



جمهورية العراق  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة الموصل  
كلية العلوم

POISON

# الثقافة الصحية

اعداد

الدكتور لؤي عبد علي الهلالي

٢٠٠٨ م

الموصل / العراق

١٤٢٨ هـ

# المحتويات

## تمهيد

### الفصل الأول

#### التثقيف الصحي

|       |                                              |
|-------|----------------------------------------------|
| ..... | التثقيف الصحي (التربية الصحية).....          |
| ..... | أهداف وأهمية التثقيف الصحي.....              |
| ..... | الحاجة إلى التثقيف الصحي.....                |
| ..... | أركان التثقيف الصحي.....                     |
| ..... | 1- الفئات المستهدفة.....                     |
| ..... | 2- المثقف الصحي.....                         |
| ..... | 3- أساليب التثقيف الصحي.....                 |
| ..... | 4- الرسالة التثقيفية.....                    |
| ..... | العوامل التي تحدد مستويات الصحة.....         |
| ..... | أ- عوامل تتعلق بالمسببات النوعية للمرض.....  |
| ..... | ب- عوامل تتعلق بالإنسان (العائل المضيف)..... |
| ..... | ج- عوامل تتعلق بالبيئة.....                  |
| ..... | الوعي الصحي.....                             |
| ..... | مكونات الصحة العامة.....                     |

### الفصل الثاني

#### صحة البيئة

|       |                                                 |
|-------|-------------------------------------------------|
| ..... | مصادر التلوث البيئي.....                        |
| ..... | طرق الحد من التلوث البيئي.....                  |
| ..... | التلوث البيئي في العراق.....                    |
| ..... | نتائج الحروب على العراق من الناحية البيئية..... |

|       |                                           |
|-------|-------------------------------------------|
| ..... | التلوث الإشعاعي في العراق                 |
| ..... | الصحة الشخصية                             |
| ..... | عناصر الصحة الشخصية                       |
| ..... | أهمية الرياضة البدنية                     |
| ..... | المسكن الصحي                              |
| ..... | شروط المسكن الصحي                         |
| ..... | أ- شروط في الموقع                         |
| ..... | ب- الاحتياجات الوظيفية والنفسية           |
| ..... | ج- احتياجات الحماية من الأمراض            |
| ..... | د - اشتراطات للوقاية من الحوادث المنزلية  |
| ..... | المسكن الغير صحي                          |
| ..... | الماء                                     |
| ..... | مصادر المياه                              |
| ..... | صفات الماء الصالح للشرب                   |
| ..... | تقسيم المياه حسب صلاحيتها للشرب           |
| ..... | تلوث الماء                                |
| ..... | الأمراض التي تنتقل بواسطة الماء           |
| ..... | الوقاية والعلاج                           |
| ..... | مرض الكوليرا                              |
| ..... | الهواء                                    |
| ..... | صفات الهواء الصالح للإنسان (الهواء الصحي) |
| ..... | مصادر تلوث الهواء                         |
| ..... | الأضرار والأمراض الناتجة من تلوث الهواء   |
| ..... | طرق ومعالجة وحمايته من التلوث             |
| ..... | التغذية                                   |
| ..... | الوجبة المتزنة (الغذاء الصحي)             |

|       |                                                  |
|-------|--------------------------------------------------|
| ..... | الشعب الظاهري                                    |
| ..... | صفات الوجبة المتزنة(الغذاء الصحي)                |
| ..... | العوامل المؤثرة في تخطيط الغذاء واحتياجات الطاقة |
| ..... | حفظ الطعام                                       |

### الفصل الثالث

#### الإسعافات الأولية

|       |                                     |
|-------|-------------------------------------|
| ..... | تعريف الإسعافات الأولية             |
| ..... | أهداف الإسعافات الأولية             |
| ..... | أهمية التدريب على الإسعافات الأولية |
| ..... | الإصابات التي تتطلب إسعافات أولية   |
| ..... | صندوق ولوازم الإسعافات الأولية      |
| ..... | محتويات صندوق الإسعافات الأولية     |
| ..... | الصدمة                              |
| ..... | تعريف الصدمة                        |
| ..... | أعراض وعلامات الصدمة                |
| ..... | الإسعافات الأولية                   |
| ..... | الجروح                              |
| ..... | تعريف الجروح                        |
| ..... | أنواع الجروح الخارجية وأسبابها      |
| ..... | الإسعافات الأولية                   |
| ..... | الكسور                              |
| ..... | تعريف الكسور                        |
| ..... | أسباب الكسور                        |
| ..... | أنواع الكسور                        |
| ..... | أعراض وعلامات الكسور                |
| ..... | الإسعافات الأولية                   |

|       |                                               |
|-------|-----------------------------------------------|
| ..... | أولاً: الكسور المغلقة.....                    |
| ..... | ثانياً: الكسور المفتوحة.....                  |
| ..... | ثالثاً: الإسعافات الأولية لكسور الرقبة.....   |
| ..... | رابعاً: الإسعافات الأولية لكسور الظهر.....    |
| ..... | الحروق.....                                   |
| ..... | التعريف والأسباب.....                         |
| ..... | مخاطر الحروق.....                             |
| ..... | تقدير النسبة المئوية للحروق.....              |
| ..... | أنواع الحروق حسب النسبة المئوية.....          |
| ..... | درجات الحروق.....                             |
| ..... | إجراءات الإسعافات الأولية.....                |
| ..... | 1- حروق الدرجة الأولى.....                    |
| ..... | 2- حروق الدرجة الثانية.....                   |
| ..... | 3- حروق الدرجة الثالثة.....                   |
| ..... | 4- الحروق الكيميائية.....                     |
| ..... | النزيف.....                                   |
| ..... | تعريف النزيف.....                             |
| ..... | أسباب النزيف.....                             |
| ..... | أنواع النزيف.....                             |
| ..... | أعراض وعلامات النزيف.....                     |
| ..... | إجراءات الإسعافات الأولية.....                |
| ..... | أماكن الضغط بالإبهام على الأوعية الدموية..... |
| ..... | إيقاف الرعاف (النزيف الأنفي).....             |
| ..... | إيقاف النزيف من الأذن.....                    |
| ..... | إيقاف النزيف من الفم.....                     |
| ..... | ضربة الشمس.....                               |

|                                                                         |  |
|-------------------------------------------------------------------------|--|
| التعريف.....                                                            |  |
| أعراض وعلامات ضربة الشمس .....                                          |  |
| إجراءات الإسعافات الأولية.....                                          |  |
| إصابات الحشرات.....                                                     |  |
| أولاً: لدغ العقرب.....                                                  |  |
| أعراض وعلامات الإصابة.....                                              |  |
| الإسعافات الأولية.....                                                  |  |
| ثانياً: عض الثعبان.....                                                 |  |
| أعراض وعلامات الإصابة:.....                                             |  |
| إسعاف الإصابة.....                                                      |  |
| التسمم.....                                                             |  |
| تعريف التسمم.....                                                       |  |
| أمثلة للمواد السامة المنزلية.....                                       |  |
| أعراض وعلامات التسمم.....                                               |  |
| الإسعافات الأولية.....                                                  |  |
| الإسعافات الأولية لبعض الحالات الخاصة عند التعرض للمواد الكيميائية..... |  |
| 1- حالات تهيج العين عند التعرض للمواد الكيميائية.....                   |  |
| 2- حالات تأثير المواد السامة على الرئة.....                             |  |
| الأمراض المفاجئة.....                                                   |  |
| أولاً: النوبات القلبية.....                                             |  |
| الأعراض والعلامات.....                                                  |  |
| الإسعافات الأولية.....                                                  |  |
| ثانياً: السكتة الدماغية.....                                            |  |
| الأعراض والعلامات.....                                                  |  |
| الإسعافات الأولية.....                                                  |  |
| ثالثاً: الإغماء.....                                                    |  |

الأعراض والعلامات.....  
الإسعافات الأولية.....  
رابعاً: التشنج.....  
الأعراض والعلامات.....  
الإسعافات الأولية.....  
خامساً: نقص السكر.....  
الأعراض والعلامات.....  
الإسعافات الأولية.....  
الإنعاش القلبي الرئوي.....  
متى نلجأ للإنعاش القلبي الرئوي؟.....  
كيف يجرى الإنعاش القلبي الرئوي؟.....  
إجراء التنفس.....  
أجراء الإنعاش القلبي للرضع (عمر أقل من عام) والأطفال (من 1 - 8 سنوات).....

#### الفصل الرابع

##### مخاطر المواد الكيميائية

أولاً: المخاطر الناتجة عن الغازات.....  
العوامل المؤثرة على استنشاق السموم.....  
ثانياً: المخاطر الناتجة عن السوائل.....  
ثالثاً: المواد الصلبة (الأتربة والأدخنة).....  
تأثير الأتربة المستنشقة على الجسم.....  
الاحتياطات العامة الواجب توفرها للسلامة في المختبرات الكيميائية أو عند التعامل مع المواد الكيميائية.....  
1- بعض المواصفات الأساسية للمختبرات الكيميائية.....  
2- التجهيزات الأساسية للسلامة الواجب توفرها في المختبر.....  
3- أدوات الحماية الشخصية.....

- 4- الاحتياطات الواجب أتباعها للسلامة من المواد الكيميائية المتداولة....  
الإشارات الواجب احترامها في المختبرات.....  
التعامل مع الأجهزة الإشعاعات الخطرة والوقاية منها.....  
المبادئ الأساسية للوقاية من الأشعة.....

المصادر

## تمهيد

التثقيف الصحي هو علم قائم بذاته، ويعتبر من العلوم الحديثة التي لم تصغ بشكل علمي متقن إلا في أواخر القرن الماضي (العشرين) حيث أصبح له مدارس ورواد.

التثقيف الصحي، التوعية الصحية، التعليم الصحي والتربية الصحية كلها عبارات تتداول بين المتقنين وفي وسائل الإعلام ويقصد بها شيء واحد هو التثقيف الصحي ولعل أكثرها دقة لوصف هذا العلم هو: التربية الصحية. كون هذه العملية تهدف إلى تغيير السلوك وليس فقط نشر المعرفة.

وإذا عرفنا أن الإنسان يصاب بالمرض (معظم الأمراض) لأنه يسلك سلوكاً خاطئاً فسنعرف أن التثقيف الصحي هو ذلك العلم الذي يبحث في سلوكيات الناس الخاطئة ويحاول أن يصححها ويحولها إلى سلوكيات صحية سليمة. ويعتبر التثقيف الصحي العمود الفقري للطب الوقائي حيث يعتمد عليه في توعية الناس بمخاطر الأمراض والأوبئة ولا تكاد ترى نصائح للوقاية من أي مرض إلا وتجد التثقيف الصحي أولها.

ولنا في ديننا من كتاب وسنة القدوة الحسنة حيث أمرنا الله عز وجل بالبعد من كل الخبائث (ومنه على سبيل المثال: التدخين) قال تعالى: (يحرّم عليكم الخبائث) (الأعراف 157)، وعدم رمي النفس إلى التهلكة (ومنها البعد عن المخدرات والمسكرات) قال تعالى: (ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة) (البقرة 195). وأمرنا بعدم الإسراف بالأكل (نصيحة مهمة لمرضى السمنة وما يتبعها من أمراض كأمراض القلب والشرابيين والسكري) قال تعالى: (وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين) (الأعراف 31). ولو اتبعنا سنة نبينا محمد صلى الله عليه وسلم في مأكله ومشربه ونومه وجلوسه وكل جوانب حياته الصحية لرأينا عين الصحة ولكانت طريقة عيشه هي الهدف

والغاية التي يمكن أن يصل إليها كل من يسعى أن يحقق أهداف التنقيف الصحي.

وعند تطبيق النصائح التي ستتعلمها من مفردات هذا المنهج ستجد أثرها في حياتك وحياة أسرتك ومن حولك.