

درس : صحة الجسم.

تذكير:

- تتعدد أجهزة الجسم (الجهاز الهضمي، الجهاز التنفسي، الجهاز البولي، الجهاز العصبي...) بتعدد الوظائف التي تقوم بها، من هنا تتجلى الأهمية البالغة للحفاظ على صحة

تساؤل:

- كيف نحافظ على سلامة وصحة أجهزة أجسامنا ؟

كيف نحافظ على سلامة الجهازين الهضمي والتنفسي ؟

1- بعض الأخطار المهددة للجهاز الهضمي وسبل الوقاية منها.

الأخطار المهددة	أعراضها	أسبابها	الوقاية منها
تسوس الأسنان	- تحطيم بنية الأسنان - سواد الأسنان	بكتيريات تعيش على السكريات المتبقية فوق الأسنان	- تجنب تناول الحلويات باستمرار - تنظيف الأسنان بالفرشاة و المعجون بطريقة سليمة
الإنسعال	الإنسعال	الأغذية الملوثة بالجراثيم	- تجنب المياه الغير الصالحة للشرب - غسل جيد للخضر و الفواكه - غسل اليدين قبل الأكل و بعده
اضطرابات الأمعاء	الإنسالك	- وجبات قليلة الكمية - وجبات قليلة الألياف الغذائية	- تناول وجبات غنية بالخضر و الفواكه - شرب كميات كافية من الماء

2- بعض الأخطار المهددة للجهاز التنفسي وسبل الوقاية منها.

من بين الأخطار التي تهدد الجهاز التنفسي نذكر :

أ - التدخين: من بين عواقب التدخين على الجهاز التنفسي :

- هدم الأهداب التي تكسو المسالك التنفسية .

- ارتفاع نسبة السرطانات الرئوية (توضع القار godron في المسالك التنفسية)

- تضيق القصبات الهوائية (الربو asthma).

ب - السل الرئوي: مرض معد يصيب الرئة نتيجة خمج جرثومي تسببه بكتيرية تدعى **عصية كوخ koch**. ومن أعراضه الشعور بالتعب، الهزال والسعال الشديد .

ج - تلوث الهواء: بعض ملوثات الهواء الناتجة عن الأنشطة الصناعية تؤدي إلى التهاب القصبات الهوائية و الإصابة بالربو.

د - الاحتياطات الضرورية لوقاية الجهاز التنفسي.

- العيش ما أمكن في أوساط سليمة وغنية بثنائي الأوكسجين وخالية من التلوث الناتج عن غازات المعامل والسيارات.

- القيام بتمارين رياضية لتقوية عضلات القفص الصدري وتحسين السعة التنفسية .

- القضاء على الأمراض الجرثومية والالتهابات التي تصيب المسالك والمخاطيات التنفسية .

- تجنب كل أنواع التدخين والعادات المضرّة بالجهاز التنفسي .

- الوقاية عن طريق التلقيح ضد: السل ب (BCG)، الزكام، السعال الديكي .

II - كيف نحافظ على سلامة الجهازين العصبي والعضلي ؟

1- بعض الأخطار المهددة للجهاز العصبي وسبل الوقاية منها.

المخدرات	الحشيش	المورفين و الهيروين	النكوتين
تأثير استعمالها	- الغبطة و الكآبة - منوم. - إزالة الألم	- الغبطة. - قاتلة عند استعمال جرعات كبيرة. - إزالة الألم	- مهيج. - نقص في حدة البصر. - انخفاض الشهية.
النتائج المحتملة لاستعمالها على المدى المتوسط و البعيد	- الغفوة. - اضطراب في تقدير المسافات	- انهيار عصبي. - ألم شديد في غياب المخدرات. - الإدمان.	- الارتعاش. - الإدمان. - الإقلاع عنه صعب.

- يلعب الجهاز العصبي دورا مهما في الإشراف على وظائف جميع أعضاء الجسم، إلا أن بنيته جد حساسة لعدة مؤثرات منها : الملوثات الفيزيائية (الأصوات القوية والأضواء القوية)، المنبهات المضررة (القهوين، التايين و النكوتين)، المخدرات و الإرهاق.
- للوقاية من هذه الأخطار يجب تجنب كل ما يهدد صحة الجهاز العصبي.

2- بعض الأخطار المهددة للجهاز العضلي وسبل الوقاية منها.

أ - **التشنج العضلي:** يكون مؤقتا بسبب نقص في مورد الدم ناجم عن إصابة مرض أو مرض تصلب الشرايين و أحيانا ينجم عن قلة الملح في الطعام الذي لا يكفي لتعويض ما يفقده الشخص بالتعرق أثناء الحركات.

ب - **الاستطالة:** تمتد العضلة بطريقة مفرطة نتيجة مجهود عضلي عنيف فتصبح مؤلمة لكنها تسترجع و وظيفتها بعد عدة أيام من الراحة.

ج - **التمزق العضلي:** يمكن أن يؤدي مجهود عضلي عنيف إلى تمزق عضلة و في هذه الحالة تمنع حدة الألم إنجاز كل حركة تتدخل فيها هذه العضلة.

III- كيف نحافظ على سلامة الجهاز التناسلي ؟

1 - بعض الأمراض التي تصيب الجهاز التناسلي.

المرض	الجرثوم المسبب للمرض	أهم أعراض المرض	مضاعفات هذا المرض
الكبد B	حمية HBV	الحمى ، فقدان الشهية ، الدوار ، آلام في البطن ، اليرقان (مرض الصفراء)	- تشمع الكبد - سرطان الكبد
السيلان	مكورات السيلان	عند الرجل - حكة واحمرار القضيب - حرقة حادة عند التبول - سيلان قيح من الإحليل عند المرأة - أعراض خفية - سيلان قيح غير مؤلم من المهبل	- العقم - إصابة المولود أثناء الولادة بالتهاب الملتحمة
السيفيليس	لولبية السيفيليس	- ظهور قرحة على الأعضاء التناسلية أو حول الشرج بعد 2 إلى 6 أسابيع من العدوى. - انتفاخ العقد اللمفاوية . - طفح وردي على الجلد.	بعد سنوات من الإصابة تظهر إصابات في الجهاز العصبي والأحشاء قد تؤدي إلى الموت .

* ملحوظة:

- تتم العدوى بهذه الأمراض عن طريق الاتصال الجنسي مع شريك مصاب. وتسمى الأمراض المنقولة جنسياً.

2- سبل وقاية الجهاز التناسلي من الأمراض المنقولة جنسياً.

* الوقاية من الأمراض المنقولة جنسياً .

- ✓ تجنب الاتصالات الجنسية الغير المشروعة،
- ✓ استعمال العازل الطبي.
- ✓ إخبار الشريك الجنسي في حالة الإصابة.

* العلاج من الأمراض المنقولة جنسياً:

- ✓ الخضوع لفحوصات طبية دقيقة في حالة الإصابة بالمرض.
- ✓ العلاج بواسطة المضادات الحيوية وفقاً لوصفة الطبيب.