

المحاضرة الثالثة- البث المباشر الأول

الصحة والتربية الصحية والإسعافات الأولية

العضلات

يحتوي الجسم على أكثر من ٦٠٠ عضلة يبلغ وزنها أكثر من باقي مكونات الجسم وهي ثلاثة أنواع :

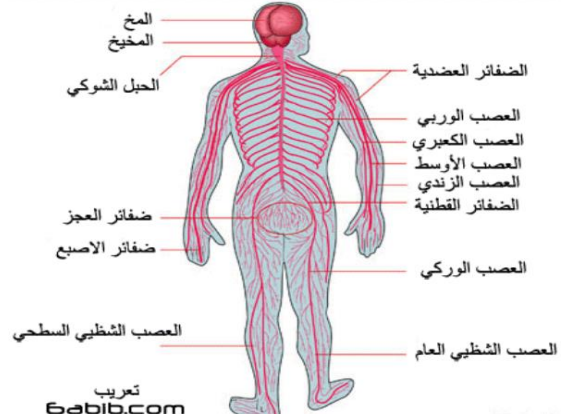
١. " عضلات هيكلية " (الذراع والأرجل و الظهر والكتف) وهي عضلات إرادية .
٢. " عضلات ناعمة " (المعدة والشرابين و الامعاء) وهي عضلات لا إرادية .
٣. " عضلة القلب " (عضلة ذات طابع خاص) أشبه بالعضلات الهيكلية لكنها غير إرادية .



الأعصاب

- هي التي تسيطر على حركة العضلات .
- وتتصل الخلايا العصبية متصلة بمجموعة من الالياف العصبية .
- المخ والحبل الشوكي هما مركز المعلومات التي يكتسبها الانسان أو يتعلمها خلال حياته .
- وحركة الانسان وممارسة الرياضة تعمل على الربط بين الجاهزين العضلي والعصبي في انسجام وترابط .

الجهاز العصبي



تعريب
6abib.com

حقوق نسخ وطباعة هذا الملف محفوظة .
لا يجوز للمكتبات أو مراكز النسخ الطباعة دون الحصول على إذن من الناشر
لطلب الحصول عن هذا الاذن يرجى الاستفسار من الحساب الخاص بتويتر @e7sas_ud أو من صاحب موقع منتديات كوفي كوب

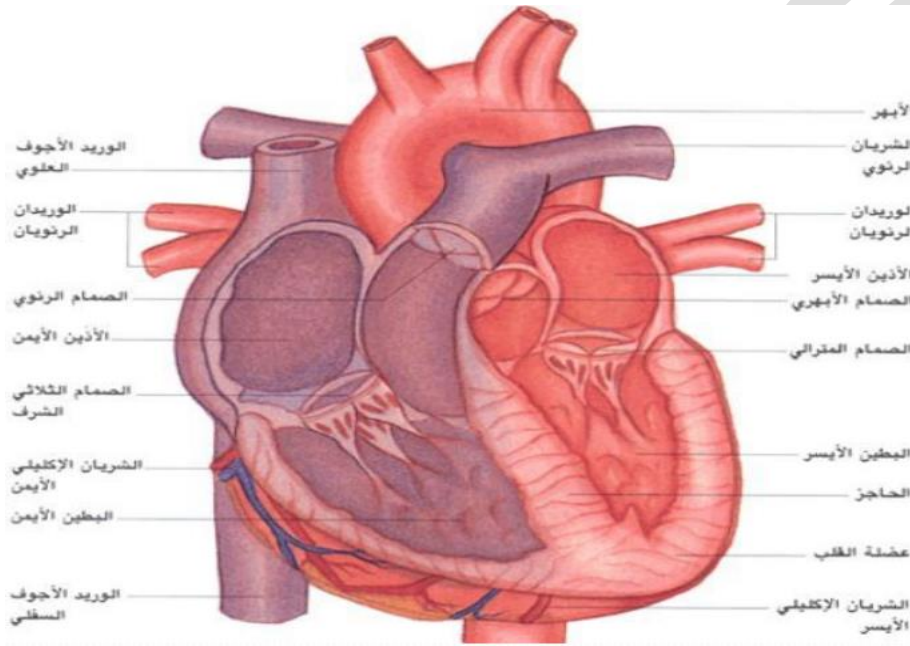
القلب

١/ القلب عضلة تقوى بالتدريب والحركة وتضعف بالركون إلى الراحة .

٢/ عدد نبضات القلب ٧٠ نبضة في الدقيقة .

٣/ القلب يضخ الدم الموجود في الجسم كل دقيقة (حوالي ٦ لتر) .

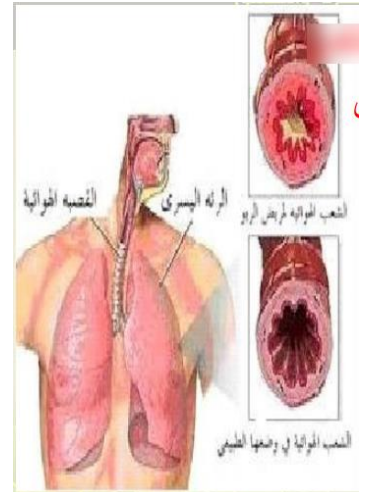
(عضلة القلب)



الجهاز التنفسي

يعيش الإنسان بالأكسجين لذا فإنه يتنفس بصورة مستمرة من خلال عملية الشهيق والزفير وذلك المرين هما:

١. حاجة الجسم إلى الأكسجين ليفجر الطاقة اللازمة لحيويته ونشاطه
٢. حاجة الجسم للتخلص من غاز ثاني أكسيد الكربون السام الذي يخرج مع الزفير بصورة إل إرادية.



حقوق نسخ وطباعة هذا الملف محفوظة .

لا يجوز للمكتبات أو مراكز النسخ الطباعة دون الحصول على إذن من الناشر

لطلب الحصول عن هذا الاذن يرجى الاستفسار من الحساب الخاص بتويتر @e7sas_ud أو من صاحب موقع منتديات كوفي كوب

أثر التمارين الرياضية على الجسم والصحة العامة

- (١) تزيد من مرونة المفاصل علاوة على تقوية العضلات وقوة احتمالها.
 - (٢) تحسن التليبية العصبية بجميع عضلات الجسم مما يساعد الفرد على اكتساب قوام مستقيم متزن.
 - (٣) تقوي التوافق العضلي العصبي مع بذل مجهود أقل وتناسق وتناسق في الاداء الحركي.
 - (٤) تحسّن عمل الدورة الدموية وتنشيطها ومن ثم تحسّن التغذية، وكذلك تحسّن عمليات الهضم والإخراج.
 - (٥) تحسّن مراكز الضبط الحراري بالجهاز العصبي بالجسم فضلاً عن تنشيط الجلد والغدد العرقية وعمليات افراز العرق.
 - (٦) تزيد من قوة عضلة القلب من خلال تنشيط قوة دفعه، وكما هو معلوم فإن القلب السليم يدفع دمّاً أكثر في الدقيقة في كل دقة مما يتيح فترات أكثر من الراحة أثناء دقائقه.
 - (٧) تزيد من نسبة احتياطي الغليكوجين والكالين والفوسفورين في الدم وفي مختلف أجهزة الجسم.
 - (٨) تزيد من قوة الرئتين لزيادة تبادل الغازات بحيث تسمح بامتصاص كميات أكبر من الأوكسجين، وإخراج كميات أكبر من ثاني أكسيد الكربون، وفي التمرين تزداد عمل اجزاء أكثر من الرئتين مما يزيد من التهوية الرئوية فيقلل احتمالات الإصابة بالسل الرئوي.
 - (٩) تقلل من ضربات القلب وضغط الدم. من ذلك نرى أن تمارينات اللياقة البدنية المنظمة والتي تكون بطرق سليمة مع مراعاة القواعد الصحيحة من حيث الغذاء والراحة وفترات وأنواع التمرين لها آثار وفوائد واضحة على الشخص بغض النظر عن السن والجنس والنوع.
- فبعد الاستمرار في التمارينات بعد شهر أو شهرين يبدأ الفرد في الشعور بالتحسن، فالجهاز الدوري والتنفسي والعصبي والعضلي تبدأ في التقدم والتحسّن، وكذلك تتحسن الأجهزة الداخلية الحيوية بالجسم، وتؤدي وظائفها على أكمل وجه، فيحسن الهضم والإخراج والتمثيل الغذائي (عمليات البناء والهدم) وإفراز العرق وسرعة الاستغراق في النوم وراحة الأعصاب (مما يترك أثراً اجتماعية ونفسية حسنة) لذلك يشعر الفرد بأنه، في شباب دائم لأنه وبفضل تمارينات اللياقة البدنية أصبح أكثر نشاطاً وأسهل تحركاً وأهدأ بالاً ويتجدد شبابنا مع تجديد بناء خلايا الدم والعضلات واضطرار التقدم في التنفس وهذوء الأعصاب إن التمارينات الرياضية المناسبة تجدد الشباب وتؤخر الشيخوخة، وقد اثبتت البحوث العلمية ذلك إلى حد بعيد.

الإسعافات الأولية

الفصل السادس

١- ماهية الإسعاف الأولي

الإسعافات الأولية هي "العناية الفورية التي تقدم إلى الشخص الذي يعاني من الإصابة أو التعرض للمرض بصورة مفاجئة وتشتمل على - :

- مساعدة الشخص لنفسه أو لغيره وهي جزء لا يتجزأ من حلقة الخدمات الطبية وتساهم في إنجاح العلاج الطبي النهائي ولا تغني عنه.
- الإسعافات الأولية تقدم دون الاعتماد على أي أجهزة أو أدوات سوى المهارات البشرية

كما أن الإسعافات الأولية هي الرعاية والعناية الأولية والفورية والمؤقتة التي يتلقاها الإنسان نتيجة التعرض المفاجئ لحالة صحية طارئة أدت إلى النزيف أو الجروح أو الكسور أو الإغماء الخ، لإنقاذ حياته وحتى يتم تقديم الرعاية الطبية المتخصصة له بوصول الطبيب لمكان الحادث أو بنقله إلى أقرب مستشفى أو عيادة طبية .

الإسعاف الأولي هو "الإجراءات التي يمكن للأفراد الموجودين في مكان الحادث أو الناقلين للمصاب تقديمها قبل وصوله إلى مركز الرعاية الصحية."

٢- أهداف الإسعاف الأولي

١. إنقاذ المريض من خطر داهم (إيقاف نزيف - عمل تنفس صناعي - تدليك القلب - علاج الصدمة) إزالة الألم مثل وضع جبيرة لمصاب بكسر أو خلع وإعطائه مسكن للألم
٢. العمل على منع حدوث مضاعفات مثل تلوث الجروح والقيام بتطهيرها وتضميدها بالغيارات المعقمة ومنع حدوث شلل في حالات كسور العמוד الفقري بالعناية بنقل المريض وعدم ثني الظهر أثناء النقل .
٣. تهيئة وسائل النقل للمصاب وذلك باستدعاء سيارة الإسعاف أو أي وسيلة أخرى أو استدعاء الطبيب

٣- الغرض من الإسعافات الأولية

١. إنقاذ حياة المصاب من- :
 - إيقاف النزيف
 - عمل تنفس اصطناعي إن لزم الأمر
 - عمل تدليك خارجي للقلب في حالة توقفه-
٢. تجنب المضاعفات مثل - :
 - حماية حالة كسور العود الفقري من الإصابة بالشلل.
 - حماية الجروح من التلوث
٣. إزالة الألم أو تخفيفه مثل - :
 - عمل جبيرة في حالة الكسور أو الخلع
 - إعطاء مسكن (دواء) بحسب الحالة .
٤. نقل المصاب إلى أقرب مستشفى بأيسر وسيلة.

الإسعافات الأولية لبعض الإصابات

يتعرض الناس إلى مخاطر كثيرة تؤدي إلى إصابات خطيرة وعلى الأخص الأطفال، وقد يتعرض بعضهم للإصابات مثل: الجروح والحروق والكسور والخلوع والتسمم والنزف والاختناق والغرق، والى من أن يكون هناك أشخاص يعرفون كيفية القيام بالإسعافات الأولية اللازمة ريثما يحضر الطبيب أو ينقل المصاب إلى المركز الصحي أو المستشفى

الالتواء

يعتبر التواء مفصل الكاحل من الإصابات الكثيرة والشائعة بين العامة والرياضيين منهم. ويحدث الالتواء نتيجة ثني مفاجئ أو نتيجة تعرض القدم لانقلاب داخلي أو خارجي أو حتى المشي على أرض غير مستوية

(. غالباً ما يسمع صوت للتمزق أثناء الإصابة)

- الالتواء هو عبارة عن:

تمزق أو تمدد بعض الألياف وتحدد درجة الالتواء بمدى التلف الحادث في الأربطة كالآتي - :

الدرجة الأولى

(التواء بسيط) التمزق حتى ٢٥% -

الدرجة الثانية

(التواء متوسط) التمزق ٧٥% : ٢٥% -

الدرجة الثالثة

(التواء شديد) التمزق أكثر من ٧٥%

العلامات والأعراض والتشخيص

- الم وتورم.
- عدم القدرة على المشي .
- الشعور بالألم عند جس الرباط الأمامي أو الجانبي .
- سماع صوت فرقعة.

العلاج

- راحة المفصل
- ثلج لمدة ٤٨ ساعة .
- رفع العضو المصاب عن مستوى الأرض .
- استعمال رباط ضاغط بالإضافة إلى الأدوية المضادة للالتهاب .
- في حالة الإصابة الشديدة يتم عمل موجات فوق صوتية .ومن الممكن وضع جبيرة من الجبس.



إصابة مفصل الركبة

يعتبر مفصل الركبة من اكبر مفاصل الجسم.

وله أهمية كبيرة في المشي وتحمل الوزن .

ويدعم المفصل عضلات وأربطة وغضاريف تساهم في حماية المفصل من الإضرار التي قد تلحق به أثناء الألعاب الرياضية أو الأنشطة المختلفة . ويتعرض مفصل الركبة إلى العديد من الإصابات (التواء، كسور ، كدمات ،تمزقات) وأعراض إصابات مفصل الركبة متشابهة إلي حد كبير مع أعراض تمزق العضلات والتواء . ولها نفس خطوات العلاج



لماذا يحدث الشد العضلي والتمزق العضلي؟

من الممكن ان يحدث الشد العضلي للأسباب التالية :

- الانقباض العضلي المفاجئ .
- المجهود العضلي الزائد أو التمارين المرهقة .
- إهمال الإحماء قبل التمارين .
- عدم الاتزان والتناسق في التدريب .
- عندما تكون مطاطية العضلات اقل من المستوى المطلوب
- نقص السوائل والأملاح المعدنية (البوتاسيوم ، الصوديوم)

ماذا يجب نفعل عند الإصابة

Ric

REST r أو راحة وجعل العضلات المصابة في وضع الارتخاء

ICE I . ثلج فور حدوث الإصابة لمدة ٢٤ ساعة (كل نصف ساعة) وذلك لإيقاف النزيف والورم.

CREAM C كريم مضاد للالتهابات والتورم على الإصابة .

- استخدام حمامات الماء البارد ثم الحار بعد الإصابة ب ٢٤ ساعة على الأقل و بعد إيقاف الورم
- رفع العضو المصاب لأعلى
- تأهيل العضلات المصابة تدريجيا تحت إشراف أخصائي العلاج الطبيعي

الجروح

(١) الجروح المفتوحة: وهي تفرق اتصال النسيج (نزف خارجي).

(٢) الجروح المغلقة: وهي تجمع الدم تحت الجلد أو في العضلات أو تحت السمحاق (نزف داخلي).

قد يكون تجمع الدم كبيراً وهذا يدل على وجود وعاء مقطوع داخل الجرح المغلق ، وهنا لابد من إرسال المصاب إلى المشفى لمعالجته ، وذلك بفتح الجرح وربط الوعاء المقطوع .

حقوق نسخ وطباعة هذا الملف محفوظة .

لا يجوز للمكتبات أو مراكز النسخ الطباعة دون الحصول على إذن من الناشر

لطلب الحصول عن هذا الاذن يرجى الاستفسار من الحساب الخاص بتويتر @e7sas_ud أو من صاحب موقع منتديات كوفي كوب

النزيف

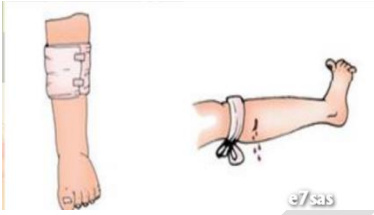
النزيف : هو حالة خروج الدم من الأوعية الدموية قليلا كان ام كثيرا ويسمى خارجيا اذا كان خارج الجسم وداخليا اذا كان داخل الجسم.

انواع النزيف :



- **نزيف شرياني :**
وهو اشد خطرا ، ويكون لون الدم فيه احمر فاتح ويخرج بغزارة متقطعا مع ضربات القلب وباندفاع قوى.
- **نزيف وريدي :**
وهو يخرج في تيار بطيء ويكون لون الدم احمر قاتم لتشبعه بثاني اكسيد الكربون.
- **نزيف شعري :**
وهو اقل خطرا ويخرج بانسياب بطيء ويكون لون الدم احمر ارجواني وقد يظهر على هيئة نقط دموية صغيرة .
- **نزيف داخلي :**
وهو اما يكون تحت الجلد او مختبئا داخل الأعضاء او احد تجاويف الجسم المختلفة كالجمجمة.

ويمكن أن نعرف الجرح الذي يستدعي الخياطة من :



- ١- شدة النزف
 - ٢- تباعد الحافتين وعمق الجرح إذا كان أكثر من نصف سم
- ملاحظة : عدم استعمال القطن ، وعدم وضع أية مواد نباتية أو حيوانية على الجرح

اسعافات الجروح

يجب الحصول على المشورة الطبية في الحالات التالية :

- إذا لم يتوقف النزف من الجرح .
 - إذا كان الجرح أطول من بوصة واحدة .
 - إذا كان الجرح أعمق من ٢ سم .
 - إذا كان الجرح متشعبا أو منفرجا .
 - إذا كان الجرح متسخا أو بداخله جسم غريب .
 - إذا لم يكن المصاب قد أخذ طعام أو لقاح مرض التيتانوس خلال السنوات الخمس الماضية
 - إذا رأيت أن هناك ضرورة لاستشارة طبيب مختص .
- إذا لم تنطبق أي من الحالات السابقة يمكن للمسعف المباشرة في غسل الجرح بالماء والصابون ومن ثم تضميد وربط الجرح، يجب إبقاء الضمادة على الجرح إلى أن يلتئم تماما حيث أن الضمادة تساعد على بقاء الجرح رطباً الأمر الذي يعجل في شفاؤه.

الفرق بين الانسان الناجح والآخرين هو ليس نقص القوة، ولا نقص المعرفة، انما نقص الارادة

E7sas

حقوق نسخ وطباعة هذا الملف محفوظة .

لا يجوز للمكتبات أو مراكز النسخ الطباعة دون الحصول على إذن من الناشر

لطلب الحصول عن هذا الاذن يرجى الاستفسار من الحساب الخاص بتويتر @e7sas_ud أو من صاحب موقع منتديات كوفي كوب