**اسم الطالب: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ المشكلات الصحية وطرائق الوقاية منها**

**الصف : الخامس ( أ ، ب )**

**المادة : التربية المهنية**

**المشكلات الصحية**

يتعرض الإنسان في فصل الشتاء للمشكلات الصحية بكثرة ( علل )

البكتيريا :

كائنات حية دقيقة لا ترى بالعين المجردة بعضها مسبب للأمرض وبعضها مفيد

نتيجة لاختلاف درجات الحرارة داخل المنزل وخارجه

أكثر الأمراض شيوعا في فصل الشتاء:

1. الرشح
2. الانفلونزا
3. التهاب اللوزتين

كيف تنتقل العدوى من الشخص المصاب الى الشخص السليم ؟

الفيروسات :

كائنات دقيقة جدا مسببة للأمراض ، لا ترى بالعين المجردة وهي أصغر من البكتيريا

عن طريق :

1. استنشاق الرذاذ المتطاير في الهواء المحيط
2. لمس يد المصاب
3. استعمال الأدوات الشخصية للمصاب

المناعة: هي مقدرة الجسم الذاتية على مقاومة الامراض

**أولا : الرشح**

مفهوم الرشح :

هو مرض معد سببه فيروس يصيب الأغشية المخاطية للجهاز التنفسي، وهو شديد العدوى

أعراض الرشح:

1. سيلان الأنف
2. سعال وعُطاس متكرر
3. صداع
4. حرقة أو ألم في العينين يصحبه دمع
5. ارتفاع طفيف في درجة الحرارة

ممارسات مفيدة في تدبير مرض الرشح :

1. قياس الحرارة باستمرار
2. الراحة في البيت
3. تنظيف الأنف بمحلول ملحي مخفف
4. استخدام الورق الصحي
5. استنشاق البخار للمساعدة على فتح الانف

**ثانيا : الانفلونزا**

مفهوم الانفلونزا :

مرض فيروسي معدٍ شديد يصيب الجهاز التنفسي وينتشر سريعا ويتسبب في مضاعفات عدة للمصابين وخاصة الأطفال.

أعراض الانفلونزا:

1. تعب عام وألم في العضلات
2. ارتفاع في درجة حرارة الجسم
3. قشعريرة وتعرق
4. صداع
5. سعال جاف واحتقان في الأنف

علاج الانفلونزا:

1. الراحة
2. الاكثار من شرب السوائل كالعصائر الطبيعية والسوائل الدافئة
3. استعمال بعض الأدوية باستشارة الطبيب لتخفيف اعراض الانفلونزا كالصداع والام العضلات

ممارسات مفيدة في تدبير الانفلونزا:

1. غسل اليدين جيدا بالماء والصابون دون اسراف
2. تغطية الفم والانف عند العطاس او السعال باستخدام مناديل ورقية
3. التخلص من المناديل الورقية المستعملة بطريقة صحيحة
4. الاكثار من تناول العصائر الطبيعية والسوائل الدافئة
5. تناول اطعمة غنية بفيتامين (أ) و (ج) كالبرتقال والجزر والفلفل الاحمر
6. الراحة الكافية

**ثالثا: التهاب اللوزتين**

تعريف اللوزتان :

كتلتان لحميتان تشبهان حبة اللوز في شكلهما وتقعان على جانبي الحلق ، وعند الالتهاب تتضخمان ويزداد لونهما احمرارا ، سبب الالتهاب انواع مختلفة من البكتيريا والفيروسات.

مفهوم التهاب اللوزتين:

هو مرض ناتج من اصابة احدى اللوزتين او كلتيهما بالبكتيريا او الفيروسات

أعراض التهاب اللوزتين

1. الم في الحلق والحنجرة وصعوبة البلع
2. ارتفاع في درجة الحرارة
3. الم في البطن قد يؤدي الى القيء
4. تورم واحمرار في اللوزتين والحلق
5. الم في المفاصل

فسر : يجب تجنب تناول المشروبات الباردة والمثلجة ، خاصة عند الاصابة بالتهاب اللوزتين

السبب : لأنها تؤخر العلاج وتسبب الالتهابات