



www.massira.jo

الثقافة الصحية

HEALTH CULTURE

الدكتور

سمير أحمد أبو العيون

أستاذ مساعد وظائف أعضاء

جامعة الطائف



رقم التصنيف : 613
المؤلف ومن هو في حكمه : سمير أحمد أبو العيون
عنوان الكتاب : الثقافة الصحية
رقم الإيداع : 2012/9/3383
المواصفات : الصحة الوقائية/الرعاية الصحية
بيانات الناشر : 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 اشرطة
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 2013م - 1434هـ

الطبعة الثانية 2015م - 1436هـ

الطبعة الثالثة 2017م - 1438هـ



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

الدكتور
سمير أحمد أبو العيون
أستاذ مساعد وظائف أعضاء
جامعة الطائف



الفهرس

19.....المقدمة

الفصل الأول

الصحة والثقافة الصحية وسبل رعاية الأم والجنين

25..... الصحة العامة

25..... الصحة

26..... علامات الصحة بصورة عامة

26..... درجات الصحة المختلفة

26..... الصحة المثالية

26..... الصحة الإيجابية

27..... الصحة المتوسطة

27..... الصحة الضعيفة

27..... المرض الظاهر

27..... الإجراءات الوقائية اللازمة لتحقيق الصحة العامة

27..... إجراء وقائي من الدرجة الأولى

27..... إجراء وقائي ثانوي من الدرجة الثانية

28..... إجراء وقائي من الدرجة الثالثة

28..... الثقافة الصحية

28.....	التثقيف الصحي
29.....	شروط المثقف الصحي
29.....	الوعي الصحي
29.....	طرق نشر الوعي الصحي
30.....	أهداف الثقافة الصحية
30.....	وسائل نشر الثقافة الصحية
30.....	الاتصال المباشر
31.....	الاتصال غير المباشر
32.....	مجالات نشر الثقافة الصحية
32.....	البيت
33.....	المدرسة (المؤسسات التعليمية)
33.....	المجتمع
34.....	الصحة الوقائية والصحة العلاجية
34.....	أولاً: الصحة الوقائية
35.....	ثانياً: الصحة العلاجية
37.....	الإجراءات الصحية للوقاية من الأمراض
37.....	أولاً: الإجراءات الصحية الوقائية العامة
39.....	ثانياً: الإجراءات الصحية الوقائية الخاصة (النوعية)
43.....	الرعاية الصحية للأم والطفل
44.....	الكشف الطبي قبل الزواج
44.....	الرعاية الصحية للأم أثناء الحمل

الفهرس

49.....	التثقيف الصحي للأم أثناء الحمل
49.....	الرعاية الصحية للحامل أثناء عملية الولادة
50.....	العناية الفورية بالمولود
50.....	الرعاية الصحية للأم والطفل أثناء النفاس
51.....	الرعاية الصحية للطفل
51.....	الطفل حديث الولادة
53.....	الكشف الطبي الدوري على الأطفال
55.....	التطعيم ضد الأمراض المعدية (في المملكة العربية السعودية)
56.....	تطعيم الأطفال
68.....	النمو الذهني للطفل

الفصل الثاني

الأمراض المعدية وبعض أمراض العصر

71.....	الأمراض المعدية
71.....	مقدمة
72.....	العدوى
72.....	مصادر العدوى
73.....	الشروط الواجب توافرها لانتقال العدوى
73.....	الطرق المختلفة لانتقال العدوى
75.....	العوامل التي تؤثر على حدوث المرض
75.....	أولاً: عوامل تتعلق بالمسببات المرضية

76.....	ثانيا: العوامل التي تتعلق بالإنسان كعائل وسيط
76.....	ثالثا: العوامل المتعلقة بالبيئة المحيطة
76.....	بعض الأمراض المعدية الشائعة وكيفية الوقاية منها
76.....	أمثلة لمجموعة الأمراض التي تنتقل عن طريق الهواء
77.....	أمثلة لمجموعة الأمراض التي تنتقل عن طريق الطعام والشراب
77.....	أمثلة لمجموعة الأمراض التي تنتقل عن طريق الجلد
77.....	أمثلة لمجموعة الأمراض التي تنتقل عن طريق الدم
78.....	سبل الوقاية من الأمراض المعدية
78.....	اتباع العادات الصحية السليمة
78.....	تجنب العادات غير الصحية
78.....	نماذج من الأمراض المعدية
78.....	مرض الدفتريا أو الخناق
81.....	السعال الديكي
83.....	التيتانوس أو الكزاز
86.....	مرض شلل الأطفال
90.....	مرض الحصبة
95.....	الحصبة الألمانية
97.....	التهاب الكبد الفيروسي
100.....	الأنفلونزا
102.....	التيفود والباراتييفود
104.....	الحمى المخية الشوكية (الالتهاب السحائي الوبائي)

الفهرس

107.....	متلازمة نقص المناعة المكتسبة (الإيدز)
109.....	الإيدز
111.....	بعض أمراض العصر
111.....	ارتفاع ضغط الدم
116.....	مرض السكري
122.....	التدخين
124.....	السمنة

الفصل الثالث

الأمراض المشتركة

129.....	ما هي الأمراض المشتركة
129.....	أهم طرق انتقال مسببات الأمراض المشتركة لكل من الإنسان أو الحيوان
129.....	اللمس والجلد
129.....	الفم (الجهاز الهضمي)
130.....	الجروح
130.....	الأنف (الجهاز التنفسي)
130.....	أهم أسباب انتقال الأمراض المشتركة
130.....	نماذج لأهم الأمراض المشتركة
130.....	داء السعار أو الكلب
132.....	مرض السل
136.....	الحمى المالطية أو التموجية

الفصل الرابع

الغذاء والعناصر الغذائية المختلفة
والتلوث الغذائي والتسمم الغذائي

143	الغذاء
143	خصائص الغذاء الكامل
145	الوجبة الغذائية
145	الغذاء المتوازن
145	العناصر الغذائية المختلفة
145	أولاً: الكربوهيدرات
147	ثانياً: البروتينات
150	ثالثاً: الدهون
152	رابعاً: الألياف
152	خامساً: الأملاح المعدنية
155	سادساً: الفيتامينات
163	تلوث الطعام
163	طرق تلوث الغذاء
163	أولاً: الطرق الحيوية
164	ثانياً: الطرق الكيميائية
165	ثالثاً: الطرق الطبيعية
166	التلوث الغذائي والتسمم الغذائي
166	التلوث الغذائي

الفهرس

166.....	الفرق بين التلوث الغذائي والتسمم الغذائي
167.....	صور التلوث الغذائي المختلفة.....
167.....	أولاً: التلوث الغذائي الميكروبي (الجرثومي).....
172.....	ثانياً: التلوث الكيميائي للغذاء.....
175.....	ثالثاً: التلوث الغذائي الإشعاعي.....
176.....	الإجراءات الوقائية لمنع تلوث الطعام.....

الفصل الخامس

المناعة: مفهومها، مكوناتها، أنواعها والعوامل التي تؤثر عليها

181.....	الجهاز المناعي.....
181.....	مكونات الجهاز المناعي.....
182.....	أماكن تكوين كرات الدم البيضاء.....
182.....	المناعة.....
182.....	الآنتيجينات.....
182.....	الأجسام المضادة.....
183.....	دور كرات الدم البيضاء في الاستجابة المناعية.....
183.....	أنواع كرات الدم البيضاء.....
185.....	وظائف الأجسام المضادة.....
185.....	أنواع المناعة في جسم الإنسان.....
185.....	أولاً: المناعة الطبيعية أو الفطرية أو غير المتخصصة.....
196.....	ثانياً: المناعة المكتسبة.....

الفصل السادس

الإسعافات الأولية: مفهومها، أهدافها، أهميتها،

دور المسعف في الحالات المختلفة

205.....	الإسعافات الأولية
206.....	المسئول عن تقديم الإسعافات الأولية
206.....	حماية المسعف لنفسه
207.....	الهدف من الإسعافات الأولية
207.....	أهمية الإسعافات الأولية
208.....	حقيبة الإسعافات الأولية
208.....	مكونات حقيبة الإسعافات الأولية
209.....	شروط المواد المستعملة في الإسعافات الأولية
210.....	تقييم حالات الإسعافات الأولية
210.....	حالات بسيطة
211.....	الحالات الصعبة (الحرجة)
212.....	كيفية إجراء الإسعافات الأولية للشخص المصاب في موضع الحدث
212.....	أولاً: الجروح
214.....	ثانياً: النزيف
218.....	ثالثاً: الكسور
221.....	رابعاً: الحروق
224.....	خامساً: ضربة الشمس
225.....	سادساً: عض الحيوانات

- 226..... سابعا: الإغماء
- 227..... أولويات البدء في الإسعافات الأولية

الفصل السابع

اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

- 237..... مقدمة
- 238..... تعريف اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
- 238..... عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وكيفية قياسها
- 239..... أولا: اللياقة القلبية التنفسية
- 240..... ثانيا: اللياقة العضلية الهيكلية
- 241..... ثالثا: التركيب الجسمي
- 243..... طرق قياس اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
- 243..... أولا: تنمية اللياقة التنفسية القلبية
- 243..... ثانيا: تنمية اللياقة البدنية العضلية
- 245..... العوامل التي يتوقف عليها مستوى اللياقة البدنية
- 245..... عوامل اكتساب مهارات التدريب البدني
- 245..... أولا: العادات الصحية السليمة
- 246..... ثانيا: ممارسة التمرينات البدنية بانتظام
- 246..... أنواع التمارين التي يجب أن تتضمنها جرة اللياقة البدنية
- 246..... تمرينات المرونة
- 247..... تمرينات التحمل

- 247..... تـمـرـيـنـات القـوة
- 248..... أـضـرـار عـدم مـمـارـسـة الرـيـاضـة
- 249..... أـسـبـاب عـدم مـمـارـسـة الرـيـاضـة وكـيـفـيـة التـغـلـب عـلـيـها
- 249..... أـوـلا: عـدم وـجـود الـوقـت
- 249..... ثـانـيا: عـدم وـجـود أـمـاكن مـنـاسـبـة لـمـمـارـسـة الرـيـاضـة
- 250..... ثـالـثـا: الـكـثـيـرون عـاشـوا حـيـاتـهم بـصـحـة جـيـدة ولم يـمـارـسـوا الرـيـاضـة
- 250..... رـابـعا: لـقـد مـضـى وقـت مـمـارـسـة الرـيـاضـة
- 251..... خـامـسا: الطـب قـد تـقـدم فـلا خـوف مـن الـأمـراض
- 252..... سـادـسا: النـشـاط الرـيـاضـي والإصـابـات
- 252..... المـحـافـظـة عـلى مـمـارـسـة الرـيـاضـة
- 252..... أـهم أـسـبـاب المـحـافـظـة عـلى مـمـارـسـة الرـيـاضـة
- 253..... الأـسـالـيب الـضـرـوريـة لـمـنع عـدم مـمـارـسـة الرـيـاضـة
- 254..... نـصـائـح لـتـشـجـيع الأـفـراد عـلى مـمـارـسـة الرـيـاضـة والـاسـتـمـرار فـيـها
- 256..... السـلامـة أـثـنـاء مـمـارـسـة الـأـلـعـاب الرـيـاضـيـة
- 256..... أنـواع المـخـاطـر الـصـحـيـة فـي المـلـاعـب
- 257..... الـوقـايـة أـثـنـاء النـشـاط الرـيـاضـي
- 257..... دـور الـلـيـاقـة الـبـدنيـة فـي الـوقـايـة
- 258..... دـور الإـعـداد الـنـفسـي فـي الـوقـايـة مـن الإصـابـة
- 258..... دـور الأـدـوات الرـيـاضـيـة فـي الـوقـايـة مـن الإصـابـات
- 259..... دـور العـنـايـة الشـخـصـيـة فـي الـوقـايـة مـن الإصـابـة
- 259..... دـور الغـذـاء فـي الـوقـايـة مـن الإصـابـة

- 259..... دور المدرب في الوقاية من الإصابة
- 260..... نصائح عامة للوقاية من الإصابات أثناء ممارسة الأنشطة البدنية

الفصل الثامن

الصحة النفسية

- 265..... مقدمة
- 266..... تعريفات الصحة النفسية
- 267..... مفهوم الصحة النفسية في المدارس النفسية المختلفة
- 267..... مفهوم الصحة النفسية من منظور التحليل النفسي
- 268..... مفهوم الصحة النفسية من منظور سلوكي
- 268..... مفهوم الصحة النفسية من منظور معرفي
- 268..... مفهوم الصحة النفسية من المنظور الإنساني
- 269..... مظاهر الصحة النفسية
- 269..... مظاهر الصحة النفسية من منظور إسلامي
- 272..... مؤشرات الصحة النفسية من منظور علماء النفس
- 272..... علامات الصحة النفسية
- 272..... أولاً: التناسق العام بين الوظائف النفسية
- 273..... ثانياً: الصحة النفسية كما تظهر من خلال عدد من المعايير
- 273..... ثالثاً: الصحة النفسية كما تظهر في نقاط الاتفاق بين عدد من الدراسات
- 274..... رابعاً: الصحة النفسية كما تظهر في التفاعل بين الفرد ومحيطه
- 275..... أهمية الصحة النفسية

275	أولاً: أهمية الصحة النفسية للفرد
275	ثانياً: أهمية الصحة النفسية في المجتمع
277	الضغوط النفسية
277	تعريف الضغوط النفسية
278	أسباب الضغوط النفسية
280	علامات الضغط النفسي ومواجهته
280	العلامات العضوية
280	العلامات النفسية
280	أنواع الضغوط النفسية
281	أولاً: الضغوط النفسية الحادة
281	ثانياً: الضغوط النفسية الحادة المتكررة
282	ثالثاً: الضغوط النفسية المزمنة
283	مصادر الضغوط النفسية
283	مصدر شخصي (المصادر الفردية)
283	مصدر بيئي
283	مصادر ضغوط جماعة العمل (مصدر بيئة العمل)
284	المصادر التنظيمية
284	مصدر نفسي
284	أنماط مواجهة الضغوط النفسية
284	نمط المواجهة عن طريق الجسم
285	نمط المواجهة عن طريق العقل – التفكير

الفهرس

- 285..... نمط المواجهة عن طريق الأحاسيس
- 286..... نمط المواجهة عن طريق العائلة
- 286..... نمط المواجهة عن طريق المعتقدات
- 286..... نمط المواجهة الاجتماعي
- 286..... نمط المواجهة عن طريق الخيال
- 287..... أساليب التعامل مع الضغوط النفسية
- 289..... النشاط الرياضي والضغط النفسي
- 290..... فوائد رياضة المشي
- 290..... الاسترخاء وتخفيف الضغوط النفسية
- 290..... أولاً: الاسترخاء العضلي
- 291..... ثانياً: الاسترخاء الذهني
- 292..... ثالثاً: استرخاء التنفس العميق
- 295..... المراجع