

صحة الجسم

المادة: علوم الحياة والأرض

المستوى : الثالثة ثانوي إعدادي

ماهي الأخطار المهددة للجهاز الهضمي؟ وماهي سبل الوقاية منها؟

١- الأخطار المهددة للجهاز الهضمي:

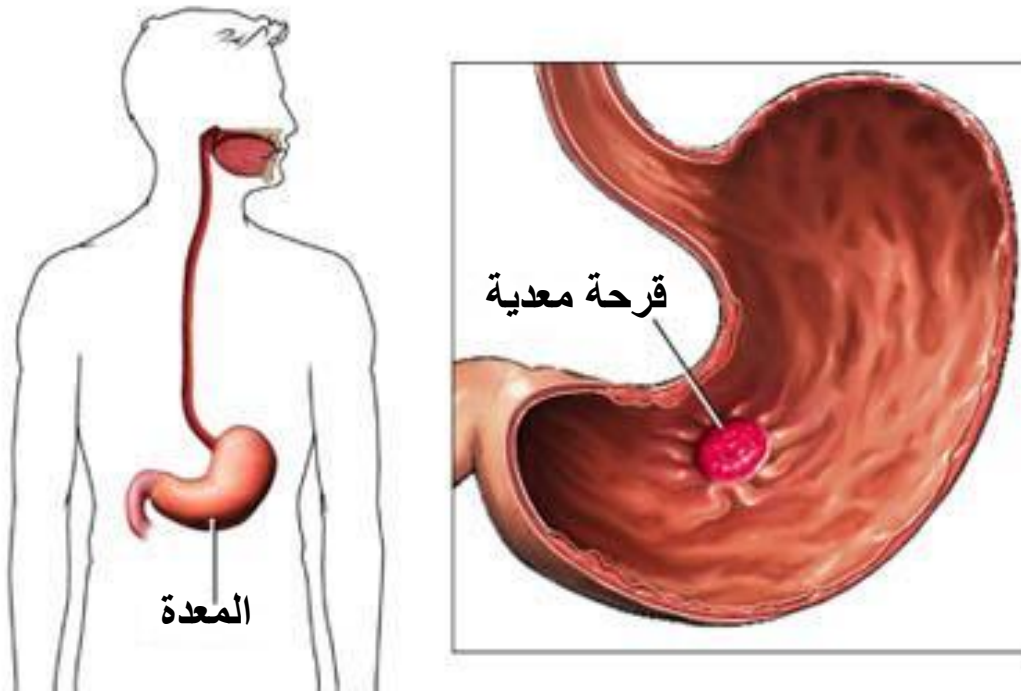
أ- التسوس:



أسنان مصابة بالتسوس

ينتج التسوس عن بكتيريا تعيش في الفم، حيث تحول السكريات إلى أحماض تحطم بنية الأسنان الشيء الذي ينعكس سلبا على المضغ والهضم المعدي.

ب- القرحة المعدية:



تنتج القرحة المعدية عن تناول الكحول.

ج- الإسهال:



ينتج الإسهال غالبا عن أغذية ملوثة بالجراثيم وعن عدم تنظيف اليدين قبل الأكل.

د- الإمساك:



ينتج الإمساك في الغالب عن تناول أغذية تفتقر إلى الألياف المتواجدة أساسا في الخضر والفواكه وعدم شرب كميات كافية من الماء.

٢- سبل الوقاية منها:

لتجنب التسوس يجب:

- تفادي تناول الحلويات باستمرار.
- تفادي شرب المشروبات الحلوة طيلة النهار.
- التنظيف السليم للأسنان كل يوم بمعجون غني بالفليور.

لتجنب القرحة المعدية يجب:

- تفادي تناول الأدوية بدون استشارة الطبيب.
- تفادي المشروبات الكحولية.

لتجنب الإسهال والإمساك يجب:

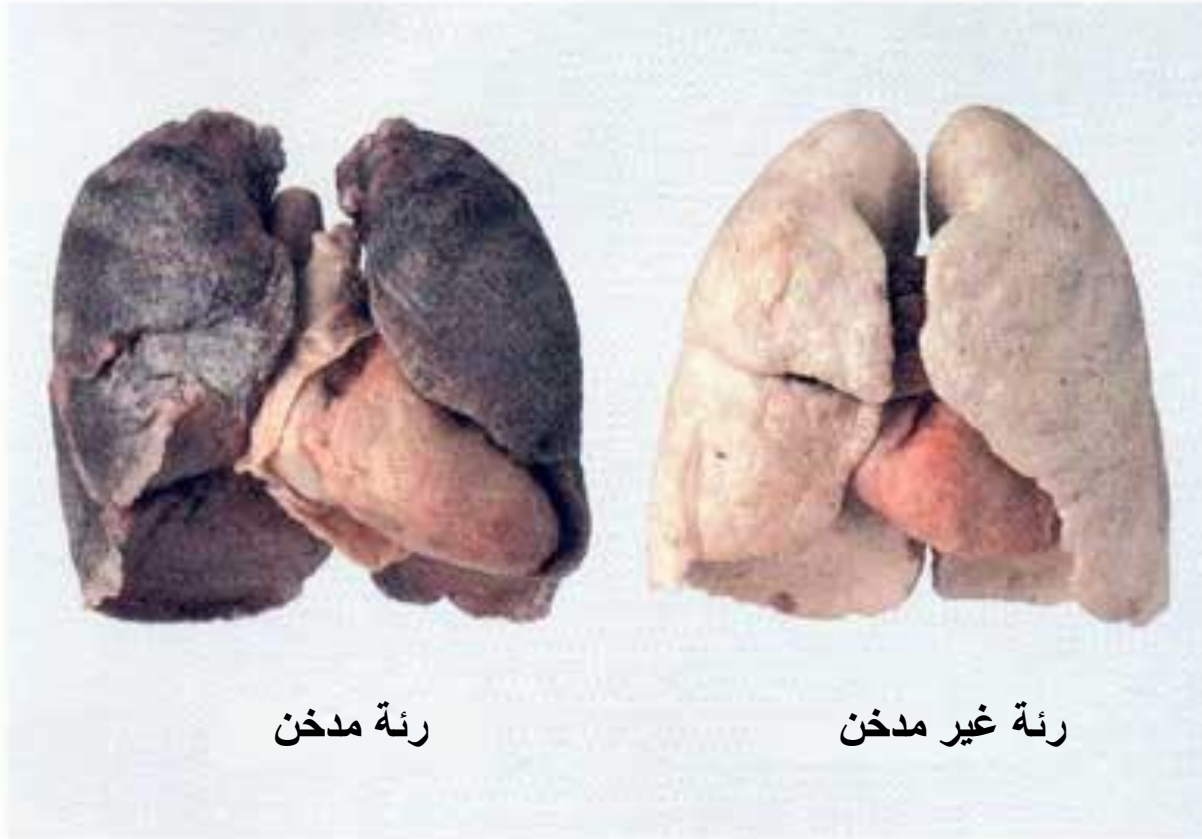
- تجنب استهلاك المياه غير الصالحة للشرب.
- غسل الخضار والفواكه جيدا.
- تناول أغذية طرية وغير ملوثة.
- تجنب تناول الطعام في عجلة لأن ذلك يضر بعمل الجهاز الهضمي.
- تناول طعام غني بالخضار والفواكه.
- شرب كميات كافية من الماء.
- نظافة اليدين قبل الأكل وبعده.

ماهي الأخطار المهددة للجهاز التنفسي؟ وماهي سبل الوقاية منها؟

١- الأخطار المهددة للجهاز التنفسي:



بعض ملوثات الهواء الناتجة عن الأنشطة الصناعية تؤدي إلى التهاب القصبات الهوائية و الإصابة بالربو.



رئة مدخن

رئة غير مدخن

التدخين يضاعف احتمال الإصابة بالسرطان الرئوي.



الالتهابات الرئوية أمراض جرثومية معدية تنتشر بواسطة السعال فتسبب العدوى.

٢- سبل الوقاية منها:



✓ القيام بتمارين رياضية.



✓ النزهة في الطبيعة حيث الهواء النقي.



✓ تجنب التدخين.



✓ التلقيح.

ماهي الأخطار المهددة للجهاز العصبي؟ وماهي سبل الوقاية منها؟

١- الأخطار المهددة للجهاز العصبي:



- الاعتداءات الحسية كالضجيج والأضواء القوية، فهي تسبب اضطرابات عصبية كانهخفاض القدرة على التركيز، التوتر، الصمم....
- عدم أخذ القسط الكافي من النوم يسبب الإرهاق العصبي.



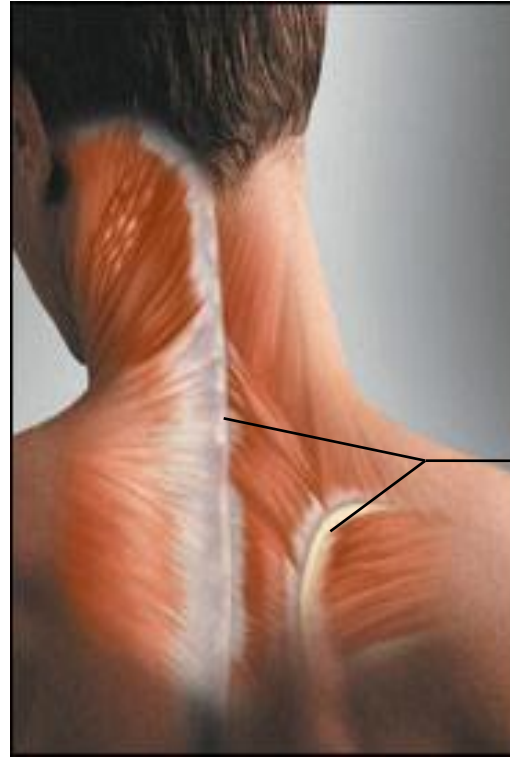
-استهلاك المخدرات والكحول والتدخين يؤدي إلى تغير في الإحساسات (الكآبة، إزالة الألم....) وفي السلوكات بسبب الإدمان والإقلاع عنه صعب.

٢- سبل الوقاية منها:

✓ الابتعاد عن كل ما يهدد الجهاز العصبي.

ماهي الأخطار المهددة للجهاز العضلي؟ وماهي سبل الوقاية منها؟

١- الأخطار المهددة للجهاز العضلي:



تمزق عضلي

القيام بمجهود عضلي قوي يؤدي إلى تمزق عضلي حيث تفقد العضلات مرونتها وتصبح الحركات جد مؤلمة.

ملحوظة : في حالة حدوث تمزق عضلي يجب وضع الثلج مباشرة بعد الإصابة بالتمزق على المنطقة المصابة لإيقاف النزيف الدموي على مستوى العضلة.

٢- سبل الوقاية منها:



- القيام بتمارين رياضية متدرجة ومنتظمة وملائمة وفي بيئة خالية من الملوثات.

ماهي الأخطار المهددة للجهاز التناسلي؟
وماهي سبل الوقاية منها؟

١- الأخطار المهددة للجهاز التناسلي:



شخص مصاب بالسيلان

الأمراض المنقولة جنسيا، فهي تنتقل من شخص مصاب إلى شريكه، أهم هذه الأمراض : السيلان (السفلس)، الكباد (الالتهاب الكبدي)، السيدا.

٢- سبل الوقاية منها:

- ✓ تجنب الاتصالات الجنسية غير المشروعة.
- ✓ استعمال العازل الطبي.
- ✓ الخضوع للمراقبة الطبية باستمرار.
- ✓ إخبار الشريك الجنسي في حالة الإصابة.

المراجع: REFERENCES

www.biodenth.be/.../syndrome-biberon.html

www.womenandinfants.org

intelligenttravel.typepad.com

forum.ma3ali.net

www.stoptabac.ch

healths.roro44.com

healthyhomesblog.blogspot.com

www.gps.gov

blog.vertbaudet.fr

www.thewe.cc

www.bbc.co.uk

www.alkomate.net

<http://www.ammannet.net/images/cms-image-000016016.jpg>

http://www.scienceclarified.com/images/uesc_09_img0520.jpg