

تلخيص اجتماعيات سؤال وجواب

الفصل الثاني – صف خامس

الوحدة السابعة: المشكلات الصحية

الدرس الأول: المشكلات الصحية

س: ما مفهوم أو تعريف الرشح؟

ج: مرض معد سببه فيروس يصيب الأغشية المخاطية للجهاز التنفسي وهو شديد العدوى

س: كيف يتنتقل الرشح أو كيف تتم عدوى الرشح؟ وما أسباب الرشح؟

ج: ١- عن طريق استنشاق الهواء الملوث بالفيروس المسبب للمرض

٢- استخدام أدوات الشخص المصابة بالرشح

س: ما هي أعراض الرشح؟

ج: ١- سيلان الأنف

٢- ألم في الجهاز التنفسي

٣- سعال

٤- عطاس متكرر

٥- صداع

س: اذكر ممارسات مفيدة في تدبير الرشح

ج: ١- قياس درجة الحرارة باستمرار

٢= الراحة في البيت

٣- تنظيف الأنف بمحلول ملحي مخفف

٤- استخدام الورق الصحي

س: لماذا لا تؤثر المضادات الحيوية على الرشح؟

ج: لأن الرشح مرض فيروسي ويغلب الجسم عليه بالمناعة الذاتية وليس بالمضادات الحيوية

س: ما الفرق بين البكتيريا والفيروسات؟

ج: يتم ذكر تعريف كل منها

س: ما تعريف البكتيريا؟

ج: هي كائنات حية دقيقة لا تُرى بالعين المجردة بعضها مسبب للأمراض وبعضها مفید

س: ما تعريف الفيروسات؟

ج: هي كائنات دقيقة جداً مسببة للأمراض لا تُرى بالعين المجردة وهي أصغر من البكتيريا

س: ما تعريف المناعة؟

ج: هي مقدرة الجسم الذاتية على مقاومة مسببات الأمراض مثل البكتيريا والفيروسات

س: في أي فصل نصاب بالانفلونزا؟

ج: تكثر الإصابة بها في فصل الشتاء

س: ما مفهوم الانفلونزا؟

ج: هو مرض فيروسي معد شديد يصيب الجهاز التنفسي ويتشر سريعاً ويتسبب في مضاعفات عددة للمصابين وبخاصة الأطفال

س: ما أسباب الانفلونزا؟ وكيف تتم العدوى؟

ج: سببها الرئيس استنشاق هواء يحمل فيروس الانفلونزا الذي يتقل بوساطة الهواء بسعال الشخص المصاب وعطسه.

س: اذكر أعراض الانفلونزا

ج: ١- تعب عام وألم في العضلات خاصة الذراعين والقدمين وأسفل الظهر

٢- ارتفاع في درجة الحرارة مع قشعريرة وترقق

٣- صداع

٤- سعال جاف

٥- احتقان في الأنف

س: ما علاج الانفلونزا؟

ج: ١- الراحة

٢- الاكثار من شرب السوائل مثل العصائر الطبيعية والسوائل الدافئة وخاصة محللة بالعسل

٣- استعمال الأدوية باستشارة الطبيب لتحفيض أعراض الانفلونزا ولتحفيض درجة الحرارة

س: علل نحتاج بعض الأدوية لعلاج الانفلونزا؟

- ج: ١- لتخفيض أعراض الانفلونزا: كالصداع وألم العضلات
٢- لتخفيض درجة الحرارة

س: اذكر ممارسات مفيدة في تدبير الانفلونزا، أو ما هي تدابير مفيدة للانفلونزا؟

- ج: ١- غسل اليدين جيدا بالماء والصابون مع عدم الاسراف في الماء
٢- تغطية الأنف والفم عند العطاس أو السعال باستخدام المناديل الورقية
٣- التخلص من المناديل الورقية المستعملة بطريقة صحيحة ووضعها في سلة المهملات
٤- الاكثار من تناول العصائر الطبيعية والسوائل الدافئة
٥- الراحة الكافية
٦- تناول أطعمة غنية بالفيتامينات أ وج / كالبرتقال والجزر واللفلف الأحمر

س: اذكر الفرق بين أعراض الانفلونزا والرشح

تنبيه: تتشابه الأعراض ويصعب التفريق في المراحل الاولى إلا بعمل فحوص مخبرية طبية

الانفلونزا	الرشح	الأعراض
شديد	نادر	ارتفاع الحرارة
شديد	نادر	الصداع
شديد ويستمر من ٣-٢ أسابيع	نادر	التعب والشعور بآلام الجسم
أحيانا	دائم	سيلان الأنف والعطاس وألم الحلق
شديد	خفيف إلى متوسط	السعال وضيق الصدر

س: ما مفهوم أو تعريف التهاب اللوزتين؟

ج: هو مرض ناتج عن إصابة إحدى اللوزتين أو كليهما بالبكتيريا أو الفيروسات

س: اذكر أسباب التهاب اللوزتين؟

- ج: ١- نتيجة تعرض الجسم لإصابة بكتيرية
٢- أو تعرضه لإصابة فيروسية
٣- أو نتيجة الإصابة بالتحسس

س: ما أعراض التهاب اللوزتين وعلاماته؟

ج: ١- ألم في الحلق والحنجرة وصعوبة البلع

٢- ارتفاع في درجة حرارة الجسم

٣- ألم في البطن وقد يؤدي إلى القيء

٤- تورم واحمرار في اللوزتين والحلق

٥- انتفاخ الغدد اللمفاوية تحت الفك

٦- ألم في المفاصل

س: ما هي اللوزتان أو ما المقصود بهما؟

ج: هما كتلتان لحميتان تشبهان حبة اللوز في شكلهما وتقعان على جانبي الحلق

س: كيف يصبح شكلهما عند الالتهاب؟

ج: تتضخمان ويزداد لونهما أحمراء

س: اذكر ممارسات مفيدة في تدبير التهاب اللوزتين أو ما التدابير لالتهاب اللوزتين؟

ج: ١- الراحة الكافية

٢- الاكثار من تناول العصائر الطبيعية كالليمون والبرتقال، والسوائل الدافئة كمنقوع البابونج والزعتر

٣- الغرغرة بمحلول ملحي دافئ

٤- الابتعاد عن تناول المشروبات الباردة والمثلجات

٥- مراجعة الطبيب عند استمرار الأعراض مع تناول الأدوية الازمة

س: علل تناول كوب من منقوع الزعتر يساعد على تدبير مشكلة الرشح

ج: لتقليل أعراض الرشح وتحسين المجرى التنفسي

س: علل تجنب تناول المشروبات الباردة والمثلجات للمصاب بالتهاب اللوزتين

ج: لأنها تؤخر العلاج وتزيد من الالتهابات

س: علل عدم استعمال المضادات الحيوية لتدبير الرشح أو الانفلونزا

ج: لأن سببها فيروس لا يؤثر فيه المضادات الحيوية

الدرس الثاني: تدبير الحمى

س: كيف تنظم درجة حرارة جسم الإنسان؟

ج: تُنظم بوساطة مركز الحرارة الموجود في الدماغ

س: ما هي درجة حرارة الجسم الطبيعية؟

ج: تراوح بين ٣٦,٥ و ٣٧,٥ درجة مئوية

س: ما الأمراض التي تؤدي للإصابة بالحمى؟ أو ما أسباب الحمى؟

ج: ١- الرشح ٢- الانفلونزا ٣- التهاب اللوزتين

س: ما مفهوم الحمى؟

ج: هو ارتفاع درجة حرارة الجسم فوق معدلها الطبيعي مما يسبب فقدان سوائل كثيرة من جسم المصاب ويعرضه لأخطار

س: ما الأخطار التي يتعرض لها جسم المصاب بالحمى التي تؤثر على الصحة؟

ج: ١- التشنجات العصبية

٢- زرقة الأطراف

٣- ارتجاج العضلات والأطراف وتأثير العينين

٤- الجفاف وارتفاع ضغط الدم

س: هل الحمى تعد مرضًا؟

ج: الحمى ليست مرضًا وإنما عرض لأمراض عدّة ودليل على وجود مشكلة صحية

س: عدد طرائق قياس درجة حرارة جسم الإنسان؟

ج: ١- الفم ٢- الأذن ٣- تحت الإبط ٤- من الشرج للأطفال

س: ما أنواع ميزان الحرارة المستخدم؟

ج: ١- ميزان الحرارة الزئبقي ٢- ميزان الحرارة الإلكتروني

س: اذكر ممارسات مفيدة في تدبير الحمى؟

ج: ١- يوضع المصاب في مكان بعيد عن مصادر الحرارة

٢- يوضع ميزان الحرارة تحت لسان المصاب مع عدم إطباقي الأسنان عليه حتى لا ينكسر، يغلق شفتيه ٣ دقائق على الأقل

٣- إذا كانت الحرارة أعلى من معدلها الطبيعي يتم نزع الملابس الثقيلة التي يرتديها المصاب

٤- توضع له كمادات ماء باردة ويفضل إضافة الخل لها، توضع على جبين المصاب وأطرافه

٥- إذا استمر ارتفاع الحرارة يتم مراجعة الطبيب وأخذ العلاج اللازم

س: علل وجوب رج الميزان الزئبقي قبل استخدامه في قياس درجة حرارة جسم الإنسان

ج: حتى يهبط الزئبقي إلى دون ٣٥ درجة سيلسيوس

س: علل تكرار وضع كمادات بادرة على جبين وأطراف المصاب بالحمى

ج: حتى تنخفض درجة الحرارة ويشعر المصاب بالتحسن

س: علل إضافة الخل إلى الماء أثناء عمل الكمادات الباردة

ج: لأن الخل يساعد في زيادة وتسريع خفض درجة حرارة جسم المصاب

الدرس الثالث: التعامل مع الأدوية

س: ما هو مفهوم أو تعريف الدواء؟

ج: هو مادة كيميائية تُعطى للعلاج أو للوقاية من المرض باستشارة الطبيب

س: ما مفهوم أو تعريف المضاد الحيوي؟

ج: هو دواء يتميز بمقدرته على إيقاف نمو البكتيريا والفطريات أو قتلها

س: اذكر أنواع الأدوية وأشكالها

ج: ١- الأقراص ٢- الكبسولات ٣- الشراب ٤- الحُقن ٥- القطرات ٦- المراهم الطبية

س: عدد أو اذكر أخطار تناول الأدوية دون استشارة الطبيب

ج: ١- قد تحدث مضاعفات خطيرة كالتسسم

٢- قد تحدث مضاعفات خطيرة كالإدمان

٣- وقد يؤدي إلى الموت

- س: عدد أو اذكر صور الاستخدام غير الصحيح للأدوية، أو اذكر حالات إساءة استخدام الدواء
- ج: ١- تناول الأدوية دون استشارة الطبيب
- ٢- الاعتقاد أن الأدوية تشفى الأمراض جميعا
- ٣- عدم الالتزام بأوقات تناول الأدوية وتكرار الجرعة
- ٤- عدم إكمال المدة المحددة للعلاج
- ٥- حفظ الأدوية في غير مكانها المخصص
- ٦- إزالة بطاقة البيان عن اسم الدواء ومدة انتهاء الصلاحية

تنبيه: يجب قراءة النشرة المرفقة بالدواء قراءة دقيقة والالتزام بما ورد فيها قبل استعماله