

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
الجامعة التقنية الشمالية
اسم التشكيل

معلومات عامة



الحقية التعليمية

القسم العلمي: تقنيات
الصيدلة

اسم المقرر: الامراض
الانتقالية

المرحلة /
المستوى: الثاني

الفصل الدراسي: الاول

السنة الدراسية: 2024-
2025



اسم المقرر:	الامراض الانتقالية
القسم:	تقنيات الصيدلة
الكلية:	المعهد التقني الطبي / كركوك
المرحلة / المستوى	الثاني
الفصل الدراسي:	الاول
عدد الساعات الاسبوعية:	نظري 2 عملي 2
عدد الوحدات الدراسية:	4
الرمز:	
نوع المادة	نظري عملي كلهما √
هل يتوفر نظير للمقرر في الاقسام الاخرى	كلا
اسم المقرر النظير	-
القسم	
رمز المقرر النظير	
معلومات تدريسي المادة	
اسم مدرس (مدرسي) المقرر:	كول جمين مدحت عبدالله
اللقب العلمي:	مدرس مساعد
سنة الحصول على اللقب	2021
الشهادة :	ماجستير
سنة الحصول على الشهادة	2021
عدد سنوات الخبرة (تدريس)	5

الوصف العام للمقرر

تعريف الامراض الانتقالية والتعرف على اكثر الامراض الانتقالية انتشارا وخطورة وكيفية الوقاية منها ومكافحتها

الاهداف العامة

- سيتعلم الطلاب تعريف الامراض الانتقالية وانواعها واكثرها انتشارا وخطورة .
- سيميز الطالب الاعراض التشخيصية لكل مرض وكيفية التفريق بينها من خلال اجراء الفحوصات السريرية للمرضى .
- سيتمكن الطلاب من معرفة كيفية الوقاية من الامراض الانتقالية وكيفية الوقاية منها .

الأهداف الخاصة

- ألام الطلاب بطرق انتقال الامراض والتفريق بينها .
- يتعلم الطالب كتابة تقارير عن حالة المريض وتفصيلها .
- تعليم الطلبة طرق الوقاية من الامراض المتوطنة وكيفية منع انتشارها .

الأهداف السلوكية او نواتج التعلم

- أكساب الطلاب مهارة نشر الوعي الصحي وتعزيزها بين المجتمع..
- تعليم الطالب كيفية نشر الثقافة الصحية ومنحهم الثقة بالنفس من خلال مناقشتهم لكي يكون لديهم الجرأة الكافية للمشاركة في الحملات التوعوية لمكافحة الامراض الانتقالية.
- من خلال العمل الجماعي نخلق فيهم روح التعاون لكي يشاركوا في حملات التلقيحات والتعزيز الصحي بعد تخرجهم.
- تعليم الطلاب كيفية عمل تقرير عن حالة المريض وكيفية فحص المرضى سريريا .
- أمثلة أهداف تدريسية:
- بعد الانتهاء من الدرس (المحاضرة) سيكون الطالب قادرا على ان:
- يفرق بين الامراض الانتقالية والامراض الغير الانتقالية.
- يميز بين أنواع المسببات المرضية المسببة للامراض الانتقالية .
- تشخيص الامراض مبدئيا" من خلال اعراضها وعلاماتها السريرية .
- وضع خطة للوقاية من الامراض الوبائية ومكافحتها .

المتطلبات السابقة

- التعرف على انواع الاحياء المجهرية المسببة للأمراض وصفاتها.

الأهداف السلوكية او مخرجات التعليم الأساسية		
ت	تفصيل الهدف السلوكي او مخرج التعليم	آلية التقييم
1	أكساب الطلاب مهارة نشر الوعي الصحي وتعزيزها بين المجتمع	أختبارات يومية مفاجئة
2	تعليم الطالب كيفية نشر الثقافة الصحية ومنحهم الثقة بالنفس من خلال مناقشتهم لكي يكون لديهم الجرأة الكافية للمشاركة في الحملات التوعوية لمكافحة الأمراض الانتقالية.	أختبارات شفوية عشوائية
3	من خلال العمل الجماعي نخلق فيهم روح التعاون لكي يشاركوا في حملات التلقيحات والتعزيز الصحي بعد تخرجهم	مناقشة الطلبة وطلب القاء تقارير منهم
4	تعليم الطلاب كيفية عمل تقرير عن حالة المريض وكيفية فحص المرضى سريرياً .	عمل تقارير عن حالات المرضى في المستشفى

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

الاسلوب او الطريقة	مميزات الاختيار
1. اسلوب المناقشة	ليتمكن الطالب من طرح افكاره ولمعرفة مستويات الطلبة
2. التقارير	لتشجيع الطالب على البحث عن الامراض
3. عرض تقديمي	ليتمكن الطلبة من تعلم المرض من كل الجوانب
4. اختبارات يومية	لتشجيع الطلاب على متابعة المادة الدراسية اولاً بأول
5. التدريب على المادة العملية في المستشفيات	لجعل الطلاب بتماس مباشر مع بيئة العمل ورؤية الحالات عن كثب .
6. طلب واجبات يومية من الطالب	وذلك لمساعدة الطالب للبحث عن المواضيع وزيادة معرفتهم .

الفصل الاول من المحتوى العلمي						
				الوقت		عنوان الفصل
طرق القياس	التقنيات	طريقة التدريس	العنوان الفرعي	العملي	النظري	التوزيع الزمني
	عرض تقديمي، شرح، أسئلة وأجوبة، مناقشة	محاضرة	مقدمة عن المقرر، أهداف التعلم، محتوى المقرر	2	3 ساعة	الأسبوع
اختبارات قصيرة	عرض تقديمي، شرح، أسئلة وأجوبة، مناقشة	محاضرة	تعريف الامراض	2	3 ساعة	الأسبوع الأول
		محاضرة	طرق انتقال الامراض			
تقييم مستمر	عرض تقديمي، شرح، أسئلة وأجوبة، مناقشة	محاضرة	طرق انتقالها	2	3 ساعة	الأسبوع 2&3
تكليف الطلاب بتقارير	عرض تقديمي، شرح، أسئلة وأجوبة، مناقشة	محاضرة	الامراض	2	3 ساعة	الأسبوع الرابع
		محاضرة	طرق انتقالها			
اختبارات قصيرة	عرض تقديمي، شرح، أسئلة وأجوبة، مناقشة	محاضرة	الامراض	2	3 ساعة	الاسبوع الخامس
		محاضرة	طرق انتقالها			
تقييم مستمر	عرض تقديمي، شرح، أسئلة وأجوبة، مناقشة	محاضرة	الامراض المنقولة من تلوث الغذاء	2	3 ساعة	الاسبوع 6&7
تكليف الطلاب بتقارير	عرض تقديمي، شرح، أسئلة وأجوبة، مناقشة	محاضرة	تعريف الامراض	2	3 ساعة	الاسبوع الثامن
اختبارات قصيرة	عرض تقديمي، شرح، أسئلة وأجوبة، مناقشة	محاضرة	تعريف الامراض	2	3 ساعة	الاسبوع التاسع

الفصل الثاني						
عنوان الفصل				الوقت		
التوزيع الزمني	النظري	العملي	العنوان الفرعي	العنوان الرئيسي	طريقة التدريس	التقنيات
طرق القياس						
			العناوين الفرعية	محاضرة	عرض تقديمي، شرح، أسئلة وأجوبة، مناقشة	طرق القياس
الاسبوع العاشر	3 ساعة	2	التهاب الكبد الفايروسي	نوع A	محاضرة	عرض تقديمي، شرح، أسئلة وأجوبة، مناقشة
				نوع B	محاضرة	
				نوع C	محاضرة	
				نوع D	محاضرة	
				نوع E	محاضرة	
الاسبوع الحادي عشر	3 ساعة	2	الملاريا	انواع الملاريا	محاضرة	عرض تقديمي، شرح، أسئلة وأجوبة، مناقشة
				اعراضها		
				طرق انتقال		
الاسبوع الثاني عشر	3 ساعة	2	الكوليرا	اعراضها	محاضرة	عرض تقديمي، شرح، أسئلة وأجوبة، مناقشة
				طرق انتقالها		
الأسبوع الثالث عشر	3 ساعة	2	التيفوئيد	تعريف المرض واعراضها وطرق انتقالها	محاضرة	عرض تقديمي، شرح، أسئلة وأجوبة، مناقشة
الاسبوع الرابع عشر	3 ساعة	2	الجرب	تعريف المرض واعراضها وطرق انتقالها	محاضرة	عرض تقديمي، شرح، أسئلة وأجوبة، مناقشة
الأسبوع الخامس عشر	3 ساعة	2	الانفلونزا الوبائية	تعريف المرض واعراضها وطرق انتقالها	محاضرة	عرض تقديمي، شرح، أسئلة وأجوبة، مناقشة



الجامعة التقنية الشمالية

المحتوى العلمي

خارطة القياس المعتمدة

عدد الفقرات	الأهداف السلوكية						الأهمية النسبية	عناوين الفصول	المحتوى التعليمي
	التقييم	التحليل	التطبيق	الفهم	المعرفة				
						النسبة			
								الامراض الانتقالية	الفصل الاول
								الامراض المنقولة جنسيا	الفصل 2&3
								الامراض المنقولة عن طريق المياه	الفصل 4&5
								الامراض المنقولة عن طريق الهواء	الفصل 6&7
								تلوث الاغذية	الفصل الثامن
								الامراض الجلدية	الفصل التاسع
								الامراض التنفسية	الفصل العاشر
								التهاب الكبد الفايروسي	الفصل الحادي عشر
								الملاريا	الفصل الثاني عشر
								الكوليرا	الفصل الثالث عشر
								التيفوئيد	الفصل الرابع عشر
								الجرب	الفصل الخامس عشر

المحتويات (لكل فصل في المقرر)

رقم المحاضرة:	1
عنوان المحاضرة:	الامراض الانتقالية
اسم المدرس:	كول جمين مدحت عبدالله
الفئة المستهدفة :	المستوى الثاني
الهدف العام من المحاضرة :	التعرف على الامراض الانتقالية
الأهداف السلوكية او مخرجات التعلم:	1- التعرف على انواع الامراض الانتقالية 2- التعرف على اعراضها 3- معرفة طرق وقايتها
استراتيجيات التيسير المستخدمة	م
المهارات المكتسبة	1- التعرف على طرق انتقال كل مرض 2- قدرتهم على تشخيص الامراض
طرق القياس المعتمدة	استخدام اختبارات قصيرة

4 - الاسئلة القبلية

س1 / ماذا تعرف عن الامراض الانتقالية

س2 / أذكر طرق انتقالها

5- المحتوى العلمي

الأمراض المنقولة بالنواقل هي أمراض بشرية تسببها طفيليات وفيروسات وبكتيريا تنتقل عن طريق النواقل. وتحدث كل عام أكثر من 700 000 حالة وفاة بسبب أمراض مثل الملاريا وحمى الضنك وداء البلهارسيا وداء المثقبيات الأفريقي البشري وداء الليشمانيات وداء شاغاس والحمى الصفراء والتهاب الدماغ الياباني وداء كلابية الذنب

الأمراض المعدية هي اضطرابات تحدث بسبب كائنات صغيرة — مثل البكتيريا، أو الفيروسات، أو الفطريات، أو الطفيليات. تعيش العديد من الكائنات الدقيقة في أو على أجسامنا. هذه الكائنات عادةً ما تكون ضارة، أو نافعة. ولكن في ظل ظروف معينة، فإن بعض الكائنات الصغيرة قد تُسبب الأمراض. يُمكن أن تنتقل بعض الأمراض المعدية من شخص إلى شخص آخر. بعض الأمراض تنتقل بسبب الحشرات، أو حيوانات أخرى. وقد تُصاب بأمراض أخرى بسبب تناول طعام أو شرب ماء ملوث، أو بسبب التعرض لكائنات صغيرة في البيئة.

قد تختلف العلامات والأعراض حسب الكائنات الصغيرة مسببة العدوى، ولكنها تتضمن الحمى والإعياء. قد تستجيب العدوى البسيطة للراحة، والعلاجات المنزلية، بينما أنواع العدوى المهددة للحياة قد تتطلب الذهاب إلى المستشفى.

بعض الأمراض المعدية، مثل الحصبة، وجذري الماء، يُمكن منعها من خلال التحصينات. يُساعد أيضًا غسيل الأيدي المتكرّر والشامل على حمايتك من غالبية الأمراض المعدية.

الأسباب

يُمكن أن تحدث الأمراض المعدية بسبب:

- **البكتيريا.** تلك الكائنات وحيدة الخلية مسؤولة عن حدوث أمراض مثل التهاب الحلق العقدي، وعدوى الجهاز البولي، والسل.
- **الفيروسات.** تسبب الفيروسات، وهي كائنات أصغر من البكتيريا، العديد من الأمراض والتي تتراوح من نزلات البرد وحتى الإيدز.
- **الفطريات.** تحدث العديد من الأمراض الجلدية مثل السعفة والقَدَم الرياضي بسبب الفطريات. بينما يُمكن أن تُسبب أنواع أخرى من الفطريات عدوى في الرئتين أو الجهاز العصبي.
- **الطفيليات.** تحدث الإصابة بالمalaria نتيجة التعرض لطفيل صغير للغاية ينتقل عن طريق لدغة البعوض. بينما قد تنتقل بعض الطفيليات الأخرى إلى الإنسان عبر فضلات الحيوانات.

الاتصال المباشر

تُسَهّل الإصابة بمعظم الأمراض المعدية عند الاتصال مع شخص أو حيوانٍ يحمل العدوى. ويُمكن أن تنتشر الأمراض المعدية بالاتصال المباشر كما يلي:

- **من شخص لآخر.** يَشيع انتشار الأمراض المعدية عبر الانتقال المباشر للبكتيريا أو الفيروسات أو غيرها من الجراثيم من شخص إلى آخر. وقد يحدث ذلك حين يلامس إنسانٌ مصابٌ بالبكتيريا أو الفيروس إنسانًا سليمًا أو يُقَبِّلُه أو يسعل أو يعطس ناحيته.

كما يُمكن أن تنتشر هذه الجراثيم من خلال تبادل إفرازات الجسم نتيجةً للاتصال الجنسي. وقد لا يكون لدى الشخص الذي ينقل الجراثيم أي أعراضٍ للمرض، ولكن قد يكون مجرد حامل للمرض.

- **من حيوان إلى شخص.** يُمكن أن تُصاب بالمرض من خلال التعرّض للعضّ أو الخدش من قبل حيوانٍ موبوء — حتى إن كان حيوانًا أليفًا — وقد يكون ذلك مميتًا في حالات شديدة. كما أن التعامل مع فضلات الحيوانات يُمكن أن يكون خطرًا أيضًا. على سبيل المثال، يُمكنك الإصابة بعدوى داء المقوسات عن طريق تقريغ علبة الفضلات الخاصة بقطتك.
- **من الأم إلى جنينها أثناء الحمل.** يُمكن أن تنتقل المرأة الحامل الجراثيم التي تُسبب الأمراض المعدية إلى الجنين. ويُمكن أن تنتقل بعض الجراثيم من خلال المشيمة أو من خلال لبن الثدي. كما يُمكن أيضًا أن تنتقل الجراثيم الموجودة في المهبل إلى الطفل أثناء الولادة.

الاتصال غير المباشر

يمكن أن تنتقل الكائنات التي تسبب المرض أيضًا من خلال الاتصال غير المباشر. وقد يعيش الكثير من الجراثيم على الأجسام غير الحية، مثل أسطح الطاولات أو مقابض الأبواب أو الصنابير.

فحين تلامس مقبض بابٍ سبقك إليه شخصٌ مريضٌ بالإنفلونزا أو الزكام على سبيل المثال، فإنك قد تلتقط الجراثيم التي خلفها ذلك الشخص. إذا قمت بعد ذلك بلمس عينيك أو فمك أو أنفك قبل غسل يديك، فقد تصاب بالعدوى.

لدغات الحشرات

تعتمد بعض الجراثيم على حشرات حاملة للمرض — مثل الناموس أو البراغيث أو القمل أو القراد — للانتقال من مضيف إلى آخر. تُعرف حاملات المرض هذه بنواقل العدوى. يمكن للناموس حمل طفيل الملاريا أو فيروس غرب النيل. قد يحمل قُراد الغزلان البكتيريا التي تسبب داء لايم.

تلوث الطعام

يمكن أن تصيبك أيضًا الجراثيم المسببة للأمراض من خلال الطعام والماء الملوث. تسمح آلية الانتقال هذه بانتشار الجراثيم للعديد من الأشخاص من خلال مصدر واحد. على سبيل المثال، فإن البكتيريا الإشريكية القولونية (E. coli) هي بكتيريا موجودة في أطعمة معينة - مثل الهامبرغر غير المطهو جيدًا أو عصير الفاكهة غير المبستر.

محتويات الفصل

6- الاسئلة البعدية

س 1/

في نهاية الحقيبة

رقم المحاضرة:	2
عنوان المحاضرة:	الامراض المنقولة جنسيا وطرق الانتقال
اسم المدرس:	كول جمين مدحت عبدالله
الفئة المستهدفة :	المستوى الثاني
الهدف العام من المحاضرة :	التعرف على الامراض المنقولة جنسيا وطرق الانتقال
الأهداف السلوكية او مخرجات التعلم:	1- التعرف على الامراض المنقولة جنسيا 2- التعرف على انواعها 3- معرفة طرق وقايتها
استراتيجيات التيسير المستخدمة	م
المهارات المكتسبة	1- التعرف على طرق انتقال كل مرض 2- قدرتهم على تشخيص الامراض
طرق القياس المعتمدة	استخدام اختبارات قصيرة

لأمراض المنقولة جنسيا: الانتقال والوقاية

العدوى المنقولة جنسياً (STIs) ، والتي تسمى عادةً الأمراض المنقولة جنسياً (STDs) ، هي عدوى تسببها الكائنات الحية الدقيقة والفيروسات والطفيليات. يتم انتقال هذه العدوى بشكل عام من خلال الاتصال الجنسي، والذي يتضمن سوائل الجسم مثل الدم أو السائل المنوي أو السوائل المهبلية. ومن الجدير بالذكر أن الأمراض المنقولة جنسياً يمكن أن تنتقل غير جنسياً، من الأم إلى الطفل أثناء الحمل أو الولادة، ومن خلال أنشطة مثل نقل الدم أو مشاركة الإبر الملوثة.

والأهم من ذلك، أنه لا تظهر جميع الأمراض المنقولة جنسياً علامات وأعراض كبيرة، مما يجعل الأشخاص المصابين أصحاء وغير غافلين عن حالتهم. وهذا يؤكد أهمية تبني الممارسات الجنسية الآمنة والإجراء السائد للفحوصات السريرية المنتظمة لاكتشاف الأمراض المنقولة جنسياً والسيطرة عليها بشكل صحيح. يلعب التشخيص المبكر والعلاج دوراً حاسماً في تجنب الصداق، وتقليل مخاطر انتقال العدوى، وتعزيز الرفاهية المتوسطة.

النقاط الرئيسية:

- الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي تعني الكائنات الحية الدقيقة، وتشمل الكائنات الحية الدقيقة والفيروسات والطفيليات.
- الطريقة الأولى لانتقال الأمراض المنقولة جنسياً هي عن طريق لمس الجنس، والذي يتضمن استبدال سائل الجسم.
- يمكن أيضاً أن تنتقل بعض الأمراض المنقولة جنسياً بشكل غير جنسي، مثل من الأم إلى الرضيع أثناء الحمل أو الولادة.
- لا تظهر جميع الأمراض المنقولة جنسياً أعراضاً ملحوظة.

- يعد اعتماد ممارسات جنسية آمنة وإجراء فحوصات طبية منتظمة أمرًا ضروريًا للكشف المبكر عن الأمراض المنقولة جنسيًا وإدارتها.
- يعد التشخيص والعلاج المبكر أمرًا محوريًا في منع المضاعفات وتقليل مخاطر انتقال العدوى وتعزيز الصحة العامة.

العافية الجنسية: الأمراض المنقولة جنسيًا (STDs)

تعمق في تعقيدات الصحة الجنسية بينما نكشف النقاب عن الأسرار والتقنيات الكامنة وراء الأمراض المنقولة جنسيًا (STDs). يزودك دليلنا الكامل بالمعرفة التي تتناولها المواضيع، بدءًا من فهم كيفية انتشار هذه العدوى وحتى اعتماد تقنيات الوقاية الفعالة، وحماية صحتك والبدء في مغامرة أقرب إلى أسلوب حياة أكثر صحة ومعرفة.

في هذه المدونة الغنية بالمعلومات، سنكتشف تعقيدات انتقال الأمراض المنقولة جنسيًا ونزودك بتدابير وقائية استباقية لتقوية دفاعاتك. تذكر أن المعرفة هي الخطوة الأولى نحو حياة أكثر أمانًا وصحة.

ما هو المرض الذي ينتقل عن طريق الاتصال الجنسي (STD) ؟

الأمراض المنقولة جنسيًا (STIs) ، والتي يشار إليها عادة باسم الأمراض المنقولة جنسيًا (STDs) ، هي عدوى معدية يتم تجاوزها بين الأفراد من خلال اللبس الجنسي. وفقًا لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) ، هناك أكثر من 20 نوعًا من الأمراض المنقولة جنسيًا والأمراض المنقولة جنسيًا. في الولايات المتحدة الأمريكية، يصاب أكثر من 20 مليون شخص بهذه العدوى سنويًا، وحوالي نصف هذه الحالات تحدث لدى أفراد تتراوح أعمارهم بين 15 و 24 عامًا. ولحسن الحظ، يمكن التعامل مع معظم الأمراض المنقولة جنسيًا وعلاجها بنجاح.

أعراض وتشخيص الأمراض المنقولة جنسيًا

قد لا تظهر على العديد من الأشخاص المصابين بالأمراض المنقولة جنسيًا علامات وأعراض، مما يؤكد أهمية الفحص اليومي للأمراض المنقولة جنسيًا للكشف المبكر والعلاج. عندما تحدث العلامات، فإنها يمكن أن تختلف بشكل أساسي بناءً على نوع الأمراض المنقولة جنسيًا وجنس الشخصية.

العلامات والأعراض الشائعة للأمراض المنقولة جنسيًا لدى الرجال:

- ألم أو حرقان في مرحلة ما من التبول
- زيادة وتيرة التبول
- الألم طوال مدة القذف
- خروج إفرازات غير طبيعية من القضيب، وخاصة الإفرازات الملونة أو ذات الرائحة الكريهة
- نتوءات أو بثور أو تقرحات على القضيب أو الأعضاء التناسلية

أعراض الأمراض المنقولة جنسيًا عند الرجال

يمكن أن تظهر الأمراض المنقولة جنسيًا بطرق مختلفة، وقد لا تظهر الأعراض مباشرة بعد الإصابة. في بعض الحالات، قد تظل الأمراض المنقولة جنسيًا بدون أعراض تمامًا. متوسط فترة الحضانة لأعراض الأمراض المنقولة جنسيًا لدى الرجال هو حوالي 20 يومًا أو أقل.

غالبًا ما تظهر العلامة الأولية للأمراض المنقولة جنسيًا على شكل قرحة في منطقة الإصابة. قد يكون هذا مصحوبًا بما يلي:

- طفح جلدي، أو بثور، أو تقرحات على القضيب أو فتحة الشرج
- تغير لون الجلد على القضيب أو فتحة الشرج

- التبول المؤلم أو القذف
 - زيادة تكرار البول
 - خروج إفرازات غير عادية أو كريهة الرائحة من القضيب
- قد تمتد أعراض الأمراض المنقولة جنسياً إلى ما هو أبعد من منطقة العانة. اعتماداً على المرض المحدد، قد تشمل المظاهر الشائعة ما يلي:

- حمى
- طفح جلدي أو بثور في أجزاء أخرى من الجسم، مثل الفم
- باعراض تشبه أعراض الانفلونزا
- إعياء

متى يجب طلب العناية الطبية لأعراض الأمراض المنقولة جنسياً

ويُنصح باستشارة مقدم الرعاية الصحية فوراً عند ملاحظة أي أعراض غير عادية، مثل تهيج الجلد أو القروح أو أي انحراف عن الطبيعي. يعد التشخيص المبكر للأمراض المنقولة جنسياً وعلاجها أمراً ضرورياً لمنع المضاعفات وتعزيز التشخيص المناسب.

العلامات الشائعة للأمراض المنقولة جنسياً عند النساء:

- ألم أو حرقان طوال مدة التبول
 - إفرازات مهبلية غير طبيعية، ذات لون خاص أو رائحة كريهة
 - الألم طوال ممارسة الجنس
 - نزيف بين فترات الدورة الشهرية
 - آلام الحوض
- إذا كنت تعاني من أي من هذه الأعراض، فإن طلب العناية السريية أمر مهم لإجراء التحليل والعلاج الصحيح. التدخل المبكر يمكن أن ينقذك من مضاعفات اللياقة البدنية الشديدة، بما في ذلك العقم ومرض التهاب الحوض (PID).

الأمراض المنقولة جنسياً (STIs)

الأمراض المنقولة جنسياً، والتي يشار إليها غالباً بالأمراض المنقولة جنسياً (STDs)، تنتج عن مجموعة متنوعة من الكائنات الحية الدقيقة، بما في ذلك البكتيريا والفيروسات والطفيليات. في حين أن بعض الأمراض المنقولة جنسياً قد تظهر خلال أيام من التعرض لها، إلا أن بعضها الآخر قد لا تظهر عليه أعراض ملحوظة لسنوات. على عكس المفاهيم الخاطئة الشائعة، لا تنتقل الأمراض المنقولة جنسياً عن طريق الاتصال المهبل فقط. يمكن أن يؤدي الجنس الفموي والشرجي أيضاً إلى الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً.

العوامل التي تساهم في الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً عند الرجال

يحدث انتقال الأمراض المنقولة جنسياً في المقام الأول من خلال ملامسة سوائل الجسم، بما في ذلك السائل المهبل والسائل المنوي والدم. يمكن أن يؤدي ملامسة الجلد للجلد من خلال النشاط الجنسي أيضاً إلى انتقال الأمراض المنقولة جنسياً. في حالات قليلة، يمكن أن تنتقل الأمراض المنقولة جنسياً بشكل غير جنسي من خلال مشاركة الإبر المصابة أو ملامسة الأشياء الملوثة مثل المناشف أو الملابس أو مقاعد المراحيض.

أسباب الأمراض المنقولة جنسياً عند الرجال

يمكن أن تكون الأمراض المنقولة جنسياً بسبب الكائنات الحية الدقيقة المختلفة، والتي تشمل:

- **بكتيريا:** ومن الأمثلة على ذلك مرض السيلان، والزهري، والكلاميديا.
 - **الطفيليات:** داء المشعرات هو مرض طفيلي شائع ينتقل عن طريق الاتصال الجنسي.
 - **الفيروسات:** فيروس الورم الحليمي البشري (HPV) ، وفيروس الهربس البسيط (HSV) ، وفيروس نقص المناعة البشرية (HIV) هي أمراض فيروسية منقولة جنسياً.
- تزدهر هذه الكائنات الحية الدقيقة في المناطق الدافئة والرطبة من الجسم، مما يجعل القضيب والمهبل والفم والشرج عرضة بشكل خاص للتلوث. تختلف شدة الأمراض المنقولة جنسياً بشكل كبير، حيث يسبب بعضها ألماً خفيفاً والبعض الآخر يشكل مخاطر صحية شديدة، بما في ذلك الصداق الذي يهدد نمط الحياة.

كيف تنتقل الأمراض المنقولة جنسياً

تنتشر الأمراض المنقولة جنسياً في جميع أنحاء الجسم من خلال سوائل الجسم التي يتم تبادلها في مرحلة ما من خلال ممارسة الجنس المهبل أو الفموي أو الشرجي. يمكن للدم الملوث أيضاً أن ينقل الأمراض المنقولة جنسياً، خاصة بين الأشخاص الذين يتشاركون إبر الأدوية. بالإضافة إلى ذلك، قد تنتقل الأمراض المنقولة جنسياً من الأم إلى الطفل عن طريق الحمل أو الولادة أو الرضاعة الطبيعية.

من المهم ملاحظة أن الاتصال غير الرسمي، الذي يتضمن مصافحة اليد أو مشاركة الأشياء العادية مثل الملابس أو مقاعد المراحيض، لا ينقل الأمراض المنقولة جنسياً. يعد فهم طرق النقل هذه أمراً بالغ الأهمية لتبديد المفاهيم الخاطئة وتعزيز الوعي المستنير حول الوقاية من الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي.

من هو المعرض لخطر الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً (STIs) ؟

في حين أن الجميع دون استثناء يمكنهم معالجة الأمراض المنقولة جنسياً، إلا أن مجموعات معينة تواجه خطراً متزايداً. من الأرجح أن يتفاعل المراهقون والمراهقون في نشاط جنسي غير محمي مع شركاء متعددين، مما يعرضهم لخطر الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً. بالإضافة إلى ذلك، فإن متعاطي المخدرات على الطرق الذين يتشاركون الإبر الملوثة معرضون بشكل خاص لانتقال الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي. يعد التعليم الشامل حول الممارسات الجنسية الآمنة أمراً بالغ الأهمية لتقليل تفوق الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي لدى هذه الفئات السكانية الضعيفة.

الأنواع الشائعة من الأمراض المنقولة جنسياً (الأمراض المنقولة جنسياً في الرجال)

تؤثر العديد من الأمراض العادية المنقولة جنسياً (STDs) على الرجال، إلى جانب:

- الكلاميديا
- السيلان
- داء المشعرات
- التهاب الكبد A و B
- فيروس الورم الحليمي البشري (HPV)
- الهربس
- مرض الزهري
- فيروس العوز المناعي البشري

تختلف هذه العدوى في علاماتها وشدتها وطرق انتقالها. يعد الوعي والمعلومات حول هذه الأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي أمراً بالغ الأهمية لتعزيز التدابير الوقائية والكشف المبكر والتدخل الطبي المناسب والفحوصات الصحية المنتظمة. وتلعب الممارسات الجنسية الآمنة دوراً محورياً في الحفاظ على الصحة الجنسية والحد من انتشار تلك العدوى.

الأمراض المنقولة جنسياً (الأمراض المنقولة جنسياً)

الكلاميديا: عدوى صامتة

السيلان:

داء المشعرات

التهاب الكبد A و B

فيروس الورم الحليمي البشري (HPV)

الهربس التناسلي

مرض الزهري

فيروس العوز المناعي البشري

متى وكيف يتم إجراء اختبار الأمراض المنقولة جنسياً

إذا كنت تشك في إصابتك أنت أو شريكك بأحد الأمراض المنقولة جنسياً، أو إذا كنت تعاني من أي من الأعراض، فمن الضروري أن تطلب الاختبار على الفور. الاكتشاف المبكر والعلاج يمكن أن يمنع حدوث مضاعفات خطيرة ويحافظ على صحتك العامة.

أثناء الفحص البدني، قد يوصي طبيبك بإجراء اختبارات مختلفة اعتماداً على الأمراض المنقولة جنسياً المشتبه بها:

- **مسحة الفم:** للكشف عن الالتهابات في الفم أو الحلق
 - **مسحة القضيب:** لفحص مجرى البول (أنبوب ينقل البول من المثانة)
 - **فحص الدم:** لاختبار الأجسام المضادة أو المستضدات التي تشير إلى أمراض معينة تنتقل بالاتصال الجنسي
 - **عينة بول:** لاكتشاف الكائنات الحية أو الفيروسات داخل البول
 - **مسحة من القروح التناسلية:** لتحديد العامل المسبب للأفات أو القرحة
- يتم تحليل العينات المتراكمة في المختبر للتحقق من وجود الكائنات الحية الدقيقة المسببة للأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي.

عوامل الخطر للأمراض المنقولة جنسياً لدى الرجال

هناك عوامل معينة يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً. إن فهم هذه المخاطر يمكن أن يساعدك على اتخاذ خيارات مستنيرة لحماية صحتك.

- **تعدد الرفاق الجنسيين:** وجود أكثر من رفيق جنسي واحد يزيد من تعرضك للكائنات الحية الدقيقة المختلفة، مما يزيد من احتمالية الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً.
- **الاتصال الجنسي مع شخص لديه أكثر من شريك جنسي:** إن ممارسة هواية جنسية مع شخص لديه أكثر من رفيق واحد يزيد من خطر إصابتك لأنه سيكون أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً.
- **الجنس غير المحمي:** إن ممارسة النشاط الجنسي دون استخدام الواقي الذكري بشكل مكثف يزيد من احتمالية إصابتك بالأمراض المنقولة جنسياً.
- **مشاركة الإبر مع المصابين بالأمراض المنقولة جنسياً:** مشاركة الإبر مع الأفراد الذين قد يكونون مصابين بالأمراض المنقولة جنسياً يمكن أن يدخل العوامل المسببة مباشرة إلى مجرى الدم.
- **استخدام الأدوية لعلاج ضعف الانتصاب:** تشير الدراسات إلى أن الرجال الذين يستخدمون كبسولات ضعف الانتصاب مثل الفياجرا يمكن أن يكونوا أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً بسبب تحسن النشاط الجنسي.

- ممارسة الجنس الشرجي غير المحمي: الجنس الشرجي ينطوي على خطر أكبر للإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً بسبب الطبيعة الحساسة للأنسجة والتعرض السريع للبكتيريا.
- الرجال لديهم أفراد الأسرة الجنسية مع رجال مختلفين: الرجال الذين يمارسون الجنس مع رجال آخرين (MSM) لديهم معدل انتشار أعلى للأمراض المنقولة جنسياً الإيجابية، إلى جانب فيروس نقص المناعة البشرية والسيلان.
- الأمراض المنقولة جنسياً السابقة: تاريخ الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً يزيد من خطر الإصابة بالعدوى المتكررة.

مضاعفات الأمراض المنقولة جنسياً غير المعالجة لدى الرجال

إذا تركت الأمراض المنقولة جنسياً دون علاج، يمكن أن تؤدي إلى صداع شديد يمكن أن يؤثر على عناصر مختلفة من صحتك. التشخيص والعلاج الفوري ضروريان لمنع هذا الصداع.

- سرطان البروستاتا: بعض الأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي، بالإضافة إلى الكلاميديا، كانت مرتبطة بزيادة خطر الإصابة بسرطان البروستاتا.
- سرطانات الحنجرة: يرتبط فيروس الورم الحليمي البشري (HPV) ، وهو أحد الأمراض المنقولة جنسياً الشائعة، باحتمالية مضاعفة للإصابة بمعظم سرطانات الحلق.
- تقرحات الأعضاء التناسلية: الأمراض المنقولة جنسياً غير المعالجة يمكن أن تسبب تقرحات تناسلية مؤلمة ومستمرة.
- العقم: يمكن أن تسبب الأمراض المنقولة جنسياً التهاباً وضرراً للأعضاء التناسلية، مما قد يؤدي إلى العقم.
- تلف أعضاء متعددة: الأمراض المنقولة جنسياً المزمنة يمكن أن تزيد من خطر الصداع الذي يؤثر على القلب والكلية والدماغ.
- العمى: بعض الأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي، بما في ذلك الكلاميديا، يمكن أن تسبب العمى إذا تركت دون علاج.

خيارات العلاج للأمراض المنقولة جنسياً لدى الرجال

يختلف علاج الأمراض المنقولة جنسياً اعتماداً على التلوث ويمكن أن يحتوي على مضادات حيوية أو أدوية مضادة للفيروسات أو أقرص مضادة للطفيليات. في بعض الحالات، قد لا يكون العلاج الكامل ممكناً، لكن العلاج يمكن أن يتحكم في العلامات والأعراض ويقلل من خطر انتقال العدوى.

يعتمد علاج الأمراض المنقولة جنسياً على التلوث الدقيق والعامل المسبب. يمكن للاكتشاف المبكر والعلاج أن يزيل العدوى بشكل فعال ويمنع المضاعفات.

- علاج الأمراض المنقولة جنسياً البكتيرية: الأمراض المنقولة جنسياً البكتيرية، مثل السيلان والكلاميديا، يمكن علاجها بالمضادات الحيوية.
 - علاج الأمراض المنقولة جنسياً الطفيلية: يتم أيضاً علاج الأمراض المنقولة جنسياً الطفيلية، والتي تشمل داء المشعرات، بالمضادات الحيوية.
 - علاج الأمراض المنقولة جنسياً الفيروسية: على الرغم من عدم وجود علاج للأمراض الفيروسية التي تنتقل بالاتصال الجنسي مثل الهربس والتهاب الكبد B وفيروس الورم الحليمي البشري وفيروس نقص المناعة البشرية، إلا أن الأدوية المضادة للفيروسات يمكن أن تساعد في إدارة العدوى وتقليل شدتها. في حالات قليلة، يمكن وصف كبسولات قمعية للتحكم في العلامات والأعراض ومنع انتقال العدوى.
 - القضاء على الثآليل التناسلية: يمكن التخلص من الثآليل التناسلية الناتجة عن فيروس الورم الحليمي البشري عن طريق التجميد أو الكي من قبل الطبيب.
- بالإضافة إلى الأدوية الطبية، قد يوصي طبيبك أيضاً باستخدام مراهم موضعية للمساعدة في التعافي وتقليل الانزعاج. من الضروري الابتعاد عن التسلية الجنسية حتى يتم العثور على علاج لحمايتك من المزيد من انتشار العدوى.

العلاجات المنزلية لأعراض الأمراض المنقولة جنسياً

في حين أن العلاجات المنزلية يمكن أن توفر أيضاً بعض التخفيف من علامات الأمراض المنقولة جنسياً، إلا أنه لا ينبغي أن تؤخذ في الاعتبار كبديل للعلاج السريري المناسب. استشر طبيبك دائماً قبل استخدام أي علاجات منزلية. تشمل بعض العلاجات المنزلية المستخدمة عادةً ما يلي:

- **مكونات مضادة للبكتيريا ومضادة للالتهابات:** الكرم والعسل والثوم لها خصائص مضادة للبكتيريا ومضادة للالتهابات، والتي يمكن أن تساعد في تخفيف أعراض الأمراض المنقولة جنسياً البكتيرية.
- **خل حمض التفاح:** أثبتت خل التفاح بعض الفوائد في إدارة علامات وأعراض الأمراض المنقولة جنسياً. يمكن تطبيقه موضعياً على القروح أو تناوله مخففاً في الماء. ومع ذلك، من الضروري استخدامه بحذر، لأنه قد يكون مؤلماً للبشرة الحساسة.

الوقاية من الأمراض المنقولة جنسياً (STDs)

أفضل طريقة للوقاية من الأمراض المنقولة جنسياً هي الامتناع عن الاتصال الجنسي. إذا اخترت ممارسة الجنس من أجل الاهتمام الجنسي، فإن استخدام الواقي الذكري بشكل ثابت ودقيق يقلل بشكل كبير من خطر الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً. يعد الفحص المنتظم للأمراض المنقولة جنسياً مفيداً أيضاً في اكتشاف العدوى مبكراً، في حين أنها قد تكون أكثر قابلية للعلاج.

تتضمن حماية نفسك من الأمراض المنقولة جنسياً الحفاظ على نظافة شخصية دقيقة واعتماد ممارسات جنسية صحية. فيما يلي بعض التدابير الوقائية القوية:

- **الحفاظ على النظافة الشخصية الصحيحة:** تجنب مشاركة الأدوات الشخصية مثل المناشف أو الملابس، واسترخ جيداً قبل وبعد أي هواية جنسية.
- **استخدم الواقي الذكري باستمرار:** إن استخدام الواقي الذكري بشكل فعال في كل مرة تمارس فيها الجنس عن طريق الفم أو المهبل أو الشرج يقلل بشكل كبير من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض المنقولة جنسياً.
- **احصل على التطعيم ضد الأمراض المنقولة جنسياً التي يمكن الوقاية منها:** تتوفر لقاحات ضد التهاب الكبد B وفيروس الورم الحليمي البشري (HPV)، وكلاهما يمكن أن يؤدي إلى مضاعفات صحية خطيرة إذا تركت دون علاج.

نصائح إضافية للوقاية من الأمراض المنقولة جنسياً

الحد من مجموعة واسعة من الشركاء الجنسيين. كلما زاد عدد رفقاءك الجنسيين، زاد خطر الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً.

- **احصل على فحص طبيعى للأمراض المنقولة جنسياً:** الفحص المنتظم ضروري للكشف المبكر عن الأمراض المنقولة جنسياً وعلاجها، حتى لو لم تظهر عليك أي أعراض.
- **اطلب المشورة والعلاج:** إذا تم تشخيص إصابتك بأحد الأمراض المنقولة جنسياً وتسعى إلى إثارة الاهتمام السريري والاستشارة، فإن العلاجات المبكرة يمكن أن تحميك من المضاعفات وتقلل من خطر نقل العدوى إلى الآخرين.

إخطار الشريك والعلاج الوقائي

إذا كان اختبارك إيجابياً للإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً، فمن المهم أن تخبر رفائك الجنسيين الحاليين والحاليين. وهذا يسمح لهم بالخضوع للفحص والحصول على العلاجات المناسبة، مما يمنع انتقال العدوى بشكل مماثل.

تفرض معظم الولايات الإبلاغ عن أمراض معينة تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي إلى إدارات الصحة المحلية أو الوطنية. تقوم هذه الأقسام بتعيين متخصصين ماهرين في التدخل المرضي الذين يمكنهم إخطار رفائهم سرّاً وتوجيههم يدوياً لعلاج البدائل.

يلعب الإخطار الرسمي والحصري دورًا حاسمًا في السيطرة على انتشار الأمراض المنقولة جنسيًا، وخاصة مرض الزهري وفيروس نقص المناعة البشرية. كما أنه يضمن حصول الأشخاص، عن طريق الصدفة، على المشورة والعلاج، مما يقلل من احتمال الإصابة مرة أخرى.

باتباع هذه التدابير الوقائية وطلب الرعاية الطبية في الوقت المناسب، يمكنك حماية صحتك الجنسية ورفاهيتك بكفاءة

رقم المحاضرة:	3&2
عنوان المحاضرة:	الامراض المنقولة عن طريق المياه
اسم المدرس:	كول جمين مدحت عبدالله
الفئة المستهدفة :	المستوى الثاني
الهدف العام من المحاضرة :	التعرف على الامراض المنقولة عن طريق المياه
الأهداف السلوكية او مخرجات التعلم:	1- التعرف على الامراض المنقولة عن طريق المياه 2- التعرف على اعراضها 3- معرفة طرق وقايتها
استراتيجيات التيسير المستخدمة	م
المهارات المكتسبة	1- التعرف على طرق انتقال كل مرض 2- قدرتهم على تشخيص الامراض
طرق القياس المعتمدة	استخدام اختبارات قصيرة

المحرك الأساسي، والذي بدون له توجد الحياة. إنها قوة دافعة مهمة في حياتنا اليومية. لذلك، من المهم الحفاظ على نظافة المياه واستهلاك المياه النظيفة. يمكن للمياه، إذا كانت ملوثة، أن تسبب وتنتشر أمراضًا مختلفة مثل التيفوئيد والكوليرا والبرقان وما إلى ذلك. وهنا، سوف نفهم الأمراض المختلفة التي تنتقل عن طريق المياه وكيفية الوقاية منها لنعيش حياة صحية .

ما هي الأمراض المنقولة بالمياه؟

الأمراض المنقولة بالمياه هي أمراض تنتج نتيجة استهلاك المياه الملوثة، إما بشكل مباشر أو من خلال الأغذية المصنوعة منها. يمكن أن يحدث تلوث المياه عندما يتلوث الطعام أو الماء المخصص للاستهلاك من قبل شخص مصاب أو من خلال تلوث السطح، مما يؤدي إلى الإصابة بالعدوى. يمكن أن يكون سبب هذه العدوى مسببات الأمراض الضارة، بما في ذلك الفيروسات والبكتيريا. إن الاتصال بمثل هذه المصادر الملوثة يمكن أن يسبب وينشر العديد من الأمراض المنقولة بالمياه.

الأمراض الشائعة المنقولة بالمياه

هناك أنواع مختلفة من الأمراض المنقولة بالمياه، والتي تختلف تبعاً للعامل الممرض الذي من المحتمل أن يسبب المرض. إن معرفة قائمة الأمراض المنقولة بالمياه وفهمها بشكل أفضل يمكن أن يساعد في التعرف على هذه الأمراض واتخاذ الاحتياطات اللازمة لتجنبها.

1. **التيفوئيد**: تعد حمى التيفوئيد أو حمى التيفوئيد من أكثر الأمراض المنقولة بالمياه شيوعاً والتي تنتشر عن طريق الأغذية والمياه الملوثة. الأشخاص الذين يعيشون في أماكن لا تحصل على مياه نظيفة وصحية هم أكثر عرضة للإصابة بحمى التيفوئيد. التيفوئيد معدي للغاية وينتشر على نطاق واسع عن طريق ملامسة المياه الملوثة من قبل شخص مصاب. ومع ذلك، يمكن الوقاية منه عن طريق اتخاذ تدابير النظافة المناسبة وأخذ اللقاحات اللازمة.

2. **كوليرا**: الكوليرا مرض ينتقل عن طريق المياه ويحدث عادة في المجتمعات الريفية حيث لا يحصل الناس دائماً على خدمات الصرف الصحي المناسبة. والكوليرا مرض ضار يمكن أن يكون مميتاً إذا ترك دون علاج. تنتشر الكوليرا عن طريق المياه الملوثة، مما يسبب الإسهال الشديد والجفاف، خاصة في المناطق التي تعاني من سوء الصرف الصحي وتستخدم المياه من مصادر المياه المفتوحة (مثل البرك)، والتي تستخدم لعدة أسباب مثل الغسيل والاستحمام والتنظيف وغيرها. نظراً لأن الكوليرا شديدة العدوى، فيمكن أن تسبب تفشيًا بسهولة تامة وتكون مميتة في غضون أيام أو حتى ساعات من الإصابة.

3. **الزحار**: الزحار هو مرض آخر ينتقل عن طريق الماء ويمكن أن تسببه بكتيريا الشيغيلا أو الأميبا. وينتشر أيضاً من خلال الأطعمة والمشروبات الملوثة، خاصة في الأماكن التي لا يتم الحفاظ على النظافة الجيدة فيها. يمكن أن تسبب عدوى الزحار التهاباً معويًا وإسهالاً مختلطاً بالدم، مما يؤدي إلى الجفاف الشديد. يمكن أن تنتشر مسببات الأمراض المسببة للدوسنتاريا عن طريق الأغذية والمياه الملوثة بالبكتيريا أو الطفيليات أو عن طريق الاتصال المباشر بالبراز البشري.

4. **التهاب الكبد أ**: التهاب الكبد هو مرض الكبد الذي له اختلافات مختلفة اعتماداً على السبب الكامن وراءه. يحدث التهاب الكبد، وتحديداً مرض التهاب الكبد الوبائي A الذي ينتقل عن طريق المياه، وينتشر عن طريق تناول الأطعمة والمشروبات الملوثة أو عن طريق التواجد على مقربة من شخص مصاب. ينتشر هذا المرض في الغالب في الأماكن التي تعاني من سوء الصرف الصحي والنظافة. قد تتحسن عدوى التهاب الكبد A في غضون بضعة أسابيع، ولكن من الممكن أن تستمر الحالة لفترة أطول أو تتفاقم مع مرور الوقت.

5. **الجيارديا:** الجيارديا هو مرض أقل شهرة ينتقل عن طريق المياه وينتشر عن طريق الأغذية والمياه الملوثة وكذلك الاتصال البشري. الجيارديا، المعروفة أيضًا باسم حمى القنطس، هي مرض هضمي يسببه طفيل الجيارديا. على الرغم من أن العدوى قد تختفي من تلقاء نفسها في غضون أسابيع قليلة، إلا أن التأثيرات الضارة على الأمعاء يمكن أن تستمر لفترة أطول، وأحيانًا لسنوات. مثل الكوليرا، يمكن لهذا المرض الذي ينتقل عن طريق المياه أن ينتشر أيضًا من خلال مصادر المياه المفتوحة الملوثة، مثل البرك والجدول، ولكنه يمكن أن يكون موجودًا أيضًا في نظام إمدادات المياه في المدينة أو في المسطحات المائية ذات الاستخدام العام مثل حمامات السباحة .

وبصرف النظر عن هذه الأمراض، هناك أمراض أخرى تنتقل عن طريق المياه وتنتشر عن طريق الطفيليات ومسببات الأمراض الأخرى. الزحار الأميبي، داء الأميبات، وداء الشيغيلات هي أسماء أخرى للأمراض التي تنتقل عن طريق المياه .

ما هي أسباب الأمراض المنقولة بالمياه؟

تنتج الأمراض المنقولة بالمياه عن مسببات الأمراض مثل البكتيريا والفيروسات والطفيليات، والتي تنتشر بسبب الاتصال المباشر بمصادر المياه الملوثة أو البراز وعدم الالتزام بتدابير الصرف الصحي المناسبة بعد ذلك أثناء التعامل مع الأطعمة والمشروبات. ويمكن أن تنتشر أيضًا عن طريق لمس الأسطح المصابة والاتصال الوثيق أو القرب من الأشخاص المصابين. إن عدم الالتزام بالنظافة والصرف الصحي المناسب هو السبب الرئيسي لانتشار الأمراض التي تنقلها المياه .

أعراض الأمراض المنقولة بالمياه

قد يكون لمختلف الأمراض المنقولة بالمياه أعراض مختلفة بناءً على الأسباب المختلفة للأمراض المنقولة بالمياه، ولكن هناك بعض الأعراض المشتركة بينها. فيما يلي بعض الأعراض الشائعة للأمراض المنقولة بالمياه.

حمى التيفوئيد

- حمى مع آلام في العضلات وضعف

- الإسهال

- القيء والغثيان

- التعب المستمر

كوليرا

- الإسهال الذي يؤدي إلى الجفاف

- القيء والغثيان

- تشنجات عضلية شديدة

إسهال

- الحمى
- القيء والغثيان
- الإسهال مع خروج الدم من خلال البراز
- الجفاف الشديد
- تشنجات وألم في عضلات البطن

التهاب الكبد A

- اليرقان
- ارتفاع مفاجئ في درجة الحرارة
- حركات الأمعاء غير المنتظمة
- تعب
- ألم بطني
- فقدان الشهية مما يؤدي إلى فقدان الوزن

الجياردية

- الإسهال
- الانتفاخ
- غثيان
- تشنجات وألم مستمر في البطن
- فقدان الوزن

علاج الأمراض المنقولة بالمياه

يتضمن العلاج الشائع للأمراض المنقولة بالمياه ضمان الترطيب المناسب لتعويض السوائل المفقودة بسبب الإسهال. قد يوصى باستخدام أدوية المضادات الحيوية للأمراض التي من المحتمل أن تسببها البكتيريا ومسببات الأمراض الأخرى. قد يوصى باستخدام الأدوية المضادة للطفيليات للأمراض التي تسببها الطفيليات، مثل الجيارديا. ومن المهم أيضاً أخذ قسط وافر من الراحة وتجنب الإرهاق لضمان التعافي المناسب.

الوقاية من الأمراض المنقولة بالمياه

الوقاية خير من العلاج، وهذا القول المأثور أكثر ملاءمة للحالات التي تسببها مسببات الأمراض التي تنتقل عن طريق المياه. في حين أن خيارات العلاج يمكن أن تساعد في منع الوفيات ووقف تفشي الأمراض المنقولة بالمياه من خلال ضمان العلاج في الوقت المناسب، فمن الأفضل الوقاية من الأمراض المنقولة بالمياه . وفيما يلي بعض الطرق الشائعة لمنع حدوث وانتشار الأمراض المنقولة بالمياه .

1. **المحافظة على النظافة الشخصية:** أفضل طريقة لضمان الحد من التعرض للأمراض التي تنقلها المياه هي غسل اليدين بالصابون والماء النظيف في كل مرة قبل تناول الطعام. المحافظة على النظافة الشخصية من خلال البقاء نظيفاً وارتداء الملابس النظيفة.
2. **غسل الخضار:** ومن الأفضل غسل الفواكه والخضروات قبل طهيها لمنع انتشار الكائنات الحية الدقيقة الضارة. إن غسل الفواكه والخضروات بالماء النظيف، والماء الساخن إن أمكن، يمكن أن يمنع الإصابة بمثل هذه الأمراض.
3. **مصل:** التطعيم مهم للوقاية من أمراض مثل التهاب الكبد والتيفوئيد. إن اتخاذ تدابير التطعيم في الأوقات المناسبة يمكن أن يساعد في الوقاية من الإصابة بالأمراض .
4. **تجنب ماء الصنبور:** إن أمكن، فإن تجنب شرب الماء مباشرة من الصنابير يمكن أن يساعد في منع الاتصال المباشر بمسببات الأمراض المسببة للأمراض. وبدلاً من ذلك، يمكن أن يساعد شرب المياه المعبأة أو المشروبات في الوقاية من مثل هذه الأمراض التي تنقلها المياه.
5. **تجنب الأطعمة غير المطهية جيداً أو النيئة:** من المهم عدم تناول الأطعمة غير المطهية جيداً أو النيئة مثل البيض السائل أو اللحوم النيئة/النيئة، لأنها قد تحتوي على العديد من مسببات الأمراض والطفيليات الضارة. تناول الفواكه التي يمكن تقشيرها بنفسك. إذا أمكن، تناول الأطعمة الساخنة بدلاً من تناول الطعام الذي ظل بالخارج لفترة طويلة .

آثار الأمراض التي تنقلها المياه

تتلوث المياه في نهاية المطاف بإلقاء النفايات البشرية، والنفايات الصناعية، والنفايات الحيوانية، ومياه الصرف الصحي غير المعالجة، وما إلى ذلك. واستخدام المياه من هذه المصادر دون معالجتها بشكل صحيح يؤدي إلى العديد من الأمراض والالتهابات التي تنقلها المياه. يمكن أن تحتوي هذه المياه الملوثة على مسببات الأمراض مثل التهاب الكبد A والبكتيريا مثل E. Coli ، والتي يمكن أن تؤدي إلى التسمم الغذائي والأمراض القاتلة مثل الكوليرا وحمى التيفوئيد. كما أن استخدام المياه الملوثة لأغراض الغسيل يمكن أن يسبب تهيجاً والتهابات في العينين والجلد .

المناطق الريفية والسكان الذين يعانون من الفقر هم أكثر عرضة للأمراض التي تنقلها المياه بسبب الافتقار إلى النظافة والصرف الصحي المناسبين. ويكون الخطر أعلى بكثير بالنسبة للأطفال وكبار السن والأفراد الذين يعانون من ضعف المناعة. في حين أن الوصول إلى المياه النظيفة قد لا يكون دائماً مضموناً أو حتى ممكناً، فمن المهم اتخاذ الاحتياطات المناسبة والتطعيم في الوقت المناسب.

الماء هو المحرك الأساسي، والذي بدوره لن توجد الحياة. إنها قوة دافعة مهمة في حياتنا اليومية. لذلك، من المهم الحفاظ على نظافة المياه واستهلاك المياه النظيفة. يمكن للمياه، إذا كانت ملوثة، أن تسبب وتنتشر أمراضًا مختلفة مثل التيفوئيد والكوليرا واليرقان وما إلى ذلك. وهنا، سوف نفهم الأمراض المختلفة التي تنتقل عن طريق المياه وكيفية الوقاية منها لنعيش حياة صحية .

ما هي الأمراض المنقولة بالمياه؟

الأمراض المنقولة بالمياه هي أمراض تنتج نتيجة استهلاك المياه الملوثة، إما بشكل مباشر أو من خلال الأغذية المصنوعة منها. يمكن أن يحدث تلوث المياه عندما يتلوث الطعام أو الماء المخصص للاستهلاك من قبل شخص مصاب أو من خلال تلوث السطح، مما يؤدي إلى الإصابة بالعدوى. يمكن أن يكون سبب هذه العدوى مسببات الأمراض الضارة، بما في ذلك الفيروسات والبكتيريا. إن الاتصال بمثل هذه المصادر الملوثة يمكن أن يسبب وينشر العديد من الأمراض المنقولة بالمياه.

الأمراض الشائعة المنقولة بالمياه

هناك أنواع مختلفة من الأمراض المنقولة بالمياه، والتي تختلف تبعًا للعامل الممرض الذي من المحتمل أن يسبب المرض. إن معرفة قائمة الأمراض المنقولة بالمياه وفهمها بشكل أفضل يمكن أن يساعد في التعرف على هذه الأمراض واتخاذ الاحتياطات اللازمة لتجنبها.

- 1. التيفوئيد:** تعد حمى التيفوئيد أو حمى التيفوئيد من أكثر الأمراض المنقولة بالمياه شيوعًا والتي تنتشر عن طريق الأغذية والمياه الملوثة. الأشخاص الذين يعيشون في أماكن لا تحصل على مياه نظيفة وصحية هم أكثر عرضة للإصابة بحمى التيفوئيد. التيفوئيد معدي للغاية وينتشر على نطاق واسع عن طريق ملامسة المياه الملوثة من قبل شخص مصاب. ومع ذلك، يمكن الوقاية منه عن طريق اتخاذ تدابير النظافة المناسبة وأخذ اللقاحات اللازمة.
- 2. كوليرا:** الكوليرا مرض ينتقل عن طريق المياه ويحدث عادة في المجتمعات الريفية حيث لا يحصل الناس دائمًا على خدمات الصرف الصحي المناسبة. والكوليرا مرض ضار يمكن أن يكون مميتًا إذا ترك دون علاج. تنتشر الكوليرا عن طريق المياه الملوثة، مما يسبب الإسهال الشديد والجفاف، خاصة في المناطق التي تعاني من سوء الصرف الصحي وتستخدم المياه من مصادر المياه المفتوحة (مثل البرك)، والتي تستخدم لعدة أسباب مثل الغسيل والاستحمام والتنظيف وغيرها. نظرًا لأن الكوليرا شديدة العدوى، فيمكن أن تسبب تفشيًا بسهولة تامة وتكون مميتة في غضون أيام أو حتى ساعات من الإصابة.
- 3. الزحار:** الزحار هو مرض آخر ينتقل عن طريق الماء ويمكن أن تسببه بكتيريا الشيغيلا أو الأميبا. وينتشر أيضًا من خلال الأطعمة والمشروبات الملوثة، خاصة في الأماكن التي لا يتم الحفاظ على النظافة الجيدة فيها. يمكن أن تسبب عدوى الزحار التهابًا معويًا وإسهالًا مختلطًا بالدم، مما يؤدي إلى الجفاف الشديد. يمكن أن تنتشر مسببات الأمراض المسببة للدوسنتاريا عن طريق الأغذية والمياه الملوثة بالبكتيريا أو الطفيليات أو عن طريق الاتصال المباشر بالبراز البشري .

4. **إلتهاب الكبد أ:** التهاب الكبد هو مرض الكبد الذي له اختلافات مختلفة اعتماداً على السبب الكامن وراءه. يحدث التهاب الكبد، وتحديدًا مرض التهاب الكبد الوبائي A الذي ينتقل عن طريق المياه، وينتشر عن طريق تناول الأطعمة والمشروبات الملوثة أو عن طريق التواجد على مقربة من شخص مصاب. ينتشر هذا المرض في الغالب في الأماكن التي تعاني من سوء الصرف الصحي والنظافة. قد تتحسن عدوى التهاب الكبد A في غضون بضعة أسابيع، ولكن من الممكن أن تستمر الحالة لفترة أطول أو تتفاقم مع مرور الوقت.

5. **الجيارديا:** الجيارديا هو مرض أقل شهرة ينتقل عن طريق المياه وينتشر عن طريق الأغذية والمياه الملوثة وكذلك الاتصال البشري. الجيارديا، المعروفة أيضًا باسم حمى القندس، هي مرض هضمي يسببه طفيل الجيارديا. على الرغم من أن العدوى قد تختفي من تلقاء نفسها في غضون أسابيع قليلة، إلا أن التأثيرات الضارة على الأمعاء يمكن أن تستمر لفترة أطول، وأحيانًا لسنوات. مثل الكوليرا، يمكن لهذا المرض الذي ينتقل عن طريق المياه أن ينتشر أيضًا من خلال مصادر المياه المفتوحة الملوثة، مثل البرك والجداول، ولكنه يمكن أن يكون موجودًا أيضًا في نظام إمدادات المياه في المدينة أو في المسطحات المائية ذات الاستخدام العام مثل حمامات السباحة.

وبصرف النظر عن هذه الأمراض، هناك أمراض أخرى تنتقل عن طريق المياه وتنتشر عن طريق الطفيليات ومسببات الأمراض الأخرى. الزحار الأميبي، داء الأميبات، وداء الشيغيلات هي أسماء أخرى للأمراض التي تنتقل عن طريق المياه.

ما هي أسباب الأمراض المنقولة بالمياه؟

تنتج الأمراض المنقولة بالمياه عن مسببات الأمراض مثل البكتيريا والفيروسات والطفيليات، والتي تنتشر بسبب الاتصال المباشر بمصادر المياه الملوثة أو البراز وعدم الالتزام بتدابير الصرف الصحي المناسبة بعد ذلك أثناء التعامل مع الأطعمة والمشروبات. ويمكن أن تنتشر أيضًا عن طريق لمس الأسطح المصابة والاتصال الوثيق أو القرب من الأشخاص المصابين. إن عدم الالتزام بالنظافة والصرف الصحي المناسب هو السبب الرئيسي لانتشار الأمراض التي تنقلها المياه.

أعراض الأمراض المنقولة بالمياه

قد يكون لمختلف الأمراض المنقولة بالمياه أعراض مختلفة بناءً على الأسباب المختلفة للأمراض المنقولة بالمياه، ولكن هناك بعض الأعراض المشتركة بينها. فيما يلي بعض الأعراض الشائعة للأمراض المنقولة بالمياه.

حمى التيفوئيد

- حمى مع آلام في العضلات وضعف
- الإسهال
- القيء والغثيان

- التعب المستمر

كوليرا

- الإسهال الذي يؤدي إلى الجفاف
- القيء والغثيان
- تشنجات عضلية شديدة

إسهال

- الحمى
- القيء والغثيان
- الإسهال مع خروج الدم من خلال البراز
- الجفاف الشديد
- تشنجات وألم في عضلات البطن

التهاب الكبد A

- اليرقان
- ارتفاع مفاجئ في درجة الحرارة
- حركات الأمعاء غير المنتظمة
- تعب
- ألم بطني
- فقدان الشهية مما يؤدي إلى فقدان الوزن

الجياردية

- الإسهال
- الانتفاخ
- غثيان
- تشنجات وألم مستمر في البطن
- فقدان الوزن

علاج الأمراض المنقولة بالمياه

يتضمن العلاج الشائع للأمراض المنقولة بالمياه ضمان الترطيب المناسب لتعويض السوائل المفقودة بسبب الإسهال. قد يوصى باستخدام أدوية المضادات الحيوية للأمراض التي من المحتمل أن تسببها البكتيريا ومسببات الأمراض الأخرى. قد يوصى باستخدام الأدوية المضادة للطفيليات للأمراض التي تسببها الطفيليات، مثل الجيارديا. ومن المهم أيضاً أخذ قسط وافر من الراحة وتجنب الإرهاق لضمان التعافي المناسب.

الوقاية من الأمراض المنقولة بالمياه

الوقاية خير من العلاج، وهذا القول المأثور أكثر ملاءمة للحالات التي تسببها مسببات الأمراض التي تنتقل عن طريق المياه. في حين أن خيارات العلاج يمكن أن تساعد في منع الوفيات ووقف تفشي الأمراض المنقولة بالمياه من خلال ضمان العلاج في الوقت المناسب، فمن الأفضل الوقاية من الأمراض المنقولة بالمياه.

وفيما يلي بعض الطرق الشائعة لمنع حدوث وانتشار الأمراض المنقولة بالمياه.

1. **المحافظة على النظافة الشخصية:** أفضل طريقة لضمان الحد من التعرض للأمراض التي تنقلها المياه هي غسل اليدين بالصابون والماء النظيف في كل مرة قبل تناول الطعام. المحافظة على النظافة الشخصية من خلال البقاء نظيفاً وارتداء الملابس النظيفة.
2. **غسل الخضار:** ومن الأفضل غسل الفواكه والخضروات قبل طهيها لمنع انتشار الكائنات الحية الدقيقة الضارة. إن غسل الفواكه والخضروات بالماء النظيف، والماء الساخن إن أمكن، يمكن أن يمنع الإصابة بمثل هذه الأمراض.
3. **مصل:** التطعيم مهم للوقاية من أمراض مثل التهاب الكبد والتهيفويد. إن اتخاذ تدابير التطعيم في الأوقات المناسبة يمكن أن يساعد في الوقاية من الإصابة بالأمراض.
4. **تجنب ماء الصنبور:** إن أمكن، فإن تجنب شرب الماء مباشرة من الصنابير يمكن أن يساعد في منع الاتصال المباشر بمسببات الأمراض المسببة للأمراض. وبدلاً من ذلك، يمكن أن يساعد شرب المياه المعبأة أو المشروبات في الوقاية من مثل هذه الأمراض التي تنقلها المياه.
5. **تجنب الأطعمة غير المطهية جيداً أو النيئة:** من المهم عدم تناول الأطعمة غير المطهية جيداً أو النيئة مثل البيض السائل أو اللحوم النيئة/النيئة، لأنها قد تحتوي على العديد من مسببات الأمراض والطفيليات الضارة. تناول الفواكه التي يمكن تقشيرها بنفسك. إذا أمكن، تناول الأطعمة الساخنة بدلاً من تناول الطعام الذي ظل بالخارج لفترة طويلة.

آثار الأمراض التي تنقلها المياه

تتلوث المياه في نهاية المطاف بإلقاء النفايات البشرية، والنفايات الصناعية، والنفايات الحيوانية، ومياه الصرف الصحي غير المعالجة، وما إلى ذلك. واستخدام المياه من هذه المصادر دون معالجتها بشكل صحيح يؤدي إلى العديد من الأمراض والالتهابات التي تنقلها المياه. يمكن أن تحتوي هذه المياه الملوثة على مسببات الأمراض مثل التهاب الكبد A والبكتيريا مثل E. Coli، والتي يمكن أن تؤدي إلى التسمم

الغذائي والأمراض القاتلة مثل الكوليرا وحمى التيفوئيد. كما أن استخدام المياه الملوثة لأغراض الغسيل يمكن أن يسبب تهيجًا والتهابات في العينين والجلد .

المناطق الريفية والسكان الذين يعانون من الفقر هم أكثر عرضة للأمراض التي تنقلها المياه بسبب الافتقار إلى النظافة والصرف الصحي المناسبين. ويكون الخطر أعلى بكثير بالنسبة للأطفال وكبار السن والأفراد الذين يعانون من ضعف المناعة. في حين أن الوصول إلى المياه النظيفة قد لا يكون دائمًا مضمونًا أو حتى ممكنًا، فمن المهم اتخاذ الاحتياطات المناسبة والتطعيم في الوقت المناسب.

رقم المحاضرة:	5&4
عنوان المحاضرة:	الامراض المنقولة عن طريق الهواء
اسم المدرس:	كول جمين مدحت عبدالله
الفئة المستهدفة :	المستوى الثاني
الهدف العام من المحاضرة :	التعرف على الامراض المنقولة عن طريق الهواء
الأهداف السلوكية او مخرجات التعلم:	1- التعرف على الامراض المنقولة عن طريق الهواء 2- التعرف على اعراضها 3- معرفة طرق وقايتها
استراتيجيات التيسير المستخدمة	م
المهارات المكتسبة	1- التعرف على طرق انتقال كل مرض 2- قدرتهم على تشخيص الامراض
طرق القياس المعتمدة	استخدام اختبارات قصيرة

أنواع الأمراض المنقولة بالهواء

الأمراض المحمولة جواً من أنواع وأنواع متعددة. هناك مجموعة من الأمراض التي تنتقل عن طريق الهواء ، والعديد منها يستمر في التطور بمرور الوقت من خلال التكيف مع البيئة. أكثر الأمراض المحمولة جواً هي:

إنفلونزا

كلنا نواجه السعال أو نزلات البرد (الأنفلونزا) مرة واحدة على الأقل في حياتنا. تبدأ هذه الأنفلونزا في التأثير علينا حتى قبل ظهور أي أعراض واضحة. ينتشر في جميع أنحاء الجسم ويضعف جهاز المناعة. ونظرًا لوجود أشكال متعددة من الأنفلونزا وإمكانية تطورها، يصبح من الصعب التعرف عليها وتوفير التطعيمات ضد هذه الأمراض.

نزلة برد

وهو النوع الأكثر شيوعاً من الأمراض المنقولة بالهواء. كل شخص معرض للإصابة بنزلات البرد عدة مرات في حياته. في الولايات المتحدة، هناك أكثر من مليون حالة من نزلات البرد كل عام. الفيروس الأكثر شيوعاً المسؤول عن نزلات البرد في الولايات المتحدة هو الفيروس الأنفي.

النكاف

هذه معدية للغاية وعرضة للانتشار قبل أن تتمكن من فهم الأعراض. يستغرق ظهور الأعراض 5 أيام أو أكثر. مع التطعيم المتوفر، تم السيطرة على انتشار النكاف إلى حد كبير. انتشاره الآن محدود بين الناس الذين يعيشون في المناطق المزدحمة.

جدري الماء

جدري الماء ينتشر عن طريق فيروس Varicella-Zoster. تظهر الأعراض بعد 21 يومًا **طفح جلدي**. تحدث مثل هذه العدوى الفيروسية في الغالب مرة واحدة فقط لكل شخص في العمر. بسبب ردود فعل محددة، قد يتطور مرة أخرى في شكل القوباء المنطقية. هذه مؤلمة جداً. يمكن أن يسبب أيضاً جدري الماء لدى شخص لم يصاب بالجدري المائي من قبل.

الحصبة

مرض آخر شديد العدوى يظل فيروسه معلقاً في الهواء أو يبقى على الأسطح الملوثة لساعات هو **مرض الحصبة**. ويمكن أن يصيب الشخص السليم قبل أو بعد أربعة أيام من حدوث الطفح الجلدي. توفي ما مجموعه 140,000 ألف شخص بسبب الحصبة في عام 2018. وهو أيضاً أحد الأسباب الحاسمة لوفاة الأطفال في جميع أنحاء العالم.

لقد أنقذ اللقاح المتاح ضد الحصبة أكثر من 23 مليون شخص في الفترة من 2000 إلى 2018. وفي عام 2019، كان هناك حوالي 1300 حالة إصابة بالحصبة في الولايات المتحدة. ولوحظ أن المصابين هم من لم يحصلوا على التطعيمات.

مرض السل

وهو نوع من الأمراض ينتشر عن طريق البكتيريا. وهو مرض معد. من الملاحظ أنه يمكن أن يصاب الشخص بمرض السل دون أن يشعر بالمرض أو ينقله إلى الآخرين. ومن بين 1.4 مليار حالة إصابة بالسل في جميع أنحاء العالم، يبلغ عدد الحالات النشطة 10 ملايين حالة فقط. الأشخاص الذين يعانون من ضعف الجهاز المناعي معرضون بشكل كبير لخطر الإصابة بالسل بسبب مرض السل. تظهر أعراض السل إما في غضون يومين أو قد تستغرق أشهر أو سنوات في بعض الحالات. بمجرد إصابة الشخص بالعدوى، تبدأ البكتيريا في الانتشار وتدمير جهاز المناعة والرئتين. ثم ينتقل إلى أعضاء الجسم المختلفة عن طريق الأوعية الدموية أو **الغدد الليمفاوية**.

السعال الديكي

المعروف أيضاً باسم السعال الديكي، **السعال الديكي** يوسع مجاري الهواء ويتحول إلى سعال مميت. إنه شديد العدوى في أول أسبوعين من السعال. في كل عام، هناك 24 مليون حالة من حالات السعال الديكي وحوالي 160,700 حالة وفاة بسببه.

الخناق

فهو يهاجم المريء والرئتين ويمكن أن يضر الجهاز العصبي والكلية والقلب. ومن المعروف أيضاً أنه ينتشر على نطاق واسع عند الأطفال وبسبب الوفاة. وبسبب اختراع اللقاح أصبح مرضاً نادراً.

تم الإبلاغ عن أقل من 5 حالات إصابة بالدفتريرا خلال أكثر من عقد من الزمن. آخر الحالات المبلغ عنها كانت في عام 2016 (7,100 حالة).

كوفيد 19

كان هناك نمو سريع في انتشار فيروس كورونا الجديد. وبعد ظهور الحالة الأولى في الصين عام 2019، سرعان ما تحولت إلى جائحة تؤثر على العالم أجمع. وهو أيضاً مرض متطور ينتقل عن طريق الهواء ويتحول مع مرور الوقت.

حتى العلماء ما زالوا يحاولون فهم سلوكها. ويبدو أن هناك معلومات جديدة كل يوم بخصوص أعراضه. الأعراض الشائعة هي **سعال جاف**، ارتفاع درجة حرارة الجسم، **إعياء**، وصعوبة في التنفس.

الأمراض المنقولة بالهواء: فهم المخاطر والأسباب

تمثل الأمراض المنقولة بالهواء مصدر قلق كبير للصحة العامة، حيث يمكن أن تنتشر بسرعة عبر الهواء وتشكل تهديدًا للأفراد والمجتمعات.

وتسبب هذه الأمراض مسببات الأمراض المختلفة، بما في ذلك البكتيريا والفيروسات والفطريات، التي يمكن أن تنتقل عن طريق الهواء. في هذه المقالة، سوف نستكشف قائمة الأمراض المنقولة بالهواء ونتعمق في الأمراض المحددة المنقولة بالهواء والتي تسببها البكتيريا.

الأمراض المنقولة بالهواء والتي تسببها البكتيريا

من بين الأمراض المنقولة بالهواء، هناك العديد من الأمراض التي تسببها مسببات الأمراض البكتيرية. وتشمل هذه:

- **السل (TB):** السل، الذي تسببه بكتيريا المتفطرة السلية، هو مرض تنفسي حاد يؤثر في المقام الأول على الرئتين. وينتشر عن طريق الهواء عندما يسعل الشخص المصاب، أو يعطس، أو يتحدث.
- **داء الفيلقية:** يحدث هذا الشكل الحاد من الالتهاب الرئوي بسبب بكتيريا الفيلقية الرئوية، والتي يمكن العثور عليها في مصادر المياه وتنتشر عبر الهواء، وخاصة في البيئات ذات التهوية السيئة أو أنظمة المياه الملوثة.
- **الخنق:** تسببها بكتيريا *Corynebacterium* الخنق الخناق هو مرض تنفسي شديد العدوى يمكن أن ينتقل عن طريق الهواء أو الاتصال المباشر مع الأفراد المصابين.
- **السعال الديكي (السعال الديكي):** السعال الديكي، الذي تسببه بكتيريا البورديتيلة السعال الديكي، هو مرض تنفسي شديد العدوى يتميز بنوبات سعال شديدة يمكن أن تنشر البكتيريا عبر الهواء.
- **الجمرة الخبيثة:** على الرغم من أن الجمرة الخبيثة ليست مرضًا شائعًا ينتقل عبر الهواء، إلا أنها يمكن أن تنتقل عن طريق الهواء عندما تصبح جراثيم بكتيريا الجمرة الخبيثة العصوية متطايرة، مما يشكل خطرًا في سيناريوهات صناعية أو إرهابية بيولوجية محددة.

رقم المحاضرة:	7&6
عنوان المحاضرة:	تلوث الاغذية
اسم المدرس:	كول جمين مدحت عبدالله
الفئة المستهدفة :	المستوى الثاني
الهدف العام من المحاضرة :	التعرف على الامراض المنقولة عن طريق الغذاء
الأهداف السلوكية او مخرجات التعلم:	1- التعرف على الامراض المنقولة عن طريق الغذاء 2- التعرف على اعراضها 3- معرفة طرق وقايتها
استراتيجيات التيسير المستخدمة	م
المهارات المكتسبة	1- التعرف على طرق انتقال كل مرض 2- قدرتهم على تشخيص الامراض
طرق القياس المعتمدة	استخدام اختبارات قصيرة

الامراض المنقولة عن طريق الغذاء

سبب التعامل مع الطعام أو طهيهِ أو تخزينه بشكل غير مناسب الأمراض المنقولة بالغذاء التي تسمى غالبًا التسمم الغذائي. تحتوي جميع الأطعمة على كمية قليلة من البكتيريا بصورة طبيعية. لكن في حالات معينة، يمكن للبكتيريا أن تتكاثر بأعداد كبيرة بما يكفي للإصابة بالمرض. كما أن الطفيليات والفيروسات والسموم والمواد الكيميائية يمكنها أن تؤدي إلى تلوث الغذاء والإصابة بالمرض.

متى تطلب الرعاية الطارئة:

اطلب المساعدة الطبية على الفور في الحالات التالية:

- الإصابة بأعراض شديدة، بما في ذلك ألم البطن الشديد أو الإسهال المائي الذي يتحول إلى دموي للغاية خلال 24 ساعة.
- أنت أو الشخص المصاب ضمن مجموعة عالية الاختطار. وتشمل هذه المجموعات:
 - البالغون الأكبر سنًا.
 - الرضع والأطفال الصغار.
 - الحوامل.
 - الأشخاص المصابون بحالة مرضية مستمرة، مثل السكري أو الإيدز.
 - الأشخاص الذين يتلقون علاجًا للسرطان، بما في ذلك العلاج الكيميائي أو العلاج الإشعاعي.
- الاشتباه في التسمم السجقي. وهو تسمم غذائي قد يؤدي إلى الوفاة وينجم عن تناول السم الذي كَوْنَتْه أبواغ معينة في الطعام. يوجد غالبًا السم المسبب للتسمم السجقي في الأطعمة المعلبة في المنزل، وخاصة الفاصوليا الخضراء أو الطماطم.

يبدأ ظهور أعراض التسمم السجقي عادةً بعد مضي 12 إلى 36 ساعة على تناول الطعام الملوث، ومنها الصداع وتنشوش الرؤية وضعف العضلات والشلل في نهاية المطاف. ويصاب بعض الأشخاص أيضًا بالغثيان والقيء أو الإمساك أو صعوبة التنفس أو جفاف الفم أو عدم القدرة على التبول. وتستلزم هذه الأعراض الرعاية الطبية الفورية.

الأعراض

تختلف أعراض التسمم الغذائي باختلاف مصدر التلوث، وقد تشمل ما يأتي:

- الإسهال، الذي قد يكون دمويًا.
- الغثيان.
- ألم البطن.
- القيء.
- الجفاف.
- حُمى خفيفة (أحيانًا).
- وفي حال الإصابة بجفاف شديد، يمكن ملاحظة ما يلي:
 - الشعور بالدوار أو الإغماء، خاصة عند الوقوف.
 - الإرهاق.
 - البول داكن اللون.
 - قلة عدد مرات التبول.
 - العطش الشديد.
- تتوقف إصابة أي شخص بالمرض بعد تناول طعام ملوث على نوعية الكائن الحي الذي أصابه والكمية التي تعرض لها جسمه منه وعمره وحالته الصحية.

العلاج

- ارتشاف السوائل، مثل مشروب رياضي أو الماء، للوقاية من الجفاف؛ لأن شربها بشكل سريع للغاية يمكن أن يزيد من حدة الغثيان والقيء، لذا احرص على أخذ رشفات صغيرة متكررة على مدار بضع ساعات بدلاً من تناول كمية كبيرة دفعةً واحدةً.
- راقب أنماط التبول. يجب أن تتبول على فترات منتظمة، ويجب أن يكون بولك خفيفًا وصافيًا. فإخراج بول داكن في بعض الأحيان علامة على الجفاف. كما أن الدوخة والدوار من أعراض الجفاف. اطلب الرعاية الطبية في حال لاحظت أيًا من هذه الأعراض ولم تتمكن من شرب كمية كافية من السوائل.
- تجنّب الأدوية المضادة للإسهال. فهي قد تُبطئ من تخلص الجسم من الكائنات الحية أو السموم الموجودة به. في حال الشك، استشر اختصاصي الرعاية الصحية بشأن حالتك.
- يُمنع إعطاء الرضع أو الأطفال الصغار أدوية مضادة للإسهال نظرًا إلى احتمال حدوث آثار جانبية خطيرة.
- تُشفى غالبًا الأمراض المنقولة بالغذاء من تلقاء نفسها خلال بضعة أيام.

متى يجب الاتصال بالطبيب:

يجب الاتصال باختصاصي الرعاية الصحية في الحالات التالية:

- قيء يدوم لأكثر من يومين.
- استمرار الإسهال لأكثر من عدة أيام.
- تحوّل الإسهال إلى إسهال دموي أو أسود أو قطراني.
- الإصابة بحُمى بدرجة حرارة تبلغ 101 فهرنهايت (38.3 درجة مئوية) أو أكثر.
- حدوث دوار أو إغماء عند الوقوف.
- تفاقم الارتباك.
- حدوث آلام في البطن مثيرة للقلق.

رقم المحاضرة:	8
عنوان المحاضرة:	الامراض الجلدية
اسم المدرس:	كول جمين مدحت عبدالله
الفئة المستهدفة :	المستوى الثاني
الهدف العام من المحاضرة :	التعرف على الامراض الجلدية
الأهداف السلوكية او مخرجات التعلم:	1- التعرف على الامراض الجلدية 2- التعرف على اعراضها 3- معرفة طرق وقايتها
استراتيجيات التيسير المستخدمة	م
المهارات المكتسبة	1- التعرف على طرق انتقال كل مرض 2- قدرتهم على تشخيص الامراض
طرق القياس المعتمدة	استخدام اختبارات قصيرة

سبب التعامل مع الطعام أو طهيهِ أو تخزينه بشكل غير مناسب الأمراض المنقولة بالغذاء التي تسمّى غالبًا التسمم الغذائي. تحتوي جميع الأطعمة على كمية قليلة من البكتيريا بصورة طبيعية. لكن في حالات معينة، يمكن للبكتيريا أن تتكاثر بأعداد كبيرة بما يكفي للإصابة بالمرض. كما أن الطفيليات والفيروسات والسموم والمواد الكيميائية يمكنها أن تؤدي إلى تلوث الغذاء والإصابة بالمرض.

متى تطلب الرعاية الطارئة:

اطلب المساعدة الطبية على الفور في الحالات التالية:

- الإصابة بأعراض شديدة، بما في ذلك ألم البطن الشديد أو الإسهال المائي الذي يتحول إلى دموي للغاية خلال 24 ساعة.
- أنت أو الشخص المصاب ضمن مجموعة عالية الخطر. وتشمل هذه المجموعات:

- البالغون الأكبر سنًا.
- الرضع والأطفال الصغار.
- الحوامل.
- الأشخاص المصابون بحالة مرضية مستمرة، مثل السكري أو الإيدز.
- الأشخاص الذين يتلقون علاجًا للسرطان، بما في ذلك العلاج الكيميائي أو العلاج الإشعاعي.

- **الاشتباه في التسمم السجقي.** وهو تسمم غذائي قد يؤدي إلى الوفاة وينجم عن تناول السم الذي كوّنته أبواغ معينة في الطعام. يوجد غالبًا السم المسبب للتسمم السجقي في الأطعمة المعلبة في المنزل، وخاصة الفاصوليا الخضراء أو الطماطم.

يبدأ ظهور أعراض التسمم السجقي عادةً بعد مضي 12 إلى 36 ساعة على تناول الطعام الملوث، ومنها الصداع وتشوش الرؤية وضعف العضلات والشلل في نهاية المطاف. ويصاب بعض الأشخاص أيضًا بالغثيان والقيء أو الإمساك أو صعوبة التنفس أو جفاف الفم أو عدم القدرة على التبول. وتستلزم هذه الأعراض الرعاية الطبية الفورية.

الأعراض

تختلف أعراض التسمم الغذائي باختلاف مصدر التلوث، وقد تشمل ما يأتي:

- الإسهال، الذي قد يكون دمويًا.
- الغثيان.
- ألم البطن.
- القيء.
- الجفاف.
- حمى خفيفة (أحيانًا).

وفي حال الإصابة بجفاف شديد، يمكن ملاحظة ما يلي:

- الشعور بالدوار أو الإغماء، خاصة عند الوقوف.
- الإرهاق.
- البول داكن اللون.
- قلة عدد مرات التبول.
- العطش الشديد.

تتوقف إصابة أي شخص بالمرض بعد تناول طعام ملوث على نوعية الكائن الحي الذي أصابه والكمية التي تعرض لها جسمه منه وعمره وحالته الصحية.

العلاج

- **ارتشاف السوائل،** مثل مشروب رياضي أو الماء، للوقاية من الجفاف؛ لأن شربها بشكل سريع للغاية يمكن أن يزيد من حدة الغثيان والقيء، لذا احرص على أخذ رشقات صغيرة متكررة على مدار بضع ساعات بدلاً من تناول كمية كبيرة دفعة واحدة.
- **راقب أنماط التبول.** يجب أن تتبول على فترات منتظمة، ويجب أن يكون بولك خفيفًا وصافياً. فإخراج بول داكن في بعض الأحيان علامة على الجفاف. كما أن الدوخة والدوار من أعراض الجفاف. اطلب الرعاية الطبية في حال لاحظت أيًا من هذه الأعراض ولم تتمكن من شرب كمية كافية من السوائل.

- **تجنب الأدوية المضادة للإسهال.** فهي قد تُبطئ من تخلص الجسم من الكائنات الحية أو السموم الموجودة به. في حال الشك، استشر اختصاصي الرعاية الصحية بشأن حالتك.

يُمنع إعطاء الرضع أو الأطفال الصغار أدوية مضادة للإسهال نظرًا إلى احتمال حدوث آثار جانبية خطيرة.

تُشفى غالبًا الأمراض المنقولة بالغذاء من تلقاء نفسها خلال بضعة أيام.

متى يجب الاتصال بالطبيب:

يجب الاتصال باختصاصي الرعاية الصحية في الحالات التالية:

- قيء يدوم لأكثر من يومين.
- استمرار الإسهال لأكثر من عدة أيام.
- تحول الإسهال إلى إسهال دموي أو أسود أو قطراني.
- الإصابة بحُمى بدرجة حرارة تبلغ 101 فهرنهايت (38.3 درجة مئوية) أو أكثر.
- حدوث دوّار أو إغماء عند الوقوف.
- تفاقم الارتباك.
- حدوث آلام في البطن مثيرة للقلق.

رقم المحاضرة:	9
عنوان المحاضرة:	الامراض التنفسية
اسم المدرس:	كول جمين مدحت عبدالله
الفئة المستهدفة :	المستوى الثاني
الهدف العام من المحاضرة :	التعرف على الامراض التنفسية
الأهداف السلوكية او مخرجات التعلم:	1- التعرف على الامراض التنفسية 2- التعرف على اعراضها 3- معرفة طرق وقايتها
استراتيجيات التيسير المستخدمة	م
المهارات المكتسبة	1- التعرف على طرق انتقال كل مرض 2- قدرتهم على تشخيص الامراض
طرق القياس المعتمدة	استخدام اختبارات قصيرة

امراض الجهاز التنفسي وكيفية الوقاية منها وعلاجها

قد تحدث أمراض الجهاز التنفسي بسبب عدوى بكتيرية، أو فيروسية، أو بسبب بعض أنواع الحساسية، سنوضح فيما يلي مختلف امراض الجهاز التنفسي واسبابها.

نزلات البرد

أشهر أمراض الجهاز التنفسي، ونزلة البرد هي التهاب يصيب الأغشية المخاطية التي تبطن جدار الأنف، وقد يكون المصطلح الطبي لها وهو التهاب الأنف الفيروسي (بالإنجليزية viral rhinitis)، وتشمل أعراضها الاحتقان، وسيلان الأنف، والعطس.

وتتسبب نزلات البرد في حدوث شعور مزعج في البلعوم لمدة تمتد إلى نصف فترة الإصابة، وهذا غالباً ما يمثل العرض الأول من أعراضها، رغم أنه بحلول اليومين الثاني أو الثالث تتحول مشكلات الأنف إلى أعراض رئيسية سائدة.

وإذا ظهر السعال وهو أهم عرض من أعراض أمراض الجهاز التنفسي، فإنه لن يبدأ قبل مرور بضعة أيام من ظهور بقية الأعراض، وقد يستمر طويلاً لعدة أسابيع بعد اختفاء الأعراض.

ويندر أن يعاني الكبار من ظهور حرارة مرتفعة بعد إصابتهم بنزلات البرد. ويعد عدم وجود الحرارة المرتفعة أحد علامات الإصابة بنزلات البرد، إلا أن الحرارة المرتفعة قد تظهر لدى بعض الأطفال أحياناً.

الاسباب

تعد الفيروسات والبكتيريا هي أشهر مسببات أمراض الجهاز التنفسي بشكل عام. ويتسبب ما يزيد على 200 نوع من الفيروسات في الإصابة بنزلات البرد، التي تكون أعراضها متشابهة لكل الأنواع، ويرجع ذلك إلى أن الأعراض تأتي نتيجة استجابات أو ردود فعل جهاز المناعة لعدوى في الجهاز التنفسي، وليس نتيجة الأضرار المباشرة التي تسببها تلك الفيروسات.

وتحدث ما بين 30 و50 في المائة من نزلات البرد بسبب الفيروسات الأنفية (بالإنجليزية: Rhinoviruses). كما أن الفيروسات المسببة للإنفلونزا هي أيضاً من بين الأنواع الكثيرة الأخرى للفيروسات التي تتسبب في حدوث نزلات البرد.

الوقاية

غسل اليدين بانتظام هو أهم وسيلة تمنع حدوث أمراض الجهاز التنفسي بشكل عام، ومن بينها نزلات البرد وكذلك وكل أنواع عدوى الجهاز التنفسي؛ إذ إن الإنسان يلتقط في أكثر الأحيان الفيروسات المسببة لنزلات البرد بعد ملامسة إنساناً آخر مصاباً، أو ملامسة الأسطح، أو الأبواب أو السلالم، ثم ينقل العدوى إلى الجسم بعد ملامسة الأنف أو العينين .

وتعيش الفيروسات المسببة لنزلات البرد في قطرات الرذاذ الصغيرة المحمولة في الهواء، التي تنتشر فيه بعد السعال أو العطس، ولذا هناك احتمال الإصابة بالعدوى بعد استنشاق هذه القطرات مباشرة.

أما فيما يخص تناول جرعات كبيرة من فيتامين ج فقد جاءت نتائج الأبحاث متضاربة. كما لم يظهر أي تأثير لعشب الإكناسا (بالإنجليزية: Echinacea) في الدراسات على منع الإصابة بنزلات البرد، وكان تأثير عشب جينسنغ أقل منها.

العلاج

يظل العلاج الشافي من نزلات البرد كواحد من أمراض الجهاز التنفسي الشائعة صعباً، ولذا فإن العلاج الحالي لها هو تخفيف الأعراض، وهو الأمر الذي قد لا يمكن تحقيقه أحياناً، وفي التجارب الإكلينيكية لم تثبت أكثر الأدوية المخففة لحدة السعال التي تباع من دون وصفة طبية أنها أفضل تأثيراً من تأثير الحبوب الوهمية.

ولم تثبت فاعلية فينيليفرين (بالإنجليزية: Phenylephrine) مقارنة بسيديوافرين (بالإنجليزية: Pseudoephedrine)؛ وهو مزيل الاحتقان، الذي حل محله ضمن الأدوية غير الموصوفة طبياً.

وقد تفيد بخاخات الأنف مثل بروميد الإبراتروبوم (بالإنجليزية Ipratropium bromide) في تخفيف الأعراض، إلا أن الاستخدام الزائد عن الحد للبخاخات مثل بخاخ أوكسيميتازولين (بالإنجليزية Oxymetazoline) يسبب بعض المشكلات.

أما الإكناسا وفيتامين سي فلم يظهر أي نجاح ملموس في التجارب الإكلينيكية. كما كانت نتائج استخدام الزنك متفاوتة، وتشير التجارب إلى أن فائدته، إن وجدت، محدودة جداً. وأخيراً، فمن الأفضل اتباع النصيحة المجربة القديمة: اشرب الكثير من السوائل، وتمتع بأكبر قدر من الراحة وانتظر حتى زوال نزلة البرد.

التهاب الجيوب الأنفية

نوع آخر من أمراض الجهاز التنفسي هو التهاب أغشية بطانة الجيوب الأنفية. ومن أعراضه

التهاب الجيوب الأنفية (بالإنجليزية Sinusitis):

الإحساس بضغط غير مريح على الوجه.

إحساس بالألم.

احتقان الأنف .

يختلف موقع الضغط باختلاف موقع الجيب المصاب. فعلى سبيل المثال فإن وجود ألم في الجبهة هو مؤشر على إصابة الجيوب الجبهية، أما إذا ظهر الألم في الفك الأعلى أو الأسنان العليا، فتكون الجيوب الفكية في الوجنتين هي المصابة.

ويتسبب التهاب الجيوب في احتقان الأنف الناجم عن زيادة إفراز المخاط وتورم الأغشية الأنفية. ويكون الشعور بالتهاب الجيوب غالباً مشابهاً لنزلة البرد. والمخاط غالباً ما يكون ثخيناً، وأصفر أو أخضر اللون، حيث يميل إلى اللون الأخضر عند وجود كميات كبيرة من كريات الدم البيضاء.

وقد يرتجع بعض المخاط نحو البلعوم مسبباً طعماً سيئاً، وسعالاً، أو نفساً كريهاً. وقد تحدث لبعض الناس قشعريرة أو إجهاد بعد أن يقوم جهاز المناعة في أجسامهم باتخاذ خطوات دفاعية.

الاسباب

تشبه الجيوب الأنفية للإنسان الكهوف داخل العظام، وتوجد نحو العينين والأنف. وتبطنها أغشية تقوم بإفراز مخاط سائل خفيف يسير بعد تسربه نحو فتحات صغيرة جداً تسمى ostia. ويمكن أن تلتهم للأسباب التالية:

انسداد في هذه الفتحات حيث تتراكم السوائل والمخاط مكونة موقعاً مناسباً لتكاثر البكتيريا الموجودة طبيعياً فيها .

نزلات البرد: من أكثر الأسباب شيوعاً لانسداد الفتحات الصغيرة جداً في الأنف، ولهذا فإن السبب الرئيسي لالتهاب الجيوب غالباً ما يكون ذا منشأ فيروسي، رغم أن التهاب الجيوب هو عدوى بكتيرية للجيوب.

مشكلات هيكلية في الأنف: تسبب انسداد الفتحات، مثل انحراف حاجز الأنف (بالإنجليزية Septum)، أو أورام الأغشية المخاطية.

الوقاية

يحدث التهاب الجيوب الأنفية عادة كمضاعفات لنزلات البرد، لذلك فإن غالبية الاحتياطات ضد هذه النزلات مفيدة للوقاية من الالتهاب. ويوصي بعض الأطباء بتروية الأنف بانتظام بالماء المالح. لكن يجب ألا يتمخض المصاب بقوة، فقد تتغلغل البكتيريا والمخاط نحو جيوبك الأنفية.

العلاج

تساعد الطرق التالية في علاج التهاب الجيوب الأنفية:

عملية سحب وتسريب المخاط إلى طبيعتها تقلل من الأعراض وتخفف من قوة العدوى .
تناول الكثير من الماء واستنشاق البخار يفتك المخاط، وبالتالي يسهل فتح الفتحات الصغيرة.
النوم ورفع الرأس إلى أعلى .
مزيلات الاحتقان التي يتم تناولها عبر الفم .
المضادات الحيوية .

التهاب البلعوم

يعد أخذ أمراض الجهاز التنفسي العلوي، وهو التهاب بنية البلعوم أو منطقة البلعوم الخلفية، التي تشمل المنطقة الخلفية للسان، وأنسجة سقف الحلق، واللوزتين. وهناك نوع من أنواع التهاب البلعوم هو الالتهاب الناجم عن الإصابة ببكتيريا المكورات العقدية.

والتهاب البلعوم الناجم عن عدوى فيروسية، يولد أعراض الألم عند البلع، سيلان الأنف، وحة الصوت، بالإضافة إلى الإسهال لدى الأطفال.

أما إن كانت العدوى بكتيرية فإن أعراضها المميزة هي الحمى وتورم العقد اللمفاوية في الرقبة من دون وجود أعراض سيلان الأنف أو السعال.

كما أن التهاب البلعوم نفسه يمكن أن يكون أحد أعراض أنواع من العدوى البكتيرية، وقد يظهر عند الإصابة بأمراض يمكنها أن تؤثر في أكثر من عضو واحد غير البلعوم، مثل تكثر وحيدات النواة في الدم (بالإنجليزية Mononucleosis: أو العدوى بفيروس نقص المناعة المكتسب الايدز).

الأسباب

كما ذكرنا الفيروسات هي أهم أسباب أمراض الجهاز التنفسي، ووفقا لبعض التقديرات فإن 85 في المائة من الحالات تعود إلى أسباب فيروسية. والكثير من الفيروسات المسببة لنزلات البرد، ومنها الفيروسات الأنفية (بالإنجليزية Rhinoviruses: التي تتسبب في حدوث التهاب البلعوم. وفي الحقيقة فإن الفيروسات يمكنها التسبب في التهاب الأنف التحسسي (بالإنجليزية Rhinitis: والتهاب البلعوم في الوقت نفسه .

ويسبب الكثير من أنواع البكتيريا التهاب البلعوم، إلا أن تلك التي تقع منها ضمن مجموعة المكورات العقدية تعتبر الرئيسية فيها. فبكتيريا المكورات العقدية تنتشر عبر قطرات الرذاذ مثلما تنتشر فيروسات البرد، رغم أن هناك معلومات موثقة جدا عن انتشارها أيضاً عبر نثار الطعام المنتشر.

تتشابه طرق الوقاية من التهاب البلعوم مع طرق الوقاية من نزلات البرد، وكذلك أمراض الجهاز التنفسي بشكل عام .

رقم المحاضرة:	10
عنوان المحاضرة:	التهاب الكبد الفيروسي
اسم المدرس:	كول جمين مدحت عبدالله
الفئة المستهدفة :	المستوى الثاني
الهدف العام من المحاضرة :	التعرف على مرض التهاب الكبد الفيروسي
الأهداف السلوكية او مخرجات التعلم:	1- التعرف على مرض التهاب الكبد الفيروسي 2- التعرف على انواعها 3- التعرف على اعراضها 4- معرفة طرق وقايتها
استراتيجيات التيسير المستخدمة	م
المهارات المكتسبة	1- التعرف على طرق انتقال كل مرض 2- قدرتهم على تشخيص الامراض
طرق القياس المعتمدة	استخدام اختبارات قصيرة

التهاب الكبد الفيروسي أو الإلتهاب الكبدي الوبائي^[1] هو أحد الأمراض المعدية التي

تسببها الفيروسات وتسبب الضرر لخلايا الكبد، قد يكون الضرر الناتج مؤقتاً وقد يكون دائماً.^{[2][3][4]} يتميز التهاب الكبد الفيروسي بوجود خلايا الإلتهاب داخل أنسجة الكبد. والالتهاب الكبدي الفيروسي يصيب الجسم باليرقان jaundice صفرة الجلد) ولاسيما لدى الأطفال. هناك خمسة أنواع من الالتهاب الكبدي هم (أ، ب، ج، د، هـ) كما توجد أنواع أخرى غير مصنفة أو غير واضحة الارتباط بالمرض مثل فيروس التهاب الكبد G. بعض الأنواع تنتقل بالاتصال الجنسي، والسبب الشائع في موت المرضى بالفيروسات الكبدية الفشل الكبدي الحاد مما يؤدي للغيبوبة والموت. يكون الالتهاب لدى الأطفال أقل حدة لكنه قد يولد فيما بعد تليف كبدي وتلفاً بأنسجة الكبد أو الفشل الكبدي. ولا يوجد علاج خاص للالتهاب الكبدي الفيروسي. عندما يصاب الكبد بالالتهاب الكبد الفيروسي viral تموت خلاياه قد يؤدي إلى مضاعفات مختلفة، فقد يصاب المريض بالزيف المتكرر نظراً لقلة إفراز الكبد لعوامل التجلط . ينتقل الالتهاب الكبدي أ عن طريق ملامسة براز وبول ولعاب المريض. والالتهاب الكبدي ب فيروس التهاب الكبد ب وج ود ينتقلان من عمليات نقل الدم.

التهاب الكبد أ (A)

[عدل]

فيروس التهاب الكبد الوبائي (أ) شديد العدوى ولكنه نادراً ما يكون مميتاً، وتكثر العدوى بين الأطفال وفي التجمعات السكانية الكبيرة والفقيرة وأثناء السفر إلى بلدان ينتشر فيها

يتواجد الفيروس في براز الأشخاص المصابين بالتهاب الكبد الوبائي (أ)، وتنتشر العدوى عادة من شخص إلى شخص عن طريق الأكل والشرب الملوثن بهذا الفيروس من شخص مصاب به، كما تنتقل العدوى عن طريق تناول غذاء غير المطهي كـ بعض الأطعمة التي تأكل نيئة مثل المحار والخضار والفواكه التي تؤكل بدون تقشير، أو بعد غسل الطعام بماء ملوث.

أعراض

[عدل]

وأعراض الالتهاب الكبدي أ: الشعور بآلام بالجسم والبول غامق اللون (كالشاي) والإسهال والحمى والضعف والغثيان والقيء واليرقان (اصفرار الجلد وبياض العين) وفقدان الشهية والبراز فاتح اللون. وسببه شرب مياه ملوثة أو الثلج أو تناول الأسماك البحرية النيئة والخضراوات والفواكه (التي لم تغسل جيدا) ونادراً ما يكون اللعاب والسائل المنوي والإفرازات المهبلية والبول سبباً في انتقال المرض. من أهم أعراض الالتهاب الكبدي الفيروسي A الجفاف الشديد نتيجة القيء وتشوش في التفكير والنعاس الشديد أو فقدان الوعي وتورم الوجه واليدين والقدمين والكاحلين والساقين والأذرع واحتجاز الماء بالجسم وحدوث نزيف بالأنف أو بالفم أو بالشرج أو تحت الجلد.

العلاج

[عدل]

ينصح الأطباء مرضى الالتهاب الكبدي بتناول سعرات عالية من البروتينات مع تجنب جفاف الجسم ولاسيما في حالة القيء. وينصح بتناول الماء والشورية وعصير الفواكه مع تجنب الخمور والأدوية التي قد تصيب الكبد بالتلف. وفي حالة ظهور هرش بالجلد يدهن بسوائل ملطفة. مع أخذ الاحتياطات الوقائية عند ملامسة المريض أو برازه، بغسل الأيدي بالماء الساخن والصابون. وللوقاية يمكن أخذ مصل immune globulin (IG) خلال إسبوعين من احتمال الإصابة بفيروس A. ومصل الالتهاب الكبدي A ليس له مفعول في حالة وجود المرض. وتبدأ الأعراض تزول في خلال إسبوعين من المرض وخلالها يكون براز المريض معدياً. وهذا الفيروس A هو أقل خطورة من البقية.

التهاب الكبد الفيروسي ب

[عدل]

يعتبر التهاب الكبد الفيروسي (ب) مشكلة صحية عالمية رئيسية. من بين 300,000 شخص يصابون بهذا المرض: يموت تقريبا حوالي 5,900 منهم حيث يقسمون إلى 4,000 بسبب التليف الكبدي؛ 1,500 من سرطان الكبد؛ و400 من تطور سريع لالتهاب الكبد.

أعراض الإصابة

[عدل]

تبدأ الأعراض بالظهور بعد الإصابة بالفيروس ب 60-120 يوم. تظهر الأعراض فقط في 50% من المصابين البالغين، أما بالنسبة للرضع والأطفال فنسبة ظهور الأعراض تكون في الغالب أقل. بعض الناس يصبحون مرضى جدا بعد إصابتهم بالفيروس. والأعراض المرضية يمكن أن تشمل يرقان (اصفرار الجلد والعين ^{١٤})، (تحول البول إلى اللون الداكن كلون الشاي، تحول البراز إلى اللون الفاتح.

الأعراض الأولية كأعراض الأنفلونزا: فقدان الشهية، ضعف عام وإعياء، غثيان وقيء حمى، صداع أو ألم في المفاصل طفح جلدي أو حكة، ألم في الجزء الأيمن العلوي من البطن

تشبه أعراض الالتهاب الكبدي الفيروسي (ب) أعراض الالتهاب الكبدي أ علاوة على الآلام في المفاصل والعضلات. وفي نسبة تتراوح بين 5-10% من المرضى الذين يستمر عندهم الفيروس كمرض مزمن وبعد عدة سنوات يصيب الكبد بالتليف والمعدة تصاب بالدوالي التي تسبب القيء المدمم والإصابة بالفشل الكبدي والأورام السرطانية.

إذا لم تكن الإصابة بفيروس (ب) حادة أو مزمنة فالأشخاص المصابون بالعدوى سوف يتعافون من المرض في غضون أسبوع أو شهر، والأطفال أقل عرضة للإصابة بالمرض بشكل خطير؛ فأكثر من 95% من البالغين والأطفال الذين يتعرضون للمرض يتعافون تماما ولا يخرجون بأية إصابة، بل تطور أجسامهم مضادات تحميهم من المرض في المستقبل. ينتقل المرض لـ 5% من المواليد عن طريق أمهاتهم الاتي يكنن حاملات

للفيروس، وهذه الفئة ستتعافى من المرض. ومن بين 40% من المصابين واحد من ستة أشخاص سيكونون عرضة للإصابة بسرطان الكبد.

الوقاية

[عدل]

يمكن الوقاية من العدوى بواسطة لقاح التهاب الكبد الفيروسي B.

التهاب الكبد الفيروسي ج

[عدل]

ينتقل الفيروس المسبب للالتهاب الكبدي (ج) بشكل أساسي من خلال الدم أو منتجات الدم المصابة بالفيروس. طبقاً لمنظمة الصحة العالمية، فإن 80% من المرضى المصابين يتطورون إلى التهاب الكبد المزمن. ومنهم حوالي 20 بالمائة يصابون بتليف كبدي، ومن ثم 5 بالمائة منهم يصابون بسرطان الكبد خلال العشرة سنوات التالية حالياً، يعتبر الفشل الكبدي بسبب الالتهاب الكبدي (ج) المزمّن السبب الرئيسي لزراعة الكبد في الكثير من الدول وأهمها الولايات المتحدة الأمريكية ويكلف ما يقدر بـ 600 مليون دولار سنوياً في النفقات الطبية ووقت العمل المفقود.

تظهر الإصابة بالفيروس على شكل التهاب كبدي حاد يتميز بإعياء عام وفقدان للشهية وغيثان وقء وآلام جسدية وحرارة خفيفة وبول قاتم بالإضافة للإثارة الجلدية التي لوحظ أنها مؤشر لكل أمراض الكبد الفيروسي، تستمر الإصابة لعدة أسابيع بعدها يبدأ المريض في التعافي تدريجياً في معظم الحالات ولكن هناك بعض الحالات التي تحدث فيها أضرار للكبد قد تؤدي إلى الفشل الكبدي والوفاة.

تنتشر العدوى بفيروس الالتهاب الكبدي (ج) في كل أنحاء العالم حيث أكثر من 170 مليون شخص مصابون بهذا الفيروس. ومعظمهم مصابون بأمراض الكبد المزمنة. الإصابة المزمنة بأعراضها أو بالترافق مع التهاب أمراض الكبد المزمن قد تقود إلى تشمع الكبد بعد عدة سنوات من المرض. أيضاً هذا النمط من الاصابات قد يؤدي بشكل درامي إلى الإصابة بسرطان الكبد لذلك يطلب من مرضى الكبد المزمن تجنب تعاطي الكحول كأحد المعجلات في حدوث هذه الأمراض الخطيرة.

غالباً ما يحتاج مرضى الالتهاب الكبدي المزمن (ج) إلى زراعة الكبد. وينتقل الفيروس بتعرض ما تحت الجلد لدم ملوث وسوء استعمال الحقن الملوثة به ولاسيما نقل الدم أو الوخز بالإبر الصينية أو الوشم أو شفرات الحلاقة أو معدات الأسنان والغسيل الكلوي واستعمال المناظير الداخلية، كما ينتقل الفيروس من اللعاب بنسبة ضئيلة إذا صادف وجود جروح أو تشققات داخل الفم. 20% من المزمّنين المصابين بالمرض مصابون بتليف كبدي من بينهم 1-4% مصابون بسرطان خلايا الكبد سنوياً.

التهاب الكبد الفيروسي د

[عدل]

يسمى أيضاً بفيروس الدلتا لا يستطيع استنساخ والتكاثر]] إلا بوجود فيروس آخر هو فيروس التهاب الكبد (ب)، لذلك فإن فيروس التهاب الكبد الوبائي (د) يوجد ويظهر مترافقاً دائماً مع التهاب الكبد الوبائي (ب). يوجد الفيروس (د) عند 8% من المصابين بالتهاب الكبد الوبائي (ب) وعند أقل من 2% من حاملي فيروس التهاب الكبد الوبائي (ب). ينتقل التهاب الكبد الوبائي (د) عن طريق نقل الدم أو منتجاته أو عبر الاتصال الجنسي. العوامل المساعدة على انتقاله تشبه العوامل المساعدة على انتشار فيروس التهاب الكبد الوبائي (ب). (والمدمنون على المخدرات عن طريق الحقن هم أكثر المصابين).

الوقاية

[عدل]

يمكن الوقاية من العدوى عن طريق منع عدوى الالتهاب الكبدي د عن طريق لقاح التهاب الكبد الفيروسي B.

التهاب الكبد الفيروسي هـ

[عدل]

المقالة الرئيسية: التهاب الكبد الفيروسي هـ

يعتبر من الأمراض الوبائية المرتبطة بتلوث المياه، وينتقل هذا الفيروس إلى الإنسان عن طريق الفم بواسطة المأكول والمشرب الملوثن. ولأن الفيروس يخرج من جسم المصاب عن طريق البراز فعادة يكون سبب العدوى

مياه الشرب الملوثة بمياه الصرف الصحي. تتراوح فترة حضانة الفيروس بين أسبوعين و9 أسابيع. ويعتبر الأشخاص بين 15-40 سنة أكثر عرضة للإصابة به. النساء الحوامل أكثر المعرضين وبشكل خاص للإصابة بهذا الفيروس وتكون نسبة الوفاة لديهن أعلى بكثير، إذ ربما تصل إلى 20% مقارنة بأقل من 1% عند الآخرين. لا يوجد فرق سريري بين التهاب الكبد الوبائي (هـ) (والتهاب الكبد الوبائي أ). يسبب الفيروس (هـ) التهاباً كبدياً حاداً يزول تلقائياً.

التهاب الكبد الفيروسي G

[عدل]

المقالة الرئيسية: التهاب الكبد G

اكتشف الفيروس عام 1996 ولكن المعلومات المتوفرة عنه ما زالت قليلة وهي قيد البحث والدراسة. كان يعتقد سابقاً أنها تصيب الكبد مسببة التهاباً كبدياً فيروسياً إلا أن الدراسات اللاحقة لم تستطع ربطها بالمرض بشكل قاطع والمعلومات المتوفرة حالياً عن هذا الفيروس ربما تتغير في المستقبل مع ظهور نتائج الأبحاث المنتظرة.

ينتمي الفيروس إلى عائلة الفيروسات المصفرة) بالإنجليزية (Flaviviridae : ويشبه في تركيبه وشكله الفيروس المسبب لالتهاب الكبد الفيروسي ج. ينتقل الفيروس عبر نقل الدم والاتصال الجنسي ورغم أنه قد تم اكتشافه في عدة حالات إصابة بالتهاب الكبد المزمن إلا أن ربطه بالمرض غير أكيد.

أظهرت بعض الدراسات على مرضى الإيدز أن المرضى المصابين بعدوى مضاعفة بفيروس نقص المناعة وفيروس التهاب الكبد الفيروسي G أن زمن البقاء (مدة بقاءهم أحياء) تكون أطول ممن هم مصابون بفيروس نقص المناعة وحده.

تبلغ نسبة حاملي الفيروس الأصحاء المتبرعين بالدم في أمريكا 2% ولكن لا تظهر عليهم أية أعراض مرضية، 90-100% من حاملي الفيروس به تصبح إصابتهم مزمنة ولكنه نادرا ما يسبب مرضا مزمنًا شديد الضرر مقارنة بعائلة الفيروسات الكبد الأخرى

رقم المحاضرة:	11
عنوان المحاضرة:	الملاريا
اسم المدرس:	كول جمين مدحت عبدالله
الفئة المستهدفة :	المستوى الثاني
الهدف العام من المحاضرة :	التعرف على مرض الملاريا
الأهداف السلوكية او مخرجات التعلم:	1- التعرف على مرض الملاريا 2- التعرف على انواعها 3- التعرف على اعراضها 4- معرفة طرق وقايتها
استراتيجيات التيسير المستخدمة	م
المهارات المكتسبة	1- التعرف على طرق انتقال كل مرض 2- قدرتهم على تشخيص الامراض
طرق القياس المعتمدة	استخدام اختبارات قصيرة

الملاريا

مرض يُسببه طفيل. وينتقل الطفيلي إلى البشر عبر لدغة البعوض حامل العدوى. ويَشعرُ الأشخاص المصابون بالملاريا بإعياء شديد عادةً مع ارتفاع في درجة الحرارة وقشعريرة مصحوبة برجفة.

على الرغم من أن المرض غير شائع في المناخات المعتدلة، فلا تزال الملاريا شائعة في البلدان الاستوائية وشبه الاستوائية. حيث يصاب ما يقرب من 290 مليون شخص بالملاريا كل عام، ويموت أكثر من 400 ألف شخص بسبب هذا المرض.

توزع برامج الصحة العالمية الأدوية الوقائية وشبّاك النوم (الناموسيات) المعالجة بمبيدات الحشرات لحماية الأشخاص من لدغات البعوض والحد من انتشار عدوى الملاريا. وأوصت منظمة الصحة العالمية بتطعيم الأطفال القاطنين بالبلدان ذات معدلات الإصابة العالية بالملاريا، بلقاح الملاريا. جديرٌ بالذكر أن الملابس الواقية والناموسيات والمبيدات الحشرية يمكن أن تحميك أثناء السفر. ويمكنك أيضًا تناول الأدوية الوقائية قبل الرحلة إلى منطقة مرتفعة الخطورة أثناء الرحلة وبعدها. علمًا بأن العديد من طفيليات الملاريا قد طورت من مقاومتها للعقاقير الشائع استخدامها لعلاج هذا المرض.

المنتجات والخدمات

- النشرة الإخبارية: خطاب مايو كلينك الصحي — النسخة الرقمية
- كتاب: كتاب مايو كلينك عن صحة الأسرة

الأعراض

تشمل مؤشرات وأعراض الملاريا ما يلي:

- الحمّى
- القشعريرة
- الشعور العام بالانزعاج
- الصداع
- الغثيان والقيء
- الإسهال
- ألم البطن
- ألم المفاصل أو العضلات
- الإرهاق
- سرعة التنفس
- سرعة ضربات القلب
- السعال

يواجه بعض الأشخاص المصابين بالملاريا دورات من "هجمات" الملاريا. وتبدأ الهجمة عادةً بالارتعاش والقشعريرة، ثم حمى شديدة، ثم التعرق، ثم العودة إلى درجة الحرارة الطبيعية. تبدأ مؤشرات وأعراض الملاريا في العادة خلال بضعة أسابيع بعد التعرض للدغة من بعوضة موبوءة. ومع ذلك، يمكن أن تظل بعض أنواع الطفيليات المسببة للملاريا خاملة في جسمك لمدة تصل إلى عام.

متى تزور الطبيب

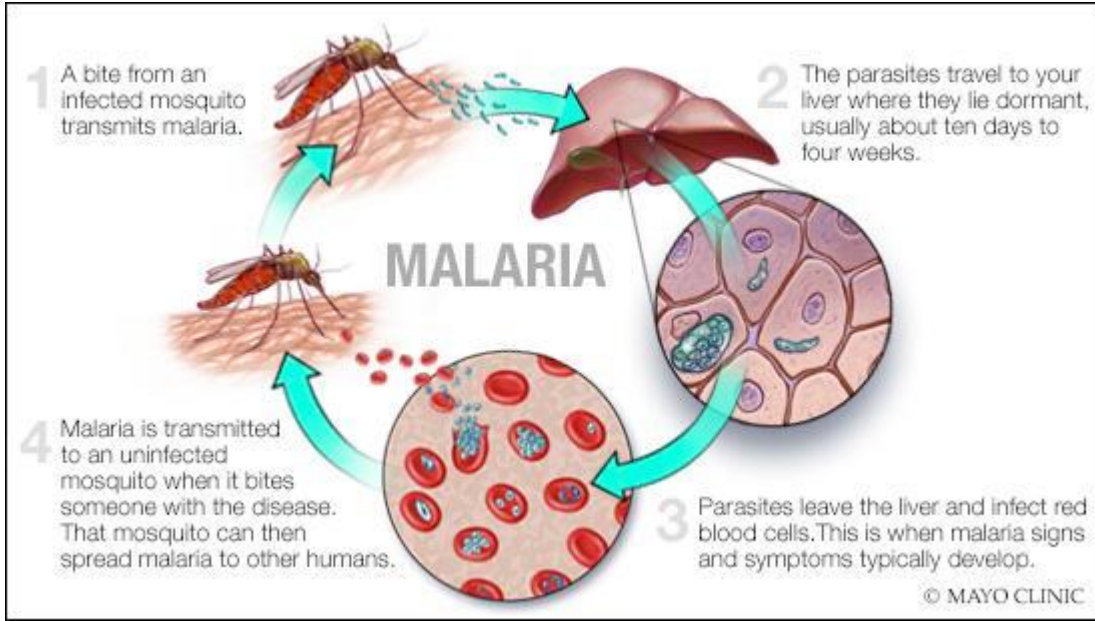
تحدث إلى طبيبك إذا أُصبت بحمى أثناء الإقامة في منطقة يرتفع فيها خطر الإصابة بالملاريا أو بعد السفر إليها. وإذا تفاقم شدة الأعراض لديك، فاطلب العناية الطبية الطارئة.

طلب موعد

الأسباب

تحدث الملاريا بسبب طفيل أحادي الخلية من جنس المتصورة. ينتقل الطفيل إلى الإنسان غالبًا من خلال لدغات البعوض.

دورة انتقال البعوض



دورة انتقال مرض الملاريا

- تنتشر الملاريا عندما يصبح البعوض مصابًا بالمرض بعد لدغ شخص مصاب، ثم يلدغ البعوض المصاب شخصًا غير مصاب. وتدخل طفيليات الملاريا إلى مجرى دم الشخص المصاب وتنتقل إلى الكبد. وعندما تصبح الطفيليات ناضجة، تترك الكبد وتُصيب خلايا الدم الحمراء.
- البعوض غير المصاب بالعدوى. يُصاب البعوض عند التَغذّي على شخصٍ مُصابٍ بالملاريا.
- انتقال الطفيل. إذا لدغْتَكَ هذه البعوضة في المُستقبل، يُمكنها نقل طفيل الملاريا لك.
- في الكبد. حالما تدخل الطفيليات جسمك، تنتقل للكبد؛ حيث تبقى بعض أنواعها كأمينة لمدة تصل إلى سنة.
- في مجرى الدم. عند نُضج الطفيليات، تترك الكبد وتُصيب خلايا الدم الحمراء. عند حدوث ذلك تبدأ أعراض الملاريا في الظهور على الأشخاص.
- إلى الشخص التالي. إذا لدغْتَكَ بعوضة غير مُصابة بالعدوى في هذه المرحلة من الدورة، ستُصاب البعوضة بطفيليات الملاريا المُتواجدة في جسمك وقد تنقلها إلى أشخاصٍ آخرين عند لدغهم.
- طرق أخرى لنقل العدوى
- يمكن للناس أن يصابوا بعدوى الملاريا عند التعرّض لدم مصاب بها، وذلك نظرًا لأن طُفيل الملاريا يصيب خلايا الدم الحمراء، ويشمل هذا التعرض ما يلي:
- من الأم إلى جنينها أثناء الحمل
- عن طريق نقل الدم
- عن طريق مشاركة الإبر المستخدمة في حقن المخدرات

عوامل الخطورة

- أكبر عامل خطر للإصابة بالملاريا هو العيش في المناطق التي ينتشر فيها المرض أو زيارة هذه المناطق. وتتضمن المناطق الاستوائية وشبه الاستوائية في:
- أفريقيا جنوب الصحراء الكبرى
- جنوب شرق آسيا وجنوبها
- جزر المحيط الهادئ
- أمريكا الوسطى وشمال أمريكا الجنوبية
- تستند درجة الخطورة إلى مستوى السيطرة المحلية على مرض الملاريا والتغيرات الموسمية في معدلات الملاريا والاحتياطات المتبعة للوقاية من لدغات البعوض.
- مخاطر الإصابة بأمراض أشد فتكًا
- من ضمن الأشخاص الذين تزيد مخاطر إصابتهم بأمراض خطيرة:

- الأطفال الصغار والرُّضع
 - البالغون الأكبر سنًا
 - المسافرون القادمون من مناطق لا تنتشر فيها الملاريا
 - النساء الحوامل وأطفالهن الذين لم يولدوا بعد
- في العديد من البلدان التي تشهد ارتفاع معدلات الإصابة بالملاريا، تتفاقم المشكلة نتيجة لتعذر الوصول إلى التدابير الوقائية والمعلومات والرعاية الطبية.
- يمكن أن تتراجع المناعة**
- قد يكون المقيمون في منطقة تنتشر فيها الملاريا يتعرضون للمرض بدرجة تجعلهم يكتسبون مناعة جزئية، ما قد يقلل من شدة أعراض الملاريا لديهم. ومع ذلك، قد تختفي هذه المناعة الجزئية إذا انتقلت إلى مكان لم تعد تتعرض فيه للطفيل بشكل متكرر.

المضاعفات

- يمكن أن تصبح الملاريا قاتلة، خاصة عندما تسببها أنواع من طفيل المتصورة الشائع في أفريقيا. تقدّر منظمة الصحة العالمية أن حوالي 94% من جميع وفيات الملاريا تحدث في أفريقيا، وتكون أكثر شيوعًا بين الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 5 سنوات.
- وترتبط عادةً الوفيات الناجمة عن الملاريا بواحدة أو أكثر من المضاعفات الخطيرة، بما في ذلك:
- **الملاريا الدماغية.** إذا سَدَّت خلايا الدم الممتلئة بالطفيليات الأوعية الدموية الدقيقة في الدماغ (الملاريا الدماغية)، فقد يحدث تورم أو يصاب الدماغ بالتلف. قد تُسبب الملاريا الدماغية نوبات مرضية والدخول في غيبوبة.
 - **مشكلات في التنفس.** قد يؤدي تراكم السوائل في رئتيك (الوذمة الرئوية) إلى صعوبة في التنفس.
 - **فشل الأعضاء.** قد تتسبب الملاريا في تضرر الكلى أو الكبد أو تُسبب تمزق الطحال. ويمكن أن تكون أي من هذه الحالات مهددة للحياة.
 - **فقر الدم.** قد تؤدي الملاريا إلى نقص خلايا الدم الحمراء بما لا يكفي لتزويد أنسجة الجسم بالأكسجين (فقر الدم).
 - **انخفاض سكر الدم.** قد تسبب الحالات الشديدة من الملاريا انخفاضًا في نسبة السكر في الدم (نقص سكر الدم) — تمامًا كتأثير الكينين — وهو أحد الأدوية الأكثر شيوعًا التي تُستخدم لمكافحة الملاريا. يمكن أن يؤدي الانخفاض الشديد في نسبة السكر في الدم إلى الدخول في غيبوبة أو الوفاة.
- قد تتكرر الإصابة بالملاريا**
- يمكن لبعض أنواع طفيل الملاريا، التي تسبب عادةً أشكالاً أقل حدة من هذا المرض، أن تستمر لسنوات وتسبب حدوث انتكاسات.

الوقاية

- إذا كنت مقيمًا أو ستنتقل إلى منطقة تنتشر فيها الملاريا، فاتخذ خطوات لتجنّب لدغات الناموس. يكون الناموس أكثر نشاطًا بين وقت الغسق والفجر. لحماية نفسك من لدغات الناموس، يجب عليك:
- **تغطية جلدك.** ارتداء سروال وقميص ذي أكمام طويلة. وضع الجزء السفلي من قميصك داخل السروال وثنّي أرجل السروال داخل الجورب.
 - **وضع مستحضر طارد للحشرات على جلدك.** استخدام طارد حشرات مسجل في وكالة حماية البيئة على أي جلد مكشوف. يشمل ذلك المواد الطاردة التي تحتوي على ثنائي إيثيل تولواميد (ديت - DEET)، أو بيكاريدين أو IR3535 أو زيت الأوكالبتوس الليموني (OLE) أو باراميثان-3،8-ديول (PMD) أو أونديكانون-2 (ميثيل نونيلكيتون). لا ترش البخاخ على وجهك مباشرة. لا تستخدم المنتجات التي تحتوي على مركبات باراميثان-3،8-ديول أو الأوكالبتوس الليموني أو باراميثان-3،8-ديول مع الأطفال دون عمر 3 سنوات.
 - **رُشّ طارد الحشرات على الملابس.** البخاخات التي تحتوي على البيرمثرين آمنة لرشها على الملابس.
 - **نَمْ تحت شبكة.** تساعد شبكات النوم، خصوصًا تلك المعالجة بمضادات الحشرات مثل البيرمثرين، على الوقاية من لدغات الناموس أثناء نومك.

الطب الوقائي

إذا كنت ستسافر إلى مكان تنتشر فيه الملاريا، يرجى التحدث إلى طبيبك قبل سفرك بعدة شهور لمعرفة ما إذا كان يجب عليك تناول أي أدوية قبل رحلتك أو في أثنائها أو بعدها للوقاية من طفيليات الملاريا. بشكل عام، الأدوية المستخدمة للوقاية من الملاريا هي نفسها المستخدمة في علاجها. ويعتمد الدواء الذي تتناوله على المكان الذي ستسافر إليه والمدة التي ستمكثها هناك وحالتك الصحية العامة.

اللقاح

أوصت منظمة الصحة العالمية بتطعيم الأطفال القاطنين بالبلدان ذات معدلات الإصابة العالية بالملاريا، بلقاح الملاريا.

يواصل الباحثون تطوير لقاحات الملاريا ودراساتها للوقاية من العدوى.

طلب موعد

رقم المحاضرة:	12
عنوان المحاضرة:	الكوليرا
اسم المدرس:	كول جمين مدحت عبدالله
الفئة المستهدفة :	المستوى الثاني
الهدف العام من المحاضرة :	التعرف على مرض الكوليرا
الأهداف السلوكية او مخرجات التعلم:	1- التعرف على مرض الكوليرا

2- التعرف على اعراضها 3- معرفة طرق وقايتها	
م	استراتيجيات التيسير المستخدمة
1- التعرف على طرق انتقال كل مرض 2- قدرتهم على تشخيص الامراض	المهارات المكتسبة
استخدام اختبارات قصيرة	طرق القياس المعتمدة

الكوليرا

هي مرض بكتيري عادةً ما ينتشر عن طريق الماء الملوّث. تتسبّب الكوليرا في الإصابة بإسهال وجفاف شديد. وإذا لم يتم علاجها، فإنها يمكن أن تكون قاتلة خلال ساعات، حتى لدى الأشخاص الذين كانوا أصحّاء سابقًا. تم القضاء فعليًا على الكوليرا في البلدان الصناعية بواسطة الصرف الصحي الحديث ومعالجة المياه. ولكن ما تزال الكوليرا موجودة في أفريقيا، وجنوب شرق آسيا، وهايتي. يرتفع خطر الإصابة بوباء الكوليرا عندما يُرغم الفقر أو الحرب أو الكوارث الطبيعية الأشخاص على العيش في الظروف المزدحمة دون وجود مرافق الصرف الصحي الملائمة.

يمكن علاج الكوليرا بسهولة. ويمكن الوقاية من الوفاة بسبب الجفاف الشديد عن طريق استخدام محلول إمهاء بسيط وغير مكلف.

المنتجات والخدمات

- النشرة الإخبارية: خطاب مايو كلينك الصحي — النسخة الرقمية
- كتاب: كتاب مايو كلينك عن صحة الأسرة

الأعراض

لا يمرض أغلب المصابين ببكتيريا الكوليرا (فيبريو كوليرا) ولا يعرفون أنهم أصيبوا بالعدوى من الأساس. ولكن بالنظر لحقيقة أن بكتيريا الكوليرا توجد في برازهم لفترة تتراوح ما بين سبعة أيام و14 يومًا، فبإمكانهم نقل العدوى للآخرين عن طريق المياه الملوثة.

أعراض أغلب حالات الكوليرا تكون عبارة عن إسهال بسيط أو معتدل يصعب تفرقه عن الإسهال الناتج عن أية مشكلة صحية أخرى. بينما يصاب البعض الآخر بمؤشرات وأعراض شديدة للكوليرا، غالبًا ما تظهر خلال عدة أيام من الإصابة بالعدوى.

من أعراض عدوى الكوليرا:

- **الإسهال.** يحدث الإسهال الناتج عن الكوليرا فجأةً وقد يسبّب فقدانًا كبيرًا لسوائل الجسم — قد يصل لربع غالون (حوالي 1 لتر) في الساعة. عادةً ما يبدو الإسهال الناتج عن الكوليرا باهتًا، وحليبيًا ويشبه مياه الأرز.
- **الغثيان والقيء.** يحدث القيء في المراحل الأولى من الكوليرا ويمكن أن يدوم لساعات.
- **الجفاف.** يحدث الجفاف بعد ساعات من ظهور أعراض الكوليرا وتتراوح حدته من بسيط لحاد. فقدان 10% أو أكثر من وزن الجسم يعني حدوث جفاف حاد.
- من مؤشرات وأعراض الجفاف بسبب الكوليرا سهولة الاستثارة، والإرهاق، وغور العينين، وجفاف الفم، والعطش الشديد، وجفاف وذبول الجلد الذي عند قرصه يعود ببطء لموضعه الأصلي، قلة التبول أو انعدامه، انخفاض ضغط الدم، واضطراب ضربات القلب.
- يسبب الجفاف فقدان المعادن من الجسم بسرعة، وهي المسئولة عن الحفاظ على توازن السوائل في جسمك. يُعرّف ذلك باضطراب الشوارد.

اضطرابات الكهرل

- يمكن أن تؤدي اضطرابات الكهرل إلى الإصابة بمؤشرات وأعراض خطيرة مثل ما يلي:
- **تقلصات مؤلمة في العضلات.** تنتج هذه التقلصات عن فقدان السريع للأملاح، مثل الصوديوم والكلوريد والبوتاسيوم.

- **الصدمة.** هذه إحدى مضاعفات الجفاف الأكثر خطراً. وهي تحدث حين يتسبب انخفاض كمية الدم في انخفاض ضغط الدم وانخفاض كمية الأكسجين في الجسم. في حالة عدم معالجة هذه الحالة، يمكن أن تؤدي صدمة نقص حجم الدم الشديدة إلى حدوث الوفاة.

متى تزور الطبيب

خطر الكوليرا طفيف في الدول الصناعية. حتى في المناطق التي يوجد بها، من غير المحتمل أن تُصاب بالعدوى إذا اتبعت توصيات سلامة الغذاء. ومع ذلك، تحدث حالات الكوليرا في جميع أنحاء العالم. إذا أُصبت بإسهال شديد بعد زيارة منطقة بها كوليرا نشطة، فاستشر طبيبك. إذا كان لديك إسهال، وخاصة الإسهال الشديد، وتعتقد أنك ربما تكون قد تعرضت للكوليرا، فاطلب العلاج على الفور. الجفاف الشديد هي حالة طبية طارئة تستلزم رعاية فورية.

طلب موعد

الأسباب

- تنتج عدوى الكوليرا بسبب أحد أنواع البكتيريا، يسمى ضمة الكوليرا. الآثار المميتة للمرض هي نتيجة لسم تفرزه البكتيريا في الأمعاء الدقيقة. يتسبب السم في إفراز الجسم لكميات هائلة من الماء، مما يؤدي إلى الإسهال وفقدان سريع للسوائل والأملاح (الكهارل).
- قد لا تسبب بكتيريا الكوليرا المرض لدى جميع الأشخاص الذين يتعرضون لها، لكنها لا تزال تمرر البكتيريا في البراز، وهي يمكن أن تلوث الطعام وإمدادات المياه.
- مصادر المياه الملوثة هي المصدر الرئيسي لعدوى الكوليرا. قد توجد البكتيريا في:
- **سطح التربة أو مياه الآبار.** الآبار العامة الملوثة هي مصادر متكررة لتفشي الكوليرا على نطاق واسع. الأشخاص الذين يعيشون في ظروف مزدحمة بدون مرافق صرف صحي مناسبة معرضون للخطر بشكل خاص.
- **المأكولات البحرية.** يمكن أن يعرضك تناول الأسماك القشرية النيئة أو غير المطبوخة جيداً، وخاصة الأسماك القشرية، التي تأتي من أماكن معينة، للإصابة ببكتيريا الكوليرا. وقد تم تتبع أحدث حالات الكوليرا في الولايات المتحدة ووجد أنها تُعزى إلى المأكولات البحرية من خليج المكسيك.
- **الفواكه والخضروات النيئة.** تعد الفواكه والخضروات النيئة غير المقشرة مصدراً متكرراً لعدوى الكوليرا في المناطق التي توجد بها الكوليرا. في البلدان النامية، يمكن أن تلوث الأسمدة أو مياه الري التي تحتوي على مياه الصرف الصحي الخام الخضار والثمار في الحقل.
- **الحبوب.** في المناطق التي تنتشر فيها الكوليرا على نطاق واسع، يمكن للحبوب مثل الأرز والدخن الملوثة بعد الطهي التي تُحفظ في درجة حرارة الغرفة لعدة ساعات أن تنمو فيها بكتيريا الكوليرا.

عوامل الخطورة

- جميع الأشخاص معرضون للإصابة بالكوليرا، باستثناء الرضع الذين يحصلون على المناعة من الأمهات المرضعات اللاتي سبق لهن الإصابة بالكوليرا. ومع ذلك، هناك عوامل معينة يمكن أن تجعلك أكثر عرضة للإصابة بالمرض أو أكثر عرضة للإصابة بعلامات وأعراض حادة.
- تشمل عوامل خطر الإصابة بالكوليرا:
- **المرافق الصحية الرديئة.** من المرجح أن تنمو الكوليرا في الحالات التي يصعب فيها الحفاظ على البيئة الصحية، بما في ذلك إمدادات المياه الآمنة. هذه الحالات شائعة في مخيمات اللاجئين والدول الفقيرة والمناطق التي فيها مجاعة أو حرب أو كوارث طبيعية.
- **انخفاض حمض المعدة أو عدم وجوده.** لا يمكن لبكتيريا الكوليرا أن تعيش في بيئة حمضية، وعادةً ما يعمل حمض المعدة العادي كخط دفاع ضد العدوى. غير أن الأشخاص الذين لديهم مستويات منخفضة من حمض المعدة، مثل الأطفال وكبار السن والأشخاص الذين يتناولون مضادات الحموضة أو حاصرات الهيستامين 2 أو مثبطات مضخات البروتون يفتقرون إلى هذه الحماية، لذا فهم أكثر عرضة للإصابة بالكوليرا.
- **العدوى المنزلية.** أنت أكثر عرضة للإصابة بالكوليرا إذا كنت تعيش مع شخص مصاب بالمرض.

- **فصيلة الدم O.** لأسباب غير واضحة تمامًا، يكون احتمال إصابة الأشخاص الذين يحملون فصيلة الدم O بالكوليرا ضعف احتمال الإصابة لدى الأشخاص ممن يحملون فصيلة دم أخرى.
- **الأسماك القشرية النيئة أو غير المطهية جيدًا.** على الرغم من أن الدول الصناعية لم تعد تُصاب بتفشي الكوليرا على نطاق واسع، فإن تناول الأسماك القشرية من المياه المعروفة أنها تأوي البكتيريا يزيد من خطر الإصابة لديك.

المضاعفات

- يُمكن أن تُصبح الكوليرا من أسرع الأمراض القاتلة. فقد يُؤدّي الفقد السريع لكميات كبيرة من السوائل والكهارل إلى الموت في غضون ساعات، في معظم الحالات الحادة. أمّا في الحالات الأقل حِدّةً، فقد يموت المرضى الذين لم يتلقّوا العلاج بعد ساعات أو أيام من ظهور أول أعراض الكوليرا؛ وذلك بسبب الجفاف وهبوط الدورة الدموية.
- على الرغم من أن الجفاف وهبوط الدورة الدموية هما أسوأ مضاعفات الإصابة بالكوليرا؛ إلا أن مشكلات أخرى قد تحدث، مثل:
- **انخفاض نسبة السكر في الدم (نقص سكر الدم).** يُمكن أن تنخفض مستويات السكر (الغلوكوز) — مصدر الطاقة الأساسي بالجسم — بدرجة خطيرة؛ بسبب عدم تناول المرضى الطعام من شدة الإعياء. الأطفال هم الأكثر عرضة لخطر هذه المشكلة؛ حيث إنها تتسبّب في حدوث نوبات مرضية، وفقدان الوعي، حتى الوفاة.
- **انخفاض مستويات البوتاسيوم.** يفقد المرضى المصابون بالكوليرا كميات كبيرة من المعادن في البراز، بما فيها البوتاسيوم. يُؤثّر انخفاض مستويات البوتاسيوم على القلب ووظائف الأعصاب؛ وهو ما يُشكّل خطرًا على الحياة.
- **الفشل الكلوي.** عندما تفقد الكلى قدرتها على الترشيح، تتراكم كميات زائدة من السوائل، وبعض الكهارل، والفضلات في الجسم — الأمر الذي قد يُشكّل خطرًا على الحياة. غالبًا ما يترافق الفشل الكلوي بالهبوط الدموي عند المرضى المصابين بالكوليرا.

الوقاية

- الكوليرا من الحالات النادرة في الولايات المتحدة، ولا تخرج حالاتها عن الحالات المرتبطة بالسفر خارج الولايات المتحدة أو تناول المأكولات البحرية الملوثة القادمة من مياه ساحل الخليج ومطبوخة بشكل غير صحيح.
- إذا كنت مسافرًا إلى مناطق معروفة بتفشي الكوليرا، فإن خطر إصابتك بالمرض منخفض للغاية إذا اتبعت هذه الاحتياطات:
- **اغسل يديك بالصابون والماء بشكل متكرّر،** خاصة بعد استخدام المراض وقبل تناول الطعام. افرك الصابونة، بلل اليدين معًا لمدة 15 ثانية على الأقل قبل الشطف. إذا لم يتوفّر الماء والصابون، استخدم معقّم اليدين الذي يحتوي على الكحول.
- **اشرب الماء الآمن فقط،** بما في ذلك المياه المعبأة في زجاجات أو الماء الذي قمت بغليه أو تعقيمه بنفسك. استخدم المياه المعبأة حتى لتنظيف أسنانك.
- تعتبر المشروبات الساخنة آمنة بشكل عام، مثل المشروبات المعلبة أو المعبأة في زجاجات، ولكن امسح الزجاجات من الخارج قبل فتحها. لا تضيف الثلج إلى مشروباتك إلا إذا صنعتها بنفسك باستخدام مياه آمنة.
- **تناول الطعام المطبوخ والساخن تمامًا** وتجنّب طعام الباعة المتجولين، إن أمكن. إذا اشتريت وجبة طعام من بائع متجول، فتأكد من طهيها في حضورك وتقديمها ساخنة.
- **تجنّب السوشي،** وكذلك الأسماك والمأكولات البحرية النيئة أو المطبوخة بشكل غير صحيح من أي نوع.
- **الترم بالفواكه والخضروات التي يمكنك تقشيرها بنفسك،** مثل الموز والبرتقال والأفوكادو. وابتعد عن السلطات، والفواكه التي لا يمكن تقشيرها مثل العنب والتوت.

لقاح الكوليرا

يمكن للمسافرين من الولايات المتحدة إلى المناطق الموبوءة بمرض الكوليرا الحصول على لقاح الكوليرا المعروف باسم Vaxchora. ويوصى به للأشخاص بين سن عامين و64 عامًا الذين يخططون للسفر إلى أماكن

انتشرت فيها الكوليرا أو تنتشر فيها بانتظام. ويُؤخذ هذا اللقاح على هيئة جرعة سائلة عن طريق الفم قبل 10 أيام على الأقل من السفر. ويتوفر أيضًا في العديد من البلدان الأخرى لقاحات عن طريق الفم. اتصل بالطبيب أو المكتب المحلي للصحة العامة للحصول على مزيد من المعلومات حول هذه اللقاحات. وحتى مع تناول اللقاح، من المهم اتخاذ الاحتياطات المذكورة أعلاه للوقاية من الإصابة بالكوليرا.

رقم المحاضرة:	13
عنوان المحاضرة:	التيفوئيد
اسم المدرس:	كول جمين مدحت عبدالله
الفئة المستهدفة :	المستوى الثاني
الهدف العام من المحاضرة :	التعرف على مرض التيفوئيد
الأهداف السلوكية او مخرجات التعلم:	2- التعرف على مرض التيفوئيد 2- التعرف على اعراضها 3- معرفة طرق وقايتها
استراتيجيات التيسير المستخدمة	م
المهارات المكتسبة	1- التعرف على طرق انتقال كل مرض 2- قدرتهم على تشخيص الامراض
طرق القياس المعتمدة	استخدام اختبارات قصيرة

ما هو التيفود وما هو أعراضه؟

بكتيريا السالمونيلا التيفية، هي البكتيريا المسببة لحمى **التيفوئيد**، غالبًا ما تأتي بسبب الطعام والمياه الملوثة، لذا نجدها منتشرة في البلاد النامية، والتي تفتقر إلى المياه الصالحة للشرب . تعتبر مناطق جنوب شرق آسيا وأفريقيا، وأمريكا الوسطى والجنوبية، من أكثر الأماكن التي ينتشر فيها هذه العدوى؛ نظرًا لعدم توافر خدمات صحية جيدة، وكذلك قد يُصاب المسافرون لهذه المناطق بسهولة . ويُقدر عدد الإصابات بحمى **التيفوئيد** في العالم كل عام، بما يتراوح ما بين 11 مليونًا إلى 21 مليونًا، ويظل المصاب بهذه الحمى حوالي سنة أو أكثر لديه القدرة على نقل العدوى حتى بعد تعافيه؛ لأنه يصبح حاملًا لها، ولهذا يجب إجراء بعض التحاليل؛ للتأكد من عدم نشر هذه العدوى، وكذلك قد تحدث العدوى دون ظهور أي أعراض على الشخص المصاب بالبكتيريا.

يجب التنويه بأن بكتيريا السالمونيلا التيفية، تختلف عن بكتيريا **السالمونيلا** التي تسبب **التسمم الغذائي** . اعراض التيفود

التيفوئيد يعني الحمى الشديدة، التي تظهر أعراضها بعد مرور عدة أيام من الإصابة ببكتيريا السالمونيلا التيفية، وتظل هذه الأعراض مستمرة لأسابيع خاصةً إذا لم يتم معالجتها بسرعة .

- الإحساس بالقشعريرة .

- ارتفاع درجة الحرارة .
- الشعور بالصداع .
- عدم الرغبة في تناول الطعام .
- وجود آلام في البطن والمعدة .
- السعال .
- ألم العضلات .
- الإحساس بالغثيان .
- الرغبة في التقيؤ .
- حدوث إسهال أو إمساك .
- الإصابة بطفح جلدي، وبشكل خاص في منطقة الصدر والبطن، حيث تظهر فيهما بقع وردية .
- أعراض حمى التيفوئيد واحدة عند الكبار والصغار، تختلف فقط لقوة مناعة وتحمل الشخص المصاب، فهي دائماً ما تشتمل على:
- ارتفاع درجة الحرارة تدريجياً حتى تصل إلى 40 درجة مئوية، وبالتالي حدوث حمى .
- الرعشة والقشعريرة؛ نتيجة ارتفاع درجة حرارة الجسم .
- ضعف الجسم .
- هذيان .
- التعب والإرهاق الشديد .
- عدم القدرة على القيام بأي أعمال .
- قد يصيب المريض انتفاخات للبطن .
- الإصابة بالإنتان.
- التشوش .
- غياب الوعي واستيعاب ما يحدث حولهم .
- عدم القدرة على التعامل مع الآخرين أو إدراك الأحداث .
- وإذا لم يتم معالجة التيفوئيد فور ظهور هذه الأعراض، فقد تتفاقم المشكلة وتحدث مضاعفات كثيرة تهدد الحياة، وتنتهي بموت المصاب .
- أسباب مرض التيفوئيد
- تحدث الإصابة بالتيفوئيد نتيجة دخول بكتيريا السالمونيلا التيفية إلى جسمك، والتي قد تنتقل إليك بإحدى الطرق التالية:
- تناول طعام ملوث أو شرب مياه ملوثة ببكتيريا السالمونيلا التيفية .
- ملامسة أحد المصابين بالتيفوئيد طعامك أو شربك من غير غسل يديه .
- مخالطة مياه الصرف الصحي التي تحتوي على بول وبراز المصاب بمياه الشرب .
- إذا لامس المصاب أي أسطح دون غسل يديه، فهو بذلك ينقل البكتيريا إلى هذه الأسطح، وبهذا تنتشر العدوى عند استعمالها من قبل الآخرين .
- كيفية تشخيص typhoid fever
- بعد ظهور أعراض حمى التيفوئيد، فعليك مراجعة الطبيب على الفور؛ للتأكد من إصابتك أو عدمها، ولكن يجب عليك إخباره بعدة أمور؛ لتساعده على التشخيص الصحيح، ومن أمثلتها :
- وصف الأعراض بشكل صحيح .
- التاريخ المرضي لك ولعائلتك .
- إخباره إذا كنت قد سافرت مؤخراً إلى أحد المناطق الموبوءة بحمى التيفوئيد .
- وبعد ذلك سيطلب منك مقدم الرعاية الطبية، إجراء بعض الفحوصات والاختبارات المعملية، ومن خلالها وكذلك من الأعراض الظاهرة عليك بشكل واضح وتلك التي اكتشفها من خلال الفحص الجسدي واستماع القلب والرئة، سيحدد الطبيب التشخيص السليم لحالتك وإذا كنت مصاب بالفعل بحمى التيفوئيد أم لا .
- الاختبارات المعملية اللازمة لتشخيص حمى التيفوئيد

توفر سلسلة **مختبرات دلتا** أفضل باقة لتحاليل التيفود، والتي يحتاجها الأطباء للتشخيص بشكل صحيح، وهي تشتمل على :

- تحاليل دم .
 - تحليل البراز .
 - اختبار البول .
 - تحليل عينة من الخد عن طريق أخذها بمشط أو شفرات الحلاقة، وذلك بعد تخدير المريض .
 - قد يحتاج الطبيب في حالات نادرة إلى إجراء تحليل لنخاع العظام.
 - الأشعة السينية للرئة .
 - كيفية علاج التيفود
- يتم علاج **التيفوئيد** من خلال استخدام **المضادات الحيوية**، وذلك على حسب درجة مقاومة البكتيريا المسببة للحمى، حيث أثبتت الدراسات والأبحاث بأن الأنواع الحديثة منها تكون مقاومة أكثر لأنواع كثيرة من البكتيريا .
- يجب إجراء اختبار نوع سلالة البكتيريا المسببة للعدوى؛ لتحديد المضاد الحيوي المناسب لها، إذ أن معظم الأنواع قد تطورت ولم يعد المضادات الحيوية المستخدمة قديمة تأتي بأي مفعول، وهنا يتضح أهمية أخذ لقاح التيفود للوقاية منه، إذ يخشى الأطباء عدم قدرة معظم أدوية المضادات الحيوية في علاج **التيفوئيد** .
- في بعض الأوقات إذا كانت الأعراض شديدة أو الحالة قد تأخر علاجها، يضطر الطبيب إلى تحويلها إلى المستشفى لتلقي العلاج فيها تحت عناية طبية جيدة .
- أدوية المضادات الحيوية المستخدمة في علاج التيفود يعتمد الأطباء بشكل مباشر على بعض المضادات الحيوية في علاج **التيفوئيد**، وهي:
- أوفلوكساسين.
 - سيفكسيم .
 - أزيثروميسين .
 - سيبروفلوكساسين.
 - سيفترياكسون.
 - الكاربابينيمات.
 - ليفوفلاكسين .
 - سيفوتاكسيم.
 - ديكساميثازون وهي من عائلة الستيرويدات .
 - طرق الوقاية من مرض التيفوئيد
 - الاعتناء بالنظافة الشخصية وغسل اليدين باستمرار .
 - طهي الطعام جيدًا .
 - أخذ الاحتياطات اللازمة عند التعامل مع المصابين .
 - غسل الأواني والأسطح باستمرار .
 - عدم تناول مياه غير صالحة للشرب .
 - تعتبر **اللقاحات** من أفضل طرق الوقاية من حمى التيفود، على الرغم من أنها لا تقدم الوقاية مدى الحياة، ولهذا أخذ جرعات بين الحين والآخر بعد المناقشة مع متخصص التطعيمات في تحديد مواعيدها المناسبة والفترة بين التطعيمة والأخرى، وهذه التطعيمات قد تكون:
 - لقاحات فموية .
 - لقاحات قابلة للحقن .

رقم المحاضرة:	14
عنوان المحاضرة:	الجرب
اسم المدرس:	كول جمين مدحت عبدالله

المستوى الثاني	الفئة المستهدفة :
التعرف على مرض الجرب	الهدف العام من المحاضرة :
1- التعرف على مرض الجرب 2- التعرف على اعراضها 3- معرفة طرق وقايتها	الأهداف السلوكية او مخرجات التعلم:
م	استراتيجيات التيسير المستخدمة
1- التعرف على طرق انتقال كل مرض 2- قدرتهم على تشخيص الامراض	المهارات المكتسبة
استخدام اختبارات قصيرة	طرق القياس المعتمدة

الجرب

هو طفح جلدي يسبب حكة تنتج عن سوس ناقب صغير يسمى القارمة الجَرَبِيَّة. وتحدث حكة شديدة في المنطقة التي ينقب فيها السوس. وقد تكون الرغبة في الحك قوية خلال ساعات الليل.

الجرب مرض معدٍ، ويمكن أن ينتشر بسرعة من خلال المخالطة للصيقة بين أفراد الأسرة، أو في مجموعات رعاية الأطفال، أو داخل الفصول الدراسية، أو دور رعاية المسنين، أو السجون. ولما كان الجرب ينتشر بسهولة، فغالبًا ما يوصي الأطباء بمعالجة جميع أفراد الأسرة أو أي شخص يخالط المريض مخالطة لصيقة.

يمكن علاج الجرب بسهولة. إذ تقتل كريمات الجلد أو الأقراص السوس الذي يسبب الجرب وبيضه. ولكن قد لا تتوقف الحكة تمامًا لعدة أسابيع بعد العلاج.

المنتجات والخدمات

كتاب: دليل مايو للعلاجات المنزلية

الأعراض

تشمل أعراض الجرب ما يلي:

الحكة، وغالبًا ما تكون شديدة، وتزداد سوءًا في ساعات الليل

مسارات متموجة تتكون من بثور صغيرة أو نتوءات على الجلد

يظهر الجرب عادةً في ثنايات الجلد. ولكن يمكن أن يصيب الكثير من أجزاء الجسم. غالبًا ما يصيب الجرب البالغين والأطفال الأكبر سنًا في المناطق التالية:

بين أصابع اليدين والقدمين

في الإبطين

حول الخصر

باطن الرسغين

الوجهة الداخلية للمرفقين

باطن القدمين

على الصدر

حول الحلمات

حول السرة

حول الأعضاء التناسلية

في منطقة الفخذ

على الأليتين

تشمل الأماكن الشائعة التي يظهر فيها الجرب لدى الرضع والأطفال الصغار ما يلي:

الأصابع

الوجه وفروة الرأس والرقبة

راحتا اليد

باطن القدمين

إذا سبقت لك الإصابة بالجرب، فقد تبدأ الأعراض خلال أيام قليلة من التعرض له. وإذا لم تسبق لك الإصابة بالجرب، فقد يستغرق ظهور الأعراض نحو ستة أسابيع. ويرجى ملاحظة أنه يظل بإمكانك نقل عدوى الجرب حتى لو لم تظهر عليك أي أعراض بعد.

متى تزور الطبيب؟

استشر الطبيب إذا ظهرت عليك أي أعراض للجرب.

يمكن لكثير من الأمراض، مثل التهاب الجلد أو الإكزيما، أيضًا أن يسبب الحكة وكدمات صغيرة على الجلد. ويمكن للطبيب الكشف عن السبب الدقيق لأعراضك حتى تتلقى العلاج المناسب. قد تخفف مضادات الهيستامين أو الستيرويدات التي تصرف بدون وصفة طبية من الحكة. لكنها لن تقضي على العث أو بيضها

طلب تحديد موعد

الأسباب

يتسبب السوس ثماني الأرجل المجهرية في الإصابة بالجرب. تنقب إناث السوس تحت الجلد مباشرة؛ لعمل نفق تضع فيه البيض.

ثم يفقس البيض، وتنتقل يرقات السوس إلى سطح الجلد حيث تنضج. ويمكن لهذا السوس الانتشار إلى مناطق أخرى من جلد الشخص المصاب أو إلى جلد أشخاص آخرين. تنتج الحكة كرد فعل تحسسي من الجسم تجاه السوس وبيضه وفضلاته.

ومن الممكن أن ينتشر السوس نتيجة المخالطة اللصيقة للشخص المصاب بالجرب، وفي أحيان قليلة مشاركته الملابس أو الفراش.

لا تنشر الحيوانات الأليفة الجرب بين البشر. فالسوس المسبب للجرب لدى الحيوانات لا يعيش أو يتكاثر على بشرة الإنسان.

بالرغم من ذلك، فالمخالطة المباشرة للحيوان المصاب بالجرب يمكن أن تسبب الشعور بحكة بسيطة إذا دخل السوس تحت الجلد. وتجدر الإشارة إلى أن السوس يموت في غضون بضعة أيام. لذا ليست هناك حاجة إلى علاج.

المضاعفات

يمكن أن تؤدي الحكة الشديدة إلى تشقق الجلد وربما تسبب عدوى مثل القوباء، وهي عدوى تُصيب سطح الجلد بسبب بكتيريا المكورات (المكورات العنقودية) غالبًا أو البكتيريا العقدية (المكورات العقدية) أحيانًا.

كذلك يمكن أن يصيب نوع من الجرب أكثر شدة -يُطلق عليه الجرب القشري- بعض الأشخاص، ومنهم: الأطفال الصغار

المصابون بعجز في النمو

المصابون بضعف في الجهاز المناعي، مثل المصابين بفيروس نقص المناعة البشري أو اللفومة، أو الأشخاص الذين خضعوا لعمليات زراعة الأعضاء

أصحاب المرض الشديد، مثل المرضى المقيمين في المستشفيات أو دور رعاية المسنين

كبار السن المقيمين في دور رعاية المسنين

يؤدي الجرب القشري إلى ظهور قشور وحراشف على الجلد، ويُصيب مناطق كبيرة من الجسم، وهو حالة مُعدية للغاية وقد يصعب علاجها. ويجب علاجه سريعًا بوصفات طبية تعتمد على الأقراص وكريمات الجلد. يحتوي جسم المصاب بالجرب عادة على 10 أو 15 عثة. أما المصاب بالجرب القشري، فقد يحتوي جسمه على ملايين من العث. ومع ذلك، فقد لا يكون مصحوبًا بحكة أو قد تكون الحكة خفيفة.

الوقاية

لمنع تكرار الإصابة بعدوى الجرب ومنع انتقال العث إلى الأشخاص الآخرين، اتبع الخطوات التالية:

غسل جميع الملابس والمفارش. تقتل الحرارة العث وبيضه. استخدم المياه الساخنة والصابون لغسل جميع الملابس والمناشف وأغطية الأسرة المُستخدمة في الأيام الثلاثة الماضية قبل بدء العلاج. وجففها بحرارة عالية. نظّف المواد التي لا يمكن غسلها في البيت تنظيفًا جافًا.

منع تغذية العث. ضع المواد التي لا يمكنك غسلها في أكياس بلاستيكية محكمة الغلق واتركها في مكان بعيد، مثل المرآب، لمدة أسبوع. حيث يموت العث بعد مرور بضعة أيام دون غذاء.

التنظيف والكنس بمكنسة كهربائية. من الجيد تنظيف منزلك لمنع انتشار عدوى الجرب. ينطبق هذا الأمر خاصة على الأشخاص المصابين بالجرب المتقشر. ونظّف الأثاث والسجاد والأرضيات بالمكنسة الكهربائية لإزالة القشور التي قد تحتوي على العث المُسبب للجرب

رقم المحاضرة:	15
عنوان المحاضرة:	الانفلونزا الوبائية
اسم المدرس:	كول جمين مدحت عبدالله
الفئة المستهدفة :	المستوى الثاني
الهدف العام من المحاضرة :	التعرف على مرض الانفلونزا الوبائية
الأهداف السلوكية او مخرجات التعلم:	1- التعرف على مرض الانفلونزا الوبائية 2- التعرف على انواعها 3- التعرف على اعراضها 4- معرفة طرق وقايتها
استراتيجيات التيسير المستخدمة	م
المهارات المكتسبة	1- التعرف على طرق انتقال كل مرض 2- قدرتهم على تشخيص الامراض
طرق القياس المعتمدة	استخدام اختبارات قصيرة

- لإنفلونزا هي عدوى تصيب الأنف والحنجرة والرئتين، وهي أجزاء من الجهاز التنفسي. وهي تحدث بسبب أحد الفيروسات. يختلف هذا النوع من الإنفلونزا عن فيروسات "إنفلونزا" المعدة التي تسبب الإسهال والقيء.
- يتحسن أغلب المصابين بالإنفلونزا من تلقاء أنفسهم.
- إلا أن مضاعفاتها في بعض الأحيان يمكن أن تكون قاتلة. بعض الناس معرضون لخطر أعلى من المتوسط للإصابة بمضاعفات الإنفلونزا، ومن بينهم:
- الأطفال الصغار، خاصة الذين يبلغون 12 شهرًا أو أقل.
- السيدات اللاتي يخططن للحمل، أو الحوامل، أو السيدات اللاتي أنجن مؤخرًا خلال موسم الإنفلونزا
- البالغون الذين تزيد أعمارهم على 65 عامًا.
- الأشخاص الذين يعيشون أو يعملون في مرافق يوجد فيها كثير من السكان الآخرين. الأشخاص المقيمون في دور رعاية المسنين أو الثكنات العسكرية، بالإضافة إلى الأشخاص المحجوزين في المستشفيات.
- وفي الولايات المتحدة، تضطر فئات معينة إلى تلقي العلاج من الإنفلونزا في المستشفى. ومن بين هذه الفئات الهنود الحمر أو سكان ألاسكا الأصليين أو السود أو الزنوج.
- هناك فئات أخرى معرضة بنسبة كبيرة لخطر الإصابة بمضاعفات الإنفلونزا، ومن بينهم:
- المصابون بضعف الجهاز المناعي
- الأشخاص ذوو مؤشر كتلة جسم 40 أو أعلى
- المصابون باضطرابات الجهاز العصبي أو الحالات التي تغير كيفية معالجة الدماغ للمعلومات
- يزداد خطر الإصابة بمضاعفات الإنفلونزا لدى الأشخاص الذين يعانون من حالات طبية معينة، مثل:
- المصابون بأمراض مزمنة، مثل الربو وأمراض القلب وأمراض الكلى وأمراض الكبد والسكري
- الأشخاص الذين أصيبوا بسكتة دماغية.
- الأشخاص الذين يقل عن عمرهم عن 20 سنة ويتناولون الأسبرين لفترة طويلة.
- رغم أن نسبة فعالية لقاح الإنفلونزا السنوي ليست 100%، إلا أنه يقلل احتمالات الإصابة بالمضاعفات الحادة لعدوى الإنفلونزا. وهذا الأمر ضروري خصوصًا للأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة بمضاعفات الإنفلونزا.
- **المنتجات والخدمات**
- **كتاب: دليل مايو للعلاجات المنزلية**
- **الأعراض**
- قد تبدو الإنفلونزا في بادئ الأمر مثل نزلات الزكام من حيث الإصابة بسيلان الأنف والعطاس والتهاب الحلق. عادةً تبدأ نزلات الزكام ببطء، أما الإصابة بالإنفلونزا فغالبًا تأتي سريعًا. ومع أن نزلات الزكام قد تكون مزعجة، فإنك عادةً تشعر بانزعاج أسوأ بكثير مع الإنفلونزا.
- تشمل أعراض الإنفلونزا — غالبًا وليس دائمًا — الحمى وألم العضلات والقشعريرة والتعرق.
- ومن الأعراض الأخرى:
- الصداع.
- السعال الجاف والمستمر.
- ضيق النفس.
- التعب والضعف.
- احتقان الأنف أو انسداد.
- التهاب الحلق.
- ألم في العين.
- من أعراض الإنفلونزا أيضًا القيء والإسهال. ولكنهما أكثر شيوعًا بين الأطفال مقارنة بالبالغين.
- **معلومات ذات صلة**
- **مقارنة بين كوفيد 19 والإنفلونزا: أوجه التشابه والاختلاف - معلومات ذات صلة مقارنة بين كوفيد 19 والإنفلونزا: أوجه التشابه والاختلاف**

• كوفيد 19 والزكام والحساسية والإنفلونزا: ما هي الاختلافات؟ - معلومات ذات صلة كوفيد 19 والزكام والحساسية والإنفلونزا: ما هي الاختلافات؟

• متى تزور الطبيب

- يمكن لمعظم من يُصابون بالإنفلونزا علاج أنفسهم في المنزل، وغالبًا لا يحتاجون إلى اختصاصي رعاية صحية.
- إذا كانت لديك أعراض الإنفلونزا وكنت معرضًا للإصابة بمضاعفات، فاستشر اختصاصي الرعاية الصحية على الفور. يمكن أن يقلل تناول الأدوية المضادة للفيروسات لعلاج الإنفلونزا مدة المرض ويساعد في منع حدوث مشكلات أكثر خطورة.

- وفي حال ظهور أعراض خطيرة طارئة بسبب الإنفلونزا اطلب الرعاية الطبية على الفور. قد تشمل الأعراض

الطارئة التي تظهر على البالغين:

- صعوبة التنفس أو ضيق النفس.

ألم الصدر.

الدوخة المستمرة.

نوبات الصرع.

تفاقم الحالات المرضية الحالية.

ضعف شديد أو ألم في العضلات.

- أما الأعراض الطارئة لدى الأطفال فتشمل جميع الأعراض التي تظهر لدى البالغين، بالإضافة إلى:

تحول لون الشفاه وقواعد الأظافر إلى اللون الرمادي أو الأزرق.

الجفاف.

• للمزيد من المعلومات

• الإنفلونزا: متى يجب مراجعة طبيب؟

• طلب تحديد موعد

• الأسباب

- تحدث الإصابة بالإنفلونزا بسبب الفيروسات. وتنتقل هذه الفيروسات عبر الهواء عن طريق رذاذ الشخص المصاب أثناء السعال أو العطاس أو الكلام. قد تستنشق هذا الرذاذ مباشرة. أو قد تلتقط الجراثيم عند لمس شيء ما -مثل لوحة مفاتيح الكمبيوتر- ثم تنقلها إلى عينيك أو أنفك أو فمك.

- على الأرجح يصبح الأشخاص المصابون بالفيروس ناقلين للعدوى بدءًا من اليوم السابق لظهور الأعراض، وحتى بعد مرور 5 أيام إلى 7 أيام على بدايتها. وقد يبقى الأطفال والأشخاص الذين لديهم ضعف في الجهاز المناعي ناقلين للعدوى لفترة أطول قليلًا.

- تتغير فيروسات الإنفلونزا باستمرار وكثيرًا ما تظهر منها سلالات جديدة. إذا سبقت لك الإصابة بالإنفلونزا، فإن جسمك يكون قد كوّن بالفعل أجسامًا مضادة لمحاربة هذه السلالة المحددة من الفيروس.

- وفيما بعد، إذا كانت فيروسات الإنفلونزا مشابهة لذلك الذي دخل جسمك من قبل -إما عن طريق الإصابة بالمرض أو تلقي اللقاح- فقد تقيك تلك الأجسام المضادة من العدوى أو تخفف من حدتها.

- ولكن قد تنخفض مستويات الأجسام المضادة مع مرور الوقت. علاوة على ذلك، فالأجسام المضادة لفيروسات الإنفلونزا التي تعرضت لها سابقًا قد لا تقيك من سلالات الإنفلونزا الجديدة، إذ يمكن أن تختلف السلالات الجديدة كثيرًا عن الفيروسات التي أصبت بها من قبل.

• عوامل الخطر

- من العوامل التي قد تزيد من خطر التعرض للإنفلونزا ومضاعفاتها ما يلي:

- **العمر.** عادةً ما تكون مضاعفات الإنفلونزا الموسمية أكثر حدة لدى الأطفال الصغار، خاصة الذين يبلغون 12 شهرًا أو أقل، وكذلك يكون المسنين فوق 65 عامًا عرضة للإصابة بمضاعفات أكثر حدة.

- **ظروف المعيشة أو العمل.** الأشخاص الذين يعيشون أو يعملون في مرافق مكتظة بالمقيمين، مثل دور رعاية المسنين، أكثر عرضة للإصابة بالإنفلونزا. والمرضى المقيمون في المستشفى أكثر عرضة أيضًا لخطر الإصابة.

- **ضعف الجهاز المناعي.** من الأسباب التي يمكن أن تؤدي إلى ضعف الجهاز المناعي؛ علاجات السرطان، أو الأدوية المضادة لرفض الأعضاء المزروعة، أو الاستخدام طويل الأمد للستيرويدات، أو زراعة الأعضاء، أو

سرطان الدم، أو فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز. وقد يجعلك ذلك أكثر قابلية للإصابة بفيروس الإنفلونزا، ويزيد من احتمالات حدوث مضاعفات.

- **الأمراض المزمنة.** قد تزيد الحالات المزمنة من خطر التعرض لمضاعفات الإنفلونزا. ومن أمثلة ذلك الربو، والأمراض الرئوية الأخرى، والسكري، وأمراض القلب، وأمراض الجهاز العصبي، ووجود سيرة مرضية سابقة للإصابة بالسكتة الدماغية، واضطرابات الأيض، ومشكلات مجرى التنفس، وأمراض الكلى أو الكبد أو الدم.
- **الأصل العرقي أو الإثني.** في الولايات المتحدة، قد يكون الهنود الأمريكيون أو سكان ألاسكا الأصليين، أو أصحاب البشرة السمراء، أو المنحدرون من أمريكا اللاتينية عرضة بشكل أكبر لخطر الإصابة بمضاعفات الإنفلونزا.
- **استخدام الأسبرين لمن هم دون سن 20 عامًا.** يتعرض الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 20 عامًا ويتلقون علاجًا طويل الأمد بالأسبرين لخطر التعرض لمتلازمة راي إذا أصيبوا بفيروس الإنفلونزا.
- **الحمل.** الحوامل أكثر عرضة للإصابة بمضاعفات الإنفلونزا، ولا سيما خلال الثلثين الثاني والثالث من الحمل. ويستمر هذا الخطر لمدة تصل إلى أسبوعين بعد ولادة الطفل.
- **السمنة.** الأشخاص الذين يكون مؤشر كتلة الجسم لديهم 40 أو أكثر عرضة بشكل أكبر لخطر الإصابة بمضاعفات الإنفلونزا.
- **المضاعفات**
- إذا كنت شابًا وتتمتع بصحة جيدة، ففي العادة لن تكون إصابتك بالإنفلونزا خطيرة. ورغم أن الإصابة بالإنفلونزا قد يسبب لك انزعاجًا بالغًا، فإنها تزول في العادة خلال أسبوع أو اثنين دون أن تترك آثارًا مستمرة لها. أما الأطفال والبالغون الأكثر عرضة للمخاطر، فقد تصيبهم مضاعفات مثل:
- التهاب الرئة.
- التهاب القصب.
- نوبات احتدام الربو.
- مشكلات في القلب.
- عدوى الأذن.
- متلازمة الضائقة التنفسية الحادة.
- التهاب الرئة أحد أخطر المضاعفات. ويمكن أن يؤدي التهاب الرئة إلى الوفاة إذا ما أصاب البالغين الأكبر سنًا والأشخاص المصابين بأمراض مزمنة.
- **الوقاية**

- **لقاحات الإنفلونزا في مايو كلينك**
- **تقدم مايو كلينك لقاحات الإنفلونزا في ولايات أريزونا وفلوريدا ومينيسوتا.**
- **تعرف على المزيد عن كيفية الحصول على لقاح الإنفلونزا في مايو كلينك**
- توصي مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها في الولايات المتحدة بأن يتلقى اللقاح السنوي المضاد للإنفلونزا كل شخص يبلغ من العمر 6 أشهر فأكثر. فاللقاح المضاد للإنفلونزا يمكنه خفض احتمال إصابتك بالإنفلونزا. ويعمل اللقاح على خفض احتمال الإصابة بمضاعفات مَرَضِيَّة خطيرة بسبب الإنفلونزا والحاجة إلى البقاء في المستشفى نتيجة الإصابة بالإنفلونزا. كما يمكن للقاح المضاد للإنفلونزا خفض خطر التعرض للوفاة بسبب الإنفلونزا.
- ويحظى اللقاح المضاد للإنفلونزا بأهمية خاصة نظرًا إلى التشابه بين أعراض الإنفلونزا وأعراض مرض فيروس كورونا (كوفيد 19). وقد يتزامن انتشار كوفيد 19 مع انتشار الإنفلونزا. وتلقي اللقاح هو الطريقة المثلى للوقاية منهما.
- وإذا كان من المقرر تلقي أحد اللقاحات المضادة لكوفيد 19 أو جرعة معززة منه واللقاح المضاد للإنفلونزا في الوقت نفسه، فغالبًا يمكنك تلقي اللقاحين خلال زيارة واحدة.

- وتوفر كل اللقاحات المضادة للإنفلونزا الموسمية هذا العام حماية من فيروسات الإنفلونزا الأربعة المتوقع أن تكون الأكثر انتشارًا في موسم الإنفلونزا الحالي. وسيتوفر اللقاح هذا العام على شكل حقنة وبخاخ أنفي. وستتوفر أيضًا لقاحات الإنفلونزا بجرعات عالية للبالغين الذين تبلغ أعمارهم 65 عامًا فأكثر.
- وقد حصل البخاخ الأنفي على الموافقة لاستخدامه مع الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين عامين و 49 عامًا. ولا يُنصح به لبعض الفئات مثل:
- من أصيبوا من قبل بتفاعل تحسُّسي شديد تجاه لقاح الإنفلونزا.
- النساء الحوامل.
- الأطفال الذين يبلغون 17 عامًا أو أصغر ممن يتناولون الأسبرين أو الأدوية التي تحتوي على الساليسيلات.
- المصابين بضعف أجهزة المناعة ومقدمي الرعاية أو المخالطين للمصابين بضعف أجهزة المناعة.
- الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين عامين و 4 أعوام ممن سُخِّصت إصاباتهم بالربو أو أصيبوا بأزيز في الصدر خلال آخر 12 شهرًا.
- الأشخاص الذين تلقوا مؤخرًا أدوية مضادة للفيروسات لعلاج الإنفلونزا.
- الأشخاص المصابين بتسرب السائل الدماغي النخاعي أو المعرضين لحدوث تسرب، مثل حالات زراعة القوقعة السمعية.
- وإذا كنت مصابًا بحساسية البيض، فسيكون بإمكانك تلقي لقاح الإنفلونزا دون مشاكل.
- **السيطرة على انتشار العدوى**
- لقاح الإنفلونزا ليس فعالًا بنسبة 100%، ولذلك من المهم اتباع بعض التدابير اللازمة للحد من انتشار العدوى، ومنها:
- **غسل اليدين.** اغسل يديك جيدًا وبكثرة بالماء والصابون لمدة لا تقل عن 20 ثانية. وإذا لم يتوفر الماء والصابون، فاستخدم معقمًا كحوليًا لليدين يحتوي على كحول بنسبة 60% على الأقل. تأكد من أن أصدقائك وأفراد عائلتك الذين تتواجد معهم باستمرار، وخاصةً الأطفال، يدركون أهمية غسل اليدين.
- **تجنب لمس الوجه.** يساعد إبقاء يديك بعيدًا عن عينيك وأنفك وفمك في إبعاد الجراثيم عنها.
- **تغطية الأنف والفم عند السعال والعطاس.** اعطس أو اسعل في منديل أو في تجويف مرفقك. ثم اغسل يديك جيدًا.
- **تنظيف الأسطح.** احرص على تنظيف الأسطح المعرضة للمس بانتظام لتجنب انتشار العدوى نتيجة ملامسة السطح الملوث بالفيروس ثم ملامسة الوجه.
- **تجنب الأماكن المزدحمة.** تنتشر الإنفلونزا بسهولة في الأماكن المكتظة بالأشخاص، مثل مراكز رعاية الأطفال والمدارس والمباني الإدارية والقاعات الكبيرة ووسائل النقل العام. ويؤدي تجنبك الأماكن المزدحمة في موسم انتشار الإنفلونزا إلى تقليل احتمالات الإصابة بعدواها.
- **تجنب مخالطة المرضى أيضًا.** وإذا كنت أنت مريضًا، فعليك البقاء في منزلك لمدة 24 ساعة على الأقل بعد زوال الحمى للحد من احتمال نقل العدوى للآخرين.

- المصادر الاساسية :
- (يجب ان تكون المصادر حديثة ورصينة وتجنب استخدام المواقع للتواصل الاجتماعي او Wikipedia او المصادر غير الموثوقة).
-
- المصادر المقترحة:
- (يذكر هنا بعض المصادر المقترحة التي لم تدخل ضمن مصادر بناء الحقيبة لإعطاء الفرصة للمتعلم لإغناء المعلومات و للمزيد من المعرفة)
-
- روابط مقترحة ذات صلة:
- يذكر هنا بعض الروابط ذات الصلة بالمواضيع الخاصة بالمحتوى لزيادة المعرفة او المهارة كان يذر بعض روابط اليوتيوب لمحاضرات ضمن نفس المواضيع او تقدم شرح مفصل لبعض الفقرات التي لم يتم تغطيتها في المحاضرة ويفضل. ان تكون بصيغة رمز الاستجابة السريع QRC

