

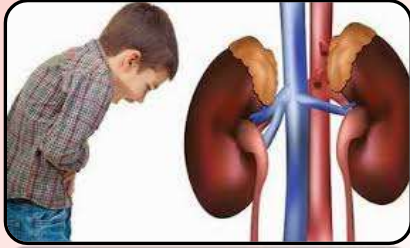


المشروع التنافسي

برنامج الوعي البيئي الريفي بمحافظة الدقهلية



جامعة المنصورة  
كلية الزراعة



## مشروع برنامج الوعي البيئي الريفي

### الوحدة المنزلية الريفية (مخاطر الصحة) أمراض ريفية شائعة

■ فقر الدم والانييميا.	■ الأمراض المعدية.
■ الفشل الكلوي.	■ الالتهاب الكبدي الوبائي.

إعداد وتحرير

أ.د/ يحيى زهران

أستاذ الإرشاد الزراعي المتفرغ - كلية الزراعة

٢٠١٨

## الأمراض المعدية



ميكروبات ممرضة من جراثيم وفيروسات أو طفيليات أو فطريات تنتشر بشكل مباشر وغير مباشر من شخص مصاب إلى شخص سليم.

الأمراض  
المعدية

العدوى برذاذ مصاب لسليم – إهمال النظافة الشخصية – مخالطة المصابين من الأم للجنين (حصبة ألماني) – استخدام أدوات المريض – عدم غسل اليدين – تجمعات العمال والمدارس – خزانات ودورات المياه – عدم عزل المصابين

مسببات العدوى

- **الالتهاب السحائي:** رزاز المصابين – الأدوات الشخصية للمريض – سوء التهوية
- **الغدة النكافية:** فيروس معدى – الأسطح الملوثة – رزاز المصاب.
- **الالتهاب الكبدى:** تلوث الماء والطعام – الذباب – طعام غير مطهى.

□ أهم الأمراض

- ❖ تكديس الفصول بالمدارس وضعف التهوية وتلوث خزانات المياه.
- ❖ عدم نظافة دورات المياه وتلوث الطعام من الباعة الجائلين.
- ❖ عدم تجهيز العيادات المدرسية لمواجهة العدوى.

عوامل مساعدة

## فقر الدم والانيميا



إنخفاض تركيز الهيموجلوبين عن المستوى الطبيعي  
(للإناث ١١ جم/ديسليتر ، الذكور ١٣ جم/ديسليتر)

فقر  
الدم

خلل في الوظائف الحيوية - انخفاض تركيز الهيموجلوبين - الإرهاق والصداع  
شحوب البشرة والإصفرار - فقدان التوازن الحركي - ضيق التنفس وعدم التركيز  
والشعور المستمر بالإجهاد - كشحوب اللون وجفاف الأظافر - وصعوبة البلع

مظاهر فقر الدم

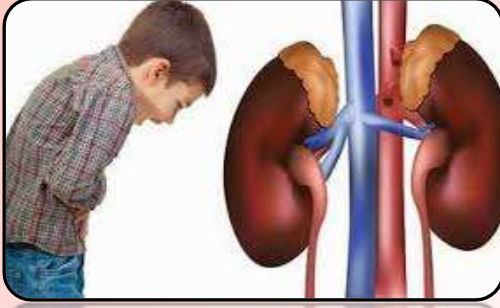
- نزيف الدم: عند الإصابة بالقرح والبواسير أو العمليات أو التبرع بالدم
- نقص كريات الدم: لمشكلات الخلايا الجذعية أو نقص الهرمونات وفيتامين ب١٢
- فقد الدم الإحلالي: التعرض للأدوية والسموم والإجهاد البدني أو بالوراثة

□ أهم الأمراض

- ❖ تتجدد خلايا الدم الحمراء كل ١١٠-١٢٠ يوم بإفراز الطحال لخلايا جديدة
- ❖ وعندما تفسد أو تتحلل هذه الخلايا قبل هذه المدة يقوم النخاع العظمي بإفراز المزيد
- ❖ وفي حالة قصور أداء الطحال أو فساد هذه الخلايا أو خلل النخاع تحدث الأنيميا

عوامل مساعدة

## الفشل الكلوى



قصور فى أداء وظائف الكلى يسبب عدم قدرتها على ترشيح السوائل من الدم مصحوب باختلال عام فى جسم الانسان

الفشل  
الكلوى

خلل فى أداء الكلى – عجز عن طرد السموم – أرق وخمول  
نقص سوائل الجسم – تورم اليدين والقدمين – ضيق التنفس  
فقدان الشهية والوزن – نقص إدرار البول – الغسيل أو زراعة الكلى

مظاهر الفشل

- قصور بسيط: زيادة التبول – ومغص كلوى – مراقبة السكر والضغط
- عجز ٣٠-٦٠٪: تحليلات طبية – إشراف طبي – نظام غذائى وعلاجى ورياضة.
- قصور كامل وفشل: تراكم الحصوات – انسداد الحالب وتورم الجسم – الغسيل أو الزراعة.

مؤشرات دالة

- ❖ ضعف القدرة على طرد السموم ومخلفات الأدوية وتنظيم سوائل الجسم.
- ❖ عدم القدرة على إفراز الهرمونات لتنظيم ضغط الجسم.
- ❖ ضعف القدرة على إنتاج فيتامين (د) لسلامة النظام.

نتائج محتملة

## الالتهاب الكبدي الوبائي الفيروسي C



هو تعرض الكبد لالتهاب نتيجة الإصابة بأحد الفيروسات وإذا لم يعالج يتحول الالتهاب الى التهاب مزمن ثم تليف ثم سرطان الكبد أو وفاة

الالتهاب  
الكبدى

الشعور بالتعب والإرهاق – إصفرار الجلد وبياض العين – فقدان الشهية  
تناول المسكرات والكحوليات – حقن ملوثة للمدمنين – المهدئات والمسكنات  
نقص الدم العشوائى – سهولة النزف والاستسقاء – والحكة وألم العضلات

مخاطر جسيمة

■ فيروس B, C: مسئولان عن ٩٠٪ من الوفيات – ينتشر بمصر وباكستان

■ التهاب الكبدى (C): بسبب الدم الملوث – وأدوات غير معقمة – ومخدرات وجنس غير مشروع.

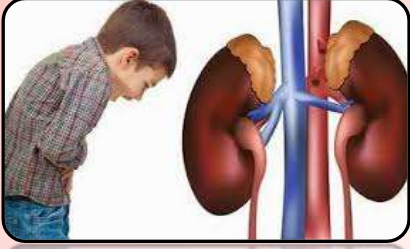
■ أخطر الأعراض: انسداد القنوات الصفراوية – سرطان الكبد – والغيبوبة الدماغية.

مسببات وأعراض

- ❖ إزالة المواد الضارة بالجسم وتحويل الطعام إلى طاقة ومواد مغذية.
- ❖ تخزين المعادن والفيتامينات وهضم الدهون بالعصارة المعدية.
- ❖ توازن السكر والدهون والهرمونات ووقف النزيف (التجلط).

دور الكبد

## مزايا مكتسبة



- الحفاظ على وظائف الكبد
- تجنب تلف الكبد والسرطان
- الحفاظ على النشاط والفعالية

- توازن أملاح وسوائل الجسم
- تجنب انسداد الأوعية الدموية
- تجنب غسيل أو زراعة الكلى

- نشر الوعي الصحي
- القضاء على أسباب المرض
- تقليل الإصابة والوفيات

- الصحة ومواجهة الأمراض
- استقرار الجهاز المناعي
- النشاط والتركيز العام

تجنب فقر الدم  
والأنيميا

تجنب الأمراض  
المعدية

الوقاية من  
الفشل الكلوي

الوقاية من الالتهاب  
الكبدى



مزايا مكتسبة

# بدائل آمنة

الالتهاب الكبدي  
(C) □

لقاحات الكبد أ ، ب

الخضروات والفاكهة

عدم الإفراط في البروتين

الحذر عند نقل الدم

تجنب الجنس غير الشرعي

الراحة ومتابعة الطبيب

إجراءات آمنة (أسنان/حلاقة)

التغذية الصحية والرياضة

الفضل □  
الكلوى □

الاكثار من شرب الماء

الغذاء المتوازن

مراقبة البول

فحص السكريات واليوريا

متابعة السكر والضغط

تجنب أغذية الحساسية

الفحص المبكر والعلاج

اللياقة البدنية والرياضة

□ الأمراض ال  
□ معدية

الفحص والإبلاغ عن المصابين

عزل المصابين ومنحهم أجازة

التهوية الجيدة

نشر الوعي بالأمراض المعدية

مكافحة الحشرات والقوارض

تطعيم منتظم للأطفال

الفحص المعملى والعلاج

تجهيز العيادات والصيدليات

□ الأنيميا وفقر  
□ الدم

تناول الأطعمة الغنية بالحديد

علاج الأمراض المسببة لها

نقل الدم حالة الفقر الشديد

تحاليل طبية لمعرفة السبب

مزاولة النشاط الرياضي

الإنتظام فى تناول الوجبات

الحديد (١٨مجم/يوميًا)

تناول الفاكهة والخضراوات

## رسائل هامة

لاحظ أفراد أسرتك وأهلك.. وفي حالة ظهور علامات للشحوب أو الصفرة أو الفتور وعدم التركيز.. لا تتكاسل !!  
قم بإجراء التحليلات البسيطة كتركيز الهيموجلوبين ، وعدد كريات الدم الحمراء.. زر الطبيب .. للإطمئنان والعلاج  
وحتى لا يتطور الأمر لأمراض فقدان المناعة أو الفشل الكلوي والكبدى لا قدر الله.

١

لاحظ.. سجل.. إ عزل.. إفحص... طعم.. عالج.. نظف.. وعي.. كلمات سحرية يجب ألا تتخلى عنها فى تجمعات الاطفال فى المدارس  
والجامعات وأماكن تجمع العمال والعاملين.. كي لا تتحول العدوى .. لوباء ....  
ولينتصب الداء على صدر دواء مهزوم... فهل نفعل!!

٢

عندما زادت عدد مرات التبول ... لم تهتم... وعندما شعرت ببعض الام الكلى ... لم تذهب للطبيب... ولم تنظم غذائك .. لم  
تقم بإجراء تحليل طبية .. حتى ظهر الدم فى البول.. وبدأ وجهك وجسمك فى التورم .. ورغم ذلك لم تتوقف عن التدخين ...  
وعندما إستمرت الام الكلى لأيام وأسابيع .. هنا فقط تحركت  
.. لقد صمت حتى صرخت..

٣

أحول غذائك إلى طاقة ... وأنتقى دمك من السموم ... وأخزن لك الفيتامينات والمعادن وأساعدك على هضم الدهون ... ووقف  
النزيف من الجروح .. فلم تعاملنى بلا ضمير .. وتؤذيني بلا مسئولية  
" صن حقوقي .. أؤدي واجباتي "

٤