

الوحدة الأولى



صَحَّتِي
وَسَلَامَتِي

التعامل مع
الأدوية

العلامات الحيوية
(درجة الحرارة -
النبض)

صحتي وسلامتي

أهداف الوحدة

- يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة:
- أن يستخدم مقياس الحرارة بدقة.
- أن يقدم مقترحاً لخفض حرارة الجسم المرتفعة.
- أن يطبق طريقة قياس النبض.
- أن يبدي رأيه في أخطار تناول الدواء دون استشارة الطبيب.
- أن يقرأ النشرة وتاريخ صلاحية الأدوية المعروضة أمامه بدقة.
- أن يقترح طرائق صحيحة لحفظ الأدوية.



العلامات الحيوية في الجسم (درجة الحرارة - النبض)

صحتي
وسلامتي

أسرتي العزيزة



أبدأ اليوم بدراسة درس جديد أتعرف فيه على العلامات الحيوية في الجسم، منها درجة حرارة الجسم، وهذا نشاط نسعد بتنفيذه معاً - مع وافر الحب. ابنكم / ابنتكم

نشاط: من خلال القصة السابقة ساعد ابنك على الإجابة عن الأسئلة الآتية:

■ برأيك كيف تساعد الموجهة الطلابية ابنتك على ابتسام؟

بأن تعطيها دواء خافض للحرارة.

■ ماذا يعني ارتفاع درجة حرارة الجسم؟

يعني أن الجسم مصاب بمرض.

■ ما الأعراض المصاحبة لارتفاع درجة الحرارة؟

الصداع، البرد الشديد، فقدان الشهية، الغثيان.

■ عدد بعض الأمراض التي يصاحبها ارتفاع في درجة الحرارة.

الإنفلونزا، التهاب اللوزتين، الكوليرا، الحصبة.

المفاهيم الرئيسية

- حرارة الجسم
- النبض
- الرسغ
- ميزان الحرارة

لاحظت الموجهة الطلابية أثناء الفسحة أن ابنتها لا تلعب مع زميلاتها كعادتها، ولم تتناول وجبة الفطور فنادتها ولاحظت شحوب وجهها فقامت بقياس درجة حرارتها فوجدتها مرتفعة حيث بلغت ٣٨,٥ درجة.

● قياس درجة حرارة الجسم:

هناك عدة أنواع لمقاييس الحرارة وكل نوع يقيس درجة الحرارة من مكان مخصص له، منها:



- مقياس الحرارة الزئبقي.
- مقياس الحرارة ذو السائل البلوري.
- مقياس الحرارة الإلكتروني.

يمكن قياس درجة حرارة الجسم من أحد المواضع الآتية:

المستقيم

الإبط

الأذن

الجبين

الفم

نشاط (١)

بالتعاون مع مجموعتك اذكر اسم مخترع مقياس الحرارة.
ابتكر العالم الإنجليزي توماس كليفورد ألبوت أول
مقياس حرارة شبيه بالأنواع المستخدمة حالياً وذلك
في عام ١٨٧٦ .



نشاط (٢)



عندما تحاول التعديل على مقياس الحرارة بفكرة جديدة، أين تحفظ
فكرتك؟

أحفظها في موقع الهيئة السعودية للملكية الفكرية .



معلومات إضافية



تبلغ درجة حرارة جسم الإنسان الطبيعية (٣٧) درجة مئوية وإن جاوزت ذلك فهي مرتفعة.

طريقة خفض حرارة الجسم:

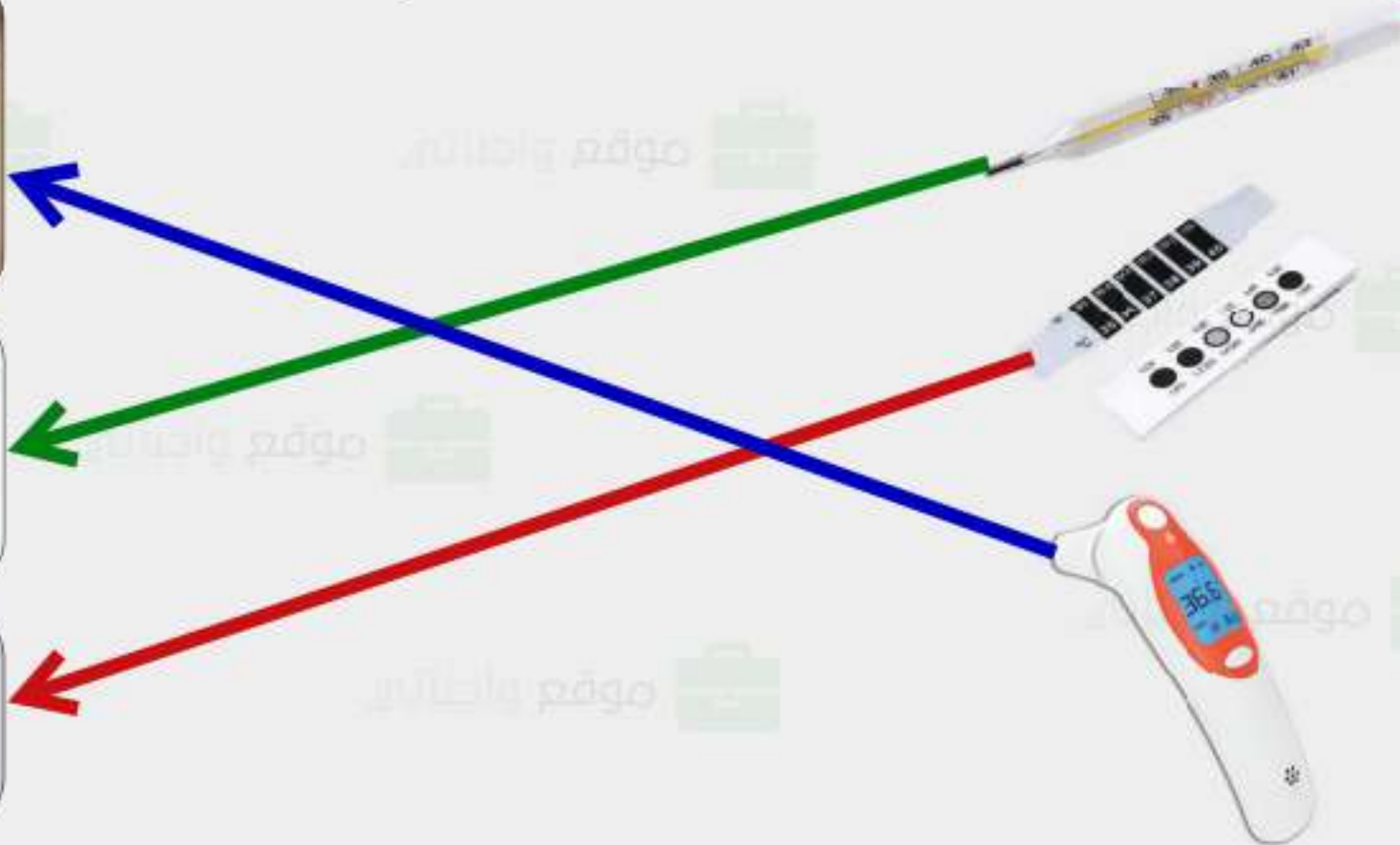
● إن الارتفاع الشديد لحرارة الجسم قد يؤدي إلى بعض التشنجات أو الإعاقات - لا سمح الله - لذلك ينبغي العمل على خفضها باتباع الآتي:

١. تخفيف الملابس.
٢. الاستحمام، عن عبد الله بن عمر رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «الْحُمَّى مِنْ فَيْحِ جَهَنَّمَ فَأُطْفِئُهَا بِالْمَاءِ»^(١).

٣. تناول الأدوية الخافضة للحرارة.
٤. استخدام كمادات الماء (العادي).
٥. الإكثار من شرب السوائل.
٦. الذهاب إلى الطبيب إذا احتاج الأمر.

نشاط (٣)

صل مقاييس الحرارة بمواقع استعمالها.



المعلومة الإثرائية



● مقياس الحرارة: هو الوسيلة الدقيقة لقياس درجة حرارة جسم الإنسان، أما استخدام اليد فيعطي تقديرًا غير صحيح، فقد تكون اليد باردة فنظن وجود ارتفاع في الحرارة أو العكس.

نشاط (٤)



لَمْ لَا نستخدم الماء الشديد البرودة عند محاولة خفض حرارة الجسم؟
**الشعيرات الدموية تنقبض باستخدام الماء البارد
جداً فتحتفظ بالحرارة بدلاً من أن تفقدها .**

● النبض هو:



ضربات الشرايين الناتجة عن انقباضات القلب،
ويُستدلُّ بها على حالة الجسم من صحة أو مرض.

استمع لنبض قلبي.

● قياس النبض:

إنَّ عَدَّ النبض مهارة بسيطة يمكن تعلمها والتدرب عليها، فلو ضغطت إصبعيك السبابة والوسطى على رُسْغِكَ من باطن اليد فسوف تشعرُ بنبض الشريان الرُسْغِيِّ بوضوح، وإنَّ انتظام النبض دليلٌ على الصحة، واضطرابه مُشيرٌ للمرض.



نشاط منزلي (أسري) استهلاكي

فواز: سارة، هل تعرفين سرعة نبضات القلب في حال الراحة لمن هم في عمر عشر سنوات؟
سارة: لا، لا أعرف.
فواز: إن سرعة نبضات القلب في حال الراحة تتراوح من (٧٢-٩٠) نبضة في الدقيقة لمن هم في عمر عشر سنوات.
سارة: كيف عرفت ذلك؟
فواز: من أخ صديقي؛ فهو يعمل طبيباً في مدينة الملك فهد الطبية بالرياض.
سارة: معلومة مفيدة، أشكره عليها.



نشاط (٥)

عدّ نبض زميلك الذي بجوارك بالطريقة الموضحة سابقاً.



المعلومة الإثرائية

أصدرت وزارة الصحة تطبيق (صحتي) وهو تطبيق خاص بتقديم الخدمات الصحية للأفراد في المملكة العربية السعودية، ويتيح للمستخدم إمكانية الوصول إلى المعلومات الصحية ومنها المؤشرات الحيوية والحصول على عدد من الخدمات الصحية المقدمة من الجهات المختلفة في القطاع الصحي.



نشاط (٦)

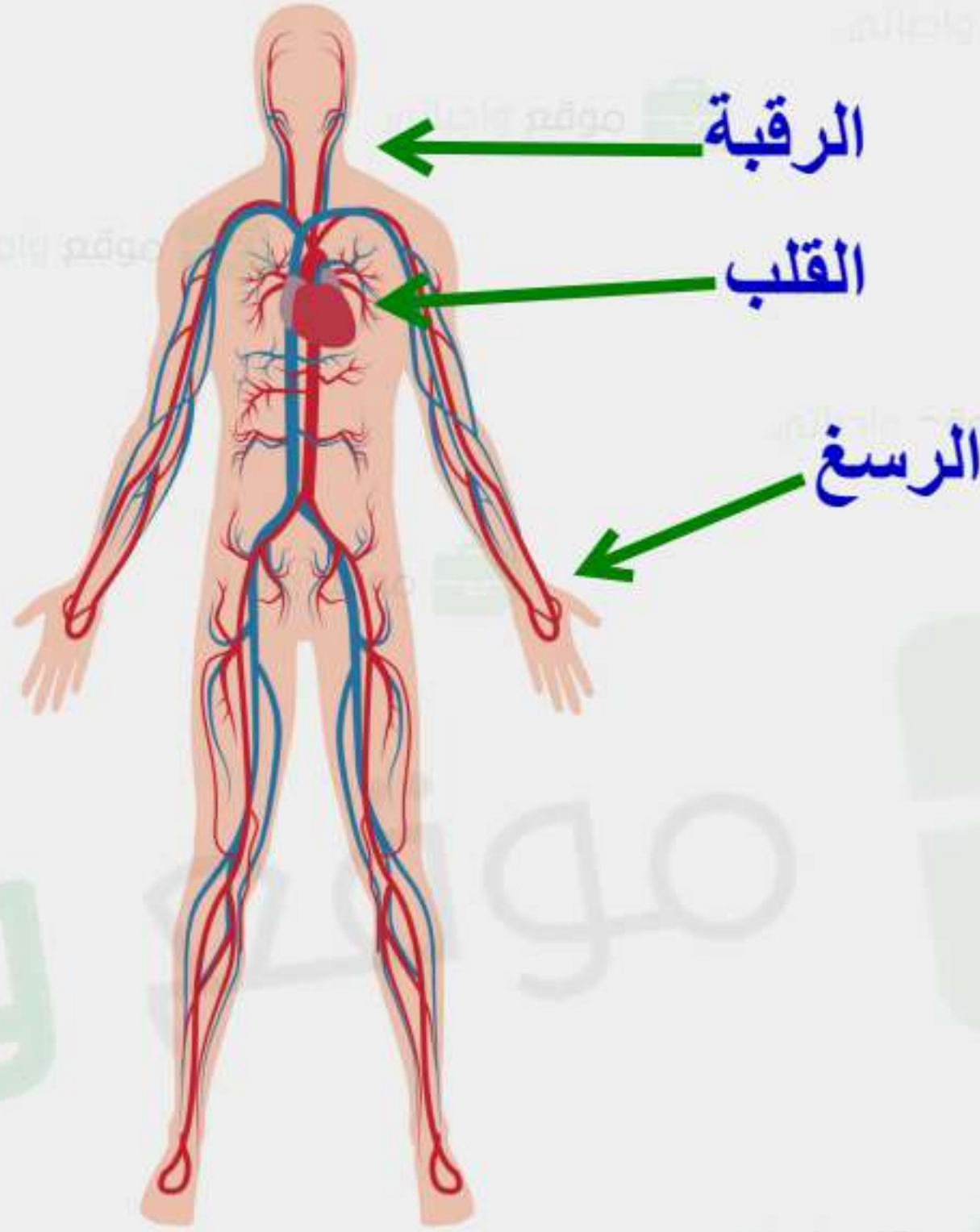
لِمَ يزداد النبض عند الحركة الزائدة أو الشعور بالخوف أو الغضب؟
وضح إجابتك.



بسبب ارتفاع هرمون داخل الجسم فتزداد نبضات القلب وسرعة تدفق الدم في الشرايين.

نشاط منزلي (أسري ختامي)

ساعد ابنك في تحديد مواضع قياس النبض في جسم الإنسان من خلال البحث في مصادر التعلم المتنوعة.





التعامل مع الأدوية

صحتي
وسلامتي

قال عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مَسْعُودٍ رضي الله عنه: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «مَا أَنْزَلَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ مِنْ دَاءٍ إِلَّا أَنْزَلَ مَعَهُ شِفَاءً» ^(١).

من تعليمات استعمال الدواء:

- ١ سم بالله عند شرب الدواء.
- ٢ تجنب تناول أي مشروب ساخن أو حامض عند أخذ الدواء؛ حتى لا يُغيّر مكوناته.
- ٣ إن كنت تعاني من صعوبة عند بلع الأدوية، مثل: الحبوب؛ فأخبر الطبيب بها حتى يجد لك البديل المناسب.
- ٤ لا تكسر كبسولات الدواء أو الأقراص عند أخذها إلا إذا طُلب منك ذلك.
- ٥ إذا كان الدواء شراباً فمن الأفضل شرب الماء بكميات مناسبة بعد تناوله مباشرة.
- ٦ رُج الأدوية السائلة قبل تناولها؛ للتأكد من التوزيع الجيد للدواء.
- ٧ قبل استعمال قطرات الأنف، أفرغ أنفك من الإفرازات ثم اجعل رأسك مائلاً للخلف مع بقاء جسمك منتصباً، ثم ضع القطرات في كل فتحة من الأنف وابق على وضعك قليلاً؛ حتى يدخل الدواء داخل الفم.
- ٨ قبل وضع القطرة في العين اغسل يديك جيداً.
- ٩ اتبع الإرشادات المدونة في نشرة الدواء وتعليمات الطبيب عند استعمال قطرة الأذن.

المفاهيم الرئيسية

- المرض
- عرض جانبي

للأدوية الطبية دور مهم في الاستشفاء من الأمراض بمشيئة الله تعالى، والدواء سلاح ذو حدين؛ فقد يكون ضرره أكثر من نفعه إذا تناوله الإنسان بجرعات كبيرة أو دون وصفة طبية أو عند استخدام أدوية الآخرين.



ولمعرفة المزيد حول أنواع القطرات ومكوناتها يمكنك زيارة موقع الهيئة العامة للغذاء والدواء.



تسهيل الحصول على الخدمات الطبية.

نشاط (١)

ماذا سيحدث لو أُصبت بالحمى واستخدمت بعض الأدوية التي تُتناول عادةً لخفض درجة حرارة الجسم، مستعينًا بالمنظم الآتي (السبب والنتيجة).



السبب والنتيجة

ستتخفض الحرارة ولكن
قد تعود لأنه لم يتم
معالجة السبب

١. تناول دواء خافض للحرارة
دون استشارة الطبيب.

ستتخفض الحرارة وياذن
الله لن تعود لأنه قد تم
معالجة السبب

٢. تناول دواء خافض للحرارة
باستشارة الطبيب.

المعلومة الإثرائية



التسمم الدوائي هو أخذ جرعة عالية من العلاج فيؤدي ذلك إلى حصول أعراض تسمم يجب معالجتها فوراً؛ لمنع حدوث مضاعفات تؤدي إلى إحداث ضرر بالجسم أو الوفاة.

● تناول الدواء دون الحاجة إليه :

إن بعض الأمراض لا تحتاج إلى دواء كالزكام، وإنما يكفي :

أن تتناول الطعام المفيد .



أن تُكثر من شرب السوائل .



أن تأخذ قسطاً وافياً من الراحة .



● تناول أدوية الآخرين :

من الأخطاء الشائعة بين الناس تناول الأدوية بناءً على نصيحة الأقارب أو الأصدقاء أو الجيران دون استشارة الطبيب، ومثل هذه الأخطار قد تلحق بالجسم أضراراً كبيرة؛ لأن التشابه في أعراض المرض بين شخصين لا يعني ملائمة الدواء لكليهما في كميته ومدته وعدد مرات استخدامه .

● أخطار الأدوية :

الدواء مُنتج له تأثيرٌ على صحتك، وتناوله بطريقة خاطئة ومخالفة للتعليمات يعرض صحتك للخطر .

● من أخطار الأدوية : التسمُّم ، قرحة المعدة ، مشاكل في القلب والشرابين ، القصور الكلوي ، الوفاة .

معلومات إضافية



إذا وجدت دواءً غير مستخدم في المنزل أسلمه لشخص بالغ، ولا أخلص منه بنفسه حفاظاً على سلامتي وسلامة الآخرين .

خصصت وزارة الصحة رقم الهاتف المجاني (٩٣٧) لخدمة المواطن بتقديم الاستشارات الطبية من قبل مجموعة من الأطباء المتخصصين . ولمعرفة المزيد حول هذه الخدمة يُمكنك زيارة موقع وزارة الصحة .



نشاط (٢)

كلّما زِيدَتْ جرعة الدواء عَجَلَ ذلك في شفاء المريض . مارأيك في هذه العبارة؟

العبارة خاطئة لأنه يسبب تسمم دوائي يجب معالجته فوراً ، لمنع تضرر الجسم أو الوفاة.



معلومات إضافية

يجب عدم تغيير جرعة الدواء ، أو التوقف عن تناوله دون استشارة الطبيب .



نشاط (٣)

أصيب الطفل خالد ذات يوم برشح بسيط ، فحملته أمه إلى الطيبة في المركز الصحي القريب من المنزل ، وبعد أن فحصته الطيبة طمأنت أم خالد قائلة : لا تقلقي ، سيشفى طفلك - بإذن الله - خلال أيام ، إذا نال قسطاً من الراحة وتناول طعاماً صحياً ، والكثير من السوائل ، وهو لا يحتاج إلى تناول أي دواء ، لكن الأم لم تكتفِ بكلام الطيبة ، وذهبت بطفلها خالد إلى مداو بالأعشاب يدّعي معرفة الطب ، فركّب له دواءً من مكونات مجهولة المصدر ، وطلبَ مُقابلَه مبلغاً كبيراً من المال ، انصرفت أم خالد بطفلها وقدمت له هذا الدواء فور وصولها إلى المنزل ، لتفاجأ بتدهور حالة خالد ؛ حيث ارتفعت درجة حرارته ، وأصيب بنزلة معوية حادة .

اكتشف التصرف الخاطئ الذي قامت به أم خالد ، ثمّ قدّم لها النصيحة المناسبة .

أخطأت عندما لم تصدق الطيبة وصدقت المعالج بالأعشاب ، أنصحها أن لا تستعمل أي دواء إلا باستشارة طبيب مختص.



● حفظ الأدوية :



تختلف طرائق حفظ الأدوية تبعاً لإرشادات الحفظ المرفقة معها، وتعدُّ الحبوب من أكثر أنواع الأدوية تحملاً لظروف البيئة المحيطة، ولكن يُفضل حفظها داخل العلبة المحكمة الغلق في مكان بارد بعيداً عن الشمس والرطوبة.

وكثيراً ما يبلع الأطفال الصغار الأدوية ظناً منهم أنها سكاكر أو مشروبات لذيذة، لذا ينبغي الانتباه لذلك ووضعها في أماكن آمنة، لأنها قد تسبب الوفاة خاصة إذا تناولوا كمية كبيرة منها.

نشاط (٤)



بالتعاون مع مجموعتك، أجب عما يأتي :

- هل من الممكن ترك الدواء في السيارة مدة طويلة دون أن يتلف؟ فسّر إجابتك.



لا ، من الضروري حفظ الدواء بدرجة حرارة مناسبة.

- كيف تتصرف إذا نسيت الدواء خارج الشلاجة في فصل الصيف؟
لا استعمله ، ثم أقوم بتفريغ محتوياته في الحوض وتنظيف المكان جيداً ، وإلقاء الزجاجة بالقمامة.

معلومات إضافية



- إن الصيدلي ليس طبيباً يستطيع تشخيص حالة مريض، وإنما متخصص بتركيب الأدوية، وإرشاد المريض إلى كيفية استعمالها حسب تعليمات الطبيب.
- تجب قراءة تاريخ الصلاحية قبل شراء الدواء أو تناوله.

تطبيقات عامة

١ مَيِّز العبارة الصحيحة من غير الصحيحة، ثم صحِّح غير الصحيح منها:

- ☒ ارتفاع درجة حرارة الجسم عن المعدل الطبيعي يعني وجود مرض.
- ☒ تحفظ الأدوية في مكان حار.
- ☒ تحفظ الأدوية في مكان بارد وجاف.
- ☒ يجب تناول الدواء حسب نصائح الآخرين.
- ☒ يجب تناول الدواء حسب إرشادات الطبيب.
- ☒ ينبغي الاستمرار في تناول الدواء حسب إرشادات الطبيب، حتى بعد الشعور بتحسن.
- ☒ يمكن تقاسم الأدوية مع الآخرين.
- ☒ لا يمكن تقاسم الأدوية مع الآخرين لأن لكل حالة دوائها الخاص بها.
- ☒ يجب التأكد من أن كل دواء يحوي في علبته ورقة إرشاد وتعليمات.
- ☒ تحفظ الأدوية بعيداً عن متناول الأطفال.

٢ ما الآثار المترتبة على التصرفات الخاطئة الآتية:

- ☒ تناول الدواء دون وصفة طبية وبطريقة عشوائية.
- ☒ التعرض للتسمم أو إلى مضاعفات خطيرة.
- ☒ عدم تناول السوائل أثناء فترة العلاج.
- ☒ جفاف الجسم وتدهور الصحة وتأخر مدة العلاج.

٣ أكمل الفراغات الآتية:

إذا كنت مريضاً ولم أتناول الدواء ← يزداد المرض وقد تسوء الحالة أكثر.

إذا ارتفعت حرارتي ← أضغ كمادات وأتناول خافض للحرارة.

اضطراب النبض ← يدل على مرض أو خوف أو غضب.



وحدة صحتي وسلامتي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الْإِشَارَةِ بِشَغْفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصَلَ مَعَ الْآخَرِينَ مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا
قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتْقَانِهَا بِكِفَاءَةٍ عَالِيَةٍ.



Heart beat

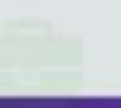
نبض قلب



Fever

حمى

المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط ١.



Patient - Illness

مريض (مرض)



Cold

زكام

المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط ١.

أدُونُ إيجابياتِ تعلّمتُها

موقع واجباتي