

تلخيص العلوم الصحية العامة

ضياء الدين صبح 

** المادة عبارة عن عدة سلайдات وكل سلайд يحكي عن موضوع مختلف وكل بداية سلайд رح يكون في صفحة بتميز بدايته

المادة تتكون من قسمين :

ـ مادة ما قبل المذيرم

ـ مادة ما بعد المذيرم

مادة قبل المدبرم

الصحة العامة



تلخيص مادة العلوم الصحية العامة

ضياء الدين صبح

الصحة: حالة التوازن النسبي لوظائف الجسم، الناتجة عن تكيف الجسم مع العوامل الضارة التي يتعرض لها. (بركنز)

التكيف يحافظ على التوازن

تعريف هيئة الصحة العالمية: **الصحة** هي حالة السلامة والكفاية البدنية والنفسية والإجتماعية وليس مجرد الخلو من المرض أو العجز.

مستويات الصحة



- الصحة المثالية: تكامل + مثالية بدنية، نفسية واجتماعية (الأطفال)
- الصحة الإيجابية: توفر طاقة إيجابية لمواجهة المشاكل والمؤثرات البدنية والنفسية والإجتماعية دون ظهور أي أعراض أو علامات مرضية
- سلامة متوسطة: لا طاقة إيجابية وبالتالي عند التعرض لأي مؤثرات ضارة، يحصل المرض
- المرض غير الظاهر: لا شكوى من أعراض واضحة للمرض، ويتم اكتشاف المرض بعلامات واختبارات خاصة
- المرض الظاهر: يشكو المريض من أعراض يحس بها أو من علامات مرضية ظاهرة عليه
- مستوى الإحتضار: تسوء الحالة الصحية لدى المريض إلى حد بعيد يصعب معها أن يستعيد صحته

Sickness المرض

حالة التغير في الوظيفة أو الشكل لعضو ما يكون الشفاء منه صعباً أو مستحيلاً بدون علاج في حالة الصحة -> أعضاء الجسم تعمل **بتجازس تام** -> نشاط جسمي، عقلي ونفسي دون شكوى من أي خلل في حالة المرض -> **انحراف/اختلال** في أحد عوامل الصحة الجسمية أو العقلية أو النفسية -> اضطراب وظهور أعراض

المرض عملية متطرفة منذ بدء السبب وحتى ظهور المضاعفات -

- تطور حاد وسريع - **Acute**
- تطور بطيء ومتزمن - **Chronic**
- مرض عام (يصيب أكثر من عضو)
- مرض موضعي (يصيب عضو واحد أو جزء من عضو)

تصنيف (أنواع المرض)

- عائليّة/وراثيّة مثل: السكري، ضغط الدم
- خلقية (ولديّة) مثل: الخلع الوركي الخلفي
- جيئيّة مثل: متازمة داون
- معدية وسارّية (بكتيرية مثل: الكوليرا، الركتيسيا (التيفوس)، أو فيروسيّة مثل: الحصبة، أو فطرية مثل: فطريات القدم)
- غير معدية (مثل فرحة المعدة، السرطان، الحصوة الكلوية)
- مهنية (خاصة بظروف العمل كالمناجم والمطابع مثل: تغبر الرئة)
- اجتماعيّة مثل: القلق

تلخيص مادة العلوم الصحية العامة

ضياء الدين صبح

طرق انتشار المرض

الأمراض المعدية (الطريق المباشر: من الشخص المصاب— > إلى العائل الجديد مباشرة

- أ- اللمسة الشخصية: الأمراض الجلدية المعدية (الجرب، الفطريات)
- ب- الرذاذ والحمل الهوائي: مثل الإنفلونزا
- ت- العلاقة الجنسية: مثل الزهري والسيان
- ث- المشيمة (من الأم للجنين): مثل التوكسوبلازما (Toxoplasmosis داء القطط)

الطريق غير المباشر: بواسطة وسيط آخر

- أ- وسيط حي: كالحشرات (البعوض، الذباب، ..) والقوارض (كالفئران)
- ب- وسيط غير حي: ماء، حليب، تربة، أدوات، هواء، غذاء

العوامل المؤثرة في الصحة

ليست الميكروبات وحدها المسؤولة عن حدوث المرض عند الإنسان :

1. عوامل تتعلق بالأسباب النوعية للمرض Factors Agent
2. عوامل تتعلق بالإنسان (العائل المضييف) Factors Host
3. عوامل تتعلق بالبيئة

1. عوامل تتعلق بالأسباب النوعية للمرض Factors Agent

تنبع من عوامل خارج الجسم وتؤثر فيه.
• عنصر/مادة/قوة (حية أو غير حية) التي في وجودها أو غيابها— > تبدأ أو تستمر عملية مرضية.

- ١- المسببات الحيوية: الجراثيم، الفيروسات، والطفيليات
- ٢- المسببات الغذائية: قلتها أو زیادتها— > أمراض

- + الدهون— > السمنة و تصلب الشرايين
- البروتينات— > مرض الهزال
- فيتامين د— > الكساح
- فيتامين ب ١٢ — > الأنيميا الخبيثة
- فيتامين سي — > مرض الإسقربوط
- الحديد— > يسبب فقر الدم (أنيميا)
- اليود — مرض الجويتر Goiter
- الماء — الجفاف (مثل النزلات المعوية أو الكوليرا)

٣- المسببات الطبيعية (الفيزيائية): الحرارة ، الرطوبة، البرد، الإشعاعات

٤- مسببات ميكانيكية: الحرائق، الحوادث، الفيضانات، الزلازل والأعاصير

٥- مسببات كيميائية: بيئية (التسمم بالرصاص في مصانع البطاريات)، داخلية (التسمم البولي في حالات مرضى الكلى، أو التسمم الكبدي)

٦- مسببات وظيفية: اختلال الهرمونات المفرزة من الغدد الصماء، نقص الأنسولين المؤدي للسكري

٧- المسببات النفسية والإجتماعية: ضغط الحياة، عدم الأمان في العمل، ادمان المخدرات والمشروبات الروحية

تلخيص مادة العلوم الصحية العامة

ضياء الدين صبح

2. عوامل تتعلق بالإنسان (العائد المضيّف) Factors Host

• تعتمد هذه العوامل على مقاومة المسببات النوعية

١- السن: الأطفال مثل: الكساح والحصبة، المسنون مثل: ارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين

٢- النوع/ الجنس: بسبب التركيب التشريحي. أمراض الإناث مثل: سرطان الثدي، أمراض الجهاز التناسلي الأنثوي، أمراض الذكور مثل: مرض البروستات

٣- العرق: مثل الزنوج أقل مقاومة لمرض الدرن، بعض أنواع فقر الدم ينتشر في العرق اليهودي

٤- الوراثة: انتقال عبر الجينات (مثل عمى الليل)، خلل في التركيب الوراثي يؤدي إلى تشوّهات، أو استعداد موروث (مثل المياه البيضاء، السكري، السمنة، وارتفاع ضغط الدم).

٥- صحة الوالدين وسلوكهما الصحي: الأم المدخنة – طفل أقل وزنا ، الحامل المصابة بالحصبة الألمانية ، أو التي تتعرض للأشعة السينية أو التي تتعرض للعقاقير – تشوّهات الجنين

٦- العوامل العقلية المؤثرة على تطور نمو الطفل

٧- الحالة النفسية: الهستيريا، مغص الإمتحان، قرحة المعدة

٨- العوامل الاجتماعية والعادات والتقاليد: كالعادات الغذائية (أكل اللحم الذي، الإكثار من الملح والمسبب للضغط، كثرة أكل الدهون المسبب لضيق الشرايين)، العادات الصحية الشخصية (النظافة، التدخين، التعرض للشمس)، العادات الاجتماعية (العلاقات الجنسية غير المشروعة المؤدية لأمراض تناسلية كالإيدز)، تقاليد (كالكي بالنار المؤدي للإلتهابات والتشوهات)

٩- العوامل الوظيفية: كالإجهاد والسهر

١٠- المقاومة والمناعة: أ- المقاومة: قوة دفاع الجسم ضد عوامل وسببيات الأمراض (الجلد، الأغشية المخاطية هي خطوط دفاع)

ب- المناعة: ما يكتسبه الجسم من مقاومة خاصة ضد مرض معين نتيجة تكوينه أجساما مضادة لعامل أو مسبب المرض.

3. عوامل تتعلق بالبيئة

كل العوامل الخارجية المحيطة بالإنسان وذات الأثر على حياته، نموه، وصحته

١- البيئة الطبيعية: جغرافية، ومناخ ، جيولوجياً

٢- البيئة الحيوية: ما يحيط بالإنسان من كائنات حية

٣- البيئة الاجتماعية والإقتصادية: كثافة سكان، مستوى تعليمي واقتصادي، واستعدادات طبية.

✓ الإسكان (ازدحام وقلة تهوية) > أمراض معدية

✓ نظافة وتحطيط مدن (تراكم قمامـةـ تكاثر حشرات وقوارض)

✓ سوء تخطيط مدن (إقامة مصانع في مناطق سكنية) > تلوث بيـئة

✓ عوامل بيئية من صنع الإنسان (مواقد طهي غير محمية، اسلاك كهرباء عارية، انصال سكاكين عارية، أدوية في متناول يد الأطفال)

الرعاية الصحية

تلخيص مادة العلوم الصحية العامة

ضياء الدين صبح

الرعاية الصحية ورعاية الطبية Healthcare

الرعاية الصحية: الخدمات والإجراءات الوقائية التي تقدمها مديرية الرعاية الصحية الأساسية والمؤسسات التابعة لها لجميع أفراد المجتمع عامة بهدف

✓ رفع المستوى الصحي للمجتمع

✓ الحيلولة دون حدوث الأمراض وانتشارها

مثل: الإهتمام بصحة البيئة (مسكن، غذاء، مياه، تصريف فضلات، حملات التحصين والتطعيم ضد الأمراض المعدية كشلل الأطفال، والكزاز، والكوليرا)

مظاهر الرعاية الصحية

الغذاء ، الأمان والسلام ، الدخل ، استقرار البيئة ، العدالة الاجتماعية ، المسكن ، استدامة الموارد ، التعليم



• يتم التنسيق بين وزارة الصحة مع جميع الجهات المعنية (مثل: باقي الوزارات) لتقديم خدمات متكاملة على صعيد الصحة للرقي بالدولة (كجزء من البنية التحتية الأساسية) والتي عادة تطرح من خلال وزارة الأشغال العامة والإسكان (البنية التحتية) بالتنسيق مع وزارة المالية والتخطيط من خلال الخطط الخمسية.

الرعاية الطبية care Medical

الرعاية الطبية: الخدمة أو الخدمات العلاجية أو التشخيصية المقدمة من قبل أحد أعضاء الفريق الطبي (الالطبيب، الممرض، فني المختبر) إلى فرد أو أكثر من أفراد المجتمع

• **الرعاية الطبية قد تقدم رعاية صحية**

أنواع الرعاية الطبية والخدمات

☒ رعاية طبية مبادرة: يقوم بها الطبيب مباشرة (التشخيص، العلاج)

☒ رعاية طبية غير مبادرة: يقوم بها أعضاء الفريق الطبي غير الطبيب (التمريض)

الخدمات الطبية قد تكون :

فردية: يستفيد منها شخص واحد بتوجهه لتقديم الخدمة والحصول على المعالجة الطبية

• جماعية: يستفيد منها عدد من الأفراد ينتهيون لمؤسسة أو نظام واحد وفق إجراءات وقواعد محددة (تعيين طبيب

متفرغ، تعاقد مع أطباء ومستشفيات)

صحة الأم والطفل

عن

تلخيص مادة العلوم الصحية العامة

ضياء الدين صبح

الرضاعة الطبيعية

فوائد她 للأم - :

- ❖ تخفيف الوزن الزائد بعد الحمل
- ❖ تساعد المرأة للعودة لصحتها ما قبل الحمل
- ❖ تقي من سرطان الثدي

فوائد她 للطفل - :

- ❖ حليب الأم متوازن ولا يحتاج الطفل لأي سوائل أو غذاء إضافي حتى عمر 6 أشهر
- ❖ يقوي مناعة الطفل
- ❖ يقي الطفل من الأمراض
- ❖ يساعد على التطور والنمو الذهني للطفل

ملاحظة : توصي منظمة الصحة العالمية بالرضاعة الطبيعية الخالصة للطفل في أول ستة أشهر من حياته

تغذية الطفل

- في أول شهرين قد يحتاج الطفل إلى وجبة كل ساعتين .
- بعد الشهرين وجبة كل 3 ساعات
- تبدأ الفترات بالتبعاد كلما تطورت قدرة الطفل على تناول الغذاء
- عدم اطعام الطفل قد يؤدي إلى فقدان الوزن وعدم النمو والتطور **وذلك بسبب سرعة عمليات الأيض في جسمه**

مقارنة بالبالغين

الفطام

فطام الرضيع هي تلك المرحلة التي يبدأ فيها بتنويع مصادر تغذيته بدلًا من الإعتماد الكلي على الرضاعة الطبيعية، والتي يتم قطعها تدريجياً ، ويعتبر الصغير مفطوماً متى ما أدرك ذلك.

- توقفت وكيفية الفطام محل جدل بين الناس. (**تطور نمو الطفل يلعب الدور الأكبر**)
- تتصح الجمعية الأمريكية لطب الأطفال ومنظمة الصحة العالمية أن تبدأ عملية الفطام مطلع الشهر السادس من عمر **الرضيع**.
- شركات أغذية الرضع تسوق منتجات صنعت خصيصاً للرضع ما بين 4 و 6 أشهر، مع التأكيد بأن تناول هذه **الأغذية لا يغني عن حليب الأم**
- هذه الأطعمة لينة وهشة وتحتوي على الفواكه والخضروات المهرولة
- بعض أصناف من الطعام ينبعي بشكل عام تجنبها في بداية الفطام ومنها: **المكسرات، زبدة الفول السوداني، والبقوليات، والأسماك والجبن غير المبستر**.
- لا علاقة لهذه الأصناف بالحساسية، بل وعلى العكس من ذلك، فإن التعرض المبكر لها قد يقلل من احتمالية الإصابة **بالحساسية منها مستقبلاً (دراسات)**

نصائح ارشادية للأم

- في أول شهر من مرحلة الفطام، الخضار يجب أن يكون الغذاء الأولى وليس الفواكه .
- **الفواكه في الشهر الثاني من الفطام ثم في الأشهر التي تليها يمكن البدء ب تقديم اللحوم والبيض .**
- لا يفضل أن تعطي البيض للطفل قبل عمر سنة، ولكن من الممكن من بداية عمر 7 أو 8 شهور ولكن لا تعطيه **بياض البيض قبل أن يتم عمر سنة (فقط صفار)**
- تقييم الأسماك يكون أكثر أماناً إذا تناوله الطفل في شهره التاسع أو العاشر .
- اعطاء الطفل وجبة واحدة في اليوم ومن ثم مراقبته لمدة 3 أيام قبل اطعامه وجبة/غذاء آخر لملاحظة قابلية **الحساسية والإسهال**.
- **الغذاء يكون لقمة أو لقمتين في أول شهر، وبالتدريج تزيد عدد اللقمة بتطور نمو الطفل في الأشهر التي تليها من الفطام ويتبعه حليب الطفل أو الرضاعة.**

تلخيص مادة العلوم الصحية العامة

ضياء الدين صبح

- اعطاء الوجبة الجديدة عندما يكون الطفل جو عان حتى يتقبلها .
- في حال وجود حساسية موروثة في العائلة يجب تأجيل البيض والسمك لما بعد العامين
- يجب الالتزام بجدول تطعيم الطفل الخاص بوزارة الصحة

يمنع منعاً باتاً

- اطعام الطفل العسل قبل عامه الأول لاحتوائه على بكتيريا سامة
- اطعام الطفل غنية بالسكر أو مأكولات مملحة
- اطعام الطفل الحليب ومشتقاته التي نتناولها نحن لأنها يزيد من فرص الإصابة بفقر الدم
- اطعام الطفل المنبهات والمشروبات الغازية أو العصائر
- اطعام الطفل مأكولات قد تزيد من فرص الإختناق كالعنب والمكسرات وما يلتصق بالأسنان وغيره

الصحة والتوافق

تلخيص مادة العلوم الصحية العامة

ضياء الدين صبح

✓ الهدف الصحي دائمًا هو الوصول لأفضل تواصل communication Better

✓ الهدف من التواصل: التعبير عن المشاعر وال حاجات والأفكار والرأي والحصول على الإستجابات لتلبية الاحتياجات النفسية، العاطفية، الشخصية، وال حاجات الأساسية (الغذاء، الأمان، وتحسين مستوى الحياة)

أنواع التواصل

1. تواصل لفظي/شفهي

✓ اللغة الاستقبالية (المستمع) واللغة التعبيرية (المتكلم)

✓ الكلام

2. تواصل غير لفظي

✓ الإشارات

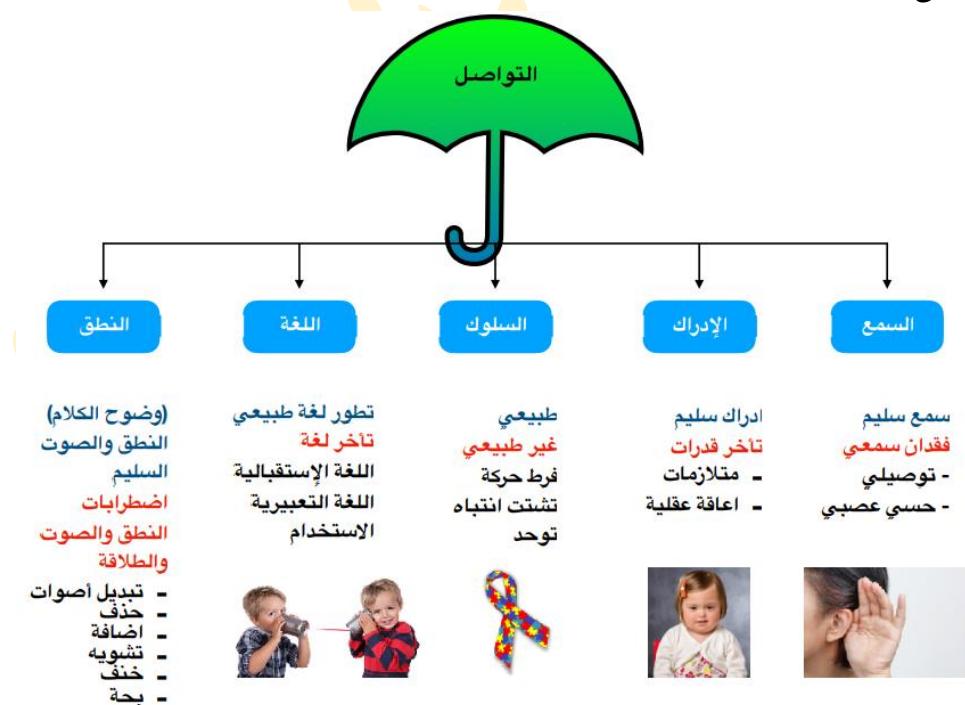
✓ الإيماءات والإيحاءات (لغة الجسد وتعابير الوجه)

✓ الإستماع

أمثلة على دلالات لغة الجسد

- دلالات عدم الأمان من خلال: لمس النفس، التململ، وضع الأيدي في الجيوب، هز الكتف، وطي اليدين وعنق الذات.
- دلالات الدافعية: كتقاطع الذراعين والرجلين، استخدام حواجز مادية (اكتئاب)، التصلب والحركة القليلة، وزيادة المسافة الجسمية.
- دلالات الكذب: لمس الأذن والفم، فرك العين، إزاحة النظر بعدة اتجاهات، حك الأنف، فرك الشعر بشكل دائري بالأصبع، الضحك، التأخر بالرد، الإستجابة غير الواقعية (ربما)، نبرة الصوت، مطابقة الكلمات ولغة الجسد، وحك الرقبة
- أثبت استخدام لغة الجسد الواقعية أنه يعكس فطليا الثقة بالنفس

أبعاد التواصل



تلخيص مادة العلوم الصحية العامة

ضياء الدين صبح

١. اضطرابات السمع

- ❖ تشوهات خلقية في الأذن الخارجية والوسطى
- ❖ ضعف سمعي بمختلف دراجاته (بسيط ، متوسط ، شديد، شديد جدا)
- ❖ اضطرابات توازن
- ❖ الطنين
- ❖ تلف العصب السمعي
- ❖ فقدان السمع نتيجة كبر السن

خيارات المعالجة

- المعينات السمعية
- زراعة التوقة
- التأهيل/التدريب السمعي للصغار
- إعادة التأهيل السمعي لكبار السن
- المعالجة الطبية والجراحية (أدوية التهابات الأذن الوسطى، جراحة الأذن)
- ارشادات الوقاية (عمال المصانع)

المؤشرات الدالة على الضعف السمعي

- ❖ عندما يشتكى الآخرون بأن صوتك أو صوت التلفزيون الذي تسمعه عالي
- ❖ عندما تجد صعوبة سمع في وجود عدد كبير من الناس كمثلاً سبعة
- ❖ عندما لا تستطيع فهم أحد أو بعض الأصوات الكلامية
- ❖ عندما تتسأل "ماذا، ممكن تعيّد" كثيراً
- ❖ عندما يسألك الناس "لماذا تهملنا أو لا تلتفت إلينا" عند مناداتهم لك
- ❖ عندما يكون سمع صوت النساء والأطفال هو الأصعب
- ❖ عندما تزيد الرغبة بعد الإختلاط كثيراً بالناس وتجنب التواجد في بعض المواقف
- ❖ عندما تبدأ بالطلب من الآخرين برفع أصواتهم والكلام بوضوح وبطء والإقتراب منهم أكثر لفهم ما يقولون
- ❖ الرد الخاطئ على الناس لعدم فهم ما يقولون أو الإعتقد بأنهم يهمسون
- ❖ وجود طنين في الأذن والإحساس بوشوшаً أصوات ورئتين في الرأس
- ❖ الإحساس بالإجهاد بعد المحادثات الطويلة

٢. اضطرابات الإدراك

- عدم القدرة على فهم التعليمات والأوامر اللفظية وغير اللفظية
- عدم القدرة على فهم العلاقات (المطابقة والربط وتتابع الأحداث والتصنيف)
- ضعف القدرات العقلية
- عدم القدرة على العناية الذاتية في الحالات الشديدة

تلخيص مادة العلوم الصحية العامة

ضياء الدين صبح

٣. اضطرابات السلوك

- تشتبه الإنفاس وفرط الحركة ومن صفاتها :

- ضعف التواصل البصري
- مشاكل الإستماع والإصغاء
- عدم القدرة على الجلوس لفترة طويلة
- عدم القدرة متابعة نشاط معين
- الحركة المستمرة والإلتفاتات أثناء الجلوس

- التوحد وظيف التوحد ومن صفاتها :

- مشكلات التواصل
- مشكلات التفاعل الاجتماعي
- بعض السلوكيات النمطية (رفقة الديرين، تدوير الأشياء، صفات الأشياء في نمط ثابت..)
- مشكلات عاطفية
- الحساسية المفرطة للصوت

٤. اضطرابات اللغة

- ✓ مشاكل اللغة الإستقبالية (التعرف على الكلمات، اتباع الأوامر اللفظية..)
- ✓ مشاكل اللغة التعبيرية (تسمية الأشياء والأفعال ..)
- ✓ مشاكل استخدام اللغة (شكل اللغة + محتوى اللغة) -> اصدار جمل مفيدة
- ✓ اضطرابات اللغة المحددة (الألخطاء القواعدية)
- ✓ اضطرابات اللغة ذات المنشأ العصبي (Aphasia)
- ✓ يتم تقييم لغة الطفل بغض النظر عن طريقة اصدار الكلام (أصوات غير سليمة)

٥. اضطرابات النطق

- ☒ اضطرابات نطق الأصوات (تبييل ، حذف ، إضافة ، تشويه)
- ☒ اضطرابات نطق ذات منحنى لغوي (قلب كلمات ، حذف مقاطع ، تغيير أساليب)
- ☒ اضطرابات أصوات (بحة ناتجة عن حبيبات على الأحبال الصوتية ، حذف ناتج عن شق سقف الحلق)
- ☒ اضطرابات الطلاقة الكلامية (التأثأة / التعلثم ، السرعة في الكلام ...)
- ☒ على سبيل المثال **سيارة** **ثيارة** / **كتاب** **باتك** / **تفاح** **تفا** / **بكرة** **بترة**
- ☒ الإصدار المنطوق يسمى (صوت) ، فنحن نسمع صوت /ب/، /س/، بينما يسمى المكتوب أو المقرؤء "حروف" بحيث نقرأ حرف /ب/ واسم الحرف "باء"
- ☒ تفاصيل مدى القدرة على اصدار الصوت أثناء تقييم النطق في عدة مواضع
 - أول الكلمة مثل: /س/ في الكلمة **سيارة** /
 - آخر الكلمة مثل: /س/ في الكلمة **راس** /
 - وسط الكلمة مثل: /س/ في الكلمة **لسان** /
- ☒ يكون نطق الصوت سهلاً في بداية الكلمة مقارنة بأخرها ووسطها ، ويكون سهلاً في آخرها مقارنة بوسطها
- ☒ يكون نطق الصوت في الكلمات القصيرة أسهل من نطقه في الكلمات الطويلة ذات المقاطع المتعددة (مثلاً نطق صوت **اج** في الكلمة **جمل**، أسهل من نطقه في الكلمة **كراج**، بينما يكون نطقه في الكلمة **كراج** أسهل من نطقه في الكلمة **عيون**)
- ☒ يكون اصدار الصوت في الكلمة أسهل من اصداره في الجمل، وفي الجمل أسهل من اصداره بالمحادثات

التدذنیة

The title 'التدذنیة' is written in a large, bold, red, stylized font. It is partially obscured by a decorative swirl of gold-colored Arabic calligraphy that loops around it. The calligraphy is written in a flowing, cursive style with some red highlights on the loops.

تلخيص مادة العلوم الصحية العامة

ضياء الدين صبح

• الغذاء يؤثر في :

- حالتنا الصحية
- نشاطنا البدني
- قدرتنا الذهنية

الغذاء يلعب دور رئيسي في تقدم العمر

وظائف العناصر الغذائية

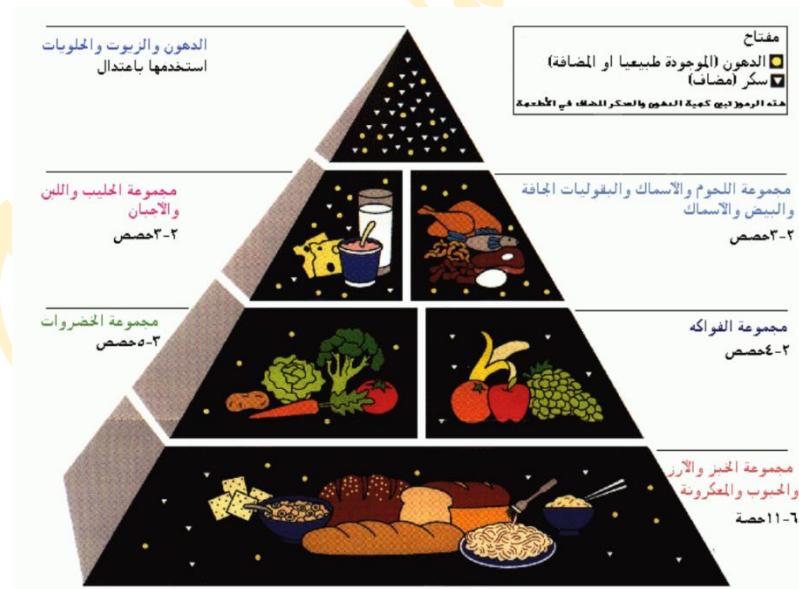
- ١- امداد الجسم بالطاقة اللازمة له في العمليات الحيوية والنشاطات المختلفة
- ٢- مساعدة الجسم على النمو أو اصلاح الأنسجة التالفة
- ٣- امداد الجسم بالمركيبات التي تنظم عمليات البناء والهدم وتنظيم وتوليد الطاقة
- ٤- وظيفة نفسية: الشعور بالرضا والسعادة عند تناول طعام لذيذ

الهرم الغذائي

الهرم الغذائي هو عبارة عن هرم تظهر فيه المجموعات الغذائية على شكل أقسام أو طبقات والتي ترمز لتلك المجموعات

أهمية الهرم الغذائي

- يحتوي الهرم الغذائي على المجموعات الغذائية الستة الرئيسية التي يجب على كل شخص الالتزام والعمل بها.
- المجموعات هي: مجموعة الحبوب، مجموعة اللحوم والأسماك والبقوليات، مجموعة الحليب ومشتقاته، مجموعة الخضار، مجموعة الفاكهة، ومجموعة الدهون والزيوت
- هذا الهرم بمثابة المرشد الذي يدلنا على الكميات الصحية التي يجب تناولها من الأغذية يومياً، ونجد أن هذه المجموعات الغذائية تمد الجسم بالمواد الغذائية الضرورية لبناءه ونموه
- لا تحل مجموعة منها محل الأخرى **لأن لكل واحدة منها فائدة مختلفة** وت تكون هذه المجموعات الخمس من:



تلخيص مادة العلوم الصحية العامة

ضياء الدين صبح

١. مجموعة الكربوهيدرات والحبوب والارز والمعكرونة

- ✓ الأطعمة الموجودة في قاعدة الهرم
- ✓ تعتبر هذه المجموعة مصدرا هاما لإمداد الجسم بالطاقة والفيتامينات والألياف والمعادن .
- ✓ إذا أردت الحصول على أكبر قدر ممكن من الألياف عليك باختيار الأطعمة التي تحتوى على الحبوب **الخالصة** بقدر الإمكان ومنها: **خبز القمح الخالص**
- ✓ اختر الأطعمة التي توجد بها نسبة دهون وسكريات قليلة ومنها المعكرونة والأرز والخبز

٢. مجموعة الخضروات

- ✓ تحتوى هذه المجموعة على الأطعمة النباتية. ويحتاج معظم الناس الى تناول المزيد من هذه المجموعة للتزويد بالفيتامينات والمعادن والالياف
- ✓ **أهميةها**: تمد هذه المجموعة الجسم بالفيتامينات مثل فيتامين أ، ج ، والفولات. كما تمد **بالمعادن** مثل الحديد والماغنيسيوم **وهي مجموعة قليلة في دهونها ومصدر هام للألياف**
- ✓ توجد أنواع متعددة من الخضروات - :
 - خضروات نشوية مثل البطاطس والذرة
 - بقوليات ومنها الفاصوليا، والحمص
 - خضروات ورقية مثل: السبانخ، والبروكلي
 - خضروات ذات لون أصفر داكن مثل الجزر والبطاطا.
- ✓ أنواع أخرى من الخضروات : الخس، والطماطم، والبصل، والفاصوليا الخضراء.

النصائح التي يجب اتباعها عند تناول الخضروات:

- ✓ الإكثار من تناول الخضروات الورقية الخضراء والبقوليات أكثر من مرة في الأسبوع
- ✓ **الواحد لأنها مصدر للفيتامينات والمعادن كما أن البقوليات تمد الجسم بالبروتينات وتحل محل اللحوم**
- ✓ الإقلال من استخدام المواد الدهنية التي تضاف للخضروات على المائدة أو أثناء طهيها
- ✓ استخدام توابل قليلة في دهونها عند إضافتها للسلطة.

٣. مجموعة الفواكه

• أهميتها: تمد الفاكهة وعصائرها الجسم بكمية كبيرة من الفيتامينات أ - ج، كما أنها قليلة الدهون والأملاح.

النصائح التي يجب اتباعها عند تناول الفواكه :

- ✓ تناول ثمرة الفاكهة أفيد من تناول عصائرها **لأن نسبة الألياف فيها أكثر**
- ✓ أن يكون عصير الفاكهة طبيعيا 100% غير مضاف إليه أية عناصر أخرى مثل السكر والمواد الحافظة
- ✓ عليك بأكل الشمام والتوت بشكل منتظم لأنها غنية بفيتامين ج
- ✓ الحذر من تناول الفاكهة المجمدة أو المعلبة والعصائر المحلاة.

٤. مجموعة البروتينات اللحوم، الطيور والأسماك

هذه المجموعة من مصادر حيوانية وهي مصدر مهم للبروتينات والكالسيوم وال الحديد والزنك.

النصائح التي ينبغي اتباعها عند تناول اللحوم

- ✓ تناول اللحم الخال من الدهون
- ✓ اززع جلد الطيور عند تناول لحومها
- ✓ عليك بالإكثار من تناول لحوم الأسماك **لأنها تحتوى على دهون قليلة**
- ✓ عدم الإفراط في تناول صفار البيض **لأنه يحتوى على نسبة كوليسترونول عالية** ويكفى تناول صفار بيضة واحدة ولا خوف من الإكثار في تناول بياض البيض

تلخيص مادة العلوم الصحية العامة

ضياء الدين صبح

٥. مجموعة الحليب والجبن واللبن

• أهميتها: تعتبر هذه المجموعة مصدرا هاما للبروتينات والفيتامينات والمعادن، كما أنها تمدنا بالكالسيوم.

النصائح التي ينبغي اتباعها عند تناول الألبان:

✓ اختر أنواع الجبن والألبان القليلة في الدهون

✓ تجنب تناول الجبن عال الدسم والبوظة لأن بها كمية كبيرة من الدهون وخاصة الدهون المشبعة.

٦. مجموعة الحلويات والمسليات

✓ هذه الأطعمة غنية بالدهن والسكر واحيانا بالملح ايضا.

✓ هذه الأطعمة ليست ضرورية، يمكن ان يعيش الانسان من دونها، لكنها ايضا ترتبط بعادات الأكل والتربية (مثل كعكة عيد ميلاد او خبز محلى) ينصح بالتقليل من تناولها

لذلك في الهرم الغذائي مقطوع عند الرأس وهذه المجموعة مقصولة عن سائر جسم الهرم الغذائي.

النصائح التي ينبغي اتباعها عند تناول الحلويات:

الانسان يغنى عنها لأنها تسبب السمنة وامراض اخرى

• تناول القليل القليل من السكريات

• يجب ان تنظف اسنانك بعد تناول السكريات والحلويات بالفرشاة والمعجون، لكي لا يحدث تسوس الاسنان.

المجموعات الغذائية

الخضار والفواكه / النشويات / الحليب ومشتقاته / اللحوم وبدائلها / الزيوت والدهون

الحليب ومشتقاته	الزيوت والدهون والسكاكر	اللحوم وبدائلها	النشويات	الخضار والفواكه
<ul style="list-style-type: none">بروتينكالسيوم وفوسفورلصالة العظامفيتامين D في حالة كان مدعم	<ul style="list-style-type: none">إحرص على عدم تناولها بشكل يومينسبة عالية من الطاقة	<ul style="list-style-type: none">بروتيندهون وهنا يجب الحذردهون المكسراتوالأسماك أفضل لصحة القلبتناولنا بفيتامين B12 و B6	<ul style="list-style-type: none">تناولوا الحبوب الكاملةتمدنا بالألياف في حال كانت كاملةتمدنا بفيتامينات B التي تمدنا بالطاقة من غذائنا	<ul style="list-style-type: none">الإكثار منهاتناول خمسة منها على الأقل بحجم قبضة اليدطازجة أو مغلية (إن كان لا يمكن تناولها طازجة)تمدنا بالألياف الغذائيةالبوتاسيومالفيتامينات مثل فيتامين C وفيتامين A

الهرم الغذائي الجديد

اعتمد الهرم الجديد في اسسه على توصيات هيئة التغذية في وزارة الزراعة الامريكية، والتي نشرتها في شهر يناير 2005

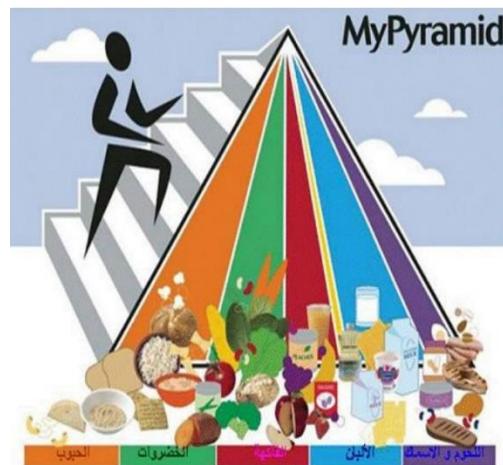
ويتضمن العناصر الغذائية الرئيسية، وهي **الحليب، الفواكه، الخضار، وكمية محددة من اللحوم، الزيوت والدهون، واللحليب ومشتقاته**.

والهرم الجديد **يحوي رسوما كرتونية** تصور المجموعات الغذائية، اضيف اليها رسم لشخص يصعد السلالم وهو

يشير بإصبعه إلى قمة الهرم، وهو رمز لتشجيع النشاط الجسmani، حسب ما يصفه بعض المسؤولين.

تلخيص مادة العلوم الصحية العامة

ضياء الدين صبح



الهدف

والهدف المنشود من الهرم هو تخطيط نظمتهم الغذائي بصورة صحية سلية الجنس، ومستوى تتناسب مع العمر، النشاط البدني اليومي لهم. ويقول المختصون بأن هدفهم من هذا الهرم هو **تقدير ما يحافظ على الأوزان السليمة فهو ليس، وليس بالضرورة انقصها نظماً للتحفيف** بل هو نظام للغذاء السليم.

يرى البعض أن التحفيظ مهم لأنّه يحفّز على تحديد الوارد من السعرات الحرارية وإضفاء **الخصوصية على برامج ووصيات الحمية الغذائية للفرد.**

أهم خصائص الهرم الغذائي الجديد:

- كل المجموعات الغذائية على درجة واحدة من الأهمية ويجب على الفرد الأخذ من كل المجموعات يومياً لذلك تظهر في الهرم الغذائي الجديد على مستوى واحد
- عرض اللون في المجموعات يوضح النسبة التي يجب تناولها بالنسبة للمجموعات الأخرى. وعرض اللون في المجموعة الواحدة في القاعدة وضيقه في القمة يدل على أنه ليس كل الأغذية في المجموعة الواحدة بنفس الجودة ، مثلاً: في **مجموعة الحبوب** يدل على أن الحبوب الكاملة هي الأفضل، وفي **مجموعة الحليب** الألبان المصنوعة الدسم والقليلة الدسم هي الأفضل
- الخصوصية تظهر في الرجل الذي يصعد السلالم أي أن مقدار ما تأكله مرتبط بالنشاط اليومي المبذول وأن الحركة والرياضة هي أيضاً ضرورية مع الغذاء الجيد لتحقيق الصحة.

١. اللون البنفسجي: مجموعة اللحوم والبقوف

- الحصة الواحدة عبارة عن 2-3 أونس لحم أو ربع دجاجة أو بيضة واحدة أو نصف كوب بقوف أو ثلث كوب مكسرات
- الكمية اليومية الموصى بها 3-4 حصص في اليوم.
- اختيار اللحوم القليلة الدسم واستخدامها بالتبادل مع الأسماك والبقوف والمكسرات.

البروتينات

- تستخدم في عمليات البناء
- البروتين مكون من الأحماض الأمينية وقدرة الجسم على إمتصاصها
- جودتها تعتمد على توفر جميع الأحماض الأمينية فيها

$$1 \text{ جرام} = 4 \text{ سعرات حرارية}$$

- مصادر اللحوم، الأسماك والبحريات، الحليب ومشتقاته، البيض، البقوليات

تلخيص مادة العلوم الصحية العامة

ضياء الدين صبح

أنواع البروتينات

١. الحيوانية

- عالية الجودة
- نوعية جيدة من اللحوم والأسماك والمنتجات الحيوانية (كالبيض والحليب)، Whey بروتين

٢. النباتية

- أقل جودة للقوليات والمكسرات
- يمكن أن تصبح عالية الجودة عند دمجها مع منتج حيواني

٢. اللون الأزرق: مجموعة الألبان

- ✓ الحصة الواحدة عبارة عن كوب كليب أو لين أو زبادي أو نصف كوب حليب مكثف أو واحد أو نس جين
- ✓ الكمية اليومية الموصي بها 2-3 حصص في اليوم
- ✓ استخدم الألبان الخالية الدسم أو القليلة الدسم

٣. اللون الأصفر: مجموعة الزيوت والدهون

- ✓ الحصة الواحدة عبارة عن ملعقة من الزيت 5 جم
- ✓ الكمية اليومية الموصي بها 25-35 % من السعرات اليومية
- ✓ يوصى بالحصول عليها من الأسماك والقوليات والزيوت النباتية والحد من تناول الدهون الصلبة، **مثل الزبد والسمن الصناعي والطبيعي.**

الدهون

- ✓ مصدر طاقة فقط عند توفر O2
- 1 جرام = 9 سعرات حرارية**
- ✓ مصادره الزيوت النباتية، اللحوم، الأسماك والبحريات، الحليب ومشتقاته، الحلويات، المكسرات

أنواع الدهون

١. مشبعة

- كثرتها قد تضر في صحة القلب في الإنسان الخامل
- مصادرها اللحوم المنتجات الحيوانية الحلويات

٢. غير مشبعة

- تساعد على الوقاية من أمراض القلب
 - بعضها له خاصية مكافحة الإلتهابات
 - مصادرها الزيوت النباتية زيت الزيتون الأسماك وزيت السم
- * تساعد على الوقاية من امراض القلب والمحافظة على مستويات الكوليسترول

٤. اللون الأخضراء: مجموعة الخضروات

- ✓ الحصة الواحدة عبارة عن كوب خضار غير مطهية أو نصف كوب خضار مطهية
- ✓ الكمية اليومية الموصي بها 3-5 حصص في اليوم
- ✓ ينصح بتناول الخضروات ذات اللون الأخضر الغامق، وكذلك البرتقالية اللون، بالإضافة إلى أنواع الفاصوليا واللوبية الجافة

تلخيص مادة العلوم الصحية العامة

ضياء الدين صبح

٥. اللون الأحمر: مجموعة الفواكه

- الحصة الواحدة عبارة عن حبة فاكهة متوسطة الحجم أو نصف كوب لب الفاكهة أو ثلاثة أربع كوب عصير فاكهة
- الكمية اليومية الموصي بها 4 حصص في اليوم.
- ينصح بتناول كل أنواع الفواكه.

٦. اللون البرتقالي: مجموعة الخبز والحبوب

- تشمل هذه المجموعة الخبز والحبوب والأرز والمعكرونة وتمد مجموعة بالكريبوهيدرات
- الحبوب الفرد أساسا وبعض الفيتامينات والمعادن والألياف
- الحصة الواحدة عبارة عن شريحة خبز توست أو ربع رغيف أو نصف كوب أرز أو مكرونة أو أي حبوب أخرى
- الكمية اليومية الموصي بها 5-10 حصة في اليوم

الكريبوهيدرات

- المصدر الأساسي للطاقة يتم تخزينه في العضلات والكبد
- يمتصه الجسم (جلوكوز)
- يخزنه (جلوكاجن)

1 جرام = 4 سعرات حرارية

- مصدره الخبز، المعكرونة، الذرة، البطاطا، الأرز، المعجنات، فواكه، الحلويات كالبسكويت المربى، السكر، الحليب ومشتقاته

أنواع الكريبوهيدرات

١. البسيطة

- يمتصه الجسم بسرعة لتخزين الجلايكوجين
- الخبز الأبيض، البسكويت، المربى، العسل ، السكر ، معكرونة بيضاء، عصائر الفواكه بدون القشر أو اللب

٢. المعقدة

- يمتصه الجسم ببطء لتخزين الجلايكوجين الطبيعي
- الخضروات، الحبوب مثل العدس، الخبز الأسود، المعكرونة السمراء، القمح مع قشرته، الفاكهة الكاملة (معظمها)، البطاطس الحلوة، البطاطس



تلخيص مادة العلوم الصحية العامة

ضياء الدين صبح

- يشكل الماء ما نسبته ٧٠-٦٠ % من وزن الجسم
- لا يخزن الماء في الجسم وبالتالي فإن التعویض واجب

وظائف الماء

١. مساعدة الجسم على القيام بوظائفه كالهضم وامتصاص المواد الغذائية ونقلها داخل الجسم والتخلص من الفضلات
٢. وسيطاً لحدوث التفاعلات الكيميائية في الجسم
٣. يساعد على ذوبان الفيتامينات والمعادن والأحماض الأمينية والجلوكوز، وغيرها من الجزيئات الصغيرة
٤. ينقى الأنسجة من الدم والفضلات
٥. يعمل كملين للمفاصل ليسهل حركتها
٦. يمتص الصدمات داخل العين والحلب الشوكي، والكيس الأميني المحاط بالجنين داخل الرحم
٧. يرطب الجسم

توصيات استهلاك الماء

- ❖ تختلف الحاجة باختلاف السن، الحجم، الحالة الصحية، مستوى النشاط البدني، وللظروف البيئية المختلفة
- ❖ ينصح بشرب 12-8 كوب من السوائل يومياً
- ❖ يمكن الحصول على الماء من خلال الغذاء أيضاً (بعض الفواكه والخضروات تصل نسبة الماء فيها ٩٥٪ ، بعض اللحوم والأجبان ٥٠٪/ماء)
- ❖ يجب شرب الماء/السوائل كي لا يحصل الجفاف
- ❖ ينصح بشرب الماء حتى في حال عدم الشعور بالعطش
- ❖ اعتماد الماء كمصدر للسوائل بدل من القهوة والشاي (تحوي كافيين مدر للبول) والمشروبات الغازية والعصائر (تحوي سكر)
- ❖ ينصح بشرب الماء قبل وبعد وأثناء القيام بالتمارين الرياضية

قراءة المعلومات الغذائية على المنتج

- دع الهرم يقود خيارات غذائك
- قم باختيار أنواع متعددة من الحبوب بشكل يومياً خاصة الحبوب الكاملة
- قم باختيار أنواع متعددة من الفواكه والخضار بشكل يومي
- حافظ على سلامة الأكل ثم تناوله

أنواع مختلفة من الطعام تحوي عناصر ومواد غذائية مختلفة

- لا يوجد طعام واحد يعطي الكميات الازمة التي تحتاجها من العناصر الغذائية مثلاً : البرتقال يزودنا بفيتامين سي وحمض الفوليك ولكن ليس بفيتامين بي ١٢ ، بالمقابل فإن الجنين يزودنا بالكالسيوم وفيتامين بي ١٢ ولكن لا يزودنا بفيتامين سي
- يجب اعتماد الهرم الغذائي كنقطة انطلاق للحصول على غذاء متوازن
- قم باختيار العدد المناسب من الحصص اليومية من المجموعات الخمس الغذائية الأساسية
- إذا كنت لا تأكل كل أنواع الأطعمة تحت أي مجموعة من المجموعات الخمس، فعليك البحث عن بدائل تزودك بالعناصر الغذائية الازمة.

استخدم الأطعمة النباتية كأساس لوجباتك

- ☒ هناك العديد من الطرق لإنشاء نمط غذائي صحي ، لكنهم جميعاً يبدأون بمجموعات الطعام الثلاث في قاعدة الهرم: الحبوب والفواكه والخضروات

تلخيص مادة العلوم الصحية العامة

ضياء الدين صبح

- تناول مجموعة متنوعة من الحبوب (خاصة الحبوب الكاملة) والفاكهه والخضروات هو أساس الأكل الصحي
- استمتع بوجبات الطعام التي تحتوي على الأرز والمعكرونة أو التورتيا أو خبز الحبوب الكامل في وسط الطبق ، مصحوبة بالكثير من الفواكه والخضروات وكمية معتدلة من الأطعمة قليلة الدسم من مجموعة الحليب ومجموعة اللحوم والفاصلوليا
- تناول الأطعمة الغنية بالدهون أو السكريات بشكل خفيف.

مطلوب هون الفهم مش الحفظ (ضع دائرة غالبا)

تعريف الحصة	عدد الحصص	المجموعة الغذائية
نصف كوب أرز، شوفان، معكرونة مطبوخة، ١ توست، ربع رغيف خبز عادي، ٢ كوب فشار بدون ملح/زبدة	١١-٦ حصص يومياً	النشويات
كوب خضار طازج أو مطلي مقطع أو حبة خضار بحجم قبضة اليد أو كوبان خضروات ورقية، كوب ١ عصير طازج، ٢ حبة عنبر، شريحة بطيخ	٥-٣ حصص على الأقل يومياً	الخضار
كوب فواكه طازجة مقطع أو حبة فواكه بحجم قبضة اليد أو كوب عصير فواكه طازج، ٢ حبة عنبر، شريحة بطيخ	٤-٣ حصص على الأقل يومياً	الفاواكه
كوب حليب أو لبن قليل الدسم، ٢ شريحة جبن أبيض، ٣، ملاعق ح مجفف	٢-٢ حصص يومياً	الحليب ومشتقاته-قليلة الدسم
حوالى ٣٠ غم قطعة دجاج أو لحم أو سمك مشوية، أو ثلاثة كوب مكسرات نية، أو نصف كوب بقوليات جافة	٣-٢ حصص يومياً مع التنوع	اللحوم وبدائها
ملعقة صغيرة زيت نباتي، أو زبدة أو مارجرين مسحوحة أو مايونيز	٢-٢ حصص يومياً أو أقل (إذا كنت تتناولها فحاول/ي أن يكون مصدرها نباتي)	الدهون والزيوت (يفضل أن تكون نباتية غير مهدرجة)
ملعقة صغيرة سكر أو ملعقة صغيرة مربى	أقل ما يمكن على أن لا تزيد عن ٥ حصص أسبوعياً	الحلويات والسكاكر

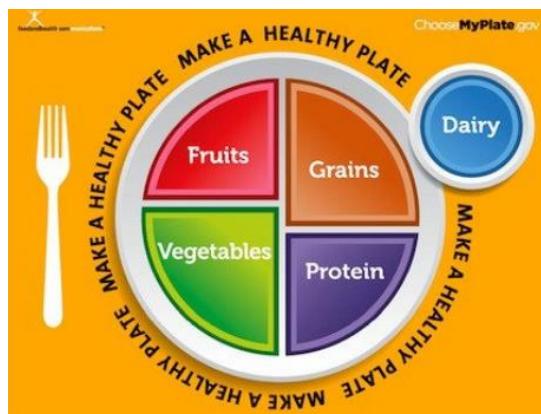
الطبقة الصحية

تلخيص مادة العلوم الصحية العامة

ضياء الدين صبح

• أربعة أقسام بأربعة ألوان :

- البرتقالي/ مجموعة الحبوب (Grains) : 6 حصص غذائية/ يوميا كاملة (3 حصص أو أكثر من الحبوب) ✓
- الأخضر/ مجموعة الخضروات (Vege) : 3-2 حصص/ يوميا مع التنوع في الخضروات وألوانها ✓
- الأحمر/ مجموعة الفواكه (Fruits) : 2 حصص/ يوميا ✓
- البني/مجموعـة البروتين (Proteins) : 2-1 من الحصص/ يوميا (تم التعديل على السلايدات) ✓
- الأزرق/ مجموعة الألبان (Dairy) : 3 حصص/ يوميا ✓



راقب الحصص

قارن بين عدد الوجبات الموصى بها في المربع ، وأحجام الوجبات في المربع مع ما تأكله عادة. إذا كنت لا تحتاج إلى الكثير من السعرات الحرارية (لأنك غير نشط ، على سبيل المثال) ، فاستهدف الحصول على عدد أقل من الوجبات. لاحظ أن بعض أحجام الوجبات في الربع 8 أصغر مما قد تأكله أو تشاهده عادة على ملصقات الطعام. على سبيل المثال ، يأكل الكثير من الناس شريحتي من الخبز في الوجبة ، أي ما يعادل حصتين. لذلك من السهل تلبية العدد الموصى به من الوجبات. يحتاج الأطفال الصغار الذين تتراوح أعمارهم بين 2 إلى 3 سنوات إلى نفس عدد الوجبات التي يحتاجها الآخرون ، ولكن أحجام الوجبات أصغر باستثناء الحليب.

لاحظ أيضا أن العديد من الوجبات والوجبات الخفيفة التي تتناولها تحتوي على عناصر من عدة مجموعات غذائية. على سبيل المثال ، قد تتوفر السنديتشيز الخبز من مجموعة الحبوب ، والديك الرومي من مجموعة اللحوم والفاوصوليا ، والجبن من مجموعة الحليب.

اختيار مجموعة متنوعة من الأطعمة للتجذية الجيدة. نظراً لأن الأطعمة الموجودة في معظم المجموعات الغذائية تختلف في محتواها من المواد الغذائية وغيرها من المواد المفيدة ، فإن اختيار مجموعة متنوعة يساعدك في الحصول على جميع العناصر الغذائية والألياف التي تحتاجها ، ممكناً أن يساعد أيضاً في الحفاظ على وجباتك ممتعة من يوم لآخر .

هناك العديد من أنماط الأكل الصحية

الناس يجرون الأطعمة المختلفة ويرغبون بإعداد نفس الأطعمة بطرق مختلفة.

تؤثر الثقافة وخلفية الأسرة والدين والمعتقدات الخلقية وتكلفة الطعام وتوافره وتجارب الحياة وعدم تحمل الطعام والحساسية على الخيارات الغذائية للناس .

استخدم هرم دليل الطعام كنقطة انطلاق لتشكيل نمط الأكل. إنه يوفر دليلاً جيداً للتأكد من حصولك على ما يكفي من العناصر الغذائية. حدد خياراتك من كل مجموعة رئيسية في هرم دليل الطعام ، وقم بدمجها كما تريده. على سبيل المثال ، قد يختار أولئك الذين يحبون الطبخ المكسيكي التورتيا من مجموعة الحبوب والفاوصوليا من مجموعة اللحوم والفاوصوليا ، بينما قد يختار من يأكلون الطعام الآسيوي الأرز من مجموعة الحبوب والتوفو من مجموعة اللحوم والفاوصوليا .

تلخيص مادة العلوم الصحية العامة

ضياء الدين صبح

إذا كنت تتجنب عادة جميع الأطعمة من مجموعة أو اثنتين من المجموعات الغذائية ، فتأكد من الحصول على ما يكفي من المواد الغذائية من المجموعات الغذائية الأخرى. على سبيل المثال ، إذا اخترت عدم تناول منتجات الحليب بسبب عدم تحمل اللاكتوز أو لأسباب أخرى ، فاختار الأطعمة الأخرى التي تعد مصادر جيدة للكالسيوم، وتأكد من الحصول على ما يكفي من فيتامين "د". الدواجن هي المساهم الرئيسي في فيتامين (ب) ، الحديد والزنك في معظم النظم الغذائية الأمريكية .

إذا اخترت تجنب كل أو معظم المنتجات الحيوانية ، تأكد من الحصول على ما يكفي من الحديد وفيتامين B12 والكالسيوم والزنك من مصادر أخرى. يمكن أن تكون الوجبات النباتية متسقة مع الإرشادات الغذائية للأميركيين ، وتلبية البدلات الغذائية الموصى بها للمواد الغذائية.

بعض مصادر الكالسيوم*

زبادي

حليب

أجبان طبيعية مثل : جبن موزاريلا وشيدر وسويسرا وبارميزان
مشروبات أساسها الصويا مع إضافة الكالسيوم
التوفو ، إذا كان مصنوعاً من كبريتات الكالسيوم (اقرأ قائمة المكونات)

حبوب الإفطار مع الكالسيوم المضافة
الأسمك المعلبة مع عظام طرية مثل : السلمون والسردين

عصير الفاكهة مع الكالسيوم المضافة
بودنج مصنوع من الحليب

شوربة مصنوعة من الحليب

الخضار الورقية الداكنة مثل الكرنب واللفت

*اقرأ ملصقات الطعام للحصول على معلومات خاصة بالعلامة التجارية

** يشمل الحليب الحالي من اللاكتوز والحليب المنخفض من اللاكتوز

بعض مصادر الحديد

الروبيان والمحار وبلح البحر

اللحوم الخالية من الدهن (خاصة اللحم البقرى) والكبد ** واللحوم العضوية الأخرى **

الحبوب الجاهزة للأكل المضافة/المزودة بالحديد (كورن فليكي مع حديد إضافي)

لحم تركي غامق (يزال الجلد لقليل الدهون)

السردين +

ساندويتش

الفاصولياء الجافة المطبوخة ، والبازلاء والعدس

الخبز المدعم وذو الحبوب الكاملة

*اقرأ ملصقات الطعام للحصول على معلومات خاصة بالعلامة التجارية

** عالية جداً في الكوليسترول

+ غني بالملح.

الأطفال في مرحلة النمو والمراهقين والنساء وكبار السن لديهم احتياجات أكبر لبعض العناصر الغذائية

- يحتاج المراهقون والبالغون الذين تزيد أعمارهم عن 50 عاماً إلى نسبة عالية من الكالسيوم ، لكن معظم الناس يحتاجون إلى تناول الكثير من مصادر الكالسيوم الجيدة للظام الصحي طوال الحياة
- عند اختيار منتجات الألبان للحصول على ما يكفي من الكالسيوم ، اختر تلك التي تحتوي على نسبة منخفضة من الدهون أو خالية من الدهون لتجنب الحصول على الكثير من الدهون الشديدة
- يحتاج الأطفال الصغار والفتيات المراهقات والنساء في سن الإنجاب إلى مصادر جيدة من الحديد ، مثل اللحوم الخالية من الدهن والحبوب مع المواد المغذية المضافة ، للحفاظ على مخزون الحديد

تلخيص مادة العلوم الصحية العامة

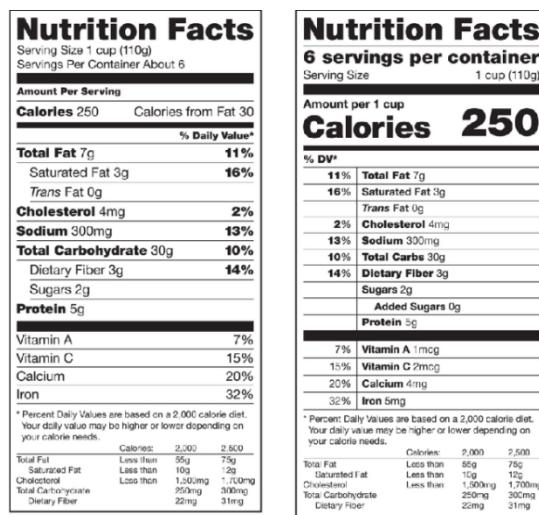
ضياء الدين صبح

- النساء اللائي يمكن أن يصبحن حوامل بحاجة إلى حمض الفوليك الإضافي ، وكبار السن يحتاجون إلى فيتامين د الإضافي

الملخص الغذائي

تلخيص مادة العلوم الصحية العامة

ضياء الدين صبح



الخطوة 1 : ابدأ بحجم التقديم

ابحث هنا عن كل من حجم الحصة (الكمية التي يتناولها الأشخاص عادة في وقت واحد) وعدد الوجبات في العبوة قارن حجم الجزء الخاص بك (الكمية التي تأكلها فعلياً) مع حجم الوجبة المدرج في اللوحة . تتطبق حقائق التغذية على حجم الحصة ، لذلك إذا كان حجم الحصة كوبا واحداً وتتناول كوبين ، فإنك تحصل على ضعف السعرات الحرارية والدهون والمواد المغذية الأخرى مما هو مدرج في الملصق .



الخطوة 2 : تحقق من إجمالي السعرات الحرارية

معرفة عدد السعرات الحرارية في وجبة واحدة

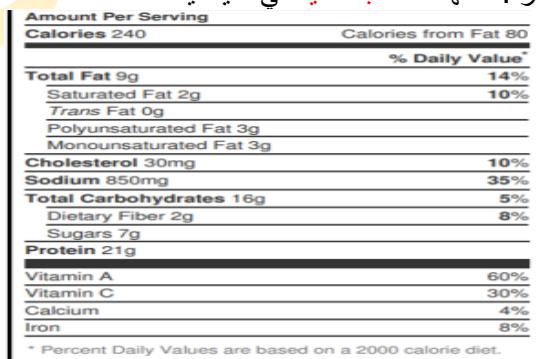
الخطوة 3 : اجعل القيم اليومية المئوية دليلاً

استخدم النسبة المئوية لقيم اليومية (DV) للمساعدة في تقييم مدى ملاءمة طعام معين لخطة الوجبة اليومية . النسبة المئوية DV مخصصة لليوم كامل وليس وجبة واحدة فقط أو وجبة خفيفة

✓ القيم اليومية هي متوسط مستويات العناصر الغذائية للشخص الذي يتناول 2000 سعر حراري يومياً . يوفر عنصر غذائي يحتوي على نسبة 5 في المائة من الدهون بنسبة 5 في المائة من إجمالي الدهون التي يجب على الشخص تناولها 2000 سعرة حرارية يومياً

✓ قد تحتاج إلى أكثر من 2000 سعرة حرارية في اليوم . بالنسبة لبعض العناصر الغذائية ، قد تحتاج إلى أكثر أو أقل من 100 في المائة DV

✓ المنخفض هو 5 في المائة أو أقل. اهدف إلى **خفض** الدهون المشبعة والدهون غير المشبعة والكوليستيرول والصوديوم المرتفع 20 في المائة أو أكثر . استهدف **نسب عالية** في الفيتامينات



تلخيص مادة العلوم الصحية العامة

ضياء الدين صبح



الخطوة 4 : تحقق من شروط التغذية

- سعرات حرارية منخفضة : 40 سعرة حرارية أو أقل لكل وجبة
- كوليستيرون منخفض : 20 مليغرام أو أقل و 2 غرام أو أقل من الدهون المشبعة لكل وجبة
- منخفضة : ما لا يقل عن 25 في المائة من المغذيات أو السعرات الحرارية المحددة أقل من المنتج المعتمد
- مصدر جيد : يوفر ما لا يقل عن 10 إلى 19 في المائة من القيمة اليومية لفيتامين معين أو مادة مغذية لكل وجبة
- مصدر ممتاز : يوفر ما لا يقل عن 20 في المائة أو أكثر من القيمة اليومية لفيتامين معين أو مادة مغذية لكل وجبة
- خالي من السعرات الحرارية : أقل من خمس سعرات حرارية لكل وجبة
- خالي من الدهون / خالي من السكر : أقل من 72 غرام من الدهون أو السكر لكل وجبة
- منخفض الصوديوم : 140 مليغرام أو أقل من الصوديوم لكل وجبة
- عالية في : توفر 20 في المائة أو أكثر من القيمة اليومية للعناصر الغذائية

الخطوة 5 : اختيار منخفض في الدهون المشبعة والسكريات المضافة والصوديوم

- تناول كميات أقل من الدهون المشبعة والسكريات المضافة والصوديوم قد يساعد في تقليل خطر الإصابة بأمراض مزمنة
- ترتبط الدهون المشبعة والدهون غير المشبعة بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب
- تناول الكثير من السكر المضاف يجعل من الصعب تلبية احتياجات المغذيات ضمن متطلبات السعرات الحرارية
- مستويات عالية من الصوديوم يمكن أن تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم
- تذكر أن تهدف لنسبة منخفضة DV من هذه المواد الغذائية

الخطوة 6 : الحصول على ما يكفي من الفيتامينات والمعادن والألياف

- تناول المزيد من الألياف والبوتاسيوم وفيتامين د والكالسيوم والحديد للحفاظ على صحة جيدة ومساعدة في تقليل مخاطر بعض المشاكل الصحية مثل هشاشة العظام وفقر الدم
- اختر المزيد من الفواكه والخضروات للحصول على المزيد من هذه العناصر الغذائية
- تذكر أن تستهدف نسب عالية DV من هذه المواد الغذائية.

الخطوة 7 : النظر في العناصر الغذائية الإضافية

- أنت تعرف عن السعرات الحرارية ، ولكن من المهم أيضاً معرفة العناصر الغذائية الإضافية الموجودة على ملصق Nutrition Facts

تلخيص مادة العلوم الصحية العامة

ضياء الدين صبح

٥- **البروتين** : النسبة المئوية لقيمة اليومية للبروتين ليست مطلوبة على الملصق . تناول أجزاء معتدلة اللحوم الخالية من الدهن والدواجن والأسماك والبيض واللحليب قليل الدسم والزبادي والجبن بالإضافة إلى الفول والبازلاء وزبدة الفول السوداني والبذور ومنتجات الصويا

٦- **الكريبوهيدرات** : هناك ثلاثة أنواع من الكريبوهيدرات : السكريات والنشويات والألياف . تناول الخبز الكامل الحبوب والحبوب والأرز والمعكرونة بالإضافة إلى الفواكه والخضروات

٧- **السكريات** : الكريبوهيدرات البسيطة ، أو السكريات ، توجد بشكل طبيعي في الأطعمة مثل الفاكهة (الفركتوز) واللحليب (اللاكتوز) أو ثانوي من مصادر مكررة مثل سكر المائدة (السكروز) أو شراب الذرة

سيتم إدراج السكريات المضافة في ملصق حفائق التغذية في عام 2020. توصي المبادئ التوجيهية الغذائية للأعوام 2015-2020 للأميركيين بعدم تناول أكثر من 10% في المائة من السعرات الحرارية اليومية من السكريات المضافة.

❖ الأطعمة التي تحتوي على أكثر من مكون يجب أن توضح قائمة مكونات على الملصق
❖ يتم سرد المكونات بالترتيب التنازلي حسب الوزن / الكمية . أكبر الكميات مدرجة أولاً . هذه المعلومات مفيدة بشكل خاص للأفراد الذين يعانون من الحساسية الغذائية ، أو أولئك الذين يرغبون في تجنب لحم الخنزير أو الملح ، أو الحد من السكريات المضافة أو الأشخاص الذين يفضلون تناول الطعام النباتي .

العنصر الغذائي	نسبة Daily value / DV	نسبة السعرات الحرارية منها لليوم
الكريبوهيدرات	45-65 %	
الدهون	20-35 %	
البروتينات	10-35 %	

كوليسترون = < 200 مغم في اليوم للأصحاء

المقدار من العنصر الغذائي الذي (RDA) Recommended Dietary Allowance يجب تناوله يومياً لتجنب أي نقص غذائي في 98-97% من الأصحاء هذا وعلى الغلاف يتم DV % كتابته كـ RDA عندما لا تستطيع تحديد الـ AI (Adequate Intake) يستخدم بدلاً من الـ RDA الحد الأعلى الذي يمكن تناوله من العنصر الغذائي والذي قد UL (Upper-Level Intake): لا يؤدي لأعراض جانبية

مادة بعد المدى

سلامة الغذاء



تلخيص مادة العلوم الصحية العامة

ضياء الدين صبح

ما هو التلوث الغذائي

وجود أجسام أو كائنات أو مركبات لا يجب أن تكون موجودة في الغذاء أو بمقاييس المنتج

١. ملوثات بيولوجية

- ✓ بكتيريا (مثال: السالمونيلا التي تصيب الأمعاء)
- ✓ فيروس (مثال: فيروس التهاب الكبد A)
- ✓ طفيليات (مثال: الدودة الشريطية)

٢. ملوثات كيميائية (مثال: الزئبق في سمك المحيطات)

٣. ملوثات غير حية (مثال: قطع زجاج)

تأثيرات التلوث الغذائي

- ❖ أعراض مرضية
- ❖ إصابات بشكل عام
- ❖ تسمم
- ❖ المرض
- ❖ وفاة

أسباب التلوث الغذائي

أسباب متعددة لكن يمكن السيطرة عليها

- ❖ مكان إعداد الطعام ملوث أو دخول الحشرات، الحيوانات ، أو الطيور إليه
- ❖ معدات إعداد أو تقديم طعام ملوثة وغير نظيفة
- ❖ زي من يعد الطعام غير نظيف وملوث
- ❖ عدم استخدام طرق التنظيف المناسبة
- ❖ عدم حفظ الطعام مغطى
- ❖ جروح
- ❖ عدم غسل اليدين بعد لمس الحيوانات الأليفة أو أي شيء آخر مثل الأبواب أو استخدام دروة المياه
- ❖ الشعر، الزجاج، وغيرها من الشوائب
- ❖ السعال أو العطس
- ❖ التنفس مباشرة على الطعام
- ❖ عدم غسل اليدين بعد رمي النفايات، إستخدام المكنسة أو القشاطة، لمس النقود، مسح المنضدة وغيرها
- ❖ عدم فصل وابعاد الطعام الخام والنيء عن الأطعمة الجاهزة سريعة الفساد في كل خطوات التحضير والتخزين والتوزيع
- ❖ استخدام نفس اسطح التحضير أو التقطيع للأطعمة الجاهزة ولل الطعام النيء وكذلك بالنسبة للأواني
- ❖ تغيير الحفاضات للأطفال
- ❖ لمس أي شيء و إعداد الطعام دون غسل اليدين

إعداد الطعام

❖ يجب فصل الغذاء الجاهز الأكل عن الأكل النيء والذي يحتاج للطبخ

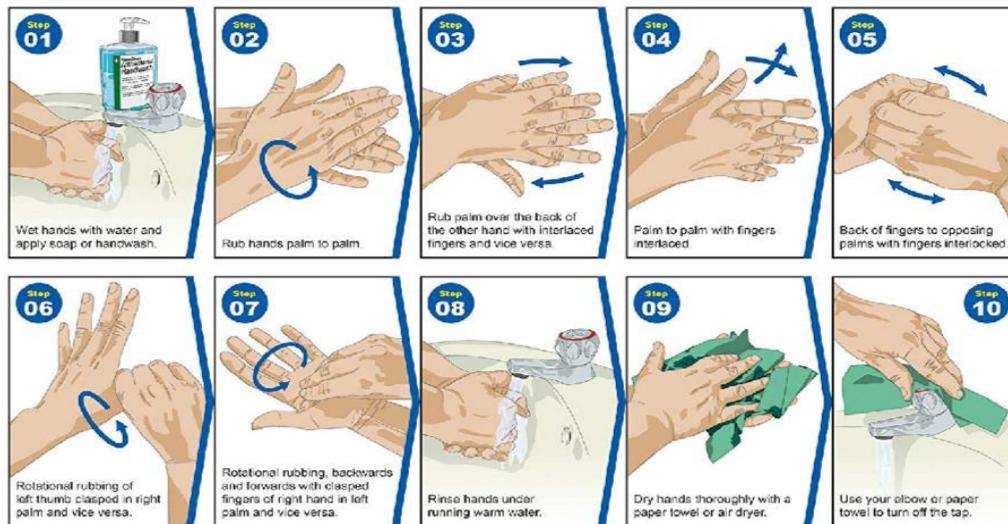
تلخيص مادة العلوم الصحية العامة

ضياء الدين صبح

• يستخدم معدات منفصلة للغذاء الجاهز كالخضار والفواكه عن المعدات المستخدمة للغذاء النيء والذي يحتاج إلى طبخ كالسمك، الدجاج واللحوم

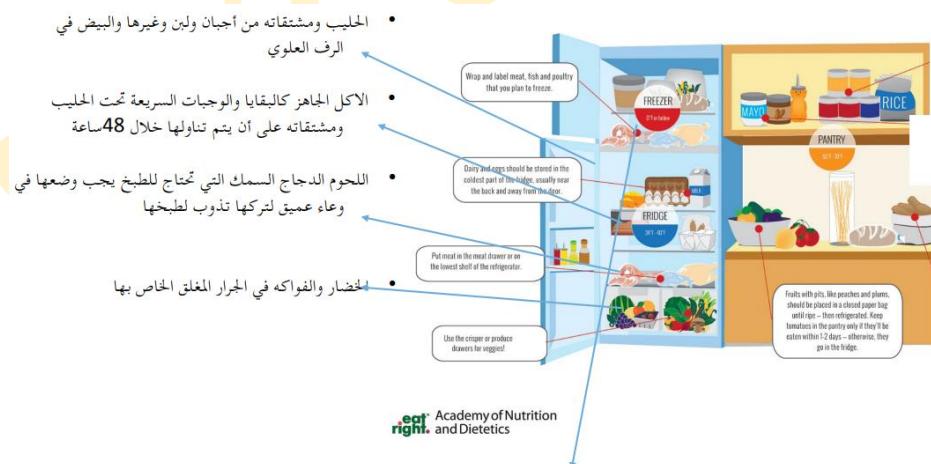
غسل اليدين بالطريقة الصحيحة

How To Wash Your Hands



ما تحتاجه البكتيريا وغيرها لتنمو

- الغذاء
- درجة حرارة مناسبة
- الوقت
- رطوبة



عند تجميد أي غذاء يجب تغليفه وعدم تجميده دون تغليف

التعامل مع الغذاء

تلخيص مادة العلوم الصحية العامة

ضياء الدين صبح

الغذاء الذي لا يتم التعامل معه بطريقة جيدة يعتبر بيئة خصبة لنمو الجراثيم
اللحوم، الدجاج، الجبنة، السمك، اللب، الحليب، الغذاء الرطب والمعلب (بعد استخدامه) كلها توفر بيئة خصبة لنمو
البكتيريا

سلامة الغذاء

أهمية سلامة الغذاء:

- منع التسمم بالغذاء (انتقال الأمراض عبر الغذاء)
- المحافظة على الغذاء أثناء مراحل تصنيعه المختلفة وحتى يتم أكله في النهاية
- في المنازل تكون عمليات تلوث الغذاء محدودة الأثر، بينما في المطاعم فإن تأثير عمليات التلوث أثناء التحضير أكثر أثراً وذلك للعدد الكبير من الأشخاص المتناولين والمتعاملين معه.
- إن وجود البكتيريا الملوثة للغذاء وكذلك وجود المواد الغريبة قد لا تسبب التسمم والفساد الغذائي فقط بل قد تؤدي إلى فقدان كميات من المنتج

جودة الغذاء

يشمل مفهوم سلامة الغذاء وجودته أكثر من نظافته، فهو يشمل:

- حماية الطعام من خطر التلوث بالبكتيريا والسموم والمواد الغريبة
- منع أي بكتيريا موجودة في الغذاء من التضاعف إلى مستويات قد ينتج عنها تسمم غذائي
- قتل كل البكتيريا الضارة في الغذاء عبر عمليات الطبخ والتصنيع

جودة الأغذية: احتفاظها بكل أو معظم صفاتها وخصائصها الطبيعية، وسلامة وجودة الغذاء هما صفتان متلازمان ومرتبطان ببعضهما البعض وتعبران عن مدى صلاحية الغذاء للاستهلاك وخلوه من عوامل الضرر لصحة المستهلك، وكذلك صفاته الترتكيبية وقيمة التغذوية وتقبل المستهلك له

فساد الأغذية

كلمة الفساد في الغذاء تطلق على أي غذاء يطرأ عليه أي تغيير غير مرغوب فيه أو مخالف للمواصفات المنصوص عليها من منظمات الأغذية وتضم التغيرات غير المرغوب فيها:

1. تغير المظهر الخارجي: مثل تغير اللون والرائحة والنكهة والقوام
2. تغير التركيب الكيميائي: كحدوث تحلل للبروتينات وترنح للدهون أو تحلل الكربوهيدرات أو حدوث تفاعل بين مكونات الغذاء لإعطاء تغيرات غير مرغوب بها
3. تغير القيمة الغذائية: مثل فقدان الفيتامينات من الغذاء
4. وجود نموات ميكروبية (بكتيرية أو فطرية) تساعد على افساد الغذاء بتحليلها أو انتاج السموم البكتيرية والفطرية

العلامات الدالة على فساد الأغذية

- الرائحة Odour والطعم Taste : تغير الرائحة — تشبه رائحة البيض الفاسد (نتيجة تكسر البروتينات بفعل البكتيريا)
— ما يسمى بالتعفن
- الضعف والتتحول Sliminess
- فقدان اللون Discoloration
- التحموض Souring
- الغازات Gas

الأسباب الأساسية لفساد الأغذية

تلخيص مادة العلوم الصحية العامة

ضياء الدين صبح

- التبريد غير الكافي، بترك الطعام معرضاً لحرارة الغرفة
- طول الفترة بين التحضير والإستهلاك
- إعادة التسخين غير الكافي
- الطبخ لفترة غير كافية
- التلوث التقاطع من الأغذية الخام إلى تلك سريعة الفساد
- العمال والمتداولون للغذاء المرضى والصابون
- عدم رفع درجة الحرارة بشكل كافي
- المواد الخام الملوثة أو الفاسدة
- عدم التنظيف الجيد للأجهزة والأدوات المستعملة في التصنيع

منع فساد الأغذية

في معظم حالات فساد الغذاء فإن سلسلة من الأحداث تجري ، فإذا أردنا تقليل فرص حدوث المرض فإن هذه السلسلة يجب قطعها أو إيقافها عند أحد مراحلها



هناك ثلاثة وسائل أساسية لإيقاف سلسلة فساد الأغذية :

- ١) حماية الغذاء من التلوث
- ٢) منع أي بكتيريا موجودة في الغذاء من التضاعف
- ٣) تحطيم وقتل تلك البكتيريا الوجودة في الغذاء

كيفية منع تضاعف البكتيريا الموجودة في الغذاء

- حفظ الطعام المحضر عند درجة حرارة ثابتة وتمتنع نمو البكتيريا
- (خارج منطقة الخطر) يجب حفظ الطعام في الثلاجة عند حرارة أقل من 40 د.م، أو في وحدة تسخين فوق درجة 60 د.م
- التأكد من أن الطعام أثناء تحضيره لن يبقى في منطقة الخطر (بي 4 د.م-60 د.م) لفترة طويلة.
- كما يجب عدم ترك المواد الغذائية سريعة التلف والفساد عند درجة حرارة الغرفة لفترة طويلة.
- استخدام المواد الحافظة المناسبة (كالملح والسكر)
- استخدام طرق تعبئة مختلفة مثل طرق التعبئة تحت التفريغ
- منع الطعام الجاف من امتصاص الرطوبة

تقتل البكتيريا المتواجدة في الغذاء بواسطة

١. طبخ الطعام جيداً مع التأكد بأن حرارة الطبخ الداخلية قد وصلت إلى 80 د.م
٢. المعاملة الحرارية مثل البسترة والتعقيم
٣. ضرورة المزاوجة بين استخدام الحرارة المناسبة والزمن الكافي للقضاء على البكتيريا

درجات الحرارة المناسبة للقضاء على الجراثيم :

المكملات الغذائية

عنوان المقرر

الغذاء	الدرجة المناسبة له
الدجاج والحبش وغيرها	74 د.ج
اللحم البقرية والأغنام	63 د.م
اللحمة المفرومة	71 د.م
البيض أو أي غذاء يحتوي على البيض	63 د.م
إعادة تسخين الباقي	63 د.م أو حتى ينتج البخار

تلخيص مادة العلوم الصحية العامة

ضياء الدين صبح

✓ ليست بديل للغذاء

✓ يمكن تناولها مع الغذاء المتوازن إن كانت إحتياجات الإنسان عالية مثل

ـ هـ الرياضيين

ـ هـ الذين لا يتناولوا غذاء متوازن لأسباب مختلفة

✓ إن تم تناولها بكمية عالية قد يؤدي ذلك إلى التسمم مثل: تناول الفيتامينات الذائبة في الدهون

ما هي المكمالت الغذائية؟؟؟

ـ الفيتامينات والمعادن

ـ بروتينات وأحماض أمينية

ـ مكمالت لتخفيض الوزن

ـ الفيتامينات والمعادن

✓ أكثرها شيوعا

✓ تحتوي على الفيتامينات والمعادن بالكميات التي يحتاجها جسمنا يومياً أو أكثر

✓ يمكن شرائها كمكمل يحتوي على جميع العناصر الغذائية أو تحتوي على عنصر واحد كفيتامين معين أو معدن معين

ـ قد تحتاج إلى وصفة طبية

✓ يجب الحذر عند تناولها فقد يكون غذائنا كافي لتلبية إحتياجاتها ومن الممكن عند تناولها أن تتناول كميات أعلى من

ـ إحتياجاتها مما قد يؤدي إلى :

- التسمم من تناول الفيتامينات الذائبة في الدهون

- ترسبات في أعضاء الجسم المختلفة من تناول كميات عالية من المعادن كالكالسيوم

هل يجب تناول الفيتامينات والمعادن؟

ـ لا يجب تناولها فتناول الخضروات والفاكهه والغذاء المتوازن يضمن حصول الجسم على إحتياجاته

ـ عادة من يتناول هذه المكمالت فقط الذين تكون إحتياجاتهم عالية لأسباب مختلفة

ـ أحياناً هي بحاجة لوصفة طبية

ـ إن لم تكن بحاجة لوصفة طبية فيجب إستشارة المختص لمعرفة إن كنت بحاجة لها

الحليب: غذاء متكامل للرياضيين

ـ هـ الحليب غني في البروتينات والأحماض الأمينية

ـ هـ أثبتت الداراسات أن الحليب له قدرة على تحفيز بناء الكتلة العضلية بشكل كبير عند تناوله بعد التمرين

ـ هـ الحليب غني أيضاً بسكر اللكتوز، الكولسترول، والدهون المشبعة

ـ هـ الحليب غني بالفوسفور والكالسيوم

تلخيص مادة العلوم الصحية العامة

ضياء الدين صبح

↳ لكونه مشروب سحري للرياضي تم إستخلاص بعض المكمّلات الغذائيّة منه كالوّي بروتين والكاسين بروتين

بروتينات وأحماض أمينية

البروتينات: الّوي (Whey) والكاسين بروتين (Casein)

↳ هي بروتينات تتوفر في الحليب

- الّوي بروتين سريع الإمتصاص أي يمتصه الجسم من الأمعاء بسرعة وذلك يعني ظهوره في الدورة الدموية بعد إمتصاصه بسرعة وتوفّره لبناء العضلات
- الكاسين بروتين بطيء الإمتصاص أي يمتصه الجسم من الأمعاء ببطء وذلك يعني ظهوره في الدورة الدموية ببطء وتوفّره لبناء العضلات لفترة أطول

الفرق بين الّوي والكاسين من حيث الاستخدام

❖ الّوي بروتين يمتصه الجسم بسرعة أما الكاسين يمتصه الجسم ببطء

بسبب إمتصاص الّوي بسرعة يتّناوله الرياضيين بعد التّمرّين إمتصاصه السريع يوفّر للّعضلات التي تحتاج للاستشفاء (أي التّرميم أو البناء) بعد التّمرّين الأحماض الأمينية (الوحدة الّبنائية للبروتين) الّازمة لبناء عملية الاستشفاء حيث تكون احتياجات العضلة عالّة جداً بعد التّمرّين

❖ الكاسي بروتي يمتصه الجسم ببطء

ولذلك يتّناوله الرياضيين في فترّة الليل أي قبل النّوم لضمان توفّر البروتين للّعضلات لفترات طويلة أثناء النّوم للإستمرار في عملية إستشفاء العضلات

الأحماض الأمينية Acids Amino

↳ الأحماض الأمينية هي الوحدة الّبنائية للبروتينات

↳ نتائج الدراسات تتحدث عن قدرة الأحماض الأمينية على تحفيز بناء العضلات بشكل كبير بعد التّمرّين كالأحماض الأمينية المتفرّعة (الّوسين، أيزولوسين، فالين)

↳ يتّناول الرياضيين الأحماض الأمينية المتفرّعة بشكل كبير بعد التّمرّين

↳ يمكن الحصول عليها من الحليب، البيض، اللّحوم، الدّجاج، والأسمّاك

هل نحن بحاجة للأحماض الأمينية؟؟

- إن كنت تتّناول البروتين فلا داعي لها حيث أن البروتينات تحتوي على الأحماض الأمينية
- الدراسات تثبت أن تناول الأحماض الأمينية بكثرة كبيرة مع تناول البروتينات يؤدي إلى عدم إمتصاص الجسم للأحماض الأمينية المتواجدة في البروتينات بشكل فعال

لذلك ما لعمل؟

- بتناولك للأحماض الأمينية والبروتينات فأنت عملياً تتّناول/ين نفس المنتج مما قد لا يعود بالفائدة بسبب تأثير الأحماض الأمينية على إمتصاص البروتينات (كما ذكر أعلاه) الجسم سيأخذ احتياجاته فقط لذلك زيادة الكمية لن تعود بالفائدة

هل يجب تناول البروتينات والأحماض الأمينية؟

إن كنت تتّناول احتياجاتك من البروتين من الغذاء فلا داعي لتناول البروتينات والأحماض الأمينية

إن كنت رياضي على مستوى احترافي وإحتياجاتك للبروتينات عالية فيمكن تناول البروتينات أو الأحماض الأمينية كمكمل غذائي بالإضافة للغذاء المتوازن بشكل أساسي

هناك بعض الرياضيين الذين لديهم حساسية من الحليب فيفضلوا تناول البروتينات للحصول على احتياجاتهم العالية من البروتينات

تلخيص مادة العلوم الصحية العامة

ضياء الدين صبح

- هناك بعض الرياضيين الذين يعانون من إرتفاع الدهون في الدم فيفضلوا تناول هذه البروتينات وحدها بدلاً من الحليب الغني بالدهون
- هناك رياضيين لا يريدوا تناول سعرات حرارية إضافية من الدهون أو الكربوهيدرات في الحليب للحفاظ على الوزن فيتناولوا البروتينات
- يجب شرب الماء بكثرة عند تناول البروتينات
- يجب تناول الغذاء المتوازن الغني بالكالسيوم عند تناول البروتينات/الأحماض الأمينية لضمان عدم حدوث هشاشة عظام

مكملات لتخفييف الوزن

مكملات غذائية لتخفييف الوزن

- يتم ترويجها على أنها تساعد على تخفيف الوزن من خلال: تثبيط الشهية وتحفيز عمليات الأيض أو الحرق في الجسم
- تحتوي على أعشاب مختلفة مثل مستخلص الشاي الأخضر وأعشاب أخرى تتفاوت في مدى فاعليتها
- البحث العلمي أثبت عدم فاعليتها في تخفيف الوزن بل أن هنالك أعراض جانبية خطيرة منها مثل إرتفاع ضغط الدم، تسارع في نبضات القلب، عدم القدرة على النوم، زيادة التوتر، وغيرها

مشروع الطاقة

ما هي مشروبات الطاقة؟

المقصود بمشروبات الطاقة مثل BLU , Red Bull , XL و غيرها . تحتوي مشروبات الطاقة على كميات عالية من الكافيين و السكر و بعض الأعشاب المنشطة أحيانا . هذه المشروبات لا تختلف أبدا عن المشروبات الغازية الأخرى بل إنها تختلف في مكوناتها قليلا . حيث تحتوي هذه المشروبات على كميات أعلى من الكافيين ، فمثلا الكولا تحتوي على 23 مغم من الكافيين بينما مشروبات الطاقة على حوالي 80 مغم من الكافيين (ما يعادل فنجان من القهوة) . هذا و ينطبق الشيء ذاته بالنسبة للسكر ، فقد تصل كمية السكر في هذه المشروبات إلى ضعف كميته في المشروبات الغازية . وقد يتم إضافة بعض الأعشاب كالجنسنج و الجوارانا و التي تعتبر أعشاب منشطة لهذه المشروبات .

ما هو تأثير هذه المشروبات على الجسم؟

الكافيين و بكميات كبيرة هو عامل محفز فهو يسرع من نبضات القلب و مع الأعشاب المنشطة إن وجدت في هذه المشروبات قد يؤدي ذلك إلى تسارع كبير و غير مرغوب فيه في نبضات القلب . هذا وتتجدر الإشارة إلى أن الكافيين وبكميات كبيرة يؤدي إلى ارتفاع في ضغط الدم و هذا الارتفاع له مضار غير ملموسة ولكنها تراكمية و بطيئة على صحتنا و لذلك يطلق لقب " القاتل الصامت " على ضغط الدم . أضف إلى ذلك أن هذه المشروبات قد تقضى القدرة على النوم المنظم و تعرضنا للجفاف ، فالكافيين عامل مدر للبول يفقد أجسامنا السوائل و فقداننا للسوائل بشكل غير عادي له مضار كثيرة غير ملموسة على صحة أجسامنا على المدى البعيد . هذا وتتجدر الإشارة مرة أخرى إلى أن كمية السكر المضاف عالية في مثل هذه المشروبات فتشعرنا بالشبع عند تناولها فقل تناولنا للغذاء المغذي كما و أن السكر و بكميات كبيرة يعتبر مسهل مما قد يفقضنا كميات كبيرة من السوائل و مع تأثير الكافيين المدر للبول قد يؤدي إلى الجفاف .

و لكن يتم تسويق هذه المشروبات على أنها مشروبات طاقة بالفعل؟

معظم المستهلكين لهذه المشروبات هم دون سن ال 30 سنة أو أقل حيث أن أكثرهم طلبة في الجامعات و المدارس ، فيتم إنتهاز الفرصة لترويج هذه المشروبات لهم على أنها تزيد من " قدرتك على التركيز " أو " تحسن من قدرتك الذهنية و الجسدية " . ولكن كل هذه العبارات ليس لها أساس من الصحة و بصرير العباره هي عبارات خاطئة و هي فقط لأهداف تجارية . لا يوجد مشروب يزيد من قدرتك الذهنية أو الجسدية فأفضل طريقة لحفظ على صحتنا الذهنية والجسدية هي الراحة و الغذاء الصحي و السليم و الرياضة أي نمط حياة صحي و ، و سليم . هذا و يجب التنويه إلى أنه قد يتم إضافة بعض

تلخيص مادة العلوم الصحية العامة

ضياء الدين صبح

من فيتامينات ب ، و هي الفيتامينات التي تساعد الجسم على إستخلاص الطاقة ، إلى هذه المشروبات إلا أنها تضاف بكميات قليلة كما وأنها متوفرة في معظم الغذاء الذي نتناوله و بشكلها الطبيعي فتكون إستفادة الجسم منها أكبر ، و لذلك هي متوفرة و لسنا بحاجة إليها من مشروبات الطاقة.

كيف تؤثر مشروبات الطاقة على صحتنا ؟

عندما تتناول مشروبات الطاقة تشعر و لوقت قصير جدا بنشاط فكما قلنا أعلاه **عامل محفز** . هذا الشعور يغطي على الإرهاق الجسدي و الذهني الذي نعاني منه بسبب قلة النوم و عند تلاشي مفعول هذا المشروب و بسرعة كبيرة تشعر بإرهاق شديد و أحياناً بهبوط كبير يصل أحياناً إلى الإعياء و فقدان القدرة على العمل و التفكير.

نصائح عامة :

- عند شعورك بالتعب لا تنتظر/ي إلى درجة الإرهاق فعليكم بقطف قصير من الراحة و من ثم تناول بعض الفواكه أو **الخضروات أو العصائر الطازجة** فالعناصر الغذائية الموجودة فيها تساعد على شعورنا بالنشاط و الحيوية
- حاول/ي **شرب الماء على مدار اليوم** فأنا مثلاً دائمًا بحوزتي عبوة من الماء أشرب منها ولو كمية صغيرة حتى وإن لم أكن عطشا فالعطش هو آخر الإشارات لبدء الجفاف و الماء يساعد على الحفاظ على حيويتنا .
- **إياكم تناول مشروبات الطاقة قبل و أثناء و بعد الرياضة** فهي تفقدكم السوائل و تسرع من عملية الجفاف . و أنتم قبل و أثناء و بعد الرياضة بحاجة إلى السوائل و الماء هو أفضل هذه السوائل و هو وحده كفيل بسد احتياجاتكم من السوائل .
- للذين يتناولون الكحول هنالك عادة غير محبذة وهي مزج الكحول مع مشروبات الطاقة فالكحول تشعركم بالإرخاء و عند مزجها مع مشروبات الطاقة تقوم مشروبات الطاقة المنشطة بتغطية تأثير الكحول (الشعور و بالإرخاء) فتظنون بأن الكحول لم تؤثر فيكم و تقوموا بشرب المزيد منها و في الواقع لها تأثير كبير إنتم لا تشعرون به بسبب مشروبات الطاقة ، و في هذه الحالة إنتم تتعرضون للكبد (مصفاة الجسم) لكميات كبيرة من الكحول الكبد غير قادر على تحملها مما قد يؤدي إلى تسمم الكبد و الجسم بشكل عام .

السمنة

أرقام عن السمنة :

- ↗ زادت السمنة في العالم بأكثرب من الضعف منذ عام 1980 م
- ↗ في عام 2014 كان 39 % من البالغين في سن 18 عاماً فأكثر زائدي الوزن (38 من الرجال و 40 % من النساء)
- ↗ في عام 2014 كان نحو 13 % من البالغين في العالم عموماً مصابين بالسمنة (11 من الرجال و 15 % من النساء)
- ↗ كان ٤٢ مليون طفل دون سن 5 سنوات زائدي الوزن أو مصابين بالسمنة في عام 2013

مشاكل زيادة الوزن والسمنة

• مشاكل زيادة الوزن والسمنة ، التي كانت تعتبر من مشكلات البلدان المرتفعة الدخل ، تتصاعد في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل ، وخصوصاً في البيئات الحضرية .

• يوجد صلة بين السمنة وبين زيادة الوفيات في العالم بالمقارنة مع نقص الوزن . وتعيش غالبية سكان العالم في بلدان تفتقد فيها زيادة الوزن والسمنة بعدد من الأرواح أكبر مما يفتقد به نقص الوزن

تعريف زيادة الوزن - السمنة

السمنة هي زيادة في دهون الجسم مما يؤدي إلى زيادة الوزن الدهني وليس العضلي يمكن معرفة إن كان الشخص يعاني من السمنة عن طريق حساب كثافة الجسم (BMI) وهو عبارة عن الوزن بالكغم تقسيم الطول تربيع بالمتر

تلخيص مادة العلوم الصحية العامة

ضياء الدين صبح

مؤشر كتلة الجسم Body Mass Index BMI

✓ مؤشر كتلة الجسم هو حساب بسيط باستخدام الطول والوزن للشخص .

الصيغة هي $BMI = \frac{kg}{m^2}$ حيث يكون kg هو وزن الشخص بالكيلوغرام و m^2 هو ارتفاعه بالأمتار المربعة .

✓ مؤشر كتلة الجسم من 25.0 أو أكثر يعانون من زيادة الوزن ، في حين يتراوح النطاق الصحي من 18.5 إلى 24.9 . ينطبق مؤشر كتلة الجسم على معظم البالغين 18-65 سنة .

مثال : لنفرض وزنك 80 كغم وطولك 1,67 م

$$\text{فقول } 2,78 = 1,67 \times 1,67$$

$$\text{مؤشر كتلة الجسم } BMI = \frac{80}{2,78} = 28,77$$

وبالمقارنة مع جدول الأوزان نجد أنك تقع في فئة الوزن الزائد ولم تصل إلى السمنة

BMI of less than 18.5	
BMI of 18.5 - 25	
BMI of 25 - 30	
BMI of over 30	

أسباب زيادة الوزن والسمنة

السبب الأساسي لزيادة الوزن والسمنة هو اختلال توازن الطاقة بين السعرات الحرارية التي تدخل الجسم والسعرات الحرارية التي يحرقها

وعلى المستوى العالمي هناك :

☒ زيادة في مدخل الأغذية كثيفة الطاقة والغنية بالدهون

☒ زيادة في الخمول البدني بسبب عدم الحركة الذي يتسم به كثير من أشكال العمل ، ووسائل النقل المتغيرة ، وارتفاع نسبة العمران الحضري

أسباب السمنة

- ١) الوجبات السريعة .
- ٢) قلة النشاط والحركة
- ٣) وجود بعض العادات والتقاليد
- ٤) عوامل وراثية .
- ٥) ابتلاع الهواء بسبب الأكل بسرعة
- ٦) النوم بعد الأكل .
- ٧) تناول سعرات حرارية عالية.

مواجهة الوباء المرضي المضاعف

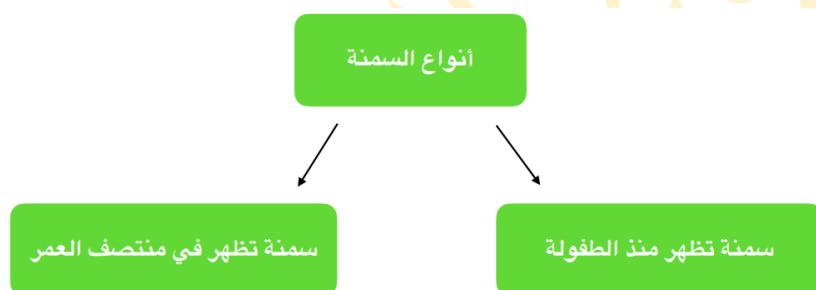
تلخيص مادة العلوم الصحية العامة

ضياء الدين صبح

- واجه العديد من البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل الآن " عيناً " مرضياً "مضاعفاً" في حين أنها تواصل التصدي لمشكلات الأمراض المعدية وسوء التغذية فإنها تشهد زيادة سريعة في عوامل خطر الأمراض غير السارية ، مثل السمنة وزيادة الوزن ، وخصوصاً في البيئات الحضرية .
- إن وجود سوء التغذية مع السمنة في البلد الواحد والمجتمع المحلي الواحد والأسرة الواحدة ليس بالأمر غير الشائع

أضرار الوجبات السريعة

- تسبب السمنة
- تصلب الشرايين
- السرطان
- امراض القلب عسر الهضم
- مرض السكري
- التعرض للتسمم الغذائي
- تسبب الآنيميا و فقر الدم
- ارتفاع نسبة الكوليسترول
- لا تحتوي على الألياف و المعادن المهمة



عادات غذائية سيئة

- الإفراط في أكل الوجبات السريعة
- شرب الماء اثناء الأكل
- الإفراط في شرب المياه الغازية
- اهمال وجبة الإفطار
- تناول الوجبات في الليل قبل النوم

أعراض / أضرار السمنة

- ارتفاع ضغط الدم
- الفشل الكلوي
- مرض السكر
- الكبد و السرطان
- تؤثر على القلب و الجهاز التنفسي

السمنة و علاجها

- ✓ تقليل كمية السعرات الحرارية و الدهون
- ✓ ممارسة الرياضة

تلخيص مادة العلوم الصحية العامة

ضياء الدين صبح

- ✓ تقليل شرب المنبهات
- ✓ الجراحة و الأدوية ان لزم الامر
- ✓ شرب الماء بانتظام

الغذاء المتوازن

الوقاية من السمنة

- الغذاء الصحي
- تجنب تناول الدهون المشبعة بكثرة
- تجنب تناول المقلالي والمأكولات الجاهزة والحلويات بكثرة
- تناول الخضار والفواكه يوميا
- إستبدال الدهون الحيوانية بالنباتية كزيت الزيتون
- النشاط البدني
- ممارسة الرياضة كالركض ، المشي ، أو السباحة ل 30 دقيقة يوميا
- إضافة تمارين لزيادة الكتلة العضلية بشكل معتدل لرفع عمليات الأيض في الجسم

البناء	اللح ، الدجاج ، السمك
الكالسيوم	اللبن و منتجاته
الطاقة	الخبز و الحبوب
الوقاية	الخضار و الفواكه

الأمراض السارية

ما هي الأمراض السارية ؟

هي الأمراض التي تسببها كائنات حية مثل :

- بكتيريا
- فيروسات
- طفيليات
- فطريات

ملاحظة : ليست كل الكائنات الدقيقة مسببة للمرض فبعضها مفید ومهما لصحة الإنسان مثل البكتيريا الموجودة في الجهاز الهضمي .

أعراضها عديدة السعال ، الإسهال ، إرتفاع الحرارة ، ألم العضلات ، الإرهاق ، وغيرها

تلخيص مادة العلوم الصحية العامة

ضياء الدين صبح

الطرق المباشرة لانتقالها

هذه المسببات بحاجة إلى وسيلة لتنقل من شخص لأخر . يمكن أن يكون هذا من خلال :

الهواء- الإنفلونزا
الغذاء- التسمم الغذائي بأنواعه
سوائل الجسم- الإيدز
الملامسة لما هو ملوث- أمراض الجلد

كيفية انتقالها

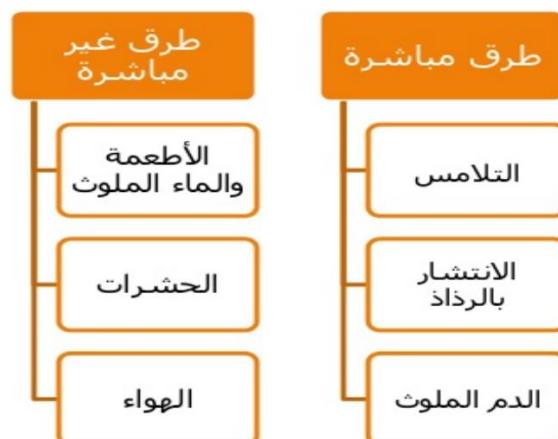
من **انسان لانسان**- الهواء ، الجنس ، اللمس المباشر بدون غسل اليدين

من **حيوان لانسان**- العض ، الخش ، تنظيف مخلفات الحيوانات الأليفة

من **الحشرات للإنسان** - الطعام ، الدم (البعوض)

الأم للطفل - في حال مرض الأم يمكن إنتقال المرض للطفل عند الولادة أو بعض أنواع الفيروسات عن طريق الرضاعة

طرق انتقال العدوى



كيف ممكن أن تزيد فرص انتقالها

- جهاز مناعة ضعيف بسبب علاج السرطان
- تناول الستيرويدز (فتح الشهية ، تنفيخ الجسم)
- تناول الأدوية بشكل غير سليم
- وجود أمراض سارية أخرى كالإيدز (يعطى ستيرويد)

الأشخاص المعرضين للإصابة بالعدوى

كل الناس معرضون للإصابة بالعدوى . والأكثر عرضة هم :

- ❖ الأشخاص تحت العلاج .
- ❖ الأطفال خاصة حديثو الولادة .
- ❖ كبار السن.

طرق الوقاية :

تلخيص مادة العلوم الصحية العامة

ضياء الدين صبح

- غسل اليدين
- التطعيم
- عدم مشاركة المستلزمات الشخصية كشفرة الحلاقة ، فرشاة الأسنان ، منشفة الحمام
- البقاء في المنزل عند المرض للراحة وعدم نشر المرض
- إعداد الطعام بطرق سليمة
- تطعيم الحيوانات الأليفة والحفاظ عليها نظيفة
- أخذ التطعيمات المناسبة عند السفر
- أخذ الحطة من الأغذية النيئة.

أمثلة :

- المalaria - طفيليات تنتقل عن طريق نوع من البعوض ، يتكاثر الطفيلي في الكبد ويهاجم كريات الدم الحمراء
- الإيدز- فيروس ينتقل عن طريق الجنس أو الحقن الملوثة يهاجم كريات دم بيضاء معينة
- الجري ، الحصبة

الأمراض المزمنة

تذكير-----

الأمراض السارية أو المعدية مثل الكوليرا ، الحصبة ، الجري ، المalaria ...
الأمراض المزمنة مثل السكري ، ضغط الدم ، السرطان....

السكري Diabetes

تلخيص مادة العلوم الصحية العامة

ضياء الدين صبح

- يحدث المرض عند زيادة نسبة الجلوكوز في الدم عن المعدل الطبيعي مما يؤدي إلى ظهوره في البول أيضا
- يوجد سكر الجلوكوز بشكل طبيعي في الدم لدى جميع الناس ، ولكن بنسبة محددة.

حالة سكر الجلوكوز في حال مرض السكري



حالة سكر الجلوكوز بشكل طبيعي



المعدل الطبيعي لسكر الجلوكوز في الدم

- صائم (بعد انقطاع 8-6 ساعة عن الطعام) : 110 - 70 ملجم / 100 مل (ديسيلستر) . (١٨ /)
- بعد الأكل بساعتين : يجب أن يكون أقل من 135 ملجم / 100 مل .
- عشوائي (في أي وقت من اليوم دون صيام) : أقل من 180 مجم / 100 مل (لل الطبيعي) وأقل من 140 مجم للحوامل
- ينتج ارتفاع نسبة السكر في الدم عن المعدل الطبيعي بسبب خلل في التمثيل الغذائي للمواد النشوية نتيجة خلل في إفراز أو عمل هرمون الإنسولين يصبحه ارتفاع لمستوى سكر الجلوكوز في الدم وظهوره في البول .
- ٧-٤ مل مول / لتر طبيعي (١٨٤)
- أقل من 10 مل مول / لتر عشوائي

تذكير : الجلوكوز هو أحد أنواع السكر البسيط الناتج عن عملية هضم جزء من الطعام وهو ضروري للحصول على الطاقة اللازمة لأداء وظائف أعضاء الجسم المختلفة

أنواع السكري

١ Type عدم قدرة البنكرياس على إنتاج الإنسولين بكمية كافية (سكري أطفال)

- ينتج هذا النوع عن نقص كلي أو جزئي في إفراز الإنسولين من غدة البنكرياس
- عادة يتم اكتشافه في سن مبكرة : فترة الطفولة
- يعتمد علاجه على استخدام الإنسولين وبصفة منتظمة
- يُعرف أحياناً بالسكر المعتمد على الإنسولين

٢ Type فقدان حساسية الخلايا للإنسولين (مقاومة)

- لا يستفيد الجسم من الإنسولين كما يجب (حرق السكريات يقل)
- يحدث عادة لدى البالغين
- حمية ، رياضة
- يمكن علاجه بممارسة الرياضة والالتزام بالنظام الغذائي (الحمية) وأستخدام الأدوية (الحبوب مثبطات امتصاص السكر في الدم) مثلاً بعد أكل الرز . إذا لم يسيطر عليه يجعله بين ٧-٤ يذهب للأنسولين
- انتقال الحالة من تايب ٢ إلى تايب ١
- وبالتالي تزول السكر ممكِن يعمل غيبوبة (hypoglycemia) تحت ٤ مل مول / لتر < - يؤذني وظائف الدماغ الغيبوبة في الارتفاع (< 450) والانخفاض (> 4) إذا فرص الغيبوبة في الانخفاض أكثر

سكر الحمل

تلخيص مادة العلوم الصحية العامة

ضياء الدين صبح

خلال فترة الحمل وعادة لا يؤثر على الجنين ويكون لفترة مؤقتة خلال فترة الحمل

الأسباب

Type I

❖ مثل الفيروسات او العوامل الوراثية (جيني) تؤدي الى انتاج مضادات لخلايا البنكرياس التي تفرز الانسولين

Type II

- ❖ التاريخ العائلي للاستعداد للإصابة بالمرض
- ❖ السمنة
- ❖ قلة الحركة
- ❖ عادات غذائية سيئة

البنكرياس هو غدة كبيرة تقع خلف المعدة قريبا من الجزء الأول من الأمعاء الدقيقة ، وهو يفرز العصارات الهضمية إلى الأمعاء الدقيقة عبر أنابيب يعرف باسم **قناة البنكرياس**
❖ يطلق البنكرياس كذلك هرموني **الأنسولين والجلوكاجون** إلى مجرى الدم.

عمل الأنسولين

❖ في غياب الكمية الكافية من الأنسولين لا يمكن للسكر الدخول إلى الخلايا و يتجمع في الدم مما يؤدي إلى زيادة نسبة السكر في الدم
❖ يعمل الأنسولين " كمفتاح " يمكن السكر الموجود في الدم الذي هو مصدر الطاقة من الدخول إلى الخلايا ليتم حرقه في عملية التنفس الخلوي وانتاج الطاقة اللازمة للعميات الحيوية

أعراض السكري

- يبدأ المرض بصورة صامتة وخفية أي بدون أعراض ، وعادة يتم اكتشافه بالصدفة عند إجراء فحص لمستوى السكر في الدم لسبب آخر ، أو عندما تبدأ الأعراض بالظهور من هذه الأعراض :
 - العطش المستمر
 - التبول بكثرة
 - العصبية الزائدة
 - التعب المستمر
 - عدم إثبات الجروح بسرعة
 - الشعور بالجوع وكثرة تناول الطعام مع نقص الوزن في نفس الوقت

التشخيص

- الأعراض الأولية التي تظهر في بداية المرض خاصة مع تطور هذه الأعراض عادة على مدار الأيام والأسباب
- قياس مستوى غلوكوز الدم أثناء الصيام
- قياس مستوى غلوكوز الدم بعد ساعتين من تناول غلوكوز كما في اختبار تحمل الغلوكوز
- قياس عشوائي لمستوى جلوكوز الدم
- جهاز قياس جلوكوز الدم الذاتي

- ❖ مريض السكر بعد 12 ساعة (200 ملجم / مل)
- ❖ بعد الأكل مباشرة (لا حكم)

تلخيص مادة العلوم الصحية العامة

ضياء الدين صبح

- ❖ عنب كمية كبيرة ، كاسة عصير (خلال ربع ساعة يرتفع السكر) $110 < 150$ ملجم/مل
- ❖ الساعتين عادة أقل شيء للحكم

العلاج :
Type I
Type II

النوع الثاني
النوع الأول



المضاعفات

- أمراض ضغط الدم والقلب
- أمراض الكلى
- ضعف البصر تدريجياً واعتلال الشبكية
- مشاكل في الجهاز العصبي
- يؤثر على السمع
- أمراض القدم
- الغيبوبة

من أسباب المضاعفات

- الوسط السكري هو **وسط مناسب لنمو وتكاثر البكتيريا والفطريات** ، وهذا يفسر قابلية حدوث الإلتهابات الميكروبية في أنسجة الجسم المختلفة لدى مريض السكري وبطء التئام الجروح
- ارتفاع السكر يسبب **تليف الأوعية الدموية (تصلبها وضيق مجريها)** مما يؤدي إلى نقص كمية الأوكسجين في الأنسجة وخل في وظائفها ، ويقلل كمية الدم الوارد إلى العضو ومن ثم كمية الخلايا الدفاعية التي تهاجم أي ميكروب وبذلك لا تُشفى الجروح بسهولة ، كما أن تصلب الأوعية الدموية يسبب إعاقة مرور الدم في فيها.

الوقاية

تجنب السمنة وادخال التعديلات المناسبة في نمط الحياة اليومي خاصة لدى الأشخاص الذين لديهم استعداد وراثي للإصابة بالمرض .

أهمها : - ممارسة الرياضة بصورة منتظمة و إن كانت خفيفة . - الإقلال من أكل الدهون و السكريات بفراط . - الإكثار من أكل الخضروات والفاكهة و الخبز الأسمر مع الإعتدال في أكل النشويات . - يفضل القيام بتحليل السكر في الدم بين فترة وأخرى .

ملاحظة : بما أن هناك عامل وراثي للإصابة بمرض السكر ، فإن تجنب **زواج الأقارب** خاصة إذا كان المرض منتشرًا في العائلة قد يقلل من احتمال إصابة الأبناء .

ضغط الدم

Blood Pressure

تلخيص مادة العلوم الصحية العامة

ضياء الدين صبح

ضغط الدم: هو القوة التي يطبقها الدم على جدران الشرايين أثناء جريانه عبر الجسم.

ما هو ضغط الدم؟

عندما يضخ القلب الدم :

- عند انقباض عضلة القلب يحدث ضغط على الأوعية الدموية يؤدي إلى **الضغط الانقباضي (Systolic BP)**
- عندما يرتخى القلب ويعبر الدم يؤدي إلى **الضغط الانبساطي (Diastolic BP)**

ضغط الدم الطبيعي

هو ضغط الدم الطبيعي 120/80

يكون ضغط الدم مرتفعاً عند تجاوز معدل (140) لانقباضي و (90) للانبساطي

يعتبر ضغط الدم المرتفع من أكثر الأمراض انتشاراً

قياس ضغط الدم



تشخيص ارتفاع ضغط الدم

- قياس الضغط في أوقات مختلفة قبل التأكد من التشخيص
- تقسي الأسباب والبحث عن الظواهر المرضية الكامنة الأخرى مثل **السكر** وارتفاع **كوليستيرون الدم**

أنواع ضغط الدم وأسباب ارتفاعه

- ارتفاع ضغط الدم الأولي** وهو الأكثر شيوعاً إذا أن **الوراثة** وال**السمنة** والإفراط في تناول ملح الطعام ، والإرهاق النفسي وقلة الحركة تساعد على ظهوره .
- ارتفاع ضغط الدم الثانوي** ويعود إلى احتلال الكلية في الغالب أو اضطراب بعض الهرمونات وأسباب أخرى نادرة وهذا النوع يمكن علاجه عن طريق علاج الأسباب التي أدت إليه (**خلل في وظائف أعضاء الجسم**)

الأعراض

- صداع أو ألم في مؤخرة الرأس تعب أو تشتت
- مشاكل في النظر
- ألم في الصدر
- صعوبة تنفس
- عدم انتظام في دقات القلب

تلخيص مادة العلوم الصحية العامة

ضياء الدين صبح

- دم في البول
- ضيق أو انقباضات في الصدر ، الرقبة ، أو الأذن
- إذا كان هناك ارتفاع شديد يحدث غثيان أو نزيف بالأنف

تبعات ضغط الدم

▪ أمراض القلب : -

- تصلب الشرايين وقد يؤدي إلى الجلطة الدماغية – Ischaemic Stroke
- نزيف في إحدى الشرايين المهمة مما يؤدي إلى الجلطة Haemorrhagic Stroke
- يؤثر على الشرايين التي تغذي القلب مما قد يؤدي إلى التهاب القلب Myocardial infarction
- إن لم يتم السيطرة على ضغط الدم قد يؤدي إلى فقدان قدرة الكلى على العمل بالأرق
- يؤثر على صحة العظام وكثافتها
- يؤثر على البصر
- يؤثر على الشعيرات الدموية التي تغذى العين مما قد يؤثر على البصر
- يؤدي الخلايا العصبية في العين

علاج ضغط الدم المرتفع

تحديد العامل التي تؤثر سلبا على ضغط الدم وتساعد على ظهور المضاعفات

- ❖ إذا كان ارتفاع ضغط الدم بسيط فان كل ما يحتاجه المريض هو نمط حياة سليم دون اللجوء إلى الأدوية :
 - ☒ الإقلال من تناول ملح الطعام بالتدرج
 - ☒ تخفيف الوزن
 - ☒ مزاولة التمارين الرياضية
 - ☒ الإقلاع عن التدخين
 - ☒ تناول الخضار والفاكه لأنها غنية بالبوتاسيوم
- ❖ في حالة ارتفاع الضغط المتوسط أو الشديد يتم وصف الدواء المناسب

أمراض القلب

أمراض القلب

هي الأمراض التي تؤدي إلى تصلب أو تضيق في الشرايين مما يؤدي إلى النوبات القلبية ، الجلطات ، أو ألم في الصدر (Angina)

تشكل أمراض القلب أيضا الحالات التي لها علاقة بوظائف عضلة القلب كضعف عضلة القلب ، خلل وظيفي في صمامات القلب ، أو بانتظام نبض عضلة القلب.

أنواع أمراض القلب

تضيق الشرايين أو التزيف فيها

- ✓ قد يكون سببه ضغط الدم أو إرتفاع نسبة الكوليسترول
- ✓ تؤدي إلى انقطاع كامل أو جزئي في تدفق الدم في المنطقة التي حدثت فيها ، مما يؤدي إلى أعراض مختلفة في تلك المنطقة من خراب أو دمار بسيط إلى إصابة قد تؤثر على قدراتنا أو حتى الوفاة في بعض الحالات
- ✓ ينتج عن تضيق الشرايين أو التزيف فيها الجلطات أو النوبات القلبية أو / وألم في الصدر

أمراض لها علاقة بوظائف القلب

- ـ ضعف في عضلة القلب
- ـ مشاكل في صمامات القلب
- ـ سماكة في عضلة القلب
- ـ "نبضات القلب سريعة (Bradycardia) ، نبضات قلب بطيئة (Tachycardia)

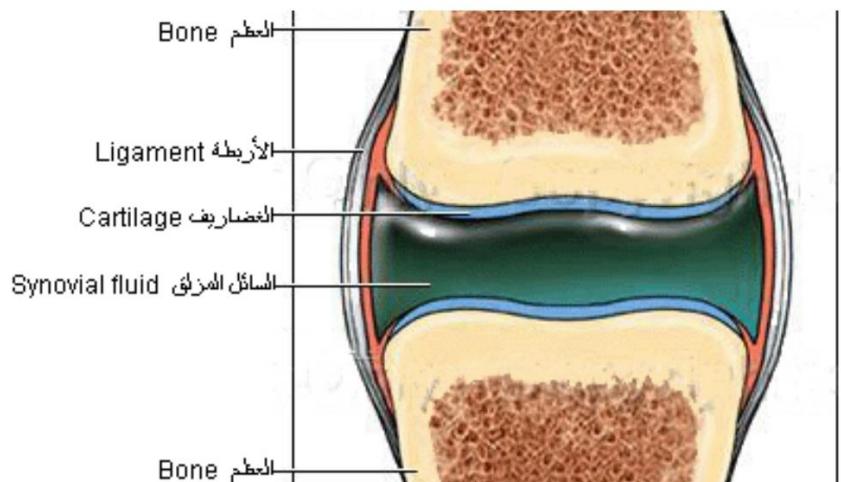
أعراضها

- ❖ الدوخة ، التعب ، إنقطاع النفس ، أو حتى الإغماء
- ❖ عدم القدرة على عمل المجهود البدني
- ❖ إنتفاخ في الأقدام واليدين
- ❖ ألم في الصدر

الأمراض المزمنة

الالتهاب المفاصل و هشاشة العظام

تركيب المفصل :



الالتهاب المفاصل

من أسبابه :-

مرض فيروسي أو بكتيري

الالتهاب المفاصل المستمر لسبب ما قد يؤدي إلى هجوم جهاز المناعة على المفاصل دون تمييز أنها جزء من الجسم فيؤدي ذلك مع الوقت إلى ذوبانها

تراكم لحمض اليوريك على المفاصل بسبب عدم قدرة الجسم على التخلص من حامض اليوريك يؤدي إلى الألم والإلتهابات في المفاصل

السمنة فالوزن الزائد يؤدي إلى نقل زائد على المفاصل التي تتحمل الوزن كالركب ، الحوض وكاحل القدم مما يؤدي ذلك إلى التهاب المفاصل ومع الوقت ذوبانها

إصابة مباشرة أدت إلى خراب في المفصل وإلتهابه كإصابات الرياضية

العلاج

العلاج يجب أن يكون في بدايات المرض

إن حصل ذوبان أو خدوش أو غيرها فإنه لا يمكن إصلاحه فقط محاولة منع حصول خراب أكثر

في حالة التهاب المفاصل بسبب السمنة فيجب تخفيف الوزن

بشكل عام يجب تقوية العضلات المحيطة بالمفصل المتهاب لتخفيف العبء عنها

الالتزام بارشادات الطبيب المختص

التغذية

▪ تناول الأغذية التي تخفف من الإلتهابات

تلخيص مادة العلوم الصحية العامة

ضياء الدين صبح

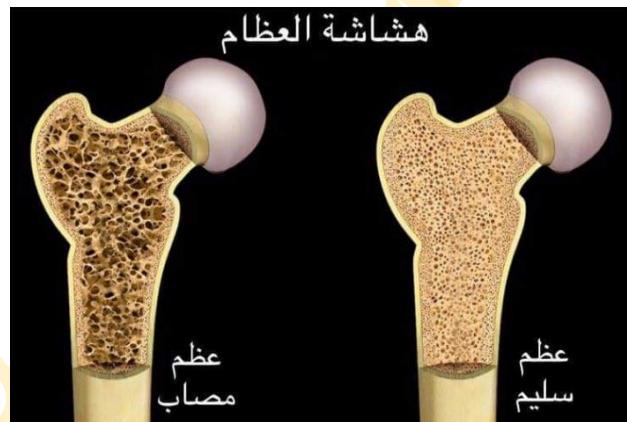
- ❖ الخضار والفواكه
- ❖ الأسماك
- ❖ التركيز على الدهون النباتية
- تجنب والتقليل من الأغذية التي تحفز الإلتهابات
 - ❖ الوجبات السريعة
 - ❖ المشروبات المصنعة والغازية
 - ❖ الحلويات
 - ❖ المفالي

الحركة

- ☒ الخمول يسرع من دمار المفصل لذا وبطريقة علمية ومدروسة يمكن الحد من آلام المفاصل وممكِّن أيضاً الشعور بالتحسن
- ☒ يجب العمل على تقوية العضلات حول المفصل الملتهب لخفيف العبء عليه إن كان مفصل يتتحمل وزن كمفصل الحوض ، الركبة ، وكاحل القدم
- ☒ تجنب الجلوس لفترات طويلة دون حركة
- ☒ تجنب عمل الحركات التي تشعر بآلام في المفصل

هشاشة العظام

مرض يجعل العظام ضعيفة بسبب فقدان العظام لكثافتها وصلابتها بحيث تصبح قابلة للكسر بسهولة عند تعرضها لأقل الصدمات مثل عظام العمود الفقري والفخذ والوحوض وغيرها ...



العوامل التي تزيد من احتمالية الإصابة بـ هشاشة العظام

- ✓ قلة التعرض بضوء الشمس
- ✓ العلاج لمدة طويلة بالأدوية الستيرويدية
- ✓ نقص الوزن أو البنية الرقيقة
- ✓ أقارب مصابين بـ هشاشة العظام
- ✓ نقص الكالسيوم في الطعام
- ✓ الإفراط في تناول الكحوليات
- ✓ التدخين
- ✓ نقص التمارين
- ✓ الإياس المبكر

عوامل أخرى : -

تلخيص مادة العلوم الصحية العامة

ضياء الدين صبح

- ✓ العمر حيث تزد احتمالية الاصابة في المرض مع التقدم في العمر
- ✓ الجنس حيث ان النساء أكثر عرضة للإصابة به
- ✓ التغيرات الهرمونية (الاستروجين عند الاناث والتستوستيرون عند الذكور)
- ✓ الحمل المتكرر والمقارب

الأعراض:

في البداية لا تظهر اية اعراض واضحة ، أما في المراحل المتقدمة من المرض فظهور الاعراض مثل :

ـ الام في الظهر والاطراف

ـ تقوس الظهر وانحنائه

ـ قصر القامة

ـ الكسور عند التعرض لأقل الصدمات

الوقاية من هشاشة العظام:

❖ تحدث/ي مع الطبيب

❖ زاول/ي التمارين الرياضية باستمرار

❖ أكثر/ي من تناول الكالسيوم

❖ اعمل/ي على تحسين كمية فيتامين د في طعامك

❖ أوقف/ي التدخين

❖ تجنب/ي الإفراط في تناول الكحول

بالإضافة إلى العوامل :

❖ التغذية الجيدة والتمارين المنتظمة (المناسبة) ضرورية للحفاظ على صحة العظام

❖ البروتين : البروتين هو أحد وحدات البناء الأساسية للعظام

❖ وزن الجسم : يزيد نقص الوزن من فرصة فقدان العظام والكسور . والوزن الزائد ايضا يزيد من خطر الإصابة

ـ بكسور في الذراعين والساقين . لذلك ، يجب الحفاظ على وزن جسم مناسب

❖ الكالسيوم : يحتاج الرجال والنساء الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و 50 عاما إلى 1000 مليجرام من الكالسيوم

ـ يوميا . تزد هذه الكمية اليومية إلى 1200 مليجرام عندما تصل النساء إلى 50 عاما ويصل الرجال إلى 70 عاما

❖ مكملات الكالسيوم : مع الانتباه الى ان تناول الكثير من مكملات الكالسيوم قد يؤدي لتكون حصوات الكلى

ـ فيتامين د : يحسن قدرة الجسم على امتصاص الكالسيوم.

الأمراض المزمنة

السرطان

ما هو وما أسبابه؟

مرض تكاثر فيه خلايا من الجسم بشكل غير منظم وغير سليم وخارج عن السيطرة ، لذلك تسمى "أوراما" **الأسباب :**

تساهم عدة عوامل مجتمعة في بدء السرطان .

تلعب العوامل البيئية دوراً مهما في ذلك ، ومن أهمها التدخين الذي يسبب الوفيات من السرطان ، والأشعة ، وادمان المشروبات الكحولية ، والكيماويات الكرسينوجية (مسببة السرطان) كالسيروبات ومواد حفظ الأغذية ، وفيروسات مختلفة .

أنواع الأورام السرطانية

الحميدة : -

- تكون مغلفة بنسيج ليفي وغير قابلة للانتشار وغالباً لا تعود للظهور مرة أخرى بعد إزالتها
- يتم إزالتها بالتدخل الجراحي خاصة عندما تكون كبيرة الحجم أوتشكل عبئاً على العضو المصاب أو الأعضاء القريبة منها مما يمنعها من العمل بشكل طبيعي
- قد تتحول بعض الأورام الحميدة إلى أورام خبيثة وذكر مثلاً على ذلك الورم الغدي في القولون والذي قد يتحول بمرور الزمن إلى سرطان القولون .

الخبيثة : -

- بدلأً من تعويض الخلايا التالفة تتكاثر تلك الخلايا بشكل كبير ودون توقف فتطفى على العضو المصاب لها القدرة على الانتشار إلى أعضاء أخرى في الجسم من خلال كل من الجهازين الدموي والليمفاوي
- هناك ما يزيد على مئة نوع من أنواع الأمراض السرطانية التي تختلف باختلاف النسيج المكون لها مثل سرطان الثدي والكبد وسرطان الدم (اللوكيمية)
- يصيب السرطان مختلف المراحل العمرية ولكن تزداد مخاطر الإصابة به مع التقدم في العمر

الأعراض

- أعراض عامة :** كفقدان الوزن ، تعب وإرهاق عام ، فقدان الشهية ، التعرق خصوصاً أثناء الليل
- أعراض موضعية :** ظهور كتلة صلبة أو تغيرات في شكل سطح الجلد الخارجي

تلخيص مادة العلوم الصحية العامة

ضياء الدين صبح

- **أعراض تدل على الانتشار :** كحدوث تضخم في الغدد الليمفاوية المختلفة في الجسم أو في الكبد أو ألم في العظام

طرق المعالجة

- **الجراحة :** استئصال جزء من الورم أو كامله حسب نوع وموقع الورم
- **العلاج الكيميائي :** يستخدم فيه علاجات كيميائية تهدف إلى قتل الخلايا السرطانية مع تأثيرها على الخلايا الطبيعية
- **العلاج الإشعاعي :** استخدام الأشعة المؤينة لقتل الخلايا السرطانية وتقليل حجم الورم.

الاستخدام السليم للأدوية

الأدوية من غير وصفة طبية

الأدوية التي يمكن شراؤها دون وصفة طبية مثل :

- ❖ أدوية لتخفيف الآلام الرأس
- ❖ أدوية تخفيف الألم بشكل عام (مفاصل ، عضلات ، وغيرها)
- ❖ أدوية لتخفيف إرتفاع الحرارة
- ❖ أدوية لتخفيف أعراض الرشح
- ❖ أدوية لتخفيف الكحة
- ❖ أدوية لتخفيف الحكة وفطريات القدم
- ❖ أدوية لتخفيف أعراض الحساسية بشكل عام
- ❖ أدوية لتخفيف أعراض الجهاز الهضمي كحموضة المعدة ، الغثيان ، الدوخة
- ❖ المكمّلات الغذائية

- ☒ يُجب **أخذ الحيطة عند تناول الأدوية** من غير وصفة طبية وعدم الإسراف في ذلك
- ☒ تناول هذه الأدوية يكون **في حالات الضرورة** لتخفيف ألم لا يطاق أو تخفيف أعراض مثل درجة الحرارة العالية ، والحساسية الناتجة من الجو أو التلوث أو عضة حشرات ، أو الألم المصاحب للإلتهابات كألم المفاصل وغيرها ..
- ☒ يمكن في بعض الأحيان **الاستعاذه عن هذه الأدوية بممواد طبيعية** في حالة الرشح يمكن تناول الأغذية الغنية بفيتامين C كالبرتقال والراحة حتى زوال الأعراض ، في حال ألم المفاصل ممكن استخدام دهون موضعية كمسك للالم حتى مراجعة الطبيب أودهون موضعية لمعالجة فطريات القدم أو الم عضلات .
- ☒ **يُفضل مراجعة الطبيب** عند ظهور أعراض مرضية وغيرها مباشرة

المضادات الحيوية

- ✓ تستخدم فقط لمعالجة الأمراض **البكتيرية** ولا تستخدم للأمراض **الفيروسية**

تلخيص مادة العلوم الصحية العامة

ضياء الدين صبح

✓ يجب الالتزام بالجرعة والفترقة الزمنية حسب الوصفة الطبية ، حيث أن عدم الالتزام بالتعليمات الطبية قد يؤدي إلى زيادة مقاومة البكتيريا للمضاد الحيوي وتصبح صعبة العلاج بل يمكن أن تصبح أكثر خطورة

ارشادات عامة

- ☒ شرب أقراص الدواء مع الماء البارد وليس الحار
- ☒ عدم شرب الكحول مع الأدوية
- ☒ عدم شرب عدة أدوية إلا بإستشارة الأخصائي عن الكيفية السليمة

تفاعل الغذاء مع الدواء

صنف الدواء	الهدف منها	ملاحظات هامة
المسكنات	مسكن للآلام	قد تؤدي المعدة في حال تناولها لفترات طويلة ، يفضل تناولها مع الغذاء أو بعده
مضادات لحموضة المعدة	تنشط من حموضة المعدة ، حموضة المعدة مهمة للهضم فهي تساعد على هضم الطعام وإمتصاص العناصر الغذائية مثل فيتامين B12 لذلك فإن تناولها لفترات طويلة قد يحدث نقص بفيتامين B12	يفضل اتباع نمط غذائي صحي لت جنب حموضة المعدة وإن كان لا بد من تناولها لفترات طويلة يفضل إستشارة الطبيب لتناول مكمل غذائي مثل فيتامين B12
المضادات الحيوية	منها ما يتأثر أمتصاصه مع الطعام فمثلا الكالسيوم في الحليب ومشتقاته يمكن إمتصاص بعض الأنواع ، ومنها ما يؤذى جدار المعدة ومنها ما تدمر فعاليته حموضة المعدة لذا يجب الحذر في تناوله	تناولها فقط بوصفة طيبة بعد التأكد إن المرض هو بكتيري . يجب إستشارة الطبيب في كيفية تناولها
الممیعات	الهدف من تخرّر الدم لذا يجب عدم تناول الأغذية التي مصدر لفيتامين K والتي تساعد على تخرّر الدم	تؤخذ بوصفة طيبة فقط ويجب إستشارة الطبيب عند تناولها ، يجب عدم تناولها مع الخضروات الورقية الخضراء أو الكبدة مثلًا
مضادات الحساسية أو مضادات الهستامين	الهدف منها تخفيف أعراض الحساسية وقد تزيد من الشعور بالدوخة والشعور بالجوع لذا يمكن تساعد أن يكون هناك زيادة في الوزن إن تم تناول الغذاء بشرابة	يجب عدم تناول أي مهديء معها فقد تزيد من الشعور بالدوخة ولأنها قد تزيد من الشعور بالجوع ممارسة الرياضة وتناول الغذاء المترافق يعتبر مهم جدا لتجنب زيادة في الوزن
المسهلات	الهدف منها معالجة الإمساك	لأنها تسرع من سرعة مرور الغذاء في الأمعاء فيكون إمتصاص العناصر الغذائية أقل مما قد يؤدي إلى نقص في العناصر الغذائية إن كان استخدامها لفترات طويلة ومن الممكن فقدان كمية كبيرة من السوائل وحدوث الجفاف ،

تلخيص مادة العلوم الصحية العامة

ضياء الدين صبح

يجب إستشارة الطبيب قبل تناولها بحاجة لوصفة طبية ، وأنها مدرة للبول فيجب الحذر منها حيث أن خسارة السوائل بكثرة قد يؤدي إلى خسارة كمية كبيرة من المعادن المهمة ، يجب إستشارة الطبيب قبل تناولها	الهدف منها التخلص من سوائل ومعادن زائدة	أدوية مدرة للبول
بحاجة لوصفة طبية و يجب إستشارة الطبيب وتناول غذاء متوازن لتجنب حدوث نقص أو زيادة في بعض المعادن بحاجة إلى وصفة طبية ، ممكن أن تؤدي إلى تخفيف إمتصاص الفيتامينات الذائبة في الدهون ، وبعض الفيتامينات والمعادن الأخرى لذا يرجى إستشارة أخصائي الغذائية للتقييم التغذوي لمعرفة إن كنت بحاجة لمكمل كافيتامينات والمعادن	الهدف منها تخفيف ضغط الدم المرتفع وقد تؤثر على توازن بعض المعامل كال كالسيوم والبوتاسيوم	أدوية ضغط الدم
تناولها بشكل متكرر وفترات طويلة قد يؤدي المعدة ويحدث تقرحات ويفضل عدم تناولها لفترات طويلة وتناولها مع الغذاء وإن كانت لفترات طويلة فيجب إستشارة الطبيب	الهدف تخفيف الكوليسترول في الدم	أدوية الكوليسترول
	تخفيف الالتهابات	أدوية الالتهابات





نهاية

تلخيص العلوم الصحية العامة



زميلكم: ضياء الدين صبح