Merci de visitez le site web : www.9alami.com

وقاية أجهزة الجسم

تمهيد:

جسم الإنسان متكامل ومتناسق، مكون من مجموعة من الأجهزة المختلفة ، وهذه الأجهزة تتكامل في وظائفها وتتداخل في ارتباطاتها. وإذا كان جسم الإنسان سليما تمكن من أداء وظيفته ولذلك لابد له أن يحافظ على أجهزة الجسم المختلفة وأن يقيها الأخطار التي تهددها والأمراض والآفات وان لا ينتظر حتى تنهكها الأمراض وتعطلها وتوقف عملها.

وكيف يمكن تجنب تلك الأخطار؟ - فما هي الأخطار التي تحدق بكل جهاز؟

وكيف يمكن وقاية أجهزة جسمنا ؟

الجهاز الهضمي

1) بعض أمراض الجهاز الهضمي:

- **تسوس الأسنان: les caries dentaires**

تسبب التصادمات الفيزيائية والتغيرات المفاجئة لدرجة حرارة الفم تشقق مينا الأسنان، ينتج التسوس عن بكتيريات تعيش في الفم حيث تحول بقايا الأطعمة التي تغطي الأسنان (السكريات خصوصا) إلى أحماض تحطم بنية الأسنان. ويسبب التسوس ألاما حادة حين يصل إلى اللب الداخلي للأسنان .

- **الإمساك: la constipation**

هي حركة غير طبيعية للأمعاء يمكن وصفها بكونها قصور في أداء الأمعاء لوظيفتها. ينتشر الإمساك عند كبار السن أكثر من الشباب والأطفال. كما يؤثر نوع الأطعمة على عملية حدوث الإمساك ، حيث أن عدم تناول الخضراوات بشكل وافر أو الفاكهة والأطعمة المكونة من الحبوب تساعد على حدوث الإمساك، لكون هذه الأطعمة تحتوي على الألياف التي تمنع حدوث الإمساك. كما يمكن أن ينتج الإمساك عن عدم استهلاك السوائل خصوصا الماء بشكل منتظم.

- **الإسهال: la diarrhée**

الإسهال مرض جد مألوف يصيب الجهاز الهضمي ويسبب اضطرابات تختلف حدتها حسب العوامل المسببة له. ويعتبر من أخطر الأمراض التي تصيب الأطفال ومن أهم أسباب وفياتهم. و من بين أعراضه اضطرابات الأمعاء. وينتج الإسهال غالبا عن استهلاك الأغذية الملوثة بالجراثيم و المياه الغير الصالحة للشرب.

2) وقاية الجهاز الهضمي:

- **التنظيف السليم للأسنان بواسطة معجون أسنان و الفرشاة .**
- **تفادي تناول الحلويات باستمرار**
- **زيارة طبيب الأسنان بانتظام**
- **تجنب استهلاك المياه غير الصالحة للشرب**
- **غسل الخضر والفواكه قبل استهلاكها**
- **تناول الطعام في أوقات منتظمة .**
- **تجنب التهام الطعام في عجلة لأن ذلك يضر بعمل الجهاز الهضمي.**
- **تناول طعام غني بالخضر والفواكه.**
- **شرب كميات كافية من الماء الصالح للشرب .**
- **تنظيف اليدين قبل وبعد الأكل. ..**

الجهاز التنفسي

يتصل الجهاز التنفسي بالمحيط الخارجي، مما يجعله عرضة لعدة أخطار تؤثر في سلامته وسلامة الجسم .

-1- بعض أمراض الجهاز التنفسي:

❖ **السل: La tuberculose (انظر الوثيقة 6 ص 143)**

السل الرئوي مرض جرثومي معد يتمثل على شكل درنات في النسيج الرئوي. ومن أعراضه الشعور بالتعب وارتفاع الحرارة والهزال والسعال الشديد، وعندما يسعل المصاب يردد في الهواء المحيط به الجراثيم ويسبب العدوى. وللوقاية من هذا المرض يمكن إتباع الاحتياطات التالية:

*** تجنب مخالطة الناس في حالة الاصابة بالمرض لتفادي انتشار العدوى.**

*** إجراء فحص عند ظهور علامات المرض للكشف المبكر عنه.**

*** التلقيح ضد المرض بواسطة لقاح خاص والتذكير به وفق جدول التلقيحات.**

ينتج مرض السل عن بكتيريات تسمى عصيات كوخ.KOCH.

❖ **الربو: L'asthme**

من أعراض الربو صعوبة في التنفس، التهاب ف

قلم الجزائر WWW.DZPEN.COM

الأشخاص

نتيجة عوامل مؤرجة مثل الرطوبة وغبار المنازل ودخان المصانع...

❖ **الزكام:La grippe (انظر الوثيقة 6 ص 143)**

مرض معد ينتقل من شخص مصاب إلى أخر سليم بواسطة قطيرات ضبابية من مصدر تنفسي أو لعابي. ومن أعراضه ارتفاع درجة حرارة الجسم، تعب عام، صداع وألام في الرأس، سعال وسيلان أنفي، التهاب في القصبات الهوائية، وللوقاية من الزكام يوجد تلقيح سنوي لتجنب هذا الداء، كما يتم وصف بعض الأدوية التي تساعد على تجنب مضاعفات التعفن.

2- تأثير بعض ملوثات الهواء على الجهاز التنفسي. (انظر الوثيقة 1 ص 142)

ينتج تلوث الهواء عن أنشطة الإنسان الصناعية التي تزداد مع ازدياد ساكنة العالم. ومن بين المواد الملوثة للهواء ثنائي أكسيد الكربون، أحادي أكسيد الكربون، أكسيد الأزوت... ويسبب تلوث الهواء اضطرابات في وظيفة التنفس .

3- التدخين وأخطاره على الجهاز التنفسي : (انظر الوثيقة 4 ص 142)

تحتوي السجائر على عدد كبير من مواد سامة، وكذلك مواد مسببة للسرطان، ومن بين هذه المواد القار، النيكوتين، أحادي أكسيد الكربون، ومن بين عواقبه على الجهاز التنفسي:

* هدم الأهداب التي تكسو المسالك التنفسية اثر التهاب حاد ناتج عن دخان السجائر
* ارتفاع نسبة السرطانات الرئوية نتيجة توضع القار في المسالك التنفسية.
* تقلص القصبات الهوائية وظهور نوبات الربو تحت تأثير النيكوتين.

4- وقاية الجهاز التنفسي:

يصاب الجهاز التنفسي بعدة اختلالات وظيفية كالربو والسل الذي يعد آفة صحية كبرى، ويشكل التلقيح والتوعية الصحية ومحاربة التدخين وتلوث الهواء أنجع الوسائل للوقاية من أمراض هذا الجهاز.

- تجنب مخالطة الناس في حالة الاصابة بالسل.
- إجراء فحص إشعاعي عند الشعور بعلامات غير عادية في الجهاز التنفسي للكشف المبكر عن المرض.
- التلقيح ضد السل بواسطة لقاح BCG و التذكير به وفق جدول التلقيحات.
- القيام بتمرينات رياضية في الهواء الطلق.
- تجنب الأماكن التي تعرف تلوثا هوائيا.
- محاربة التدخين والمخدرات.
- تجنب الأماكن التي توجد بها العوامل المؤرجة والمسببة للربو خصوص لذا الأشخاص الارجيين ..
- التلقيح السنوي ضد الزكام خصوصا عند الأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة .

الجهاز العضلي

1- بعض أمراض الجهاز العضلي:

❖ **التهاب أوتار العضلة:tendinite (انظر الوثيقة 5 ص 145)**

غالبا ما يتعرض الرياضيون لالتهاب أوتار العضلة، نتيجة جروح مجهرية، حيث يشعر المصاب بالأم حادة. ينتج انقطاع الأوتار عن التداريب المرهقة والمتبوعة بمجهودات عضلية كبيرة، ويتطلب العلاج عملية جراحية مع ترويض طبي وراحة تامة.

❖ **التمزق العضلي:déchirure musculaire**

تعتبر مرونة العضلة ضرورية لكنها محدودة:

* إذا كان تجاوز العضلة لحدود مرونتها ضعيفا ينتج عنها استطالة élongation الخلايا العضلية، وتبقى الحركات ممكنة لكنها تكون مؤلمة، ولا تسترجع العضلة مرونتها وقوتها إلا بعد بضعة أيام من الراحة.
* إذا كانت درجة تجاوز المرونة قوية تتمزق الخلايا العضلية (التمزق العضلي)déchirure musculaire وتستحيل الحركة لما تسببه من الأم حادة، ولا تسترجع العضلة مرونتها وقوتها إلا بعد أسابيع من الراحة والاستشفاء.

وللوقاية من أثار التمزق العضلي يتم وضع الثلج مباشرة بعد الاصابة بالتمزق على المنطقة المصابة لإيقاف النزيف الدموي على مستوى العضلة.

❖ **العياء العضلي:التعب العضلي:**

بعد مرور ساعات على مجهود بدني كبير يشعر المرء غير المتمرن أن عضلاته تصير مؤلمة عند أدنى حركة، ينتج هذا عن الفضلات التي تنتج عن التقلص العضلي وتكون عبارة عن فضلات خاصة الحمض اللبني وثنائي أكسيد الكربون التي تؤثر على العضلات وتسبب في تعبها مما يحد من مرونتها وليونتها ويخفض اهتياجيتها. عندما تتراكم مواد الفضلات بكمية كبيرة جدا وخاصة الحمض اللبني فإنها تحدث الإغماء وتوقف القلب ثم الموت.

❖ **التشنج العضلي:crampe**

هو انقباض في أحد عضلات الجسم أو أكثر وهذا الانقباض يظهر بشكل مفاجئ وغير إرادي ، مؤلم وعابر ، وتتعدد أسباب ظهوره ،وقد يكون بسبب نقص في مورد الدم نتيجة إصابة برد أو تصلب الشرايين . و أحيانا ينجم عن قلة الملح في الطعام الذي لايكفي لتعويض ما يفقده الشخص بالتعرق أثناء الحركات ...

❖ **تأثير المنشطات على الجهاز العضلي: (انظر الوثيقة 7 ص 145)**

يعتبر تناول المنشطات عند الرياضيين من أبرز الأخطار التي تهدد سلامة الجسم، وغالبا ما يتم اللجوء إلى المنشطات للزيادة في قدرات الجسم ولتجنب الآلام والتعب. وتختلف مضاعفات هذه المنشطات حسب نوعها:

قلم الجزائر
WWW.DZPEN.COM

2- وقاية الجهاز العضلي.

- تجنب القيام بحركات عنيفة دون استعداد مسبق أو تمرين مسبق للعضلات.
- القيام بتمارين رياضية في الهواء الطلق وفي أماكن يكون فيها الهواء غنيا بالأكسجين وخاليا من أي ملوث كيفما كان نوعه.
- تجنب استعمال المنشطات
- القيام بتمارين رياضية يراعى فيها التدرج والانتظام -+

الجهاز العصبي

1- بعض العوامل التي تؤثر على الجهاز العصبي:

❖ **التدخين:**

تؤثر مادة النيكوتين على الخلايا العصبية وتضعف الاتصالات فيما بينها، حيث يؤدي تواجدها بالدماغ إلى إفرازات تسبب كذلك بطء نمو الخلايا وإتلافها.

❖ **الكحول:**

يؤدي استهلاك الكحول إلى ارتفاع تركيزه ا في الدم مما يسبب في سلوكيات غير عادية واضطرابات تتراوح بين الأر ق والهلوسة والارتجافات وفقدا بعض الانعكاسات ...

❖ **المخدرات:**

تعتبر المخدرات من أكثر العوامل التي تؤثر على الجهاز العصبي، وإذا كانت بعض انعكاساتها تظهر على المدى القصير فان بعضها الأخر لا يظهر إلا على المدى المتوسط أو الطويل. تختلف هذه الانعكاسات حسب نوع المخدر وكذلك حسب السن ، فكلما كان تناول المخدرات في سن مبكرة كلما ازدادت انعكاساتها السلبية على الجسم.

❖ **الأصوات المرتفعة والأضواء القوية:**

تحتوي الخلايا المستقبلة للصوت على أهداب تستقبل الذبذبات الصوتية لتوليد السيالات العصبية، ويؤدي الضجيج المرتفع والمتكرر إلى الإتلاف التدريجي لهذه الأهداب والى تعطيل الخلايا المستقبلة للصوت، مما ينتج عنه انخفاض تردد السيالات العصبية الواردة على الباحة السمعية وبالتالي الصمم.كما تؤدي الإنارة القوية إلى إضعاف حاسة البصر .

❖ **المنشطات: (انظر الوثيقة 7 ص 145)**

* يتعاطى بعض الرياضيين إلى المنشطات للفوز بالمراتب الأولى في المنافسات الرياضية ولتحطيم الأرقام القياسية وذلك لأنها تسعدهم على :
- الرفع من القدرة على التركيز و عدم الشعور بالتعب - نمو العضلات و الزيادة في حجم الدم والشعور بالقوة .
- مضادة للالتهاب و القلق . - تخفيض وتنظيم إيقاع القلب .

❖ **عواقب المنشطات على الصحة .**

- تؤثر على الجهاز العضلي :- حيث تؤدي إلى هشاشة والتهاب الأوتار وتحدث تمزقات وتشنجات عضلية.
- اختلالات في وظيفة الكبد والجهاز الدوران وانخفاض في الضغط الدموي وتؤثر على القلب و الشرايين .- تسبب العجز الجنسي .

2 - وقاية الجهاز العصبي:

- تمكين الجسم من الراحة والهدوء
- تفادي أسباب الإرهاق الفكري
- النوم لمدة كافية .
- تجنب مصادر الضجيج والقلق والإضاءة القوية ...
- القيام بتمارين رياضية في الهواء الطلق
- الامتناع عن التدخين وعدم استهلاك المخدرات
- عدم استهلاك المنبهات بكثرة (كالشاي والبن) ...

الجهاز التناسلي

1- بعض أمراض الجهاز التناسلي: (أنظر الوثيقة 6 ص 147)

السيلان:Blénnorragie - السيفيليس:Syphilis - الكباد: HépatiteB وC- - السيدا Sida - -
تريكوموناس: Trichomonase - فطار تناسلي:Mycose génitale

2 - وقاية الجهاز التناسلي:

- العناية بنظافة الجسم خاصة الأعضاء التناسلية
- تجنب الاتصالات الجنسية غير المشروعة
- استعمال العازل الطبي في حالة اتصال جنسي(يوفر حماية بنسبة 95 بالمائة)
- الخضوع للمراقبة الطبية باستمرار
- إخبار الشريك في حالة الاصابة بمرض جنسي
- الخضوع لفحوصات طبية دقيقة .- العلاج في حالة الإصابة وذلك وفقا لوصفة الطبيب