

اسم الطالب: المشكلات الصحية وطرائق الوقاية منها



الصف: الخامس

إعداد المعلمة: هامة شحادة

المادة: التربية المهنية

المشكلات الصحية

يتعرض الإنسان في فصل الشتاء للمشكلات الصحية بكثرة (علل).

نتيجة لاختلاف درجات الحرارة داخل المنزل وخارجه.

أكثر الأمراض شيوعاً في فصل الشتاء:

١- الرشح.

٢- الإنفلونزا

٣- إلتهاب اللوزتين.

كيف تنتقل العدوى من الشخص المصاب إلى الشخص السليم؟

عن طريق:

١- استنشاق الرذاذ المتطاير في الهواء المحيط.

٢- لمس يد المصاب.

٣- استعمال الأدوات الشخصية للمصاب.

المناعة: هي مقدرة الجسم الذاتية على مقاومة الأمراض.

أولاً: الرشح

مفهوم الرشح:

هو مرضٌ معدٍ سببه فيروس يصيب الأغشية المخاطية للجهاز التنفسي، وهو شديد العدوى.

أعراض الرشح:

١- سيلان الأنف.

٢- سعال وغطاس متكرر.

٣- صداع.

٤- حرقة أو ألم في العينين يصحبه دمع.

٥- ارتفاع طفيف في درجة الحرارة.

البكتيريا :

كائنات حية دقيقة لا ترى بالعين المجردة وبعضها مسبب للأمراض وبعضها مفيد

الفيروسات :

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

ممارسات مفيدة في تدبير مرض الرشح:

- ١- قياس الحرارة باستمرار.
- ٢- الراحة في البيت.
- ٣- تنظيف الأنف بمحلول ملحي مخفف.
- ٤- استخدام الورق الصحي.
- ٥- استنشاق البخار للمساعدة على فتح الأنف.

ثانياً: الإنفلونزا

مفهوم الإنفلونزا:

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

أعراض الانفلونزا:

- ١- تعب عام وألم في العضلات.
- ٢- ارتفاع في درجة حرارة الجسم.
- ٣- قشعريرة وتعرق.
- ٤- صداع.
- ٥- سعال جاف واحتقان في الأنف.

علاج الانفلونزا:

- ١- الراحة.
- ٢- الإكثار من شرب السوائل كالعصائر الطبيعية والسوائل الدافئة.
- ٣- استعمال بعض الأدوية باستشارة الطبيب لتخفيف أعراض الإنفلونزا كالصداع وآلام العضلات.

ممارسات مفيدة في تدبير الإنفلونزا:

- ١- غسل اليدين جيدًا بالماء والصابون دون إسراف.
- ٢- تغطية الفم والأنف عند العطاس أو السعال باستخدام مناديل ورقية.
- ٣- التخلص من المناديل الورقية المستعملة بطريقة صحيحة.
- ٤- الإكثار من تناول العصائر الطبيعية والسوائل الدافئة.
- ٥- تناول أطعمة غنية بفيتامين (أ) و (ج) كالبرتقال والجزر والفلفل الأحمر.
- ٦- الراحة الكافية.

ثالثاً: التهاب اللوزتين

تعريف اللوزتان:

كثنتان لحميتان تشبهان حبة اللوز في شكلهما وتقعان على جانبي الحلق، وعند الالتهاب تتضخمان ويزداد لونهما احمرًا، سبب الالتهاب أنواع مختلفة من البكتيريا والفيروسات.

مفهوم التهاب اللوزتين:

هو مرض ناتج من إصابة إحدى اللوزتين أو كليهما بالبكتيريا أو الفيروسات.

أعراض التهاب اللوزتين

- ١- ألم في الحلق والحنجرة وصعوبة البلع.
- ٢- ارتفاع في درجة الحرارة.
- ٣- ألم في البطن قد يؤدي إلى القيء.
- ٤- تورّم واحمرار في اللوزتين والحلق.
- ٥- ألم في المفاصل.

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

السبب: لأنها تؤخر العلاج وتسبب الالتهابات.