

تلخيص العلوم الصحية العامة

ضياء الدين صبح 

**** المادة عبارة عن عدة سلايدات وكل سلايد بحكي عن موضوع مختلف وكل بداية سلايد رح يكون في صفحة بتميز بدايته**

المادة تتكون من قسمين :

☞ مادة ما قبل المديترم

☞ مادة ما بعد المديترم

مادة قبل المديرم

الصحة العامة

تلخيص مادة العلوم الصحية العامة

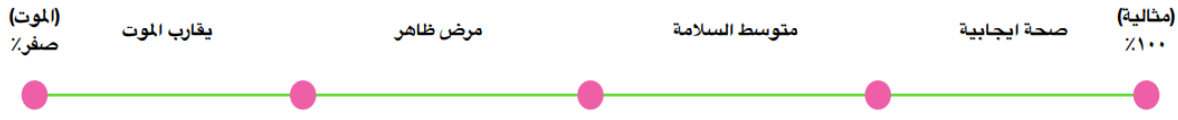
ضياء الدين صبح

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 والاجتماعية وليست مجرد الخلو من المرض أو العجز.

مستويات الصحة



١. **الصحة المثالية:** تكامل + مثالية بدنية، نفسية واجتماعية (الأطفال)
٢. **الصحة الإيجابية:** توفر طاقة ايجابية لمواجهة المشاكل والمؤثرات البدنية والنفسية والاجتماعية دون ظهور أي أعراض أو علامات مرضية
٣. **سلامة متوسطة:** لا طاقة ايجابية وبالتالي عند التعرض لأي مؤثرات ضارة، يحصل المرض
٤. **المرض غير الظاهر:** لا شكوى من أعراض واضحة للمرض، ويتم اكتشاف المرض بعلامات واختبارات خاصة
٥. **المرض الظاهر:** يشكو المريض من أعراض يحس بها أو من علامات مرضية ظاهرة عليه
٦. **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 صعبا أو مستحيلا بدون علاج
في حالة **الصحة** — أعضاء الجسم تعمل **بتجانس 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 متطورة منذ بدء السبب وحتى ظهور المضاعفات -

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

تصنيف (أنواع المرض)

- عائلية/وراثية مثل: السكري، ضغط الدم
- خلقية (ولدية) مثل: الخلع الوركي الخلقي
- جينية مثل: متلازمة داون
- معدية وسارية (بكتيرية مثل: الكوليرا، الركتيسيا (التيفوس)، أو فيروسية مثل: الحصبة، أو فطرية مثل: فطريات القدم)
- غير معدية (مثل قرحة المعدة، السرطان، الحصوة الكلوية)
- مهنية (خاصة بظروف العمل كالمناجم والمطابع مثل: تغبر الرئة)
- اجتماعية مثل: القلق

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 والسيلان
- 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 بالمسببات النوعية للمرض Factors Agent

2. عوامل تتعلق بالإنسان (العائل المضيف) Factors Host

3. عوامل تتعلق بالبيئة

1. عوامل تتعلق بالمسببات النوعية للمرض Factors Agent

- تتبع 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: قللتها أو زيادتها— > 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 الكبدى)

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

٧- المسببات النفسية والاجتماعية: ضغط الحياة، عدم الأمان في العمل، ادمان المخدرات والمثروبات الروحية

2. عوامل تتعلق بالإنسان (العائل المضيف) Factors Host

• تعتمد هذه العوامل على مقاومة مسببات النوعية

- ١- السن: الأطفال مثل: الكساح والحصبة، المسنون مثل: ارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين
- ٢- النوع/ الجنس: بسبب التركيب التشريحي. امراض الإناث مثل: سرطان الثدي، أمراض الجهاز التناسلي الأنثوي، أمراض الذكور مثل: مرض البروستات
- ٣- العرق: مثل الزواج 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 تشوهات، أو استعداد موروث (مثل المياه البيضاء، السكري، السمنة، وارتفاع ضغط الدم).
- ٥- صحة الوالدين وسلوكهما الصحي: الأم المدخنة — طفل أقل وزناً، الحامل المصابة بالحصبة الألمانية، أو التي تتعرض للأشعة السينية أو التي تتعرض للعقاقير — تشوهات الجنين
- ٦- العوامل العقلية المؤثرة على تطور نمو الطفل
- ٧- الحالة النفسية: الهستيريا، غصص الإمتحان، قرحة المعدة
- ٨- العوامل الاجتماعية والعادات والتقاليد: كالعادات الغذائية (أكل اللحم الني، الإكثار من الملح والمسبب للضغط، كثر 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 والسهو
- ١٠- المقاومة والمناعة: أ- المقاومة: قوة دفاع الجسم ضد عوامل ومسببات الأمراض (الجلد، الأغشية المخاطية هي خطوط دفاع)
ب- المناعة: ما يكتسبه الجسم من مقاومة خاصة ضد مرض معين نتيجة تكوينه أجساماً مضادة لعامل أو مسبب المرض.

3. عوامل تتعلق بالبيئة

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

- ١- البيئة الطبيعية: جغرافيا، ومناخ، جيولوجيا
 - ٢- البيئة الحيوية: ما يحيط بالإنسان من كائنات حية
 - ٣- البيئة الاجتماعية والاقتصادية: كثافة سكان، مستوى تعليمي واقتصادي، واستعدادات طبية.
- ✓ الإسكان (ازدحام وقلة تهوية — < أمراض معدية)
 - ✓ نظافة وتخطيط مدن (تراكم قمامة — تكاثر حشرات وقوارض)
 - ✓ سوء تخطيط مدن (إقامة مصانع في مناطق سكنية — < تلوث بيئة)
 - ✓ عوامل بيئية من صنع الإنسان (مواقد طهي غير محمية، أسلاك كهرباء عارية، انصال سكاكين عارية، أدوية في متناول يد الأطفال)

الرعاية الصحية

تلخيص مادة العلوم الصحية العامة

ضياء الدين صبح

الرعاية الصحية والرعاية الطبية Healthcare الرعاية الصحية

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 ، الأمن والسلم ، 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 للراقي 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 (كالطبيب، الممرض، فني المختبر) إلى فرد أو أكثر من أفراد المجتمع

• الرعاية الطبية قد تقدم رعاية صحية

أنواع الرعاية الطبية والخدمات

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

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

الخدمات الطبية قد تكون :

- فردية: يستفيد منها شخص واحد بتوجهه لتلقي الخدمة والحصول على المعالجة الطبية
- جماعية: يستفيد منها عدد من الأفراد ينتمون لمؤسسة أو نظام واحد وفق إجراءات وقواعد محددة (تعيين طبيب متفرغ، تعاقد مع أطباء ومستشفيات)

صحة الأم والطفل

الرضاعة الطبيعية

•فوائدها للأم - :

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

•فوائدها للطفل - :

- ❖ حليب الأم متوازن ولا يحتاج الطفل لأي سوائل أو غذاء اضافي حتى عمر ٦ 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 بالتباعد 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

الطعام

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

- توقيت وكيفية الفطام محل جدل بين الناس. (تطور نمو الطفل يلعب الدور الأكبر)
- تنصح 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 و6 أشهر، مع التأكيد بأن تناول هذه الأغذية لا يعني عن حليب الأم
- هذه الأطعمة لينة وهشة وتحتوي على الفواكه والخضروات المهروسة
- بعض أصناف من الطعام ينبغي بشكل عام تجنبها في بداية الفطام ومنها: المخبوزات، 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 الأولي وليس الفواكه .
- الفواكه في الشهر الثاني من الفطام ثم في الأشهر التي تليها يمكن البدء بتقديم 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)
- تقديم الأسماك يكون أكثر أماناً إذا تناوله الطفل في شهره التاسع أو العاشر .
- اعطاء الطفل وجبة جديدة واحدة في اليوم ومن ثم مراقبته لمدة ٣ أيام قبل اطعامه وجبة/غذاء آخر لملاحظة قابليته للحساسية والإسهال.
- الغذاء يكون لقمة أو لقمتين في أول شهر، وبالتدريج تزيد عدد اللقم بتطور نمو الطفل في الأشهر التي تليها من الفطام ويتبعه حليب الطفل أو الرضاعة.

- اعطاء الوجبة الجديدة عندما يكون الطفل جوعان 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 لإحتوائه على بكتيريا سامة
- اطعام الطفل غنية بالسكر أو مأكولات مملحة
- اطعام الطفل الحليب ومشتقاته التي نتناولها نحن لأنه 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 والتواصل

تلخيص مادة العلوم الصحية العامة

ضياء الدين صبح

- ✓ الهدف الصحي دائما هو الوصول لأفضل تواصل communication Better
- ✓ الهدف من التواصل: التعبير عن المشاعر والحاجات والأفكار والرأي والحصول على الإستجابات لتلبية الاحتياجات النفسية، العاطفية، الشخصية، والحاجات الأساسية (الغذاء، الأمن، وتحسين مستوى الحياة)

أنواع التواصل

١. تواصل لفظي/شفوي

- ✓ اللغة الإستقبالية (للمستمع) واللغة التعبيرية (للمتكلم)
- ✓ الكلام

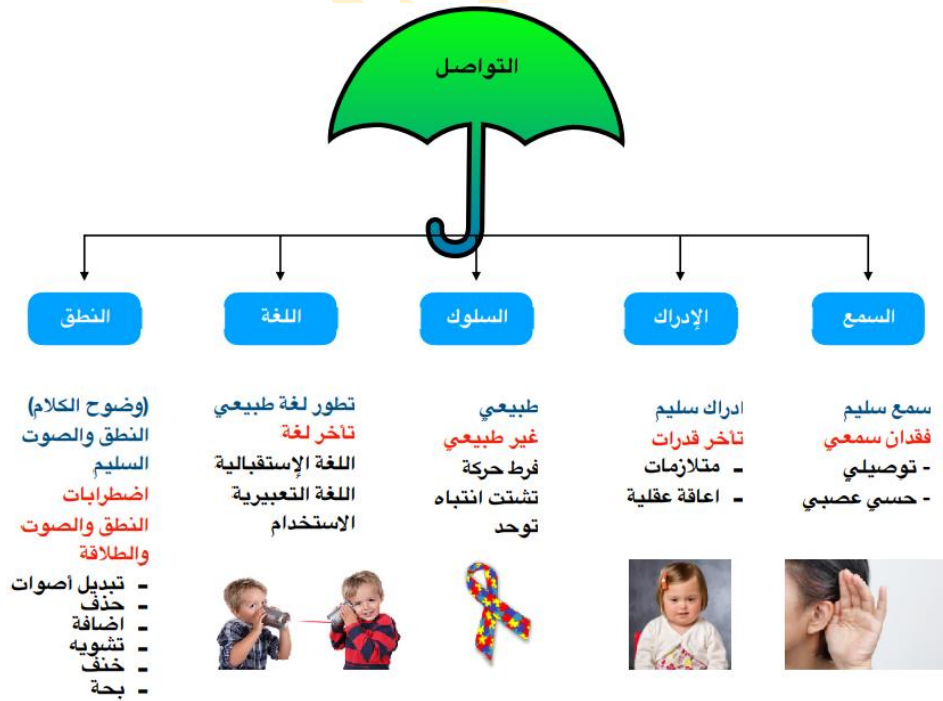
٢. تواصل غير لفظي

- ✓ الإشارات
- ✓ الإيماءات والإحاءات (لغة الجسد وتعابير الوجه)
- ✓ الإستماع

أمثلة على دلالات لغة الجسد

- دلالات عدم الأمان من خلال: لمس النفس، التملل، وضع الأيدي في الجيوب، هز الكتاف، وطى اليدين وعناق الذات.
- دلالات الدفاعية: كقطع الذراعين والرجلين، استخدام حواجز مادية (اكتئاب)، التصلب والحركة القليلة، وزيادة المسافة الجسمية.
- دلالات الكذب: لمس الأذن والقم، فرك العين، ازاحة النظر بعدة اتجاهات، حك الأنف، فرك الشعر بشكل دائري بالأصبع، الضحك، التأخر بالرد، الإستجابة غير الواثقة (ربما)، نبرة الصوت، مطابقة الكلمات ولغة الجسد، وحك الرقبة
- أثبت استخدام لغة الجسد الواثقة أنه يعكس فعليا الثقة بالنفس

أبعاد التواصل



١. اضطرابات السمع

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

خيارات المعالجة

- المعينات السمعية
- زراعة القوقعة
- 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 يشتكي الآخرون بأن صوتك أو صوت التلفزيون الذي تسمعه عالي
- عندما تجد صعوبة سمع في وجود عدد كبير من الناس كالمناسبات
- عندما لا تستطيع فهم أحد أو بعض الأصوات الكلامية
- عندما تسأل "ماذا، ماذا، ممكن تعيد" كثيرا
- عندما يسألك الناس "لماذا تهملنا أو لا تلتفت إلينا" عند مناداتهم لك
- عندما يكون سماع صوت النساء والأطفال هو الأصعب
- عندما تزيد الرغبة بعدم الاختلاط كثيرا بالناس وتجنب التواجد في بعض المواقف
- عندما تبدأ بالطلب من الآخرين برفع أصواتهم والكلام بوضوح وببطء والإقتراب منهم أكثر لفهم ما يقولون
- الرد الخاطئ على الناس لعدم فهم ما يقولون أو الاعتقاد بأنهم يهمسون
- وجود طنين في الأذن والإحساس بوشوشة أصوات ورنين في الرأس
- الإحساس بالإجهاد بعد المحادثات الطويلة

٢. اضطرابات الإدراك

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

٣. اضطرابات السلوك

- تشتت الإنتباه وفرط الحركة ومن صفاتها :

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

- التوحد وطيف التوحد ومن صفاتها :

- مشكلات التواصل
- مشكلات التفاعل الإجتماعي
- بعض السلوكيات النمطية (رغبة اليدين، تدوير الأشياء، صف الأشياء في نمط ثابت..)
- مشاكل 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 (كالأخطاء 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 (تبديل ، حذف ، إضافة ، تشويه)
- ☒ اضطرابات نطق ذات منحنى لغوي (قلب كلمات ، حذف مقاطع ، تغيير أساليب)
- ☒ اضطرابات أصوات (بحة ناتجة عن حبيبات على الأحبال الصوتية ، خنف ناتج عن شق سقف الحلق)
- ☒ اضطرابات الطلاقة الكلامية (التأتأة / التعلثم ، السرعة في الكلام ...)
- على سبيل المثال **سيارة _ ثيارة / كتاب _ بتاك / تفاح _ تفا / بكرة _ بكرة**
- ☒ الإصدار المنطوق يسمى (صوت) ، فنحن نسمع صوت /ب/، /س/، بينما يسمى المكتوب أو المقروء "حرفاً" بحيث نقرأ حرف /ب/ واسم الحرف "باء"
- ☒ تقاس مدى القدرة على اصدار الصوت أثناء تقييم النطق في عدة مواضع
 - أول الكلمة مثل: /س/ في كلمة /سيارة/
 - آخر الكلمة مثل: /س/ في كلمة /راس/
 - وسط الكلمة مثل: /س/ في كلمة /لسان/
- ☒ يكون نطق الصوت سهلاً في بداية الكلمة مقارنة بآخرها 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 **أج/** في كلمة **أجل/** أسهل من نطقه في كلمة **أج/**، بينما يكون نطقه في كلمة **أج/** أسهل من نطقه في كلمة **أج/**)
- ☒ يكون اصدار الصوت في الكلمة اسهل من اصداره في الجمل، وفي الجمل اسهل من اصداره بالمحادثات

التغذية

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

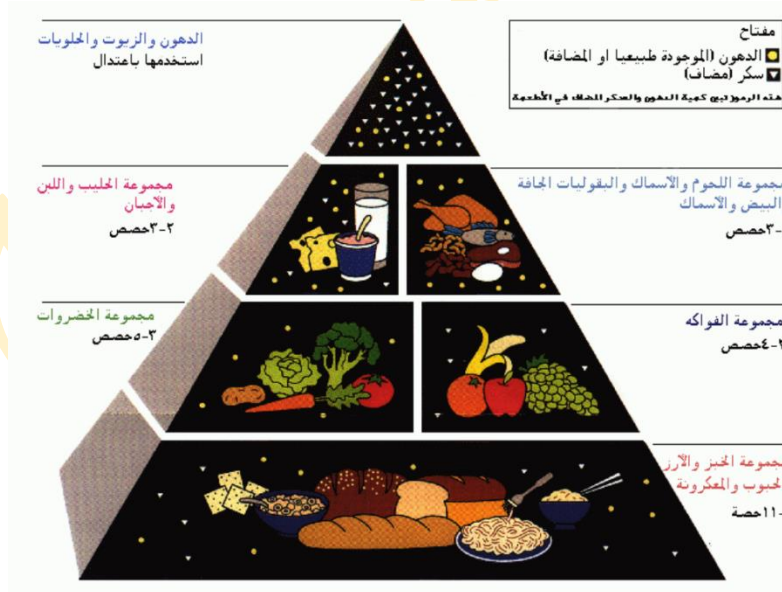
- ١- امداد الجسم بالطاقة اللازمة له في العمليات الحيوية والنشاطات المختلفة
- ٢- مساعدة الجسم على النمو أو اصلاح الأنسجة التالفة
- ٣- امداد الجسم بالمركبات التي تنظم عمليات البناء والهدم وتنظيم وتوليد الطاقة
- ٤- وظيفة نفسية: الشعور بالرضا والسعادة عند تناول طعام لذيذ

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 الاغذية يوميا ,ونجد ان هذه المجموعات الغذائية تمد الجسم بالمواد الغذائية اللازمة لبناءه ونموه
- ✚ لا تحل مجموعة منها محل الاخرى **لان لكل واحدة منها فائدة مختلفة** وتتكون هذه المجموعات الخمس من:



تلخيص مادة العلوم الصحية العامة

ضياء الدين صبح

١. مجموعة الكربوهيدرات الخبز، الحبوب، الارز، المعكرونة

- ✓ 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

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

النصائح التي يجب اتباعها عند تناول الخضروات:

- ✓ الإكثار من تناول الخضراوات 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 للخضراوات 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، الأسماك

- هذه المجموعة من مصادر حيوانية وهي مصدر مهم للبروتينات والكالسيوم والحديد والزنك.

النصائح التي ينبغي اتباعها عند تناول اللحوم

- ✓ تناول اللحم الخال من الدهون
- ✓ انزع 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 كولسترول 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 واللبن والجبن

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

النصائح التي ينبغي اتباعها عند تناول الالبان:

- ✓ اختر أنواع الجبن والألبان قليلة في الدهون
- ✓ تجنب تناول الجبن عال الدسم والبوظة **لأن بها كمية كبيرة من الدهون وخاصة الدهون المشبعة.**

٦. مجموعة الحلويات والمسلّيات

- ✓ هذه الاطعمة غنية بالدهن والسكر واحيانا بالملح ايضا .
- ✓ هذه الاطعمة ليست ضرورية، يمكن ان يعيش الانسان من دونها، لكنها ايضا ترتبط بعادات الاكل والترتبة (مثل كعكة عيد ميلاد او خبز محلى) ينصح بالتقليل من تناولها
- لذلك فإن الهرم الغذائي مقطوع عند الرأس وهذه المجموعة مفصولة 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.**

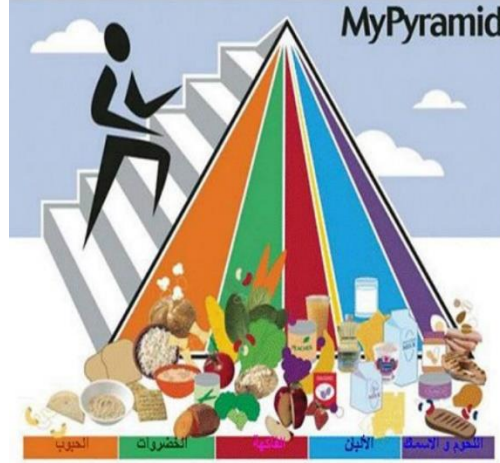
المجموعات الغذائية

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

الحليب ومشتقاته	الزيوت والدهون والسكريات	اللحوم وبدائلها	النشويات	الخضار والفواكه
<ul style="list-style-type: none">• بروتين• كالسيوم وفوسفور• لصلابة العظام• فيتامين D في حالة كان مدعم	<ul style="list-style-type: none">• إحرص على عدم تناولها بشكل يومي• نسبة عالية من الطاقة	<ul style="list-style-type: none">• بروتين• دهون وهنا يجب الحذر• دهون المكسرات والأسماك أفضل لصحة القلب• تمدنا بفيتامين B12 و B6	<ul style="list-style-type: none">• تناولوا الحبوب الكاملة• تمدنا بالألياف في حال كانت كاملة• تمدنا بفيتامينات B التي تمدنا بالطاقة من غذائنا	<ul style="list-style-type: none">• الإكثار منها• تناول خمسة منها على الأقل بحجم قبضة اليد• طازجة أو مغلية (إن كان لا يمكن تناولها طازجة)• تمدنا بالألياف الغذائية• البوتاسيوم• الفيتامينات مثل فيتامين C و فيتامين 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 **الحبوب، الفواكه، الخضار، وكمية محددة من اللحوم، الزيوت والدسم، والحليب ومشتقاته.** والهرم الجديد **يحوي رسوماً كرتونية** تصور المجموعات الغذائية، اضيف اليها رسم لشخص يصعد السلم وهو يشير بإصبعه الى قمة الهرم، وهو رمز لتشجيع النشاط الجسماني، حسب ما يصفه بعض المسؤولين.



الهدف

والهدف المنشود من الهرم هو تخطيط نظامهم الغذائي بصورة صحية سليمة الجنس، ومستوى تتناسب مع العمر، النشاط الفيزيائي اليومي لهم. ويقول المختصون بان هدفهم من هذا الهرم هو **تقديم ما يحافظ على الاوزان السليمة فهو ليس ، وليس بالضرورة انقاصها نظاما للتخفيف** بل هو نظام للتغذية السليمة يرى البعض ان التحديث مهم لأنه يحفز على تحديد الوارد من السعرات الحرارية وإضفاء الخصوصية على برامج وتوصيات الحماية الغذائية للفرد.

أهم خصائص الهرم الغذائي الجديد:

- كل المجموعات الغذائية على درجة واحدة من الأهمية ويجب على الفرد الأخذ من كل المجموعات يوميا 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 علي أنه ليس كل الأغذية في المجموعة الواحدة بنفس الجودة ، مثلا: في **مجموعة الحبوب** يدل علي أن الحبوب الكاملة هي الأفضل **مجموعة الحليب** الألبان المنزوعة الدسم والقليلة الدسم هي الأفضل
- الخصوصية تظهر في الرجل الذي يصعد السلم أي أن مقدار ما تأكل مرتبط بالنشاط اليومي المبذول وأن الحركة والرياضة هي أيضا ضرورية مع الغذاء الجيد لتحقيق الصحة.

١. اللون البنفسجي: مجموعة اللحوم والبقول

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

البروتينات

- ✓ تستخدم في عمليات البناء
- ✓ البروتين مكون من الأحماض الأمينية وقدرة الجسم على إمتصاصها
- ✓ جودتها تعتمد على توفر جميع الأحماض الأمينية فيها
- 1 جرام = 4 سعرات حرارية
- ✓ مصادره اللحوم، الأسماك والبحريات، الحليب ومشتقاته، البيض، البقوليات

انواع البروتينات

١. الحيوانية

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

٢. النباتية

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

٢. اللون الأزرق :مجموعة الالبان

- ✓ الحصة الواحدة عبارة عن كوب كليب أو لبن أو زبادي أونصف كوب حليب مكثف أو واحد أونس جبن
- ✓ 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 والبقوليات والزيوت النباتية والحد من تناول الدهون الصلبة،
مثل الزبد والسمن الصناعي والطبيعي.

الدهون

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

انواع الدهون

١. مشبعة

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

٢. غير مشبعة

- تساعد على الوقاية من أمراض القلب
- بعضها له خاصية مكافحة الالتهابات
- مصادرها الزيوت النباتية زيت الزيتون الأسماك وزيت السم

* تساعد على الوقاية من امراض القلب والمحافظة على مستويات الكولسترول

٤. اللون الخضراء: 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 واللوبياء الجافة

٥. اللون الأحمر: مجموعة الفواكة

- الحصة الواحدة عبارة عن حبة فاكهة متوسطة الحجم أو نصف كوب لب الفاكهة أو ثلاثة أرباع كوب عصير فاكهة
- الكمية اليومية الموصى بها 2-4 حصص في اليوم.
- ينصح بتناول كل أنواع الفواكه.

٦. اللون البرتقالي: مجموعة الخبز والحبوب

- تشمل هذه المجموعة الخبز والحبوب والأرز والمعكرونة وتتمد مجموعة بالكربوهيدرات 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 الموصى بها 5-10 حصة في اليوم

الكربوهيدرات

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

1 جرام = 4 سعرات حرارية

- مصادره الخبز، المعكرونة، الذرة، البطاطا، الأرز، المعجنات، فواكه، الحلويات كالبسكويت المربي، السكر، الحليب ومشتقاته

أنواع الكربوهيدرات

١. البسيطة

- ✓ يمتصه الجسم بسرعة لتخزين الجلايوجين
- ✓ الخبز الأبيض، البسكويت، المربي، العسل، السكر، معكرونة بيضاء، عصائر الفواكه بدون القشر أو اللب

٢. المعقدة

- ✓ يمتصه الجسم ببطء لتخزين الجلايوجين البطيء
- ✓ الخضراوات، الحبوب مثل العدس، الخبز الأسود، المعكرونة السمراء، القمح مع قشرته، الفاكهة الكاملة (معظمها)، البطاطس الحلوة، البطاطس

الماء

تلخيص مادة العلوم الصحية العامة

ضياء الدين صبح

- يشكل الماء ما نسبته ٦٠-٧٠٪ من وزن الجسم
- لا يخزن الماء في الجسم وبالتالي فإن التعويض 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. ينقي الأنسجة من الدم والفضلات
٥. يعمل كملين للمفاصل ليسهل حركتها
٦. يمتص الصدمات داخل العين والحبل الشوكي، والكيس الأمني المحيط بالجنين داخل الرحم
٧. يرطب الجسم

توصيات استهلاك الماء

- ❖ تختلف الحاجة باختلاف السن، الحجم، الحالة الصحية، مستوى النشاط البدني، وللظروف البيئية المختلفة
- ❖ ينصح بشرب 8-12 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 (تحتوي كافيين **مدر للبول**) والمشروبات الغازية والعصير (تحتوي 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 يومي 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 اللازمة التي تحتاجها من العناصر الغذائية مثلاً : البرتقال يزودنا بفيتامين سي وحمض الفوليك ولكن ليس بفيتامين بي١٢ ، بالمقابل فإن الجبن يزودنا بالكالسيوم وفيتامين بي١٢ ولكن لا يزودنا بفيتامين سي
- يجب اعتماد الهرم الغذائي كنقطة انطلاق للحصول على غذاء متنوع
- 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 اللازمة.

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) والفواكه 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 والفاصوليا
- ✗ تناول الأطعمة الغنية بالدهون أو السكريات بشكل خفيف.

مطلوب هون الفهم مش الحفظ (ضع دائرة غالباً)

المجموعة الغذائية	عدد الحصص	تعريف الحصة
النشويات	٦-١١ حصص يومياً	نصف كوب أرز، شوفان، معكرونة مطبوخة، ١ توست، ربع رغيف خبز عادي، ٣ كوب فشار بدون ملح/زبدة
الخضار	٣-٥ حصص على الأقل يومياً	كوب خضار طازج أو مغلي مقطع أو حبة خضار بحجم قبضة اليد أو كوبان خضروات ورقية، كوب ١ عصير
الفواكه	٣-٤ حصص على الأقل يومياً	كوب فواكه طازجة مقطع أو حبة فواكه بحجم قبضة اليد أو كوب عصير فواكه طازج، ٣٢ حبة عنب، شريحة بطيخ
الحليب ومشتقاته-قليلة الدسم	٢-٣ حصص يومياً	كوب حليب أو لبن قليل الدسم، ٢ شريحة جبن ابيض، ٣ ملاعق ح مجفف
اللحوم وبدائلها	٢-٣ حصص يومياً مع التنوع	حوالي ٣٠ غم قطعة دجاج أو لحم أو سمك مشوية، أو ثلث كوب مكسرات نيئة، أو نصف كوب بقوليات جافة
الدهون والزيوت (يفضل أن تكون نباتية غير مهدرجة)	٢-٣ حصص يومياً أو أقل (إذا كنت تتناولها فحاول/ي أن يكون مصدرها نباتي)	ملعقة صغيرة زيت نباتي، أو زبدة أو مارجرين ممسوحة أو مايونيز
الحلويات والسكريات	أقل ما يمكن على أن لا تزيد عن ٥ حصص أسبوعياً	ملعقة صغيرة سكر أو ملعقة صغيرة مربى

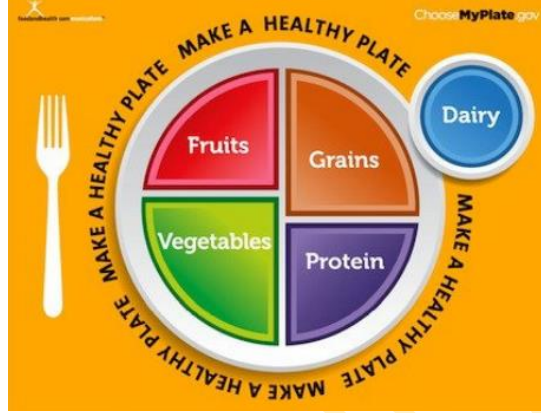
الطبقي الصحي

تلخيص مادة العلوم الصحية العامة

ضياء الدين صبح

• أربعة أقسام بأربعة ألوان :

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



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 شريحة 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 أيضاً أن العديد من الوجبات والوجبات الخفيفة التي تتناولها تحتوي على عناصر من عدة مجموعات غذائية. على سبيل المثال ، قد توفر السندويش الخبز من مجموعة الحبوب ، والديك الرومي من مجموعة اللحوم والفاصوليا ، والجبن من مجموعة الحليب.
- ✓ اختيار مجموعة متنوعة من الأطعمة للتغذية 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 ، ممكن أن يساعد أيضاً في الحفاظ على وجباتك ممتعة من يوم لآخر .

هناك العديد من أنماط الأكل الصحية

الناس يحبون 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 خياراً من كل مجموعة رئيسية في هرم دليل الطعام ، وقم بدمجها كما تريد. على سبيل المثال ، قد يختار أولئك الذين يحبون الطبخ المكسيكي التورتيا من مجموعة الحبوب والفاصوليا من مجموعة اللحوم والفاصوليا ، بينما قد يختار من يأكلون الطعام الآسيوي الأرز من مجموعة الحبوب والتوفو من مجموعة اللحوم والفاصوليا .

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 ، فاختر 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 مصنوعا من كبريتات الكالسيوم (اقرأ قائمة المكونات)

حبوب الإفطار مع الكالسيوم المضافة

الأسماك 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 الخالي من اللاكتوز والحليب المنخفض من اللاكتوز

بعض مصادر الحديد

الروبيان والمحار وبلح البحر

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

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

لحم تركي غامق (يزال الجلد لتقليل الدهون)

السردين +

سبانخ

الفاصوليا الجافة المطبوخة ، والبازلاء والعدس

الخبز المدعم وذو الحبوب الكاملة

*اقرأ ملصقات الطعام للحصول على معلومات خاصة بالعلامة التجارية

**عالية جدا 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 عاما إلى نسبة عالية من الكالسيوم ، لكن معظم الناس يحتاجون إلى تناول الكثير من مصادر الكالسيوم الجيدة للعظام الصحية 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 الشبعة
- يحتاج الأطفال الصغار والفتيات المراهقات والنساء في سن الإنجاب إلى مصادر جيدة من الحديد ، مثل اللحوم الخالية من الدهون والحبوب مع المواد المغذية المضافة ، للحفاظ على مخزون الحديد

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

الملصق الغذائي

تلخيص مادة العلوم الصحية العامة

ضياء الدين صبح

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (110g)	
Servings Per Container About 6	
Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from Fat 30
% Daily Value*	
Total Fat 7g	11%
Saturated Fat 3g	16%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 4mg	2%
Sodium 300mg	13%
Total Carbohydrate 30g	10%
Dietary Fiber 3g	14%
Sugars 2g	
Protein 5g	
Vitamin A	7%
Vitamin C	15%
Calcium	20%
Iron	32%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily value may be higher or lower depending on your calorie needs.	
Total Fat	Less than 56g 2,000 2,500
Saturated Fat	Less than 10g 75g 12g
Cholesterol	Less than 1,500mg 1,700mg
Total Carbohydrate	250mg 300mg
Dietary Fiber	22mg 31mg

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving Size 1 cup (110g)	
Amount per 1 cup	
Calories 250	
% DV*	
11% Total Fat 7g	
16% Saturated Fat 3g	
2% Trans Fat 0g	
13% Cholesterol 4mg	
10% Sodium 300mg	
14% Total Carbs 30g	
14% Dietary Fiber 3g	
2% Sugars 2g	
0% Added Sugars 0g	
5% Protein 5g	
7% Vitamin A 1mcg	
15% Vitamin C 2mg	
20% Calcium 4mg	
32% Iron 5mg	
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily value may be higher or lower depending on your calorie needs.	
Total Fat	Less than 56g 2,000 2,500
Saturated Fat	Less than 10g 75g 12g
Cholesterol	Less than 1,500mg 1,700mg
Total Carbohydrate	250mg 300mg
Dietary Fiber	22mg 31mg

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 . تنطبق حقائق التغذية على حجم الحصة ، لذلك إذا كان حجم الحصة كوباً واحداً وتناول كوبين ، فإنك تحصل على ضعف السعرات الحرارية والدهون والمواد المغذية الأخرى مما هو مدرج في الملصق.

Macaroni & Cheese	
Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g)	
Servings Per Container 2	
Start Here	

Nutrition Facts	
Serving Size: 1 (229g)	
Servings 1	

الخطوة 2 : تحقق من إجمالي السعرات الحرارية

معرفة عدد السعرات الحرارية في وجبة واحدة

الخطوة 3 : اجعل القيم اليومية المئوية دليلاً

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

- ✓ القيم اليومية هي متوسط مستويات العناصر الغذائية للشخص الذي يتناول 2000 سعر حراري يوميا . 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 يوميا
- ✓ 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 المئة أو أقل. اهدف الى خفض الدهون المشبعة والدهون غير المشبعة والكوليسترول والصوديوم
- ✓ المرتفع 20 في المئة أو أكثر . استهدف نسب عالية في الفيتامينات

Amount Per Serving	
Calories 240	Calories from Fat 80
% Daily Value*	
Total Fat 9g	14%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 3g	
Monounsaturated Fat 3g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 850mg	35%
Total Carbohydrates 16g	5%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 7g	
Protein 21g	
Vitamin A	60%
Vitamin C	30%
Calcium	4%
Iron	8%
* Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet.	

تلخيص مادة العلوم الصحية العامة

ضياء الدين صبح

عادية الصوديوم	مخفضة الصوديوم
Nutrition Facts 2 servings per container Serving size 1 cup (237mL) Amount per serving Calories 160 <hr/> % Daily Value* Total Fat 4g 8% Saturated Fat 0.5g 3% Trans Fat 0g Cholesterol 0mg 0% Sodium 880mg 28% Total Carbohydrate 24g 8% Dietary Fiber 8g 32% Total Sugars 5g Includes 0g Added Sugars 0% Protein 7g Vitamin D 0mcg 0% Calcium 25mg 3% Iron 1mg 4% Potassium 521mg 11% <small>* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small>	Nutrition Facts 2 servings per container Serving size 1 cup (237mL) Amount per serving Calories 160 <hr/> % Daily Value* Total Fat 4g 8% Saturated Fat 0.5g 3% Trans Fat 0g Cholesterol 0mg 0% Sodium 340mg 14% Total Carbohydrate 24g 8% Dietary Fiber 8g 32% Total Sugars 5g Includes 0g Added Sugars 0% Protein 7g Vitamin D 0mcg 0% Calcium 25mg 3% Iron 1mg 4% Potassium 521mg 11% <small>* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small>

الخطوة 4 : تحقق من شروط التغذية

- ❑ **سعات حرارية منخفضة :** 40 سعة حرارية أو أقل لكل وجبة
- ❑ **كوليسترول منخفض :** 20 ملليغرام أو أقل و 2 غرام أو أقل من الدهون المشبعة لكل وجبة
- ❑ **مخفضة :** ما لا يقل عن 25 في المائة من المغذيات أو السعات الحرارية المحددة أقل من المنتج المعتاد
- ❑ **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 السعات الحرارية :** أقل من خمس سعات حرارية لكل وجبة
- ❑ **خالي من الدهون / خالي من السكر :** أقل من 72 غرام من الدهون أو السكر لكل وجبة
- ❑ **منخفض الصوديوم :** 140 ملليغرام 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 السعات 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 والمساعدة في تقليل مخاطر بعض المشاكل الصحية مثل هشاشة العظام وققر 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 السعات الحرارية ، ولكن من المهم أيضا معرفة العناصر الغذائية الإضافية الموجودة على ملصق Nutrition Facts

تلخيص مادة العلوم الصحية العامة

ضياء الدين صبح

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

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

☞ **السكريات :** الكربوهيدرات البسيطة ، أو السكريات ، توجد بشكل طبيعي في الأطعمة مثل الفاكهة (الفركتوز) والحليب (اللاكتوز) أو تأتي من مصادر مكررة مثل سكر المائدة (السكروز) أو شراب الذرة

سيتم إدراج السكريات المضافة في ملصق حقائق 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 المحار ، أو الحد من السكريات المضافة أو الأشخاص الذين يفضلون تناول الطعام النباتي.

العنصر الغذائي	نسبة DV / Daily value
الكربوهيدرات	45-65 %
الدهون	20-35 %
البروتينات	10-35 %

كولسترول >= 200 مغم في اليوم للأصحاء

المقدار من العنصر الغذائي الذي (Recommended Dietary Allowance (RDA يجب تناوله يوميا لتجنب أي نقص غذائي في 97-98 % من الأصحاء هذا وعلى الغلاف يتم DV % كتابته كـ

RDA عندما لا نستطيع تحديد ال **RDA** يستخدم بدلا من ال (Adequate Intake (AI):

الحد الأعلى الذي يمكن تناوله من العنصر الغذائي والذي قد (Upper-Level Intake (UL): لا يؤدي لأعراض جانبية

مادة بعد المديرم

سلامة الغذاء

ما هو التلوث الغذائي

وجود أجسام أو كائنات أو مركبات لا يجب أن تكن موجودة في الغذاء أو بمكونات 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)

تبعات 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، استخدام المكنسة أو القشاة، 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 وللطعام النيء وكذلك بالنسبة للأواني
- ✧ تغيير الحفاضات للأطفال
- ✧ لمس أي شيء و إعداد الطعام دون غسل اليدين

اعداد الطعام

يجب فصل الغذاء الجاهز الأكل عن الأكل النيء والذي يحتاج للطبخ

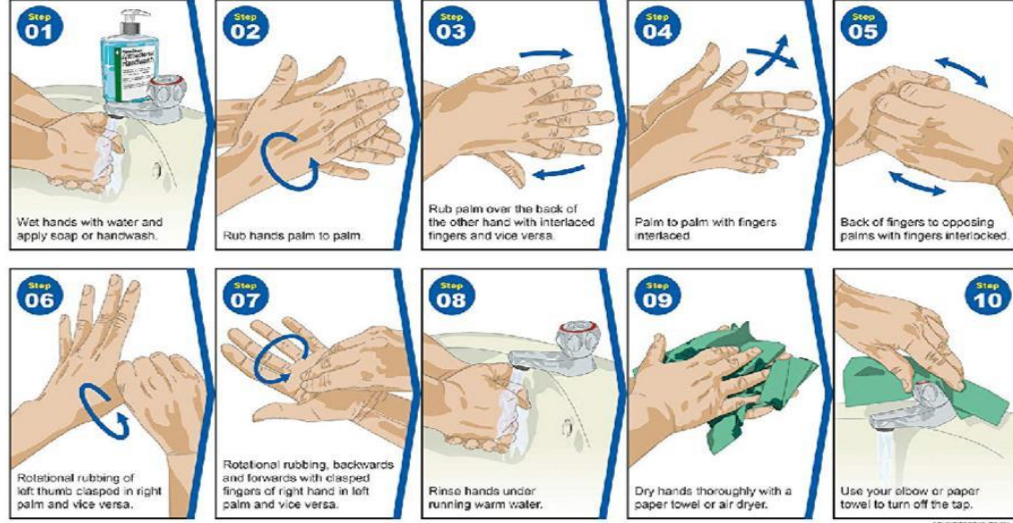
تلخيص مادة العلوم الصحية العامة

ضياء الدين صبح

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

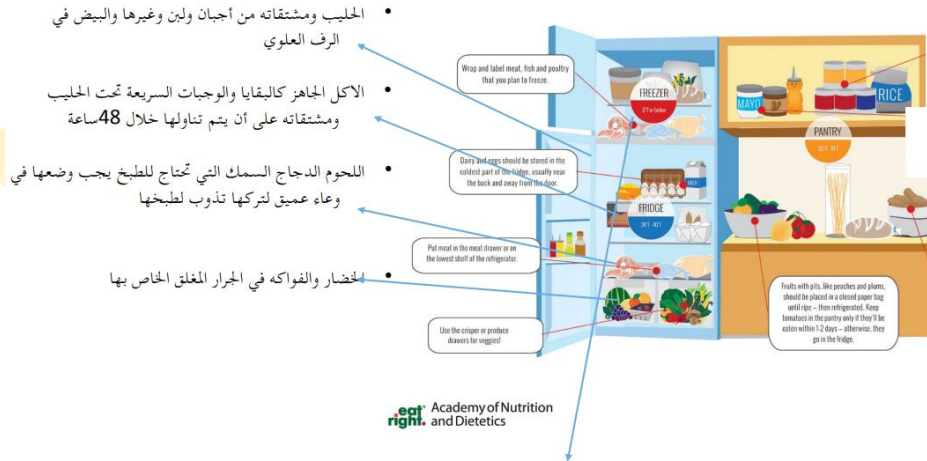
غسل اليدين بالطريقة الصحيحة

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، الجبن، السمك، اللبن، 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 وخواصها الطبيعية، وسلامة وجودة الغذاء هما صفتان متلازمتان ومرتبطنان ببعضهما البعض وتعبيران عن مدى صلاحية الغذاء للإستهلاك وخلوه من عوامل الضرر لصحة المستهلك، وكذلك صفاته التركيبية وقيمته 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:

١. تغير المظهر الخارجي: مثل تغير اللون والرائحة والنكهة والقوام
٢. تغير التركيب الكيميائي: كحدوث تحلل للبروتينات وتزنخ للدهون أو تحلل الكربوهيدرات أو حدوث تفاعل بين مكونات الغذاء لإعطاء تغيرات غير مرغوب بها
٣. تغير القيمة الغذائية: مثل فقدان الفيتامينات من الغذاء
٤. 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 والتحول Sliminess
- ✘ فقدان اللون Discoloration
- ✘ التخمض Souring
- ✘ الغازات Gas

الأسباب الأساسية لفساد الأغذية

تلخيص مادة العلوم الصحية العامة

ضياء الدين صبح

- التبريد غير الكافي، بترك الطعام معرضا 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 ثلاث 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 الموجودة في الغذاء

كيفية منع تضاعف البكتيريا الموجودة في الغذاء

- حفظ الطعام المحضر عند درجة حرارة تثبط وتمنع 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 (كالمح 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 جيدا مع التأكد بأن حرارة الطبخ الداخلية قد وصلت إلى 80 د.م
٢. المعاملة الحرارية مثل البسترة والتعقيم
١. ضرورة المزاجية بين استخدام الحرارة المناسبة والزمن الكافي للقضاء على البكتيريا

درجات الحرارة المناسبة للقضاء على الجراثيم :

المكملات الغذائية

الغذاء	الدرجة المناسبة له
الدجاج والحش و غيرها	74 د.ج
اللحوم البقرية و الأغنام	63 د.م
اللحمة المفرومة	71 د.م
البيض أو أي غذاء يحتوي على البيض	63 د.م
إعادة تسخين البواقي	63 د.م أو حتى ينتج البخار

- ✓ ليست بديل للغذاء
- ✓ يمكن تناولها مع الغذاء المتوازن إن كانت إحتياجات الإنسان عالية مثل الرياضيين
- ✓ الذين لا يتناولوا غذاء متوازن لأسباب مختلفة
- ✓ إن تم تناولها بكمية عالية قد يؤدي ذلك إلى التسمم مثال: تناول الفيتامينات الذائبة في الدهون

ما هي المكملات الغذائية؟؟؟

- ✚ الفيتامينات والمعادن
- ✚ بروتينات وأحماض أمينية
- ✚ مكملات لتخفيف الوزن

✚ الفيتامينات والمعادن

- ✓ أكثرها شيوعا
- ✓ تحتوي على الفيتامينات والمعادن بالكميات التي يحتاجها جسمنا يوميا أو أكثر
- ✓ يمكن شرائها كمكمل يحتوي على جميع العناصر الغذائية أو تحتوي على عنصر واحد كفيتامين معين أو معدن معين
- ✓ قد تحتاج إلى وصفة طبية
- ✓ يجب الحذر عند تناولها فقد يكون غذائنا كافي لتلبية إحتياجاتنا ومن الممكن عند تناولها أن نتناول كميات أعلى من إحتياجاتنا مما قد يؤدي إلى :
 - التسمم من تناول الفيتامينات الذائبة في الدهون
 - ترسبات في أعضاء الجسم المختلفة من تناول كميات عالية من المعادن كالسيوم

هل يجب تناول الفيتامينات والمعادن؟

- ❖ لا يجب تناولها فتناول الخضراوات والفواكه والغذاء المتوازن يضمن حصول الجسم على إحتياجاته
- ❖ عادة من يتناول هذه المكملات فقط الذين تكون إحتياجاتهم عالية لأسباب مختلفة
- ❖ أحيانا هي بحاجة لوصفة طبية
- ❖ إن لم تكن بحاجة لوصفة طبية فيجب إستشارة المختص لمعرفة إن كنت بحاجة لها

الحليب: غذاء متكامل للرياضيين

- ✚ الحليب غني في البروتينات والأحماض الأمينية
- ✚ أثبتت الدراسات أن الحليب له قدرة على تحفيز بناء الكتلة العضلية بشكل كبير عند تناوله بعد التمرين
- ✚ الحليب غني أيضا بسكر اللكتوز، الكوليسترول، والدهون المشبعة
- ✚ الحليب غني بالفوسفور والكالسيوم

تلخيص مادة العلوم الصحية العامة

ضياء الدين صبح

☞ لكونه مشروب سحري للرياضي تم إستخلاص بعض المكملات الغذائية منه كالوي بروتين والكاسين بروتين

✚ بروتينات وأحماض أمينية

البروتينات: الوي (Whey) والكاسين بروتين (Casein)

☞ هي بروتينات تتوفر في الحليب

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

الفرق بي الوي والكاسين من حيث الإستخدام

✧ الوي بروتين يمتصه الجسم بسرعة أما الكاسين يمتصه الجسم ببطء

بسبب إمتصاص الوي بسرعة يتناوله الرياضيين بعد التمرين إمتصاصه السريع يوفر للعضلات التي تحتاج للإستشفاء (أي الترميم أو البناء) بعد التمرين الأحماض الأمينية (الوحدة البنائية للبروتين) اللازمة لبدء عملية الإستشفاء حيث تكون إحتياجات العضلة عالية جدا بعد التمرين

✧ الكاسي بروتيني يمتصه الجسم ببطء

ولذلك يتناوله الرياضيين في فترة الليل أي قبل النوم لضمان توفر البروتين للعضلات لفترات طويلة أثناء النوم للإستمرار في عملية إستشفاء العضلات

الأحماض الأمينية Acids Amino

☞ الأحماض الأمينية هي الوحدة البنائية للبروتينات

☞ نتائج الدراسات تحدثت عن قدرة الأحماض الأمينية على تحفيز بناء العضلات بشكل كبير بعد التمرين كالأحماض الأمينية المتفرعة (لوسين، إيزولوسين، فالين)

☞ يتناول الرياضيين الأحماض الأمينية المتفرعة بشكل كبير بعد التمرين

☞ يمكن الحصول عليها من الحليب، البيض، اللحوم، الدجاج، والأسماك

هل نحن بحاجة للأحماض الأمينية؟؟

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

لذلك ما لعمل؟

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

هل يجب تناول البروتينات والأحماض الأمينية؟

- ✚ إن كنت تتناول إحتياجاتك 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
- ✚ هنالك بعض الرياضيين الذين لديهم حساسية من الحليب فيفضلوا تناول البروتينات للحصول على إحتياجاتهم العالية من البروتينات

ضياء الدين صبح

- ✚ هناك بعض الرياضيين الذين يعانون من إرتفاع الدهون في الدم فيفضلوا تناول هذه البروتينات وحدها بدلا من الحليب الغني بالدهون
- ✚ هناك رياضيين لا يريدوا تناول سعرات حرارية إضافية من الدهون أو الكربوهيدرات في الحليب للحفاظ على الوزن فيبتأولوا 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 لتخفيف الوزن

مكملات غذائية لتخفيف 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 فعاليتها
- ✗ البحث العلمي أثبت عدم فعاليتها في تخفيف الوزن بل أن هنالك أعراض جانبية خطيرة منها مثل إرتفاع ضغط الدم، تسارع في نبضات القلب، عدم القدرة على النوم، زيادة التوتر، و غيرها

مشروب الطاقة

✓ مشروبات الطاقة شائعة هذه الأيام و كأى من المشروبات الأخرى يجب الاعتدال في تناولها
ما هي مشروبات الطاقة ؟

المقصود بمشروبات الطاقة مثل XL , Red Bull , BLU 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 وتجدر الإشارة إلى أن الكافيين وبكميات كبيرة يؤدي إلى **ارتفاع في ضغط الدم** و هذا الارتفاع له مضار غير ملموسة و لكنها تراكمية و بطيئة على صحتنا و لذلك يطلق لقب " **القاتل الصامت** " على ضغط الدم . أضف إلى ذلك إلى أن هذه المشروبات قد تفقدنا القدرة على النوم المنتظم 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 وتجدر الإشارة مرة أخرى إلى أن كمية السكر المضاف عالية في مثل هذه المشروبات فتشعرنا بالشبع عند تناولها فيقل تناولنا للغذاء المغذي كما و أن السكر و بكميات كبيرة يعتبر مسهل مما قد يفقدنا 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 إتهام الفرصة لترويج هذه المشروبات لهم على أنها تزيد من " **قدرتك على التركيز** " أو " **تحسن من قدرتك الذهنية و الجسدية** " . و لكن كل هذه العبارات ليس لها أساس من الصحة و بصريح العبارة هي عبارات خاطئة و هي فقط لأهداف تجارية . لا يوجد مشروب يزيد من قدرتك الذهنية أو الجسدية فأفضل طريقة للحفاظ على صحتنا الذهنية والجسدية هي الراحة والغذاء الصحي و السليم و الرياضة أي نمط حياة صحي و ، سليم . هذا و يجب التنويه إلى أنه قد يتم إضافة بعض

ضياء الدين صبح

من فيتامينات ب ، و هي الفيتامينات التي تساعد الجسم على إستخلاص الطاقة ، إلى هذه المشروبات إلا أنها تضاف بكميات قليلة كما و أنها 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 نتناول مشروبات الطاقة نشعر و لوقت قصير جدا بنشاط فكما قلنا أعلاه **الكافيين 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 نشعر بإرهاق شديد و أحيانا بهبوط كبير يصل أحيانا إلى الإعياء و فقدان القدرة على العمل و التفكير.

نصائح عامة :

- ✚ عند شعورك بالتعب لا تنتظر/ي إلى درجة الإرهاق فعليك بقسط قصير من الراحة و من ثم **تناول بعض الفواكه أو الخضراوات أو العصائر الطازجة** فالعناصر الغذائية الموجودة فيها تساعد على شعورنا بالنشاط و الحيوية
- ✚ حاول/ي **شرب الماء على مدار اليوم** فأنا مثلا دائما بحوزتي عبوة من الماء أشرب منها و لو كمية صغيرة حتى و إن 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 إحتياجاتكم من السوائل .
- ✚ **للذين يتناولون الكحول هنالك عادة غير محبذة و هي مزج الكحول مع مشروبات الطاقة فالكحول تشعركم بالإرتخاء و عند مزجها مع مشروبات الطاقة تقوم مشروبات الطاقة المنشطة بتغطية تأثير الكحول (الشعور و بالإرتخاء) فتظنون بأن الكحول لم يؤثر فيكم و تقوموا بشرب المزيد منها و في الواقع لها تأثير كبير انتم لا تشعرون به بسبب مشروبات الطاقة ، و في هذه الحالة أنتم تعرضون الكبد (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 بأكثر 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 تفتك فيها زيادة الوزن والسمنة بعدد من الأرواح أكبر مما يفتك 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 كتلة الجسم (BMI) وهو عبارة عن الوزن بالـكغم 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

فنقول $2,78 = 1,67 \times 1,67$

مؤشر كتلة الجسم BMI $28.77 = 2,78 / 80$

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

BMI of less than 18.5 Underweight	
BMI of 18.5 - 25 Healthy weight	
BMI of 25 - 30 Overweight	
BMI of over 30 Heavily overweight	

اسباب 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 مدخول 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 العبء المرضي المضاعف

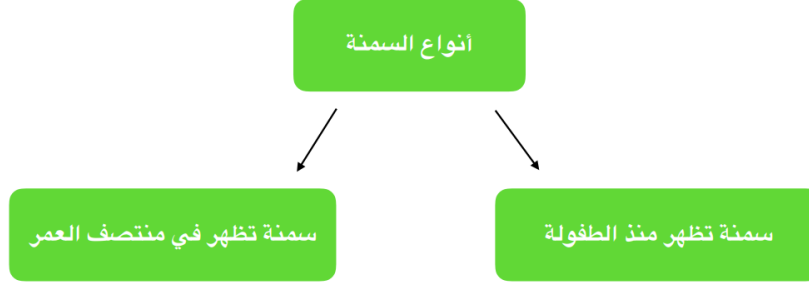
تلخيص مادة العلوم الصحية العامة

ضياء الدين صبح

- ✓ واجه العديد من البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل الآن " عبئا " 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 الأنيميا 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 وعلاجها

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

- ✓ 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 المقالي 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	اللحم , الدجاج , السمك
كالسيوم	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 مفيد ومهم لصحة الانسان مثل البكتيريا الموجودة في الجهاز الهضمي .

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

الطرق المباشرة لانتقالها

هذه المسببات بحاجة إلى وسيلة لتنتقل من شخص لآخر . يمكن أن يكون هذا من خلال :

الهواء - الإنفلونزا

الغذاء - التسمم الغذائي بأنواعه

سوائل الجسم - الإيدز

الملامسة لما هو ملوث - أمراض الجلد

كيفية انتقالها

✚ من **إنسان لإنسان** - الهواء ، الجنس ، اللمس المباشر بدون غسل اليدين

✚ من **حيوان لإنسان** - العض ، الخدش ، تنظيف مخلفات الحيوانات الأليفة

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

✚ **الأم للطفل** - في حال مرض الأم يمكن انتقال المرض للطفل عند الولادة أو بعض انواع 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 :

- 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 الحيلة من الأغذية النيئة.

أمثلة :

- الملاريا - 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
- الجدري ، الحصبة

الأمراض المزمنة

تذكير-----

الأمراض السارية أو المعدية مثل الكوليرا ، الحصبة ، الجدري ، الملاريا ...
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 الى 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 ٦-٨ ساعة عن الطعام) : ١١٠ - ٧٠ ملجم / ١٠٠ مل (ديسلستر) . (١٨ /)
- ✕ بعد الأكل بساعتين : يجب أن يكون أقل من ١٣٥ ملجم / ١٠٠ مل .
- ✕ عشوائي (في أي وقت من اليوم دون صيام) : أقل من ١٨٠ مجم / ١٠٠ مل (للطبيعي) وأقل من ١٤٠ 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 يصحبه ارتفاع لمستوى سكر الجلوكوز في الدم وظهوره في البول .
- ✕ ٧-٤ مل مول / لتر طبيعي (١٨٤)
- ✕ أقل من ١٠ 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

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

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

Type II- فقدان حساسية الخلايا للإنسولين (مقاومة)

- ✕ لا يستفيد الجسم من الأنسولين كما يجب (حرق السكريات يقل)
- ✕ يحدث عادة لدى البالغين
- ✕ حماية ، رياضة
- ✕ يمكن علاجه بممارسة الرياضة والالتزام بالنظام الغذائي (الحماية) واستخدام الأدوية (الحبوب مثبطات امتصاص السكر في الدم) مثلا بعد أكل الرز) . اذا لم يسيطر عليه ليحمله بين ٧-٤ يذهب للإنسولين
- ✕ انتقال الحالة من تايب ٢ إلى تايب ١ وبالتالي نزول السكر ممكن يعمل غيبوبة (hypoglosimia) تحت ٤ مل مول / ليتر > - يؤدي وظائف الدماغ الغيبوبة في الارتفاع (<450) والانخفاض (<4) اذا 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 للاصابة 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 أنبوب يعرف باسم **قناة البنكرياس**
❖ يطلق البنكرياس كذلك هرموني **الانسولين و الجلوكاجون** إلى مجرى الدم.

عمل الأنسولين

- ✚ في غياب الكمية الكافية من الأنسولين لا يمكن للسكر الدخول إلى الخلايا و يتجمع في الدم مما يؤدي الى زيادة نسبة السكر في الدم
- ✚ يعمل الأنسولين " كمفتاح " يمكن السكر الموجود في الدم الذي هو مصدر الطاقة من الدخول الى الخلايا ليتم حرقه في عملية التنفس الخلوي وانتاج الطاقة اللازمة للعمليات 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 إلتئام 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 والأسابيع
- قياس مستوى جلوكوز الدم أثناء الصيام
- قياس مستوى جلوكوز الدم بعد ساعتين من تناول جلوكوز كما في اختبار تحمل الجلوكوز
- 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

بحاجة لأنسولين
أدوية على شكل حبوب غالبا



المضاعفات

- ✗ أمراض ضغط الدم والقلب
- ✗ أمراض الكلى
- ✗ ضعف البصر تدريجيا 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 وببطء التئام الجروح
- ✓ ارتفاع السكر بسبب **تليف الأوعية الدموية (تصلبها وضيق مجراها)** مما يؤدي الى نقص كمية الأوكسجين في الأنسجة وخلل 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 وإدخال التعديلات المناسبة في نمط الحياة اليومي** خاصة لدى الأشخاص الذين لديهم استعداد وراثي للإصابة بالمرض .
- أهمها :** - ممارسة الرياضة بصورة منتظمة وإن كانت خفيفة . - الإقلال من أكل الدهون و السكريات بإفراط . - الإكثار من أكل الخضروات والفاكهة و الخبز الأسمر مع الاعتدال 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 منتشرا في العائلة قد يقلل من احتمال إصابة الأبناء .

ضغط الدم

Blood Pressure

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

ما هو ضغط الدم ؟

عندما يضخ القلب الدم :

- ١- عند انقباض عضلة القلب يحدث ضغط على الأوعية الدموية يؤدي إلى **الضغط الانقباضي (Systolic BP)**
- ٢- عندما يرتخي القلب ويعبئ الدم يؤدي إلى **الضغط الانبساطي (Diastolic BP)**

ضغط الدم الطبيعي

- ☞ ضغط الدم الطبيعي 120/80
- ☞ يكون ضغط الدم مرتفعاً عند تجاوز معدل (140) للانقباضي 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
- ❖ تقصي الأسباب والبحث عن الظواهر المرضية الكامنة الأخرى مثل **السكر وارتفاع كوليسترول الدم**

أنواع ضغط الدم وأسباب ارتفاعه

- ✚ **ارتفاع ضغط الدم الأولي** وهو الأكثر شيوعاً إذا أن الوراثة والسمنة والإفراط في تناول ملح الطعام ، والإرهاق النفسي **وقلة الحركة** تساعد على ظهوره .
- ✚ **ارتفاع ضغط الدم الثانوي** ويعود إلى اعتلال الكلى 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

- دم في البول
- ضيق أو انقباضات في الصدر ، الرقبة ، أو الأذن
- اذا 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 إحد الشرايين المهمة مما يؤدي إلى الجلطة Haemorrhagic Stroke
- يؤثر على الشرايين التي تغذي القلب مما قد يؤدي إلى النوبة القلبية Myocardial infarction
- إن لم يتم السيطرة على ضغط الدم قد يؤدي إلى فقدان قدرة الكلى على العمل
- الأرق
- يؤثر على صحة العظام وكثافتها
- يؤثر على البصر
- يؤثر على الشعيرات الدموية التي تغذي العين مما قد يؤثر على البصر
- يؤدي الخلايا العصبية في العين

علاج ضغط الدم المرتفع

تحديد العوامل التي تؤثر سلباً على ضغط الدم وتساعد على ظهور المضاعفات

✧ إذا كان ارتفاع ضغط الدم بسيطاً فإن كل ما يحتاجه المريض هو نمط حياة سليم دون اللجوء إلى الأدوية :

- ☒ الإقلال من تناول ملح الطعام بالتدريج
 - ☒ تخفيف الوزن
 - ☒ مزاوله التمارين الرياضية
 - ☒ الإقلاع عن التدخين
 - ☒ تناول الخضار والفواكه 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 النزيف فيها

- ✓ قد يكون سببه ضغط الدم أو ارتفاع 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 النزيف فيها الجلطات أو النوبات القلبية أو / وألم في الصدر

أمراض لها علاقة بوظائف القلب

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

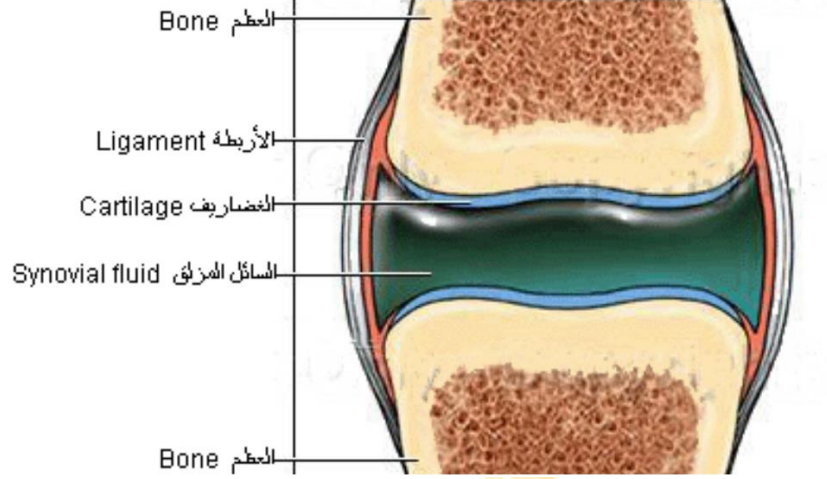
أعراضها

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

الأمراض المزمنة

التهاب المفاصل وهشاشة العظام

تركيب المفصل :



التهاب المفاصل

من أسبابه :-

- **مرض فيروسى** أو **بكتيرى**
- **إلتهاب 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 والتهابات في المفاصل
- **السمنة** فالوزن الزائد يؤدي إلى ثقل زائد على المفاصل التي تتحمل الوزن كالركب ، الحوض وكاحل القدم مما يؤدي ذلك إلى إلتهاب المفاصل ومع الوقت ذوبانها
- **إصابة مباشرة** أدت إلى خراب في المفصل وإلتهابه كالإصابات الرياضية

العلاج

- العلاج يجب ان يكون في بدايات المرض
- إن حصل ذوبان أو خدوش أو غيرها فإنه لا يمكن إصلاحه فقط محاولة منع حصول خراب أكثر
- في حالة إلتهاب المفاصل بسبب السمنة فيجب تخفيف الوزن
- بشكل عام يجب تقوية العضلات المحيطة بالمفصل الملتهب لتخفيف العبء عنها
- الإلتزام بإرشادات الطبيب المختص

التغذية

- تناول الأغذية التي تخفف من الإلتهابات

تلخيص مادة العلوم الصحية العامة

ضياء الدين صبح

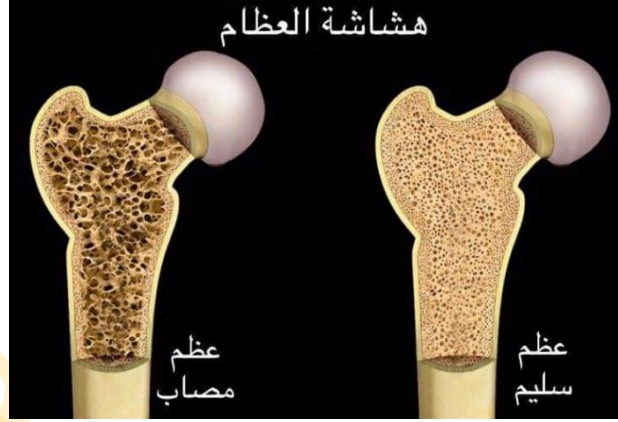
- ✧ الخضار والفواكه
- ✧ الأسماك
- ✧ التركيز على الدهون النباتية
- **تجنب والتقليل من الأغذية التي تحفز الالتهابات**
- ✧ الوجبات السريعة
- ✧ المشروبات المصنعة والغازية
- ✧ الحلويات
- ✧ المقالي

الحركة

- ✗ الخمول يسرع من دمار المفصل لذا وبطريقة علمية ومدروسة يمكن الحد من الألم المفاصل ويمكن أيضا الشعور بالتحسن
- ✗ يجب العمل على تقوية العضلات حول المفصل الملتهب لتخفيف العبء عليه إن كان مفصل يتحمل وزن كمفصل الحوض ، الركبة ، وكاحل القدم
- ✗ تجنب الجلوس لفترات طويلة دون حركة
- ✗ تجنب عمل الحركات التي تشعر بالألم 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 والحوض وغيرها ...



العوامل التي تزيد من احتمالية الإصابة بهشاشة العظام

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

عوامل أخرى :-

تلخيص مادة العلوم الصحية العامة

ضياء الدين صبح

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

الأعراض:

في البداية لا تظهر أية أعراض واضحة ، أما في المراحل المتقدمة من المرض فتظهر الأعراض مثل :

- ☞ الام في الظهر والاطراف
- ☞ تقوس الظهر وانحنائه
- ☞ قصر القامة
- ☞ الكسور عند التعرض لأقل الصدمات

الوقاية من هشاشة العظام:

- ❖ تحدث/ي مع الطبيب
- ❖ زاول/ي التمرينات 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 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 ملليجرام من الكالسيوم يوميا . تزيد هذه الكمية اليومية إلى 1200 ملليجرام 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
- ❖ فيتامين د : يحسن قدرة الجسم على امتصاص الكالسيوم.

الأمراض المزمنة السرطان

ما هو وما أسبابه ؟

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

تساهم عدة عوامل مجتمعة في بدء السرطان .
تلعب العوامل البيئية دوراً مهماً في ذلك ، ومن أهمها التدخين الذي يسبب الوفيات من السرطان ، والأشعة ، وادمان المشروبات الكحولية ، والكيماويات الكرسينوجية (مسببة السرطان) كالمبيدات ومواد حفظ الأغذية ، وفيروسات مختلفة.

أنواع الأورام السرطانية

الحميدة :-

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

الخبيثة :-

- بدلاً من تعويض الخلايا التالفة تتكاثر تلك الخلايا بشكل كبير ودون توقف فتغطي 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 (اللوكيميا)
- 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 : كظهور كتلة صلبة أو تغيرات في شكل سطح الجلد الخارجي

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 وموضع 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 وتقليص حجم الورم.

الإستخدام السليم للأدوية

الأدوية من غير وصفة طبية

الأدوية التي يمكن شراؤها دون وصفة طبية مثل :

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

- ✗ يجب أخذ الحيطة عند تناول الأدوية من غير وصفة طبية وعدم الاسراف 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 عضه حشرات ، أو الألم المصاحب للإلتهابات كآلم المفاصل وغيرها ..
- ✗ يمكن في بعض الأحيان الاستعاضة عن هذه الأدوية بمواد طبيعية ففي حالة الرشح يمكن تناول الأغذية الغنية بفيتامين C كالبرتقال والراحة حتى زوال الأعراض ، في حال ألم المفاصل ممكن إستخدام دهون موضعي كمسكن للألم حتى مراجعة الطبيب أودهون موضعي لمعالجة فطريات القدم أو ألم العضلات .
- ✗ يفضل 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 والفترة الزمنية حسب الوصفة الطبية ، حيث أن عدم الالتزام بالتعليمات الطبية قد يؤدي الى 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 باستشارة الأخصائي عن الكيفية السليمة

تفاعل الغذاء مع الدواء

صنف الدواء	الهدف منها	ملاحظات هامة
المسكنات	مسكن للألام	قد تؤذي المعدة في حال تناولها لفترات طويلة ، يفضل تناولها مع الغذاء أو بعده
مضادات لحموضة المعدة	تثبط من حموضة المعدة ، حموضة المعدة مهمة للهضم فهي تساعد على هضم الغذاء وإمتصاص العناصر الغذائية مثل فيتامين B12 لذلك فان تناولها لفترات طويلة قد يحدث نقص بفيتامين B12	يفضل اتباع نمط غذائي صحي لتجنب 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 يمنع إمتصاص بعض الانواع ، و منها ما يؤدي جدار المعدة ومنها ما تدمر فعاليته حموضة المعدة لذا يجب الحذر في تناوله	تناولها فقط بوصفة طبية بعد التأكد إن المرض هو بكتيري . يجب إستشارة الطبيب في كيفية تناولها
المميعات	الهدف منع تخثر الدم لذا يجب عدم تناول الأغذية التي مصدر لفيتامين K والتي تساعد على تخثر الدم	تؤخذ بوصفة طبية فقط ويجب إستشارة الطبيب عند تناولها ، يجب عدم تناولها مع الخضراوات الورقية الخضراء أو الكبدية مثلا
أدوية الحساسية أو مضادات الهستامين	الهدف منها تخفيف أعراض الحساسية وقد تزيد من الشعور بالدوخة والشعور بالجوع لذا ممكن تساعد أن يكون هنالك زيادة في الوزن إن تم تناول الغذاء بشراهة	يجب عدم تناول أي مهديء معها فقد تزيد من الشعور بالدوخة ولأنها قد تزيد من الشعور بالجوع ممارسة الرياضة وتناول الغذاء المتوازن 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 إستخدامها لفترات طويلة ومن الممكن فقدان كمية كبيرة من السوائل وحدوث الجفاف ،

تلخيص مادة العلوم الصحية العامة

ضياء الدين صبح

أدوية مدرة للبول	الهدف منها التخلص من سوائل ومعادن زائدة	يجب إستشارة الطبيب قبل تناولها بحاجة لوصفة طبية ، ولأنها مدرة للبول فيجب الحذر منها حيث أن خسارة السوائل بكثرة قد يؤدي إلى خسارة كمية كبيرة من المعادن المهمة ، يجب إستشارة الطبيب قبل تناولها
أدوية ضغط الدم	الهدف منها تخفيف ضغط الدم المرتفع وقد تؤثر على توازن بعض المعامل كال كالسيوم و البوتاسيوم	بحاجة لوصفة طبية و يجب إستشارة الطبيب وتناول غذاء متوازن لتجنب حدوث نقص أو زيادة في بعض المعادن
أدوية الكوليسترول	الهدف تخفيف الكوليسترول في الدم	بحاجة إلى وصفة طبية ، ممكن أن تؤدي إلى تخفيف إمتصاص الفيتامينات الذائبة في الدهون ، وبعض الفيتامينات والمعادن الأخرى لذا يرجى إستشارة أخصائي التغذية للتقييم التغذوي لمعرفة إن كنت بحاجة لمكمل كالفيتامينات والمعادن
أدوية الإلتهابات	تخفيف الإلتهابات	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

نهاية تلخيص العلوم الصحية العامة

زميلكم: ضياء الدين صبح 