة عندما تحدث الإصابة قبل أقل من ٤٠ سنة.

١٢. أنواع معينة من الأدوية مثل بعض الأدوية الفاسدة وكذلك كثرة التعرض للمبيدات الحشرية الضارة .  
رابعا: ازاي اتعرف علي مرض سرطان الثدي؟

- ❖ ظهور كتلة في الثدي تكتشفه المريضة بنفسها وعادةً تكون الكتلة غير مؤلمة.
  - ❖ نزول افرازات غير طبيعية من الحلمة (مثل دم أو صديد).
  - ❖ حدوث انكماش في الجلد فوق الورم يشبه قشر البرتقال .
  - ❖ تضخم الغدد الليمفاوية (العقد) وخاصة تحت الإبط (حبل او ولواز).
  - ❖ ألم بالثدي خاصة عندما يكون الورم فى ثدى واحد .
  - ❖ تغيير فى حجم الثدي وكذلك وجود ورم .
- (صورة مجمعة للأعراض التي تظهر علي الثدي)

### **خامسا: ايه خطورة ومضاعفات مرض سرطان الثدي؟**

- ❖ استئصال الثدي.
- ❖ انتقاله لأماكن أخرى بالجسم مثل الرئتين والعمود الفقرى.
- ❖ قد يؤدي الى الموت.

### **سادسا: ها استفيد ايه لما اكتشف المرض ده بدري؟**

- ❖ يزيد من نسبة الشفاء.
  - ❖ يقلل من المضاعفات.
  - ❖ عند العلاج مبكرا قد يطول العمر ٥ سنوات أكثر.
- سابعا: طيب قولى لي بسرعة اكتشفه ازاي؟!
- ❖ الفحص الذاتى للثدى.
  - ❖ فحص الثدي الإشعاعى (الماموجرام) .
  - ❖ الفحص الإكلينكى بواسطة الطبيب .
  - ❖ الرنين المغناطيسى.

### **ثامنا: هو العلاج ايه؟**

في أغلب الأحيان يتم علاج سرطان الثدي بعدة طرق مجتمعة، فاذا تم الاكتشاف المبكر وكان الورم في حدود ٣ سم فإن العلاج لا يستلزم استئصال الثدي ولكن يمكن استئصال الورم وعلاج باقي الثدي بالأشعة. أما إذا كان الورم أكبر من ذلك أو انتشر الى الغدد الليمفاوية فيضاف العلاج الكيميائي والهرموني الى العلاج.  
ومن الطرق العلاجية لسرطان الثدي مايلي :

- ١- العلاج الجراحي: وهي أنواع كثيرة تختلف باختلاف حجم الورم ومدى انتشار المرض.
- ٢- العلاج الإشعاعي: هو علاج موضعي يتم بواسطة استخدام أشعة قوية تقوم بتدمير الخلايا السرطانية.
- ٣- العلاج الكيميائي: وهو علاج شامل يعطى بشكل دوري ويتم بواسطة أخذ عقاقير عن طريق الفم او الحقن الوريدي لقتل الخلايا السرطانية.
- ٤- العلاج الهرموني: يعمل هذا العلاج على منع الخلايا السرطانية من تلقي الهرمونات الضرورية لنموها وهو يتم عن طريق أخذ أدوية تغير عمل الهرمونات أو عن طريق إجراء جراحة لاستئصال الأعضاء المنتجة لهذه الهرمونات مثل المبايض.

### **تاسعا: الوقاية من سرطان الثدي :**

الفحص المبكر يشمل:

- ١- الصورة الإشعاعية للثدي: تجرى الصورة الإشعاعية لرؤية الأجزاء الداخلية للثدي تؤخذ أول صورة للمرأة عند سن يتراوح بين ٣٥ و ٣٩ سنة مرة كل سنة أو سنتين.
- ٢- الفحص الذاتى للثدي:

يعد الفحص الذاتي للثدي أكثر الطرق شيوعاً حيث إنها وسيلة سهلة وغير مكلفة في اكتشاف المرض مبكراً حيث تستطيع السيدات أن يقمن بممارسته بأنفسهن. والفحص الذاتي للثدي هو إجراء تقوم به السيدة كل شهر وذلك باستخدام النظر و اللمس بهدف اكتشاف وملاحظة أى تغيير غير طبيعي في ثديها.

- امتى الواحدة تبدأ بعمل الفحص ده؟  
السن المفضل لممارسة الفحص الذاتي للثدي من سن ٢٠ سنة ويستمر مدى الحياة ويستغرق عشرة دقائق و الهدف منه هو الاكتشاف المبكر لسرطان الثدي وسهولة علاجه والقضاء عليه في بدايته.

- إيه هو الوقت المفضل لعمل الفحص الذاتي للثدي؟  
١- بالنسبة للسيدات اللاتي يأتى لهن الدورة الشهرية فيفضل ان تقوم بالفحص خلال يومين من الدورة الشهرية. بالنسبة للسيدات اللاتي لا يأتى لهن الدورة الشهرية فان السيدة تقوم بتحديد يوم معين فى الشهر وعلشان تتغلبى علي مشكلة النسيان ويفضل ان تميز هذا اليوم بشئ معين وليكن على سبيل المثال (يوم قبض المعاش )

٢- لو ما عندكيش المكان الخاص لعمل الفحص ده أبسط حاجة ممكن عملي وانت بتستحمي وممكن كمان تتغلبى علي مشكلة قلة الفراغ.

- ايه هي الاوقات اللى ما نعملش فيها الفحص الذاتي للثدي؟  
في الحقيقة لا يوجد ما يمنع ذلك طول العمر ولكنها أحوال مؤقتة مثل الحمل والرضاعة والبنت قبل اكتمال بلوغ الثدي ولكن ذلك لا يمنع أن تتلقى السيدة تعليماً عن كيفية ممارسته في الوقت المناسب كما ذكرنا من قبل. إيه هي طريقة الفحص الذاتي للثدي يعني اعمله ازاى؟

هناك طريقة بسيطة من ثلاث خطوات تساعدك على فحص ثديك ، لاكتشاف أي ورم في مرحلة مبكرة وبالتالي يمكن معالجته والشفاء منه بإذن الله.

١. الخطوة الأولى - عند الاستحمام

افحصي ثديك خلال الاستحمام والجلد مازال رطباً وذلك بوضع يدك والأصابع مبسوطة فوق الثدي ، وحركي أصابعك حركات لطيفة فوق كل جزء من أجزاء الثدي ، افحصي ثديك الأيسر بيدك اليمنى والعكس بيم تحرى وتقصى كل كتلة تورم أو أي تغير في الجلد.

٣- الخطوة الثانية - أمام المرأة

- تكشف المرأة نصفها الأعلى أمام مرآة في حجرتها أو في الحمام ارفعي ثديك وأنت أمام المرآة ويديك على جانبي جسمك ويديك مرفوعتين عالياً فوق رأسك. لاحظي إن كان هناك أي تغير في شكل الثدي ، تورم ، أو انكماش في الجلد أو تبدلات في شكل الحلمة.

- ضعي يديك على خاصرتيك واضغطي نحو الأسفل لكي تتقلص عضلات صدرك ، واعلمي يا سيدتي أن هناك احتمالاً لعدم تشابه الثديين عند معظم النساء وهذا شئ طبيعي.

٣- الخطوة الثالثة - خلال الاستلقاء (الجس)

يتم الجس بأوضاع مختلفة كما تظهر الصور التالية:

- في وضع الاستلقاء، لأن هذا الوضع يسمح باسترخاء العضلات الصدرية و بالتالي تسهل الفحص و الجس. و يمكن لتسهيل الأمر وضع وسادة تحت الكتف بالطرف الذي نريد جسسه لتسهيل الأمر ووضع ساعد اليد الأخرى خلف الرأس.

- يتم الجس بالأصابع الثلاثة الوسطى التي توضع بشكل مسطح يمسح

- كل الثدي وهذا أفضل من الجس برأس الأصابع الذي نلجأ إليه للتأكد

- و لتحديد المنطقة المحسوسة.

- تتم حركة هذه الأصابع بشكل حلزوني حول الثدي مع ضغط بسيط من المحيط إلى الحلمة.

- كما يمكن الجس بسطح الأصابع التي تجري حركات سطحية،
- أولاً أفقية من فوق لتحتبم ثم من الحلمة إلى محيط الثدي حتى يتم تغطية كل الثدي.
- ثم تنتقل إلى ما تحت الإبط وهذا يسمح بالتحري عن أي كتلة أو عقد، لهذا الأمر يجب أن تدور الأصابع على كل محيط الحفرة تحت الإبط بشكل حركة حلزونية و بأوضاع مختلفة. لاحظي أن جس الحفرة تحت الإبط يحتاج لأن يكون بضغط أكبر مما يجري على باقي الثدي و هنا يمكن استعمال رأس الأصابع.
- و ينتهي الأمر بجس الحلمة قومي بالضغط على الحلمتين بلطف بين أصبعي السبابة والإبهام ولاحظي خروج أي إفراز مائي أو دموي أو تبدل بجلدها "تقرح و تقشر".
- عاشرا: نصائح مهمة للقضاء علي السرطان
- الوقاية من الإصابة بالسرطان:

- يوجد طرق عدة لتغيير نمط الحياة التي يمكن أن تساعد على خفض خطر الإصابة بالسرطان مثل:
١. الإقلاع عن التدخين ٢. تدايير السلامة من أشعة الشمس ٣. الحفاظ على وزن صحي ٤ - المحافظة على النظافة الشخصية ٥. شرب الماء بكثرة ٦. تخفيف الإجهاد والتوتر ٧. ضبط تناول المضادات الحيوية
  ٨. ممارسة الرياضة كالمشي ٩. الاهتمام بالتغذية الصحية الغنية بالفيتامينات و الالياف و مضادات الاكسدة

## بعض الأغذية المحاربة للسرطان:





مركز تعليم الكبار  
جامعة المنوفية



دليل ارشادي مزود ببعض الإشارات الوصفية لمحو الأمية  
الدوائية لدى صغار وكبار الصم وثقيلي السمع

يهدف هذا الدليل إلى تقديم تصور ارشادي توعوى للأفراد المعاقين سمعياً وبالأخص من الصم وثقيلى السمع والذين لا تمكنهم حاسة السمع من التعامل مع الآخرين والتواصل معهم بصورة طبيعية المعاق سمعياً هو الفرد الذي يعاني من مشكلة سمعية تؤثر على الأداء التربوي له تأثير سلبي يظهر في التأخر اللغوي لديه وصعوبة القدرة على الكلام بطريقة طبيعية الأمر الذي يؤدي إلى استخدام طرق تعويضية وبديلة ومنها لغة الإشارات الوصفية.

هذا الدليل ارشادي قائم على الإشارات الوصفية ومنها الإشارات اللازمة للدواء والعلاج والإشارات الصحية وغيرها مما يلزم في مواقف تعامل هذه الفئة مع الطبيب والصيدلى وما يرتبط بهذا التعامل من إرشادات وتوجيهات ومنها إرشادات تناول الدواء ووقت تناول وعدد المرات ونوع الدواء.

ومما لا شك فيه أن هذا الدليل بأهدافه ومحتواه وإجراءات استخدامه والاستفادة منه يفيد منه الصغار والكبار من الأفراد الصم ومن لديهم بقايا سمع بسيطة جداً لا يستفاد منها وهم من يطلق عليهم ضعيفي أو ثقيلى السمع والذين لا يستطيعون السمع بطريقة عادية في حال استخدامهم لمصححات السمع. ويفيد أيضاً الصيدلى والطبيب

ويقوم هذا الدليل على البساطة في تكوينه واستخدامه بما يناسب طبيعة الإعاقة السمعية وخصائص المعاقين سمعياً وسوف يتم عرض فكرة عن الدليل ونماذج الإرشادات والتوجيهات وكذلك نماذج الإشارات الوصفية المطلوب استخدامها في المواقف التي تتطلب التعامل مع الطبيب والصيدلى مع تقديم أفكار لتطوير شكل ومحتوى الدليل فيما بعد.

إن فقد حاسة السمع يعد من أكبر الفقدانات الحاسية التي تؤثر بالسلب على ذوى هذه الإعاقة نظراً لأن حاسة السمع من أهم النوافذ التي يمكن للفرد أن يتعلم بواسطتها ويندمج اجتماعياً مع الآخرين ، كما أنها تعد من أهم الحواس الإنسانية التي تساعد على اكتساب اللغة والكلام عن طريق المثيرات السمعية والاستجابات عليها . وأي طفل سامع حينما يولد يستطيع بعد سنوات قليلة في مرحلة الطفولة المبكرة أن يتكلم عن طريق التقليد للأصوات التي توالى على أذنيه من الآخرين حوله ، والممثلين في أسرته وأقرانه وجيرانه ، بل نجده أيضاً يقدر على أن يميز بين ما يسمعه إن كان عالياً أو منخفضاً ، أو كان صوتاً محبوباً أو شاذاً ، معروفاً أو مجهولاً ، أو إذا كان صوتاً لإنسان أو حيوان أو آلة أو جهاز أو أي شئ آخر غير ذلك ، وهذا ما يمكن أن يجعل الطفل السامع يتعلم بسهولة ويسر بالغين . وعلى النقيض من ذلك نجد الطفل غير السامع نتيجة لعيوب لديه في السمع بدرجة جزئية أو كلية يكون أقل بكثير في القدرة على التصرف الطبيعي كالطفل السامع حينما يستمع إلى الأصوات الصادرة من أماكن مختلفة ، وينعكس هذا عليه في عدم اكتساب اللغة المنطوقة بطريقة طبيعية الأمر الذي يحتم استخدام البدائل معه لتعويض هذا القصور بصورة أو بأخرى في ضوء درجة فقد السمع .

كما أن هذا النوع من الأطفال تتشكل لديه الصعوبات اللغوية بدرجة كبيرة منذ الصغر وخصوصاً إذا كان فقد في السمع ولادياً أي من قبل ميلاده ، وليس فقداً مكتسباً بعد عدد قليل من السنوات استطاع فيه أن يدرك الأصوات ويميز بينها . والصعوبات اللغوية لدى فئة فاقد السمع تشكل عائقاً أمامهم نحو التعلم الطبيعي كالعاديين نظراً لأن اللغة اللفظية من أكثر أنماط الاتصال بين الناس ، ولذلك تكون الصعوبات اللغوية من المؤثرات السالبة على جوانب النمو العقلي والمعرفي والنفسي والاجتماعي للمعاق في السمع الأمر الذي يؤثر بالتالي على عمليات تعليمه وكم ونوع الخبرات التي يمكن له أن يكتسبها .

وفي حالة وجود فقد في السمع هذه تكون الحاجة الضرورية لمن فقد تلك الحاسة من جانب ، ولمن يقوم على تعليمه ورعايته وتدريبه من جانب آخر إلى الكثير والكثير من الطرق التعويضية البديلة عن الكلام والتواصل غير اللفظي مع الآخرين . وتمتد الإجراءات التعويضية البديلة في التعامل مع فاقد السمع إلى أبعد من طرق التواصل حيث أدت الأبحاث التطبيقية في هذا المجال إلى العديد من النتائج التي أكدت على ضرورة عمل

البرامج والمناهج التعليمية والتدريبية في كل المجالات الدراسية لمن فقد هذه الحاسة تحقيقاً لمبدأ تكافؤ فرص التعليم وفق قدراتهم كالعاديين تماماً ، وأن يتم الإعداد لكل هذا في ضوء ظروف الإعاقة السمعية ومستواها ، وما تتركه من عوامل أو مؤثرات سلبية على أصحابها .

وقد امتد هذا الاهتمام أيضا إلى مكونات هذه المناهج من الأهداف التعليمية إلى المحتوى المناسب لهم إلى توظيف العديد من الطرق والإجراءات التدريسية ثم تصميم الأنشطة التعليمية المناسبة لهم ، والتي تشمل على الأنشطة اللغوية والعلمية والرياضية والفنية والمهنية والاجتماعية على أن يتعلمها أي فاقده للسمع بدرجة شديدة أو متوسطة أو ضعيفة في علاقتها بالخبرة المباشرة وغير المباشرة . ويكتمل هذا التعليم مع الاستخدام الفعال لأساليب ووسائل التقويم الملائمة لهم على مدى مراحل تعليمية متتالية .

## \*\*\* مفهوم الإعاقة السمعية :

يعد فقد حاسة السمع من أكبر الفقدانات الحسية التي تؤثر تأثيرا سلبا على المعاقين سمعيا نظرا لأن حاسة السمع لا تقل في أهميتها عن أي حاسة أخرى ، كما وتساعد الفرد على الاندماج والتواصل مع الآخرين في المجتمع الذي يعيش فيه . ثم إن اللغة اللفظية من أكثر أنماط الاتصال التي تعتمد على السمع ، وفي حالة انعدام السمع كليا أو جزئيا فإن ذلك يؤدي إلى تأثر الجوانب المعرفية والعقلية أيضا لدى المعاق سمعيا . كما أن الإعاقة السمعية تؤثر على المعاقين سمعيا اجتماعيا وتحول دون الاندماج الطبيعي والاجتماعي لهم على ما ينبغي أن يكون ، كما تحول دون اكتسابهم المهارات الاجتماعية الضرورية أيضا . وبالتالي فإن وجود مثل هذه التأثيرات السلبية على المعاقين سمعيا نتيجة الإعاقة يستلزم معها تصميم مناهج للتعليم والتدريب خاصة بهم في معاهد التربية الخاصة تناسب ظروف تلك الإعاقة ، كما ينبغي أن يتم إعداد مكونات المناهج الدراسية من الأهداف إلى التقويم بما يناسب تلك الفئة أيضا .

وتعرف الإعاقة السمعية *hearing handicapped* على أنها فقدان في حاسة السمع الذي يتراوح بين حالة الصمم أو ضعف السمع الأمر الذي يحول حتما دون تعلم اللغة والكلام أو الاتصال اللفظي مع الآخرين بصورة طبيعية مما يؤثر بالسلب على أصحابها في جوانب كثيرة من النمو ، ويتطلب مع ذلك إعداد برامج للتربية والتعليم والتدريب ملائمة لهم . ومن تعريف الإعاقة السمعية يمكن أن يتم تعريف الأصم *deaf* بأنه الفرد الذي فقد السمع بدرجة لا يمكن معها الكلام مع الآخرين بطريقة طبيعية إما لأسباب وراثية أو أسباب مكتسبة (قبل/في أثناء/بعد الميلاد) مما يتطلب مع هذه الحالات استخدام الأساليب التعويضية أو الطرق للتعلم أو التدريب تختلف جذريا عن تلك المستخدمة مع السامعين .

أما بالنسبة لضعاف السمع *hard of hearing* فيعد فئة جزئية من المعاقين سمعيا ، ويكون لديهم ضعف أو ثقل في السمع لا يؤدي إلى استخدام حاسة السمع إلا بالاستعانة بمصححات السمع التعويضية لتعلم اللغة والكلام ، وبالتالي محاولة استكمال التعليم بطريقة طبيعية . ومن خلال التعريفات السابقة للإعاقة السمعية والمعاقين سمعيا يلاحظ أن لها عدة تصنيفات تختلف حسب المجال المستخدم به التصنيف مثل مجال الطب أو علم الاجتماع أو علم النفس و التربية وغيرها كثير وما يهم هنا المجال التربوي في تصنيف الإعاقة السمعية والذي يتم التركيز بواسطته على تربية المعاقين سمعيا ، وإعداد المعلم المتخصص في مجالهم للإيفاء بالاحتياجات التربوية لهم ، وإعداد البرامج والخدمات التعليمية والتأهيلية منذ المرحلة الأولى من التعليم وحتى المرحلة الثانوية المهنية . وحول البرامج التربوية للمعاقين سمعيا أمكن عمل تصنيف للفقد وكل برنامج تربوي مناسب له كما يلي :

١- فقد خفيف في السمع (٢٧-٤٠) ديسبل أو وحدة صوتية ويواجه صاحبه صعوبات في ضعف السمع ولا يسمع الكلام إذا كان مصدره بعيدا ، ويستخدم السماع . ويجلس في الصفوف الأمامية بالفصل الدراسي للسامعين مع وجود درجة إضاءة مناسبة له . وفي بعض الحالات يحتاج هذا النوع من فاقد السمع إلى منهج مناسب يتعلمه بقراءة الشفاه ، وتلقى بعض التدريبات الفردية في الكلام .

٢- فقد معتدل للسمع (٤١-٥٥) ديسبل أو وحدة صوتية وصاحب هذا الفقد في السمع يمكنه أن يتحدث إلى الآخرين على مسافة مناسبة على أن تكون الأصوات غير منخفضة ، ويكون لديه صعوبات في نطق بعض الكلمات التي لم يسمعها جيدا . وفي برنامج تدريبيه يمكن عمل خطة تربوية يستخدم معها المعينات أو المصححات السمعية ، كما يمكن أن يتعلم في فصول خاصة تنمي لديه القدرة على النطق وتصحيح عيوبه .

٣- فقد ملحوظ للسمع (٥٦-٧٠) ديسبل وهنا يشترط لتعليم صاحب هذا الفقد الحديث معه بصوت مرتفع حتى يسمع لوجود عيوب ملحوظة في النطق لديه ، ويتابعه في ذلك أخصائي في التخاطب ومتابعته داخل فصل مناسب للتربية الخاصة أو حجرة المصادر ومدرسين من أنواع مختلفة .

٤- فقد شديد في السمع (٧١-٩٠) ديسبل ويعتمد الأصم هنا على حاسة البصر للتعلم كبديل لحاسة السمع ، وتعلم لغة الإشارات وقراءة الشفاه وطريقة التواصل الكلي أيضا .

٥- فقد شبه كلي للسمع ٩١ ديسبل فاكثر وهذا النوع من الفقد يتوافر لدى صاحبه المشكلات اللغوية بدرجة كبيرة ، ويحتاج إلى برنامج تربوي خاص للتدريب المكثف إلى قراءة الشفاه والإشارات اليدوية وغيرها .

والتصنيف التربوي السابق يربط بين درجة الفقد في السمع وأثرها على تعلم اللغة والكلام في ضوء مجموعة الاحتياجات التربوية الخاصة ، وما يمكن تقديمه من مناهج دراسية أو أنشطة تعليمية خاصة . وفي معاهد الأمل للضعاف السمع توجد فئتين مميزتين لا يمكن أن يتم تعليمهما في مدارس العاديين وهما ذوا العجز السمعي الذي يبدأ من ٧٠ ديسبل فاكثر، ومن ٣٠ إلى ٧٠ ديسبل، نظرا لاعتماد التعليم لهما على برامج وأنشطة لا تتوافر لهم بالفصول العادية. وهناك وسائل كثيرة ترتبط بالتدخل المبكر لاكتشاف الإعاقة السمعية وتبدأ بالملاحظة لدى استجابة الطفل للسمع وبطء النمو اللغوي التابع له ، وقد يتأخر الطفل المعاق سمعيا دراسيا برغم أن قدراته العقلية تقترب من العاديين أو تزيد عنهم في بعض الأحوال . كما يمكن للطفل المعاق سمعيا تحديد درجة الفقد في السمع لديه بواسطة عدة اختبارات للسمع باستخدام جهاز قياس السمع الكهربائي الأوديوميتر audiometer .

### \*\*\* بعض الخصائص العامة للمعاقين سمعيا :

تتفرع خصائص المعاقين سمعيا إلى عدة فروع منها الخصائص الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية واللغوية وغيرها . وقد أكدت نتائج عديد من الدراسات التي تمت في مجال الإعاقة السمعية ومن أهمها الدراسات التربوية والنفسية والاجتماعية أن الطفل المعاق سمعيا تؤثر عليه مجموعة من العوامل الناجمة عن الإعاقة ، وبالتالي تعوق نموه الطبيعي مثل الانسحاب من المواقف الاجتماعية والعزلة والانطواء عن الآخرين لصعوبة التفاهم معهم، وعدم الاستعداد إلا بعد تدريب لتحمل المسؤولية، والجمود في العلاقات الاجتماعية مع الآخرين ، وعدم الثبات الانفعالي والتمركز حول الذات وضعف النشاط العقلي إذا لم يتم تدريبيه باستمرار نظرا لضعف النمو اللغوي ، هذا إلى جانب الانخفاض الملحوظ في مستوى السلوك التكيفي وارتفاع مستوى النشاط الزائد لديهم بالمقارنة بغيرهم من العاديين ممن هم في نفس عمرهم الزمني .

ولقد ظهر من نتائج متابعة المعاقين سمعيا في مراحل تعليمية مختلفة أنهم عندما يمرون بخبرات ناجحة يؤدي ذلك بهم إلى زيادة السلوك التكيفي لديهم والتوافق مع الآخرين . ومن الأهمية حول خصائص المعاقين سمعيا أن يتم فحص العوامل الخلفية الكامنة ورائها مثل تاريخ الحالة ومستوى الإعاقة السمعية واتجاهات الآخرين نحوها ، وطبيعة ومميزات ما يقدم لأصحابها من برامج تربوية . ويتأثر المعاق سمعيا بصفة عامة كلما تأخرت عملية الاكتشاف المبكر لتلك الإعاقة ، وبالتالي تأخرت عمليات التدخل المبكر أيضا . وللمعاق سمعيا أيضا خصائص عقلية تتمثل في الذكاء بوجود فروق بينهم وبين أقرانهم العاديين بحوالي ١٠ إلى ١٥ نقطة ، وان الذكاء لديهم يكون عمليا اكثر منه مجردا .

## \*\*\*الإجراءات التربوية في تعليم المعاقين سمعياً

: من أهم الإجراءات التربوية في تعليم المعاقين سمعياً وتقديم الرعاية لهم وذلك للحد من الآثار السلبية للإعاقة عليهم أن تكون العناية المقدمة لهم مبكراً ما أمكن ذلك بكافة الأساليب والوسائل البديلة عن الفقد في السمع ، وزيادة عدد المراكز الطبية المتخصصة لعلاج بطء اللغة لديهم ببرامج التخاطب المناسبة ، وتزويد من يحتاج منهم إلى الوسائل المعينة بالإضافة إلى تقديم ألوان الرعاية التربوية المناسبة اجتماعياً ونفسياً وتعليمياً ومهنياً إلى غير ذلك . ومن الطبيعي أن تخدم كل ألوان الرعاية المقدمة لهم ما يقدم لهم من مناهج دراسية وتحقيق أهدافها أيضاً ، وتنمية قدراتهم إلى أقصى درجة ممكنة .

وفى ضوء ما يقدم للمعاقين سمعياً من مناهج دراسية على مدى مراحل متتالية للتعليم توجد عدة جوانب للاهتمامات التربوية والتعليمية بهم ، والتي من أهمها الإعداد لتقديم البرامج التدريبية في مرحلة التهيئة ، وهى من النوع التعليمي الفردي للتدريب على النطق والكلام قبل المرور بخبرات التعلم الجماعي . كما ينبغي تزامناً مع تقديم المناهج الدراسية لهم أن يتم العمل على تعديل السلوك لديهم للاتجاهات المرغوبة ، وتنمية الجوانب المعرفية بمختلف السبل والطرق الخاصة بتعليمهم والتي تكون الألفة بينهم وبين البيئة من حولهم . ومن المفيد هنا وبدرجة كبيرة وجود دليل إرشادي مصور ولفظي في ذات الوقت تستفيد منه أسرة الطفل المعاق سمعياً في مواقف كثيرة يومية ومتنوعة قد يتعرض لها الطفل المعاق سمعياً بمفرده أو تتعرض له الأسرة معه . وفى البلاد المتقدمة مثل الولايات المتحدة الأمريكية أو دول أوروبا توجد العديد من هذه الأدلة بصور مختلفة وتتفق في احتوائها على الصورة المعبرة عن الموقف واللفظ الدال عليه مع الإشارة اليدوية التي تدل على هذا الموقف مثل المواقف التي تدعو إلى الأمانة أو الإخلاص في العمل أو التعاون أو البعد عن الانحراف أو العدوان أو السرقة وما إلى ذلك من مواقف قد يتعرض لها الفرد المعاق سمعياً .

ولمزيد من الفعالية في تعليم المعاق سمعياً ينبغي تطوير برامج تعليمه في أي مرحلة تعليمية ولا سيما برامج الدمج في مدارس العاديين ومع السامعين أي بمعنى آخر دمج المعاق سمعياً في نظام التعليم العادي بعيداً عن تطبيق فلسفة العزل في مؤسسات أو مدارس خاصة بهم . لأن هذا المفهوم يؤدي إلى زيادة الفرص المتاحة للمعاقين سمعياً للتفاعل الاجتماعي الذي هم في حاجة إليه ولا يتحقق لهم بصورة واضحة في معاهد التربية الخاصة . ويراعى في عملية تعليم المعاقين سمعياً وداخل البيئة الخاصة بالتعلم مثل حجرات الدراسة تزويدها بالعديد من وسائل التعلم والمواد التعليمية والأجهزة الحديثة في عمليات التعلم الفردي أو الجماعي على مدى مراحل للتعليم متتالية ، مع العلم بأن وجود تلك الوسائل يسهم إلى حد كبير في علاج صعوبات اللغة التي تنجم عن الإعاقة السمعية وأنها تساعدهم أيضاً على اكتساب مهارات التواصل اللغوي والاتصال اللفظي بالسامعين . بالنسبة إلى المجالات المهنية والتخصصات المختلفة بها والمقررة على المعاقين سمعياً فيوجد تكامل واضح بينها وبين المناهج الأكاديمية أي بين التعليم المهني والأكاديمي للمعاقين سمعياً ، كما يجب أن يمتد هذا التكامل إلى أبعد مدى يتحقق معه أهداف التربية الخاصة للمعاقين سمعياً ، وربط تلك التخصصات بحاجة سوق العمل إليها . ولذلك يلاحظ أن الحرف أو المهن التي يمكن للمعاق سمعياً أن يعمل بها تختلف من مكان إلى آخر أو من بيئة إلى أخرى ، وبالتالي يجب أن تتنوع المهن بتنوع البيئات الموجود بها مراكز تعليم وتدريب المعاقين سمعياً مع الحاجة إلى تأكيد العلاقة بين مدارس تعليمهم ومراكز مهنية عديدة ، والعمل على توفير فرص مهنية متطورة وعديدة وتدريبهم عليها في أثناء العام الدراسي أو في الإجازة الصيفية كما يحدث في معاهد التربية الخاصة بالبلدان المتقدمة . وعمق تعليم المعاقين سمعياً يكمن في تطوير أهداف تربيتهم باستمرار من المرحلة الأولى للتعليم إلى المراحل التالية ، وما يترتب على ذلك من تطوير الموضوعات والأفكار والمعلومات إلى جانب طرائق التدريس ووسائل التعليم والأنشطة اللازمة للتعلم ووسائل التقويم للأداء . ودخول التطوير مجال التربية الخاصة للمعاقين سمعياً لا شك أنه يؤدي إلى وظيفة أخرى تتضح في بيان أكثر المعاقين سمعياً قدرة على الاستمرار في التعلم بعد انتهاء مرحلة التعليم المهني . إن خدمات التربية الخاصة لغير العاديين وأساليب رعايتهم التربوية لا شك أنها تقوم على أساس تطبيق برامج تعليمية مستمرة وشاملة على أيدي فريق عمل team work متعدد الأدوار

والتخصصات المطلوبة في التربية الخاصة .ويتكون فريق العمل في مجال التربية الخاصة من مجموعة من العناصر البشرية التي لا غنى عنها والمثلة في الآتي :

- \*الوالدين أو أولياء أمور التلاميذ غير العاديين .
- \*المعلمين بالتربية الخاصة لغير العاديين .
- \*الإخصائيين الاجتماعيين والنفسيين .
- \*مديري ونظار مدارس التربية الخاصة لغير العاديين .
- \*الأطباء المعالجين وأطباء العلاج الطبيعي .
- \*أخصائيين في علاج أمراض الكلام والتخاطب والتأهيل المهني وقياس السمع والإبصار .
- \*معالجين بمهارات العمل اليومي وبالفن وبالرسم والموسيقى وغيرهم .

ومعلم التربية الخاصة لأي فئة من هذه الفئات داخل معاهد التربية الخاصة أو الفصول الدراسية الملحقة بالمدارس العامة لا شك بأنه يتميز بمجموعة من المميزات في الإعداد والتدريب والخبرة والتأهيل للعمل في هذا المجال بالذات . ويختلف عمل ووظيفة معلم التربية الخاصة لغير العاديين عن مثيله من المعلمين بالتربية العامة . فالنوع الأول من المعلمين يختص بنوع مميز من أنواع التربية يطلق عليه التربية الخاصة وهدفها الأساسي إعداد التلاميذ غير العاديين للحياة في مجتمع العاديين ، أما النوع الثاني من التربية فيطلق عليه التربية العامة والذي يعد العاديين إلى الحياة العادية بعد المرور بمراحل تعليمية متتالية .

**أسئلة يحتاج الأصم توجيهها في التعامل مع الطبيب والصيدلى ويحتاج الإجابة عليها بم وبالتالي لا يكفى معرفة الاصم بلغة الاشارة بل السامع أيضا :**

- ❖ الدوا ده اسمه إيه ونوعه إيه؟ .....لغة وتصنيف
- ❖ بيتاخذ كم مرة فى اليوم؟ .....عدد
- ❖ قبل الأكل ولا بعده؟ .....مفاهيم مكانية
- ❖ كل كم ساعة؟ .....مفاهيم زمانية
- ❖ هيتاخذ منه كم يوم؟ .....
- ❖ هيتكرر بعد ميخلص ولا مرة واحدة
- ❖ كم شريط .....أوكم كبسولة .....عدد
- ❖ نص القرص ولا القرص كامل.....مفهوم الكسر الاعتيادى
- ❖ ٢٥ مللى ولا ٥٠ .....مفاهيم قياسية للوزن
- ❖ الدوا ده مش موجود
- ❖ الدواء ده له بديل
- ❖ يحتاج الصيدلى والطبيب ترجمة الاتى بلغة الاشارات
- ❖ الإرشادات الصحية
- ❖ تعرف احتياجات المريض الأصم
- ❖ تعرف خلفية المريض وعاداته
- ❖ تاريخ صلاحية الدواء وإنتاجه
- ❖ وضوح الوصفات والتعليمات والإرشادات
- ❖ عرض وصفة الدواء بوضوح لغويا وحسابيا .
- ❖ مراجعة الوصفات الدوائية مع المريض للتأكيد

كيف يكون الحوار واللغة مع إنسان مريض أصم أو ضعيف سمع؟ هل لديك لغة الإشارة الدوائية؟ كيف يكون الحوار ناجحاً مع هذه الحالات للإيفاء باحتياجاتهم من الصيدلية؟

❖ مراقبة ضغط الدم أو نسبة الكوليسترول

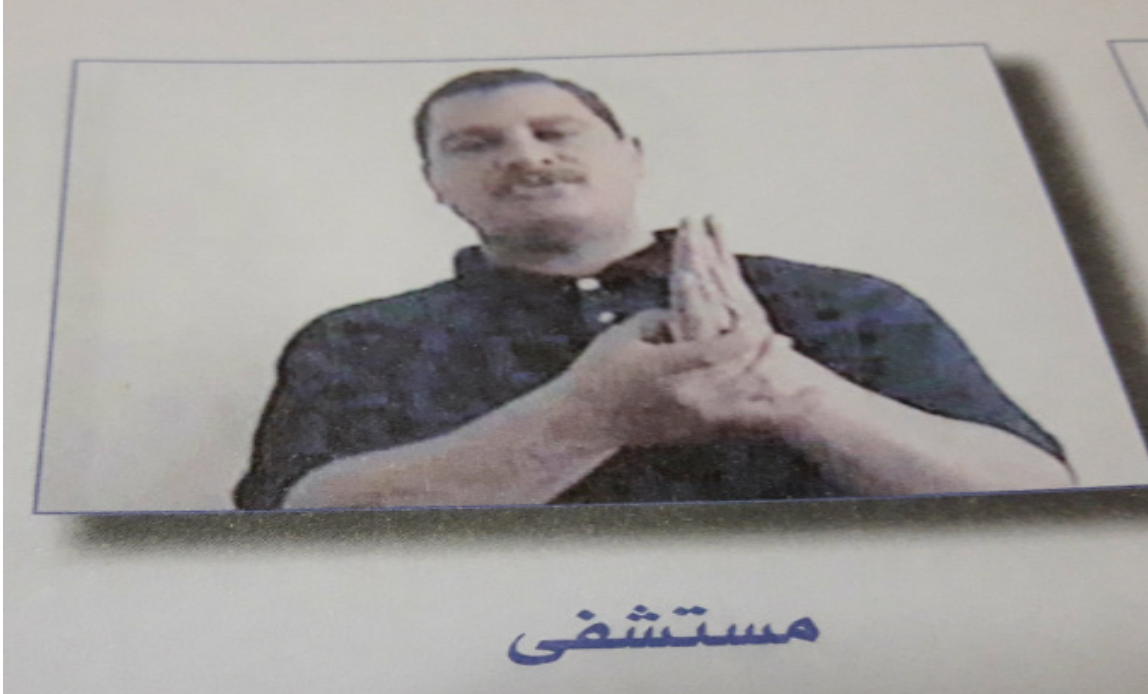
❖ تعريف المريض بالآثار الجانبية

إذا على الطبيب والصيدلى لغويا امتلاك مهارة حوارية إشارية وصفية جيدة قائمة على استخدام اللغة المناسبة بالتواصل الجيد

مهارة الكتابة على الدواء بالصورة التي يفهمها الأصم

اللون والشكل والحجم يلعب دور: ربط الدواء بلون العبوة يدخل فى التعليمات خاصة لو كان أكثر من نوع للدواء

وفيما يلي بعض الإشارات الوصفية التي يحتاجها الأصم أو ضعيف السمع عند التعامل مع الطبيب أو الصيدلي في مواقف مختلفة





يحتاج الصيدلى والطبيب ترجمة الآتى بلغة الاشارات

❖ الإرشادات الصحية

❖ تعرف احتياجات المريض الأصم

❖ تعرف خلفية المريض وعاداته

❖ تاريخ صلاحية الدواء وإنتاجه

❖ وضوح الوصفات والتعليمات والإرشادات

❖ عرض وصفة الدواء بوضوح لغويا وحسابيا .

❖ مراجعة الوصفات الدوائية مع المريض للتأكيد

❖ مراقبة ضغط الدم أو نسبة الكوليسترول

❖ تعريف المريض بالآثار الجانبية

إذا على الطبيب والصيدلى لغويا امتلاك مهارة حوارية اشارية وصفية جيدة قائمة على استخدام اللغة المناسبة بالتواصل الجيد

مهارة الكتابة على الدواء بالصورة التى يفهمها الأصم

اللون والشكل والحجم يلعب دور:ربط الدواء بلون العلبه يدخل فى التعليمات خصوصاً لو كان أكثر من نوع للدواء .

والدليل المقترح لا بد وأن يحتوى على العناصر التالية:

مقدمة الدليل:

وتعطى فكرة عامة عن الدليل وأهميته للصم ومن يتعاملون معه من الأطباء والصيداللة فى مواقف متنوعة .

أهداف الدليل:

تتحدد أهداف الدليل فى أهداف وجدانية تنعكس فى الاهتمام والدافعية لدى الأصم ولدى الطبيب المعالج والصيدلى فى التعامل والتوضيح والتواصل الفعال فى المواقف التى تقتضى ذلك بما يؤدى الى تكوين ميول ايجابية لدى الصم والوعى بالثقافة الصحية والدوائية .

كما تتحدد هذه الأهداف فى مجموعة من الأهداف المعرفية والمهارية التى تقتضى معرفة الأصم بالإرشادات الدوائية واليات توظيفها فى الحياة اليومية للحفاظ على الصحة أو فى خطة العلاج من الأمراض بصورة مناسبة . كما ترتبط هذه الأهداف بإجراءات توظيف لغة الإشارات الوصفية للكلمات والإشارات ذات الصلة بهذه المواقف .

الوسائل اللازمة للدليل:

ممکن تقديم هذا الدليل فى صورة ورقية وأخرى الكترونية مدعمة بالأدوات التكنولوجية اللازمة التى يمكن ان تيسر استخدامه ومزودة بالصور والإرشادات والإشارات الوصفية اللازمة .

إمكانيات لازمة للدليل وفقا للتصور المقترح:

جوانب مادية تختص بطبع الدليل بصورة مناسبة ويفضل أن تكون الصفحات ملونة أو الصور بالألوان الطبيعية الخاصة بلغة الإشارات الوصفية وغيرها من الإرشادات الصحية والطبية والدوائية العلاجية للأصم فى مواقف متنوعة .

كوادر بشرية متخصصة للتدريب على الدليل وكيفية استخدامه فى مركز تعليم الكبار بالصورة التى تحقق محو للأمية من هذا النوع لدى من يعانى منها وتضمن تقديم الإرشادات اللازمة لهذه الفئة من المعاقين وتحقيق درجة كافية من الوعى لديهم كما يمكن ان تفيد الصيداللة فى التعامل مع فئة الصم والوصف السليم للدواء وكيفية تناوله بصورة مناسبة .

المصادر المرجعية للدليل:

الكتب والمراجع والقواميس الإشارية العربية والمصرية التى تضمنت العديد من الإشارات الوصفية اللازم

لأخذ بها في هذه المواقف والتي تسهم إلى حد كبير في الوعي بالتعامل مع هذه الفئة لدى الطبيب أو الصيدلي أوهما معا .

تطوير الدليل باستمرار:

عملية التطوير للدليل لا تعتمد على التصور الأولى للدليل سواء إذا كان ورقيا أو إلكترونيا ولكن باستمرار لا بد أن يتم تحديثها وفقا للمواقف وما يرتبط بها من إشارات طبية وعلاجية لازمة بصورة وصفية يحتاجها كل من الأصم والطبيب والصيدلي .

## المصادر المرجعية

- الزريقات إبراهيم(٢٠٠٩) . الإعاقة السمعية دار وائل للنشر - عمان .
- العنزي مبارك غياض محمد ، واقع استخدام طرق التواصل في معاهد وبرامج الصم و ضعاف السمع بمدينة الرياض و علاقتها ببعض المتغيرات . رسالة ماجستير - كلية التربية بم جامعة الملك سعود ٢٠١٠ .
- فتيحة أحمد بطيخ (٢٠٠١) دراسة ميدانية تقويمية لبعض المشكلات اللغوية في تدريس مادة الرياضيات للتلاميذ الصم بالمرحلة الابتدائية، وبعض طرق العلاج الممكنة في ضوء بعض برامج الاتصال المتطورة معه، مجلة البحوث النفسية والتربوية ، كلية التربية - جامعة المنوفية ، العدد الأول ، السنة السادسة عشر، يناير ٢٠٠١
- ، فتيحة أحمد بطيخ (٢٠١٢) المتطلبات المستقبلية لتعليم المعاقين سمعيا في مصر، ورقة عمل مقدمة في المؤتمر الثالث لكلية التربية - جامعة المنوفية المتطلبات التربوية في مصر بعد ثورة ٢٥ يناير .
- فتيحة أحمد بطيخ (٢٠١٦) إجراءات الدمج وتمكين التعليمي والاجتماعي لفئة المعاقين سمعيا بتدريس مقررات قراءة الشفاه بمراحل تعليم المعاقين سمعيا Lip reading courses for hearing handicapped ، ورقة عمل مقدمة إلى المؤتمر العلمي السابع لكلية التربية / جامعة بنها ومؤسسة التربية الخاصة والتأهيل (SERO) ”دمج وتمكين الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة في التعليم والمجتمع (الممارسات والتحديات)“ في الفترة من ١٠ إلى ١٢ يوليو ٢٠١٦م
- عيسى أحمد نبوي(٢٠٠٦) - فاعلية الألعاب التعليمية في إكساب بعض المفاهيم العلمية لأطفال الرياض المعاقين سمعياً في المملكة العربية السعودية رسالة دكتوراه معهد الدراسات والبحوث التربوية جامعة القاهرة .
- عيسى أحمد نبوي(٢٠٠١) استراتيجيه تدريسيه مقترحة قائمة على الإشارة المصورة لزيادة كفاية تدريس خريطة من المفاهيم العلمية وتنمية ميول التلاميذ الصم بالمرحلة الابتدائية في مادة العلوم رسالة ماجستير غير منشورة - كلية التربية - جامعة المنوفية .
- مطاوع ضياء الدين وعيسى ، أحمد نبوي(٢٠١٦) التقنيات المساندة لذوي الإعاقات والاضطرابات وصعوبات التعلم ،مكتبة الرشد للنشر، ط١، الرياض المملكة العربية السعودية .
- (ثانيا) المراجع الأجنبية: Alegria, J., Charlier, B. L., & Mattys, S. (١٩٩٩). The role of lip-reading and cued speech in the processing of phonological information in French-educated deaf children. European journal of cognitive psychology, ١١(٤), ٤٥١-٤٧٢.

Andrews, J. F. , Winograd, P. & De Vill, G (١٩٩٤): ”Deaf children”

Arslan, M .(٢٠١١) .Bilim ve Teknik .Kare kodlar ile hayatimiz degisecek [QR Codes will change our lives]. ٤٤ ,٧٩ -٧٨ ,(٥٢٣)

Baruffi,S .(٢٠١٤) .What happens when QR codes are used to increase student engagement, motivation and independence in a fourth grade .?basic skills classroom

Focus-on-Form Instructional Methods Promote Deaf College Students'.Berent ,C (٢٠٠٧).Improvement in English Grammar. Journal of Deaf Studies and Deaf Education, Vol ١٢,(١), ٨-١ PP ,٢٠٠٧



# حقيبتا محو أمية الأصم متعدد المصادر

## دليل الحقبة التدريبية

### الرؤية

أفراد مندمجون بالمجتمع مميزون قادرين على استخدام اللغة المنطوقة و المكتوبة بكفاءة وتوظيف لغة الإشارة للتعلم الفعال والاستجابة لاحتياجات الأفراد الأصم في كافة مناحي الحياة.

### الرسالة :

تخريج صم يستطيعوا القراءة و الكتابة للمعاملات الحياتية بطلاقة ( بطاقة الاحوال - عقد الشقة - عقد الزواج - البنوك - الوظائف الادارية والكتابية المعاونة التواصل من خلال الكتابة وكذلك فهم النصوص المكتوبة وقادرون على الاستجابة لاحتياجاتهم المتزايدة.

### فلسفة الحقبة التدريبية

تقوم فلسفة الحقبة التدريبية على

❖ الاهتمام بالراشدين من ذوي الاحتياجات الخاصة ( الاصم ) للدمج الاجتماعي و إيجاد فرصة عمل مناسبة لقدراته واستكمال تعليمهم .

❖ تعليم الاصم يجب احترامه وعلى العاملين في الميدان اعطاؤهم ما يستحقون من رعاية واهتمام

❖ حق الاصم في التعليم والحصول على خدمات مساندة صحيحة.

### الاهداف التفصيلية

❖ تمكين ذوي الإعاقة السمعية بالشكل الوظيفي الذي يساعدهم على ايجاد فرصة عمل بما يسهم في رفع مستويات المعيشة (خفض/الحد من الفقر)

❖ تمكين ذوي الاعاقة السمعية من التعامل مع الكمبيوتر وتطبيقات الإنترنت .

❖ خفض معدل الأمية لدي فئة المعاقين سمعيا (فوق ١٥ سنة) وذلك عن طريق تمكينهم لغويا واجتماعيا ومهنيا ونفسيا .

❖ تمكين الأشخاص المحرومين اجتماعيا نتيجة الإعاقة السمعية من المشاركة بفعالية أكبر في عمليات التنمية الاقتصادية والاجتماعية الوطنية

❖ تعزيز العلاقة بين ذوي الاعاقة السمعية وباقي أفراد المجتمع من خلال التعامل بينهم وتزويد أفراد المجتمع باليات التعامل مع هذه الفئة التي تشكل نسبة كبيرة في المجتمع.

### مبررات الحقبة التدريبية

❖ عدم قدرة الأصم على الحصول على وظيفة مناسبة او تعليم بعد الثانوي لقلة محصوله اللغوي و ضعف قدرته على القراءة و ضعف مهارات القراءة و الكتابة .

❖ نقص برامج تأهيل الطلاب الاصم اللغوي خريجي المرحلة الثانوية .

❖ ازدياد حاجات الاصم وتفاعلهم مع المجتمع في كافة مناحي الحياة

❖ عدم توظيف التقنيات الحديثة التي تساعد الأصم على تعلم القراءة واكتساب محصول لغوي جيد يمكنه من التواصل .

❖ عدم وجود مؤسسات اكااديمية و مجتمعية تطوعية و متخصصين يساعدون الأصم على تعلم القراءة .

❖ دمج الاصم اجتماعياً.

### متطلبات الحقبة التدريبية :

توظيف التقنيات الحديثة لتعليم الأصم القراءة والكتابة .

توظيف الكلام المرمرز و الطرق الحسية لتعليم الأصم القراءة والكتابة .

### المستهدفون :

الطلبة الصم بالمرحلة الثانوية المهنية

الطلبة الصم الخريجين

طلبة وخريجو الجامعة المهتمين بالتعامل مع ذوي الإعاقة السمعية ومحو أميتهم

## مدة المقرر التدريبي:

عشر أسابيع .

عدد الساعات :

٦٠ ساعة

## إرشادات للمدرسين

- ❖ الإعداد الجيد والاطلاع على حقيبة المدرب .
- ❖ التأكد من توفر جميع الأدوات اللازمة و جاهزية كل شيء قبل بدء التدريب .
- ❖ توزيع المتدربين إلى مجموعات وفقاً لـرغباتهم ما أمكن .
- ❖ تحدد كل مجموعة مقررأ لها لكتابة الإجابة الموحدة .
- ❖ اختيار بعض المتدربين عشوائياً لعرض المادة العلمية .
- ❖ يتم عرض المجموعات بعد نهاية كل نشاط .
- ❖ التجول بين المجموعات فى أثناء النشاط للإشراف والمتابعة .
- ❖ وزع المادة العلمية للنشاط بعد عرض المجموعات .
- ❖ احرص على الإعداد و حافظ على تنفيذ الخطة .
- ❖ ابدأ فى الوقت المحدد وتعرف على المتدربين .
- ❖ وضح أهداف الحقيبة التدريبية التدريبي .
- ❖ ركز على احتياجات المتدربين .
- ❖ كن مبدعاً من بداية التدريب إلى نهايته .
- ❖ اهتم بالعلاقات الإنسانية و كن متواضعاً ولا تدعي العلم و كن قدوة للمتدربين .
- ❖ اهتم بالتفاعل اللفظي وغير اللفظي .
- ❖ شجع المتدربين على الأسئلة و على تبادل الخبرات .
- ❖ حول المعارف إلى مهارات و ابتعد عن التفاصيل وركز على النقاط المهمة .
- ❖ نوع الأساليب والوسائل التدريبية .
- ❖ لا تقراً حرفياً من المذكرة .
- ❖ تقبل النقد وكن صبوراً وتصرف بذكاء فى المواقف الحرجة .
- ❖ تذكر أخي المدرب أننا ندرّب لا نعلم والتدريب إكساب مهارة والتعليم إكساب معلومة .

## إرشادات للمتدربين

- ❖ كن مشاركاً فى جميع الأنشطة .
- ❖ احترم أفكار المدرب والزملاء .
- ❖ انقد أفكار المدرب والزملاء بأدب إن كانت هناك حاجة، وإياك أن تنتقد صاحب الفكرة .
- ❖ احرص على استثمار الوقت .
- ❖ تقبل الدور الذي يسند إليك فى المجموعة .
- ❖ حفز أفراد مجموعتك فى المشاركة فى الأنشطة .
- ❖ احرص على بناء علاقات طيبة مع المدرب والزملاء فى أثناء المقرر التدريبي .
- ❖ احرص على ما تعلمته فى المقرر التدريبي وطبقه فى الميدان

## خطة البرنامج:

### اليوم الأول من ٩ صباحاً إلى ٤ بعد الظهر

#### محو الأمية الأبجدية الاشارية العربية لكبار المعاقين سمعياً

- \* تنظيم إثارة إحساسات الطالب السمعية للأصوات من خلال ما يلي :
- \* تعرف الطالب على أصوات الحيوانات والطيور.
- \* تعرف الطالب على أصوات الظواهر الطبيعية.
- \* تعرف الطالب على أصوات الأفعال : الدب بم الضرب
- ❖ تدريب الطالب على تمييز نوعية الأصوات مثل :
  - = صوت حاد - صوت رخيم .
  - = صوت عالٍ - صوت منخفض .
  - = صوت شديد - صوت ضعيف .
  - = صوت سريع - صوت بطيء .

تدريبات ذاكرة الطالب السمعية على استدعاء الأصوات مثل :

= تقليد الطالب لصوت الحيوان أو طائفة بمجرد ذكر المعلمة لأسمه .

### اليوم الثاني من ٩ صباحاً إلى ٤ بعد الظهر

### اليوم الثالث من ٩ صباحاً إلى ٤ بعد الظهر

#### محو الأمية الأبجدية الاشارية الإنجليزية لكبار المعاقين سمعياً

- \* تزويد الأصم وضعيف السمع بمفردات اللغة الإنجليزية الاساسية
- \* تزويد الأصم وضعيف السمع قواعد اللغة الضرورية
- \* تنمية مهارتي القراءة والكتابة بالشكل الذي يمكنهم من التواصل المهني الوظيفي والتفاعل عبر الإنترنت.
- \* Grammar learning strategies

For each new grammar structure models and visual aids can be used to facilitate understanding and further practice. Learners constantly can refer to the models while they were producing their own pieces of writing

- \* لكل قاعدة لغوية يتم استخدام نماذج لتسهيل الفهم والممارسة. كذلك فان استخدام الوسائل البصرية من شأنها أن توضح القاعدة اللغوية والكلمات الجديدة بشكل محسوس يساعد على الفهم والتطبيق.
- \* استخدام مواقف الحياة المختلفة من خلال أنشطة توظف فيها الكلمات والقواعد اللغوية يوفر للاصم بيئة مريحة وواقعية يدرك بسهولة المعاني.
- \* توفير مواقع عبر الانترنت يرى من خلالها الأصم توظيف للكلمات الجديدة والقواعد في أمثلة متنوعة.

### اليوم الرابع من ٩ صباحاً إلى ٤ بعد الظهر

### اليوم الخامس من ٩ صباحاً إلى ٤ بعد الظهر

- \* محو الأمية التكنولوجية لكبار المعاقين سمعياً
- \* تنمية مهارة الإدراك السمعي
- \* تنمية مهارة التمييز السمعي
- \* التدريبات النطقية.

- \* تدريبات التنفس
- \* تقييم اضطرابات النطق.
- \* التدريب على الرموز الإشارية ( هجاء الأصابع - لغة الإشارة )التدريب على استخدام جميع الحواس
- \* الأنشطة لتنمية التواصل وحاسة السمع .
- \* التدريب على قراءة الشفاه .
- \* التدريب على التآزر السمعي الحركي ما بين سماع الصوت التوجه نحوه.
- \* التدرّب على الألعاب التعليمية لتمنيه الحصيلة اللغوية.

### الوسائل المستخدمة:

- العاب وأجهزة تدريب للتعرف على وجود الصوت من عدمه
- \* برامج كمبيوتر للتمييز السمعي.
- \* برامج كمبيوتر للتدريبات النطقية والتدريب على مخارج الحروف الحسية.
- \* برامج كمبيوتر للتدريب على قراءة الشفاه.
- \* ألعاب وأجهزة لتدريبات التنفس.
- \* برامج كمبيوتر لتدريبات التنفس
- \* برامج كمبيوتر لتقييم اضطرابات النطق والكلام.
- \* برامج كمبيوترية مقترنة بالصورة الوصفية للشيء للتدريب على لغة الإشارة.

### اليوم السادس من ٩ صباحاً إلى ٤ بعد الظهر

### اليوم السابع من ٩ صباحاً إلى ٤ بعد الظهر

- محو الأمية المهنية فى بيئة العمل لكبار المعاقين سمعياً
- ❖ إثارة وعيه لممارسة القواعد الصحية والبيئية فى حياته اليومية.
- ❖ ممارسته لقواعد الأمن والسلامة.
- ❖ تدريبه على إعادة استخدام إمكانيات البيئة الاستخدام الأمثل.
- ❖ إتاحة فرصة التجريب للطالب.
- ❖ تنمية وعي الطالب بطرق النجاح.
- ❖ تهيئة الفصل فى مشروعات جماعية للتنمية ( تزيين الفصل مثلاً ).
- ❖ تنمية وعي الطالب بالربط بين السبب والنتيجة.
- ❖ تنمية تقبل الطالب لذاته.
- ❖ تنمية وعي الطالب بالنظافة الشخصية ونظافة البيئة.
- ❖ تنمية وعيه بالترتيب والنظام فى حياته.
- ❖ تنمية وعيه بتبادل الأخذ والعطاء كأساس الحياة.
- ❖ تنمية قدرته على التعبير الحر عن رأيه.
- ❖ تنمية التزامه بالانضباط والنظام فى حياته اليومية.
- ❖ تدريبه على احترام الوقت وعدم إهداره.
- اليوم الثامن من ٩ صباحاً إلى ٤ بعد الظهر
- اليوم التاسع من ٩ صباحاً إلى ٤ بعد الظهر
- محو الأمية الاجتماعية والإرشاد النفسى الاجتماعى لكبار المعاقين سمعياً.
- ❖ تنظيم ألعاب جماعية يشترك فيها المعاقين سمعياً :

= التصنيف بأحد الأركان .

= التقدير على الزجاج

❖ مساعدة الطالب على التفكير المنطقي بالصورة والرسوم والعلامات والإشارات.

❖ إثراء مفردات الطالب اللغوية.

❖ تدريب الطالب على الربط بين الصوت المنطوق والصورة المعبرة عنه بم ثم الربط بين الصوت والعلامة. ثم الربط بين الصوت المنطوق والإشارة.

❖ استخدام الكتب المصورة:

تدريب الطالب على قراءة الصور وتفسير الجو الاجتماعي الذي تعبر عنه الصورة.

❖ تنمية شخصية الطالب المعاق سمعياً من خلال :

\* توسيع مجال النشاط الإجتماعي للطالب وتعليمه التعاون في اللعب مع الجماعة والتخفيف من مشاعر الخوف تجاه الآخرين.

\* التدريب على العمل الجماعي والتعاوني والعمل على تدريب الطالب على ضبط انفعالاته من خلال اللعب.

\* زيادة الحصيلة اللغوية للطالب عن طريق ممارسته لنشاطات يهواها.

تنمية المهارات الحركية والاستفادة من أنشطة اللعب في تحقيق هذا الجانب:

\* تدريب المعاقين سمعياً على مساعدة أنفسهم في الأكل واللبس والتخفيف من الاعتماد على الآخرين.

تنمية المهارات السلوكية والاجتماعية:

\* إثارة وعي الطالب المعاق سمعياً بذاته وبإمكانياته.

\* إثارة وعيه بقواعد اختيار التغذية في الوجبة المتكاملة.

\* إثارة وعيه بدوره في المجتمع الذي يعيش فيه.

\* إثارة وعيه بالله الخالق للكون.

\* تنمية شعوره بالانتماء لأسرته ولروضته ولوطنه.

وسائل التواصل مع الأصم والضعيف سمعياً

تتمثل وسائل التواصل مع الأصم والضعيف سمعياً في لغة الإشارة وقراءة الشفاه. بالرغم من أهمية هاتين الوسيلتين بم إلا أن محو أمية الأصم يتطلب أكثر من ذلك وهو ما يطلق عليه التواصل الكلي وهذا يتمثل في استخدام كل من:

❖ لغة الإشارة

❖ قراءة الشفاه

❖ هجاء الاصابع

❖ التمثيل التصويري

❖ الإشارات والايماءات

❖ تعبيرات الوجه

❖ لغة الجسد

❖ الوسائل البصرية

**الاستراتيجيات المستخدمة :**

Facilitative strategies

Maintaining eye contact and physical contact during the lectures. (touching his/her hand) to draw trainee's attention

;Slowing down if necessary

;Looking directly at the trainee

Thinking about facial expression and the body language which also conveys information

الاستراتيجيات التيسيرية:

- ❖ الحفاظ على التواصل البدني مع المتدربين ( العين ، لمسة اليد )
- ❖ إحداث بعض البطء في حالة الضرورة
- ❖ النظر بشكل مباشر للمتدربين
- ❖ استخدام تعبيرات الوجه ولغة الجسد

Memory strategies

;Studying the word with a pictorial representation of its meaning

;Connecting the new word to a previous personal experience

;Grouping words according to a topic

;Grouping words together within a storyline

Studying the spelling of the word. People with hearing impairments have

;highly developed visual memory

;Connecting the word with its synonyms and antonyms

.Using semantic maps of new words

استراتيجيات الذاكرة

- ❖ الربط بين الكلمة وتمثيل تصويري لمعناها
- ❖ الربط بين الكلمة الجديدة وخبرة شخصية سابقة
- ❖ تجميع الكلمات وتصنيفها حسب الموضوع
- ❖ تجميع الكلمات لتكوين قصة
- ❖ التركيز على هجاء الكلمة من خلال هجاء الاصابع
- ❖ توضيح معنى الكلمة بالمفردات والتضادات
- ❖ استخدام خرائط المعنى للكلمات الجديدة

التعزيز والتغذية الرجعية Reinforcement and Feedback

في كل خطوة من المشروع يتم تعزيز أداء المتدربين الأصم وضعاف السمع من خلال حوافز عينية ومادية من أجل مساعدتهم على الاحتفاظ بتركيزهم في عملية التعلم حيث ان الاعاقة السمعية تجعلهم يفقدون القدرة على التركيز بسرعة وهذا من شأنه ان يكون عائقاً كبيراً في طريق تعليمهم.

التقييم Assessment

يتم من خلال:

- ❖ مواقف يعبر فيها المتعلم عن فهمه للقاعدة اللغوية او الكلمة الجديدة
- ❖ أسئلة موضوعية ( اختيار من متعدد صح وخطأ تكملة )
- ❖ قراءة الكلمات الجديدة

# المحور الثالث :

## تطبيقات التكنولوجيا في محو الأمية وتعليم الكبار

الذكاء الاصطناعي للدارسين الكبار من الصم والبكم في التعلم والتعامل

الذكاء الاصطناعي لمساعدة الدارسين الأميين في تعلم القراءة والكتابة والحساب ومتابعه تعليم اولادهم

الكتاب الإلكتروني التفاعلي



# الكتاب الإلكتروني التفاعلي

## تصور مقترح للتوظيف الأمثل لتطبيقات التحول الرقمي في التعليم (تطوير كتب تعليم الكبار من الشكل الورقي التقليدي إلى كتب إلكترونية تفاعلية نموذجاً)

مقدمة

يقدم التصور المقترح محاولة للتوظيف الأمثل لتطبيقات التحول الرقمي في التعليم أخذاً في الاعتبار متطلبات التفاعل الحيوي وضرورة مراعاة البعد الإنساني في عمليات التعليم والتعلم ومؤسسة قيم اجتماعية تواصلية تؤسس على التفاعل المباشر داخل الفصول الدراسية النمطية، وذلك بتناول نموذج (الكتاب الإلكتروني)، باعتباره أحد أهم تطبيقات التحول الرقمي ذات الأثر الكبير والاهتمام من قبل إدارات التعليم في المراحل المختلفة.

### مبررات التصور المقترح:

- \* تعتمد الدراسة الحالية على عدة مبررات، تتحدد فيما يلي:
- \* أصبح التحول الرقمي في التعليم واقعا مفروضا في ظل التغيرات العالمية وما أنتجته الثورة المعرفية والرقمية من اتجاهات تتوافق معها.
- \* كثرة ما صاحب التحول الرقمي من تصورات عكست اتجاهات سلبية وأخرى ايجابية فيما يتعلق بتطبيقاته المتعددة وجدواها في تحقيق نواتج تعلم مثالية.
- \* ضرورة الاستجابة المباشرة والتي تقتضي تقديم حلول فكرية وتقنية إبداعية يمكن أن تعالج بعض سلبات تطبيقات التحول الرقمي في التعليم.
- \* محاولة البحث تقديم تصور مقترح للتوظيف الأمثل لتطبيقات التحول الرقمي في التعليم الجامعي (الكتاب الإلكتروني نموذجاً).

### منطلقات التصور المقترح

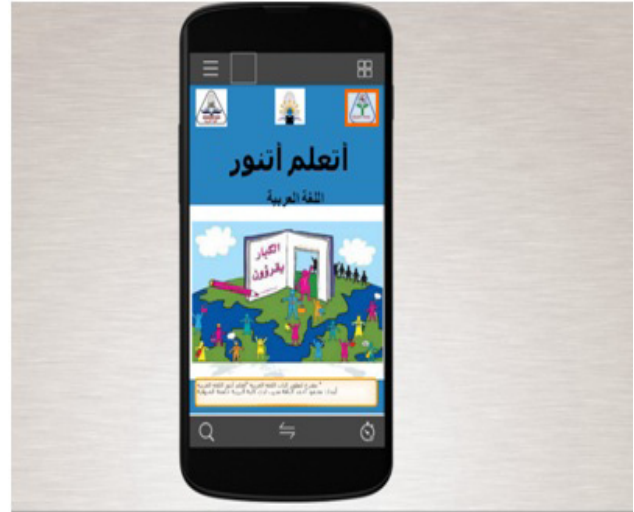
- \* الرقمنة في التعليم تمثل معطى تطوريا لا يمكن تجنبه بل لابد من توظيفه بحذر.
- \* غلبة الأساليب الرقمية في التعليم قد لا تكون مفيدة في كل أحوال التعلم.
- \* هناك مهام رقمية جديدة تم فرضها لعناصر النظام التعليمي (الطالب - المعلم - الإدارة - بيئات التعلم.. الخ ) ، وهي تساعد في الوصول لأهداف التعليم، لكن من المهم ألا تطغى على المهام التقليدية.
- \* تساعد الأدوات والتطبيقات المتعلقة بالتحول الرقمي في فعالية التدريس، وينبغي أن تكون كما هي مساعدة دون اعتبارها غاية في التعليم.
- \* يمكن أن تطور في أساليب التدريس الرقمية بما يسمح بإحداث توازن في التعليم وتقدير التواصل الحيوي داخل فصول التعلم.

### خصائص الكتب الإلكترونية

يتفاعل الدارس الأمي مع الكتاب من خلال النقر على الصور حيث يظهر له فيديوهات تشرح هذه الصور أو من خلال النقر على الحرف يظهر أيضا فيديوهات تشرح هذه الحروف وللكتاب أيضا واجهة تفاعلية خاصة بالتطبيق من خلال النقر على الأزرار المتاحة مثل زر البحث أو القائمة أو المشاركة أو التالي والسابق كما يمتاز هذا الكتاب بشئ من الواقعية مثل تقليد الصفحات والتعامل مع النصوص والصور كما في الواقع ويمتاز أيضا انه كتاب معلم يمكن للامي الاعتماد عليه في التعليم فهو غني بمصادرة المختلفة من الفيديوهات وأصوات وصور ويمتاز بالإتاحة والتوفير للامي في أي وقت واي مكان فيمكن للامي تحميله على التليفون الشخصي واستخدامه في أي وقت واي مكان وفيما يلي عرض لهذه الخصائص بالتفصيل:

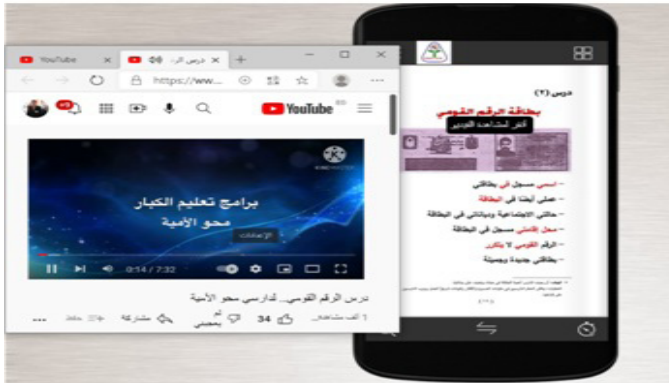
إمكانية فتح الكتاب عن طريق الهاتف الشخصي بطريقة تفاعلية :

\*عن طريق الهاتف أو من خلال الكمبيوتر



\*إضافة العديد من الوسائط المتعددة التي تساعد الأمي علي دمج العديد من الحواس التعليمية لتحقيق أكثر إفادة:

بالنقر على الصور الخاصة بكل درس يظهر للمستخدم او الدارس فيديو يشرح هذا الدرس تم الاستعانة بالفيديوهات الخاصة بهيئة تعليم الكبارة على قناة اليوتيوب الخاص بها

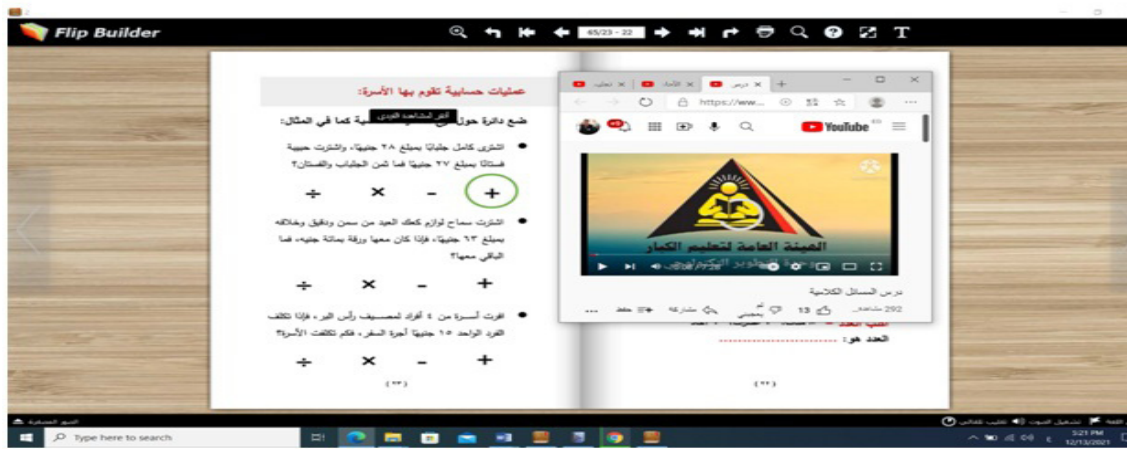
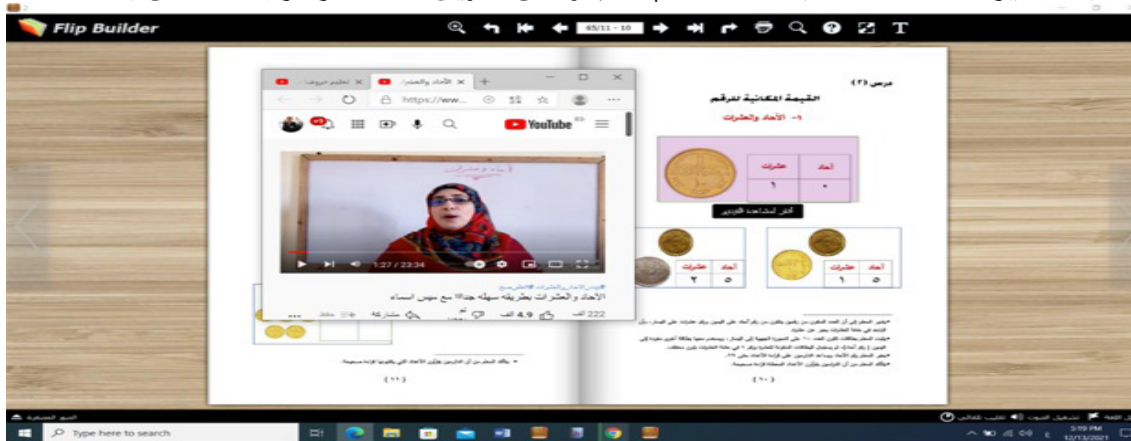


\* إنشاء العديد من وسائل الأبحار داخل الكتاب الإلكتروني التفاعلي وذلك لمساعدة الأمي بالأبحار داخل الكتاب بسهولة ويسر:  
 إمكانية تصفح فهرس الصفحات والتتقل بينها بسهولة ويسر كما هو موضح:





\* يتيح أيضاً النقر علي الصورة الخاصة بالدرس يظهر للمستخدم أو الدارس فيديو يشرح له الدرس تم الاستعانة بالفيديوهات الخاصة بهيئة التعليم الكبار عن طريق قناة اليوتيوب الخاص بها



\* بعض الصور من كتاب اللغة العربية اتنور اتنور الإلكتروني







# النكاه الاصطناعي لمساعدة الدارسين الأميين في تعلم القراءة والكتابة والحساب ومتابعه تعليم أولادهم)

## مقدمة

يقدم التصور المقترح محاولة للتوظيف الأمثل لتطبيقات التحول الرقمي في التعليم أخذاً في الاعتبار متطلبات التفاعل الحيوي وضرورة مراعاة البعد الإنساني في عمليات التعليم والتعلم يتم ذلك اعتماداً على تطبيق يقوم بمساعدة الأشخاص الذين يواجهون صعوبات في القراءة والكتابة والحساب الذين يطلق عليهم الأميين وهو يقوم بتوفير بيئة كاملة للتعلم من خلال التطبيق بشكل إلكتروني دون الاعتماد على أشخاص . التطبيق هو جزء أساسي من الجهود لتحسين التعليم وتوفير الفرص للأفراد لتحقيق إمكاناتهم الكاملة .

كما يأتي تعليم الأميين وتحسين مهاراتهم في القراءة والكتابة والحساب جزءاً من الأهداف العالمية للتنمية المستدامة التي تحدّد الأمم المتحدة للفترة من ٢٠١٥ إلى ٢٠٣٠ .

وتهدف الأهداف العالمية للتنمية المستدامة إلى تحقيق التنمية الاقتصادية والاجتماعية والبيئية في العالم بحلول عام ٢٠٣٠ بطريقة تضمن الحفاظ على البيئة وتوفير العدالة الاجتماعية والاقتصادية والتنمية المستدامة للجميع .

حيث تقوم الأمم المتحدة بتصنيف الأميين حسب مستوى مهاراتهم في القراءة والكتابة والحساب وفقاً للمعايير التالية :

الأمي المطلق : وهو الشخص الذي لا يستطيع القراءة والكتابة والحساب بشكل أساسي .

الأمي الوظيفي : وهو الشخص الذي يمتلك مهارات القراءة والكتابة والحساب، لكنه لا يستطيع تطبيقها بشكل فعال في الحياة العملية .

الأمي الدائري : وهو الشخص الذي يمتلك مهارات القراءة والكتابة والحساب بشكل أساسي، لكنه يعاني من صعوبة في تطبيق هذه المهارات في مجالات الحياة اليومية .

ويعد تصنيف الأميين وفق هذه المستويات مهماً في تحديد البرامج التعليمية والتدريبية المناسبة لتحسين مستوى مهارات القراءة والكتابة والحساب لدى الأميين، وتحقيق الأهداف العالمية المتعلقة بتحسين مستوى التعليم والتنمية البشرية .

في ضوء معايير الأمم المتحدة واتجاه الدولة تم تصميم تطبيق تواصل الأميين بهذا الشكل ليناسب جميع المستويات بشكل فعال .

حيث يعتمد تطبيق تواصل الأميين على تقنيات حديثة في التعليم عن بعد، و يتم توفير محتوى تعليمي متنوع ومتعدد الوسائط يتضمن الصوت والصور والفيديوهات والألعاب التعليمية، والذي يساعد الأميين على تعلم القراءة والكتابة والحساب بشكل سهل وممتع .

يتميز تطبيق تواصل الأميين بسهولة الاستخدام والتفاعلية العالية، حيث يتمكن الأميون من التواصل مع المدربين والمستخدمين الآخرين ومشاركة تجاربهم والحصول على المساعدة والدعم اللازمين .

بالإضافة إلى ذلك، يقدم تطبيق تواصل الأميين ميزات تفاعلية تساعد الأميين على تحسين مستوى مهاراتهم في القراءة والكتابة والحساب، مثل التدريب على الكتابة والقراءة والحساب، والتدريب على التفكير الناقد والمنطقي، وتقديم نصائح وإرشادات لتحسين الأداء اللغوي والحسابي .

بشكل عام، فإن تطبيق تواصل الأميين يعد أداة مفيدة وفعالة في تحسين مستوى مهارات القراءة والكتابة والحساب لدى الأميين، ويساعد في تحقيق الأهداف الوطنية والعالمية في مجال التعليم والتنمية البشرية .

زيادة معدلات الوصول إلى التعليم وتحسين جودته: تهدف هذه الأهداف إلى زيادة معدلات الوصول إلى التعليم بشكل عام، وتحسين جودة التعليم وتوفير فرص تعليمية عالية الجودة للأميين .

تحسين مستوى مهارات القراءة والكتابة والحساب وتعليم اللغات : تهدف هذه الأهداف إلى تحسين مستوى مهارات القراءة والكتابة والحساب للأميين، وتوفير فرص التدريب والتعليم المناسبة لهم .

القضاء على الأمية المطلقة: تهدف هذه الأهداف إلى القضاء على الأمية المطلقة، وتوفير الفرص اللازمة لتعلم الأساسيات الضرورية للحياة اليومية .

**تحسين فرص العمل للأميين:** تهدف هذه الأهداف إلى تحسين فرص العمل للأميين، وتوفير الفرص اللازمة لتعلم المهارات الضرورية للاندماج في سوق العمل .

### **تعزيز المساواة بين الجنسين في التعليم :**

تهدف هذه الأهداف إلى تعزيز المساواة بين الجنسين في التعليم، وتوفير فرص التعليم للفتيات والنساء وتحسين مستوى مهارتهن في القراءة والكتابة والحساب .

كما يوفر التطبيق بعض الخصائص ومميزات في تعليم الأميين التكيف مع احتياجات الأفراد: يمكن للتطبيقات تقديم تدريب مخصص وفقاً لاحتياجات الفرد، مثل تدريب على القراءة والكتابة والحساب وتعليم اللغة الإنجليزية، مما يساعد الأميين على تحسين مهاراتهم وتطوير قدراتهم بشكل أفضل .

**الرصد والتقييم:** يمكن للتطبيقات أن تساعد في رصد تقدم الأميين وتقييم مستواهم في المهارات التي يتعلمونها، وهذا يساعد المعلمين والمدربين على تعديل البرامج التعليمية وتحسينها .

التكلفة : تعد التطبيقات بشكل عام تكلفة أقل بكثير من التعليم التقليدي، وهذا يجعلها ميسورة التكلفة ويسهل الوصول إليها للأميين والمجتمعات التي تعاني من صعوبات مالية .

التفاعلية والتشجيع: يمكن للتطبيقات أن تكون تفاعلية وتشجع الأميين على المشاركة والتفاعل مع المواد التعليمية، وهذا يساعد على تحفيزهم وتشجيعهم على التعلم وتحسين مستواهم .

**التوفر الدائم:** تتيح التطبيقات للأميين الوصول إلى المواد التعليمية والتدريبية في أي وقت ومن أي مكان، مما يجعلها مرنة ومتاحة بشكل دائم ومستمر .

- حيث يتميز التطبيق تواصل الأميين الاتصال بشكل مباشر دون تدخل شخص بشكل مباشر أو الاعتماد عليه حيث إن هناك اختلافات كبيرة في مستوى المهارات والمعرفة بين الأفراد، ولذلك يحتاج الأميون إلى تقديم دعم وتدريب مخصص وفقاً لاحتياجاتهم الخاصة .

علاوة على ذلك، يمكن أن يكون من الصعب العثور على حد مؤهل ومدرب بشكل جيد ومتاح دائماً لتلبية جميع احتياجات الأميين .

بالإضافة إلى ذلك، قد يكون من الصعب على الأفراد المصابين بالأمية الوصول إلى هذه الخدمات التعليمية بسبب عوائق مثل النقل أو المسافات البعيدة أو الأوقات الغير مناسبة .

بالتالي، استخدام التقنية والتطبيقات في تعليم الأميين على تخطي هذه المشكلات وتوفير بيئة آمنة ومرنة للتعلم والتدريب، والتي يمكن الوصول إليها في أي وقت ومن أي مكان. ويمكن لمثل هذه التقنيات أن تكون فعالة في تعليم الأميين وتحسين مهاراتهم في القراءة والكتابة والحساب، وتمكينهم من الانخراط في الحياة الاجتماعية والاقتصادية، وتحقيق إمكاناتهم الكاملة في المجتمع كما انها تتميز بالاعتماد على تقنيات الذكاء الاصطناعي .

### **يحقق تواصل الأميين الحلول الحديثه والتحول الرقمي والحل التقليدي**

**الحل التقليدي :** لتعليم الأميين هو من خلال الكتب والمعلمين والتدريس في الفصول الدراسية. يمكن حضور إلى المدارس حيث يتم تدريسهم من قبل المعلمين الذين يوجهونهم خلال عملية التعلم. في هذا الإطار، يمكن للمعلمين مساعدتهم على التعلم باستخدام تقنيات مختلفة مثل القصص والألعاب والوسائط المرئية .

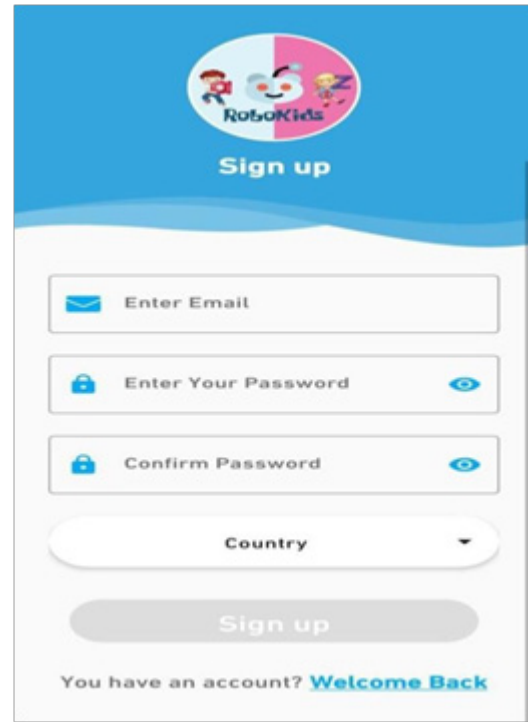
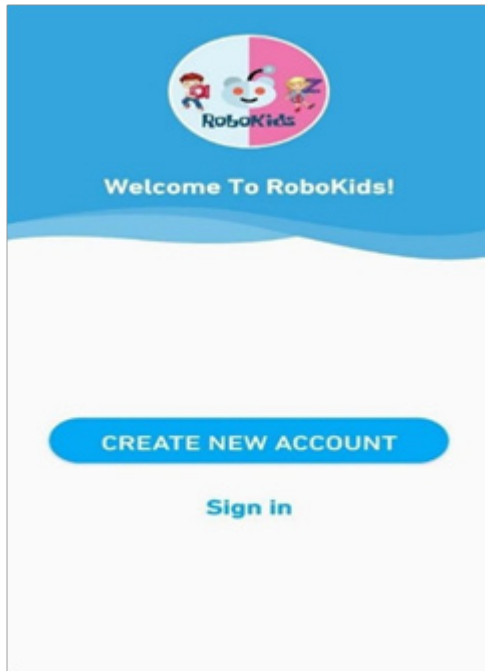
**الحل الحديث والتحول الرقمي :** تواصل الأميين يمثل حلاً تقنياً لتعليم الأشخاص الذين يواجهون صعوبة في الكتابة والقراءة وتعليم اللغات . يستخدم التطبيق التكنولوجيا الحديثة مثل الذكاء الاصطناعي والتعلم العميق للتفاعل مع الأميين والتكيف مع قدراتهم ومستوياتهم التعليمية. تم تصميم الروبوت ليكون جذاباً للأميين ويمكنه الحركة والتفاعل معهم من خلال أوامر الصوت أو التحكم عن بُعد عبر تطبيق الهاتف المحمول .

### **خصائص التطبيق**

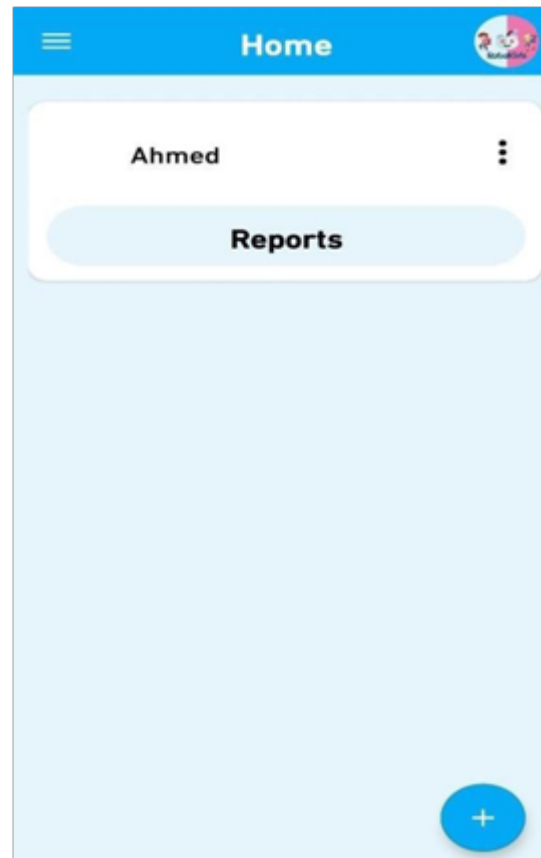
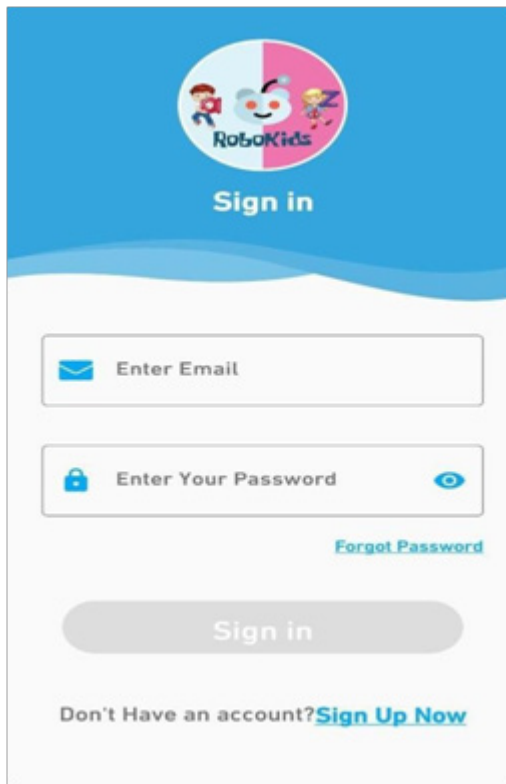
- ❖ يتفاعل الدارس الأمى مع التطبيق تعليمي الذي يستخدم التكنولوجيا الحديثة لجعل عملية التعلم ممتعة وجذابة له ولأبنائه.
- ❖ يتضمن التطبيق مجموعة من المستويات حسب معايير الأمم المتحدة لتعلم المفاهيم الأساسية مثل الحروف والأرقام والألوان والأشكال والكلمات الأساسية.
- ❖ بالإضافة إلى ذلك ، يتميز التطبيق بعنصر مهم للترفيه واللعب لتشجيع الدارس الأمى على التعلم بشكل أكثر فعالية وممتعة .ويحتوى أيضا على بعض الوظائف التى تنمى مهارات التفكير وحل المشكلات وسرعة اتخاذ القرار بشكل صحيح .
- ❖ يتميز التطبيق بوجود لذكاء الاصطناعي وتكنولوجيا التعلم العميق ، مما يسمح للتطبيق بالتفاعل مع الدارسين الأميين والتكيف مع قدراتهم ومستوياتهم التعليمية.
- ❖ تم تصميم الروبوت بطريقة جذابة ويمكنه التحرك والتفاعل من خلال الأوامر الصوتية أو جهاز التحكم عن بعد عبر تطبيق الهاتف المحمول .
- ❖ يتميز التطبيق بنظام إشراف ورقابة من قبل المعلمين أو بدونهم ، حيث يمكنهم مراقبه تقدم الدارس الأمى وتتبع نتائجها التعليمية من خلال التطبيق .
- ❖ يتميز التطبيق بأنه تطبيقًا تعليميًا ممتعًا ، حيث يتم تعزيز قدراتهم التعليمية والإبداعية من خلال التكنولوجيا الحديثة والتفاعل مع الروبوت الجذاب والممتع .



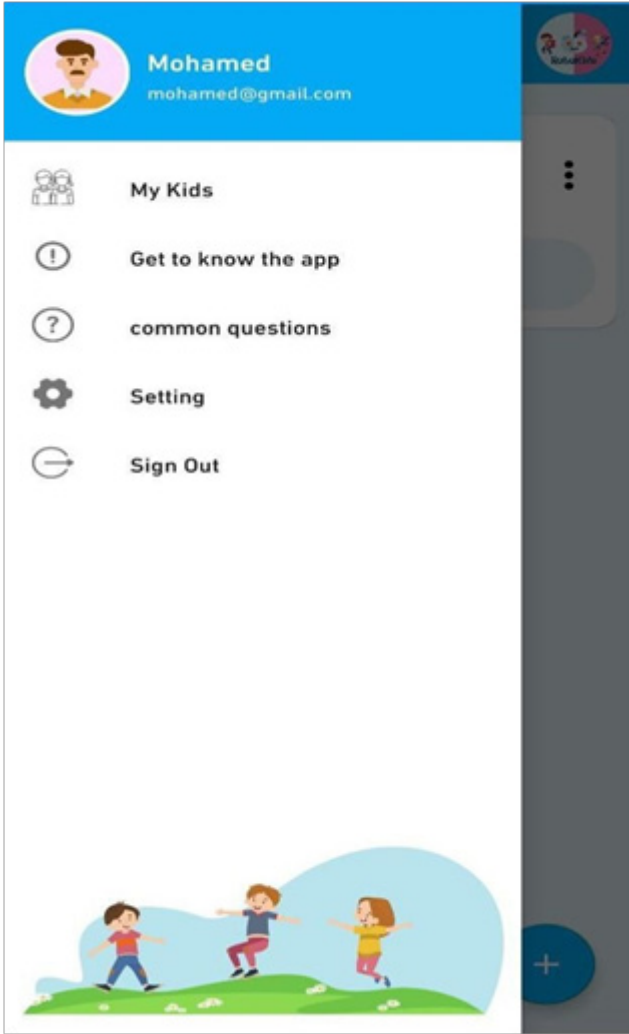
## ١. الخطوات الأولى لإنشاء حساب للدارس الأمي



## ٢. تسجيل الدخول علي التطبيق




### ٣. إمكانية تسجيل أطفال الدارس الأُمى ومساعدته في تعليمهم



### Parents [Skip](#)

Are you

 OR 

**Father** **Mother**

Father/Mother Name

Birth Date


[Next Step](#)

### ٤. إمكانية متابعة أطفال الدارس الأُمى علي مدار الأسبوع



### Add Kids [Skip](#)

Is Your Child...



Boy

OR



girl

Child Name


Child Age

−
1
+

Add Kids


### Edit Kids

Is Your Child...



Boy

OR




girl

Child Name

Child Age

−
5
+

Update



**RoboKids**

### Create New Password

Set your new password so you can login and access RoboKids

Change Password

←

### Update Account

Are you



Father

OR



Mother

Father/Mother Name


Country


Egypt
▼

Birth Date

10/5/2021
▼

Save



## Sign in


👁

[Forgot Password](#)

Sign in

Don't Have an account? [Sign Up Now](#)

← [Forgot Password](#)



Forgot your password? do not worry

Please enter the email you previously registered with and we will send you a link to create a new password.

Send

← [Common Questions](#)

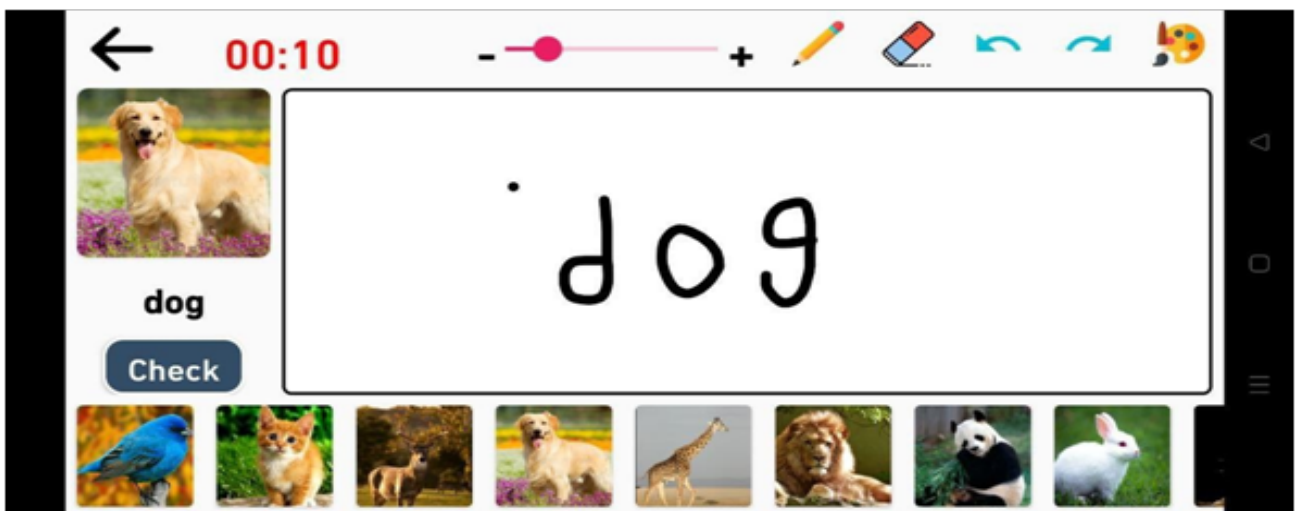
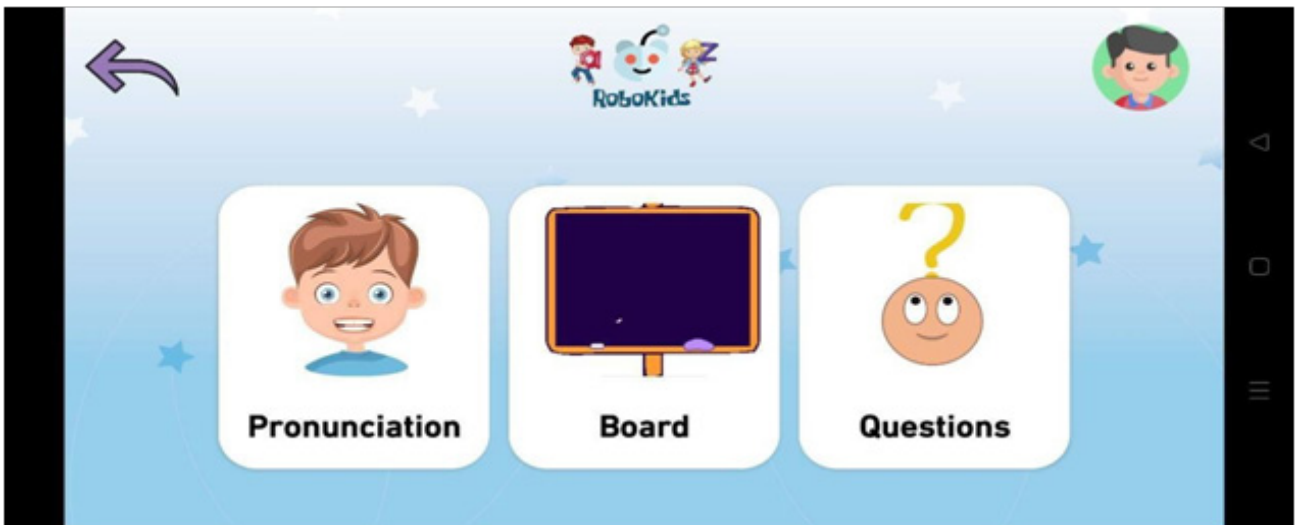
- Is the app free ? ∨
- What is the appropriate age to benefit from the application ? ∨
- Do I have to be connected to the Internet while using the application ? ∨
- How does my child benefit from the app ? ∨
- I created my account on an Android device Can I sign in with an iOS device ? ∨
- How do I benefit from the reports section ? ∨
- Can I change the language of the application ? ∨
- How do I login to the RoboKids app ? ∨

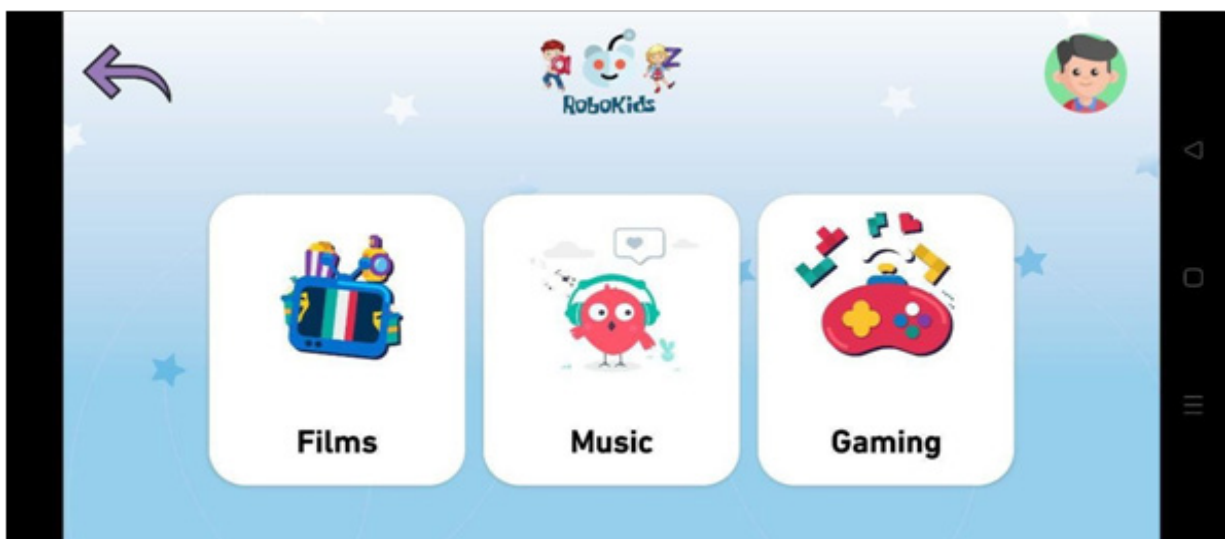
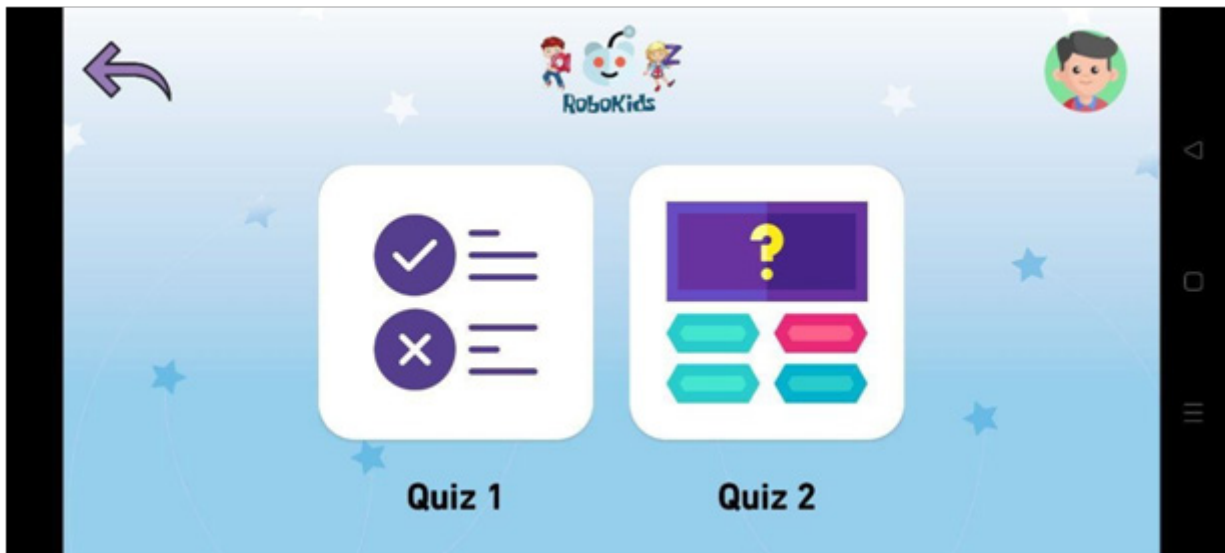
← [Get to know the app](#)

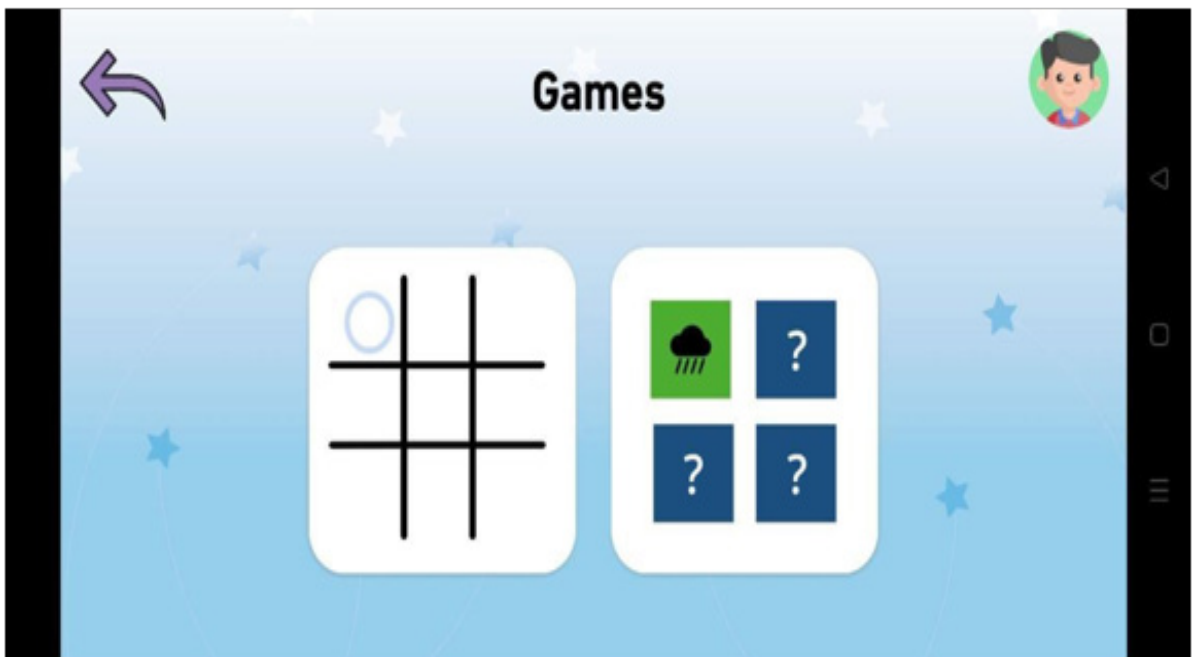
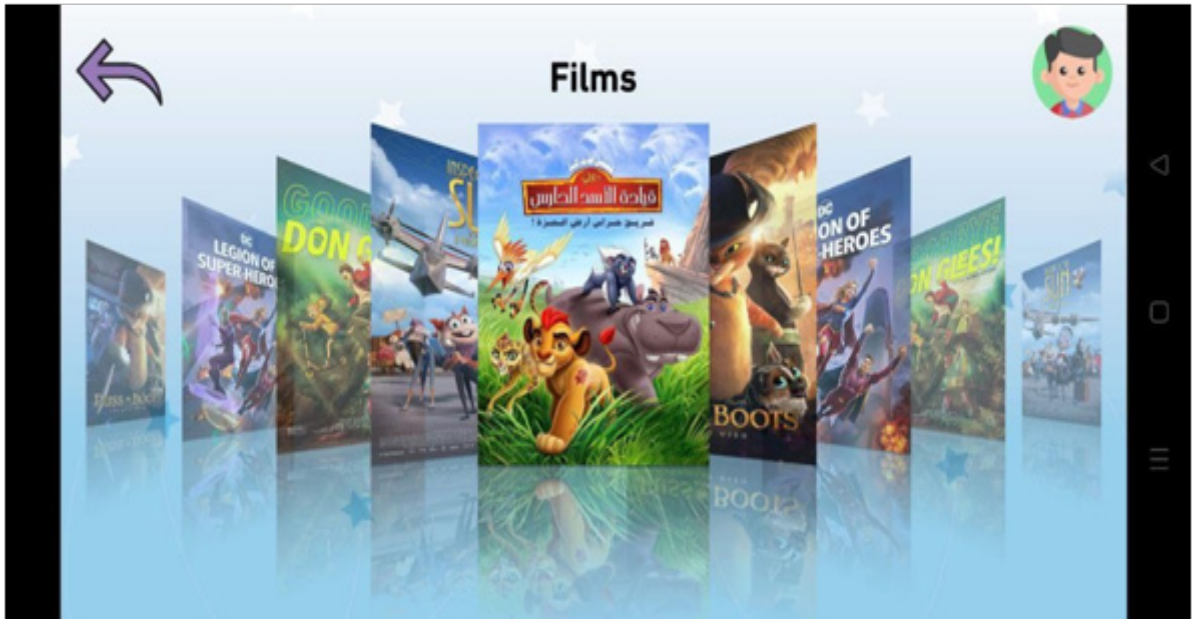


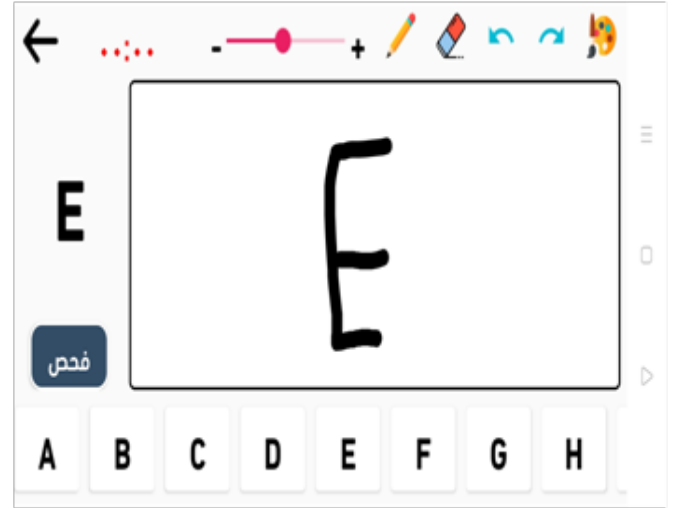
The application provides a continuous journey that the parents share with the child, as it allows the child a useful screen time to develop his behavior through [..read more](#)

وأخيرا عرض بعض شاشات التطبيق مع ملاحظة أن التطبيق يساعد الدارس الأمل لتعليم حروف  
وكلمات للغتين العربية والإنجليزية









الاختبارات

Count the numbers

أبت

APC

cat

فحص

Cat

Incorrect

اختبار الحروف

ب

ح

ث

Next >

الاختبار ٢

الاختبار ١

التوصيل

اناناس

ليمون

مانجو

موز



# الذكاء الاصطناعي لمساعدة الدارسين الكبار من الصم والبكم في التعلم والتعامل

## المقدمة :

تخيل أنك تعيش في عالم لا يعرف فيه أحد لغتك ويجب عليك التنقل في الحياة اليومية باستخدام المترجمين الفوريين والخدمات الخاصة لمساعدتك على التواصل مع الآخرين وتخيل عالمًا يكون فيه الجميع أصمًا وأنت الشخص الوحيد الذي يسمعه ويتم استبعادك بسبب إعاقتك في "السمع" ويتم تصنيفك على أنك "نوع آخر" هذا هو واقع مجتمع الصم

الصم والبكم الأميين يعانون من العديد من التحديات في المجتمع، بما في ذلك النظرة المجتمعية الدونية لهم والبيئة غير الصديقة

هناك العديد من المشاكل التي يواجهها الصم والبكم في المجتمع، بما في ذلك صعوبة التواصل مع الآخرين، والتحديات التي تواجههم في التعليم والحصول على فرص عمل . لذلك، يجب على المجتمع تقديم الدعم والتسهيلات لهؤلاء الأشخاص لتحسين حياتهم.

أحد الحلول هو توفير الترجمة إلى لغة الإشارة في المؤسسات الحكومية والخاصة، بالإضافة إلى توفير برامج تدريبية لتعليم لغة الإشارة

ولذلك، فإن هذا التطبيق سيستكشف تفاصيل معاناة الصم والبكم الأميين في المجتمع، وسيركز على أسباب هذه المشكلة وآثارها على حياتهم. كذلك، سيرى هذا التطبيق كيفية تحسين حالة هؤلاء الأشخاص من خلال توفير طرق عديدة للتواصل والتعليم ، وكذلك توفير الدعم اللازم لهم لتحسين جودة حياتهم.

## الأسباب :

يعمل هذا التطبيق على مساعدة الصم والبكم على تحسين حياتهم اليومية وتسهيل التواصل مع الآخرين. فالصم والبكم يواجهون صعوبة في التواصل مع الأشخاص الذين لا يفهمون لغتهم، وقد يشعرون بالعزلة والانعطاء على أنفسهم.

تطبيق يساعد الصم والبكم يتيح لهم التواصل بشكل أفضل مع المجتمع من خلال استخدام رسائل نصية، رسائل صوتية، مكالمات فيديو ، وغير ذلك من المزايا التي تجعل التواصل أكثر سلاسة. كذلك، يقدم التطبيق خدمات ترجمة لغة الإشارة إلى نصوص ، ما يُسهّل على المستخدمين فهم المحادثات بشكل أفضل.

بشكل عام، فإن تطبيق يساعد الصم والبكم يعزز الاندماج الاجتماعي لهذه الفئة من المجتمع، ويساعدهم على التواصل بشكل أفضل مع الآخرين، ويحسن جودة حياتهم. كما أنه يمكن الأشخاص الأميين من الصم والبكم تعلم لغات الإشارة



EasyMeet



## Meet Without Worrying about Language

use easy meet to get new experience in doing video meet ,don't worry about language you can set it in setting section .

[Try Easy Meet Now!](#)

[Whatch The Demo!](#)

ميزة التطبيق إنه يساعد الصم والبكم إنهم يعبروا عن أنفسهم في أي وقت وأي مكان بدون قيود الحاجة لوجود مترجم للغة الإشارة اللي بيتواصلوا بيها



Thanks for watching Demo!

[Try Easy Meet Now!](#)

هنا في بداية الأبليكيشن بيظهر فيديو لليوزر يوضحله طريقة استخدام الأبليكيشن تسهياً عليه

## Sign IN

Welcome back

--Please , enter your details--

User name  
\_\_\_\_\_

Password  
\_\_\_\_\_

remember me

[forget password ?](#)

**SIGN IN**

## Sign up




FirstName  
\_\_\_\_\_

lastName  
\_\_\_\_\_

Email  
\_\_\_\_\_

Password  
\_\_\_\_\_

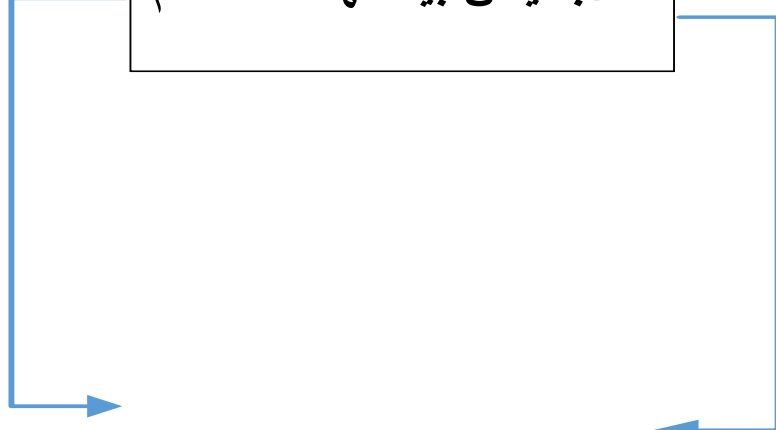
**SIGN UP**

[SIGN IN ?](#)

use try?

دي الصفحة الأساسية اللي  
فيها أهم الخدمات اللي  
الابلكيشن بيقدمها للمستخدم



:Quick Service

هنا برده لو أي خدمة سريعة في  
بنك او صيدلية وحاجة طارئة بدون  
مترجم يقدر يوصل رسالته لكل

: Meeting

هنا يقدر المستخدم يعمل اجتماع  
سريع مع أي شخص علي طول بدون  
وجود مترجم !!!



ID

---

Name

---

Turn OFF my audio



Turn OFF my video



Sign language



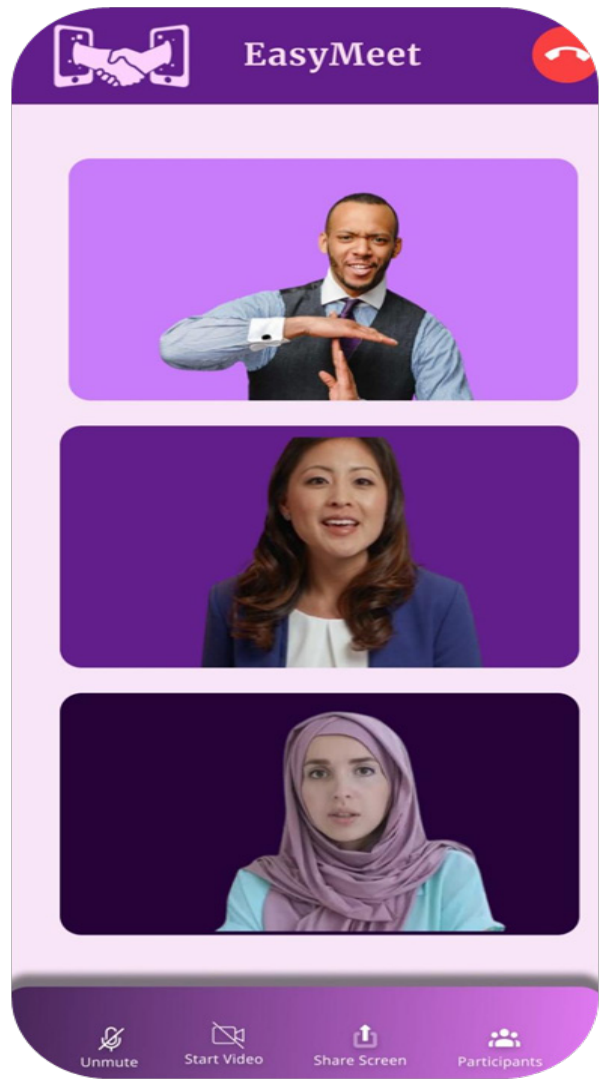
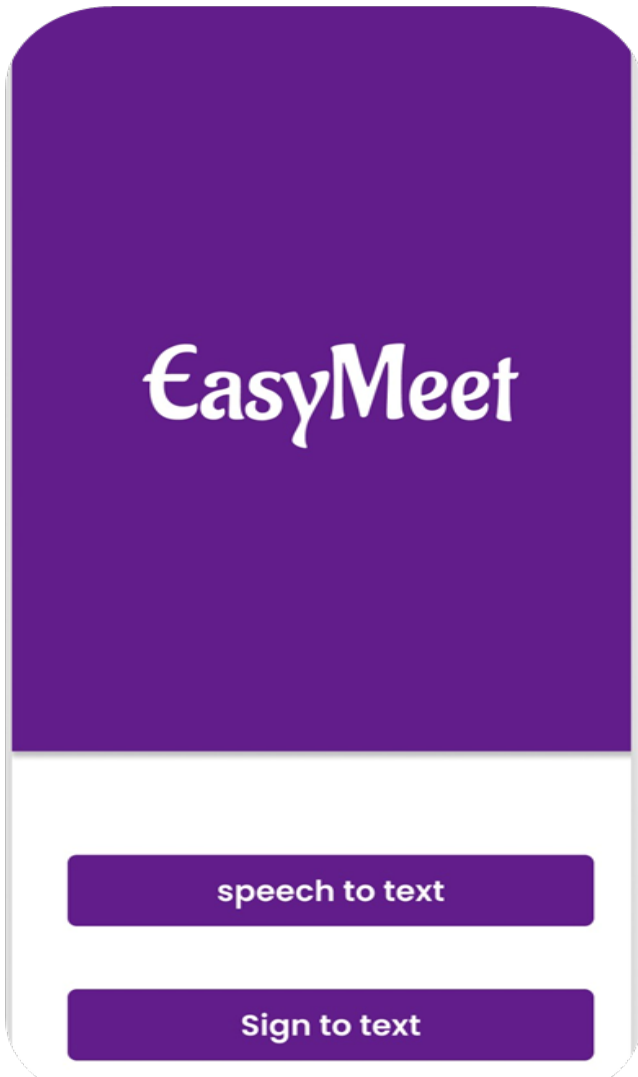
cancel

Join



New Meeting

Join a meeting





# model YOLOv7

## بيتكون من 55 epoch

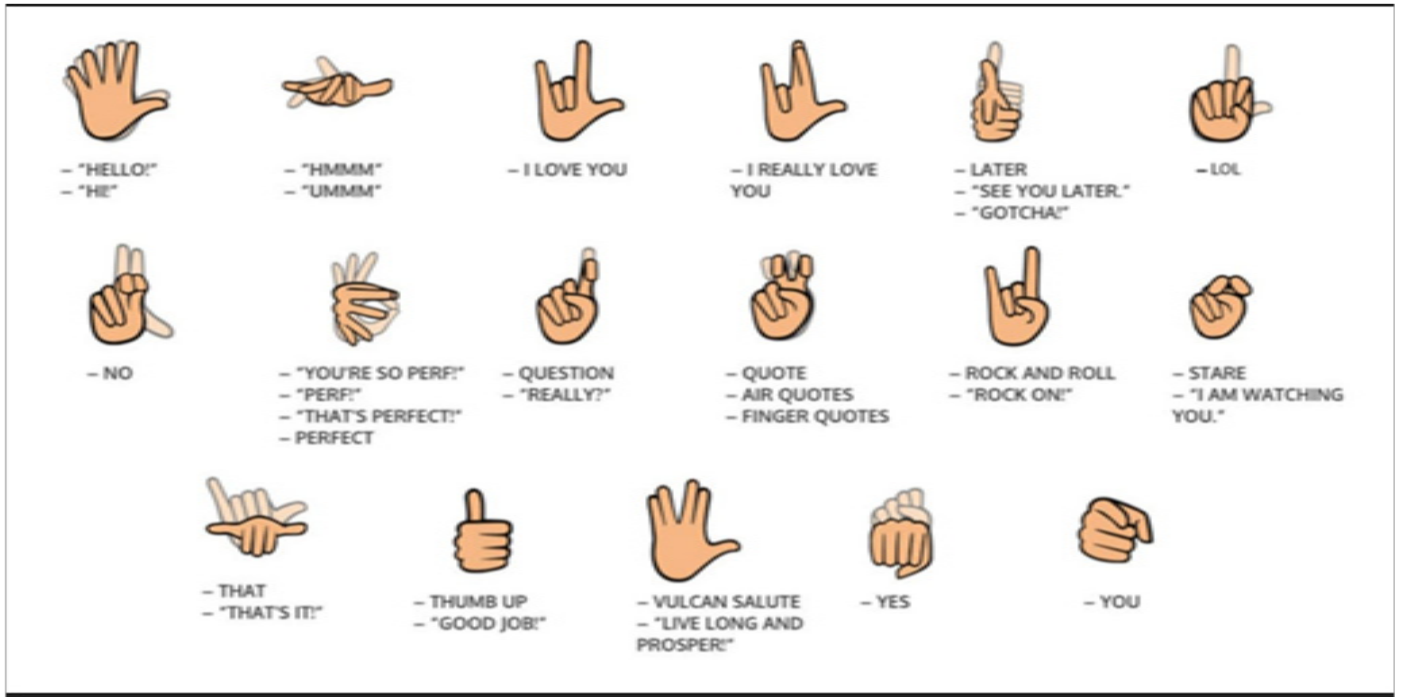
### And 16 batches for each

```
# run this cell to begin training
%cd /content/yolov7
!python train.py --batch 16 --epochs 55 --data {dataset.location}/data.yaml --weights 'yolov7_training.pt' --device 0

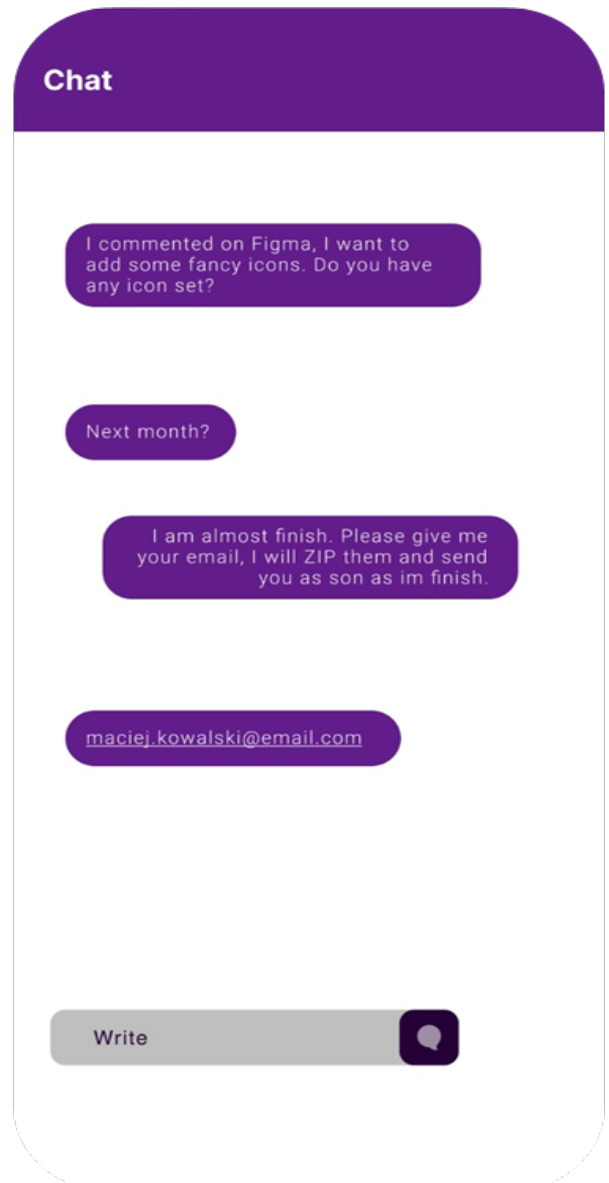
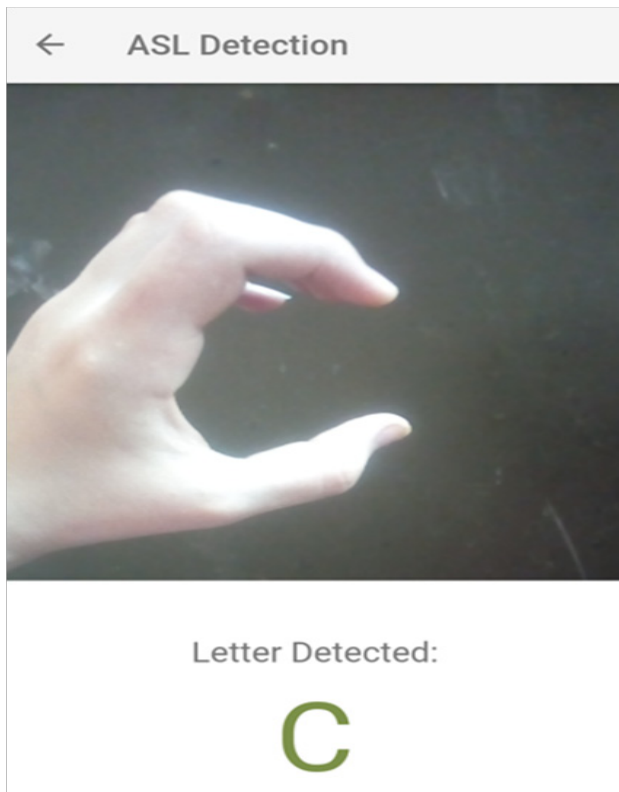
/content/yolov7
2023-04-25 07:44:18.377323: I tensorflow/core/platform/cpu_feature_guard.cc:182] This TensorFlow binary is optimized to use available CPU instru
To enable the following instructions: AVX2 FMA, in other operations, rebuild TensorFlow with the appropriate compiler flags.
2023-04-25 07:44:19.224783: W tensorflow/compiler/tf2tensorrt/utils/py_utils.cc:38] TF-TRT Warning: Could not find TensorRT
YOLOv7 v0.1-122-g3b41c2c torch 2.0.0+cu118 CUDA:0 (Tesla T4, 15101.8125MiB)

Namespace(weights='yolov7_training.pt', cfg='', data='/content/yolov7/Sign-recognition-1/data.yaml', hyp='data/hyp.scratch.p5.yaml', epochs=55,
tensorboard: Start with 'tensorboard --logdir runs/train', view at http://localhost:6006/
hyperparameters: lr0=0.01, lrf=0.1, momentum=0.937, weight_decay=0.0005, warmup_epochs=3.0, warmup_momentum=0.8, warmup_bias_lr=0.1, box=0.05, c
wandb: Install Weights & Biases for YOLOv7 logging with 'pip install wandb' (recommended)
Overriding model.yaml nc=80 with nc=46

      from  n  params module                    arguments
      ----  -  -
0         -1  1     928 models.common.Conv [3, 32, 3, 1]
1         -1  1    18560 models.common.Conv [32, 64, 3, 2]
2         -1  1    36992 models.common.Conv [64, 64, 3, 1]
3         -1  1    73984 models.common.Conv [64, 128, 3, 2]
4         -1  1     8320 models.common.Conv [128, 64, 1, 1]
5         -2  1     8320 models.common.Conv [128, 64, 1, 1]
6         -1  1    76092 models.common.Conv [64, 64, 3, 1]
```



وهنا دي بعض الكلمات السريعة المفتاحية لو حد عادي فضل انه يعرفها للتواصل الأسهل



وممكن يستخدم كأبليكشن تعليمي في البداية  
للأطفال او للأشخاص الأميين من الصم والبكم!!

# فريق الإعداد

أستاذ أصول التربية - كلية التربية - جامعة المنوفية	أ.د / صبحى شعبان شرف
أستاذ المناهج وطرق التدريس كلية التربية - جامعة المنوفية	أ.د / فتيحة أحمد بطيخ
أستاذ المناهج وطرق تدريس اللغة الإنجليزية - كلية التربية - جامعة المنوفية	أ.د / ناهد محمد غنيم
أستاذ أصول التربية - كلية التربية - جامعة المنوفية	أ.د / محمود فوزى احمد بدوى
أستاذ المناهج وطرق التدريس المساعد مدير مركز تعليم الكبار - كلية التربية - جامعة المنوفية	أ.م.د / هبة السيد العتمى
أستاذ التربية الخاصة المشارك	أ.د / أحمد نبوى عبده عيسى
مدرس الصحة النفسية - كلية التربية جامعة المنوفية	د/ حنان الجمال
ماجستير صحة نفسية كلية التربية - جامعة المنوفية	أ/ أسماء مكى
باحث ماجستير تكنولوجيا التعليم جامعة المنوفية	أ/ محمود الناقا
عميد كلية الصيدلة جامعة المنوفية	أ.د/ هيثم ميمون
وكيل كلية الصيدلة لشئون التعليم والطلاب	أ.د / داليا حمدان
كلية الصيدلة	د/ شريف شامة
كلية الصيدلة	د/ طاهر إبراهيم
مدرس بكلية الهندسة بشبين الكوم جامعة المنوفية	د/ محمد سعيد فرج السيد

أستاذ مساعد التمريض الباطنى الجراحى	أ.م.د / عبير السيد حسان
أستاذ مساعد التمريض الباطنى الجراحى	أ.م.د / سميرة إبراهيم ابو العزم
أستاذ مساعد تمريض صحة الأسرة والمجتمع	أ.م.د / امل عبد الحميد العباسى
أستاذ مساعد التمريض الباطنى الجراحى	أ.م.د / سماح الجارحى
مدرس تمريض صحة الأسرة والمجتمع	د / إيمان عبد الفتاح شكر
مدرس تمريض صحة الأسرة والمجتمع	د/ همت مصطفى عامر
مدرس تمريض الأطفال	د/ شيماء عبد الهادى بدوى
كلية التمريض	د/ هناء مبروك أحمد أبو احمد
كلية التمريض	شيماء أحمد بدوى
مدرس تمريض صحة الأسرة والمجتمع	د/ إلهام صبحى الزينى
مدرس تمريض الصحة النفسية	د/ صفاء إبراهيم شتلة
أستاذ التمريض الباطنى الجراحى	د.ا / آمال السيد شحاتة
أستاذ مساعد التمريض الباطنى الجراحى	أ.م.د / حنان رمزى عطالله
أستاذ مساعد التمريض الباطنى الجراحى	أ.م.د / عبير السيد حسان
أستاذ مساعد التمريض الباطنى الجراحى	أ.م.د / سماح محمد عبد الغفار
أستاذ مساعد التمريض الباطنى الجراحى	أ.م.د / سهام محمد عبد العليم
أستاذ مساعد التمريض الباطنى الجراحى	أ.م.د / اميمة سعيد محمود
أستاذ مساعد التمريض الباطنى الجراحى	أ.م.د / وردة محمد هنىدى
مدرس التمريض الباطنى الجراحى	د / أم الهنا كامل
مدرس التمريض الباطنى الجراحى	د/ شيماء عادل
مدرس التمريض الباطنى الجراحى	د/ عفاف محمد منصور
مدرس التمريض الباطنى الجراحى	د/ لمياء عبد السلام الجاسمى

مدرس تمريض صحة الأم والرضيع	د/ إيمان سيف سليمان
مدرس تمريض صحة الأم والرضيع	د/ أمل خليفة خليل
استاذ مساعد تمريض صحة الأسرة والمجتمع	أ.م.د / نجلاء عبد الموجود احمد
مدرس تمريض صحة الأسرة والمجتمع	د/ عفاف عبد المالك حسين
مدرس تمريض صحة الأسرة والمجتمع	د/ أسماء السيد فريد
أستاذ مساعد تمريض المسنين	أ.م.د/ توحيدة محمد خليفة
أستاذ مساعد تمريض المسنين	أ.م.د/ إنتصار عبد العليم
مدرس التمريض الباطنى الجراحى	د/ عزيزة كامل
مدرس التمريض الباطنى الجراحى	د/ فايزة كامل
مدرس التمريض الباطنى الجراحى	د/ رحاب عمر طمان
أستاذ مساعد تمريض الأطفال	أ.م.د / فاطمة عبد الحسيب أحمد
مدرس تمريض الأطفال	د/ رضا أحمد حسن محمد
استاذ مساعد تمريض صحة الأم والرضيع	أ.م.د / امل محمد جمال
استاذ مساعد تمريض صحة الأم والرضيع	أ.م.د / جميلة جابر أيوب

د / إيمان مصيلحي	مدرس بكلية الحاسبات والمعلومات
ايه عبدالنبي زغلول كامل	كلية الحاسبات والمعلومات
نهي طعيمه ابراهيم طعيمه	كلية الحاسبات والمعلومات
أمانى حمدي محمد عوف	كلية الحاسبات والمعلومات
منار احمد عطيه عبدالحميد غيضان	كلية الحاسبات والمعلومات
هدى محمد إمام سيد دياب	كلية الحاسبات والمعلومات
ريم عبدالحليم عبدالباقي	كلية الحاسبات والمعلومات
عمر فتح الله الجزارة	كلية الحاسبات والمعلومات
محمد سمير سليمان	كلية الحاسبات والمعلومات
محمد عز الدين حسن	كلية الحاسبات والمعلومات
محمد رافت سعفان	كلية الحاسبات والمعلومات
سارة سامح شهاب	كلية الحاسبات والمعلومات
مرام اشرف	كلية الحاسبات والمعلومات

### فريق المراجعة

عميد كلية الذكاء الاصطناعي

وكيل كلية التربية لشؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

وكيل كلية الصيدلة لشؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

وكيل كلية الطب لشؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

أستاذ مساعد مناهج وطرق تدريس اللغة الإنجليزية بكلية التربية

أ.د / أسامة عبد الرؤوف

أ.د / محمود فوزى بدوى

أ.د / شادى نجيب عبد السلام

أ.د / رانيا محمد عزمى الشاذلى

د / هبة الغتمى

### التدقيق اللغوى

مدرس النحو والصرف والعروض بأداب المنوفية

د / أحمد غربية

# أدلة مرجعية في مجال محو الأمية وتعليم الكبار

