



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
الجامعة التقنية الشمالية
المعهد التقني كركوك



الحقيبة التعليمية



تقنيات صحة المجتمع

القسم العلمي:

صحة المجتمع

اسم المقرر:

الاول

المرحلة / المستوى:

الثاني

الفصل الدراسي:

2024-2023

السنة الدراسية:



صحة المجتمع

اسم المقرر:

تقنيات صحة المجتمع

القسم:

المعهد التقني كركوك

الكلية:

معلومات عامة

المرحلة / المستوى				الاول	
الفصل الدراسي:				الثاني	
عدد الساعات الاسبوعية:				نظري	2
عدد الوحدات الدراسية:				عملي	3
الرمز:				5	
نوع المادة				CHT114	
هل يتوفر نظير للمقرر في الاقسام الاخرى				نظري	عملي
اسم المقرر النظير				كلهما	√
القسم				نعم	
رمز المقرر النظير				الرعاية الصحية الاولى	
اسم مدرس (مدرسي) المقرر:				تقنيات التمريض	
اللقب العلمي:				NUT207	
سنة الحصول على اللقب				2023	
الشهادة :				ماجستير في تمريض صحة المجتمع	
سنة الحصول على الشهادة				2020	
عدد سنوات الخبرة (تدريس)				4	

معلومات تدريسي المادة

اسم مدرس (مدرسي) المقرر:		فاطمه فاضل صالح	
اللقب العلمي:		مدرس	
سنة الحصول على اللقب		2023	
الشهادة :		ماجستير في تمريض صحة المجتمع	
سنة الحصول على الشهادة		2020	
عدد سنوات الخبرة (تدريس)		4	

الوصف العام للمقرر

مقرر صحة المجتمع يشمل مواضيع رئيسية مثل: تعريف صحة المجتمع وأهميتها، العوامل المؤثرة على الصحة، مفاهيم وأساليب الوبائيات، أساسيات التغذية، الوقاية والسيطرة على الأمراض المعدية والمزمنة، مبادئ التنقيف الصحي ومهارات التواصل، تنظيم وتمويل الرعاية الصحية والسياسات الصحية، مهارات القيادة والإدارة في الصحة العامة.

الأهداف العامة

سيتمكن الطلاب من التعرف على اهم الخدمات المقدمة في مركز الرعاية الصحية الاولى.

الأهداف الخاصة

سيكون الطالب قادراً على :

- التعرف على الإجراءات الواجب اتباعها داخل وخارج وحدة الصحة المدرسية داخل وحدة مركز الرعاية الصحية الاولى.
- التعرف على اهم المكونات الاساسية للغذاء واهم امراض سوء التغذية للأطفال وكيفية التعامل معها .
- ان يكون الطالب قادرا على التعرف على اهم اصابات الجهاز التنفسي لدى الاطفال.
- ان يكون الطالب قادرا على تطبيق الإجراءات الخاصة بالوقاية والسيطرة على الامراض الانتقالية
- ان يكون الطالب قادرا على تطبيق فن التنقيف الصحي.

الأهداف السلوكية او نواتج التعلم

الأهداف السلوكية أو النواتج التعليمية لمقرر صحة المجتمع يمكن أن تتضمن مجموعة واسعة من المعارف والمهارات والمواقف التي يتوقع أن يكتسبها الطلاب بعد إكمالهم لهذا المقرر.

الأهداف المعرفية

1. تعريف المفاهيم الأساسية:

- "يجب أن يكون الطالب قادراً على تعريف المفاهيم الأساسية المتعلقة بصحة المجتمع مثل الأمراض المعدية وغير المعدية، الوبائيات، والسياسات الصحية.

2. فهم المعلومات:

- يجب أن يكون الطالب قادراً على شرح العوامل الاجتماعية والاقتصادية والبيئية التي تؤثر على صحة المجتمع.

- سيتمكن الطالب من وصف استراتيجيات الوقاية والسيطرة على الأمراض في المجتمع.

3. تحليل البيانات:

- يجب أن يكون الطالب قادرًا على تحليل بيانات الصحة العامة وتفسيرها لتحديد الاتجاهات والمخاطر الصحية في المجتمع.
- سيتمكن الطالب من تقييم البرامج والسياسات الصحية بناءً على البيانات والمعلومات المتاحة.

4. تطبيق المعرفة:

- يجب أن يكون الطالب قادرًا على تطوير خطة تدخل صحي للتعامل مع مشكلة صحية محددة في المجتمع.
- سيتمكن الطالب من تطبيق المبادئ والممارسات الصحية في تقييم وتحسين صحة المجتمع.

• الأهداف المهاراتية

- يجب أن يكون الطالب قادرًا على تنفيذ حملات التوعية الصحية بفعالية.
- سيتمكن الطالب من إجراء تقييم صحي للمجتمع باستخدام أدوات وأساليب البحث الميداني.

الأهداف الوجدانية

- يجب أن يظهر الطالب تقديرًا لأهمية صحة المجتمع في تحسين جودة الحياة.
- سيعبر الطالب عن التزامه بالمساهمة في الجهود الرامية إلى تعزيز الصحة العامة.

المتطلبات السابقة

- يجب ان يسجل في مقرر خدمات صحة المجتمع في الفصل الاول .

الأهداف السلوكية او مخرجات التعليم الأساسية

ت	تفصيل الهدف السلوكي او مخرج التعليم	آلية التقييم
1	يجب أن يكون الطالب قادرًا على تعريف وفهم المفاهيم الأساسية المتعلقة بصحة المجتمع مثل الصحة العامة، الوبائيات، الوقاية من الأمراض، والسياسات الصحية	الاختبارات والامتحانات، التقارير، النقاشات، الملاحظة
2	يجب أن يعبر الطالب عن التزامه بالمساهمة في الجهود الرامية إلى تعزيز الصحة العامة	الاختبارات والامتحانات، التقارير، النقاشات، الملاحظة
3	يجب أن يظهر الطالب تقديرًا لأهمية صحة المجتمع في تحسين جودة الحياة	الاختبارات والامتحانات، التقارير، النقاشات، الملاحظة
4	يجب أن يكون الطالب قادرًا على تخطيط وتنفيذ حملات التوعية الصحية بنجاح	الاختبارات والامتحانات، التقارير، النقاشات، الملاحظة

أساليب التدريس (حدد مجموعة متنوعة من أساليب التدريس لتناسب احتياجات الطلاب ومحتوى المقرر)

مبررات الاختيار	الاسلوب او الطريقة
وذلك لتنظيم الوقت وسهولة التنفيذ والوضوح للسيطرة على الفصل الدراسي والحفاظ على النظام والتركيز	1. التعليم التقليدي (المباشر)
وذلك لتعزيز مهارات التواصل وتنمية مهارات العمل التعاوني وزيادة الدافعية والتحفيز	2. التعليم التعاوني
وذلك لتنمية مهارات البحث والتحليل وتطوير التعلم الذاتي والاستقلالية	3. الاستقصاء
وذلك لتطوير مهارات التفكير النقدي وتعميق الفهم ويعزز الابتكار والابداع	4. المناقشة والحوار

الفصل الاول

عنوان الفصل					الوقت		
التوزيع الزمني	النظري	العملي	العنوان الفرعي		طريقة التدريس	التقنيات	طرق القياس
الأسبوع الأول	2 ساعة	3 ساعة	المرض واسبابه		محاضرة	عرض تقديمي، شرح، أسئلة وأجوبة، مناقشة	الاختبارات القصيرة، الاسئلة والمناقشة، تحليل الردود
الأسبوع الثاني	2 ساعة	3 ساعة	التثقيف الصحي		محاضرة	عرض تقديمي، شرح، أسئلة وأجوبة، مناقشة	الاختبارات القصيرة، الاسئلة والمناقشة، تحليل الردود
الاسبوع الثالث	2 ساعة	3 ساعة	الالتهابات التنفسية الحادة والسيطرة عليها		محاضرة	عرض تقديمي، شرح، أسئلة وأجوبة، مناقشة	الاختبارات القصيرة، الاسئلة والمناقشة، تحليل الردود
الاسبوع الرابع	2 ساعة	3 ساعة	التغذية والغذاء	العناصر الاساسية للغذاء	محاضرة	عرض تقديمي، شرح، أسئلة وأجوبة، مناقشة	الاختبارات القصيرة، الاسئلة والمناقشة، تحليل الردود
				تأثير الغذاء على نمو الطفل			
				امراض سوء التغذية			

الفصل الثاني

الفصل الثاني						
				الوقت		عنوان الفصل
طرق القياس	التقنيات	طريقة التدريس	العنوان الفرعي	العملي	النظري	التوزيع الزمني
الاختبارات القصيرة ، الاسئلة والمناقشة ، تحليل الردود	عرض تقديمي، شرح، أسئلة وأجوبة، مناقشة	محاضرة	مفهوم الصحة المدرسية والصحة النفسية، نشوء خدمات الصحة المدرسية	3 ساعة	2 ساعة	الاسبوع الخامس
الاختبارات القصيرة ، الاسئلة والمناقشة ، تحليل الردود	عرض تقديمي، شرح، أسئلة وأجوبة، مناقشة	محاضرة	اهداف الصحة المدرسية واهمية الصحة المدرسية	3 ساعة	2 ساعة	الاسبوع السادس
الاختبارات القصيرة ، الاسئلة والمناقشة ، تحليل الردود	عرض تقديمي، شرح، أسئلة وأجوبة، مناقشة	محاضرة	استراتيجيات الصحة المدرسية ،خدمات و واجبات الصحة المدرسية	3 ساعة	2 ساعة	الاسبوع السابع
الاختبارات القصيرة ، الاسئلة والمناقشة ، تحليل الردود	عرض تقديمي، شرح، أسئلة وأجوبة، مناقشة	محاضرة	مكونات الصحة المدرسية	3 ساعة	2 ساعة	الاسبوع الثامن
الاختبارات القصيرة ، الاسئلة والمناقشة ، تحليل الردود	عرض تقديمي، شرح، أسئلة وأجوبة، مناقشة	محاضرة	شروط البيئة المدرسية			
الاختبارات القصيرة ، الاسئلة والمناقشة ، تحليل الردود	عرض تقديمي، شرح، أسئلة وأجوبة، مناقشة	محاضرة	الاجراءات المتبعة عند تفتيش	3 ساعة	2 ساعة	الاسبوع التاسع
الاختبارات القصيرة ، الاسئلة والمناقشة ، تحليل الردود	عرض تقديمي، شرح، أسئلة وأجوبة، مناقشة	محاضرة	ماء الشرب			
الاختبارات القصيرة ، الاسئلة والمناقشة ، تحليل الردود	عرض تقديمي، شرح، أسئلة وأجوبة، مناقشة	محاضرة	المرافق الصحية			
الاختبارات القصيرة ، الاسئلة والمناقشة ، تحليل الردود	عرض تقديمي، شرح، أسئلة وأجوبة، مناقشة	محاضرة	فحص البصر والسمع والنطق	3 ساعة	2 ساعة	الاسبوع العاشر
الاختبارات القصيرة ، الاسئلة والمناقشة ، تحليل الردود	عرض تقديمي، شرح، أسئلة وأجوبة، مناقشة	محاضرة	الفحص الجسدي			
الاختبارات القصيرة ، الاسئلة والمناقشة ، تحليل الردود	عرض تقديمي، شرح، أسئلة وأجوبة، مناقشة	محاضرة	فحص العين والاسنان			

الفصل الثالث

عنوان الفصل				الوقت		التوزيع الزمني
عنوان الفرعي				العملي	النظري	
طرق القياس	التقنيات	طريقة التدريس	الوقاية والسيطرة على الأمراض الانتقالية	3 ساعة	2 ساعة	الأسبوع الحادي عشر
			مبادئ الوقاية			
			أنواع الوقاية			
طرق القياس	التقنيات	طريقة التدريس	النكاف	3 ساعة	2 ساعة	الأسبوع الثاني عشر
			الحصبة			
			الحصبة المانية			
طرق القياس	التقنيات	طريقة التدريس	الايذز	3 ساعة	2 ساعة	الأسبوع الثالث عشر
			التهاب الكبد الفيروسي نوع ب			

الفصل الرابع

عنوان الفصل				الوقت		التوزيع الزمني
عنوان الفرعي				العملي	النظري	
طرق القياس	التقنيات	طريقة التدريس	معدل حدوث الامراض	3 ساعة	2 ساعة	الأسبوع الرابع عشر
			معدل انتشار الامراض			
طرق القياس	التقنيات	طريقة التدريس	مقدمة عن الادارة الصحية	3 ساعة	2 ساعة	الأسبوع الخامس عشر
			اهداف الادارة الصحية			
			انواع القيادة			

المحتوى العلمي

خارطة القياس المعتمدة

عدد الفقرات	الأهداف السلوكية					الأهمية النسبية	عناوين الفصول	المحتوى التعليمي
	المعرفة	الفهم	التطبيق	التحليل	التقييم			
	%20	%25	%20	%15	%20			
11	2	3	2	2	2	%27	الثالوث الوبائي	الفصل الأول
15	3	4	3	2	3	%40	الصحة المدرسية	الفصل الثاني
9	2	2	2	1	2	%20	الأمراض الانتقالية	الفصل الثالث
5	1	1	1	1	1	%13	مقاييس الصحة والمرض	الفصل الرابع
40	8	10	8	6	8	%100		المجموع

المحتويات :

رقم المحاضرة:	الاولى
عنوان المحاضرة:	المرض وأسبابه وكيفية حدوثه (الثالوث الوبائي)
اسم المدرس:	م. فاطمة فاضل
الفئة المستهدفة :	طلاب المستوى الاول
الهدف العام من المحاضرة :	التعرف على التاريخ الطبيعي لحدوث المرض
الأهداف السلوكية او مخرجات التعلم:	1- سيتمكن الطالب من الفهم الشامل للتاريخ الطبيعي للمرض 2- سيتمكن الطالب من معرفة الاسباب والعوامل المؤثرة على حدوث المرض 3- سيتمكن الطالب من التعرف على مستويات الوقائية من المرض
استراتيجيات التيسير المستخدمة	عرض تقديمي، شرح، الصبورة
المهارات المكتسبة	مهارات الوقاية والصحة العامة ، مهارات العرض والتقديم
طرق القياس المعتمدة	الاختبارات التحريرية ، الاسئلة والمناقشة ، تحليل الردود

- الاسئلة القبليّة

- 1- ما ذا تعرف عن الثالوث الوبائي
- 2- اذكر المراحل الإمراضية بترتيب الزمني .
- 3- اذكر مستويات الوقاية من المرض

المحتوى العلمي

الثالوث الوبائي ومسببات المرض

يقسم التاريخ الطبيعي للمرض إلى مرحلتين أساسيتين:

الأولى : تدعى فترة ما قبل الإمراضية و فيها يتم اللقاء و التفاعل بين العوامل المسببة و البيئة و العائل / الثالوث الوبائي/

فإذا كان التفاعل إيجابياً بدأت المرحلة الثانية



الثالوث الوبائي عبارة عن "العائل وهو الإنسان أو الحيوان، والمسبب للأمراض البيولوجية هو الميكروب أو الفيروس أو الطفيل، والبيئة وهي العوامل والظروف المناخية التي كلما تغيرت قد تؤدي إلى ضعف مناعة العائل أو تزيد من قوة المسبب"

الثانية: و هي المرحلة الإمراضية و تشتمل على عدة مراحل و هي بالترتيب الزمني كالآتي:

- مرحلة الحضانة و فيها يتم التفاعل المرضي دون أي عرض سريري ظاهر
 - مرحلة المرض و فيها تبدو أعراض المرض المميزة
 - مرحلة النقاهة: و فيها تبدأ الأعراض بالتراجع " الشفاء السريري"
- بشكل عام تكون نتيجة المرض: إما الشفاء التام أو المرض المزمن أو العجز أو الموت

مستويات الوقاية من المرض:

إن إمكانية التدخل الطبي و سبل الوقاية من المرض تنقسم إلى ثلاث مستويات و هي:

الوقاية الأولية: و تعني اتخاذ الاجراءات اللازمة لمنع وقوع المرض سواء أكانت

أ - إجراءات عامة للرفي بالصحة و تعزيزها مثل التثقيف الصحي ،التغذية السليمة لكل مراحل تطور الحياة ،الانتباه لتطور الشخصية البشرية، تأمين مسكن مناسب و ظروف عمل مقبولة ،إجراء الفحوص الدورية الروتينية

ب- أو إجراءات وقائية خاصة مثل:

- التلقيح ضد مرض معين
- إجراءات وقائية ضد المخاطر المهنية
- إجراءات وقائية ضد الحوادث
- إجراءات وقائية ضد عوامل حساسية معينة

الوقاية الثانوية: و يقصد بها التشخيص المبكر و العلاج الفعال لمنع حدوث المرض السريري

أو إذا تعذر ذلك فمنع تطور المرض إلى المراحل المتقدمة و للوقاية من مضاعفاته

تشمل هذه الإجراءات

- إجراء مسح طبي واسع و الكشف الباكر عن المرض
- إجراء فحوصات طبية مختارة للكشف عن الأمراض المتوطنة
- علاج كافي لإيقاف العملية المرضية و الوقاية من مضاعفاتها

مثال

حقنة الغلوبولين المناعي لمنع حدوث مرض الحصبة عند الأطفال في الأيام الأولى من مرحلة الحضانة أو تطبيق علاج بالبنسيلين لمدة عشرة أيام في مرض التهاب البلعوم بالمكور السبحي لمنع مضاعفة حدوث الحمى الرثوية

الوقاية الثالثة: و تعني التأهيل بالنسبة للأفراد المصابين بالعجز و تهدف إلى تعليم الفرد كيف يتعايش مع إصابته و تعليم المجتمع كيف يستفيد من هذا الفرد بالشكل الأمثل تتركز الإجراءات هنا على نتائج المرض بقصد منع الخلل في المجتمع مثل

-تزويد المشفى و المجتمع بوسائل إعادة التدريب و التأهيل

-التثقيف الصحي المناسب حول وسائل التأهيل

-تأمين أماكن خاصة للعلاج التأهيلي

ملاحظة

في المرحلة الأولى ما قبل الأمراض يكون مستوى الوقاية أولية

في المرحلة الثانية الأمراض يكون مستوى الوقاية ثانوية و ثالثة

أولاً : عوامل المرض Agents و تصنف إلى

أ- عوامل خارجية:

1-عوامل البنية الطبيعية ذات الأثر الضار على الصحة و السلامة

-عوامل حيوية : الأحياء الدقيقة و النباتات الضارة و الحيوانات المؤذية جسدياً

-عوامل كيميائية : مواد كيميائية موجودة بشكل طبيعي

-عوامل الطقس: الحرارة – البرودة

-عوامل إشعاعية : الاشعاع الطبيعي من الجو أو التربة

2- عوامل ناجمة عن العمل الانساني ضمن البيئة و سوء التأقلم:

و هي عوامل ناجمة عن العمل الانساني في مجال التقدم دون قصد منه مثل:

-الإشعاع المؤين و الغير مؤين و ما يحدثه من أذية وراثية

-المواد الكيميائية المصنعة و المستخدمة في الصناعة و الزراعة و الأدوية و ما تحدثه من تسممات

-عوامل فيزيائية مثل : الضجيج و الاهتزاز

-عوامل ناجمة عن السلوك الانساني الخاطئ مثل : الانتحار – الإدمان – القتل – عوامل الضغط الاجتماعي و الاقتصادي

ب- عوامل داخلية:

و هي مجموعة من العوامل: الوراثية و الهرمونية و الاستقلابية التي تتسبب بأمراض معينة معروفة

و لم يحدد لها بعد محرض خارجي معين

قد يلعب عامل مرضي واحد دوراً أساسياً في العملية الامراضية لمرض ما

و قد يشترك أكثر من عامل في العملية المرضية

ثانياً: البيئة Environme هي مجموع الظروف و العوامل الخارجية التي تؤثر في حياة و تكوين الكائن الحي و سلوك الانسان و المجتمع

إن العوامل البيئية تلعب دوراً في تحديد معدل انتشار المرض و تؤثر سلباً أو إيجاباً في المضيف و عوامل المرض إن الانسان في تفاعل مستمر مع بيئته التي تحيط به يؤثر فيها و تؤثر فيه و ضمن هذه البيئة يتم التماس مع عوامل المرض و ظروفها هي التي تحدد نوع التماس و كميته كما أنها تحدد مدى استجابة المضيف لهذا التماس

يمكن دراسة البيئة من الناحية الوبائية بتقسيمها إلى العناصر الرئيسية التالية:

1- البيئة الفيزيائية:

و تشمل العوامل الثلاثة الآتية

-العامل الجغرافي: و يعني تأثير الموقع الجغرافي لمنطقة ما في نوع الأمراض التي يمكن أن تشاهد فيها

حيث أن التوزيع الجغرافي للمرض يساعدنا في البحث عن عوامل المرض و اكتشافها و يحدد التوزيع الجغرافي لمرض ما وفقاً لثلاثة مستويات:

توزعه على مستوى العالم

توزعه على مستوى المنطقة

توزعه على مستوى القطر

-العامل الجيولوجي: إن التركيب الجيولوجي لمنطقة ما يؤثر بشكل مباشر أو غير مباشر في معدلات حدوث و انتشار العديد من الأمراض فالتركيب الجيولوجي للتربة تحدد قدرة هذه المنطقة على إنتاج الأغذية

أو نوع الصناعات التي يمكن أن تقوم بها و بالتالي معدل انتشار سوء التغذية أو معدل حدوث أمراض مهنية معينة فقد يؤدي نقص الأيودين إلى الدراق المستوطن و قد يؤدي نقص الفلورين إلى تسوس الأسنان

العامل المناخي: يقصد به درجة الحرارة و الرطوبة و حركة الرياح و معدل هطول الأمطار حيث أن التغيرات المناخية لها تأثير مباشر على صحة الإنسان كما أن لها تأثير غير مباشر من خلال تأثيرها على سلوكه و عاداته و مثال **التأثير المباشر**: ضربة الشمس – عضة الصقيع – الحوادث الناجمة عن السيول

أما **التأثير غير المباشر**: فالجو الحار أحد أمثله حيث يساعد على انتشار الذباب و البعوض و بالتالي الأمراض

2- البيئة الحيوية:

و يقصد بها جميع الكائنات الحية التي تحيط بالانسان و يشمل ذلك جميع أنواع الحيوانات و النباتات في المنطقة التي يعيش فيها الإنسان إن العوامل الحية الممرضة تعتبر من ضمن البيئة الحيوية

و وجودها ضروري لحدوث الأمراض الانتانية كما أن هناك عدد من الأمراض الانتانية تنتقل عن طريق وسائط حية و وجود هذه الوسائط الحية ضروري لحدوث هذه الأمراض فمرض الملاريا مثلاً لا ينتقل إلا بوجود بعوضة الأنوفلس لبعض الأمراض الانتانية مضيف حيواني أو أكثر و تواجد هذا المضيف الحيواني ضروري لانتشار المرض الانتاني و استيطانه في منطقة

3- البيئة الاجتماعية و الاقتصادية: تلعب عوامل عدة في هذه البيئة دوراً أساسياً في معدل حدوث و انتشار المرض و هذه العوامل هي:

- التركيب العمري للسكان
- توزيع السكان بالنسبة للجنس
- العامل المهني
- عادات المجتمع و تقاليده
- مستوى التعلم و الثقافة
- مستوى الدخل

هناك عدة عوامل تؤثر في مقاومة الجسم للمرض

1. العمر
2. الجنس
3. الخلل الميكانيكي أو الوظيفي في خطوط الجسم الدفاعية مثل الجروح في الجلد او تثبيط حركة الأهداب التنفسية بالنسبة للمدخنين
4. التغذية
5. وجود أمراض في الجسم
6. العوامل المثبطة للمناعة مثل أمراض نقص المناعة الوراثية و المكتسبة حيث تؤدي إلى التأثير بشكل مباشر على مقاومة الجسم للعوامل المرضية
7. العوامل الاجتماعية مثل السفر ووسائل النقل
8. الثقافة
9. الديانة

الأسئلة البعدية

- 1- ما ذا تعرف عن الثالوث الوبائي
- 2- اذكر المراحل الإمراضية بترتيب الزمني .
- 3- اذكر مستويات الوقاية من المرض

الثانية	رقم المحاضرة:
التربية الصحية (التثقيف الصحي) واجراءاته	عنوان المحاضرة:
م. فاطمة فاضل	اسم المدرس:
طلاب المستوى الاول	الفئة المستهدفة :
التعرف على التربية الصحية واجراءاته	الهدف العام من المحاضرة :
1- سيتمكن الطالب من التعرف على مجالات التربية الصحية 2- سيتمكن الطالب من التعرف على أهداف التربية الصحية 3- سيتمكن الطالب من فهم أساليب الاتصال	الأهداف السلوكية او مخرجات التعلم:
عرض تقديمي، شرح، الصورة	استراتيجيات التيسير المستخدمة
مهارات التثقيف الصحي ، مهارات التواصل مع الجماهير	المهارات المكتسبة
الاختبارات التحريرية ،الأسئلة والمناقشة ، تحليل الردود	طرق القياس المعتمدة
	الاسئلة القبلية :

- 1- عرف التثقيف الصحي
- 2- عدد اهداف التثقيف الصحي
- 3- اذكر انواع التواصل

المحتوى العلمي :

التربية الصحية (التثقيف الصحي) واجراءاته

التربية الصحية Health Education :

التربية الصحية:- هو أفعال أفراد المجتمع لتغيير عاداتهم وسلوكياتهم في الحياة اليومية نحو العادات الصحية واستخدام الخدمات الصحية المتاحة لهم لتحسين حالة الصحة.
التربية الصحية لها مجالين في إيصال المعلومات للمجتمع ألا وهي:

❖ المجال المدرسي.

❖ المجال الاجتماعي.

ولضمان نجاح عملية التربية الصحية يجب أن يتوفر فيها الأساس العلمي ألا وهو:

1. الحاجة.
 2. معرفة المعلومات والحقائق.
 3. نوعية السلوك والممارسات.
- قبل البدء بأي إجراء في عملية التربية الصحية علينا التعرف على الأفراد المراد تغيير سلوكهم من حيث:
1. الأفراد الذين يحتاجون للنصيحة.
 2. ما هي ثقافتهم وتعليمهم.
 3. ما هي معتقداتهم.
 4. معرفة طريقة معيشتهم.

أهداف التربية الصحية:

الهدف العام للتربية الصحية هو تقويم سلوكيات أفراد المجتمع وتوجيههم نحو تطوير وتحسين حالتهم الصحية للوصول إلى حالة الصحة المثالية للفرد وبالتالي المجتمع.

أما الأهداف الخاصة للتربية الصحية فهي:

1. تقديم كافة المعارف والمعلومات حول الصحة والمرض وتوضيح ما يمكن توضيحه لأفراد المجتمع.
2. تقويم واقع الصحة من قبل أفراد المجتمع والعاملين في المراكز الصحية.

3. التشجيع لتطوير الخدمات الصحية.
4. عمل البحوث والدراسات في واقع السلوكيات المتعلقة بالصحة لغرض تحسين حالة المجتمع صحياً واجتماعياً واقتصادياً.
5. خلق جيل واعى ومتقف صحياً ليكونوا أفراد ناجحين في المجتمع مستقبلاً.

الاتصال الجماهيري Communication:

يعرف الاتصال الجماهيري بأنه أي لقاء بين شخصين أو أكثر يقوم الشخص الأول بنقل الرسالة إلى الثاني والذي يسمى بالمستقبل. وهناك وسائل متقدمة تسهل عملية الاتصال الفكري وانتقال الرسالة. **أساليب الاتصال تكون على نوعين:**

1- الاتصال المباشر ويكون إما على شكل فردي أو جماعي:

كما في اتصال أفراد الكوادر الصحية مع المواطنين (الاجتماعات العادية والندوات، الزيارات المنزلية، العيادات الخاصة، المراكز الصحية، المستشفيات، المراكز الصحية، المدارس، المعامل وفي مجال الصحة المهنية.

2- الاتصال غير المباشر:

هذه الطريقة هي اقل فعالية من الأولى وتستخدم في حالة وجوب نشر خبر صحي هام إلى عدد كبير من الناس لا يمكن لقائهم في آن واحد فهي الوسيلة التي يمكن أن تصل إلى الناس بأسرع وقت ولأكبر عدد ولكنها في نفس الوقت تكون مكلفة وتحتاج إلى أيدي ماهرة وفنية في العمل ومن هذه الطرق هي (التلفاز، المذياع، وسائل التواصل الاجتماعي).

الوسائل التعليمية Audio - Visual aids:

وهي الوسائل التي يمكن أن يستعان بها لتسهيل عملية توصيل الرسالة (المادة العلمية) من المعلم إلى المتعلم. تصنف الوسائل التعليمية الى:

1. وسائل الاتصال السمعية مثل المذياع - التسجيل الصوتي.
2. وسائل الاتصال المرئية مثل الرسوم- المطبوعات- الخرائط- الصور الثابتة والمتحركة- المخططات.
3. وسائل الاتصال السمعية والبصرية مثل الأفلام المتحركة- التلفاز- الفيديو- المسرحيات.

هناك عدة عوامل تحدد من اختيار الوسيلة ألا وهي:

1. أن تجذب اهتمام المتعلم.
2. تتفق مع أسلوب المتعلم وعاداته وسلوكه ومعتقداته.
3. تتطلب التنوع وليس الاعتماد على وسيلة واحدة.
4. تنسجم مع أسلوب ومهارات المعلم.

الأسئلة البعدية :

- 1- عرف التثقيف الصحي
- 2- عدد اهداف التثقيف الصحي
- 3- اذكر انواع التواصل

رقم المحاضرة:	الثالثة
عنوان المحاضرة:	الالتهابات التنفسية الحادة والسيطرة عليها
اسم المدرس:	م. فاطمة فاضل
الفئة المستهدفة :	طلاب المستوى الاول
الهدف العام من المحاضرة :	التعرف على الالتهابات التنفسية الحادة وكيفية السيطرة عليها
الأهداف السلوكية او مخرجات التعلم:	1- سيتمكن الطالب من معرفة حول التهاب الجهاز التنفسي الحاد 2- سيتمكن الطالب من التعرف على أعراض التهاب الجهاز التنفسي الحاد 3- سيتمكن الطالب من التعرف على الإجراءات الوقائية للسيطرة على التهابات الجهاز التنفسي الحادة
استراتيجيات التيسير المستخدمة	عرض تقديمي، شرح، الصبورة
المهارات المكتسبة	مهارات تشخيص اعراض الالتهابات التنفسية الحادة، مهارات الوقائية والسيطرة على التهابات الجهاز التنفسي الحادة
طرق القياس المعتمدة	الاختبارات التحريرية، الاسئلة والمناقشة، تحليل الردود

الاسئلة القبالية :

- 1- عرف التهاب الجهاز التنفسي الحاد
- 2- عدد أعراض التهاب الجهاز التنفسي الحاد الشائعة
- 3- اذكر طرق الانتقال امراض الجهاز التنفسي
- 4- ما هي الإجراءات الوقائية للسيطرة على التهابات الجهاز التنفسي الحادة.

المحتوى العلمي :

الالتهابات التنفسية الحادة والسيطرة عليها

التهاب الجهاز التنفسي الحاد: هو حالة تصيب الجهاز التنفسي وتتسبب في التهاب واحتقان الأنف والحلق والشعب الهوائية. يُعتبر الالتهاب التنفسي الحاد شائعاً جداً ويمكن أن يكون نتيجة لعدة أسباب مختلفة، بما في ذلك الفيروسات والبكتيريا والعوامل البيئية.

أعراض التهاب الجهاز التنفسي الحاد الشائعة: السعال، والاحتقان الأنفي، والتهاب الحلق، والصداع، والحمى المعتدلة. يمكن أن يشعر المريض أيضاً بالتعب والإرهاق العام. عادةً ما تكون هذه الأعراض مؤقتة وتنتهي خلال فترة زمنية قصيرة.

طرق الانتقال:

1. القطرات الصغيرة
2. الاتصال المباشر
3. تلوث الهواء
4. الاحتكاك المباشر

هناك عدد من الأمراض التنفسية الحادة التي يمكن أن تؤثر على الصحة.

- 1- نزلات البرد العادية: تسببها فيروسات مختلفة وتتسم بأعراض مثل احتقان الأنف، والسعال، والعطس، والتهاب الحلق. قد تؤثر نزلات البرد على التركيز والأداء العام للطلاب.
 - 2- الأنفلونزا: تسببها فيروسات الأنفلونزا وتشتهر بأعراض مثل الحمى، والتعب، والصداع، والتهاب الحلق، والسعال الجاف. يمكن أن تكون الأنفلونزا أكثر خطورة من نزلات البرد وتتطلب راحة أكبر للشفاء.
 - 2- التهاب الحلق (التهاب الحنجرة): يمكن أن يسبب التهاب الحلق ألمًا واحمرارًا في الحلق، وصعوبة في البلع، والسعال. يمكن أن يتسبب التهاب الحلق في تأثير سلبي على القدرة على التحدث والتركيز.
 - 4- التهاب الشعب الهوائية: يمكن أن يسبب التهاب الشعب الهوائية سعالًا مستمرًا، وضيقًا في التنفس، وارتفاع في درجة الحرارة. قد يؤثر التهاب الشعب الهوائية على القدرة على ممارسة الأنشطة البدنية والتركيز في الدراسة.
 - 5- التهاب الجيوب الأنفية (التهاب الأنف الجيبي): يمكن أن يسبب الاحتقان والألم في الوجه والأنف، وسيلان الأنف، والصداع. قد يؤدي التهاب الجيوب الأنفية إلى شعور بعدم الارتياح وتشتت الانتباه.
- السيطرة على انتشار الأمراض التنفسية الحادة يمكن اتخاذ الإجراءات الوقائية التالية:
- 1- غسل اليدين: اغسل يديك بانتظام باستخدام الماء والصابون لمدة لا تقل عن 20 ثانية. يجب غسل اليدين قبل وبعد الأكل، وبعد استخدام الحمام، وبعد العطس أو السعال، وبعد لمس الأسطح الملوثة.
 - 2- تجنب للمس الوجه: حاول عدم لمس وجهك باليدين غير المنظفتين. يعتبر الأنف والعينين والفم نقاط دخول للفيروسات والجراثيم، لذا يجب تجنب لمسها بالأيدي غير المنظفة.
 - 3- تغطية الفم والأنف: استخدم المنديل أو الكوع المثني عند السعال أو العطس، وتجنب التعامل المباشر مع الأشخاص أثناء السعال أو العطس.
 - 4- التباعد الاجتماعي: حاول الابتعاد عن الأشخاص المصابين بأمراض التنفس الحادة وتجنب الأماكن المزدحمة قدر الإمكان.
 - 5- التهوية الجيدة: قم بفتح النوافذ وتهوية الغرف بانتظام لتدفع الهواء النقي وتقليل تراكم الفيروسات في الهواء.
 - 6- النظافة الشخصية: حافظ على نظافة شخصية جيدة واستخدم مناديل ورقية واحتفظ بها معك لمسح الأسطح المشتركة قبل استخدامها.
 - 7- التطعيمات: التحقق من جدول التطعيمات الموصي بها للحماية من الأمراض التنفسية المشتركة وتلقي اللقاحات المناسبة مثل (الأنفلونزا الموسمية) (الالتهاب الرئوي الناجم عن البكتيريا)
 - 8- الحفاظ على نظام المناعة: تناول وجبات غذائية متوازنة وغنية بالفيتامينات والمعادن، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، والحصول على قسط كافٍ من النوم لتعزيز نظام المناعة ومقاومة الأمراض.
 - 9- التوعية والتثقيف: توفير مواد تثقيفية ومعلومات صحية حول الأمراض التنفسية الحادة وكيفية الوقاية منها.

الاسئلة البعيدة :

- 1- عرف التهاب الجهاز التنفسي الحاد
- 2- عدد أعراض التهاب الجهاز التنفسي الحاد الشائعة
- 3- اذكر طرق الانتقال امراض الجهاز التنفسي

ما هي الإجراءات الوقائية للسيطرة على التهابات الجهاز التنفسي الحادة.

رقم المحاضرة:	الرابعة
عنوان المحاضرة:	التغذية والغذاء
اسم المدرس:	م. فاطمة فاضل
الفئة المستهدفة :	طلاب المستوى الاول
الهدف العام من المحاضرة :	التعرف على علم التغذية و وظائف العناصر الغذائية
الأهداف السلوكية او مخرجات التعلم:	1- سيتمكن الطالب من تعريف علم التغذية 2- سيتمكن الطالب من التعرف على وظائف الغذاء 3- سيتمكن الطالب من التعرف على مكونات الغذاء الاساسية
استراتيجيات التيسير المستخدمة	عرض تقديمي، شرح، الصبورة
المهارات المكتسبة	مهارات تشخيص صفات الطفل ذو التغذية غير السليمة، مهارات تثقيف الامهات على الوقاية من امراض سوء التغذية.
طرق القياس المعتمدة	الاختبارات التحريرية ،الاسئلة والمناقشة ، تحليل الردود

الاسئلة القبلية :

- 1- عرف وظائف الغذاء
- 2- عدد بعض امراض سوء التغذية الشائعة لدى الاطفال
- 3- اذكر طرق الوقاية من امراض سوء التغذية

المحتوى العلمي :

التغذية والغذاء

علم التغذية: هو العلم الذي يدرس الغذاء (الطعام) وخاصة فيما يتعلق بهضمه وامتصاصه وتمثيله ويهتم بدراسة العلاقة بين الطعام وصحة الإنسان. وتشمل التمثيل الغذائي (metabolism) هو العملية التي يقوم بها الجسم لتحويل المواد الغذائية التي نتناولها في الطعام إلى مركبات أخرى يمكن استخدامها في بناء الأنسجة والخلايا والأعضاء المختلفة في الجسم. تشمل هذه العملية عدة خطوات، بما في ذلك عمليات الهضم والامتصاص في الجهاز الهضمي، وتحليل العناصر الغذائية إلى مركبات أصغر، ثم استخدامها لبناء البروتينات والدهون والكربوهيدرات والأحماض النووية والمواد الأخرى الضرورية للجسم.

الغذاء: هو أي مادة صالحة للأكل تستهلكها الكائنات الحية للحصول على الطاقة والمواد الغذائية اللازمة للنمو والبقاء على قيد الحياة. يتكون الغذاء من مجموعة متنوعة من العناصر الغذائية مثل البروتينات والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات والمعادن، وتحتوي الأطعمة الصحية على مزيج متوازن من هذه العناصر لتلبية احتياجات الجسم.

وظائف الغذاء

1. توفير الطاقة اللازمة للقيام بالأنشطة اليومية والحفاظ على وظائف الجسم.
2. نمو الخلايا والأنسجة وصيانتها.
3. دعم الصحة العامة والحماية من الأمراض.

4. تقوية الجهاز المناعي وزيادة مقاومة الجسم للأمراض.
5. تنظيم الوظائف الحيوية مثل توازن السوائل وضغط الدم ونشاط الهرمونات.
6. دعم العمليات الحيوية مثل عمليات التمثيل والهضم والتنفس

مكونات الغذاء الأساسية

هناك خمس مكونات غذائية رئيسية، وكل منها له دور مهم في تلبية احتياجات الجسم والحفاظ على صحته.

البروتينات ووظائفها

- **بناء وصيانة الأنسجة:** البروتينات تشكل العنصر الأساسي لبناء الخلايا والأنسجة في الجسم، مثل العضلات والعظام والجلد والشعر والأظافر.
- **تشكيل الهرمونات:** بعض البروتينات تعمل كهرمونات، مثل الأنسولين والهرمونات الجنسية، التي تلعب دوراً هاماً في تنظيم وظائف الجسم.
- **دعم الجهاز المناعي:** الأجسام المضادة التي تقوم بمحاربة الجراثيم والأمراض في الجسم تتألف أساساً من البروتينات.
- **نقل المواد الغذائية:** بعض البروتينات تعمل كإنزيمات وتسهل عملية الهضم والامتصاص للمواد الغذائية في الجهاز الهضمي.
- **نقل الأكسجين:** الهيموغلوبين، البروتين الموجود في خلايا الدم الحمراء، يساعد في نقل الأكسجين من الرئتين إلى أنسجة الجسم.
- **تقوية العضلات:** البروتينات العضلية تلعب دوراً حاسماً في تقوية وبناء العضلات ودعم وظيفتها.

الكربوهيدرات ووظائفها

- **توفير الطاقة:** الكربوهيدرات هي المصدر الرئيسي للطاقة في الجسم. يتم تحويلها إلى جلوكوز (سكر) واستخدامها كوقود للأنشطة الحيوية والحفاظ على وظائف الجسم.
- **دعم وظائف الجهاز العصبي:** الجهاز العصبي يعتمد بشكل كبير على الجلوكوز كمصدر للطاقة. الجلوكوز يمد الخلايا العصبية بالطاقة اللازمة للقيام بوظائفها بشكل صحيح.
- **توفير الطاقة خلال التمرين:** تلعب الكربوهيدرات دوراً هاماً في توفير الطاقة خلال التمارين الرياضية الشديدة، حيث يتم تخزينها في العضلات والكبد كجليكوجين وتحررها لتزويد العضلات بالطاقة.
- **حفظ البروتينات:** عندما تكون الكربوهيدرات متوفرة بشكل كافٍ، يمكن استخدامها كمصدر للطاقة بدلاً من البروتينات، مما يساعد في الحفاظ على البروتينات لأداء وظائفها البنائية.
- **تعزيز الهضم:** الكربوهيدرات الغنية بالألياف تسهل عملية الهضم وتساعد في منع الإمساك وتحسين صحة الجهاز الهضمي.
- **تحسين وظائف المخ:** الكربوهيدرات الصحية تساعد في تحسين وظائف المخ والذاكرة، وتوفير الوقود اللازم للأنشطة العقلية.

الدهون ووظائفها

- **توفير الطاقة:** الدهون هي مصدر مركزي للطاقة في الجسم. يمكن للدهون أن توفر كميات كبيرة من الطاقة عندما يتم تحليلها واستخدامها كوقود.
- **حفظ الحرارة الجسم:** تساعد الدهون في عزل الجسم والحفاظ على درجة حرارته. توفر الدهون طبقة عازلة تساعد في حفظ الحرارة وتقليل فقدانها.
- **تشكيل الهرمونات:** الدهون تشكل مكوناً أساسياً لإنتاج الهرمونات الجنسية والهرمونات الجسمية الأخرى، والتي تلعب دوراً هاماً في تنظيم وظائف الجسم.
- **بناء الأغشية الخلوية:** تشكل الدهون جزءاً أساسياً من الغشاء الخلوي الذي يحيط بالخلية ويساعد في حمايتها وتنظيم عملياتها.

- **امتصاص الفيتامينات الدهنية:** تساعد الدهون في امتصاص الفيتامينات الدهنية الذائبة في الدهون مثل فيتامين K، A، D، E التي تلعب دوراً مهماً في صحة الجلد والعيون والعظام والجهاز المناعي.

- **دعم الجهاز العصبي:** بعض الدهون تشكل الغمد العصبي الذي يحيط بالألياف الأعصاب ويساعد في توصيل الإشارات العصبية بشكل سليم.
- بالإضافة إلى ذلك، تلعب الدهون دوراً في الحفاظ على صحة الجلد والشعر والأظافر، وتساعد في امتصاص العناصر الغذائية الأخرى والحفاظ على الشحوم الطبيعية في الجلد.

الفيتامينات ووظائفها

تلعب دوراً مهماً في دعم العمليات الحيوية المختلفة في الجسم، مثل تقوية الجهاز المناعي والحفاظ على البصر وتشجيع النمو السليم.

- **دعم وظائف الجهاز المناعي:** بعض الفيتامينات مثل فيتامين C وفيتامين D وفيتامين E تعزز صحة الجهاز المناعي وتساعد في مكافحة الالتهابات والأمراض.
- **تشجيع النمو والتطور:** الفيتامينات العديدة، بما في ذلك فيتامين A وفيتامين D وفيتامين K، تلعب دوراً مهماً في النمو والتطور الطبيعي للجسم، بما في ذلك نمو الخلايا والأنسجة وتطوير العظام.
- **تنظيم وظائف الجسم:** العديد من الفيتامينات تساعد في تنظيم وظائف الجسم مثل عمليات الهضم والتمثيل الغذائي وتكوين الهرمونات.
- **حماية الجلد والعيون:** فيتامينات مثل فيتامين A وفيتامين C وفيتامين E تلعب دوراً في صحة البشرة والعيون وتقليل التلف الناتج عن التعرض لأشعة الشمس والعوامل البيئية الضارة.
- **تحسين النشاط العقلي:** بعض الفيتامينات مثل فيتامين B-complex تساعد في تحسين الذاكرة وتركيز الانتباه والمزاج.
- **مضادات الأكسدة:** العديد من الفيتامينات تعمل كمضادات أكسدة تحمي الخلايا من التلف الناتج عن الجذور الحرة، وتساهم في الحفاظ على صحة الخلايا والأنسجة.

المعادن ووظائفها

تساهم في العديد من وظائف الجسم المختلفة، مثل بناء العظام وتقوية الأسنان وتنظيم ضغط الدم ونقل الأكسجين في الدم.

- **الكالسيوم (Calcium):** يلعب دوراً هاماً في بناء العظام والأسنان، ويساعد في عمليات الانقباض العضلي ونقل الإشارات العصبية.
- **الحديد (Iron):** ضروري لإنتاج الهيموغلوبين، الذي يحمل الأكسجين في خلايا الدم الحمراء، ويساعد في الحفاظ على وظائف الجهاز المناعي.
- **الزنك (Zinc):** يلعب دوراً في تقوية جهاز المناعة، وتشكيل البروتينات والحمض النووي، ودعم النمو والتطور الخلوي.
- **المغنيسيوم (Magnesium):** يساعد في تشكيل العظام والأسنان، ودعم وظائف العضلات والأعصاب، ويشارك في عمليات متعددة في الجسم.
- **البوتاسيوم (Potassium):** يلعب دوراً هاماً في توازن السوائل والكهارل في الجسم، ويساعد في تنظيم ضغط الدم ووظائف العضلات والقلب.
- **السيلينيوم (Selenium):** له خصائص مضادة للأكسدة ويساعد في حماية الخلايا من الضرر الناتج عن الجذور الحرة، ويدعم صحة الغدة الدرقية.

وهناك أيضاً عناصر معدنية أخرى مثل النحاس واليود والمنغنيز والكروم والكوبالت التي تلعب أدواراً هامة في صحة الإنسان.

الماء: لا يعتبر عنصر من العناصر الغذائية مثل البروتينات أو الكربوهيدرات أو الدهون، ولكنه يعتبر أساسياً للحياة أساسياً لصحة الإنسان. بالرغم من عدم وجود قيمة غذائية محددة في الماء (لا يحتوي على

سعات حرارية أو مغذيات أخرى)، إلا أنه يلعب دورًا حيويًا لأن كل عمليات الأيضية تحتاج إلى ماء كي تحدث التفاعل.

كيفية تأثير الغذاء على بناء ونمو وتطور الطفل

يظهر تأثير الغذاء على الطفل حيث أن صفات الطفل ذو التغذية السليمة

1. مظهره العام يتسم بالحيوية وعينان صافيتان دون وجود هالات سوداء وشعر قوي ولامع، وأظافر قوية وغير هشّة
2. عظامه نامية وقوية وأطرافه مستقيمة وكذلك رأس و صدر سليم واسنانه سليمة ودون نزف في اللثة
3. عضلات سليمة التكوين قوية في مظهرها مع قوام مستقيم
4. دهن تحت الجلد بكميات كافية مناسبة تعطي للجسم استدارة
5. دم سليم يظهر في لون صحي مشبع بالحمرة وخاصة الفم .
6. وظائف الجسم سليمة وتظهر في الطفل قوة ونشاطاً في جهازه الهضمي، مع وجود دورة هضمية منتظمة ولا توجد مشاكل مزمنة مثل الإمساك أو الإسهال يتمتع الطفل بمناعة قوية و نوم جيد و ذو نشاط وحيوية و تطوير عقلي ونفسي صحي.

بعض امراض سوء التغذية الشائعة لدى الاطفال

1. النحافة ونقص الوزن والجوع المستمر
2. نقص البروتينات بسبب النزف الشديد والحرق لجزء كبير من الجسم .
3. نقص فيتامين A مما يؤدي إلى العشو الليلي
4. الكساح بسبب نقص الكالسيوم وفيتامين D
5. مرض البري بري وسببه نقص فيتامين B1
6. مرض الاسقربوط وسببه نقص في فيتامين C
7. الانيميا الغذائية (فقر الدم) وهي نوعان أنيميا نقص الحديد و أنيميا نقص فيتامين B12 و حمض الفوليك .
8. تضخم الغدة الدرقية وسببه عدم تناول مصادر غنية باليود مثل الملح المعزز باليود والأسماك البحرية، مما يؤدي إلى مشاكل في وظائف الغدة الدرقية وتأخر النمو العقلي والجسدي

الوقاية من امراض سوء التغذية

1. تخطيط سليم للخدمات الصحية العامة وتشمل سياسة غذائية سليمة
 2. علاج المشاكل الصحية المتوطنة
 3. التثقيف والتوعية الغذائية
 4. تشجيع الرضاعة الطبيعية حيث توفر حليب الأم العناصر الغذائية الأساسية وتعزز المناعة
 5. العلاج الشامل للأمراض الطفيلية
 6. التوسع في قطاع الزراعي
- الحد من زيادة السكان حتى يمكن للأغذية المتاحة ان تتناسب مع حجم السكان.

الاسئلة البعدية :

- 1- عرف وظائف الغذاء
- 2- عدد بعض امراض سوء التغذية الشائعة لدى الاطفال
- 3- اذكر طرق الوقاية من امراض سوء التغذية

الخامس والسادس والسابع والثامن والتاسع والعاشر	رقم المحاضرة:
الصحة المدرسية	عنوان المحاضرة:
م. فاطمة فاضل	اسم المدرس:
طلاب المستوى الاول	الفئة المستهدفة :
التعرف على الصحة المدرسية	الهدف العام من المحاضرة :
1- سيتمكن الطالب من التعرف على أهداف الصحة المدرسية 2- سيتمكن الطالب من التعرف على الخدمات وواجبات الصحة المدرسية 3- سيتمكن الطالب من معرفة الاجراءات المتبعة في التفيتش عن بيئة المدرسة	الأهداف السلوكية او مخرجات التعلم:
عرض تقديمي، شرح، الصبورة	استراتيجيات التيسير المستخدمة
مهارات الفحص الاولي لفحص للطلبة الجدد ، مهارات التفيتش والكشف على البيئة الصحة المدرسية	المهارات المكتسبة
الاختبارات التحريرية ،الاسئلة والمناقشة ، تحليل الردود	طرق القياس المعتمدة

الاسئلة القبالية :

- 1- عرف الصحة المدرسية
- 2- عدد أهداف الصحة المدرسية
- 3- اذكر الخدمات وواجبات الصحة المدرسية

المحتوى العلمي:

الصحة المدرسية School Health:

المدرسة هي المؤسسة التي تضم الطلبة من مختلف الخلفيات الاقتصادية والاجتماعية ومختلف الأعمار، وتعد من أهم المؤسسات التي تؤثر بشكل مباشر في تحقيق التطور والتقدم الاقتصادي والاجتماعي والثقافي.

الصحة المدرسية : الصحة المدرسية تشير إلى الجهود والخدمات المقدمة داخل البيئة المدرسية لتحسين صحة ورفاهية الطلاب وأعضاء هيئة التدريس. وتهدف إلى خلق بيئة صحية وداعمة داخل المدرسة تعزز الصحة العامة وتساهم في تعليم الطلاب ونموهم بشكل شامل

الصحة النفسية : هي الحالة العامة للرفاهية النفسية والعاطفية والاجتماعية للطلاب وأعضاء هيئة التدريس داخل البيئة المدرسية ويشمل التوازن العاطفي، التواصل الاجتماعي، التحفيز والتعلم الإيجابي، التعامل مع التحديات تعتبر المدارس بيئة مهمة لتعزيز الصحة النفسية للطلاب، حيث يمكنها أن تساهم في بناء قواعد صحية نفسية تستمر مع الفرد طوال حياته.

أهداف الصحة المدرسية:

- أ- توفير البيئة الصحية السليمة اللازمة لنمو التلميذ بدنياً وعقلياً واجتماعياً.
- ب- توفير الخدمات الصحية المختلفة الطبية، والتمريضية، والتأهيلية للتلاميذ وذلك عن طريق إجراء الفحوص الدورية حسبما تقتضي الظروف.
- ت- الاكتشاف المبكر للحالات المرضية والعاهات أو العوق والعمل على معالجتها سواءاً أكانت بدنية أم نفسية.
- ث- توفير العناية الخاصة للتلاميذ المعوقين وذوي الاختلالات الصحية.
- ج- اكتساب التلاميذ العادات الصحية السليمة ورفع مستوى ثقافتهم الصحية.
- ح- وقاية التلاميذ من الأمراض المعدية والمتوطنة.

الخدمات وواجبات الصحة المدرسية School health services:

1. الرعاية الصحية للتلاميذ وهيئة المدرسة.

2. البيئة الصحية المدرسية.

3. التربية الصحية المدرسية.

أولاً- الرعاية الصحية للتلاميذ وهيئة المدرسة:

أن الخدمات الصحية المدرسية هي الجهود المبذولة للرعاية الصحية في المدرسة للرفع من الحالة الصحية للتلاميذ وهيئة المدرسة وحماية صحتهم وتشمل ما يأتي:

1. تقويم صحة التلاميذ.

2. متابعة صحة التلاميذ.

3. وقاية التلاميذ من الأمراض المعدية ومكافحتها.

4. الإسعافات الأولية في حالة الطوارئ.

5. رعاية التلاميذ المعوقين.

6. الرعاية الصحية لهيئة المدرسة.

7. التغذية الصحية.

1- تقويم صحة التلاميذ:

والمقصود بالتقويم قياس مستوى صحة التلاميذ ومعدلات نموهم وتطورهم من جميع الوجوه بدنياً ونفسياً واجتماعياً وما يصيبهم من أمراض أو مشاكل صحية وهي عملية مستمرة بسبب التغيرات التي تطرأ على صحة التلاميذ. وتقع مسؤولية تقويم صحة التلاميذ على إدارة المدرسة والمدرسين والباحثات الاجتماعيات والعاملين في الصحة المدرسية من أطباء وممرضات صحة المجتمع المتخصصات في الصحة المدرسية والباحثات الصحيات ويتم ذلك كما يلي:

أ-الفحص الابتدائي.

الفحص الابتدائي هو جزء من تقويم صحة التلاميذ فعند دخول التلاميذ إلى المدرسة يجري لهم كشف طبي ابتدائي شامل يتضمن فحص البصر والسمع والفحوصات الطبية الأخرى لغرض كشف الحالات المرضية وحالات النقص أو الانحراف.

ب- **التاريخ الصحي للتلاميذ.** وهذا يعني تدوين المعلومات الصحية للتلميذ فيما يتعلق بالأمراض أو الإصابات السابقة أن وجدت، والتقيحات السابقة، وتاريخها، والعمليات الجراحية التي أجريت له سابقاً كذلك الأمراض الوراثية في العائلة. ويتم تثبيت المعلومات في البطاقة الصحية المدرسية للتلميذ.

ت- الملاحظة اليومية للتلاميذ.

وتشمل الملاحظات اليومية للتلاميذ من قبل المدرسين والمتخصصين الاجتماعيين لأنهم يقضون وقتاً طويلاً مع التلاميذ ومن السهل عليهم اكتشاف الحالات المرضية بصورة مبكرة من خلال العلامات غير الطبيعية التي تطرأ عليهم والتغيرات في سلوكهم أو مظهرهم.

ث- الفحص الطبي الدوري الشامل.

ويهدف هذا إلى اكتشاف الحالات المرضية والانحرافات الصحية والعمل على منع حدوث انحرافات جديدة، لذا يستوجب إجراء فحوصات طبية شاملة لجميع التلاميذ ويتم كالآتي:

فحص العينين والأذنين والأنف والحنجرة، وقياس الوزن والطول ويجري مرة واحدة خلال السنة ومن المفضل أن يقاس مرتين لمعرفة نمو الطفل. إجراء الفحوصات المختبرية مثل فحص الإدرار والبراز وفحص الدم (الهيموكلوبين)، الفحص الشعاعي للصدر لغرض اكتشاف تدرن الصدر، والفحص الشامل لأسنانهم

ويتضمن إجراءات وقائية ومنها تنظيف الأسنان وتقديم المحاضرات الخاصة بصحة الأسنان وبث الوعي بينهم لرعاية أسنانهم ووقايتها من الأمراض وإجراءات علاجية وتشمل حشوه الأسنان وقلعها وعلاج اللثة وغيرها.

ج- الاختبارات النفسية.

وتجرى لغرض اختبار مستوى ذكاء التلاميذ وقياسه وتوفير معلومات عن تكيفهم النفسي وسلوكهم، وتحديد المشكلات التي يعاني منها التلاميذ وتعد من مسؤولية الطبيب المختص.

2-متابعة صحة التلاميذ.

لغرض تحقيق الصحة للتلاميذ يستوجب أن تكون هناك متابعة لصحتهم باستمرار ويعتمد ذلك على الإجراءات الآتية:

- أ- **الرعاية الصحية للتلاميذ (الوقائية والعلاجية).**
- ب- **الرعاية النفسية للتلاميذ ذوي المشاكل الصحية النفسية.**
- ت- **مناقشة الحالة الصحية للتلاميذ مع أولياء أمورهم** وإشراكهم بحل المشاكل الصحية المكتشفة ومتابعتها والتأكيد على أهمية التعاون بين البيت والمدرسة في الحالات الصحية للتلميذ.
- ث- **البطاقة الصحية المدرسية،** ويدون فيها جميع المعلومات التي تتعلق بالحالة الصحية للتلاميذ من تاريخ مرضي وإجراءات وقائية وعلاجية وفحوصات مختبرية وإصابات وتحفظ هذه البطاقة في إدارة المدرسة وتنقل مع التلميذ من مدرسة إلى أخرى ومن مرحلة دراسية إلى مرحلة تالية.

3-وقاية التلاميذ من الأمراض المعدية ومكافحتها.

من الوجبات الأساسية في برنامج الصحة المدرسية هو وقاية التلاميذ من الأمراض المعدية ومكافحتها ويتم ذلك عن طريق:

- أ- تلقيح التلاميذ ضد الأمراض المعدية وحسب أعمارهم.
- ب- توفير البيئة الصحية المدرسية السليمة من ناحية التهوية والإضاءة ومياه صالحة للشرب وطعام جيد ومرافق صحية بعدد يناسب عدد الطلبة ومكافحة الحشرات والقوارض وغيرها للقضاء على مسببات المرض وطرق انتقاله.
- ت- ملاحظة التلاميذ بدقة من قبل هيئة المدرسة لأي علامات أو أعراض غير طبيعية.
- ث- اتخاذ الإجراءات اللازمة لمكافحة الأمراض المعدية، وفي حالة إصابة أحد التلاميذ أو المدرسين أو أي فرد يعمل في المدرسة يجب عزلة عن بقية الأشخاص ومنعه من دخول المدرسة لفترة زمنية معينة على وفق نوع المرض الذي أصيب به وأخبار الجهة الصحية المعنية فوراً على ذلك لاتخاذ الإجراءات الصحية اللازمة كالتحري عن مصدر المرض، وإعطاء اللقاح للتلاميذ وهيئة المدرسة كافة، وإعطاء العلاج للمصاب ومتابعة صحته.

4-الإسعافات الأولية في حالة الطوارئ.

أن تقديم الإسعافات الأولية تعتبر من أهم المسؤوليات التي تقع على إدارة المدرسة والمدرسين وكل فرد من أفراد الصحة المدرسية. وينبغي على ممرضة الصحة المدرسية أن تتفق مع إدارة المدرسة على تخصيص غرفة لتتخذها عيادة صغيرة لتقدم فيها الإسعافات الأولية للتلاميذ عند إحساسهم بأي أعراض غير طبيعية أو أثناء حدوث إصابة لا تتطلب نقلها إلى المستشفى ويجب أن تجهز هذه الغرفة بدولاب إسعاف (صيدلية) تحتوي على الأدوات اللازمة والأدوية والمعقمات والمطهرات الضرورية مثل: قطن، أربطة بمختلف الأحجام، بلاستر، شاش، خافضة لسان، محرار، مقص جراحي، مقص اعتيادي، ملقط شرياني، جبائر لحالات الكسور، كحول بتركيز 70%، سافلون، ماء البوريك لغسل العين، سفاتول ويستعمل لتضميد الحروق والجروح، حبوب براسيتول (مسكنة وخافضة للحرارة) حبوب مسكنة للألم الأسنان.

ومن الممكن الاستفادة من المدرس المدرب على الإسعافات الأولية في حالة غياب الممرضة ويمكن تدريب بعض التلاميذ المشتركين في اللجان الصحية وأفراد الكشافة على الإسعافات الأولية أيضاً. ويجب مراعاة الاتصال بأولياء أمور التلاميذ وأخبارهم عن حدوث أي إصابة ونقل المصاب إلى المنزل أو المستشفى حسب نوع الإصابة.

5-رعاية التلاميذ المعوقين.

التلميذ المعوق هو التلميذ المصاب بعاهة مستديمة أو علل خلقية والتي تعطل أو تؤخر تكوينه ونموه الاجتماعي والتعليمي. وتتم هذه الرعاية بفتح دورات خاصة أو مدارس خاصة لهم لتعليمهم مع مراعاة إمكانياتهم واستعداداتهم للتعليم وذلك للاستفادة من مواهبهم وقدراتهم.

6- الرعاية الصحية لهيئة المدرسة.

تهتم الرعاية الصحية المدرسية بصحة أعضاء هيئة المدرسة والموظفين وجميع العاملين فيها، لان أصابتهم بأي مرض قد يعد مصدراً من مصادر العدوى للتلاميذ، وعليه يجب إجراء الفحص الدوري لهم وتسجيل المعلومات في الاستمارة الخاصة.

7- التغذية الصحية.

أن التغذية من الأمور الأساسية التي يجب الاهتمام بها في المرحلة المدرسية والتي تبدأ من سن السادسة وحتى الثانية عشرة، لان أي نقص في تغذية التلميذ في هذه المرحلة تؤدي إلى أضرار في صحته قد يصعب تلافيها فيما بعد، الأمر الذي جعل الجهات المعنية والمسؤولين يقومون بدعم مشروع التغذية المدرسية وتنفيذه. والوجبة الأساسية المقدمة للتلميذ لأتحل محل وجبة منزلية وإنما هي استكمال القيمة الغذائية للوجبات المنزلية ويستحسن قيام الهيئات التعليمية بالأشراف على تحضير الوجبات الغذائية المدرسية وتوزيعها بطريقة علمية ويهدف برنامج التغذية المدرسية إلى تزويد التلاميذ بأنواع مختلفة من الغذاء لبناء أنسجة الجسم وسرعة نموه وتطوير العقل والفكر، ووقايته من أمراض سوء التغذية، كما أن للتغذية المدرسية هدفاً تربوياً إذ يتعود الطفل على العادات الغذائية السليمة والطبائع الصحية لتناول الأطعمة الغذائية طيلة السنة الدراسية وقد يساعد هذا في التأثير في أسرته بنقل المفاهيم الصحية السليمة التي تؤدي إلى تحسين العادات الغذائية للأسرة.

ثانياً: البيئة الصحية المدرسية

أن البيئة الصحية المدرسية ضرورية جداً لنمو الطفل نمواً صحيحاً ويعد هدفاً أساسياً من أهداف التربية الصحية. لأنها تزيد من وعي التلميذ وتقديره للصحة والعوامل التي تؤثر في صحته أثناء المراحل الدراسية، ومن متطلباتها ما يلي:

بناية المدرسة:

1. يراعي في اختيار موقع بناية المدرسة شروط السلامة الصحية بحيث تكون قريبة من منازل التلاميذ ويسهل الوصول إليها.
2. وان تكون على طريق مبلط.
3. وفي منطقة هادئة جداً وبعيدة عن الضوضاء والطريق الرئيسية والسكك الحديدية.
4. وبعيدة عن المصانع ذات الروائح الكريهة والأدخنة والأتربة التي تسبب تلوث البيئة.
5. أن تكون ذات تهوية جيدة.
6. بعيدة عن المواد القابلة للالتهاب مما قد يسبب خطر على التلاميذ والمبنى.
7. ومجهزة بمطافئ الحريق وبمنافذ للخروج للاستفادة منها في حالات الطوارئ.
8. ويفضل أن تكون أرضية المدرسة متوسطة خشونة لمنع تزللق التلاميذ وحدوث الإصابات.
9. ويراعي في اختيار الأرض أن تكون مساحتها كبيرة ويخصص بصفة عامة ما بين عشرة أمتار إلى خمسة عشر متراً لكل تلميذ.

قاعة الدراسة:

يقضي التلميذ عدة ساعات يومياً ولعدة سنوات من حياته في الصف وبما أن صحة التلميذ تتأثر كثيراً بالمستوى الصحي في الوسط الذي يعيش فيه لذا يجب أن تتوفر الشروط الصحية الآتية:

1. يفضل أن تكون على شكل مستطيل والأبعاد المناسبة للصف هي (6 أمتار عرض) و(8 أمتار طول) و(4 أمتار ارتفاع). ويخصص لكل تلميذ في المرحلة الابتدائية مساحة تبلغ حوالي متر مربع وفي المرحلة المتوسطة والثانوية متر ونصف.
2. أن تكون التهوية جيدة وتتم أما بالطريقة الطبيعية وذلك بفتح النوافذ وأما بالطريقة الصناعية باستخدام المراوح والساحبات وأجهزة التبريد.
3. أن تكون الإضاءة جيدة أما بالطريقة الطبيعية بفتح النوافذ لدخول ضوء الشمس، ويرعى أن تكون النوافذ في الجزء الخلفي وعلى الجانبين حتى يقلل من انعكاس الضوء على السبورة

ولمعانها، وأما بالطريقة الصناعية كاستعمال المصابيح الكهربائية ويفضل أن تكون غير متوهجة حتى لا تجهد العين مع مراعاة العناية بنظافة زجاج النوافذ والمصابيح الكهربائية كي لا تؤثر الأتربة والأوساخ في درجة الإضاءة.

4. أن تكون السبورة ذات لون اسود داكن أو اخضر داكن وغير لامع، ويعمل لها مجرى تتسرب فيه رواسب الطباشير، وتوضع منتصف الحائط المواجه للتلاميذ وعلى ارتفاع مناسب، ويترك بينها وبين الصف الأول للتلاميذ متر ونصف المتر تقريباً.

ملاحظة: حلت السبورة البيضاء (white board) محل السبورات السوداء في الوقت الحاضر.

5. أن تكون مقاعد الصف مريحة وذات ارتفاع مناسب يوفر استقامة الظهر ويراعي في ترتيب الأدراج أن يفصل بين صفين من الأدراج (50 - 60 سم) ليتسنى لهم الحركة، وان يترك بين الصف الجانبي والجدار ممر بعرض (75 سم) مع ترك ممر آخر بين الصف الأخير والجدار الخلفي بعرض (متر واحد) وعند تحديد أماكن الجلوس للتلميذ تعطى الأولوية في الصفوف الأمامية للتلاميذ المصابين بضعف البصر وضعف السمع.

المرافق الصحية: تعد المرافق الصحية من الوسائل المهمة والخطرة لنقل الجراثيم وخاصة جراثيم الأمراض المعدية وتشمل على:

1. المورد المائي.

يكون عادة من مشروع إسالة الماء مباشرة كما هو الحال في المدن الكبيرة، أما إذا لم يتوفر ماء الإسالة، فتؤخذ من مصدر خاص تتوفر فيه الشروط التالية:

- أن يكون بعيداً عن مياه القاذورات.

- أن يكون المصدر المائي عميق.

- أن يتم ترسيب الماء من العوالق ومن ثم عليه.

وبالنسبة لخزانات حفظ المياه في المدرسة: يجب أن يكون من مادة لا تصدأ كالألومنيوم والألياف الزجاجية وان يكون الغطاء محكم، يتم متابعة تنظيفه دورياً، إن احتياج المدرسة إلى 10 لتر للفرد الواحد يومياً.

2. المراحيض و المبال.

أن المعايير عليها بصورة عامة هي مرحاض واحد لكل خمسين طفل ومبولة واحدة لكل ثلاثين طفل ومقعد واحد لكل ثلاثين بنت، ويجب الاهتمام الشديد بنظافتها ويراعى فيها جميع الشروط الصحية من إضاءة وتهوية واستعمال المعقمات لمنع تكاثر الذباب بالإضافة إلى هذا تعويد التلاميذ على حسن استعمالها.

3. مصارف الفضلات الآدمية والقمامة.

يجب مراعاة تصريف الفضلات بربطها بالمجاري العمومية أن وجدت أو تصرف في خزان مغلق مناسب الحجم مستوفي للشروط الصحية لمنع الحشرات والقوارض من التكاثر فيها وتجنب الروائح الكريهة ويراقب في حالة الحاجة إلى تفرغها.

4. مياه الشرب وأحواض الغسيل.

يفضل أن يشرب التلميذ من حنفية فتحتها للأعلى على شكل نافورة لمنع التلوث ولا يتمكن الطالب من وضع أفواههم مباشرة على الحنفيات ويجب أن يكون عددها مناسباً لمجموع تلاميذ المدرسة فتكون حنفية واحدة لكل (50-100) طالب أما أحواض الغسيل يجب أن تكون قريبة من المراحيض وأماكن الأكل وتكون على ارتفاع مناسب.

5. المطعم أو النادي.

يجب أن يكون في حدود الشروط الصحية اللازمة كتوفير مياه صالحة للشرب والإضاءة والتهوية الكافية وجمع وتصريف الفضلات بطرق صحيحة

ومنع دخول الحشرات والذباب ويراعى في اتساع المطعم أو النادي عدد الطلبة في المدرسة.

ثالثاً: التربية الصحية المدرسية

التربية الصحية المدرسية: تشمل مجموعة من البرامج والأنشطة التي تهدف إلى تعزيز الوعي بالصحة وتعزيز السلوكيات الصحية بين الطلاب في المدارس.

1. **تثقيف صحي:** توفير المعلومات الصحيحة والمحدثة حول مواضيع مثل التغذية الصحية، واللياقة البدنية، والنوم الجيد، والنظافة الشخصية، والسلوك الجنسي السليم، والتعامل مع الإدمان والضغط النفسي.
2. **تطوير المهارات:** تعليم الطلاب مهارات الحياة الصحية والسلوكيات الإيجابية، مثل مهارات اتخاذ القرارات الصحية، ومهارات التواصل الفعال، ومهارات إدارة الضغوط والتوتر.
3. **التوعية بالأمراض:** تقديم معلومات حول الأمراض المنتشرة وطرق الوقاية منها، مثل الأمراض المعدية مثل الإنفلونزا والأمراض المنقولة جنسياً.
4. **التوعية بالسلامة:** توفير معلومات حول السلامة الشخصية والبيئية، والتدريب على كيفية التصرف في حالات الطوارئ مثل الحرائق والزلازل والإصابات.
5. **تشجيع النشاط البدني:** تعزيز النشاط البدني بين الطلاب من خلال برامج التمرين الرياضي والأنشطة الرياضية المختلفة.
6. **التوعية بالصحة النفسية:** تقديم الدعم النفسي والعاطفي للطلاب، وتعزيز الوعي بأهمية الرعاية النفسية وكيفية التعامل مع التحديات العاطفية.
7. **إدارة الأزمات والمخاطر:** تطوير خطط الطوارئ والتحصين لمواجهة المخاطر المحتملة داخل المدرسة، مثل حوادث الطبيعة أو الأحداث الطارئة الأخرى.

الاجراءات المتبعة في التفتيش عن بيئة المدرسة

1. **تقييم البنية التحتية والأمان:** يتم فحص المباني والمرافق بشكل دوري للتأكد من سلامتها وتوافر الشروط الأمنية، مثل وجود أجهزة الإنذار والإخلاء في حالات الطوارئ.
2. **فحص الصحة والسلامة:** يتم التأكد من توافر شروط النظافة والصحة في المدرسة، مثل النظافة العامة، وتوفر المراحيض والمغاسل بشكل كافٍ، وتوفر مستلزمات الإسعافات الأولية.
3. **تقييم الأثاث والمعدات:** يتم فحص الأثاث والمعدات المستخدمة في المدرسة للتأكد من سلامتها وصلاحيته للاستخدام، مع الاهتمام بتوفير الأثاث المناسب لتلاميذ مختلف الأعمار.
4. **مراقبة البيئة التعليمية:** يتم تقييم جودة البيئة التعليمية بما في ذلك توفر المواد التعليمية اللازمة، وجودة التهوية والإضاءة، والترتيب العام للفصول الدراسية والمناطق الخارجية.
5. **التقارير والمتابعة:** يتم إعداد تقارير دورية عن نتائج التفتيش والملاحظات المكتشفة مع اتخاذ الإجراءات اللازمة لمعالجة أي مشاكل أو نقاط ضعف تم اكتشافها.

ماء الشرب: تعتبر جودة مياه الشرب أمراً حيوياً لصحة الإنسان وسلامته، وتتطلب العديد من الجهود لضمان جودة المياه وصلاحياتها للشرب.

الشروط العامة لماء الشرب

1. **نقاء المياه:** يجب أن تكون المياه نقية وخالية من الشوائب والرواسب، ويجب على الأقل أن تتوفر المياه بجودة تلبي معايير الشرب الآمنة.
2. **خالية من المواد الكيميائية الضارة:** يجب أن تتخلص المياه المقدمة للشرب من أي مواد كيميائية ضارة مثل الزئبق والرصاص والفلورايد بمستويات تلائم المعايير الصحية.
3. **خالية من الكائنات الحية الدقيقة:** يجب أن تكون المياه خالية من البكتيريا والفيروسات والطفيليات التي قد تسبب الأمراض المعدية.
4. **التذوق والرائحة:** يجب أن تكون المياه ذات طعم ورائحة مقبولة ومقبولة من قبل المستخدمين.
5. **التحليل المنتظم:** ينبغي أن يتم تحليل المياه بانتظام للتأكد من توافر الشروط المذكورة أعلاه، ويفضل الالتزام ببرنامج تحليل يتماشى مع المعايير الوطنية للجودة.
6. **التوافر الدائم:** يجب أن يكون ماء الشرب متاحاً بشكل دائم في أماكن مريحة ومناسبة داخل المدرسة، مع توفير عدد كافٍ من نقاط توزيع الماء.

كيفية سحب نماذج الماء

1. **التخطيط والتحضير:** قبل البدء في سحب العينات، يجب تحديد الأماكن المختارة لجمع العينات ووضع خطة للعملية بما في ذلك التوقيت والترتيب اللازمين.
2. **تحضير المعدات:** تأكد من توفر جميع المعدات اللازمة لسحب العينات مثل زجاجات العينات، وأدوات الضخ أو التجميع، والعدة القياسية للتحليل.
3. **تعقيم العينات:** تأكد من تعقيم جميع الأدوات والمعدات المستخدمة في عملية السحب لمنع التلوث وضمان صحة النتائج.
4. **سحب العينات:** اتبع الإرشادات المحددة لسحب العينات، وتأكد من توجيه المياه الجارية لفترة كافية قبل سحب العينات لضمان تمثيلية النموذج.
5. **تسمية العينات:** قم بتسمية زجاجات العينات بشكل دقيق، بما في ذلك موقع العينة وتاريخ الجمع، وأي معلومات أخرى ضرورية للتحليل اللاحق.
6. **تخزين العينات بشكل صحيح:** قم بتخزين العينات في ظروف تخزين مناسبة وفقاً لمتطلبات التحليل، مثل درجة الحرارة المناسبة والحماية من الضوء والتلوث.
7. **تقديم العينات للتحليل:** قم بتسليم العينات إلى المختبر المعتمد واتبع إرشاداتهم بشأن كيفية تقديم العينات والتحليل اللاحق.
8. **تحليل العينات وتقييم النتائج:** بعد الحصول على النتائج، يجب تقييمها بما يتوافق مع المعايير والمعايير المحددة لصلاحيات مياه الشرب.

إجراءات الفحص الأولي لفحص للطلبة الجدد

الفحص الأولي للطلاب الجدد يشمل عدة جوانب من الصحة، بما في ذلك فحص البصر، وفحص السمع والنطق، والفحص الجسدي.

1. **فحص البصر:** يمكن أن يشمل فحص البصر فحصاً بسيطاً يقوم به ممرض أو طبيب مختص لتحديد ما إذا كان الطالب بحاجة إلى فحص بصري أعمق. يتضمن هذا الفحص فحصاً سريعاً للرؤية البعيدة والقريبة باستخدام الجداول الطبية المعتمدة للكشف عن أية مشاكل بصرية.
 2. **فحص السمع والنطق:** قد يتم إجراء فحص سمع بسيط للتحقق من قدرة الطالب على سماع وفهم المعلومات بشكل صحيح. يتم فحص النطق للتحقق من قدرة الطالب على النطق بوضوح ودقة.
 3. **فحص الأسنان:** يتم إجراء فحص دوري للأسنان لتحديد أي مشاكل صحية محتملة.
 4. **الفحص الجسدي:** يشمل الفحص الجسدي فحصاً عاماً للتحقق من صحة الطالب وسلامته العامة. يمكن أن يتضمن هذا الفحص قياس الطول والوزن، وفحص الضغط الشرياني، وفحص القلب والرئتين، وفحص العظام والعضلات.
- بعد إجراء هذه الفحوصات الأولية، يتم تقديم التوجيهات اللازمة للطلاب الذين يحتاجون إلى رعاية أو متابعة إضافية، ويمكن أن يتم توجيههم إلى المختصين للفحص الأعمق والعلاج إذا لزم الأمر.

الرعاية الأولية للعين:

- فحص البصر:** يتم تقديم فحص البصر الأولي لتحديد أي مشاكل بصرية محتملة. يشمل هذا الفحص قياس الرؤية البعيدة والقريبة وفحص قوة العين وتحديد الأخطاء الانكسارية.
- فحص العين الشامل:** يتضمن هذا الفحص فحصاً للعين بواسطة طبيب العيون المؤهل للكشف عن أي مشاكل عينية محتملة مثل التهابات العين، والتهاب القرنية، والجفاف.
- توجيهات العناية بالعيون:** يتم تقديم توجيهات للطلاب حول العناية بالعين والسلامة البصرية، مثل كيفية الوقاية من الإصابة بالعين وكيفية الحفاظ على العين نظيفة.

الرعاية الأولية للأسنان:

- فحص الأسنان:** يتم إجراء فحص دوري للأسنان لتحديد أي مشاكل صحية محتملة. يشمل هذا الفحص تقييم حالة الأسنان واللثة والفم بشكل عام وتحديد الحاجة إلى علاجات مستقبلية.
- تنظيف الأسنان والتوعية الصحية:** يتم توفير جلسات تنظيف الأسنان الأولية لإزالة الرواسب والترسبات وتقديم نصائح العناية بالفم والأسنان.
- التوجيهات الغذائية:** يقدم الأطباء نصائح غذائية للحفاظ على صحة الأسنان، مثل تقليل استهلاك السكريات والحفاظ على نظافة الفم بشكل جيد.
- يتم تقديم هذه الخدمات بواسطة أطباء ومتخصصين مؤهلين لضمان تقديم الرعاية الصحية الشاملة والمهنية للطلاب الجدد.

الاسئلة البعدية :

- 1- عرف الصحة المدرسية
- 2- عدد أهداف الصحة المدرسية
- 3- اذكر الخدمات وواجبات الصحة المدرسية

الحادي عشر ، الثاني عشر ، الثالث عشر	رقم المحاضرة:
الامراض الانتقالية	عنوان المحاضرة:
م. فاطمة فاضل	اسم المدرس:
طلاب المستوى الاول	الفئة المستهدفة :
الوقاية والسيطرة من الامراض الانتقالية	الهدف العام من المحاضرة :
1- سيتمكن الطالب من التعرف على الامراض الانتقالية 2- سيتمكن الطالب من التعرف على أنواع الامراض الانتقالية 3- سيتمكن الطالب من معرفة حول عملية العدوى وكيفية السيطرة على الأمراض المعدية	الأهداف السلوكية أو مخرجات التعلم:
عرض تقديمي، شرح، الصبورة	استراتيجيات التيسير المستخدمة
مهارات السيطرة على الأمراض المعدية	المهارات المكتسبة
الاختبارات التحريرية، الاسئلة والمناقشة ، تحليل الردود	طرق القياس المعتمدة

الاسئلة القبليّة :

- 1- عرف الامراض الانتقالية
- 2- عدد أنواع الامراض الانتقالية
- 3- اذكر كيفية السيطرة على الأمراض المعدية

المحتوى العلمي:

الوقاية والسيطرة على الامراض الانتقالية

الامراض الانتقالية Communicable disease

هي تلك الأمراض التي تنتقل من الشخص المريض أو الشخص الحامل للمرض الى الشخص السليم بطريقة مباشرة أو غير مباشرة، فالأمراض لا تنشأ بذاتها، بل لابد لحدوثها من وجود جراثيم، فيروسات، طفيليات، فطريات تنتقل من المريض الى الآخرين مثل الحميات والأمراض الطفيلية.

أنواع الامراض الانتقالية:

- **الأمراض الفيروسية** مثل التهاب الكبد الفيروسي بكل أنواعه، الحصبة، الحصبة الألمانية، الايدز، شلل الأطفال..... الخ
- **الأمراض الجرثومية** مثل الكوليرا، الجمرة الخبيثة، السل الرئوي، الخناق، السعال الديكي... الخ
- **الأمراض الطفيلية** مثل الأميبا المعوية، الإصابة بالديدان مثل الإسكارس والانكلستوما
- **الامراض الفطرية** مثل الإصابة بالمبيضات (الكانديدا).

****الملامس contact** :- هو شخص أو حيوان كان على صلة بشخص أو حيوان مصاب أو بيئة ملوثة بصورة أتاحت له فرصة اكتساب العدوى .

****التلوث contamination** :- هو وجود مسبب للعدوى على سطح الجسم أو الملابس أو على وسادة ومفارش السرير أو ادوات اللعب والآلات الجراحية والضمادات والمواد الغير الحية مثل الماء والحليب

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

الامراض الوبائية (الوباء) Epidemic disease :

عبارة عن ظهور مفاجئ لمرض معين بين مجموعة كبيرة من الناس في فترة قصيرة في منطقة أو مجتمع معين لم يسبق له الإصابة بهذه المرض، أو كان المرض مستوطناً ثم ارتفع معدل أصابته ارتفاعاً ملحوظاً وبشكل مفاجئ.

الامراض المستوطنة (المتوطنة) Endemic disease :

وهي الامراض التي تتواجد باستمرار في منطقة معينة وذلك لدخول المسبب المرضي تلك المنطقة ويبقى فترة طويلة مثل الملاريا ، البلهارزيا ، اللشمانيا ، التراخوما امراض الديدان المعوية .

Sporadic disease المرض الانفرادي

هو عبارة عن حدوث حالات مرضية بصورة انفرادية بين وقت واخر في المجتمع.

عملية العدوى Process of infection

لحدوث أي مرض معدي ,هناك ستة عوامل لابد من توفرها حتى تتم عملية العدوى وإذا أنفقد أي من هذه العناصر الستة فان العدوى لا يمكن أن تتم, وهذه العوامل هي:

1. وجود المسبب المرضي.
2. وجود مصدر أو مستودع العدوى.
3. وجود مخرج.
4. وجود وسيلة لنقل العدوى.
5. وجود مدخل للعدوى.
6. وجود المضيف

1- المسبب المرضي: Causative Agent

أن المسببات الإحيائية المرضية هي التي تسبب الأمراض المعدية وتوجد بأنواع عديدة منها: وتشمل الطفيليات وحيدة الخلية Protozoa مثل الاميبيا, الملاريا, والطفيليات المتعددة الخلايا مثل ديدان البلهارزيا والديدان المعوية Intestinal Worms والحشرات ذات الأرجل المفصليّة Vectors وتشمل الفطريات Fungus, الفيروسات (Pathogenic viruses), البكتيريا المرضية Pathogenic (Bacteria), الريكتسيا (Rickettsia) .

2- **المصدر Source**: هو المكان الذي يعيش وينمو ويتكاثر فيه المسبب المرضي مثل الإنسان والحيوان والنبات والتربة وغيرها ويعد الإنسان أكثر المصادر ملائمة لمعظم المسببات المرضية.

3 - مخارج العدوى Exit or Escape

يمكن ان تخرج المسببات المرضية من مصادر العدوى الى البيئة عن طريق

- الجهاز التنفسي
- الجهاز الهضمي
- الجهاز البولي
- الجلد والاعشبة المخاطية (فتحات الجروح والبنثور)
- مخارج آلية (خروج العدوى بفعل آلي) كما في حالة لدغ البعوضة الحاملة لطفيلي الملاريا للجلد البشري.
- عمليات نقل الدم
- عمليات زرق الابر.

4- وسيلة لنقل العدوى Vehicles of transmission

ويقصد بها العملية التي يتم بواسطتها نقل العدوى (المسبب المرضي) من المصدر إلى المضيف الجديد وتنقل العدوى بطريقتين هما:

أ- طريقة مباشرة:

وفي هذه الحالة تنتقل العدوى بدون وسيط أي يكون الإنسان هو المضيف الوحيد وتنتشر العدوى من شخص إلى آخر وذلك عن طريق السعال أو التقبيل أو العلاقة الجنسية أو بواسطة المشيمة ومن الأمراض التي تنتقل من الأم إلى الجنين مثل السفلس الوراثي والحصبة الألمانية.

ب- طريقة غير مباشرة:

وفي هذه الحالة يخرج المكروب من جسم المصاب إلى الخارج وينقله الوسيط إلى الشخص السليم عن طريق الحشرات مثل البعوض , الذباب, البراغيث, أو من خلال وجود واسطة كالشراب الملوث والطعام الملوث, والتربة الملوثة, الأدوات الشخصية كالملابس.

5- مدخل العدوى Entry: ويقصد بها الأماكن التي عن طريقها يدخل المسبب المرضي إلى الجسم المضيف السليم، وتدخل مسببات عادة بأحد المداخل الآتية:

- أ- الجهاز التنفسي.
- ب- الجهاز الهضمي.
- ت- ملامسة الجلد والأغشية المخاطية.
- ث- اختراق الجلد عن طريق وخز الجلد بواسطة الحقن الطبية أو الآلات الجراحية أو بواسطة ناقل حشري مثل البعوضة في نقل مرض الملاريا.

6- المضيف Host:

أن المضيف هو الإنسان أو الحيوان الذي له استعداد لإصابة بالمرض عند دخول المسبب المرضي (الميكروب) إلى جسمه. وبعض الأجسام لديها قوة دفاعية ضد الأمراض فتتغلب على المسبب وتقضي عليه وذلك يعتمد على عوامل متعددة أهمها قوة الميكروب وقدرته على أحداث تغيرات مرضية مقاومة الجسم ودرجة المناعة، العمر، الجنس، العنصر والعادات الاجتماعية والتقاليد غير السليمة.

ملاحظة: للسيطرة على الأمراض الانتقالية يجب كسر احد الحلقات الستة السابقة

السيطرة على الأمراض المعدية Control of communicable disease:

وهي الإجراءات التي تتخذ للسيطرة على الأمراض المعدية، للحد من انتقال العدوى إلى أقصى درجة ممكنة. وتقليل انتشار المرض أو حدوثه أو حدوث مضاعفات، **والمبادئ العامة الأساسية لمكافحة الأمراض المعدية. وتشمل:**

1. الإجراءات التي تتخذ تجاه المصدر المرضي (المسبب).
2. الإجراءات التي تتخذ تجاه الملامسين والقابلين للعدوى.
3. الإجراءات التي تتخذ تجاه البيئة.

أولاً :- الإجراءات التي تتخذ تجاه مصدر العدوى (المسبب المرضي).

1- القضاء على المصدر. ان القضاء على مصدر العدوى يطبق فقط في الامراض التي تنقل العدوى من الحيوان الى الانسان حيث يتم القضاء على الحيوان والتخلص منه، اما الانسان فيتم القضاء على العدوى نفسها بإعطاء العلاج المناسب او اجراء عملية جراحية مثل استئصال الجزء المصاب من الجسم مثل استئصال اللوزتين في حامل ميكروب الخناق لإنهاء مصدر العدوى.

2- تقليل العدوى لكي ينتقل المسبب المرضي من الشخص المصاب او الحيوان المصاب الى الشخص السليم يحتاج الى فترة معينة تسمى (فترة العدوى) ولكل مرض من الامراض المعدية فترة عدوى تختلف عن المرض الاخر ويمكن التقليل من هذه الفترة بواسطة:-
(أ) الاكتشاف المبكر للحالات المرضية.

(ب) التبليغ عن الحالات المرضية والمشكوك فيها لاتخاذ الاجراءات السريعة لمنع انتشار المرض.
(ج) عزل المصابين:- هو عملية فصل الإنسان او الحيوان لمصاب بمرض معدي عن الآخرين لمنع وصول المرضي اليهم ويعزل عادة خلال فترة العدوى اما في البيت او المستشفى حسب نوع المرض وحسب التعليمات الصحية في البلد.
(د) علاج الحالات المرضية بإعطائهم المضادات الحيوية والادوية الوقائية وحسب حالة المريض.

3- التطهير: ويكون على نوعين هما :

أ- التطهير المقترن أو المصاحب: Concurrent disinfection

وهو عملية مستمرة يتم فيها تطهير جميع الأدوات الملوثة والإفرازات مثل القشع والصدید، البراز، البول، وكذلك الملابس وأدوات الطعام والأدوات الملامسة للمريض وهو جزء من العناية التمريضية.

ب. التطهير النهائي: Terminal disinfection

ويجرى هذا النوع من التطهير عند شفاء المريض أو انتقاله من مكان إلى آخر أو وفاته، ويشمل تطهير المكان وجميع حاجات المريض التي كان يستعملها.

4- حاملي العدوى Carrier. وهم الأشخاص الحاملين للميكروب ولا تظهر عليهم أي أعراض ولا يشعرون بحالهم وذلك يجعلهم ذو خطورة كبيرة على المجتمع، وتعتبر السيطرة على جميع هؤلاء الأشخاص من الأمور الصعبة ولكن الدول تحاول بقدر المستطاع متابعتهم والقيام بالإجراءات اللازمة وحسب الحالة المرضية.

ثانياً:- الإجراءات التي تتخذ تجاه الملامسين:

اللامسين Contacts: هم الأشخاص الذين كانوا على تماس مباشر مع الشخص المصاب بمرض معد خلال فترة الحضانة، واللامسين أما يكونوا في البيت أو المدرسة أو الحضانة أو رياض الأطفال أو المعمل أو المعسكرات التدريبية.

والإجراءات التي يجب أن تتخذ تجاه الملامسين هي:

1. اخذ المعلومات الخاصة بهم مثل (الاسم، العمر، العنوان،.....الخ).
2. الحجر الصحي للملامسين: ويعني الحد من حرية حركة الأصحاء من الأشخاص الذين تعرضوا لمرض معد لفترة تساوي فترة حضانة المرض.
3. إجراء الفحص الطبي يومياً لمعرفة الحالة الصحية العامة لهم ووضعهم تحت المراقبة الطبية لملاحظة العلامات والأعراض المرضية التي قد تظهر عليهم.
4. إجراء الفحوصات المختبرية اللازمة حسب طبيعة المرض.
5. إعطاء اللقاحات.
6. إعطاء الأدوية الوقائية.
7. إعطاء جميع الإرشادات والنصائح الصحية اللازمة حول المرض المعدي أثناء الزيارة المنزلية.

ثالثاً:- الإجراءات التي تتخذ تجاه البيئة من أجل حمايتها:

أن سبب زوال بعض الأمراض المعدية في معظم الدول المتقدمة يعزي إلى الإجراءات الصحية المتخذة لديها لتوفير المياه الصالحة للشرب والتخلص من الفضلات بالطرق الصحية والقضاء على الحشرات والحيوانات الضارة التي تنقل الأمراض.

ومن الإجراءات المتخذة لحماية المجتمع والبيئة هي:

1. الإشراف على المحلات والمجازر والأسواق والمؤسسات المنتجة للأطعمة واكتشاف ناقلي المرض وإضافة الكلور للماء كل هذا يساعد في السيطرة على البيئة.
2. توفير العناية الفورية للطوارئ.
3. عزل المصابين والحجر الصحي السريع للملامسين.
4. إعطاء اللقاحات والأدوية الوقائية.
5. التعقيم الصحي حول طبيعة المرض وانتشاره وطرق انتقاله.
6. إجراء استقصاء وبائي لاكتشاف مصدر العدوى وواسطة النقل.

الوقاية من الأمراض الانتقالية:

وهي الإجراءات الوقائية التي تتخذ لمنع حدوث أي مرض معد في أي مجتمع كان:

1-توفير الحماية للجسم ضد المسببات المرضية بواسطة:

أ-إعطاء الأدوية الوقائية التي تعطي مناعة منفعة للوقاية لفترة قصيرة.

ب-إعطاء اللقاحات اللازمة.

2-التربية الصحية: للتربية الصحية أهداف كثيرة هي خلق الوعي الصحي الذي يساعد الناس في تحسين صحتهم عن طريق تحسين الظروف البيئية إضافة إلى إعطاء معلومات أساسية حول العدوى وطرق مكافحتها .

3-الارتقاء بصحة الأفراد والمجتمع: من الممكن رفع المستوى الصحي بتوفير سكن صحي سليم، وتوفير الغذاء اللازم لمختلف الأعمار، وتوفير الشروط الصحية لمحلات العمل، وأجراء فحص دوري للكشف المبكر عن الأمراض ، وتوفير جو معيشي مريح يصاحبه تطور اجتماعي عام.

4-توفير بيئة صحية سليمة: وذلك بتوفير المياه الصالحة للشرب، والتخلص من الفضلات بالطرق الصحيحة وتوفير السكن الصحي السليم، والتهوية الكافية وتوفير الغذاء الصحي اللازم والسيطرة على الحشرات والقوارض.

5-إجراءات وقائية دولية: وهي إجراءات وضعتها منظمة الصحة الدولية تشدد منع دخول الأمراض المعدية الحادة من قطر لأخر، وهذه الإجراءات خاصة بالمسافرين الحجاج والأمتعة والبضائع، وهناك أنظمة خاصة لدى الجهات الصحية في كل قطر لأتباعها بصورة صحيحة.

بعض الامراض الانتقالية (النكاف ، الحصبة ، الحصبة الالمانية)

النكاف هو عدوى بكتيرية تصيب الحلق واللوزتين وتسبب التهاباً فيهما. يُسبب النكاف بشكل أساسي بواسطة **بكتيريا معينة تُعرف باسم Streptococcus pyogenes** ، وهي نوع من البكتيريا العقدية العنقودية. تُعتبر العدوى بالنكاف شائعة جداً، خاصة في الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 5 و 15 عاماً، ولكن يمكن أيضاً أن تصيب الأشخاص من جميع الفئات العمرية.



الاعراض:

1. **التهاب الحلق:** يمكن أن يكون الحلق أحمر وملتهباً ويشعر الشخص بألم عند البلع.
2. **ارتفاع درجة الحرارة:** يمكن أن يكون هناك ارتفاع في درجة الحرارة، وقد تكون الحمى شديدة في بعض الحالات.
3. **تورم اللوزتين:** قد تصبح اللوزتان متورمتين ومحمرتين.
4. **وجود نقاط بيضاء على اللوزتين:** قد تظهر تجمعات بيضاء صغيرة على سطح اللوزتين.
5. **الآلام عند البلع:** قد يشعر الشخص بآلام حادة أو ضغط عند البلع، خاصة في اللوزتين.
6. **الغدد الليمفاوية المتورمة في العنق:** قد يشعر الشخص بتورم في الغدد الليمفاوية في العنق.

العلاج

- استخدام المضادات الحيوية المناسبة، وغالبًا ما يتم وصف مضادات البكتيريا مثل البنسلين.
- الراحة والتغذية الجيدة.
- شرب السوائل بكثرة للحفاظ على الترطيب.

الوقاية: اللقاح

الحصبة: الحصبة هي عدوى فيروسية ناتجة عن فيروس يسمى **فيروس الحصبة Measles Virus**. يعتبر الفيروس مُعدياً للغاية، حيث يمكن أن ينتقل من شخص إلى آخر بسهولة، خاصة في الأماكن التي يتجمع فيها الأشخاص مثل المدارس وتنتقل عندما يسعل أو يعطس المصاب، أو عندما تتلامس أجسامهم الملوثة مع الأسطح.

الاعراض: الحمى، وطفح جلدي، وسعال، واحتقان الأنف، وعينان ملتهبتان.

العلاج: يتم عادةً بالاعتناء بالأعراض ودعم الجسم في محاربة الفيروس. من المهم الراحة والشرب بكثرة للوقاية من الجفاف. يمكن استخدام الأدوية لتخفيف الحمى والألم، ولكن يجب استشارة الطبيب قبل تناول أي دواء، خاصةً عندما يتعلق الأمر بالأطفال.

الوقاية: اللقاح



الحصبة الألمانية

الحصبة الألمانية عبارة عن عدوى حادة سارية وفيروسية. ومع أنها عدوى معتدلة الأعراض عموماً لدى الأطفال فإن عواقبها وخيمة عندما تصيب الحوامل لأنها تسبب قتل الجنين أو إصابته بتشوهات خلقية، وتُعرف باسم متلازمة الحصبة الألمانية الخلقية **Rubella Virus**.

وينتقل فيروس الحصبة الألمانية بواسطة الرذاذ المحمول بالهواء عندما يعطس الإنسان أو يسعل، وهو المضيف الوحيد المعروف لهذا المرض.

الاعراض: عادة ما تكون أعراض إصابة الطفل بالمرض بسيطة وتشمل ظهور طفح جلدي وحمى باردة أقل من (39 درجة مئوية) وغثيان والتهاب بسيط في البلعوم. ويبدأ الطفح الجلدي الذي يحدث في ما تتراوح نسبته بين 50 و80% من الحالات بالظهور في العادة على وجه المريض وعنقه قبل أن يستشري في الجزء السفلي من جسمه **ويستمر لمدة تتراوح بين يوم واحد و3 أيام**. ومن أكثر الأعراض التي تميز هذا المرض من الناحية السريرية تورم الغدد اللمفاوية الواقعة خلف الأذنين وفي الرقبة. أما عدوى المرض لدى البالغين، وهي أكثر شيوعاً بين النساء، فتؤدي إلى الإصابة بالتهاب المفاصل وآلام مبرحة فيها تدوم عادة لمدة تتراوح بين 3 و10 أيام. وبمجرد إصابة الفرد بالعدوى فإن فيروسها يستشري في أوصال جسمه كافة في مدة تتراوح بين 5 و7 أيام تقريباً. وتظهر عادة أعراض الإصابة بالمرض في غضون 2 إلى 3 أسابيع بعد التعرض للفيروس. وتتراوح في العادة الفترة التي تكون فيها سرية العدوى على أشدها بين **يوم واحد و5 أيام عقب ظهور الطفح الجلدي**. وعندما تُصاب الحامل بفيروس الحصبة الألمانية في مرحلة مبكرة من الحمل فإن احتمال انتقال العدوى إلى جنينها يبلغ 90%، مما قد يسبب

إجهاض الجنين أو ولادته ميتا أو إصابته بتشوهات خلقية تُعرف باسم متلازمة الحصبة الألمانية الخلقية. وقد يستغرق تخلص الرضيع المُصاب بالمتلازمة المذكورة من الفيروس عاما واحدا أو يزيد.

الوقاية والعلاج : لا يوجد علاج محدد للحصبة الألمانية ولكن يمكن الوقاية من المرض عن طريق التطعيم.



الإيدز

الإيدز هو مرض يسببه فيروس العوز المناعي البشري (HIV) يُصيب الإيدز جهاز المناعة ويضعفه بشكل تدريجي، مما يجعل الجسم عرضة للإصابة بالأمراض والعدوى التي قد تكون فتاكة للغاية. ينتقل الفيروس عادةً عن طريق الاتصال المباشر مع السوائل الجسدية المصابة، مثل الدم والسائل المنوي والسوائل الشرجية، وكذلك من خلال الاتصال الجنسي ومشاركة أدوات حقن الإبر الملوثة. يمكن الوقاية من الإصابة بالإيدز عن طريق استخدام وسائل حماية مثل الواقي الذكري وتجنب مشاركة أدوات الحقن، بالإضافة إلى القيام بفحوصات منتظمة للكشف المبكر عن الفيروس والعلاج المناسب في حال الإصابة.

الأعراض :

الأعراض التي يمكن أن تظهر في حالة الإصابة بفيروس الإيدز تختلف من شخص لآخر وتعتمد على مرحلة المرض. قد لا تظهر أية أعراض في المرحلة المبكرة من الإصابة، ولكن بعد ذلك قد تشمل الأعراض ما يلي

1. حمى.
 2. تورم الغدد الليمفاوية.
 3. آلام العضلات والمفاصل.
 4. آلام الحلق.
 5. آلام الرأس.
 6. طفح جلدي.
 7. انخفاض الوزن غير المبرر.
 8. إسهال.
 9. قشعريرة وأعراض شبيهة بأعراض الإنفلونزا.
- في المراحل المتقدمة من المرض، يمكن أن تتطور الأعراض إلى مشاكل صحية أكثر خطورة، مثل الأمراض الفطرية والبكتيرية الشديدة والأورام السرطانية. مهم جداً أن يتم فحص الشخص المشتبه بإصابته بفيروس الإيدز والبدء في العلاج المناسب في أقرب وقت ممكن، حيث يمكن للعلاج المبكر أن يساعد في السيطرة على المرض وتخفيف الأعراض وتقليل انتقال العدوى إلى الآخرين.

الوقاية والعلاج:

الوقاية من فيروس الإيدز تتضمن مجموعة من الإجراءات الهامة التي يمكن اتباعها للحد من انتقال العدوى والحفاظ على الصحة العامة، ومن أبرز هذه الإجراءات

1. استخدام وسائل حماية مثل الواقي الذكري أثناء العلاقات الجنسية للحد من انتقال العدوى.
 2. تجنب مشاركة أدوات الحقن الخاصة بالإبر أو الحقن الشرجي مع الآخرين.
 3. القيام بفحوصات منتظمة للكشف عن الإصابة بفيروس الإيدز والحصول على العلاج المناسب في حالة الإصابة.
 4. توفير التثقيف والتوعية حول الوقاية من الإيدز وتشجيع السلوكيات الآمنة.
- أما عن العلاج، فهو يتمثل عادة في استخدام مجموعة من الأدوية المضادة لفيروس الإيدز، والتي تعرف باسم "العلاج ضد فيروسي للفيروس نقص المناعي البشري" يهدف العلاج إلى تقليل مستوى الفيروس في الجسم إلى مستوى غير قابل للاكتشاف والسيطرة على تكاثره، مما يساعد في منع تطور المرض وتقليل انتقال العدوى إلى الآخرين.

التهاب الكبد الفيروسي نوع B: (HBV)

التهاب الكبد الفيروسي النوع B هو عدوى فيروسية تصيب الكبد وتسبب التهابًا فيه. يمكن أن يصاب الفيروس بالأشخاص من خلال مختلف طرق الاتصال مثل الاتصال المباشر بالدم أو السوائل الجسدية الملوثة.

الأعراض:

1. تعب شديد.
2. آلام في العضلات والمفاصل.
3. فقدان الشهية.
4. ارتفاع في مستويات (ALT)، (AST) في الدم.
5. ارتفاع في مستويات البيليروبين.
6. غثيان وقيء.
7. ارتفاع في درجة الحرارة.
8. آلام في المنطقة اليمنى العلوية من البطن (منطقة الكبد).

العلاج:

علاج التهاب الكبد الفيروسي النوع B يتضمن عادة استخدام الأدوية المضادة للفيروسات للسيطرة على العدوى ومنع تطور مضاعفات التهاب الكبد، مثل التليف الكبدي وسرطان الكبد. العلاج الأكثر شيوعًا لتهاب الكبد الفيروسي النوع B يشمل ما يلي:

1. مضادات الفيروسات
2. علاج مساعد للتحكم في الأعراض المصاحبة مثل الغثيان والتعب
3. المتابعة الطبية الدورية:

الوقاية:

1. **التطعيم:** اللقاحات الخاصة بالتهاب الكبد الفيروسي النوع B متوفرة وفعالة في منع الإصابة بالعدوى.
2. **تجنب مشاركة الإبر والأدوات الحادة:** يجب تجنب مشاركة أدوات الحقن والإبر الحادة مع الآخرين، والتأكد من استخدام إبر وأدوات نظيفة ومعقمة في حالة الحاجة إلى إجراءات طبية.
3. **الحماية أثناء الجنس:** استخدام الواقي الذكري يمكن أن يقلل بشكل كبير من انتقال العدوى عن طريق الاتصال الجنسي.

4. **النظافة الشخصية:** غسل اليدين بانتظام بالماء والصابون يمكن أن يقلل من انتقال الفيروسات عن طريق الاتصال المباشر مع الأشخاص المصابين.
5. **تجنب التلوث الغذائي والمائي:** تجنب شرب المياه غير النظيفة وتناول الأطعمة التي قد تكون ملوثة، وتأكد من غسل الفواكه والخضروات جيداً قبل تناولها.
- التوعية والتثقيف:** التوعية بمخاطر التهاب الكبد الفيروسي النوع B وأساليب الوقاية الفعالة يمكن أن تساعد في تقليل انتشار العدوى وتحسين الوعي الصحي لدى الأفراد.

الاسئلة البعدية :

- 1- عرف الامراض الانتقالية
- 2- عدد أنواع الامراض الانتقالية
- 3- اذكر كيفية السيطرة على الأمراض المعدية

الاسبوع الرابع عشر ،الخامس عشر	رقم المحاضرة:
مقاييس الصحة والمرض، الإدارة الصحية	عنوان المحاضرة:
م. فاطمة فاضل	اسم المدرس:
طلاب المستوى الاول	الفئة المستهدفة :
توضيح الفروقات بين مفهومي معدل الانتشار ومعدل الحدوث المرض	الهدف العام من المحاضرة :
1- سيتمكن الطالب من تعريف معدل الانتشار المرض ومعدل الحدوث المرض	الأهداف السلوكية او مخرجات التعلم:
2- سيتمكن الطالب من التعرف على الفروقات بين مفهومي معدل الانتشار ومعدل الحدوث المرض	
3- سيتمكن الطالب من معرفة أهداف الإدارة الصحية	
عرض تقديمي، شرح، الصبورة	استراتيجيات التيسير المستخدمة
مهارات قياس معدل الانتشار ومعدل الحدوث المرض	المهارات المكتسبة
الاختبارات التحريرية ،الاسئلة والمناقشة ، تحليل الردود	طرق القياس المعتمدة

الاسئلة القبالية :

- 1- عرف مفهومي معدل الانتشار ومعدل الحدوث المرض
- 2- عدد أ الشروط الواجب توفرها في الشخص الإداري
- 3- اذكر أهداف الإدارة الصحية

المحتوى العلمي:

مقاييس الصحة والمرض

معدل الانتشار ومعدل الحدوث المرض

معدل الانتشار هو معدل عدد الأشخاص المصابين بمرض ما، أو حالة صحية ما خلال وقت ما، بينما معدل الحدوث يمثل عدد الأشخاص الذين يصابون بمرض ما أو حالة صحية ما خلال فترة زمنية محددة، والانتشار يشمل جميع الحالات القديمة والجديدة، بينما الحدوث تقتصر على الحالات الجديدة فقط

معدل الانتشار: معدل الانتشار في علم الأوبئة هو نسبة السكان المصابين بمرض ما أو حالة مرضية في نقطة زمنية محددة.

فائدة معدل الانتشار تكمن فائدة معدل الانتشار لدى مخططي النظام الصحي والعاملين في مجال الصحة العامة؛ حيث يُساعد على معرفة عبء المرض لدى السكان محليًا وعالميًا، والتي بدورها تُساعد على تأمين الموارد المطلوبة التمويل الخدمات الخاصة وبرامج تعزيز الصحة.

كيفية حساب معدل الانتشار يتم احتساب معدل الانتشار من خلال حساب معدل عدد حالات المرض في مجموعة سكانية معينة في نقطة زمنية أو فترة زمنية محددة، ويتم تطبيق ذلك رياضيًا في المعادلة التالية: معدل الانتشار = عدد الحالات المصابة في المجتمع في وقت معين أو فترة زمنية محددة / عدد السكان الكامل في نفس الوقت أو الفترة الزمنية

معدل الحدوث معدل الحدوث في علم الأوبئة هو حدوث إصابات جديدة من المرض أو الحالات الطبية المختلفة خلال فترة زمنية معينة، وعادةً ما يتم احتسابها كنسبة أو معدل، ومن أهم المعلومات حوله: فائدة معدل الحدوث يوفر معدل الحدوث فرصة لنيل معلومات لدراسة حالات الحوادث والإصابات حول مسببات المرض ونتائجه، ويُساعد الباحثين على تحديد عوامل الخطر لمرض أو حالة طبية أخرى، كما يُحدد عدد الحالات الجديدة في مجموعة سكانية بمرور الوقت. كيفية حساب معدل الحدوث يتم احتساب معدل الحدوث من خلال حساب معدل عدد حالات المرض الجديدة في مجموعة سكانية معينة في نقطة زمنية أو فترة زمنية محددة، ويتم تطبيق ذلك رياضيًا في المعادلة التالية: معدل الحدوث = عدد حالات الإصابة الجديدة في المجتمع في وقت معين أو فترة زمنية محددة / إجمالي الوقت الذي يتعرض خلال سكان المجتمع لمخاطر الإصابة به كيف يتم قياس معدل الحدوث؟ يتم ذلك من خلال تعريض مجموعة من الأفراد المعرضين لمرض ما أو خطر الإصابة به للمراقبة والمتابعة خلال فترة معينة تُدعى فترة التجربة، ومن بعد ذلك يتم حساب معدل الحدوث بعدد الحالات الجديدة نسبةً لمقدار الوقت الذي تم خلاله ملاحظة الأشخاص المعرضين للإصابة.

الإدارة الصحية

تعريف الإدارة:

وتعني الخدمة على أساس أن يعمل بالإدارة يقوم على خدمة الآخرين أو يصل عن طريق الإدارة إلى أداء الخدمة. والإدارة بمعناها العام تعني توفير نوع من التعاون والتنسيق بين الجهود البشرية من أجل تحقيق هدف معين.

المسئول الإداري:

هو الشخص المسئول عن التنظيم والتخطيط والتنفيذ والتقويم ويعود الآخرين باتجاه انجاز هدف معين بواسطة تضافر الجهود لمختلف الأفراد.

الشروط الواجب توفرها في الشخص الإداري:

1. احترام الذات والآخرين واحترام المكان الذي يعمل به.
2. الإيمان بالعمل.
3. لدية القابلية في اتخاذ القرار.
4. العمل مع الآخرين لا بصفة رئيس ومرؤوس وإنما بصفة التعاون والتنسيق.
5. لدية القابلية على تطوير الكفاءة.
6. لدية القابلية على عقد الاجتماعات مع العاملين.
7. لدية القابلية في وضع الخطط والإشراف على التنظيم والتنفيذ.
8. لدية القابلية على التقويم.

مستويات الإدارة

إعداد الأنظمة:

1. وضع السياسة Policy Matching.
 2. التخطيط العام والسيطرة Planning and controlling.
 3. الإدارة Management.
- القيادة leadership.** وقد عرفت القيادة بأنها مجموعة الصفات الشخصية التي تمكن الفرد من التأثير على الآخرين لكي يتعاونوا لتحقيق هدف معين وإنها القدرة على التأثير في نشاط الآخرين والتعاون والتنسيق للوصول إلى هدف معين وهناك عناصر يجب توفرها لكي تكون القيادة جيدة.

1. القائد- ويكون ذو كفاءة لبلوغ هدف معين.
2. الأفراد.
3. المكان أو الدائرة التي تعمل فيها المجموعة.

أنواع القيادة Type of leadership.

1. القيادة الدكتاتورية.
2. القيادة الديمقراطية.
3. القيادة الحرة أو المتساهلة.

الاتصال Communication: هي عملية تبادل الأفكار والآراء ونقل المعلومات من شخص إلى آخر والذي يدعى بالمرسل والمستلم أما المادة أو المعلومات التي تنقل فتدعى بالرسالة.

أنواع الاتصال

- الاتصال المباشر Direct Communication.
- الاتصال غير المباشر Indirect Communication.

طرق الاتصال الإداري

الاتصال المباشر Direct Communication.

أ- الطريقة الشفهية.

- 1- عقد الاجتماعات.
- 2- عقد الندوات.
- 3- الحلقات الدراسية (السيمنارات).
- 4- اللقاء وجهاً لوجه (الفردية).

ب- الإصغاء والاستماع.

ت- الطريقة الكتابية.

ث- استعمال الهاتف.

الاتصال غير المباشر Indirect Communication.

1. لوحة الإعلانات.
2. كتيبات أو كراسات ملخصة للعاملين.

أهداف الإدارة الصحية تشمل:

1. توفير أقصى ما يمكن من الخدمات الطبية للمرضى من أجل شفائهم .
2. تدريب وتعليم العاملين في المجالات الطبية والمهن المساعدة
3. تعزيز التواصل والتعاون بين مختلف الأقسام والمؤسسات الصحية.
4. تطوير استراتيجيات للتحسين المستمر وتقييم الأداء لتحقيق أفضل النتائج في مجال الصحة.
5. تحسين إدارة المعلومات الصحية واستخدام التكنولوجيا لتحسين الخدمات وتبسيط العمليات الإدارية.

الاسئلة البعدية :

- 1- عرف مفهومي معدل الانتشار ومعدل الحدوث المرض
- 2- عدد أ الشروط الواجب توفرها في الشخص الإداري
- 3- اذكر أهداف الإدارة الصحية

المصادر الأساسية :

- البيئة الصحية والهندسة الصحية / الجزء الأول : د. عليم حسون ، د. فوزي جار هلا
- البيئة الصحية والهندسة الصحية / الجزء الثاني : السيد احمد ابراهيم ادريس ، المهندس الصحي نعمة حسن محمود الشكرجي .
- الصحة العامة : د . عبد الصمد عبد المير ، د . عبد الملك جرجيس سليمان. مطبعة مؤسسة المعاهد الفنية لسنة 1985
- اسس الثقافة الصحية : د. عبد الرزاق مرتضى صالح ، د. حازم صبري . مطبعة مؤسسة المعاهد الفنية لسنة 1982 ا-

المصادر المقترحة:

- المجلات العلمية , التقارير ، البوسترات والنشرات التثقيفية الصحية التي تصدرها دوائر وزارة الصحة
- الأنترنت ، مواقع الإلكترونية
- دليل مراكز الرعاية الصحية الأولية

روابط مقترحة ذات صلة:

- <https://youtube.com/@fatimafadhilsalih8871?si=txLLYtcj2bbKYCZA>