



www.massira.jo

الثقافة الصحية

HEALTH CULTURE

د. أحمد محمد بدح

د. أيمن سليمان مزاهره

زين حسن بدران



رقم التصنيف : 362.11

المؤلف ومن هو في حكمه : أحمد محمد بدح/أيمن سليمان مزاهرة/زين حسن بدران

عنوان الكتاب : الثقافة الصحية

رقم الإيداع : 2006/5/1494

الواصفات : الرعاية الصحية

بيانات النشر : عمان - دار المسيرة للنشر والتوزيع

تم إعداد بيانات الفهرسة والتصنيف الأولية من قبل دائرة المكتبة الوطنية

حقوق الطبع محفوظة للناشر

جميع حقوق الملكية الأدبية والفنية محفوظة لدار المسيرة للنشر والتوزيع عمان- الأردن
ويحظر طبع أو تصوير أو ترجمة أو إعادة تنضيد الكتاب كاملاً أو مجزأً أو تسجيله على اشربة
كاسيت أو إدخاله على الكمبيوتر أو برمجته على إسطوانات ضوئية إلا بموافقة الناشر خطياً

Copyright © All rights reserved

No part of this publication may be translated,
reproduced, distributed in any form or by any means, or stored in a data base
or retrieval system , without the prior written permission of the publisher

الطبعة الأولى 2009م - 1430هـ الطبعة الثانية 2010م - 1431هـ

الطبعة الثالثة 2011م - 1432هـ الطبعة الرابعة 2012م - 1433هـ

الطبعة الخامسة 2015م - 1435هـ الطبعة السادسة 2017م - 1437هـ

الطبعة السابعة 2019م - 1440هـ



دار

المسيرة

للنشر والتوزيع والطباعة

شركة جمال أحمد حيف وإخوانه

عنوان الدار

الرئيسي : عمان - العبدلي - مقابل البنك العربي هاتف : 962 6 5627049 فاكس : 962 6 5627059
الفرع : عمان - ساحة المسجد الحسيني - سوق البتراء هاتف : 962 6 4640950 فاكس : 962 6 4617640
صندوق بريد 7218 عمان - 11118 الأردن

E-mail: Info@massira.jo . Website: www.massira.jo

التصميم والخراج بالدار - دائرة الانتاج

www.massira.jo

الثقافة الصحية

HEALTH CULTURE

د. أحمد محمد بدح

د. أيمن سليمان مزاهرة

زين حسن بلدران



الفهرس

المقدمة 9

الفصل الأول

الثقافة الصحية مفهومها وسبل تحقيقها

13	مقدمة
15	مفهوم الثقافة الصحية
17	أهداف التثقيف الصحي
20	مجالات الثقافة الصحية
21	وسائل تحقيق الثقافة الصحية
23	برامج التربية الصحية
23	أهداف برامج التربية الصحية
24	برامج الصحة المدرسية
26	الإجراءات الصحية العامة للوقاية من الأمراض
26	أولاً: الإجراءات الصحية الوقائية الأساسية
28	ثانياً: إجراءات صحية وقائية من الدرجة الثانية
29	ثالثاً: إجراءات صحية وقائية من الدرجة الثالثة

الفصل الثاني

المناعة ومقاومة جسم الإنسان للإصابة بالمرض

33	مفهوم المناعة
34	آلية المقاومة في الجسم
34	أولاً: المقاومة غير النوعية (العامة)

39 ثانياً: المقاومة النوعية للإصابة بالأمراض المعدية
40 المناعة المكتسبة
44 المناعة الغذائية

الفصل الثالث

تصنيف الأمراض

47 تصنيف الأمراض
48 أقسام الأمراض

الفصل الرابع

الأمراض المعدية

51 مفاهيم أساسية
55 مكافحة الأمراض المعدية وسبل الوقاية منها
56 الأمراض المعدية الشائعة
56 أمراض معدية تنتقل عن طريق الطعام والشراب
63 أمراض معدية تنتقل عن طريق الرذاذ(أمراض الجهاز التنفسي)
68 أمراض معدية تنتقل عن طريق الدم
70 أمراض معدية تنتقل عن طريق التلامس الجلدي
75 الأمراض المعدية التناسلية
78 أمراض معدية تنتقل عن طريق الحشرات

الفصل الخامس

أمراض العصر

83 ضغط الدم
96 مرض السكري
108 الأمراض النفسية والعصبية

122 الأدمان
132 أنماط السلوك الصحي وأمراض العصر

الفصل السادس

صحة البيئة

138 صحة البيئة وتلوث الهواء
151 صحة البيئة وتلوث المياه
154 صحة البيئة والتلوث الضوضائي
163 الصرف الصحي
171 المسكن الصحي وشروطه
172 التخلص من النفايات
176 انعكاس صحة البيئة على صحة الفرد
177 كيف نحقق صحة البيئة

الفصل السابع

الغذاء داء أم دواء؟

188 الغذاء الصحي وعناصره
204 الطرق الصحية لحفظ وتصنيع الغذاء
217 مكسبات اللون والطعم والرائحة وتأثيرها على صحة الغذاء
221 أمراض ناتجة عن الإفراط في تناول الغذاء (السمنة، والكولسترول)
234 أمراض ناتجة عن سوء التغذية (الأنيميا، لين العظام، الإسقربوط، البري بري)
237 الحمية الغذائية

الفصل الثامن

صحة الأسرة

245 ضرورة فحص ما قبل الزواج
-----	-------------------------------

247	صحة الحمل والإنجاب
252	الأمومة وصحة الطفل
255	قضايا صحة المرأة

الفصل التاسع

التقنيات الطبية الحديثة وأثرها على صحة الإنسان

263	الموجات فوق صوتية
267	التصوير الطبقي أو الأشعة المقطعية والرنين المغناطيسي
277	المسح الذري
278	القسطرة التشخيصية والعلاجية
279	المناظير الطبية
281	أجهزة التحاليل المتقدمة

الفصل العاشر

وحدة الإسعافات الأولية الضرورية

285	الإسعافات الأولية
289	الإسعافات الأولية للجروح
291	الإسعافات الأولية للنزيف
295	الإسعافات الأولية للحرق
298	الإسعافات الأولية للتسمم
300	الإسعافات الأولية للإغماء
301	الإسعافات الأولية للصدمات
302	الإسعافات الأولية للكسور
310	المراجع

المقدمة

الصحة حق أساسي لكل إنسان، حق لجميع البشر دون النظر إلى العرق أو الدين أو المعتقدات السياسية أو الحالة الاجتماعية أو الاقتصادية، ولقد عرفت منظمة الصحة العالمية W.H.O الصحة بأنها حالة من اكتمال لياقة الشخص بدنياً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً، ولا تقتصر على مجرد انعدام المرض أو الداء.

ولقد أردنا أن نركز في هذا الكتاب (الثقافة الصحية) على مفهوم وسبل تحقيق الثقافة الصحية، المناعة ومقاومة جسم الإنسان للإصابة بالمرض، تصنيف الأمراض، الأمراض المعدية الشائعة أعراضها، وطرق نقل عدواها وسبل الوقاية منها، أمراض العصر، صحة البيئة، الغذاء، صحة الأسرة، التقنيات الطبية الحديثة وأثرها على صحة الإنسان، والإسعافات الأولية للجروح، الحروق، والتسمم، والإغماء والاحتراق والكسور.

ويتوقع بعد دراسة هذا الكتاب أن يصبح الباحث أو القارئ قادراً على:

1. تحديد مفهوم الثقافة الصحية تحديداً دقيقاً.
2. تحديد مدلولات المفاهيم والمصطلحات الأساسية المرتبطة بالصحة والثقافة الصحية بوضوح.
3. التعرف بدقة على سبل تحقيق الثقافة الصحية على المستويين النظامي وغير النظامي.
4. توضيح الفارق بين المقاومة العامة والمقاومة النوعية للأمراض.
5. تبيين كيف يقاوم الجسم الإصابة بالمرض من خلال الجهاز المناعي.
6. تصنيف الأمراض التي تصيب الإنسان على ضوء العديد من الأسس العلمية.
7. تعدد أنواع الأمراض المعدية، وطرق انتقال عدواها، وسبل الوقاية منها.
8. التفريق بين الأمراض المعدية والأمراض غير معدية.

9. تفهم أمراض العصر مثل السكري وضغط الدم، ومسبباتها، ومضاعفاتها، وكيفية اتقائها.
10. التمييز بين الأمراض النفسية والأمراض العقلية.
11. توضيح المفاهيم الأساسية المرتبطة بالإدمان والمواد الضارة المؤدية إليه.
12. التعرف على أهم مجالات صحة البيئة وعلاقتها بصحة الفرد.
13. تبين علاقة صحة الغذاء بصحة الفرد.
14. تفهم أهم القضايا والموضوعات الخاصة بالأمومة والطفولة وصحة المرأة.
15. التعرف على أهم التقنيات الطبية الحديثة وأثرها على صحة الفرد.
16. التفريق بين أنماط السلوك الصحية الصحيح والخاطئ.
17. إجراء الإسعافات الأولية الضرورية للإصابات المختلفة.

والله من وراء القصد

المؤلفون