



كلية التربية الرياضية
قسم: علوم الصحة الرياضية
نموذج اجابة مادة: الصحة الشخصية
الفرقة: الاولى
الزمن: ساعتان

الفصل الدراسي الأول
العام الجامعي ٢٠١٢ / ٢٠١٣ م
تاريخ الامتحان: ١٢ / ١ / ٢٠١٣ م
الدرجة: ٧٠ درجة

اجب عن (٧) أسئلة مما يلي:-

(١٠ درجة)

إجابة السؤال الأول

١- درجات الصحة ومستوياتها:

١- الصحة المثالية: ونقصد بها درجة التكامل البدني والنفسي والاجتماعي، وهذا المستوى من الصحة نادراً ما يتوافر، وهو يعتبر هدفاً بعيداً لبرامج الصحة العامة في المجتمع لمحاولة العمل على تحقيقه.

٢- الصحة الإيجابية: في هذا المستوى تتوافر طاقة صحية إيجابية تمكن الفرد من مواجهة المشاكل والمؤثرات والضغوط البدنية والنفسية والاجتماعية دون أن تظهر على الفرد أية أعراض مرضية، وهذا يعني أن حالة التكيف لدى الفرد ساعدته في التغلب على كل ما يتعرض له في الحياة دون أن تظهر عليه أية أعراض مرضية.

٣- السلامة المتوسطة: في هذا المستوى لا تتوافر طاقة إيجابية لدى الفرد مقارنة بالمستوى السابق، ويكون الفرد دائماً عرضة للمؤثرات الضارة "بدنية، نفسية، اجتماعية" وقد يقع الفرد فريسة للمرض بسبب إحدى هذه النواحي السابقة.

٤- المرض غير الظاهر: في هذا المستوى لا يشكو الفرد من أعراض مرضية واضحة، ولكن يمكن في هذا المستوى اكتشاف بعض الأمراض نتيجة الاختبارات والتحليل الطبية، أو نتيجة بحث الحالة الاجتماعية للفرد، والتعرف عن قرب للظروف والصعوبات التي يعاني منها، بل ومن تدنى مستوى معيشتة.

٥- المرض الظاهر: في هذا المستوى يشكو الفرد من بعض الأمراض سواء كانت بدنية "وظيفية" أو نفسية أو اجتماعية، وتبدو عليه علامات وأعراض تدل على تدنى صحته العامة.

٦- مستوى الاحتضار: في هذا المستوى تسوء الحالة الصحية للفرد إلى حد بعيد، ويصعب عليه استعادة صحته ويصبح عالة على من حوله أو على من يعوله.

ب- العوامل التي تؤثر في مستويات صحة الفرد

١- عوامل تتعلق بالأسباب النوعية للأمراض.

٢- عوامل تتعلق بالإنسان العائل.

٣- عوامل تتعلق بالبيئة.

يقوم الطالب بشرح إحدى الأنواع السابقة بالتفصيل

إجابة السؤال الثاني

(١٠ درجة)

الأسس الصحية ومكان ممارسة النشاط الرياضي

أ- الارتفاع والانخفاض عن مستوى سطح البحر

ب- درجة الحرارة

ج- تأثير الرطوبة

د- الملاعب المكشوفة والمغطاة

هـ- الاشتراطات الصحية في حمامات السباحة

و- الشروط الصحية في المعسكرات

يقوم الطالب بشرح إحداها بالتفصيل

إجابة السؤال الثالث

(١٠ درجة)

١- الأسس الصحية والمسئولون عن مزاوله النشاط الرياضي

١- على القائمين على النشاط الرياضى مراعاة الملاحظات فى يد الطبيب بعد إجراء الكشف الطبى .

٢- عند عودة أى لاعب من إجازة مرضية بسبب مرض أو إصابة ينتظم فى تدريبات فريقه يجب تقديم شهادة من الطبيب أو أخصائى علاج طبيعى تشير إلى مقدرته ومدى استعداده الحالى لمزاولة النشاط، والتدريب خاص أم سينتظم مع تدريبات الفريق .

٣- يجب أن تتاح الفرصة للفرق الرياضية المختلفة للقيام بنشاط معين من فترة لأخرى لما له من آثار نفسية هامة وفوائد متعددة تساعد على علاج اللاعب .

٤- يجب تخصيص جزء من وقت المدرب أو المشرف يقوم بالتوجيه والإرشاد للاعبين بطريقة المقابلة، وأن يتعرف على المشاكل وتواجه بعضهم ويعمل على حلها .

٥- يجب عقد بعض الندوات الصحية التى يقوم فيها أحد المسئولين وعرض بعض الأمور التى تساهم فى رفع مستوى الثقافة الصحية للاعبين .

٦- التأكد من أن الكشف الطبى الدورى الشامل يتم فى مواعيد .

٧- أن يرافق الفرق الرياضية أثناء التدريبات وكذلك المنافسات ليقوم بعمل اللازم فى حينه نحو الإصابات الرياضية التى تلحق ببعض .

ب- الاشتراطات الصحية فى برنامج التربية الرياضية

تطلق كلمة برنامج التربية الرياضية على مجموعة من أوجه نشاط صبغة معينة، ويسعى لتحقيق هدف واحد، وقد يكون هذا البرنامج قصيراً- كبرنامج تعليمى- أو تدريبي- أو برنامج حفل رياضى أو سباحة مثلاً، وتظهر أهمية وضع هذا البرنامج لأنه الوسيلة الوحيدة التى تساعدنا

على تحقيق هدف معين بعيداً عن الارتجال أو العشوائية، حيث يتم تقسيم البرنامج إلى مراحل وخطوات، وعن طريقها نصل إلى النتيجة المرجوة- وعند وضع برنامج التربية الرياضية يجب أن نتبع الخطوات العلمية التي تحقق لنا فيما بعد نجاح هذا البرنامج، وهذه الخطوات هي:

- أ- دراسة خصائص التلاميذ من حيث: "عمرهم- ميولهم- قدراتهم- احتياجاتهم".
- ب- دراسة التسهيلات والإمكانيات المتوافرة من حيث: "الملاعب- الأجهزة- الأدوات- الصالات- المشرفون- المدربون- التمويل".
- ج- إعداد البرنامج وتنفيذه.
- د- تقييم البرنامج.
- هـ- تعديل البرنامج.

كما أن هناك بعض الخصائص التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج الرياضي لكي تكون فرصة النجاح مواتية لهذا البرنامج، وهذه الخصائص هي:

أ- توازن البرنامج: نعنى بالتوازن أن يشمل البرنامج أنواعاً من النشاط متباينة، فإذا كانت التربية الرياضية فى مظاهرها المختلفة مقسمة إلى ألعاب: "كرة قدم- كرة سلة- كرة يد- كرة طائرة- هوكى- ألعاب مضرب" وألعاب قوى "جرى- وثب رمى" ومنازلات "سباحة- مصارعة- ملاكمة- سلاح- جودو- رفع أثقال- كاراتيه" وجمباز "عقلة- متوازى- حصان- حصان حلق- حلق- حركات أرضية" إلى جانب التمرينات السويدية والتعبيرية والعروض- فإن البرنامج الرياضي لكي يكون متوازياً يجب ألا ينصب على نوع واحد منها- بل يجب أن يشتمل على أوجه نشاط من أكثر من نوع.

ب- تنوع البرنامج: ونعنى بذلك أن يشمل البرنامج عدة أوجه من النشاط تسمح للمشارك أن يختار منها حسب هواه، حيث إن إمكانية الاختيار بالنسبة للمشارك توفر لنا عاملاً مهماً من عوامل نجاح أى برنامج وهو عمل التشويق، فاشترك التلميذ بشوق ورغبة فى البرنامج هو العنصر الأول لنجاح هذا البرنامج.

ج- مرونة البرنامج: يجب أن يوضع البرنامج بحيث يسمح بالإضافة أو التعديل أو التبديل أو الحذف، فقد يبدو عند تطبيق البرنامج أن بعض بنوده تحتاج إلى تغيير، لذلك يحسن أن يكون البرنامج الموضوع من المرونة بحيث إذا حذف أو أضيف أى جزء منه لا يؤثر على البرنامج كله.

يتضح من ذلك أن توافر هذه الاشتراطات فى برامج النشاط الرياضي تساعد التلاميذ على إشباع رغباتهم وميولهم عند الاشتراك فيها، وكذلك تساعد على نموهم الشامل المتزن نفسياً واجتماعياً وبدنياً.

الخدمات الصحية المرتبطة بالتربية الرياضية فى المدارس:

- ١- يجب أن تنظم برامج التربية الرياضية فى المدارس بحيث تحقق الأهداف التربوية والصحية كما سبق أن ذكرنا .
- ٢- على مدرس التربية الرياضية أن يراعى الملاحظات التى يبديها الطبيب فى الكشف الطبى الدورى الشامل بخصوص تحديد نوع النشاط لبعض التلاميذ، وأن يدرس بعناية السجلات الصحية للتلاميذ الذين تظهر لديهم نواحي عجز أو قصور بدنى، وعندما يقوم المدرس بتقييم الحالة البدنية للتلاميذ يجب أن يأخذ فى الاعتبار درجة النمو العصبى والعضلى والتوافق الحركى وكذلك الحالة الصحية العامة، وكل ذلك يساعد المدرس على تكيف النشاط الرياضى بما يتناسب وحالة التلاميذ .
- ٣- عند عودة أى تلميذ من إجازة مرضية بسبب مرض أو حادث، وقبل أن يقوم التلميذ بأى نشاط رياضى يجب أن يقدم إلى المدرس شهادة معتمدة من طبيب الوحدة الصحية تشير إلى مقدرته واستعداده لمزاولة النشاط الرياضى المدرسى، بالإضافة إلى ذلك فإن من واجب مدرس التربية الرياضية أن يراقب التلميذ ويلاحظه أثناء تأديته للنشاط الرياضى مع بقية زملائه، وعليه أن يمنعه من اللعب فى حالة ظهور أى أعراض للتعب أو الإرهاق غير الطبيعى- مع ملاحظة أنه يجب إعطاء نشاط رياضى خفيف للتلاميذ الناقهين .
- ٤- يجب أن يعمل مدرس التربية الرياضية على إشراك جميع التلاميذ فى حصص التربية الرياضية، على أن يخصص نشاط رياضى نوعى مناسب لمن لا يتمكنون من مزاولة النشاط الرياضى الذى يقوم به باقى التلاميذ، وذلك بسبب عجزهم أو مرضهم مع وجوب عدم تأثر ذلك على درجاتهم فى نهاية العام الدراسى، وذلك حتى يستفيدوا من حصة التربية الرياضية مثل غيرهم دون حدوث تأثير سئى على صحتهم النفسية .
- ٥- يجب أن يتعاون مدرس التربية الرياضية مع طبيب الوحدة الصحية على تدعيم برامج التربية الرياضية الخاصة لعلاج أو إصلاح العيوب القوامية التى يشكو منها بعض التلاميذ، سواء كان ذلك عن طريق إمداد المدرسة ببعض الأدوات والأجهزة اللازمة أو بتخصيص وقت معين بالوحدة الصحية لهؤلاء التلاميذ لكى يتمكنوا من ممارسة التمرينات العلاجية اللازمة لكل منهم .
- ٦- يفضل أن تخصص فى كل يوم دراسى فترات معينة لمزاولة ألوان من النشاط الرياضى الحر للعب والانطلاق تحت ملاحظة المدرسين، وذلك لاحتياج التلاميذ لمثل هذا النشاط لما له من أثر حسن على صحتهم ونموهم، وخاصة أن فترة الدراسة "سواء كانت ابتدائية أو

- إعدادية أو ثانوية" هي من أهم مراحل النمو التي يجب العناية بها في حياة الفرد- ونوصى بأن تهتم إدارة المدرسة كلما سنحت الفرصة بالقيام بالرحلات والزيارات الخارجية في المجتمع حتى تتاح الفرصة للتلاميذ للتعرف على معالم المجتمع المحيط بالمدرسة .
- ٧- يجب أن يكون النشاط الرياضي متنوعاً و متمشياً مع ميول واحتياجات التلاميذ وقدراتهم البدنية والعقلية وأن يشتمل على جميع الألعاب الفردية والجماعية .
- ٨- يجب تخصيص جزء من وقت درس التربية الرياضية يقوم فيه مدرس التربية الرياضية بتوجيه وإرشاد التلاميذ إلى ضرورة إتباع العادات الصحية السليمة قبل وبعد الدرس، مثل عدم استعارة الملابس الرياضية وأهمية الاستحمام بعد الدرس وعدم تناول الطعام قبل الدرس، وغير ذلك من العادات الصحية التي يجب أن يتعلمها التلاميذ أثناء الدرس .
- ٩- يجب أن يخصص عدد من حصص التربية الرياضية أسبوعياً في مراحل التعليم المختلفة بحيث تكون مناسبة وكافية لممارسة النشاط الرياضي ونوصى بألا تقل عن ثلاث ساعات أسبوعياً .
- ١٠- الاهتمام بالنشاط الرياضي الداخلي في المدارس، بالإضافة إلى حصص التربية الرياضية الأسبوعية .

(١٠ درجة)

إجابة السؤال الخامس

١- طرق العناية بالجسم

- ١- العناية بالجلد .
٢- العناية باليدين .
٣- العناية بالأقدام .
٤- العناية بالأسنان وتجفيف الفم .
- يقوم الطالب بشرح إحداها

ب- النوم الصحي وعلاقته بسلامة الجسم

من الضروري أن يولى النوم اهتماماً خاصاً على مستوى البرنامج اليومي، كأهم وسائل الراحة التي لا بديل لها في الحفاظ على الصحة ومستوى الكفاءة البدنية . وكذلك يعتبر النوم نشاطاً فعالاً هاماً للجسم، وتحدث حالتان غير متشابهتان أثناء النوم تتمثل في:

- حالة (مرحلة) النوم البطيء- المنتظم: بدون أحلام، مع موجات بطيئة من نشاط الدماغ .

- حالة (مرحلة) النوم السريع- غير المنتظم: مع حدوث أحلام نشطة ومؤثرة، وسرعة حركة مقلة العين، ارتفاع معدل النغمة العضلية .

وتبلغ مرحلة النوم البطيء- المنتظم ٧٥- ٨٠% من زمن فترة النوم الكلية لدى الإنسان، يتخللها حالات من النوم السريع- غير المنتظم أكثر من مرة . ويعتقد أن النوم البطيء نتيجة نشاط قشرة المخ، والنوم السريع نتيجة نشاط الجزء الأسفل من جذع (ساق) المخ ولقد ثبت أن كلتا المرحلتين من النوم ضروريتين وحيويتين . وتتحكم قشرة المخ في نشاط مراكز تحت القشرة فيما يتعلق

بثبات عمليتي النوم واليقظة، وكذلك تنظيم الوظائف الإرادية أثناء النوم، والمتصلة باستشفاء وظائف (العودة إلى الحالة الطبيعية) مختلف الأجهزة والأعضاء، وتؤكد نتائج البحوث العلمية على أهمية توفير الظروف المناسبة للنوم الصحي لتأثيرها الإيجابي على أكثر وظائف الجسم تعقيداً وأهمية .

ويؤدى النوم القصير (غير كاف)، والأرق إلى إنهك الجهاز العصبى، وخفض مستوى الكفاءة البدنية، وضعف قوى الجسم الدفاعية . وفى نفس الوقت فإن الإفراط فى النوم (النوم الزائد) غير مرغوب فيه، وتتوقف طول فترة النوم على العمر وعلى مستوى الحالة الصحية والخصائص الفردية، وتتراوح فترة النوم للفرد الناضج بين ٨-٩ ساعات . وعلى كل رياضى تحديد فترة نوم مناسبة له، وضرورة الالتزام بها . كما يراعى زيادة فترة النوم فى الحالات التالية:

- التوتر الشديد بالعمل .

- التدريب البدنى، وفترة المنافسات .

على أن يكون النوم غير متقطع وفى أوقات (ساعات) محدودة ومن الأفضل الرقود مبكراً والاستيقاظ مبكراً . من الساعة ١٠-١١ مساءً إلى الساعة ٦-٧ صباحاً .

ويؤدى الالتزام بهذه المواقيت إلى تثبيت هذه العادة الصحية الهامة، فى حين أن الضوء، والموسيقى، والمحادثات (الدرشة) وغيرها من المنبهات تعوق عملية النوم الطبيعى (الصحي) . كما أنها تجهد الجهاز العصبى المركزى- لذلك يجب تحاشى كل ما يسبب تنبيه الجهاز العصبى قبل النوم . ويوصى بعدم ممارسة أنشطة ذهنية ذات شدة عالية حتى ساعات متأخرة من الليل، وكذلك التدريب البدنى وأيضاً تناول المشروبات المنشطة (الشاي، والقهوة) كما يجب أن تكون وجبة العشاء من منتجات اللبن والخضروات سهلة الهضم، بدون توابل ومواد حريفة قوية، ويساعد التنزه لمدة قصيرة وكذلك إجراءات المياه الدافئة على تهيئة الجسم للنوم . ومن المهم جداً أن يكون الفراش مريحاً ودافئاً، والحجرة جيدة التهوية، ومن المفيد أحياناً النوم نهاراً فى حالات الأنشطة المهنية كثيفة الجهد أو التدريبات والمنافسات الرياضية . ويجب الامتناع عن ذلك إذا ما شعر الفرد بشعور ذاتى غير مريح نتيجة للنوم نهاراً .

وتنعكس مختلف حالات الانحراف الصحى، والكفاءة البدنية عادة على حالة النوم، ويفسر ذلك أن النوم وظيفة بدنية بالغة الحساسية . فعند حدوث خلل فى نظام الحياة اليومية، والتعب الزائد للجسم تظهر أولى أعراض الأرق المتمثلة فى طول فترة محاولة الرياضى النوم، أو النوم المباشر لفترة قصيرة . يلى ذلك حدوث حالة من الأرق لعدة ساعات قبل أن يخلد إلى النوم مرة أخرى . ومن الضرورى فى هذه الحالة إعادة النظر فى تنظيم البرنامج اليومى . وخفض شدة الحمل البدنى، والتحول إلى فترة راحة إيجابية، ويلاحظ فى بعض الأحيان حدوث اضطرابات فى عملية النوم لدى الرياضيين قبل المنافسات بسبب القلق الزائد بما يسمى (بحمى ما قبل البداية)-

وتساعد البرامج المدروسة • والالتزام الدقيق بالإجراءات الصحية فى التخلص من الأرق عادة • كما يساعد تناول كوب من الحليب الساخن مضافاً إليه ٢ - ٣ ملاعق صغيرة من عسل النحل أو العسل الأسود على سرعة حلول النوم •

أما فى حالة استمرار اضطراب عملية النوم • فيجب استشارة الطبيب • كما لا يجب استعمال الوسائل والمواد المساعدة على النوم دون استشارته حيث يمنع قطعياً تناول المنومات المختلفة قبل المنافسات، حيث ينتمى الكثير منها إلى المخدرات المحظرة دولياً، وفى نفس الوقت لا يجب التغلب على الأرق عن طريق المشروبات الكحولية، إذ يحدث بعد تناولها حالة من التخدير لا تؤدى إلى نوماً طبيعياً بصفة عامة، ويجب الإشارة إلى أن الأحمال البدنية، والنفسية التدريجية مرتفعة الشدة تتطلب راحة كاملة للجسم، لا تتوفر بشكل أساسى إلا عن طريق النوم الصحى • ويجب الإشارة إلى أنه تلاحظ لدى بعض الأفراد اضطرابات فى انتظام عملية النوم وديناميكية الكفاءة البدنية اليومية، وينقسم هؤلاء الأفراد إلى نوعين:

الأول: ممن يسهل عليهم الاستيقاظ مبكراً • ويبلغون أعلى مستوى للكفاءة البدنية صباحاً وظهراً •
الثانى: ممن يستيقظون متأخراً نسبياً ويبلغون أعلى مستوى للكفاءة البدنية خلال النصف الثانى من اليوم ويجب أن تؤخذ هذه الحالات وغيرها من الخصائص الفردية • فى الاعتبار عند وضع البرامج اليومية المناسبة للرياضيين •

(١٠ درجة)

إجابة السؤال السادس

١- المتطلبات الصحية للملابس الرياضية

- ١- الوزن
- ٢- الملابس الخارجية
- ٣- خامات الملابس وخصائصها الطبيعية
- ٤- التوصيل الحراري
- ٥- قابلية نفاذ الهواء
- ٦- خاصية تشرب الماء والاحتفاظ به
- ٧- المطاطية
- ٨- الشحنة الكهربائية
- ٩- خاصية اللون والمتانة

يقوم الطالب بشرح إحداها

ب- المتطلبات الصحية للأحذية الرياضية:

تعتبر المتطلبات المتعلقة بالأحذية تكراراً للمتطلبات الخاصة بالملابس إلى حد كبير • إلى أنها تزيد بعض الشئ عن مثيلاتها بالنسبة للملابس • وفى المكان الأول ما يتعلق بشكل (تصميم) الحذاء، وقدرته على حماية القدمين من الإصابات الميكانيكية، والبرد، والبلل، والتلوث، وفيما يتعلق بالحذاء الرياضى، ينبغى أن يكون خفيفاً، مريحاً ومناسباً لمقاييس القدمين دون زيادة، لا يمثل ضغطاً يعوق تدفق الدورة الدموية، تهوية الجلد، لا يسبب تشوهات القدمين، وينبغى أن

يصنع الحذاء من مادة متينة، رخوة نسبياً، رديئة التوصيل الحرارى (للأحذية الشتوية)، جيدة التهوية (للأحذية الصيفية)، تحمى من الرطوبة (البال)، تحمى القدمين من التأثيرات الميكانيكية . حيث تتسبب الأحذية الضيقة نسبياً فى الضغط على الأوعية الدموية وتعوق سريان الدورة الدموية فى القدمين، مما يترتب عليه برودة القدمين وزيادة العرق . ظهور التقرنات، والتسلخات وقبل كل شئ تشوه الأصابع بتحديد حركة الأصابع وعدم انتظام أوضاعها . مما ينعكس سلباً على حركة القدم . كما يؤدي استمرار الضغط على ظهر القدم، إلى الإصابة بتسطح القدمين، الذى ينعكس سلباً على ممارسة الأنشطة الرياضية: انخفاض مستوى مرونة المشى . وظهور آلام أثناء المشى والعدو بسبب الضغط على العصب الأخرصى، كما يؤدي ارتداء حذاء ضيق إلى التهاب مفاصل القدمين . لذلك يراعى اختيار القياس المناسب للأحذية، وارتدائه فى وضع الوقوف، والسير بعض خطوات . حيث يزيد حجم القدم فى الطول والعرض تحت تأثير وزن الجسم عنه فى وضع الجلوس .

كما يؤدي ارتداء الأحذية ذات الكعب العالى إلى تغيير مركز ثقل الجسم وتحركه إلى الأمام حيث تقع نقطة تأثيره على أضعف أجزاء مشط القدم مما يسبب تشوهاً وحدوث إصابات بها وخصوصاً عندما يكون الحذاء ضيق أيضاً، كما يساعد تحرك مركز ثقل الجسم إلى الأمام على حدوث تسطح القدمين، وحدوث عيوب فى حركة المشى . ويتمثل التأثير الضار للكعب المرتفع لدى المرأة إلى ضيق فى الحوض وظهور تشوهات أخرى . كما أنه من الضرورى أن يكون الكعب متسع بارتفاع ٢-٣ سنتيمتر - ويساعد ذلك على ثبات (الإتزان) القدمين، يوفر الفرصة لثنى مشط القدم الكعب مرن (ذو مطاطية) ليقفل من تأثير رد فعل الأرض الصلبة على العمود الفقرى والجسم ككل .

ويلعب شكل وتصميم الحذاء دوراً مباشراً بالنسبة للرياضى ويتسبب استمرار ارتداء الحذاء الرياضى فى بعض الأضرار، تصعب الوظائف الطبيعية للقدمين بعد ممارسة التمرينات البدنية . لذلك ينبغى تبديل الحذاء بعد التدريب . حيث تؤدي الأحذية المبللة (الرطبة) إلى الإصابة بالأنفلونزا .

ويستخدم الجلد فى صناعة الأحذية وأشهر هذه الجلود الفراء المطاط، الأنسجة الجلدية السمكية (الطبيعية والصناعية)، وبالطبع تتفوق الطبيعية منها وتتصف باحتفاظها بشكل ومقاس الحذاء طول مدة استخدامه . كما نحفظ بمرونتها مدة طويلة، وتوفر درجة مناسبة من التهوية . ويجب أن تتوفر فى الحذاء الرياضى جميع المتطلبات الصحية العامة . وأن يكون مناسباً للتدريبات المختلفة وفقاً لنوع النشاط الرياضى الممارس وتمثل المتطلبات العامة فى: متانة الحذاء، المرونة، يناسب فصول السنة ومختلف ظروف ممارسة التدريب، يوفر الحماية الكاملة

للقدمين ضد المؤثرات الميكانيكية أثناء الجرى • والوثب، والقفز وغيرها، سهولة الاستخدام، سهولة أداء النشاط الرياضى، ولا يساعد على الانزلاق (يساعد على الثبات) •

فى نفس الوقت يسبب ارتداء الأحذية غير المناسبة الالتهابات، البرودة (وأحياناً التجمد)، وهبوط مستوى النتائج الرياضية • ويجب على ممثلى بعض الرياضات التى تؤدى خارج الملاعب (الشوارع، الطرق، الضواحي) مثل اختراق الضاحية، المشى الرياضى، الماراتون... إلخ أن يضعون طبقة (فرش) من الأسفنج أسفل الكعب داخل الحذاء لتحاشى الإصابات المختلفة فى الكعب، وإجهاد وإصابة العمود الفقرى •

(١٠ درجة)

إجابة السؤال السابع

١- المسببات النوعية للأمراض المعدية

١- مسببات من مصدر حيواني

- طفيليات وحيدة الخلية

- طفيليات متعددة الخلايا

٢- مسببات من مصدر نباتي

- الفطريات •

- البكتيريا أو الميكروبات الكروية وأقسامها الثلاثة عنقودية وسبحية- والثنائية ثم الميكروبات العضوية والواوية والحلزونية والريكستيا •

- الفيروسات

ب- الطرق والوسائل المتبعة لمكافحة الأمراض المعدية

١- اكتشاف المرضى والتبليغ عنهم

وهو من أهم الأسس التى يقوم عليها مكافحة الأمراض المعدية، الأمر الذى يسهل ويساعد فى الإسراع نحو اتخاذ الاحتياطات الصحية اللازمة، وهو يتطلب:

• تنمية الوعى لدى المواطنين عن أهمية الإبلاغ عن أى حالة تحمل أحد الأمراض المعدية للجهات الصحية •

• أهمية قيام الأطباء والممرضين نحو الإسراع فى التبليغ عن أى حالة مرضية معدية •

• أهمية دور مفتش الصحة فى الإبلاغ عن أى وفيات بسبب أحد الأمراض المعدية •

٢- عزل المرضى

هو الاحتياطات اللازمة لمكافحة الأمراض المعدية، ويتم عزلهم فى مكان مخصص، وعادة ما يكون إحدى مستشفيات الحميات، لضمان الرعاية الطبية والعلاجية، وتجنب انتشار المرض بين أفراد أسرة المصاب، وقد يجوز أن يتم عزل المريض بمنزلة ولكن بعد ضمان تحقيق شروط خاصة فى مكان العزل، والأمراض التى قد يسمح بها فى عزل المريض بمنزلة هى (الدفترية-)

الحصبة- السعال الديكى- التهاب الغدة النكفية- الملاريا- الجمرة- الكلب- التيتانوس- الدرن
الرئوى وغير الرئوى- الجدرى الكاذب- الأنفلونزا - حمى الدنج- الدوسنتاريا الأميبية
والبلهارسيا •

٣- التطهير

من أهم الوسائل المتبعة لمكافحة الأمراض المعدية وهو ينقسم إلى:
أ- التطهير المستديم أثناء المرض، ويتم بواسطة الممرضات لقتل الجراثيم الموجودة فى إفرازات
المصاب، وتطهير مفروشات وملبوسات المصاب أولاً بأول •
ب- التطهير النهائى الذى يتم بواسطة فرق التطهير التابعة لوزارة الصحة بعد شفاء المريض،
أو نقله للعزل الطبى، أو وفاته •
ج- التطهير العام وهو تطهير الحى أو القرية التى تواجد بها المصاب يتم هذا النوع من التطهير
فى حالة الأمراض الوبائية •

٤- مراقبة المخالطين وإكسابهم المناعة باللقاح أو المصل الواقى:

والمخالطون هم أكثر الناس تعرضاً للعدوى، ويجب تحديدهم، وتطعيمهم باللقاحات أو بالأمصال
الواقية، واستمرا مراقبة المخالطين وفحصهم طبياً •

٥- البحث عن منشأ العدوى:

ويتم بواسطة الأطباء الصحيين، بهدف اكتشاف بؤرة المرض ومكافحته فى مصدره، يبحث تاريخ
بدء المرض، وتاريخ العدوى، وتنقلات المريض، وعلاقاته بمرضى أو حاملين للجراثيم، وغير
ذلك مما له علاقة بنوع العدوى •

٦- الإجراءات المتبعة نحو حالى الجراثيم:

وهى تتم بالأسلوب التالى:

- اكتشاف حاملى الجراثيم •
- الوقاية من حاملى الجراثيم بعد اكتشافهم •

٧- التطعيم العام لجميع المواطنين:

وهو يتم حينما يخشى من انتشار الأمراض فى جهة ما، أو عند انتشارها بالفعل، بغرض اكتساب
كل إنسان مناعة ضد العدوى، وخاصة فى أمراض الجدرى- التيفود- الباراتفود- الدفتريا-
بطاعون •

٨- التوعية بوسائل الإعلام بين الجمهور •

٩- احتياطات أخرى لمكافحة الأمراض المعدية:

- مراقبة المسافرين والقادمين من جهات موبوءة •
- مراقبة القادمين من الخارج •

- تنقية المياه وتطهيرها .
- الاهتمام بالنظافة العامة بطريقة صحية .
- التخلص من القمامة بطريقة صحية .

(١٠ درجة)

السؤال الثامن

١- الرعاية الصحية للمصابين بالأمراض المعدية:

أن شفاء المريض المصاب بالأمراض المعدية يعتمد بالدرجة الأولى على جودة التمريض والعناية به، وقد يكون للتمريض الفضل الأكبر في إنقاذ حياته، وهي تعتمد على العناية المستمرة بنظافة المريض، وإعطائه الطعام الصالح له، وتنفيذ تعليمات الطبيب، واكتشاف أى تغير يطرأ على الحالة، مع رصد الحرارة والنبض، ونوبات التنفس والتبرز وكمية البول ويجب أن تأخذ الرعاية الطبية المجالات الآتية:

١- تخفيض درجة الحرارة

أن ارتفاع درجة حرارة الجسم للمصاب هى رد فعل من جانبه ضد السموم التى يفرزها الميكروبات فى جسمه، وهو دليل على قدرة الجسم على المقاومة، إلا أن استمرار ارتفاع درجة الحرارة أعلى من ٣٨ إلى ٣٨.٥ مئوية لمدة طويلة يؤدى إلى إرهاب القلب والجهاز العصبى، والأجهزة الحيوية الأخرى، الأمر الذى يوجب العمل على تخفيضها، ويقوم الأطباء بالعمل على استعمال العقاقير المنخفضة للحرارة، ويجب أن يعتمد على الوسائل الطبيعية بواسطة الآتى:

- أ- الكمادات الباردة على الرأس والبطن .
- ب- مسح الجسم بقطع من القماش المبللة .
- ج- استعمال وسائل التبريد المختلفة .

٢- طعام المريض

أن المريض المصاب بمرض معدى يفقد نحو ٢٠٠٠ سعر حرارى فى اليوم بسبب ارتفاع درجة حرارة الجسم، وأنه يجب تعويضه بقدر الإمكان عن ذلك لتجنب إصابة المريض الهزال والضعف ويجب أن يراعى فى طعامه الآتى:

- أ- أن يكون الطعام سهل الهضم ومقبولاً .
- ب- أن يكون بكميات قليلة وتزيد عدد الوجبات إلى ٦ أو ثمانية مرات فى اليوم .
- ج- الاهتمام بالعصائر وخاصة عصائر الموالح لتعويض فقد فيتامين (ج) .
- د- زيادة كميات السوائل لتعويض ما يفقده الجسم من ماء وأملاح نتيجة العرق الناتج عن ارتفاع حرارة الجسم .

هـ- أهمية الامتناع عن تناول المأكولات العادية، كالخبز واللحوم والخضراوات المطبوخة والفواكه ذات البذور والألياف والمواد الكثيرة الملوحة، والبهارات والتوابل وما إلى ذلك من أطعمة تحتاج لهضم سليم •

٣- العناية بالفم

نسبة الأمراض المعدية وما يصاحبها من حميات إلى حدوث تغيرات في اللسان واللثة والأسنان، والتي تسبب في حدوث التهاب في الغدة النكفية أو حدوث التهاب رئوي، ولذلك يجب استمرار غسل الفم بمحلول مطهر مثل غرغرة كلورات البوتاس أو ماء الأكسجين، بعد وجبات الطعام ويمكن فروة اللسان بمحلول بيكربونات الصوديوم أو ماء الصودا •

٤- العناية المثانة

يجب متابعة كميات البول خلال اليوم، واكتشاف تغيراته وخاصة وجود الزلازل، ويجب تجنب امتلاء المثانة •

٥- العناية بالتبرز

من المعتاد إصابة المحمول بالإمساك، ما لم يكن المرض المصاب به المريض داعياً للإسهال، لذلك يجب ملاحظة عدد مرات التبرز وكميته بالنسبة لكمية الطعام، ومن المعتاد عمل حقن شرجية بالماء والصابون مرة كل يوم • وفي حالات الحمى التيفودية مرة كل ٣٦ إلى ٤٨ ساعة إذا كانت الأمعاء ممسكة ويجب رأى الطبيب المعالج •

٦- العناية بالقلب

تسبب الحرارة المرتفعة في الأمراض المعدية إلى إلقاء عبء إضافي على عضلة القلب والجهاز العصبي، وإذا ما طال المرض فإن القلب يبدأ عليه علامات التعب والضعف وأهمها أن تكون الدقة الأولى للقلب ضعيفة، وضعف نبضات القلب عموماً، وحدث اضطراب وعدم انتظام في دقاته، وينصح الطبيب باستعمال المنبهات، أو الحقن المقوية لعضلة القلب، وما يصفه الطبيب المعالج •

٧- العناية بالجلد

يجب الاهتمام بجلد المريض المصاب بالأمراض المعدية، والعمل على تجنب بقرح الفراش، والعناية باستواء الفراش، وعدم وجود تجعيدات فيه، وعند زيادة فترة المرض يجب تنظيف جلد المصاب بالماء والكحول أو الكولونيا ثم يذر عليه مسحوق من بودرة التلك أو من أكسيد الزنك والنشا والبوريك •

٨- منع المضاعفات

يجب أن يعنى بمنع حدوث المضاعفات للمريض، فيجب ألا يعرض المريض للبرد أثناء مرضه، أو فى دور النقاهة، وأن يكون نومه بعيداً عن التيارات الهوائية، ويجب عدم تناوله الطعام العادى خوفاً من حدوث مضاعفات معوية، والعناية بجلده، ومنع اتصاله بمرضى آخرين .

٩- العناية بالمرض فى النقاهة

لا يعتبر المريض قد دخل دور النقاهة حتى تختفى أعراض المرض، وتهبط الحرارة إلى مستوى الطبيعى بضعة أيام وعند النقاهة يزداد الأكل تدريجياً بالإكثار من الماد الرخوة ثم الصلبة، وقابليته لهضم طعامه الجديد .

ب- العوامل المضرة بجسم الإنسان

اولاً: الصحة الشخصية

- نقص العناية بالجسم

- اهمال النظافة الشخصية

- عدم تجنب الامراض

- قلة الحركة والنشاط

- التغذية السيئة

ثانياً: العادات الضارة بجسم الانسان

- التدخين

- شرب المشروبات الكحولية

- تعاطي المنشطات

- إدمان المخدرات