

الوحدة الأولى

التوعوية الصحية



أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالبة في نهاية الوحدة أن:

- ١ تبين فوائد الأعشاب والأغذية المستخدمة في الطب البديل.
- ٢ تُعطي أمثلة لأعشاب تستخدم كأدوية.
- ٣ تستنبط الآثار الضارة من الوصفات الشعبية والشعوذة.
- ٤ تحرص على حفظ الأدوية والمستحضرات الطبية بطريقة صحيحة كما تعلمتها.
- ٥ تُفرق بين أعراض مرض السكر ومرض ضغط الدم.
- ٦ تخطط وجبات غذائية تناسب مرضى السكر والضغط.

h u l u l . o n l i n e



الطب النبوي والتداوي بالأعشاب

المفاهيم الرئيسية:

- 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:

﴿إِنَّ هُوَ إِلَّا ذِكْرٌ لِلْعَالَمِينَ ﴿٨٧﴾ وَلَنَعْلَمَنَّ نِبَاهُ بَعْدَ حِينٍ ﴿٨٨﴾﴾ [ص: ٨٧-٨٨].

وما زال العلماء يواصلون أبحاثهم في اكتشاف أسرار إعجاز القرآن والسنة النبوية، وقد أمرنا الرسول الكريم ﷺ بالتداوي، عن أسامة بن شريك (رضي الله عنه) قال: أتيت النبي ﷺ وأصحابه عنده، كأنما على رؤوسهم الطير، قال فسلمت عليه وقعدت، قال: فجاءت الأعراب فسأوه، فقالوا: يا رسول الله، نتداوي؟ قال: نعم «تداووا فإن الله لم يضع داء إلا وضع له دواء غير داء واحد: الهرم» [مسند أحمد، ١٨٤٥٤].

وللتداوي بالأعشاب مسميات عديدة منها:

الطب الشعبي - الطب التقليدي - الطب العربي - الطب القديم - الطب المثلي - الطب البديل.

بعض الأغذية والأعشاب المستخدمة في الطب النبوي

العسل:

يُعدُّ غذاءً ودواءً، فاتح للشهية ومنشط ومساعد على الهضم، ويستخدم لعلاج الحروق السطحية، والجروح البسيطة.

قال تعالى: ﴿يَخْرُجُ مِنْ بَطْنِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ، فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [النحل: ٦٩].



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 تصبح بسبع تمرات عجوة لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر» [صحيح البخاري، ٥٤٤٥].

وقد ورد في فضلها حديث آخر فعن أبي هريرة (رضي الله عنه) قال:

رسول الله ﷺ: «العجوة من الجنة، وهي شفاء من السم، والكمأة

من المن، وماؤها شفاء للعين» [جامع الترمذي، ٢٠٦٨]. **ما الكمأة؟**



الثوم:

يصفى الحلق، ويزيل البلغم، وينفع في السعال المزمن ووجع الصدر من البرد.



عن عمر بن الخطاب (رضي الله عنه) قال: قال رسول الله ﷺ «من أكلها فليمتها طبخاً» [صحيح مسلم، ٥٦٧].

عن جابر بن عبد الله (رضي الله عنه) قال: قال رسول الله ﷺ: «من أكل ثوماً أو بصلاً فليعتزلنا أو ليعتزل مسجدنا. وليتعد في بيته. وإنه أتى بقدر فيه خضرات من بقول. فوجد لها ريحاً، فسأل فأخبر بما فيها من البقول، فقال قربوها إلى بعض أصحابه، فلما رآه كره أكلها، قال كل، فإني أناجي من لا تناجي» [صحيح البخاري، ٨٥٥].

الحبة السوداء:



فعالة في علاج أمراض المعدة، قاتلة للديدان، تذيب حصى الكليتين والمثانة، بالإضافة إلى فائدتها في علاج الأمراض الجلدية كالبهاق، وأمراض البرد، وفي التخفيف من آلام الأسنان، والرأس والمفاصل، وأمراض الصدر. عن عائشة (رضي الله عنها) قالت سمعت رسول الله ﷺ يقول: «إن هذه الحبة السوداء شفاء من كل داء إلا السام» [صحيح البخاري، ٥٦٨٧].

ما الكمأة؟

الكمأة هي: نبات فطري ذات قيمة غذائية عالية طعمها ممتاز ويحتوى على 9% بروتين و13% كربوهيدرات و1% دهون علاوة على الأحماض الأمينية التي توجد على شكل بيتيدات صغيرة وبعض هذه البيتيدات تتصل ببعض المعادن في صورة بيتيدات 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 1 و ب 12

تنمو الكمأة في ظل سقوط أمطار الربيع المصحوبة بالرعد؛ وذلك لأنها تحتاج إلى أسمدة أزوتية والرعد يحول أزوت الهواء إلى حمض أزوتي يسمى حمض النيتروز أو حمض النيتريك وهذه الأحماض هامة جداً في نمو الكمأة، أما ماء الكمأة: فهي الرطوبة الناتجة عن خلاياها عندما تشق، 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

الجلول
الجلول اون لاين
hulul.online

الزبيب:



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

الحلبة:



تفيد البشرة والشعر، وتلين الصدر والبطن، وتسكن السعال والربو، وتساعد على تلطيف التهاب الحلق، وقد قيل عنها: (لو علم الناس منافعها لاشتروا 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:



يستخدم لالتهابات الأنف والدرن، ومسكن لأوجاع المعدة والصداع.

الزنجبيل:



مفيد للهضم، وملين للبطن، نافع في حالات البرد، مطيب لنكهة الطعام.

وقد ورد لفظه في قوله تعالى: ﴿وَيَسْقُونَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا﴾ [الإنسان: ١٧].

وهناك العديد من الأعشاب والنباتات تستخدم في الاستطباب، مثل:

القسط البحري

- القرفة

- المر

- الكمون

العنب

الرمان



اذكري بعض الأعشاب الأخرى التي تعرفينها وتستخدم للاستطباب.

اليقطين - السواك - الشعير - التين



مميزات استخدام الأعشاب

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

٢- تؤخذ عن طريق الفم أو الجلد ولا تُحقن.

٣- عادة تكون أوية مفردة غير مركبة يتقبلها الجسم.

٤- تستخدم كأدوية كما أنها تُعد من الأغذية المفيدة.

٥- حفظها وتخزينها سهل ومدته طويلة.

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

معظم الأدوية الكيميائية مصنعة من الأعشاب أو الأغذية الطبيعية، ولكن بطرق مقننة وحديثة، ولا نستطيع الاستغناء عن هذه الأدوية في بعض الحالات المرضية.



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.

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 خاطئة مثل الذهاب للمشعوذين الحريصين على سلب الأموال والحاق الأذى بالمريض، ومنها:

١- لبس الأحذية «العزائم والتمايم» التي دونت عليها بعض الكلمات والحروف السحرية، فعن عبد الله ابن مسعود (رضي الله عنه) أن رسول الله ﷺ قال: «إِنَّ الرِّقَى وَالتَّمَائِمَ وَالتَّوَلَةَ شِرْكَ» [صحيح أبي داود، ٢٨٨٢].

٢- استعمال البخور للوقاية من الأمراض مع إغلاق جميع النوافذ والأبواب، مما يؤدي إلى الاختناق.

٣- شرب الماء بأوان كُتب عليها بعض الكلمات ذات دلالة غير مفهومة وقد تكون من الشعوذة.

٤- لبس الحلقة والخيط؛ لمنع حدوث المرض أو الشفاء منه، عَنْ عَمْرَانَ بْنِ الْحُصَيْنِ (رضي الله عنه)، أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ رَأَى رَجُلًا فِي يَدِهِ حَلَقَةٌ مِنْ صُفْرِ، فَقَالَ: «مَا هَذِهِ الْحَلَقَةُ؟» قَالَ: هَذِهِ مِنَ الْوَاهِنَةِ، قَالَ: «انزِعْهَا، فَإِنَّهَا لَا تَزِيدُكَ إِلَّا وَهْنًا» [ابن حبان، ٦٠٨٥].

خير العلاج الرقية بالقرآن الكريم ولتحقيق العلاج به لا بد من تعلق المريض بالله - عز وجل - وإخلاصه له واقتناعه التام بأن الشفاء بيده، وأفضل الرقية الشرعية قراءة الإنسان على نفسه.



نشاط ب: القسط البحري نوعان:

أحدهما: الأبيض الذي يُقال له: البحري؛ والآخر: الهندي، وهو أشدهما حرّاً والأبيض أليتهما، ومنافعهما كثيرة جداً، وهما حاران يابسان في الثالثة؛ يُجفف البلغم؛ يقطع الزكام؛ وإذا شرباً، نفعاً من ضعف الكبد والمعدة ومن بردهما، ويساعد على الشفاء من الحمى؛ ونفعاً من السموم؛ وإذا طلى به الوجه معجوناً بالماء والعسل، قلّع الكلف.

القُسط

هو دواء حبشي معروف له منافع عدة منها استرخاء الأعصاب وتقوية الكبد والقلب؛ وله منافع في الفالج وأوجاع المفاصل



الرمان:

حلو الرمان حار رطب؛ جيد للمعدة؛ مقو لها بما فيه من قبض لطيف نافع للحلق والصدر والرئة، جيد للسعال وماؤه ملين للبطن؛ يغذي البدن غذاءً فاضلاً يسيراً سريع التحلل رقت ولطافته يولد حرارة يسيرة في المعدة وريحاً؛ ولذلك يُعين على الباه؛ ولا يصلح للمخمومين؛ وله خاصية عجيبة إذا أكل بالخبز يمنع من الفساد في المعدة وحامضه بارد يابس قابض لطيف، ينفع المعدة الملتهبة؛ ويُدّر البول أكثر من غيره من الرمان؛ ويسكن الصفراء؛ ويقطع الإسهال؛ ويمنع القيء؛ ويُلطف الفضول ويطفئ حرارة الكبد ويقوى الأعضاء، نافع من الخفقان الصفراوي، والالام العارضة للقلب وفم المعدة، ويقوي المعدة ويدفع الفضول عنها، ويطفئ المرة الصفراء والدم وإذا استخرج ماؤه بشحمه وطبخ بيسير من العسل حتى يصير كالمرهم، واكتحل به، قطع الصفرة من العين ونقاها من الرطوبات الغليظة، وإذا

لطخ على اللثة نفع من الأكلة العارضة لها، وإن استخرج ماؤها بشحمهما أطلق البطن، وأحدر الرطوبات العفنة المرية، ونفع من حميات الغب المتطاولة



الرمان والطب الحديث: أكدت دراسة علمية حديثة أن فاكهة الرمان تفيد في معالجة ١١ مرضاً؛ فضلاً عن استفادة جسم الإنسان من العناصر الغذائية المتوفرة فيها

لها عدة استخدامات حيث تستخدم في سلطة الفواكه فتقضي على البكتيريا التي تسبب الاسهال كما تقوي القلب والمعدة وتدر البول وتطهر الدم وتذيب حصوات الكلى وتلطف الحرارة المرتفعة في جسم الانسان وتشفي عسر الهضم

فوائد الرمان الطبية: قشر الرمان يستخدم للتخلص من الديدان المعوية إلى جانب أن بذوره تستخدم لعلاج الإرهاق وتنشيط الجسم

الرمان مصدر غني بمضادات الأكسدة والتي تقوم بدور مهم في وقاية الجسم من الأمراض المزمنة كأمراض القلب والأوعية الدموية وتصلب الشرايين. وينصح الباحثون السيدات بتناوله عند الوصول لسن اليأس لحمايتهن من أمراض القلب والشرايين وهشاشة العظام وسرطان الثدي، ذلك لما له من قدرة على تدمير الخلايا السرطانية بطريقة الانتحار الذاتي بينما لا يحدث تلفاً في الخلايا الأخرى السليمة، وغناه بعنصر الحديد وفيتامين ج يجعله مقوياً للدم يحمي من الإصابة بفقر الدم الأنيميا



التمريض المنزلي

المفاهيم الرئيسية:

- التمريض.
- الأدوية.

قد يتعرض الإنسان إلى مشكلات عديدة ومتنوعة، كالأعراض والإصابات المختلفة، البسيطة منها والشديدة، وهذه الحالات تتطلب إمام أفراد الأسرة وتدريبهم على استخدام الأدوات والأجهزة الطبية البسيطة وطريقة التعامل مع المرض وكيفية استعمال وحفظ الأدوية.

تذكيري



عند تنظيف غرفة المريض فإنه يفضل كنسها وإزالة الغبار منها قبل مسحها بالماء والمطهر.

غرفة المريض

كيف تكون التهوية مناسبة في غرفة المريض؟

ما درجة الحرارة المناسبة في غرفة المريض؟

ما التجهيزات اللازم إعدادها في غرفة المريض؟

تعاوني مع زميلاتك في تخطيط وجبات غذائية كاملة ومتوازنة لكل من:

١- مريض السكري:

.....
.....
h u l u l . o n l i n e

٢- مريض ضغط الدم:

.....
.....

٣- شخص أصيب بالأنفلونزا:

.....
.....

٤- شخص يعاني من فقدان الشهية:

.....
.....

كيف تكون التهوية مناسبة في غرفة المريض؟

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 عديده نهاراً أو ليلاً بل يجب الاهتمام بدخول الهواء الطبيعي إلى غرفة المريض

ما درجة الحرارة المناسبة في غرفة المريض؟

هي درجة الحرارة الطبيعية للجسم الطبيعي بين 36 و37

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 المعلقة للمريض (هذه الأجهزة والأدوات تتواجد في الحالات التي تستدعي وجودها فقط وليس كل الحالات المرضية)

ج1: مرضى السكر:

يحتاج مريض السكر إلى: 1000 - 3000 سعر حراري يومياً منها 50% من الكربوهيدرات

من الأغذية الغير مسموح بها السكر، المربي؛ العسل بأنواعه؛ جميع المشروبات المحتوية على جلوكوز، بسكوت؛ شوكولاته ويسمح بتناول كميات حرة من السوائل الخالية من السكر

مرضى ضغط الدم: ننصح لهؤلاء المرضى التركيز على الأطعمة القليلة الملح

التخفيف من شرب المنبهات مثل القهوة والمشروبات الغازية الامتناع عن التدخين

تجنب تناول الأطعمة التي تحتوي على بهارات وفلفل ومخللات

ج2: الحلوى: حيث أن قطعة الحلوى كفيلا بتخفيف بعض أعراض التهاب الحنجرة وتورمها وجفافها بالإضافة على احتوائها على كمية جيدة من الماء

عصير الخيار: وجد أن كأساً من عصير الخضار يحفز مناعة المصاب بالأنفلونزا ويرجع ذلك لكونها غنية بمضادات الأكسدة كما أنه يتوفر بها كميات جيدة من الماء

حساء الدجاج: بالإضافة إلى كونها غنية بالسوائل إلا أن لها دوراً كبيراً في تحسين عمل الأهداب الأنفية ذات الدور الهام في حماية الجسم من الفيروسات والجراثيم

الثوم: في حالة إذا كان المريض يتقبل الثوم فهو يعتبر خياراً جيداً أو يمكن إضافته إلى أطعمة أخرى مثل الحساء حيث أنه له دور كبير في الحماية من الجراثيم كما أنه يخفف من الاحتقان

الزنجبيل: له دور كبير في تخفيف آلام البطن والإسهال والغثيان ويمكن استخدامه بشكل مسحوق يضاف إلى الأطعمة أو يستخدم كشراب الزنجبيل

الشاي الساخن: يمكن إضافة الليمون إلى الشاي مما يؤدي إلى تخفيف عملية الاحتقان

الموز - الخبز المحمص
الجلول أون لاين
hulul.online

ج3:

التمر والتين: ينقع التمر في الحليب لمدة ست ساعات ثم يأكله المريض حيث يفتح شهيته للطعام ولا

شك أن هذين المصدرين يعتبران من أغنى المواد بالمعادن والفيتامينات والأحماض الأمينية

والسكريات والبروتين والمواد الدهنية حيث يعتبر من أفضل المغذيات؛ ويجب على الأشخاص

المصابين بالسكري عدم استعمال هذه الوصفة

الحلبة: يعتبر مغلي الحلبة من المواد المشهية للأكل والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة من الحلبة وتوضع

في ملء كوب ماء ثم يغلى على النار لمدة 4/1 ساعة ثم يصفى ويشرب بعد تحليته بالعسل أو السكر

قبل الوجبة الغذائية بنصف ساعة

الخل: يستعمل خل العنب أو التفاح وذلك بإضافته إلى السلطة وتضاف ملعقة صغيرة من الخل إلى
ملء كوب ماء الموجود على مائدة الطعام وتشرب على فترات خلال وجبة الغذاء حيث يساعد على فتح
الشهية وعلى ابتلاع الطعام

الشوفان والقمح والشعير: يؤخذ كميات متساوية من طحين الشوفان والقمح والشعير المنخول ثم
تمزج معاً ويوضع في وعاء على النار به ماء يوازي حجم الدقيق المخلوط وعند بداية الغليان يرش
الدقيق فوق الماء ويحرك تحريكاً جيداً ويضاف الدقيق شيئاً فشيئاً مع التحريك المستمر حتى تنتهي
كمية الدقيق وتتكون عسيده رخوة ثم يضاف لها قليل من عسل النحل الأصلي وتؤكل مع الوجبات أو
منفصلة عنها وتعطى للأطفال بشكل أكبر لما فيها من فوائد

ج4: يحتاج مريض النقاهاة إلى أغذية ومشروبات صحية وتختلف من مرض لآخر لكن بشكل عام يحتاج
إلى: السوائل: عصائر طازجة تحتوي على نسبة مرتفعة من الفيتامينات (جوافة - تفاح - برتقال)
أصناف الطعام متنوع تدرج تحت الهرم الغذائي بين:

الكربوهدرات: (أرز خفيف أو معكرونة خفيفة)

البروتين: (قطعة لحم مسلوق أو قطعة دجاج مسلوق)

منتجات الألبان: (رايب - كوب حليب - زبادي)

سلطة الخضروات: (يقدم الملح بشكل منفصل عن الطعام ويضاف إلى الطعام طبقاً لإرشادات
الطبيب)



عن عائشة (رضي الله عنها) قالت: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «التبينة مجمة لفؤاد المريض،

تذهب ببعض الحزن» [صحيح البخاري: ٥٤١٧].

هل تعرفين ما التبينة؟



حساء من دقيق الشعير بنخالته يضاف لهما كوب من الماء وتطهى على نار هادئة لمدة 5 دقائق ثم يضاف كوب من اللبن (حليب) وملعقة عسل نحل وقد سميت تبينة تشببها لها باللبن في بياضها ورقتها



شكل (١).

قياس ضغط المريض



شكل (٢).

قياس نبض المريض



شكل (٣).

عمل كمادات للمريض



شكل (٤).

الصيدلية المنزلية

من المهم أن يتوفر في كل بيت بعض الأدوية والأدوات اللازمة لإسعاف الحالات الطارئة، بحيث ترتب في خزانة خاصة بها وتوضع في مكان مناسب في المنزل.

محتويات الصيدلية المنزلية:

يمكن تصنيف محتويات الصيدلية إلى نوعين هما:

أ - أدوات طبية:

مثل: ميزان حرارة - مقص - لفائف ورباط ضاغط - قطن وشاش معقم - شريط لاصق - قربة ماء ساخن وبارد - قطرات العين المعقمة - ملقط صغير.

ب- عقاقير طبية:

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

استعماله

اسم الدواء

- لتطهير الأيدي والجروح والأدوات المستعملة في الإسعاف.
- لتطهير الجروح البسيطة.
- لحالات الإغماء ولسع الحشرات.
- لتخفيض حرارة الجسم.
- لتسكين الآلام وتخفيفها.
- مطهر للجروح.
- للحروق.
- للالتهابات الجلدية.
- لعسر الهضم.

- سبيرتو
- الميكروكروم
- محلول النشادر
- أدول
- بانادول
- الديتول
- مرهم البوريك
- مرهم الزنك
- زجاجة ملح فوارة

تذكيري

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



عند ترتيب الصيدلية المنزلية يجب مراعاة ما يأتي:



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

- 1- التخلص من الأدوية المنتهية الصلاحية بشكل دوري.
- 2- ترتيب الأدوية حسب طريقة استعمالها كالتالي:
أ- أدوية تؤخذ عن طريق الفم.
ب- أدوية للاستعمال الموضعي.
- 3- ترتيب الأدوية الخاصة بالأطفال في زاوية منفصلة والأدوية الخاصة ببقية أفراد الأسرة كأدوية مرض السكر أو الضغط في زاوية خاصة.
- 4- التأكد من وجود الملصق على الدواء الخاص به.
- 5- مراعاة تطبيق التعليمات الخاصة بحفظ الأدوية حسب الطريقة المناسبة لها والمرفقة مع العبوة عند الشراء.
- 6- تكون بعيدة عن متناول الأطفال والحرارة وأشعة الشمس والرطوبة.

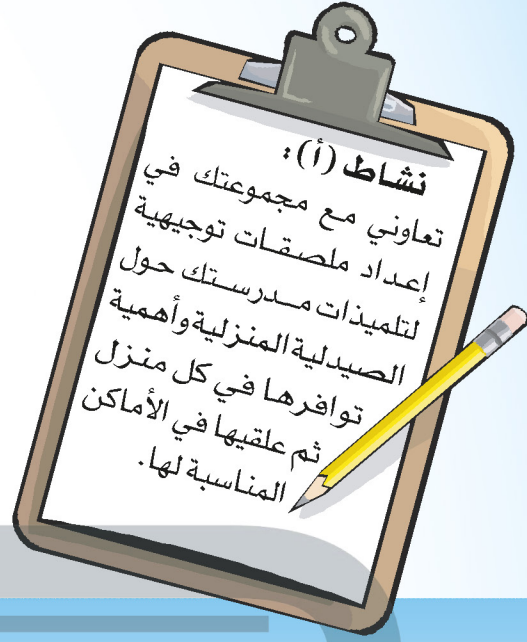


أهم العوامل المؤثرة على الدواء:

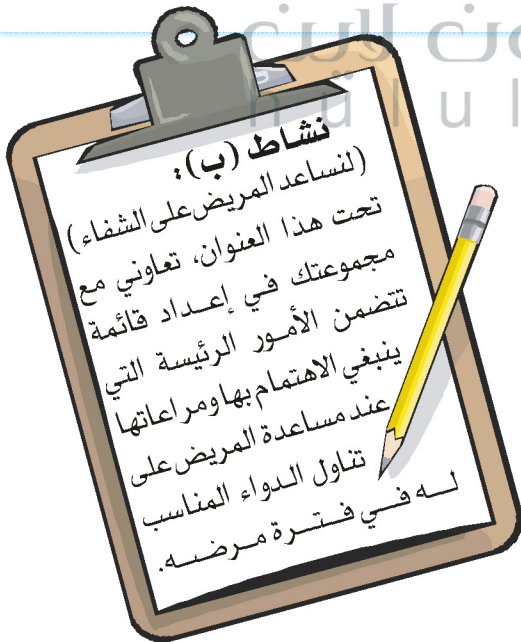
- (1) الحرارة: حيث تؤثر على الحقن والأدوية ومنها قطرات العيون.
- (2) الرطوبة: حيث تؤثر على الحبوب والكبسولات.

h u t u l . o n l i n e

نشاط (ب):



نشاط (أ):



نشاط أ:

اللافتة الأولى صيدلية المنزل: ضرورة حياتية لمواجهة أي طارئ يفاجئ أحد أفراد الأسرة كما أنها مهمة للاستفادة من أي أدوية تزيد على الحاجة أو تحتفظ بصلاحياتها للاستعمال؛ فكيف تُنشئين صيدلية في المنزل؟ وكيف ترتبين فيها الأدوية؟ وما مواصفاتها بحيث تكون مفيدة للجميع؟

تكمُن أهمية صيدلية المنزل في حفظ الأدوية بعيداً عن تناول الأطفال اتقاء لخطر التسمم بها؛ وحفظ الأدوية من الضياع وبخاصة عند الحاجة إليها وكذلك سهولة تصنيف الأدوية حسب استعمالها؛ وتاريخ انتهائها فضلاً عن ضرورة إجراء جرد دوري واستبعاد ما هو ليس ضرورياً أو ما انتهت صلاحيته من الأدوية

يمكن تقسيم الصيدلية إلى قسمين:

الأول: هو المواد العلاجية الأساسية التي لا يخلو منها منزل وبخاصة ذلك العامر بالأطفال، هذه المواد هي:

الشاش والقطن والأربطة والضمادات لمعالجة الحوادث البسيطة بطريقة سليمة إضافة إلى مرهم لمعالجة الحروق عند الحاجة؛ وكذلك أدوية لتخفيض الحرارة على شكل نقط أو شراب بالإضافة إلى أدوية لتخفيف الآلام العارضة شراب أو حبوب أو دهان موضعي وأيضاً الأدوية المضادة للمغص كشراب أو حبوب وسرنجات حقن ومادة مطهرة كالكحول

الثاني: هو الأدوية التي يحتاج أحد أفراد الأسرة لاستعمالها وبقي جزء منها وهذه إما أن يجري التخلص منها أو تحفظ بطريقة تدل على استعمالها وانتهاء صلاحيتها لكن هناك أدوية يجب التخلص منها إذا لم تستعمل وهي المضادات الحيوية (البودرة) التي تذوب بالماء عند الاستعمال إذ تكون صلاحية المضاد على الأكثر عشرة أيام من تاريخ التذويب. وللمحافظة على الصيدلية يجب أن تكون في إحدى زوايا المنزل بمكان مرتفع لا يصل إليها الأطفال كما يجب أن تكون واسعة بدرجة تكفي لعدم تكديس الأدوية؛ كذلك يجري تصنيف الأدوية فيها على الأرفف حسب الاستعمال مع الإشارة بقلم أسود يدل على مدة

الانتهاء والاستعمال فضلاً عن أن يكون هناك شخص مسؤول عنها كالأب أو الأم أو أي شخص مدرك لخطورة التعامل مع الدواء؛ كما أنه لا مانع من طلب النصيحة من المختصين

نشاط ب:

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

إن 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 حانة 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

الجلول اون لاين
h u l u l . o n l i n e



تغذية مرضى السكر وضغط الدم

المفاهيم الرئيسية:

- الأنسولين.
- العقاقير.

مرض السكر:

حالة مرضية تصيب الكبار والصغار نتيجة اختلال في مقدرة الجسم على التحكم بمستوى سكر الدم وذلك لنقص أو انعدام في إفراز الأنسولين من البنكرياس. وقد حرصت وزارة الصحة على تطبيق رؤية المملكة ٢٠٣٠ بتأهيل الأطباء لمواجهة الأمراض المزمنة كمرض السكري والضغط.

أعراضه

قد تظهر بعض الأعراض على المريض منها:

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

العوامل التي تزيد من فرصة الإصابة بالسكر:

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

علاج مرضى السكر

الحالات الحادة

تنظيم الغذاء وحقن

الأنسولين.



الحالات المتوسطة

تنظيم الغذاء مع تناول

العقاقير المناسبة.

الحالات البسيطة

تنظيم الغذاء فقط.

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



النظام الغذائي المناسب للسيطرة على مرض السكر:

- تناول أغذية غنية بالألياف.
- تجنب تناول الحلويات.
- تنوع الغذاء الكامل والمتوازن مع التقليل من النشويات.
- الإقلال من تناول الدهون المشبعة.
- تناول الأغذية البروتينية باعتدال.
- تناسب كمية السعرات المتناولة مع وزن مريض السكر. **لماذا؟**

تعطي جرعات الدواء لمريض 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 إتباع تعليمات الطبيب في ذلك بدقة متناهية حتى لا تتأثر صحة المريض



مرض ضغط الدم:

ارتفاع مستوى ضغط الدم أعلى من المعدل الطبيعي مما يستدعي استخدام العقاقير المضادة لفرط ضغط الدم، ويطلق عليه اسم (القاتل الصامت).

أعراضه

صداع في مؤخرة الرأس أو في جانبيه، ثقل في الرأس، وضعف في التركيز، شعور بالغثيان.

- إذا زاد الضغط تظهر الأعراض الآتية:

- 1- هبوط عضلة القلب و لهثة غير عادية.
- 2- ثقل في الحركة أو الكلام أو اختلال توازن الجسم.
- 3- نزيف مفاجئ في المخ أو قصور في وظائف الكلى.

معلومة إثرائية

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

العوامل التي تساعد على ارتفاع ضغط الدم:

- زيادة الوزن.
- الضغوط النفسية.
- أورام الغدة الكظرية.
- أورام الغدة النخامية.
- أمراض الكلى.
- الاستعداد الوراثي.

للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم احرص على ما يأتي:

١ المحافظة على الوزن المناسب للجسم.

٢ تقليل الدهون في الطعام.

٣ تحديد السعرات مع تناول غذاء متوازن.

٤ الإقلال من المنبهات.

٥ تقليل كمية الملح في الطعام.

تجنب الغضب، متبعة التوجيه النبوي الشريف فعن أبي هريرة (رضي الله عنه) أن رجلاً قال للنبي ﷺ أوصني، قال ﷺ: «لا تغضب، فردد مراراً قال: لا تغضب» [صحيح البخاري، ٦١١٦].

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 تغييرات 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.

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: 115 / 75 مليمتر زئبق

- ما النسبة الطبيعية للسكر في دم الإنسان السليم؟

في المتوسط الطبيعي لشخص سليم هو: 70 - 110

- فيم يستخدم كل من الجهازين الآتين؟



شكل (٦).

في قياس نسبة السكر في الدم



شكل (٥).

في قياس نسبة ضغط الدم

نشاط أ: وجبة غذاء متكاملة لمرضى السكر والقلب والضغط:

الوجبة مكونة من (أرز صيادية مع السمك -- شوربة خضار - سلطة -- عصير برتقال)

روعي في هذه الوجبة تقليل الكمية والتنوع بحيث يحصل الجسم على قيمة غذائية متكاملة

مقادير الأرز الصيادية:

ملعقة صغيرة زيت نباتي للتحمير مثل زيت دوار الشمس أو غيره؛ بصلة يتم تقطيعها قطع صغيرة،

كمون، كأس أرز يغسل وينقع بالماء؛ ماء للطبخ

الطريقة: نضع الزيت بالقدر ونضع معه البصل ونقلبه على النار إلى أن يصبح لونه بني غامق قريب

للسواد ثم نضيف الكمون ثم بعد ذلك نضيف له الماء إلى أن يمتلئ القدر ونتركه قليلاً على النار ثم

نصفي الماء من البصل

يصفى الأرز ونضعه في قدر آخر نسكب فوقه الماء السابق بعد تصفيته من البصل ونتركه على نار هادئة

إلى أن ينضج

مقادير شوربة الخضار:

بصله مقطعه حلقات؛ 2/1 كيلو جرام بطاطس مقطعة حلقات؛ طماطم مقطع حلقات؛ سمك فيليه

يغسل بالماء ويقطع إلى أجزاء كبيرة، 5 فص ثوم مقشر

الطريقة: نأتي بصينية ونصف فيها حلقات البصل ثم حلقات البطاطس ثم حلقات الطماطم ثم نتضع

فصوص الثوم موزعة على الصينية ثم نرش قليل من الكمون ثم نضع قطع السمك وفوقه شرائح

ونغطي الصينية بالقصدير ندخلها إلى الفرن من أسفل بدرجة 60 درجة ويترك إلى أن ينضج

هذا الصنف لمرضى الضغط والسكر

مقادير شوربة الخضار

بطاطس مقطعة لقطع كبيرة؛ ١ كوسا مقطعه مقطعة لقطع كبيرة؛ ١ جزر مقطعة لقطع كبيرة؛ 1 2/1

ملعقة صغيرة من الكمون؛ 2/1 كوب عدس أصفر

نضع جميع المقادير في قدر به ماء لتسلق على النار ثم إذا نضجت تبرد وتوضع في الخلاط وتعاد ثانية إلى القدر على النار للتسخين

هذا الصنف لمرضى الضغط والقلب ويعطى قليلاً منه لمرضى السكر

السلطة:

مكونة من خيار وطماطم وفلفل أخضر وزيتون أسود أو أخضر

هذا الصنف لمرضى الضغط والسكر والقلب

يقدم عصير البرتقال الطازج لمرضى الضغط والقلب

نشاط ب:

قياس الضغط:

120/80 منضبط وطبيعي

100/65 منخفض وإذا تم مراجعة القياس ثلاث مرات متفرقات وأعطى نفس النسبة لابد من مراجعة

الطبيب

140/90 مرتفع وإذا تم مراجعة القياس ثلاث مرات متفرقات وأعطى نفس النسبة لابد من مراجعة

الطبيب



التطبيقات



سامية فتاة أرهقتها المرض فأكثر التردد على عيادات الأطباء، ولم تصل لغايتها في الشفاء. وذكر لها أحد المعالجين بالطب الشعبي فأسرعت إليه فأعطاه قلادة تعلقها؛ لتعجل في شفائها وتقيها من الأمراض مستقبلاً.

١- أبدي رأيك في هذا العلاج؟

٢- استشهدي بأدلة من كتاب الله وسنة رسوله ﷺ على ذلك.



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

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

ج1: لا غير صحيح، لأنه أعتمد 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

ج2: (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 يقولا 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 102

(قل أعوذ برب الفلق * من شر ما خلق * ومن شر غاسق إذا وقب * ومن شر النفاثات في العقد * ومن شر حاسد إذا حسد) سورة الفلق

عللي ما يأتي:



أ / تفضيل البعض التداوي بالنباتات والأعشاب على الأدوية الكيميائية.

ب / تهوية غرفة المريض.

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

فسري كل مما يأتي:



١- عبارة: (الدواء سلاح ذو حدين).

٢- المختصر:

(MFg);

(Exp);

الجلول أون لاين
h ü l u l . o n l i n e



ضعي حرف (ض) الدالة على مرض (ضغط الدم) و(س) الدالة على مرض السكري

أمام العامل المساعد في السيطرة عليهما:

أ- تحديد السعرات المتناولة في الغذاء. س

ب- الإقلال من المنبهات. ض

ج- تجنب تناول الحلويات. س

د- الابتعاد عن تناول الدهون. ض

ج3:

أ: لأنها غالباً ما تكون رخيصة الثمن، وقليلة التكلفة كما أنه يسهل الحصول عليها

تؤخذ عن طريق الفم والجلد ولا تحقن

عادة تكون أدوية مفردة غير مركبة يتقبلها الجسم

تستخدم كأدوية كما أنها تعد من الأغذية المفيدة

ب: يساعد على تنقية الغرفة من الجراثيم والميكروبات وإعطاء الفرصة للمريض لاستنشاق هواء نقياً

غير معبأ بالملوثات

ج: لأن ذلك يؤدي إلى زيادة نسبة السعرات الحرارية التي تطلب مجهوداً في عملية الاحتراق والهضم

وهذا يؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر وارتفاع ضغط الدم

ج4:

1 - 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

2 - يعني (صالح لمدة سنة من تاريخ الإنتاج)

يعني (تاريخ انتهاء المفعول)