

الوحدة الأولى

صحتي
وسلامتي

التعامل مع
الأدوية

العلامات الحيوية
(درجة الحرارة -
النبض)

صحتي وسلامتي

أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة:

- أن يستخدم مقياس الحرارة بدقة.
- أن يقدم مقترحاً لخفض حرارة الجسم المرتفعة.
- أن يطبق طريقة قياس النبض.
- أن يبدي رأيه في أخطار تناول الدواء دون استشارة الطبيب.
- أن يقرأ النشرة وتاريخ صلاحية الأدوية المعروضة أمامه بدقة.
- أن يقترح طرائق صحيحة لحفظ الأدوية.



العلامات الحيوية في الجسم (درجة الحرارة - النبض)

صحيتي
 وسلامتي

أسرتي العزيزة



أبدأ اليوم بدراسة درس جديد أتعرف فيه العلامات
 الحيوية في الجسم، منها درجة حرارة الجسم وهذا نشاط
 نسعد بتنفيذه معاً - مع وافر الحب . ابنكم / ابنتكم

نشاط : من خلال القصة السابقة ساعد ابنك على
 الإجابة عن الأسئلة الآتية :

برأيك كيف تساعد الموجهة الطلابية الطالبة
 ابتسام ؟

بأن تعرضها على طبيب المدرسة

ماذا يعني ارتفاع درجة حرارة الجسم ؟

يعني وجود مرض في جسم الإنسان

ما الأعراض المصاحبة لارتفاع درجة الحرارة ؟

فقدان الشهية وشحوب الوجه

عدد بعض الأمراض التي يصاحبها ارتفاع في درجة
 الحرارة .

حمى و الانفلونزا

المفاهيم الرئيسية

- حرارة الجسم
- النبض
- الرسع
- ميزان الحرارة

لاحظت الموجهة الطلابية
 أثناء الفسحة أن ابتسام لا
 تلعب مع زميلاتها كما دتتها،
 ولم تتناول وجبة الفطور
 فنادتها ولاحظت شحوب
 وجهها فقامت بقياس درجة
 حرارتها فوجدتها مرتفعة
 حيث بلغت ٣٨,٥ درجة.



● قياس درجة حرارة الجسم :

هناك عدة أنواع لموازين الحرارة وكل نوع يقيس درجة الحرارة من مكان مخصص له ، منها :



● مقياس الحرارة الزئبقي .

● مقياس الحرارة ذو السائل البلوري .

● مقياس الحرارة الإلكتروني .

يمكن قياس درجة حرارة الجسم من أحد المواضع الآتية :

المستقيم

الإبط

الاذن

الفم

الجبين

نشاط (١)

لِم ترتفع درجة حرارة جسم الإنسان؟

بسبب الإصابة بمرض



نشاط (٢)

قم بقياس درجة حرارة زميلك في المجموعة ثم دونها .

37. درجة





تبلغ درجة حرارة جسم الإنسان الطبيعية (٣٧) درجة مئوية وإن جاوزت ذلك فهي مرتفعة .

● طريقة خفض حرارة الجسم :

● إن الارتفاع الشديد لحرارة الجسم قد يؤدي إلى بعض التشنجات أو الإعاقات -لا سمح الله- لذلك ينبغي العمل على خفضها باتباع الآتي :

- ١ . تخفيف الملابس .
- ٢ . الاستحمام ، عن عبد الله بن عمر رضي الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ : « الحَمَى مِنْ فَيْحِ جَهَنَّمَ فَأُطْفِئُهَا بِالْمَاءِ »^(١) .
- ٣ . تناول الأدوية الخافضة للحرارة .
- ٤ . استخدام كمادات الماء (العادي) .
- ٥ . الإكثار من شرب السوائل .
- ٦ . الذهاب إلى الطبيب إذا احتاج الأمر .

نشاط (٣)

صِل مقاييس الحرارة بمواضع استعمالها .





● مقياس الحرارة : هو الوسيلة الدقيقة لقياس درجة حرارة جسم الإنسان ، أما استخدام اليد فيعطي تقديراً غير صحيح ، فقد تكون اليد باردة فنظن وجود ارتفاع في الحرارة أو العكس .

نشاط (٤)



لَمْ لَا نستخدم الماء الشديد البرودة عند محاولة خفض حرارة الجسم ؟

لأن الشعيرات الدموية تنقبض باستخدام الماء البارد جداً فتحتفظ بالحرارة بدلاً من أن تفقدها



● النَبْضُ هو :



ضربات الشرايين الناتجة عن انقباضات القلب ، ويُستدل بها على حالة الجسم من صحة أو مرض .

استمع لنَبْض قلبي .

● قياس النبض :

إن عَدَّ النبض مهارة بسيطة يمكن تعلمها والتدرب عليها ، فلو ضغطت إصبعيك السبابة والوسطى على رُغْصِكَ من باطن اليد فسوف تشعر بنَبْض الشريان الرُغْصِي بوضوح ، وإن انتظام النبض دليل على الصحة ، واضطرابه مُشِير للمرض .



نشاط منزلي (أسري) استهلاكي

فواز: سارة، هل تعرفين سرعة نبضات القلب في حال الراحة لمن هم في عمر عشر سنوات؟
سارة: لا، لا أعرف.
فواز: إن سرعة نبضات القلب في حال الراحة تتراوح من (٧٢-٩٠) نبضة في الدقيقة لمن هم في عمر عشر سنوات.
سارة: كيف عرفت ذلك؟
فواز: من أخ صديقي؛ فهو يعمل طبيباً في مستشفى الملك فهد للحرس الوطني بالرياض.
سارة: معلومة مفيدة، أشكره عليها.



نشاط (٥)

عَد نبض زميلك الذي بجوارك بنفس الطريقة الموضحة.



المعلومة الإثرائية

أصدرت وزارة الصحة تطبيق صحي وهو تطبيق خاص بتقديم الخدمات الصحية للأفراد في المملكة العربية السعودية، ويتيح للمستخدم إمكانية الوصول إلى المعلومات الصحية ومنها المؤشرات الحيوية والحصول على عدد من الخدمات الصحية المقدمة من الجهات المختلفة في القطاع الصحي.



نشاط (٦)

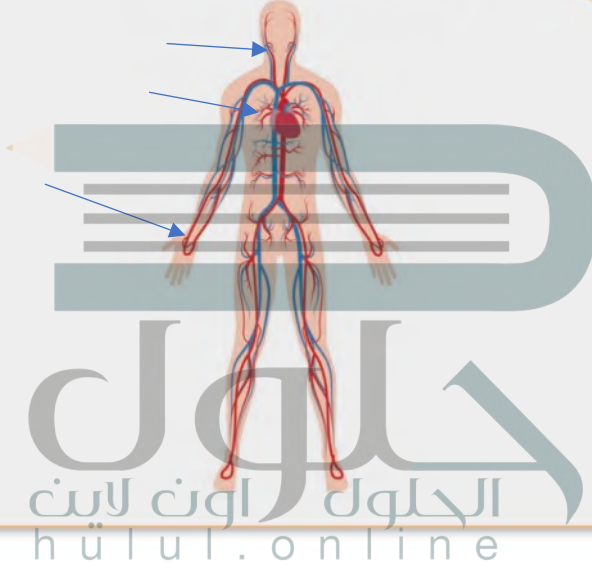
لِمَ يزداد النبض عند الحركة الزائدة أو الشعور بالخوف أو الغضب؟ وضع إجابتك.



زيادة إفراز هرمون الأدرينالين الذي يحفز عضلة القلب ويسحب الدم بسرعة فيصفر الوجه ويزداد النبض كي يقوم بضخ الدم الوارد إليه بشكل أسرع.



ساعد ابنك في تحديد مواضع قياس النبض في جسم الإنسان من خلال البحث في مصادر التعلم المتنوعة.



الحلول
hulul.online

التعامل مع الأدوية

صحتي
وسلامتي

قَالَ عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مَسْعُودٍ رضي الله عنه: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «مَا أَنْزَلَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ مِنْ دَاءٍ إِلَّا أَنْزَلَ مَعَهُ شِفَاءً» ^(١).

المفاهيم الرئيسية

- المرض
- عرض جانبي

من تعليمات استعمال الدواء:

- ١ سم الله عند شرب الدواء.
- ٢ تجنب تناول أي مشروب ساخن أو حامض عند أخذ الدواء؛ حتى لا يغير مكوناته.
- ٣ إن كنت تعاني من صعوبة عند بلع الأدوية، مثل: الحبوب؛ فأخبر الطبيب بها حتى يجد لك البديل المناسب.
- ٤ لا تكسر كبسولات الدواء أو الأقراص عند أخذها إلا إذا طلب منك ذلك.
- ٥ إذا كان الدواء شراباً فمن الأفضل شرب الماء بكميات مناسبة بعد تناوله مباشرة.

للأدوية الطبية دور مهم في الاستشفاء من الأمراض بمشيئة الله تعالى، والدواء سلاح ذو حدين؛ فقد يكون ضرره أكثر من نفعه إذا تناوله الإنسان بجرعات كبيرة أو دون وصفة طبية أو عند استخدام أدوية الآخرين.

- ٦ رج الأدوية السائلة قبل تناولها؛ للتأكد من التوزيع الجيد للدواء.
- ٧ قبل استعمال قطرات الأنف، أفرغ أنفك من الإفرازات ثم اجعل رأسك مائلاً للخلف مع بقاء جسمك منتصباً، ثم ضع القطرات في كل فتحة من الأنف وابقى على وضعك قليلاً؛ حتى يدخل الدواء داخل الفم.

- ٨ قبل وضع القطرة في العين اغسل يديك جيداً.
- ٩ اتبع الإرشادات المدونة في نشرة الدواء وتعليمات الطبيب عند استعمال قطرة الأذن.

ولمعرفة المزيد حول استعمال القطرات بأنواعها
يُمكنك زيارة موقع هيئة الغذاء والدواء.



تسهيل الحصول على الخدمات الطبية.

نشاط (١)

ماذا سيحدث لو أصبت بالحمى واستخدمت بعض الأدوية التي تتناول عادة لخفض درجة حرارة الجسم، مستعيناً بالمنظم الآتي (السبب والنتيجة).

السبب والنتيجة

قد يؤدي الدواء إلى تسبب دوائي

١. تناول دواء خافض للحرارة دون استشارة الطبيب.

يعطي الدواء المناسب فتتخفض الحرارة

٢. تناول دواء خافض للحرارة باستشارة الطبيب.

المعلومة الإثرائية

التسمم الدوائي هو أخذ جرعة عالية من العلاج فيؤدي ذلك إلى حصول أعراض تسمم تجب معالجتها فوراً ؛ لمنع حدوث مضاعفات تؤدي إلى إحداث ضرر بالجسم أو الوفاة.

تناول الدواء دون الحاجة إليه :

إن بعض الأمراض لا تحتاج إلى دواء كالزكام، وإنما يكفي :

أن تتناول الطعام المفيد .



أن تكثر من شرب السوائل .



أن تأخذ قسطاً وافياً من الراحة .



تناول أدوية الآخرين :

من الأخطاء الشائعة بين الناس تناول الأدوية بناء على نصيحة الأقارب أو الأصدقاء أو الجيران دون استشارة الطبيب ، ومثل هذه الأخطار قد تلحق بالجسم أضراراً كبيرة ؛ لأن التشابه في أعراض المرض بين شخصين لا يعني ملائمة الدواء لكليهما في كميته ومدته وعدد مرات استخدامه .

أخطار الأدوية :

الدواء منتج له تأثير على صحتك ، وتناوله بطريقة خاطئة ومخالفة للتعليمات يعرض صحتك للخطر .

● من أخطار الأدوية التسبب ، **التسمم الدوائي، ضيق التنفس، غثيان، أحيانا الموت**

معلومات إضافية

ضرورة التأكد من سبب الإصابة بالزكام
فقد يكون مؤشراً للإصابة بفيروس
كورونا .

خصصت وزارة الصحة رقم الهاتف

المجاني (٩٣٧) لخدمة المواطن

بتقديم الاستشارات الطبية من قبل
مجموعة من الأطباء المتخصصين .

ولمعرفة المزيد حول هذه الخدمة

يمكنك زيارة موقع وزارة الصحة .



نشاط (٢)

ما رأيك في العبارة الآتية :

كلّما زِيدَتْ جرعة الدواء عَجَلْ ذلك في شفاء المريض .

هذه العبارة خاطئة يجب التقيد بتعليمات الطبيب



معلومات إضافية

يجب عدم تغيير جرعة الدواء أو التوقف عن تناوله دون استشارة الطبيب .

نشاط (٣)

أصيب الطفل خالد ذات يوم برشح بسيط ، فحملته أمه إلى الطبيب في المركز الصحي القريب من المنزل ، وبعد أن فحصته الطبيبة طمأنت أم خالد قائلة : لا تقلقي ، سيشفى طفلك - بإذن الله - خلال أيام ، إذا نال قسطاً من الراحة وتناول طعاماً صحياً ، والكثير من السوائل ، وبالتالي فهو لا يحتاج إلى تناول أي دواء ، لكن الأم لم تقتنع بكلام الطبيبة ، وذهبت بطفلها خالد إلى مداو بالأعشاب يدّعي معرفة الطب ، فركب له دواء من مكونات مجهولة المصدر وطلب مقابله مبلغاً كبيراً من المال ، انصرفت أم خالد بطفلها وناولته هذا الدواء فور وصولها إلى المنزل ، لتتفاجأ بتدهور حالة خالد ، حيث ارتفعت درجة حرارته ، وأصيب بنزلة معوية حادة . اكتشف التصرف الخاطئ الذي قامت به أم خالد ، ثم قدم لها النصيحة المناسبة :

تصرفها خاطئ كان يجب عليها اتباع تعليمات الطبيبة واتباع عن مداوة بالأعشاب





تختلف طرائق حفظ الأدوية تبعاً لإرشادات الحفظ المرفقة معها، وتُعد الحبوب من أكثر أنواع الأدوية تحملاً لظروف البيئة المحيطة، ولكن يُفضل حفظها داخل العبوة المحكمة الغلق في مكان بارد بعيداً عن الشمس والرطوبة. وكثيراً ما يبلع الأطفال الصغار الأدوية ظناً منهم أنها سكاكر أو مشروبات لذيذة، لذا ينبغي الانتباه لذلك ووضعها في أماكن آمنة، لأنها قد تقتلهم خاصة إذا تناولوا كمية كبيرة منها.

نشاط (٤)

بالتعاون مع زملائك في المجموعة، أجب عما يأتي :

- هل من الممكن ترك الدواء في السيارة لمدة طويلة دون أن يتلف؟
فسر إجابتك.

لا، لأنه من الضروري حفظ الدواء بدرجة حرارة مناسبة

- كيف تتصرف إذا نسيت الدواء خارج الفلاحة في فصل الصيف؟

لا استعمله وأقوم بإلقاء الدواء في القمامة

معلومات إضافية

- إن الصيدلي ليس طبيباً يستطيع تشخيص حالة مريض، وإنما متخصص بتركيب الأدوية، وإرشاد المريض إلى كيفية استعمالها حسب تعليمات الطبيب.
- تجب قراءة تاريخ الصلاحية قبل شراء الدواء أو تناوله.

١ مِيز العبارة الصحيحة من غير الصحيحة، ثم صحح غير الصحيح منها:

صح

ارتفاع درجة حرارة الجسم عن المعدل الطبيعي يعني وجود مرض .

خطا

تُحفظ الأدوية في مكان حار .

تُحفظ في الادوية في مكان بارد

خطا

يجب تناول الدواء حسب خبرات الآخرين .

يجب تناول الدواء حسب وصفة الطبيب

صح

ينبغي الاستمرار في تناول الدواء حسب إرشادات الطبيب، حتى بعد الشعور بتحسن .

خطا

يمكن تقاسم الأدوية مع الآخرين .

عدم تقاسم الادوية مع الآخرين

صح

يجب التأكد من أن كل دواء يحوي في علبته ورقة إرشاد وتعليمات .

صح

تُحفظ الأدوية بعيداً عن متناول الأطفال .

hulul online

٢ ما الآثار المترتبة على التصرفات الخاطئة الآتية:

تناول الدواء دون وصفة طبية وبطريقة عشوائية؟

قد تؤدي إلى الموت

عدم تناول السوائل أثناء فترة العلاج؟

يساعد ذلك على الشفاء السريع

٣ أكمل الفراغات الآتية:

إذا كنت مريضاً ولم أتناول الدواء ← يزداد المرض

إذا ارتفعت حرارتي ← أضع الكمادات لخفض الحرارة

اضطراب النبض ← يدل على المرض

الحلول
 الحلول اون لاين
 hulul.online



وحدة صحتي وسلامتي

أَتَعَلَّمُ لغة الإشارة بشغفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصَلَ مع زملائي / زميلاتني من الصَّمِّ،
وأنا قادرٌ - بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءةٍ عاليةٍ.



المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط ١.



المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط ١.

