

الوحدة الأولى



التوعية الصحية

- ◀ الطب النبوي والتداوي بالأعشاب.
- ◀ التمريض المنزلي.
- ◀ تغذية مرضى السكر.
- ◀ تغذية مرضى ضغط الدم.



أهداف الوحدة

يُتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة أن:

- ١ يبين فوائد الأعشاب والأغذية المستخدمة في الطب البديل.
- ٢ يعطي أمثلة لأعشاب تستخدم كأدوية.
- ٣ يستنبط الآثار الضارة من الوصفات الشعبية والشعوذة.
- ٤ يحرص على حفظ الأدوية والمستحضرات الطبية بطريقة صحيحة كما تعلمها.
- ٥ يفرق بين أعراض مرض السكر وأعراض مرض ضغط الدم.
- ٦ يخطط وجبات غذائية تناسب مرضى السكر ومرضى الضغط.



الطب النبوي والتداوي بالأعشاب

المفاهيم الرئيسة:

- الأعشاب.
- الرقية.

خلق الله تعالى النبات، وجعل منه غذاء لا يُستغنى عنه في الحياة، ودواء لكثير من الأمراض ،

وفي القرآن الكريم والسنة النبوية إعجازٌ دوائي اكتشفه العلم التجريبي حديثاً قال تعالى:

﴿إِنْ هُوَ إِلَّا ذِكْرٌ لِلْعَالَمِينَ (٨٧) وَلَنَعْلَمَنَّ نَبَاهُ بَعْدَ حِينٍ (٨٨)﴾ (١)

وما زال العلماء يواصلون أبحاثهم في اكتشاف أسرار إعجاز القرآن والسنة النبوية، وقد أمرنا الرسول

الكريم ﷺ بالتداوي، عَنْ أَسَامَةَ بْنِ شَرِيكٍ (رضي الله عنه) قَالَ: أَتَيْتُ النَّبِيَّ ﷺ وَأَصْحَابُهُ عِنْدَهُ، كَأَنَّمَا عَلَى

رُؤُوسِهِمُ الطَّيْرُ، قَالَ فَسَلَّمْتُ عَلَيْهِ وَقَعَدْتُ، قَالَ: فَجَاءَتِ الْأَعْرَابُ فَسَأَلُوهُ، فَقَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ، نَتَدَاوِي؟

قَالَ: نَعَمْ «تَدَاوُوا فَإِنَّ اللَّهَ لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلَّا وَضَعَ لَهُ دَوَاءً غَيْرَ دَاءٍ وَاحِدٍ: الْهَرَمُ» (٢).

ويعرف الطب النبوي: بأنه هو مجموعة النصائح الطبية التي وصلتنا نقلاً عن رسول الله ﷺ على

هيئة أحاديث نبوية شريفة، حيث أقرها أو وصفها لغيره من الناس، فهي تعالج الأمراض الجسمية

والنفسية، وهناك عدة أنواع للعلاج، منها: العلاج بآيات القرآن الكريم، والأدعية التي وردت فيه وفي

السنة المطهرة، والأعشاب الطبيعية، وهو طب يعتمد على اليقين وليس الظن، حيث إن مصدره القرآن

الكريم والسنة النبوية، وقد جمعت هذه النصائح من قبل بعض العلماء ومن أهمهم ابن قيم الجوزية.

الطب النبوي

علاج مركب بين الأمرين

العلاج بالأدوية الإلهية

العلاج بالأدوية الطبيعية

العلاج بالأدوية الطبيعية :

هناك بعض الأعشاب الطبيعية التي ثبتت فعاليتها وفائدتها في الاستطباب وفي

العلاج، ومن أهم هذه الأعشاب ما يأتي:



العسل:

يُعدُّ غذاءً ودواءً، فاتحاً للشهية ومنشطاً ومساعداً على الهضم، ويستخدم لعلاج الحروق السطحية، والجروح البسيطة.

قال تعالى: ﴿يَخْرُجُ مِنْ بَطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَنُهُ، فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾^(١).

تمر العجوة:

تقي من السم والسحر، ومفيدة لكبد الإنسان؛ لما تحتويه من عناصر تساعد في سلامتها.



فعن سعد بن أبي وقاص (رضي الله عنه) قال: أن الرسول ﷺ قال: «من أصبح بسبع تمرات عجوة لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر»^(٢).

وقد ورد في فضلها حديث آخر، فعن أبي هريرة (رضي الله عنه) قال: قال رسول الله ﷺ: «العجوة من الجنة، وهي شفاء من السم، والكمأة من المن، وماؤها شفاء للعين»^(٣).

ما الكمأة؟



الكمأة: هي نبات فطري ذات قيمة غذائية عالية طعمها ممتاز ويحتوى على ٩% بروتين و ١٣% كربوهيدرات و ١% دهون علاوة على الأحماض الأمينية التي توجد على شكل ببتيدات صغيرة وبعض هذه الببتيدات تتصل ببعض المعادن في صورة ببتيدات الزنك؛ ذات الفائدة العظيمة للجسم وخاصة مرضى السكر وتضخم البروستات بالإضافة إلى احتوائها على عناصر فسفور وبوتاسيوم؛ وكالسيوم؛ وصوديوم فضلاً عن احتوائها على كميات كبيرة من العناصر منها الفسفور والبوتاسيوم؛ والكالسيوم، والصوديوم فضلاً عن احتوائها على نسبة عالية من فيتامينات ب ١ و ب ١٢ تنمو الكمأة في ظل سقوط أمطار الربيع المصحوبة بالرعد؛ وذلك لأنها تحتاج إلى أسمدة آزوتية والرعد

يحول آزوت الهواء إلى حمض أزوق يسمى حمض النيتروز أو حمض النيتريك وهذه الأحماض هامة جداً في نمو الكمأة؛ أما ماء الكمأة: فهي الرطوبة الناتجة عن خلاياها عندما تنشق، أو تقطع إلى قطع صغيرة؛ ويجب تقشيرها قبل عصرها لأن عدم تقشيرها يؤدي إلى اختلاط مائها بالبروتين الموجود بها مما يؤدي إلى إصابة العين بالحساسية

الزبيب:



يقوي المعدة والكبد (الجهاز الهضمي)، وله منافع وفوائد في أوجاع الحلق والصدر والرئة والكلى.

الحلبة:



تفيد البشرة والشعر، وتسكن السعال والربو، وتساعد على تلطيف التهاب الحلق، وقد قيل عنها: (لو علم الناس منافعها لاشترؤا بوزنها ذهباً).

اليانسون:



ينفع الصدر وضيق التنفس ويسكن الأوجاع، ويمنع السعال، ويفيد الجهاز الهضمي ويطرد الغازات، كما يفيد في علاج المغص خاصة عند الأطفال.

البابونج:



يسكن الصداع، ويزيل المغص، ويطهر الجهاز الهضمي والتنفسي.

الزنجبيل:



مفيد للهضم، مُلِين للبطن، نافع في حالات البرد، مُطِيبٌ لنكهة الطعام.

وقد ورد لفظه في قوله تعالى: ﴿وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا﴾^(١).

وهناك العديد من الأعشاب والنباتات تستخدم في الاستطباب، مثل:

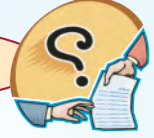
- الكمون - المر - القرفة





اذكر بعض الأعشاب الأخرى التي تعرفها وتستخدم للاستطباب؟

..... **الشعير** ، **اليقطين** ، **السواك**



مميزات التدوي بالأعشاب:

١- غالباً ما تكون رخيصة الثمن قليلة التكلفة ومن السهل الحصول عليها.

٢- تؤخذ عن طريق الفم أو الجلد ولا تحقن.

٣- عادة تكون أدوية مفردة غير مركبة يتقبلها الجسم.

٤- تستخدم كأدوية كما أنها تُعدّ من الأغذية المفيدة، مثل: العسل، العجوة.

٥- حفظها وتخزينها سهل ومدته طويلة.

٦- قد يكون لها تأثيرات جانبية، ولكنها قليلة تظهر عند استخدامها بطريقة خاطئة.

معظم الأدوية الكيميائية مصنّعة من الأعشاب أو الأغذية الطبيعية، ولكن بطرق

مقننة وحديثة، ولا نستطيع الاستغناء عن هذه الأدوية في بعض الحالات المرضية.





اقترح مع أفراد المجموعة فوائد أخرى للتدواي بالأعشاب.

.....

.....

.....



العلاج بالأدوية الإلهية:

وهو الاستشفاء بالآيات القرآنية، فالقرآن: هو الشفاء التام من جميع الأدواء القلبية، والبدنية، وما ثبت في سنة الرسول ﷺ من أدعية، قال الله تعالى:

﴿وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ لَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا﴾ (٨٢)

وهذا يعم الأمراض الحسية والمعنوية، و روى مسلم عن عائشة: أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ كَانَ إِذَا اشْتَكَى يَقْرَأُ عَلَى نَفْسِهِ بِالْمُعَوِّذَاتِ، وَيَنْفُثُ، فَلَمَّا اشْتَدَّ وَجَعُهُ كُنْتُ أَقْرَأُ عَلَيْهِ، وَأَمْسَحُ عَنْهُ بِيَدِهِ، رَجَاءَ بَرَكَتِهَا^(١).

وما كل أحد يُوفَّق للاستشفاء بالقرآن والسنة المطهرة، لذا لا بد من النية الصادقة وحضور القلب، والإيمان بأن الرقية سبب وأن الشافي هو الله وحده سبحانه وتعالى.

(١) سورة الإسراء الآية: (٨٢).

(٢) مسلم (٢١٩٢).



بالتعاون مع أفراد المجموعة اكتب الصيغة الشرعية للرقية الشرعية.

.....

.....

.....

الدواء المركب:

هو الجمع في الاستشفاء بين تناول الأعشاب الطبيعية التي ذكرها الرسول صلى الله عليه وسلم في أحاديثه الشريفة، والأعشاب التي ثبتت فاعليتها، والاستشفاء بالآيات القرآنية، والأدعية من سنة الرسول ﷺ.



دون فوائد الالتزام بقراءة أذكار الصباح والمساء.

.....

.....

.....



العلاج بالأعشاب له تأثير نافع إذا أحسن استعماله، وتأثير ضار إذا كان على أسس خاطئة مبنية على وصفات لا تحقق الغاية المنشودة، بل قد تسبب أخطاء كبيرة لمن يتناولها وذلك للأسباب الآتية:

- ١ الجهل في معرفة وتقدير كمية المادة العشبية المستخدمة.
- ٢ الطريقة الخاطئة في تحضير بعض الوصفات حيث لا تعتمد على التعقيم.
- ٣ خلط بعض الأعشاب بطريقة لا تناسب الجسم، وقد ينتج عن هذا الخلط مواد سامة.
- ٤ عدم مراعاة العمر والحالة المرضية للإنسان حيث تعطى الأعشاب نفسها للكبار والصغار.
- ٥ إطالة مدة استعمال بعض الأعشاب اعتقاداً بأنه لا ضرر من ذلك.

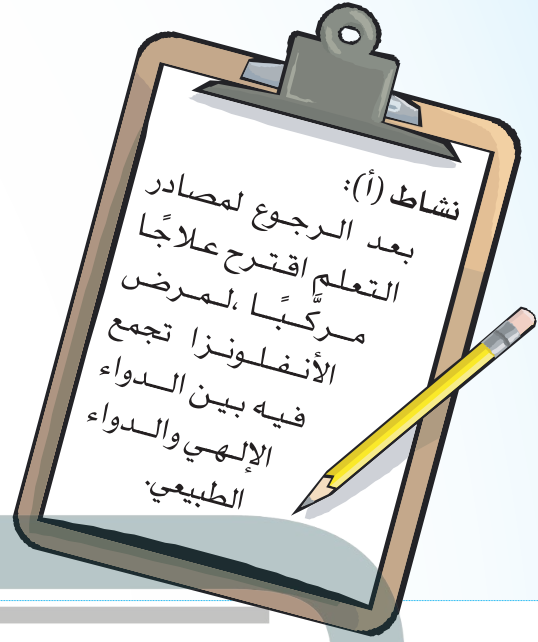
قد يتبع بعض المرضى في علاجهم أساليب وطرق محرمة، مثل: الذهاب للمشعوذين الحريصين على سلب الأموال وإلحاق الأذى بالمرضى، ومن أساليبهم:

- ١- لبس الأحجية «العزائم والتمائم» التي دونت عليها بعض الكلمات والحروف السحرية، فعن عبدالله ابن مسعود (رضي الله عنه) أن رسول الله ﷺ قال: «إِنَّ الرِّقَى وَالتَّمَامِ وَالتَّوَلَةَ شِرْكٌ»^(١).
- ٢- استعمال البخور للوقاية من الأمراض مع إغلاق جميع النوافذ والأبواب؛ مما يؤدي إلى الاختناق.
- ٣- شرب الماء بأوانٍ كُتِبَ عليها بعض كلمات ذات دلالة غير مفهومة وقد تكون من الشعوذة.
- ٤- لبس الحلقة والخيط؛ لمنع حدوث المرض أو الشفاء منه، عَنْ عِمْرَانَ بْنِ حُصَيْنٍ (رضي الله عنه)، أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ رَأَى رَجُلًا فِي يَدِهِ حَلَقَةٌ مِنْ صُفْرِ، فَقَالَ: «مَا هَذِهِ الْحَلَقَةُ؟» قَالَ: هَذِهِ مِنَ الْوَاهِنَةِ، قَالَ: «انْزِعْهَا، فَإِنَّهَا لَا تَزِيدُكَ إِلَّا وَهْنًا»^(٢).

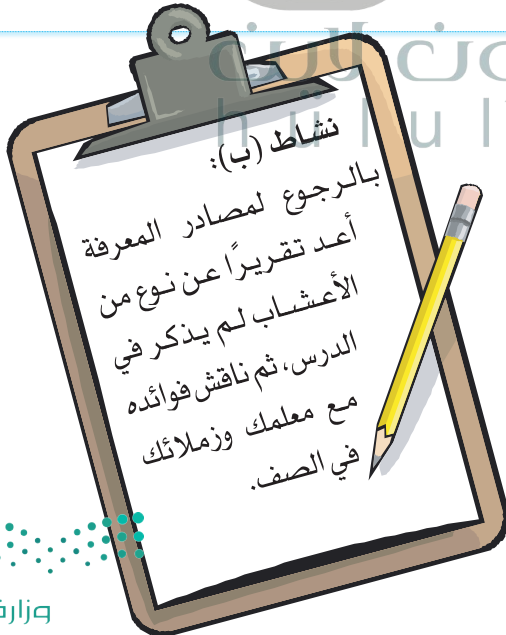
(١) صحيح أبي داود، (٣٨٨٣).

(٢) ابن حبان، (٦٠٨٥).

نشاط (ب):



نشاط (أ):



التمريض المنزلي

المفاهيم الرئيسية:

- التمريض.
- الأدوية.

أولاً: أن يكون هناك تنوعاً في مصادر التهوية (الأبواب والشبابيك) شرطاً ألا يكونوا متقابلين لعدم حدوث تياراً يؤدي إلى تفاقم حالة المريض
ثانياً: مصدراً لدخول أشعة الشمس فهي لها قدرة على القضاء على الجراثيم المرضية المتعلقة بالحياة اليومية (الأنفلونزا العادية)
ثالثاً: عند تشغيل المكيفات هذا يعنى غلق النوافذ والأبواب في حالة موافقة الطبيب على عمل التكييف، يجب ألا يكون لساعات عديدة نهاراً أو ليلاً بل يجب الاهتمام بدخول الهواء الطبيعي إلى غرفة المريض

كيف تكون التهوية مناسبة في غرفة المريض؟

ما درجة الحرارة المناسبة في غرفة المريض؟

هي درجة الحرارة الطبيعية للجسم الطبيعي بين ٣٦ و ٣٧

ما التجهيزات اللازم إعدادها في غرفة المريض؟

يجب أن تكون التهوية جيدة؛ وتكون أغطية السرير نظيفة باستمرار؛ ولا بد من وجود منضدة مريحة لتناول المريض طعامه بشكل مريح ويجب أن يكون السرير معد بعدد من الوسائد المريحة تساعد المريض على الارتفاع للجلوس والانخفاض للنوم بسهولة؛ أيضاً يجب توافر أجهزة قياس الحرارة والضغط والسكر وإذا لزم الأمر أجهزة تساعد على توصيل التغذية المتعلقة للمريض (هذه الأجهزة والأدوات تتواجد في الحالات التي تستدعي وجودها فقط وليس كل الحالات المرضية)

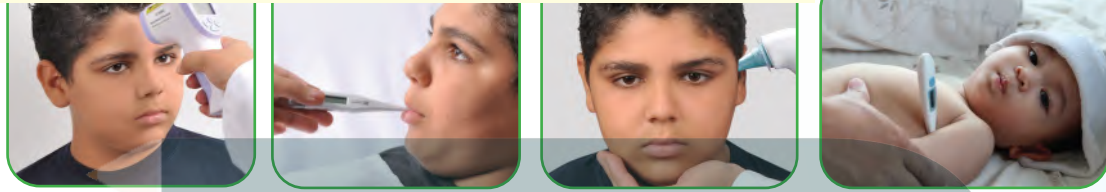


عن عائشة (رضي الله عنها) قالت: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «التلبينة مجمة لفؤاد^(١) المريض، تذهب

هل تعرف ما التلبينة؟

ببعض الحزن»^(٢).

حساء من دقيق الشعير بنخالته يضاف لهما كوب من الماء وتطهى على نار هادئة لمدة ٥ دقائق ثم يضاف كوب من اللبن (حليب) وملعقة عسل نحل وقد سميت تلبينة تشبها لها باللبن في بياضها ورقتها



شكل (١).

قياس ضغط المريض



شكل (٢).

طرق قياس نبض المريض



شكل (٣).

أماكن وضع الكمادات للمريض



شكل (٤).

(١) تسري عن القلب فهي تريجه وتسكنه، وترفع عنه شيئاً من الحزن.

(٢) صحيح البخاري، (٥٤١٧).

الصيدلية المنزلية

من المهم أن تتوفر في كل بيت بعض الأدوية والمستحضرات الطبية، والأدوات اللازمة لإسعاف الحالات الطارئة، بحيث ترتب في خزانة خاصة بها وتوضع في مكان مناسب في المنزل بعيداً عن الحرارة والرطوبة، وبعيداً عن متناول الأطفال.

محتويات الصيدلية المنزلية:

يمكن تصنيف محتويات الصيدلية إلى ثلاثة أنواع، هي:

أ - أدوات طبية:

مثل: مقياس درجة الحرارة - مقص - لفائف ورباط ضاغط - قطن وشاش معقم - شريط لاصق - قربة ماء ساخن وبارد - ملقط صغير - لصقات طبية للجروح - قفازات بلاستيكية - مسحات كحولية.

ب - مستحضرات طبية:

استعماله

المستحضر الطبي

- لتطهير الأيدي والجروح والأدوات المستعملة في الإسعاف.
- مطهر للجروح.
- لحالات الإغماء ولسع الحشرات.
- لعسر الهضم.

- كحول ٧٠٪
- ديتول
- محلول النشادر
- زجاجة ملح فوار

ج - أدوية طبية:

تختلف باختلاف المرض، وهي كثيرة، منها ما هو موضح في الجدول الآتي:

استعماله

اسم الدواء

- خفض حرارة الجسم ولتسكين الآلام وتخفيفها.
- للالتهابات الجلدية.
- للحروق.
- لتعقيم العينين.

- بانادول - أدول
- مرهم الزنك
- مرهم البوريك - ميبو للحروق
- قطرات العين المعقمة

تذكر



قد تسبب بعض الأدوية تأثيرات تفاعلية خاصة مع الأشخاص ذوي الحالات الصحية الخاصة:



عند ترتيب الصيدلية المنزلية يجب مراعاة ما يأتي:

١- فحص الأدوية بشكل دوري والتخلص من الأدوية منتهية الصلاحية.

٢- ترتيب الأدوية حسب طريقة استعمالها كالآتي:

أ- أدوية تؤخذ عن طريق الفم.

ب- أدوية للاستعمال الموضعي.

٣- ترتيب الأدوية الخاصة بالأطفال في زاوية منفصلة، والأدوية الخاصة ببقية أفراد الأسرة كأدوية مرض السكر أو الضغط في زاوية خاصة.

٤- التأكد من وجود الملصق على الدواء الخاص به، مع المحافظة على النشرة الطبية المرفقة مع الأدوية.

٥- مراعاة تطبيق التعليمات الخاصة بحفظ الأدوية حسب الطريقة المناسبة لها والمرفقة مع العبوة عند الشراء.



يكتب على عبوة الأدوية إحدى العبارات الآتية:

أ- تاريخ انتهاء المفعول
Expiry (Exp) date

وتاريخ إنتاج الدواء
Manufacturing (Mfg) date

ب- صالح لمدة سنة من تاريخ الإنتاج.

ج- يفضل استعماله قبل تاريخ
Best used before



أهم العوامل المؤثرة على الدواء:

(١) الحرارة: حيث تؤثر على الحقن والأدوية ومنها قطرات العيون.

(٢) الرطوبة: حيث تؤثر على الحبوب والكبسولات.

hulul.online



لا تحتفظ بالقطرات الدوائية بعد فتحها لمدة تزيد عن الشهر بغض النظر عن تاريخ صلاحيتها.

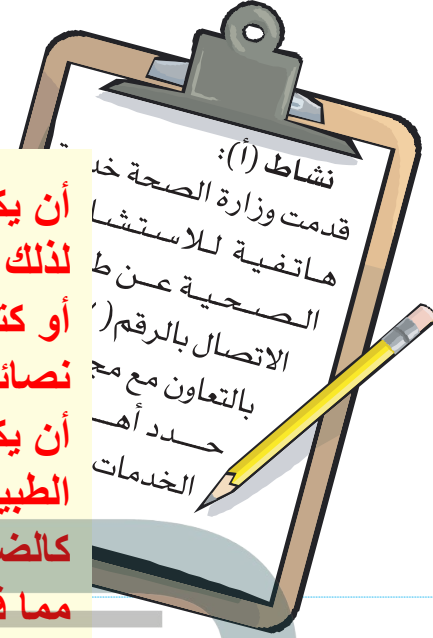


نشاط (ب):

أن يكون المريض طفلاً لا يستمتع بتناول الدواء بالفم أو بالحقن لذلك يجب أن نبلغ الطبيب بذلك لإعطائنا النصائح المرتبطة بذلك أو كتابة بدائل طبية تعيننا على إعطاء الطفل دوائه مع مراعاة نصائح الطبيب في التغذية

أن يكون المريض شيخاً كبير السن وفي هذه الحالة يجب إعلام الطبيب في حالة وجود أمراض مزمنة تستوجب علاجات محددة كالضغط والسكر وغيرها وذلك لتجنب تداخل الوصفات العلاجية مما قد يؤدي إلى تفاقم حالة المريض مع مراعاة نصائح الطبيب في التغذية

أن يكون المريض متوسط العمر ويمكنه تناول الدواء دون عناء منا إلا في الحالات الحرجة التي يحتاج فيها المريض إلى فرد ليعطيه الدواء وفي هذه الحالة يعطى الدواء في وقته وبدقة (إلا في الحالات الحرجة التي تستوجب المساعدة فيجب مراعاة الدقة في الطعام والدواء من حيث الجرعة والميعاد) وبشكل عام يجب الحفاظ على مواعيد الدواء؛ وكذلك الجرعة في أي من الحالات السابقة بدقة متناهية حتى نساعد المريض على الشفاء سريعاً بإذن الله



نشاط (أ):



تغذية مرضى السكر

المفاهيم الرئيسية:

- الإنسولين.
- العقاقير.

مرض السكر:

هو حالة مزمنة من فرط ارتفاع نسبة الجلوكوز (السكر) في الدم عن المعدل الطبيعي نتيجة نقص هرمون الإنسولين الذي ينتجه البنكرياس، أو انخفاض حساسية الأنسجة أو الاثنين معاً. وقد حرصت وزارة الصحة على تطبيق رؤية المملكة ٢٠٣٠ بتأهيل الأطباء لمواجهة الأمراض المزمنة كمرض السكري والضغط.

ما هو الإنسولين؟



أعراضه

قد تظهر بعض الأعراض على المريض منها:

- انخفاض الوزن.
- الشعور بالتعب والإرهاق.
- كثرة التبول.
- الإحساس بالعطش والجوع.
- التهابات جلدية.
- وخز أو خدر اليدين والقدمين.
- اضطرابات في البصر.

العوامل التي تزيد من فرصة الإصابة بالسكر:

- تناول كميات كبيرة من أطعمة الطاقة.
- السمنة.
- زيادة إفراز هرمون الغدة الدرقية.
- اضطرابات الجهاز العصبي.
- الحمل.
- الاستعداد الوراثي.

علاج مرضى السكر

الحالات الحادة

تنظيم الغذاء وحقن الإنسولين، وممارسة الرياضة.



الحالات المتوسطة

تنظيم الغذاء مع تناول العقاقير المناسبة، وممارسة الرياضة.

الحالات البسيطة

تنظيم الغذاء وممارسة الرياضة.

يعالج مريض السكر؛ لتخفيف مرضه ومنع مضاعفاته وليواصل حياته بصورة طبيعية.



النظام الغذائي المناسب للسيطرة على مرض السكر:

يؤدي الغذاء الصحي دوراً مهماً في التحكم بمستوى الجلوكوز في الدم من خلال اتباع الآتي:

- تناول أغذية غنية بالألياف كالحبوب الكاملة والخضروات والفواكه.

- تجنب تناول الحلويات.

- التقليل من النشويات.

- تناول الغذاء الكامل والمتوازن مع الحرص على تناول الوجبات اليومية في وقتها.

- استبدال الدهون المشبعة والمهدرجة بالدهون غير المشبعة.

- تناول الأغذية البروتينية باعتدال.

- الإكثار من شرب الماء والسوائل

- تناسب كمية السعرات المتناول



تعطي جرعات الدواء لمرضى السكر متفقة مع وزن المريض

وخاصة الأنسولين منها وذلك لاتفاق عدد الوحدات الخاصة

بالعقار مع كل كيلو جرام من وزن الجسم؛ ويمكن أخذ الجرعة من

الأنسولين دفعة واحدة بالمحقن أو موزعة بين الوجبات اليومية

وذلك أيضاً يعود إلى وزن ويتم اتباع تعليمات الطبيب في ذلك بدقة

متناهية حتى لا تتأثر صحة المريض

يُفضّل لمرضى الد
وجبات.



معلومة
إثرائية



اختبار من وزارة الصحة يوضح
خطر الإصابة بمرحلة ما قبل
السكري



وزارة التعليم

Ministry of Education

2021 - 1443

تغذية مرضى ضغط الدم

مرض ضغط الدم:



هو قوة دفع الدم من خلال الأوعية الدموية؛ حيث يعمل القلب بجهد أكبر والأوعية الدموية بضغط أكثر؛ مما يجعلها عامل خطر رئيساً لأمراض القلب والسكتة الدماغية ومشاكل خطيرة أخرى.

أعراضه

معلومة
إشرائية

ارتفاع ضغط الدم يؤدي إلى مضاعفات خطيرة، مثل: الذبحة الصدرية، جلطة في شريان المخ.

عادة لا يصاحب ارتفاع ضغط الدم أعراض ولذلك يسمى بالقاتل الصامت، وإن وجدت أعراض فهي:

- الصداع الشديد - الدوار - تسارع نبضات القلب.
- إذا زاد الضغط تظهر الأعراض الآتية:
- ١- هبوط عضلة القلب ولهثة غير عادية.
- ٢- ثقل في الحركة أو الكلام أو اختلال توازن الجسم.
- ٣- نزيف مفاجئ في المخ أو قصور في وظائف الكلى.

العوامل التي تساعد على ارتفاع ضغط الدم:

- زيادة الوزن.
- الأمراض الكلوية.
- الضغوط النفسية.
- أورام الغدة الكظرية.
- الاستعداد الوراثي.
- أورام الغدة النخامية.



للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم احرص على ما يأتي:

- ١ المحافظة على الوزن المناسب للجسم.
- ٢ تقليل الدهون في الطعام.
- ٣ اتباع نظام غذائي صحي غني بالخضروات والفواكه والحبوب الكاملة والبروتينات.
- ٤ تناول أغذية غنية بالبوتاسيوم كالموز.
- ٥ ممارسة النشاط البدني.
- ٦ السيطرة على القلق والتوتر.
- ٧ الإقلال من المنبهات.
- ٨ تقليل كمية الملح في الطعام، بحيث لا يتجاوز ه جرامات يومياً (ملعقة شاي صغيرة).
- ٩ متابعة قياس ضغط الدم بانتظام.
- ١٠ تجنب التدخين؛ لأنه مضر بالأوعية الدموية.

تجنب الغضب، واتبع التوجيه النبوي الشريف فعن أبي هريرة (رضي الله عنه) أن رجلاً قال للنبي ﷺ أوصني، قال ﷺ: «لا تغضب، فردد مراراً قال: لا تغضب»^(١).

علاج مرضى الضغط

قد تتم معالجة ارتفاع الضغط في بعض الحالات دون استعمال العقاقير الطبية وهو ما يعرف باسم (انقاص ضغط الدم غير الدوائي) ويراعى في ذلك ما يأتي:

- ١- اتباع الحمية وإحداث تغيرات واضحة في الغذاء بحيث يلائم حالة المريض.
 - ٢- إنقاص الوزن إذا كان زائداً أو المحافظة عليه إذا كان معتدلاً.
 - ٣- ممارسة التمارين الرياضية خاصة المشي.
- وإذا لم ينخفض الضغط بعد الحمية والرياضة فإن المريض يلجأ لاستخدام العقاقير المضادة لارتفاع ضغط الدم، وتؤخذ بناء على وصفة ومتابعة من الطبيب لاختيار النوع المناسب لحالته الصحية. وقد ثبت أن هذه العقاقير تخفض احتمال حدوث المضاعفات لارتفاع ضغط الدم كالسكتات والنوبات القلبية.

معلومة
إثرائية

لمزيد من المعلومات حول الفرق بين ضغط
الدم الانبساطي والانقباضي الاطلاع على

كتيب وزارة الصحة



سبب تسمية ارتفاع ضغط الدم بالقاتل
الصامت؟

.....

.....

تذكر



لا بدّ لمريض السكر أو الضغط من متابعة زيارة الطبيب بصفة دورية منتظمة،
وممارسة الرياضة وأفضلها المشي.



- ما المعدل الطبيعي لضغط دم الإنسان السليم؟
في المتوسط الطبيعي لشخص سليم هو: ١١٥ / ٧٥ ملليمتر زئبق

- ما النسبة الطبيعية للسكر في دم الإنسان السليم؟
في المتوسط الطبيعي لشخص سليم هو ٧٠ - ١١٠

- فيم يستخدم كل من الجهازين الآتيين؟



شكل (٢).



شكل (١).

في قياس نسبة السكر في الدم

في قياس ضغط الدم



بالتعاون مع مجموعتك، خطط وجبة غذائية كاملة ومتوازنة لكل من:

١- مريض السكر:

.....

٢- مريض ضغط الدم:

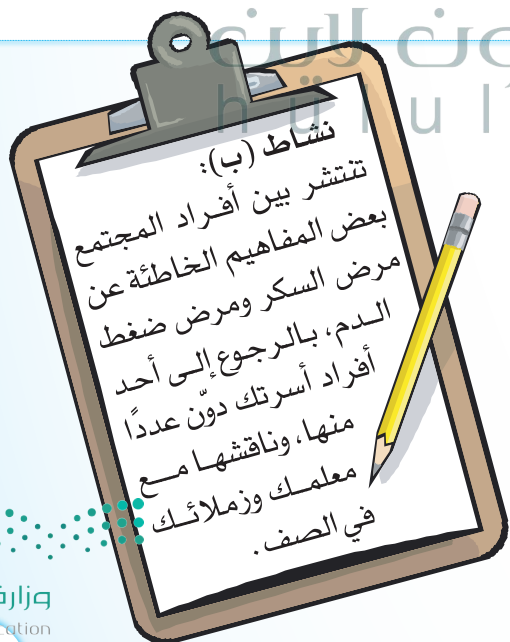
.....



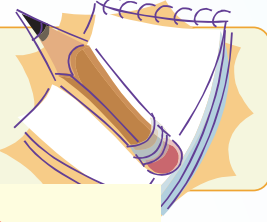
نشاط (ب):



نشاط (أ):



التطبيقات



ج ١: لا غير صحيح. لأنه أعتد على القلادة وليس الطب
الشعبي فالطب الشعبي هو المداواة بالأعشاب والنباتات
الطبيعية التي تنتجها الأرض إما بالشرب أو الأكل أو الدهن
أما قلادة تعلقها فهذا غير منطقي؛ ويعد من الخرافات
والدجل الذي نهانا وحذرنا منه الرسول صلى الله عليه وسلم
 سامية فتاة أرهقها المرض فأه
 وجدت إعلاناً في أحد مواقع
 إليه فأعطاه قلادة تعلقها؛ لت
 ١- أبد رأيك في هذا العلاج.

٢- استشهد بدليل من كتاب الله أو سنة رسوله ﷺ على ذلك.

(واتبعوا ما تتلو الشياطين على ملك سليمان وما كفر سليمان ولكن الشياطين كفروا يعلمون الناس السحر وما أنزل
 على الملكين ببابل هاروت وماروت وما يعلمان من أحد حتى يقولان إنما نحن فتنة فلا تكفر فيتعلمون منهما ما يفرقون
 به بين المرء وزوجه وما هم بضارين به من أحد إلا بإذن الله ويتعلمون ما يضرهم ولا ينفعهم ولقد علموا لمن اشتراه
 ما له في الآخرة من خلاق ولبئس ما شروا به أنفسهم لو كانوا يعلمون) سورة البقرة ١٠٢

صل الغذاء أو الأعشاب في العمود (أ) بما يعالجه من أمراض في العمود (ب).

(أ)	(ب)
اليانسون	مسكن لأوجاع المعدة والصداع. البابونج
الحلبة	يزيل البلغم.
العسل	تذيب حصوة الكليتين. الحبة السوداء
العجوة	مفيدة للبشرة والشعر. الحلبة
الحبة السوداء	يعالج الحروق السطحية. العسل
الثوم	طارد للغازات. اليانسون
البابونج	الوقاية من السم.
الزنجبيل	خافض لدرجة الحرارة.

مطيب للنكهة ومفيد للبرد. الزنجبيل



لأنها غالباً ما تكون رخيصة الثمن، وقليلة التكلفة كما أنه يسهل الحصول عليها
تؤخذ عن طريق الفم والجلد ولا تحقق
عادة تكون أدوية مفردة غير مركبة يتقبلها الجسم
تستخدم كأدوية كما أنها تعد من الأغذية المفيدة

أ / تفضيل بعض الأشخاص التداوي بالنباتات والأعشاب على الأدوية الكيميائية.

ب / تهوية غرفة المريض.

يساعد على تنقية الغرفة من الجراثيم والميكروبات وإعطاء الفرصة للمريض لاستنشاق هواء نقياً غير معبأ بالملوثات

ج / تجنب تناول مرضى الضغط والسكري لكميات كبيرة من أطعمة الطاقة.

لأن ذلك يؤدي إلى زيادة نسبة السرعات الحرارية التي تطلب مجهوداً في عملية الاحتراق والهضم
وهذا يؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر وارتفاع ضغط الدم

على الرغم من أن معظم الأدوية الكيميائية مصنعة من
الأعشاب والأغذية الطبيعية وبطرق مقننة إلا أننا لا نستطيع
الاستغناء عنها ولكن مع التقنين دون الإفراط؛ لأن ذلك
يؤدي إلى آثار جانبية تضر بصحة الفرد

٢- المختصر:

يعني (صالح لمدة سنة من تاريخ الإنتاج) (MFg):

يعني (تاريخ انتهاء المفعول) (Exp):

ضع حرف (ض) الدالة على مرض (ضغط الدم) و(س) الدالة على (مرض السكري) أمام
العامل المساعد في السيطرة عليهما:

أ- تحديد السرعات المتناولة في الغذاء. **س**

ب- الإقلال من المنبهات. **ض**

ج- تجنب تناول الحلويات. **س**

د- الابتعاد عن تناول الدهنيات. **ض**

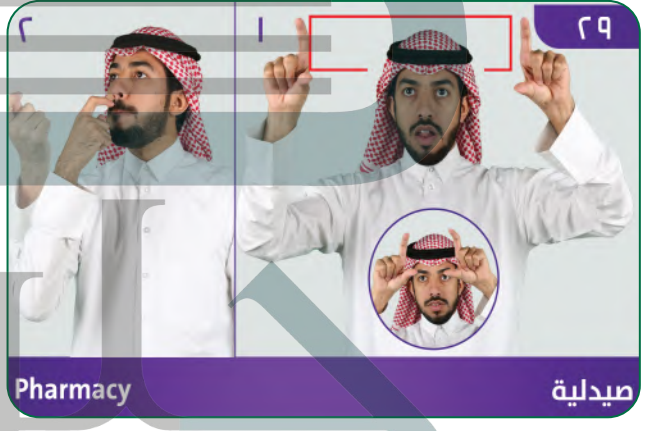


الوحدة الأولى التوعية الصحية



أتعلم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع زملائي / زميلات من الصم، وأنا قادر- بتوفيق الله -
 على إتقانها بكفاءة عالية.





أدُون مَلُحُوظَاتِي

