



المشروع التنافسي

برنامج الوعي البيئي الريفي بمحافظة الدقهلية



جامعة المنصورة

كلية الزراعة

مشروع

برنامج الوعي البيئي الريفي

الوحدة المنزلية الريفية

(مخاطر الصحة)

سلوكيات شخصية ضارة



■ إهمال النظافة الشخصية	■ إهمال العناية بالفم والأسنان
■ مخاطر السمنة وتشوهات القوام	■ الإستخدام العشوائي للأدوية

إعداد و تحرير

أ.د/ يحيى زهران

أستاذ الإرشاد الزراعي المتفرغ - كلية الزراعة

٢٠١٨

إهمال العناية بالضم والأسنان



نخر الأسنان: ثقب يحدث بفعل بكتيريا الفم التي تحول الغذاء لأحماض تتآكل بفعلها الأسنان.
مرض اللثة: التهاب ينتج عنه طبقة البلاك الرقيقة اللزجة التي تتجمع على اللثة فتجعلها متورمة وحمراء وعرضة للنزف.

إهمال
العناية
بالضم
والأسنان

جراثيم على بقايا الطعام - تآكل مينا الأسنان والتسوس - التهابات اللثة وتورمها
ترسيبات تشوه الفم - الام مبرحة (ساخن/بارد) - رائحة كريهة للفم
قد تؤدي لسرطان الفم - لها علاقة بأمراض الجهاز الهضمي - مظهر وجمال الأسنان

مخاطر جسيمة

فرشاة الأسنان: جافة-زيادة أو قلة المعجون وضع خاطئ للفرشاة له مخاطر

عادات خاطئة: مشروبات سكرية وشيكولاتة - قضم الأظافر-تنظيف بمواد صلبة - أخطاء شائعة

عدم المتابعة: قصور متابعة أسنان الأطفال وعدم فحص اللثة والمراجعة الدورية مع الطبيب

عادات سيئة

- ❖ **الأسنان اللبنية:** تظهر بعد ٦ شهور من الولادة وتكتمل بعد ٣٣ شهر
- ❖ **الأسنان المستديمة:** تكتمل في عمر ١٣ سنة وضروس العقل من ١٨-٢٥ سنة
- ❖ **من المهم:** معاملة الأسنان اللبنية مثل الأسنان الدائمة للحفاظ عليهما

أنواع الأسنان

إهمال النظافة الشخصية



النظافة: سلوك صحي يحمي الأفراد من الأمراض الخطيرة التي تنتقل عن طريق الأيدي المتسخة والماء والطعام الملوث والحشرات الضارة وغيرها من مصادر التلوث.
النظافة: حالة من المعافاة الكاملة بدنياً ونفسياً واجتماعياً وليس مجرد انتفاء للمرض.

إهمال
النظافة
الشخصية

ملايين الميكروبات عاقلة باليدين - انتقال الأمراض بالمصافحة - تداول النقود ولمس الحيوانات
ترك أماكن الشعر دون تنظيف - انتشار الفطريات- الأمراض الجلدية
إستعمال ادوات الآخرين - النزلات المعوية والتسمم الغذائي - نفور الآخرين

مخاطر جسيمة

- القمل والجرب: غزو الرأس بالحشرات وبثور على الجلد (ما هو المسبب والأعراض والعلاج)؟
- الفطريات الجلدية: فطر ينتشر بمناطق الجلد والرأس والأظافر (ما هو المسبب والأعراض والعلاج)؟
- الديدان: إنتفاخ وهزال وأهمها ديدان دبوسية والإسكارس (ما هي اجراءات الوقاية)؟

نتائج وآثار

❖ الكشف الدوري والإستحمام والنظافة الشخصية وعلاج المصابين والمخالطين
❖ عدم ملامسة الحيوانات المنزلية ونظافة الملابس وإستعمال أدوات شخصية
❖ نظافة الطعام وغسيل الخضروات وتقليم الأظافر وطهى اللحوم جيداً

أساليب الوقاية

مخاطر السمنة وتشوهات القوام

مخاطر
السمنة
وتشوهات
القوام

القوام: تناسق حركة الجسم نتيجة للتوازن بين الهيكل العظمي والهيكل العضلي للفرد.
السمنة: زيادة في وزن الجسم لتراكم الدهون ، وعدم التوازن بين الطاقة المتناولة والمستهلكة
الإنحراف القوامي: خلل في شكل عضو من أعضاء الجسم ، وتغير علاقته بباقي الأعضاء.

مصدر لأمراض خطيرة(قلب/مفاصل) - ضعف الرشاقة والحركة - قلة النشاط الحركي
تشوهات القوام وسوء المظهر- ترهل العضلات والتحدب - فقدان الثقة بالنفس
تزايد الضغوط النفسية- حمل على القلب والرتتين- تقلل النشاط الرياضي

مخاطر جسيمة

الغذاء المتوازن: وجبة الإفطار مهمة - لا عشاء بعد التاسعة مساء مع المضغ الجيد - الخضروات والفاكهة

النشاط الرياضي: المشي يومياً - تجنب السهر والتدخين - علاقات إجتماعية ورياضية بناءة

إجراءات هامة

عادات قوامية سليمة: مراقبة الوزن - كتلة الجسم - محيط الجسم - خط إتران الجسم - الحفاظ على الصحة

❖ **شحوم أساسية:** حول القلب والكبد والطحال والأمعاء ووظيفتها الحماية
❖ **شحوم مخزنة:** تحت الجلد كمادة عازلة ومصدر لطاقة الجسم الضرورية
❖ **إحرص على أن تبقى على كتلة العضلات وأن تقلص كتلة الشحوم**

أنواع الشحوم

الإستخدام العشوائي للأدوية

الإستخدام
العشوائي
للأدوية

الدواء: مركب كيميائي يحتوى على مادة فعالة أو أكثر تؤخذ بكميات محددة لغرض الشفاء.
العشوائية الدوائية: ممارسات تحول كل الأدوية إلى سموم ما لم تؤخذ بتشخيص وجرعة ووقت وطريقة مناسبة

أضرار عدم الإلتزام بالجرعات - إهمال المكونات وتاريخ الصلاحية - الإسراف فى المسهلات
إحتياطات حفظ الدواء - تدمير البكتيريا الصديقة - فساد المادة الفعالة-تسمم دوائي
تجنب المنشطات وأدوية الصداع - لا دواء دون روثنة - مراجعة الطبيب دائماً

مخاطر جسيمة

المضادات الحيوية: تكرارها يكسب البكتيريا مناعة ويتحول المرض إلى مزمن

مضادات الإلتهاب: مسكنات عامة تؤثر على وظائف الكبد والكلي وجدار المعدة

المليينات : الإسراف فيها يؤدي لكسل المعدة والإمساك قد يكون لخلل جسمي أو مرضي

نماذج من

العشوائية

❖ دواعي العشوائية: عدم توفر المال لزيارة الطبيب أو تجريب المريض للدواء من قبل

❖ مبررات العشوائية: علاقة المريض بالصيدلي أو نصيحة الأصدقاء بفاعلية الدواء

❖ الإجراء السليم: لا دواء بلا تشخيص-الثقافة الدوائية-عدم الإكثار من الدواء دون داع

عوامل الإستخدام
العشوائي

مزايا مكتسبة

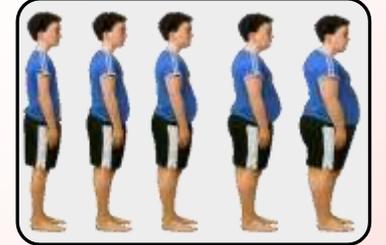


- ثقافة صحية طبية جيدة
- تناسق ورشاقة الجسم
- الشفاء العاجل بأمر الله

- الصحة والأمن والثقة
- تقليل الإصابة بالمرض
- التفوق العلمي والمهني

- مظهر حسن وجمال الفم
- تجنب الألم وتكاليف العلاج
- السعادة والصحة والثقة بالنفس

- الحفاظ على نعمة الأعضاء
- الحركة والنشاط والفعالية
- تقليل تكاليف العلاج



مزايا مكتسبة

مزايا النظافة
الشخصية

العناية بالفم
والأسنان

متطلبات القوام
السليم

الإستخدام الرشيد
للأدوية

بدائل آمنة

إستخدام الرشيد الأدوية

تعليمات الجرعات والموعد

المكونات وتاريخ الصلاحية

لا دواء دون تشخيص

مراجعة ومتابعة الطبيب

لا تصف الدواء لغيرك

تجنب المسكنات والمسهلات

الثقافة الغذائية السليمة

مزاولة الرياضة بانتظام

إحتياجات القوام السليم

القراءة عن القوام السليم

ملاحظة التغيرات الجسمية

العادات الغذائية السليمة

تقليل كتلة الشحوم

تجنب الوجبات الجاهزة

إستخدام عقاقير آمنة

تناول الخضروات والفاكهة

الرياضة عامل حاسم

العناية بالفم والأسنان

تنظيف الأسنان ٣-٥ مرات

معجون فلور معتمد

فرشة ذات شعر مرن

الأطعمة الصحية

البعد عن التدخين

تجنب المعجون المبيض

تناول الخضروات والفاكهة

راجع الطبيب دوماً

النظافة الشخصية

الإستحمام مرتين أسبوعياً

تغيير الملابس الداخلية

تقليم الأظافر

عدم النوم على وسائد الآخرين

تجفيف الجسد بعد الإستحمام

نظافة الأذنين داخلياً وخارجياً

نظافة القدمين

جوارب قطنية وحذاء مناسب

رسائل هامة

أخي ... أختي ... إبني... إبنتي : بنظافتك الشخصية أنت قدوة لنفسك ولأهل بيتك وجيرانك ، تحيا في معافاة وثقة ..
تحفظ نعمة الله في أعضائك ، وتضمن جودة أدائك .

إن لبدنك عليك حقاً!!!

١

طفلك أمانة .. عوده على الاستخدام الصحيح والدائم لفرشاة الأسنان .. أحمه من مسببات أمراض الفم ...
فهو أمانة حتى يعقل أعرضه على الطبيب كلما دعت الحاجة .

"أحم صحته ... جنبه الألام... وإبني ثقته بنفسه"

٢

اقرأ عن العادات القوامية الخاطئة ، شاهد صورها ، وتعرف على أسبابها لتتجنب
أن تصير نموذجاً لها .

لاحظ الناس حولك ، وتسبح بالثقة والعزم للأخذ بأليات القوام المتناسق السابقة
...وقل الحمد لله الذي عافانا مما ابتلى به غيرنا.

٣

اللجوء لإستخدام دواء دون إستشارة الطبيب له مخاطر وآثار جانبية متعددة...
أسلوب حياتك اليومية: الرياضة - الغذاء المتوازن - الراحة النفسية هو السر في صحة جيدة .

واعلم أن: الدواء إما مفيد ومنقذ للحياة أو مصدر خطر يؤدي للوفاة!!!

٤