

الأمراض غير السارية



الدورات التأهيلية للمربين الصحيين والمربيات الصحيات

إدارة الصحة المدرسية بمنطقة الرياض

١٤٣٣ / ١٤٣٤هـ



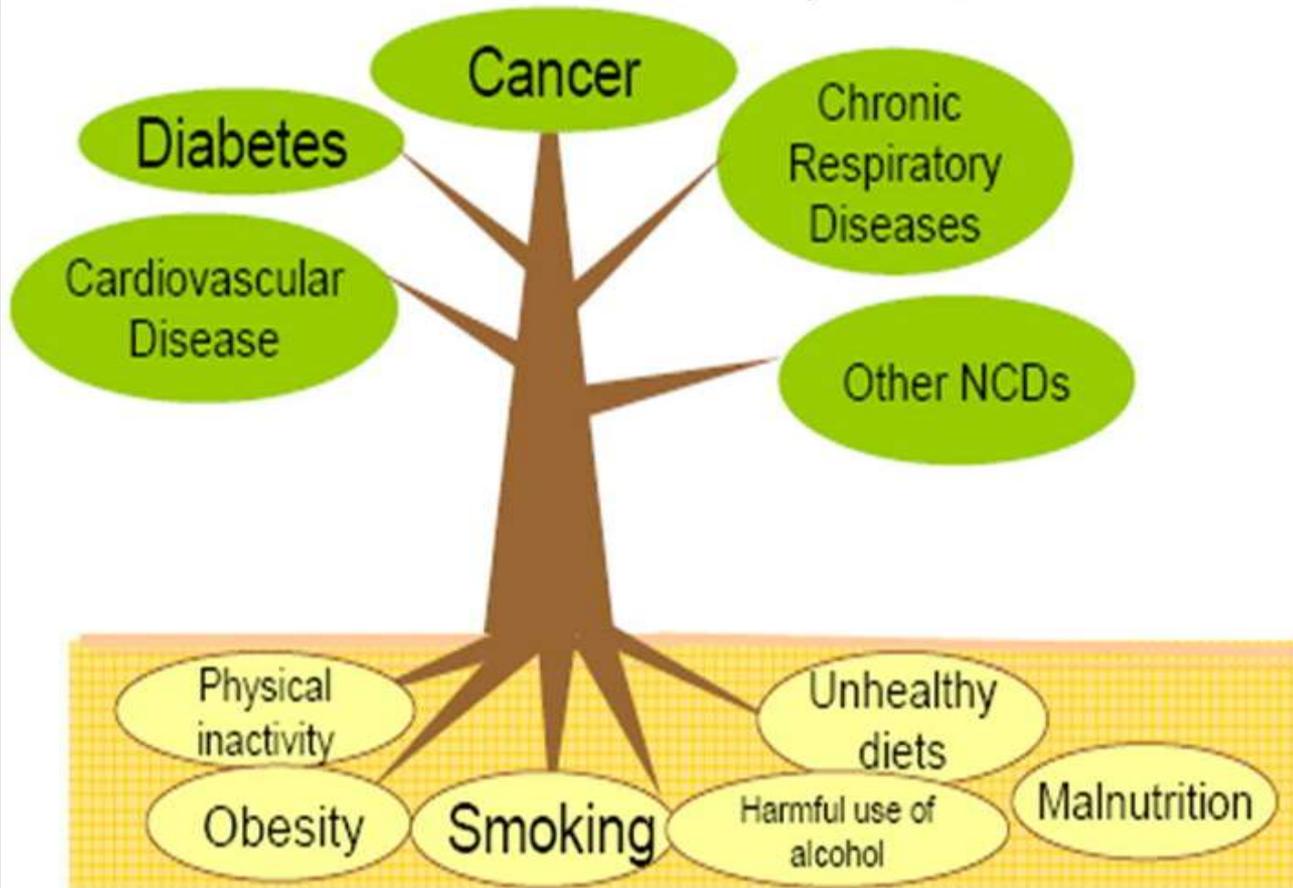
تعريف

- الأمراض التي لا تنتقل من شخص لآخر مباشرة أو بواسطة ناقل.
- الأمراض الناجمة عن النمط المعيشي.





تعريف



الرسائل الأساسية

١. تعتبر الامراض غير السارية في الدول النامية مشكلة صحية ، اقتصادية واجتماعية كبيرة. وتعتبر التحدي الاكبر للتطور في القرن الـ ٢١ .
٢. توجد حلول ممكنة لمنع ٤٠ إلى ٥٠٪ من الوفيات المبكرة الناجمة عن الأمراض غير السارية، والتي يمكن أن تنقذ ما يقدر بنحو ١٤ مليون شخص سنويا في البلدان النامية.
٣. يجب أن لا تستثنى الأمراض غير السارية من المناقشات العالمية بشأن التنمية.
٤. أنشأت منظمة الصحة العالمية الشبكة العالمية للأمراض غير السارية (NCDnet) لتعزيز التعاون و دعم البلدان النامية في معالجة هذه الامراض.



الرسائل الأساسية



- تعتبر الأمراض غير السارية في البلدان النامية مشكلة صحية ، اجتماعية واقتصادية كبرى.
- كما أنها تمثل التحدي الرئيسي للتنمية في القرن الـ ٢١.



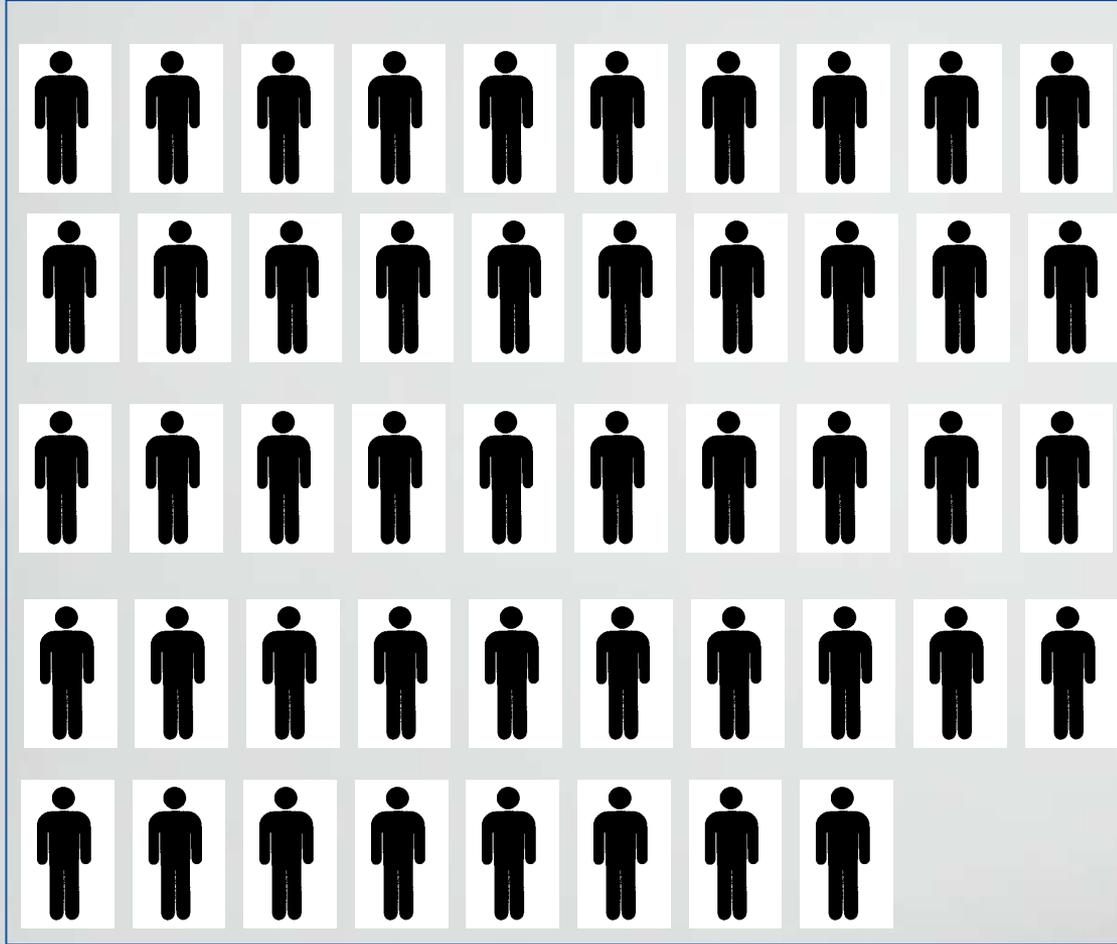
الأمراض غير السارية

أربعة امراض، اربعة مخاطر مشتركة يمكن تفاديها

	التدخين	وجبات غير صحية	قلة النشاط البدني	تناول الكحول
امراض القلب والشرايين				
السكر				
السرطان				
امراض الجهاز التنفسي المزمنة				

نعم يمكن تفادي هذه الأمراض

مجموع الوفيات في
العالم ٥٨ مليون

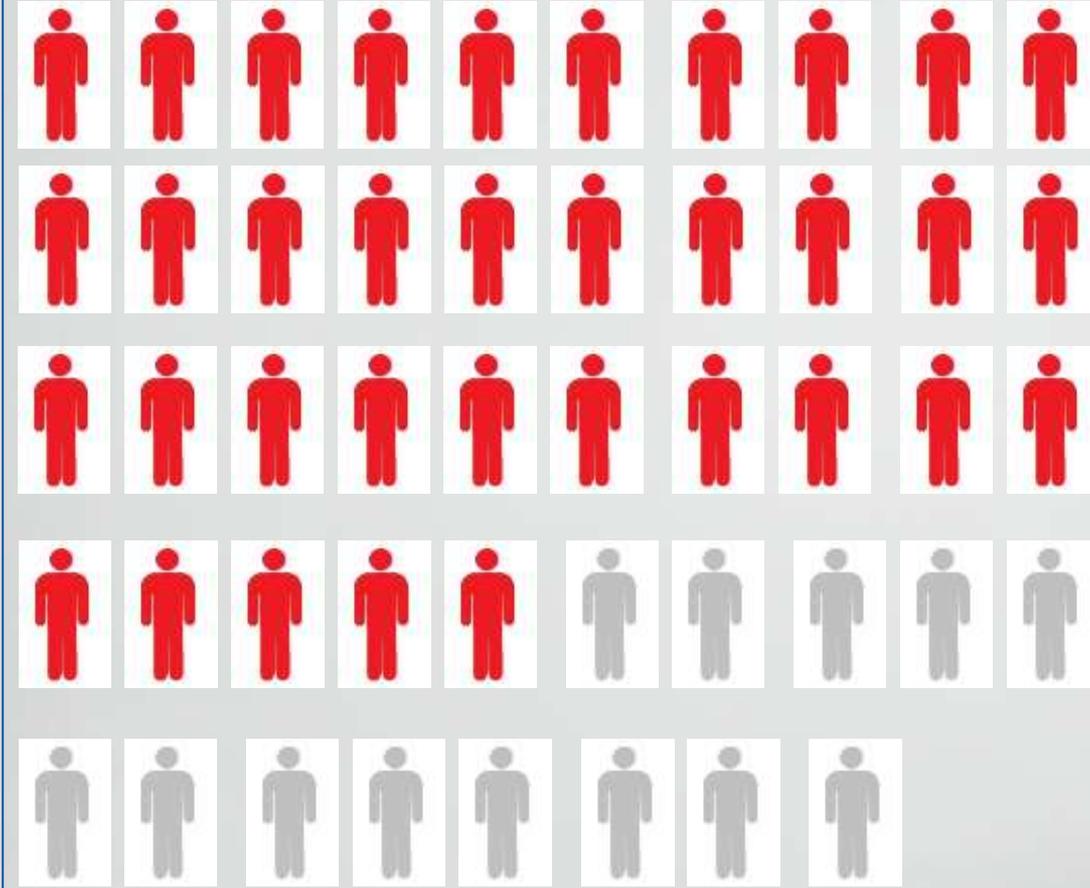


نعم يمكن تفادي هذه الأمراض



مجموع الوفيات في
العالم ٥٨ مليون

الوفيات بسبب
الأمراض غير
الساوية ٣٥ مليون.



الامراض غير السارية

الخطة العالمية ٢٠٠٨ - ٢٠١٣ م : ستة أهداف



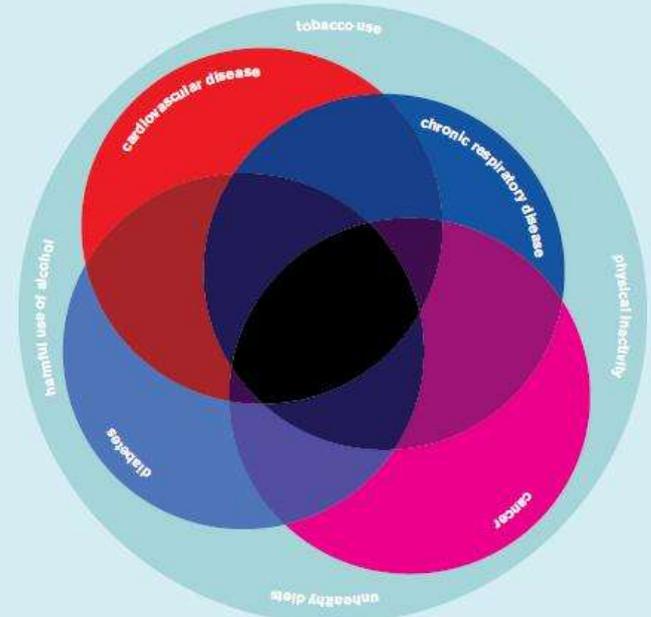
١. دمج الوقاية من الامراض غير السارية في جدول أعمال التنمية و السياسات الخاصة بجميع الإدارات الحكومية.
٢. إنشاء وتعزيز السياسات والبرامج الوطنية.
٣. تقليل ومنع عوامل الخطر.
٤. تحديد أولويات البحوث في مجال الرعاية الصحية والوقاية.
٥. تعزيز الشراكات.
٦. رصد اتجاهات الامراض غير السارية وتقييم التقدم المحرز على المستوى القطري.

تحت كل هدف من الأهداف الستة، هناك مجموعة من الإجراءات بالنسبة للدول الأعضاء، والأمانة العامة لمنظمة الصحة العالمية والشركاء الدوليين.

Working in partnership to prevent and control the 4 noncommunicable diseases – cardiovascular disease, diabetes, cancer and chronic respiratory disease and the 4 shared risk factors – tobacco use, physical inactivity, unhealthy diets and the harmful use of alcohol.



2008-2013 Action Plan for the Global Strategy for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases



أنواع أمراض القلب والشرايين



ارتفاع ضغط الدم ، تصلب الشرايين،

أمراض القلب.



أمراض القلب والشرايين (CVD)



المرض الذي يصيب القلب أو الاوعية الدموية.

حوالي ٦٥ مليون امريكي مصاب بأمراض القلب والشرايين.

**أمراض القلب والشرايين هي سبب لـ ٤٠٪ من كل الوفيات
في الولايات المتحدة الامريكية = ما يقرب من ١ مليون
أميركي.**



ارتفاع ضغط الدم

قد يتلف القلب، الأوعية الدموية، وغيرها من أعضاء الجسم
يمكن أن يحدث في أي عمر، ولكن أكثر شيوعاً بين الأشخاص
الذين تزيد أعمارهم عن ٣٥ عاماً.

٢٣٪ من الأميركيين في سن ٢٠-٧٤ لديهم ارتفاع في ضغط
الدم.

”القاتل الصامت” – بدون أعراض في المراحل المبكرة.

قم بقياس ضغط الدم بانتظام.

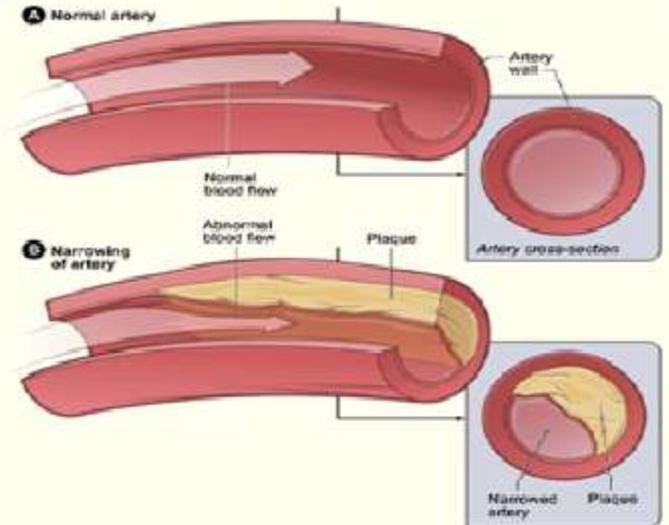
العلاج: تناول الأدوية، إنقاص الوزن، النشاط البدني الكافي،
التغذية السليمة.





تصلب الشرايين

- عملية تراكم اللويحات على جدران الشرايين.
- تراكم اللويحات يسبب زيادة سمك جدار الشرايين ويفقدها مرونتها.
- يمكن أن تتكون جلطات من اللويحات.
- إيقاف تدفق الدم إلى القلب = النوبات القلبية.
- إيقاف تدفق الدم إلى الدماغ = السكتة الدماغية.





النوبة القلبية

• حظر تدفق الدم الى الشرايين التاجية.

• معظمها مفاجئ ومكثف ويسبب ألم في الصدر.

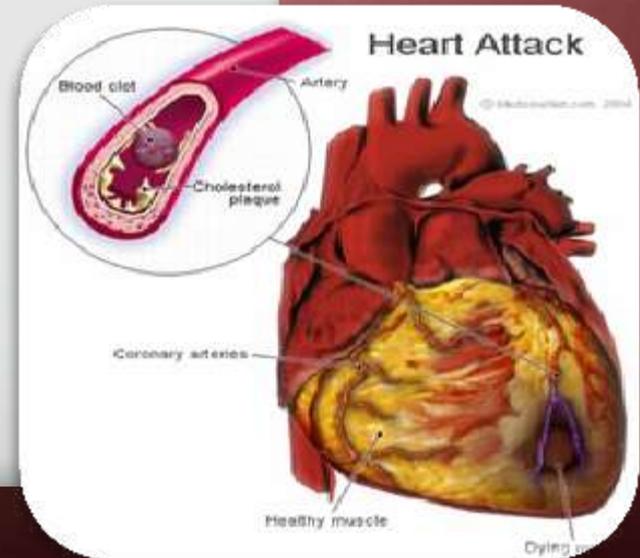
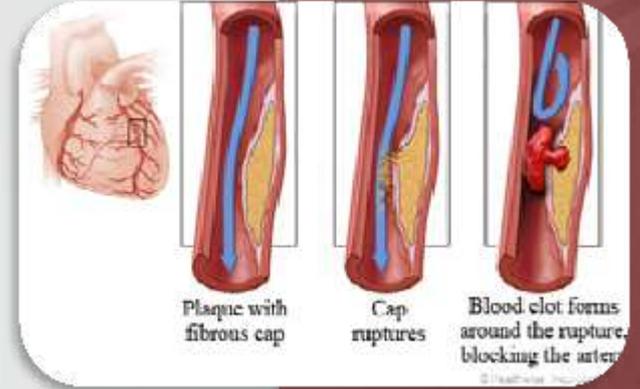
• الأعراض الشائعة:

١. الشعور بالضغط، الامتلاء، أو ألم في منطقة الصدر.

٢. ينتشر الألم إلى الذراعين والرقبة، والفك، والجزء العلوي من البطن، والظهر.

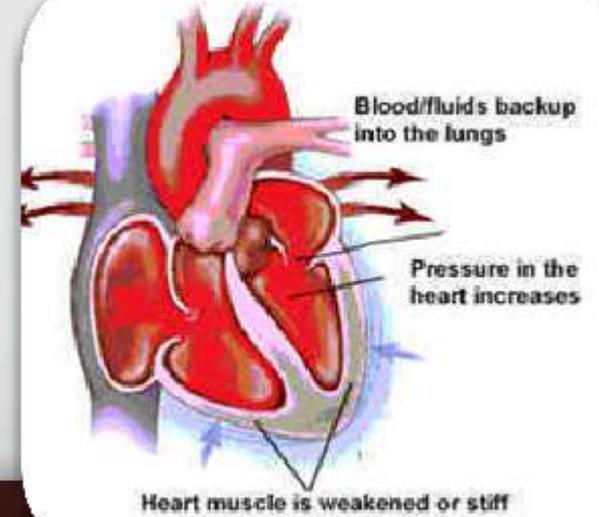
٣. ألم في الصدر مع ضيق في التنفس، الدوار، التعرق، والغثيان، والقيء.

٤. الحاجة إلى اسعاف وعلاج فوري للنوبة القلبية.



قصور القلب الاحتقاني

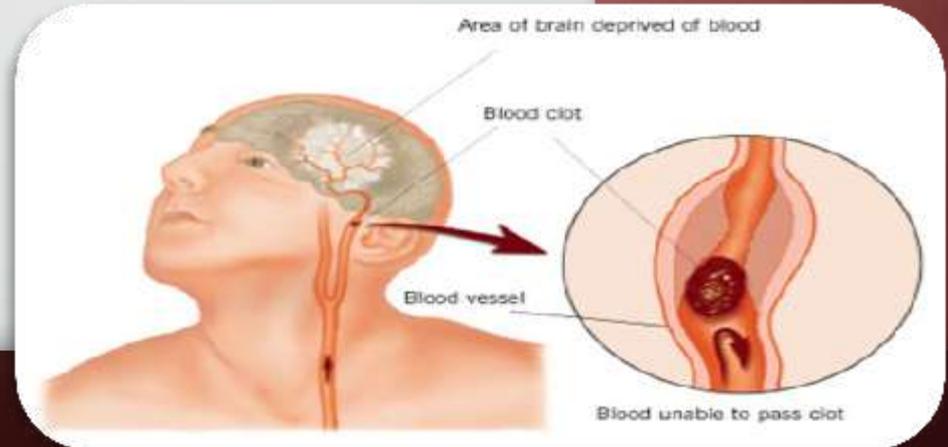
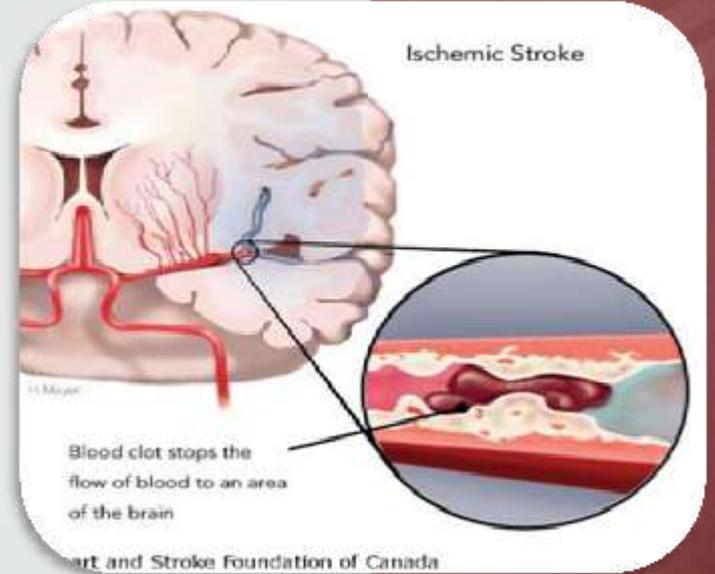
- القلب يضعف تدريجياً
- يمكن أن ينجم عن ارتفاع ضغط الدم، تصلب الشرايين، وجود عيب بصمامات القلب أو لعوامل أخرى
- استراتيجيات للوقاية: - أسلوب حياة صحي. وأحيانا تناول الدواء عند الحاجة





السكتة الدماغية

- انسداد الشرايين يعيق تدفق الدم إلى المخ.
- شدة السكتة الدماغية تعتمد على الجزء الذي فقد الدم.





لماذا انا في خطر؟

- ما تقرره الآن يؤثر على صحتك في وقت لاحق.
- الأعراض قد لا تظهر الا بعد سنوات.





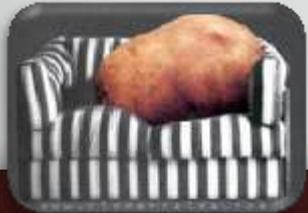
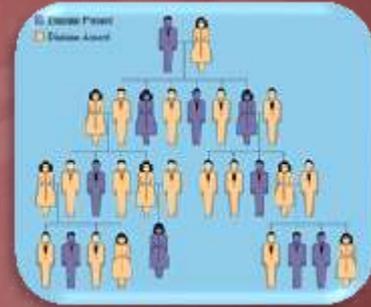
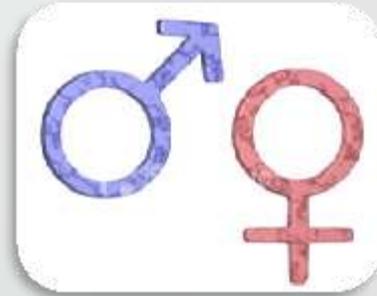
عوامل الخطر في امراض القلب والشرائين

يمكن التحكم فيها

- تعاطي التبغ
- ارتفاع ضغط الدم.
- زيادة نسبة الكوليسترول.
- نمط الحياة المستقرة.
- الوزن الزائد.
- الإجهاد.
- المخدرات والكحول.

لا يمكن التحكم فيها

- الوراثة.
- الجنس (ذكر/ انثى)
- العمر.



Symptoms of Diabetes

- كثرة التبول.
- العطش المفرط.
- فقدان الوزن غير المبرر.
- الجوع الشديد.
- التغييرات المفاجئة في الرؤية.
- وخز في اليدين أو القدمين.
- كثرة التعب.
- الجلد الجاف جدا.
- القروح بطيئة الالتئام.
- حدوث التهابات أكثر من المعتاد.

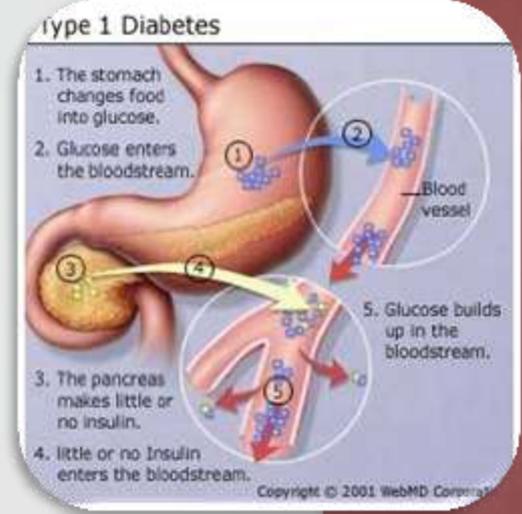
DIABETES KNOW THE SYMPTOMS





مرض السكر: النوع الاول

- الجسم لا يفرز الأنسولين - يتراكم السكر في الجسم (ارتفاع مستويات السكر)
- مرض المناعة الذاتية: - حالة يهاجم فيها الجهاز المناعي عن طريق الخطأ نفسه، ويستهدف الخلايا والأنسجة، وأجهزة جسم الشخص نفسه.
- يجب أن تأخذ الأنسولين.



مرض السكر: النوع الثاني

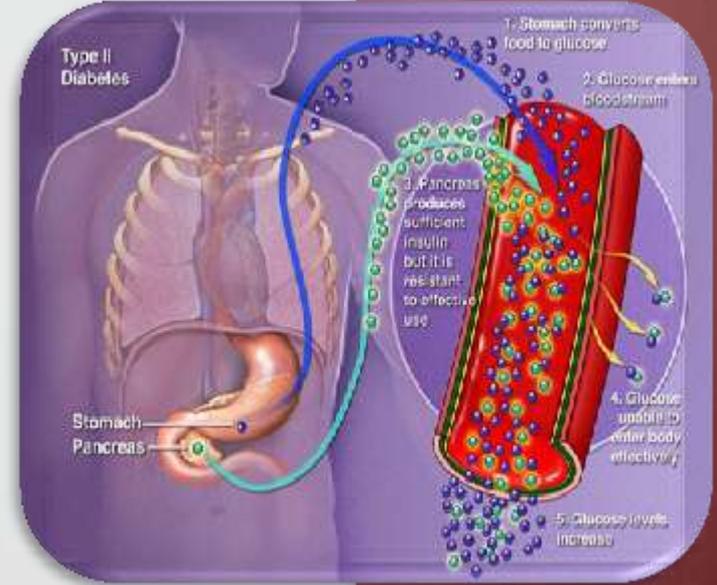
• من الأمراض غير السارية .

• يرتبط مع السمنة وإتباع نظام غذائي به نسبة عالية من السعرات الحرارية والدهون، والكوليسترول.

• يمثل حوالي ٩٠-٩٥٪ من إجمالي مرضى السكري.

• الجسم غير قادر على فرز ما يكفي من الأنسولين أو استخدام الأنسولين بشكل طبيعي.

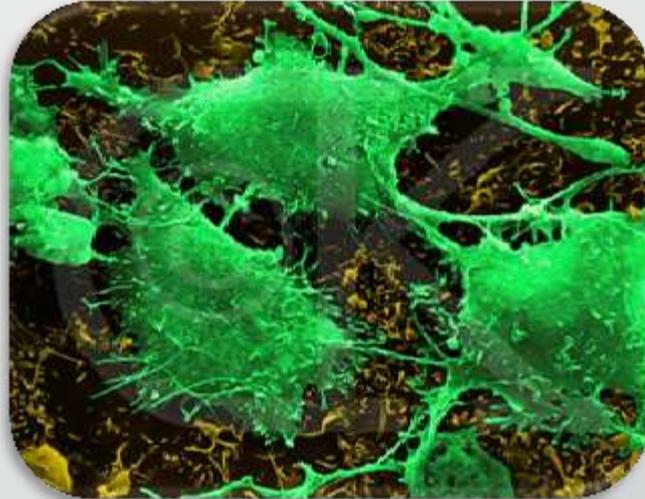
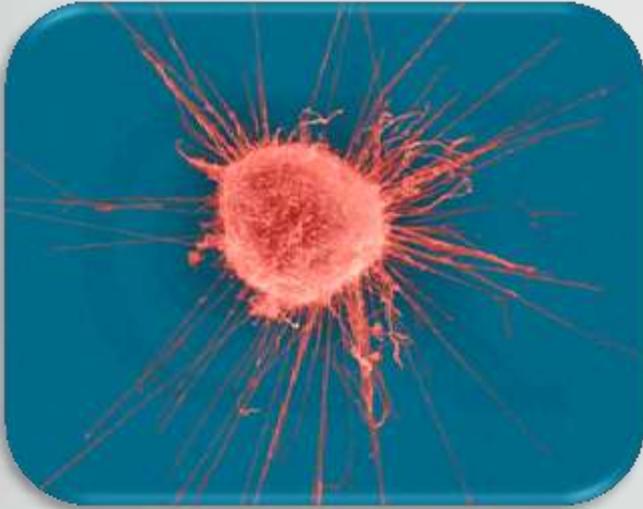
• العلاج: التحكم في الوزن وممارسة النشاط البدني بانتظام، ومراقبة النظام الغذائي.





السرطان

نمو خلايا غير طبيعية لا يمكن السيطرة عليها



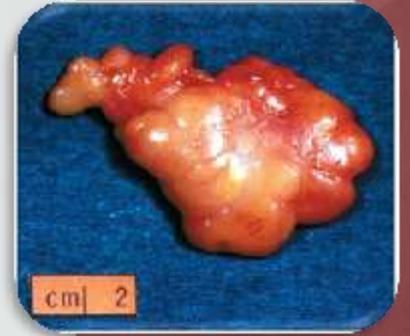


مصطلحات السرطان

• ورم:- كتلة غير طبيعية من الأنسجة ليس لها دور حيوي في الجسم.

١. حميدة - غير سرطانية.

٢. خبيثة - سرطانية



• الانتشار:- انتشار السرطان من النقطة

التي نشأ فيها إلى أجزاء أخرى في الجسم.

عوامل الخطورة في السرطان



- تعاطي التبغ.
- الأمراض المنقولة جنسيا.
- عوامل غذائية.
- التعرض للإشعاع.



العلامات المبكرة

CAUTION



- C** – Change in bowel habits. (تغيير في عادات التبرز)
- A** –sore that does not heal (قرحة لا تلتئم)
- U** – Unusual bleeding or discharge (النزيف أو إفراز غير المعتاد)
- T** – Thickening or a lump (زيادة سمك أو ورم بالأنسجة أو الأعضاء)
- I** – Indigestion or difficulty swallowing (عسر الهضم أو صعوبة في البلع)
- O** – Obvious change in a wart or mole (تغير واضح في ثؤلول أو شامة)
- N** – Nagging cough or horsiness (السعال المزعج أو بحة في الصوت)



علاج السرطان

- الجراحة.
- العلاج بالأشعة.
- العلاج الكيميائي.



الأمراض الصدرية المزمنة

- انسداد القصبات الهوائية المزمن
- سرطان القصبات الهوائية
- الربو الشعبي
- والأسباب الرئيسية تكمن بصورة خاصة في التدخين وتلوث البيئة.

الأمراض غير السارية الأخرى

• من أهمها : عيوب الإبصار الإنكسارية
(قصر النظر ، طول النظر ...)

• وذلك لانتشارها بين الطلاب والطالبات ولتأثيرها على
التحصيل الدراسي.

• وكذلك لانتشار الاستخدام المفرط للأجهزة الإلكترونية
(التلفزيون ، الحاسب الآلي ، الجوال الذكي ، ألعاب
البلاي ستيشن)





الوقاية



- ممارسة الرياضة
- مراقبة وزن الجسم
- تناول الغذاء الصحي
- الامتناع عن التدخين



- عدم الإفراط في استخدام الأجهزة والألعاب الإلكترونية
- ممارسة حياة هادئة بعيدة عن التوتر النفسي





مهارات اكتشاف الأمراض غير المعدية



قياس الوزن

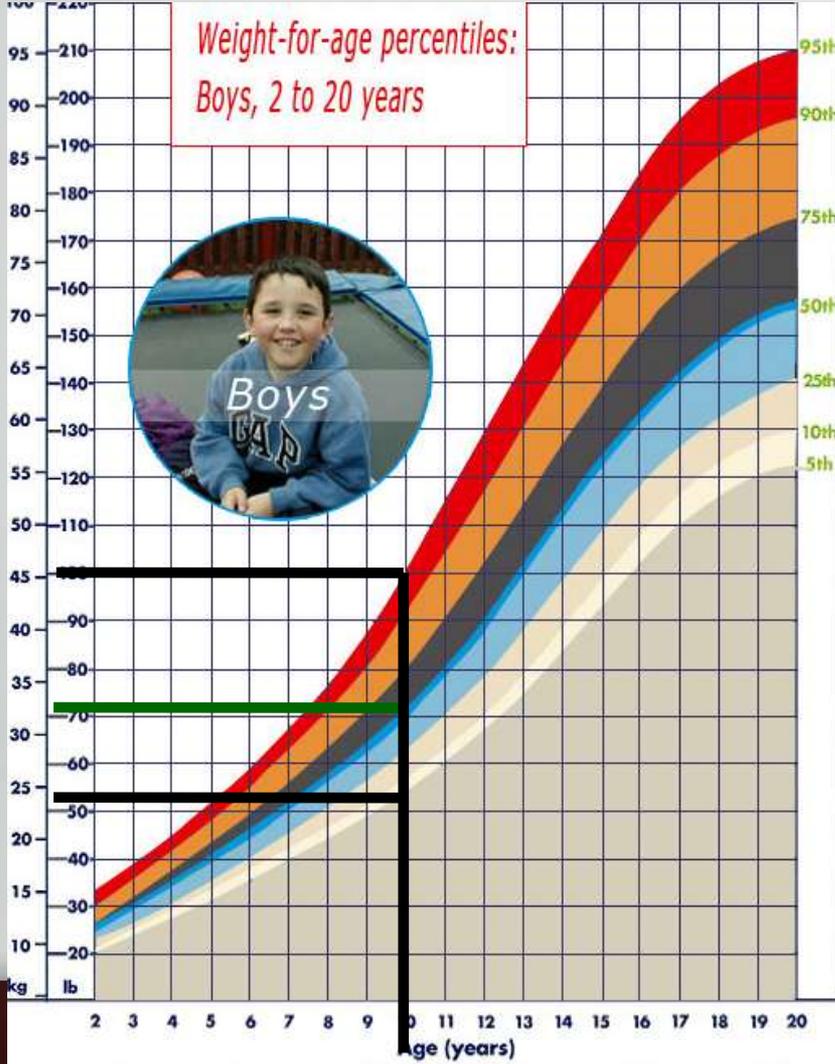


قياس الوزن

- يتم قياس الوزن بواسطة ميزان طبي أو ميزان مسطح عادي.
- يوضع الميزان على أرض صلبة مستوية ويضبط بحيث يكون المؤشر على الصفر في الحالة العادية
- يطلب من الطالب خلع حذائه وأية ملابس زائدة فوق الثوب ، ويقف مستوياً على الميزان.
- تؤخذ قراءة مؤشر الميزان ويتم حساب الوزن إلى أقرب نصف كيلوجرام.
- بمقارنة وزن الطالب بالوزن المثالي لنفس العمر (باستخدام جداول خاصة أو بحساب كتلة الجسم) يمكن معرفة ما إذا كان وزن الطالب طبيعي أو يعاني من قلة الوزن أو زيادة الوزن أو السمنة .



منحنى الوزن المثالي حسب العمر



الوزن الطبيعي حسب العمر
يجب أن يكون داخل نطاق
المنحنى

مثال

طالب عمره ١٠ سنوات
يكون وزنه الطبيعي بين ٢٥ و ٤٥ كغ

والوزن المثالي ٣٣ كغ



مهارات اكتشاف الأمراض غير المعدية



قياس الطول



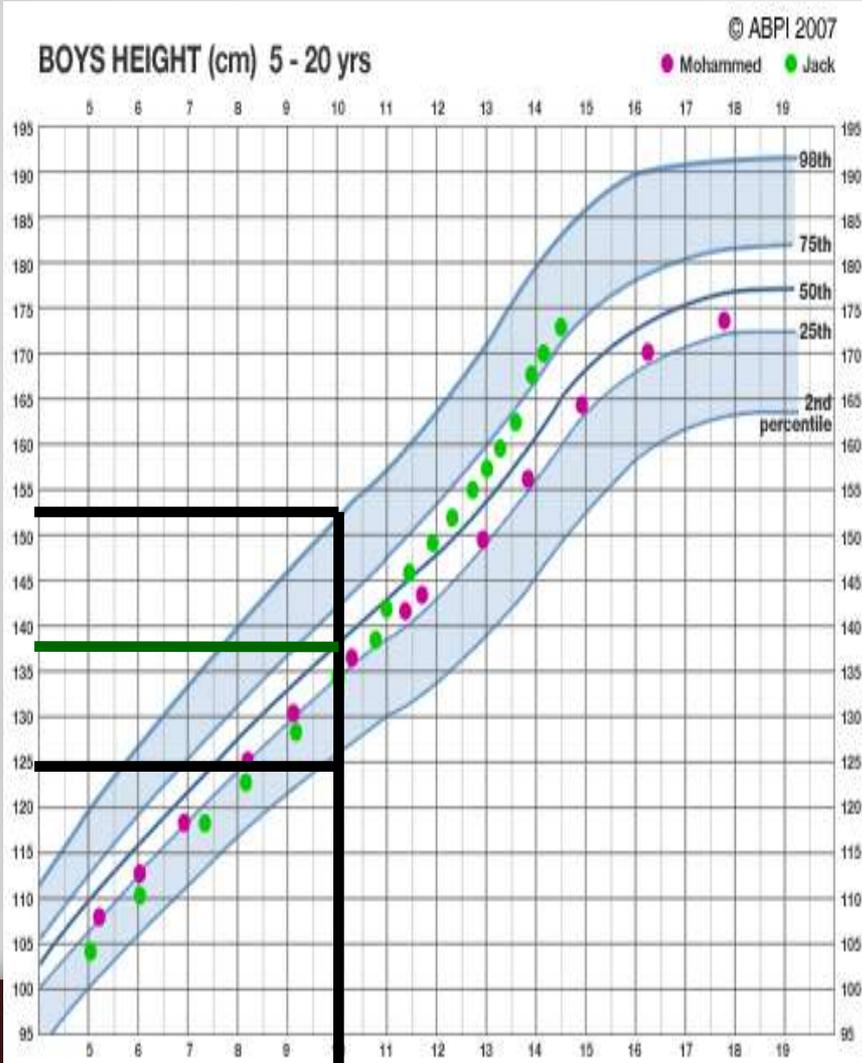
قياس الطول

- يتم قياس طول الطالب باستخدام شريط مرقم على الحائط.
- يجب أن يكون الطالب بدون حذاء وأن يقف بحيث يكون الجسم مستقيماً ويكون الكعبين والظهر على نفس مستوى الرأس ، وتكون العينين والأذنين على نفس المستوى الأفقي.
- يوضع كتاب مقوى صغير بشكل زاوية قائمة مع الحائط ويلامس رأس الطالب.
- يتم حساب الطول إلى أقرب نصف سنتيمتر.
- بمقارنة طول الطالب بالطول المثالي لنفس العمر (باستخدام جداول خاصة) يمكن معرفة إذا كان طول الطالب طبيعي أو يعاني من نقص الطول.





منحنى الطول المثالي حسب العمر



الطول الطبيعي حسب العمر
يجب أن يكون داخل نطاق
المنحنى

مثال

طالب عمره ١٠ سنوات

يكون طوله الطبيعي بين ١٢٥ و ١٥٣ سم

والطول المثالي ١٣٨ سم



مهارات اكتشاف الأمراض غير المعدية



مؤشر كتلة الجسم



حساب مؤشر كتلة الجسم

مؤشر كتلة الجسم هو:

طريقة شائعة لقياس ما إذا كان الشخص بدينا أو ذو وزن زائد أو يتمتع بوزن مثالي، وهو يعبر عن العلاقة بين وزن الشخص وطوله.

ويحسب مؤشر كتلة الجسم بتقسيم الوزن بالكيلوغرام على مربع طول القامة بالطر كما يلي

مؤشر كتلة الجسم = الوزن بالكيلوغرام ÷ (الطول بالمتر)²

مثال: إذا كان وزن الشخص ٨٠ كيلوغرام، وطوله ١٧٠ سم، يكون مؤشر

كتلة الجسم كما يلي:

$$\text{مؤشر كتلة الجسم} = 80 \div 2(1,70) = 27,6$$



مؤشر كتلة الجسم للبالغين



- أقل من ١٨,٥ (نحافة)
- من ١٨,٥ إلى ٢٤,٩ (طبيعي)
- من ٢٥ إلى ٢٩,٩ (زيادة وزن)
- من ٣٠ إلى ٣٤,٩ (سمنة درجة أولى)
- من ٣٥ إلى ٣٩,٩ (سمنة درجة ثانية)
- أكثر من ٤٠ (سمنة المفرطة)



مهارات اكتشاف الأمراض غير المعدية

60



36



24



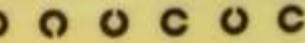
18



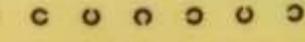
12



9



6



قياس النظر

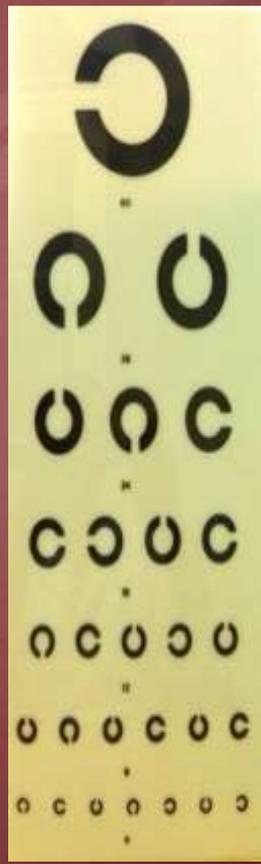


قياس النظر



- يتم فحص النظر بواسطة لوحة قياس النظر والتي تحوي دوائر مفتوحة من إحدى الجهات.
- يجلس الطالب على بعد ستة أمتار من اللوحة وفي وجود إضاءة مناسبة.
- يوضع ورقة لمنع الرؤية على العين اليسرى (دون قفل العين) وتختبر قوة النظر في العين اليمنى.
- نبدأ من الدوائر الموجودة من أعلى اللوحة والتي تحدد قوة النظر 6/60
- إذا تمكن من تحديد جهة الفتحة بالدائرة ننزل إلى الصف الذي يليه.
- إذا لم يتمكن من تحديد جهة الفتحة نتيجة عدم رؤيته الجيدة لها ننقل للصف الذي قبله وهكذا تحدد قوة النظر حسب الدرجة الموجودة في آخر صف تمت رؤيته بوضوح.
- يكرر ما سبق على العين اليسرى

60
36
24
18
12
9
6





قياس النظر



الإجراء المطلوب	مقياس النظر	لوحة العلامات
التحويل لطبيب العيون	٦/٦٠	الصف الأول (أعلى صف في اللوحة)
	٦/٣٦	الصف الثاني
	٦/٢٤	الصف الثالث
	٦/١٨	الصف الرابع
	٦/١٢	الصف الخامس
يعاد الفحص لاحقاً	٦/٩	الصف السادس
-	٦/٦	الصف السابع (آخر صف في اللوحة)

إذا كان نظر
الطالب أقل
من ٦/٩

يحول لطبيب
العيون بالصحة
المدرسية

لإستكمال فحصه.



شكرا لاسئداعكم



www.riyadhedu.org

الشؤون المدرسية / الصحة المدرسية / حقيبة المعلم

يمكن تحميل
كل ما يتعلق
بالدورة

من موقع
الصحة المدرسية

على البوابة
الإلكترونية

للإدارة العامة
للتربية
والتعليم
بالمملكة



مع تحيات إدارة الصحة المدرسية بمنطقة الرياض