

# جواز للحياة

الحوادث المنزلية			الوقاية من الإسهالات	الأمومة المأمونة	
	المياه	الرشح والأمراض التنفسية	التحصين		التغذية للحوامل
	النظافة الشخصية			الرضاعة الطبيعية	
		تغذية ونمو الطفل			الصحة الإنجابية والجنسية
صحة الفم والأسنان	الرياضة والنمو		الكحول والمخدرات	العنف والتحرش الجنسي	
		التدخين			حوادث الطرق
التغيرات النفسية والجسدية للمراهق		التصرف في الحالات الطارئة والأزمات		الإكhtاب	

# جواز للحياة

# الأمومة الآمنة

١ الإعتناء بالصحة قبل الحمل يخفّف من تعرّض الأم والجنين للمشاكل، ويحدّ من وفيات الأمهات والأطفال.

٢ على السيدة الراغبة بالحمل زيارة الطبيب قبل إتخاذ قرار الحمل والإنجاب لإجراء الفحوصات والحصول على اللقادات اللازمة.

٣ يُعتبر الحمل خطراً عند إصابة الأم بأمراض القلب، السكري، فقر الدم، إرتفاع ضغط الدم، عند حدوث الحمل في سن مبكرة (قبل ١٨ سنة)، أو في سن متأخرة (بعد عمر ٣٥ سنة)، في حال عدم توافق فصيلة الدم بين الزوجين، في حال إجراء عمليات جراحية سابقة في الرحم، وفي حال تعدّد الولادات وتقاربها.



٤

تسبب حالات الحمل الخطرة الإجهاض المبكر، ضعف الجنين، التخلف العقلي عند الجنين، موت الجنين داخل رحم الأم، وفاة الجنين بعد الولادة، إصابة الجنين بتشوهات وعيوب خلقية وتشوهات في العظام.

٥

الرعاية الصحية ضرورية خلال الحمل وهي تشمل: إجراء الكشف الطبي، العناية بالأسنان، العناية بالثدي، التعرض للهواء ولأشعة الشمس، الحصول على الراحة والنوم، الحصول على التغذية المناسبة، وممارسة الرياضة الخفيفة التي يسمح بها الطبيب.

٦

قد تعاني بعض الحوامل خلال فترة الحمل من بعض المشاكل البسيطة التي يمكن تخطيطها بالوقاية والمعرفة مثل: الأرق، تسهم الحمل، الغثيان، الحكك، تورم القدم والساقين، القلق النفسي.

٧

على الحامل مراجعة الطبيب في الحالات التالية: حصول نزيف مهبل، نزول سوائل من المهبل

تشبه المياه، الشعور بصداع شديد ومستمر، الشعور بغثيان وقيء مستمر، تورم غير إعتيادي لليدين والوجه والأطراف، إرتفاع الضغط، إرتفاع الحرارة إلى ٣٩ - ٤٠ درجة وما فوق، زيادة أو نقص كبير في الوزن، قلة حركة الطفل أو توقّفها لمدة تزيد عن ١٢ ساعة متواصلة، الشعور بألم شديد في أعلى أو أسفل البطن، تسرع أو اضطراب في نبض القلب.

٨

على الحامل تجنّب: إرتداء الملابس الضيقة أثناء الحمل، السفر الطويل، التدخين وشرب الكحول، كما عليها الإبتعاد عن المدخنين والمصابين بالأمراض المعدية.

٩

على السيدة مراجعة طبيبها خلال فترة الأربعين يوماً التي تلي الولادة لإكتشاف ومعالجة المشاكل التي قد تواجهها.

# التغذية للحوامل

١ يؤثر غذاء الحامل على تكوين الجنين ونموه، فالأم التي تتمتع بصحة جيدة سوف تضع مولوداً سليماً.

٢ يجب أن لا تتجاوز الزيادة في وزن الحامل خلال الحمل ٩-١٥ كغ، من المستحسن عدم الزيادة في الأشهر الثلاث الأولى من الحمل.

٣ تختلف إحتياجات الحامل للتغذية بين سيدة وأخرى، لا يمكن مقارنة السيدات ببعضهن بل على الحامل زيارة الطبيب والإلتزام بنصائحه.

٤ قد تواجه السيدة بعض الصعوبات أثناء الحمل منها: الودام، ضعف الشهية، التقيؤ، الإمساك، السمنة وزيادة الوزن، حرقان المعدة، ورم القدمين، فقر الدم. هذه المشاكل بسيطة يمكن تخطيها بالمعرفة وإرشاد الأطباء.



يسبب سوء التغذية مشاكل كثيرة للحامل والجنين منها: وفاة الطفل، الإجهاض، الولادة المبكرة، ولادة أطفال مشوهين، الإصابة بأمراض القلب، إرتفاع ضغط الدم، السكرى، والسكتة الدماغية.

إتباع بعض العادات الصحية السليمة يساعد على التمتع بفترة حمل آمنة، على الحامل:

- تجنّب الحمية لتخفيف الوزن لأنها تشكل خطراً على نمو الجنين.

- تناول وجبة الفطور يومياً: يمكن تقسيم وجبة الفطور إلى دفعات في حال الشعور بالغثيان والإنزعاج.

- تناول لتر من الحليب يومياً (٣-٤ أكواب)، الإكثار من شرب السوائل، الإكثار من تناول الأطعمة المحتوية على الكالسيوم، تجنّب المشروبات الغازية، تناول الأغذية الطازجة غير المعلبة، عدم المبالغة في طهي الخضار، طهي اللحوم جيداً، التخفيف من تناول الملح والسكر، تجنّب المقالي والدهون، الإمتناع عن تناول البيض النيء أو اللحم النيء، أو السمك النيء، أو لبن وجبن الماعز.
- تخفيض كميات الطعام في كل وجبة وزيادة عدد الوجبات.

- عدم الخلود للنوم إلا بعد مرور ثلاث ساعات على تناول آخر وجبة.

- الإمتناع عن التدخين والإبتعاد عن المدخنين.

- تجنّب تناول أي دواء دون إستشارة الطبيب.

# الرضاعة الطبيعية

١ فوائد الرضاعة الطبيعية كثيرة للأم وطفلها.

٢ توّفر الرضاعة الطبيعية كافة العناصر الغذائية الضرورية لنمو الطفل، كما تعزّز جهاز الطفل المناعي وتحميه من الإصابة بالمرض.

٣ إتباع الطرق الصحيحة للرضاعة الطبيعية توّفر للطفل الغذاء المناسب وتجنّب الأم الكثير من المشاكل منها إلتهاب الحلمة، تحقن الثدي، وتشققات الحلمة.

٤ على الأم أن تبدأ الرضاعة مباشرة بعد الولادة وحتى عمر ستة أشهر على الأقل.



٥ حليب الأم وحده يكفي لتوفير كافة العناصر الغذائية للطفل حتى عمر ستة أشهر. لا يحتاج الطفل مع حليب الأم خلال الستة أشهر الأولى إلى الماء، السكر، اليانسون أو غيره.

٦ تزويد الطفل بالأطعمة الإضافية قبل عمر ستة أشهر سيعرضه للإختناق، للإصابة بالإسهال، ولمشاكل في الجهاز الهضمي.

٧ يجب إعطاء الطفل الوقت الكافي للرضاعة، والذي قد يتجاوز النصف ساعة أحياناً.

٨ لتعرف الأم إذا كان حليبها يكفي طفلها عليها مراقبة نموّه وزيادة وزنه.

٩ في حال مرض الطفل أو إصابته بالإسهال، يجب الإستمرار بإرضاعه من الثدي لأنه بحاجة لحليب الأم ليتعافى ويتابع نموه مع ضرورة عرضه على الطبيب.

١٠ عندما يبلغ الطفل عمر ستة أشهر يحتاج إلى جانب حليب الأم للأغذية المكتملة التي توفر له العناصر اللازمة للنموّ والوقاية من المرض.

١١ فطام الطفل لا يعني التوقف المفاجيء عن الإرضاع، بل التخفيف التدريجي من عدد الرضعات ومن كمية الحليب وإستبدالها بأطعمة أخرى يكون الطفل قد أصبح قادراً على هضمها.

١٢ من المفيد الإستمرار بإرضاع الطفل من الثدي حتى عمر السنتين. كلما زادت فترة الرضاعة زادت مناعة الطفل ضد المرض.



# نمو الطفل

## حتى عمر 0 سنوات

- ١ النمو هو سلسلة من التغيرات التي يمر بها الطفل منذ ولادته وحتى تكامله ونضوجه.
- ٢ للنمو أشكال متعدّدة منها: النمو البدني، النمو العقلي، النمو اللغوي، النمو الاجتماعي، والنمو الإنفعالي.
- ٣ لكل طفل إحتياجاته وقدراته الخاصة لذلك من غير المفيد مقارنة الأطفال ببعضهم.
- ٤ لضمان سلامة نمو الطفل يجب عرضه على طبيب الأطفال مرة كل شهرين حتى دون إصابته بالمرض.
- ٥ التغذية السليمة، الرعاية الصحية، النوم، الراحة، وتوفير أجواء الحب والحنان تعزّز النمو السليم.



٦ يجب وزن الطفل مرة كل شهر منذ الولادة وحتى عمر الخمس سنوات. إذا لم يزد وزن الطفل لمدة شهرين متتاليين، أو إذا نقص وزنه يجب مراجعة طبيب الأطفال.

٧ بين عمر 0 و٦ أشهر: يجب تدريب الطفل على محاولة التحدّث.

٨ من الضروري مراجعة الطبيب إذا أصبح عمر الطفل ٧ أو ٨ أشهر وما زال غير قادر على إصدار أي صوت.

٩ يمكن المباشرة بتدريب الطفل على استخدام الحمام بين عمر ١٨ و٢٤ شهراً.

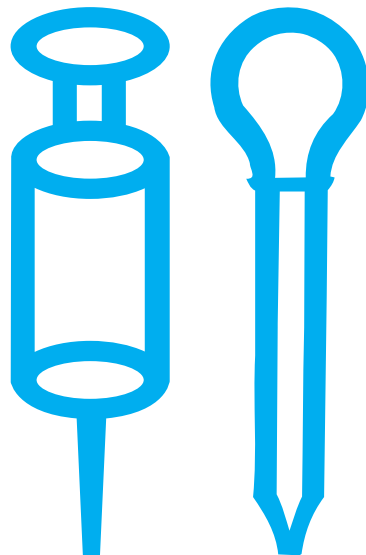
١٠ لتدريب الطفل على استخدام الحمام يمكن تجهيز كرسي (نونية) ليجلس عليها وينهض منها بنفسه. يجب وضع الطفل على الكرسي مرتين أو ثلاثة مرات في اليوم لمدة 0-١٠ دقائق، مع مكافئته عند التبرز في المرحاض وتجنّب العقاب والضرب والتوبيخ والمقارنة بالأطفال الآخرين في حال الفشل.

١١ من عمر سنتين حتى ٣ سنوات: يصبح الطفل قادراً على: تناول الطعام بمفرده، غسل اليدين، فتح الأبواب من مقابضها، الجري والقفز، الرسم، اللعب مع أطفال آخرين، الإستمتاع بالقراءة، تكرار الكلام وراء الآخرين، التعبير في جملة من ثلاث كلمات.

١٢ لمساعدة الطفل على تفادي التبول ليلاً في الفراش يمكن: توجيهه للتبول قبل الدخول إلى الفراش، إيقاظه ليلاً للتبول، التخفيف من إعطائه السوائل قبل النوم.

# التحصين

- ١ المناعة هي القوة التي تساعد الإنسان على مقاومة الجراثيم، والميكروبات، المسببة للمرض.
- ٢ يتضمن جهاز المناعة: المناعة الطبيعية والمناعة المكتسبة.
- ٣ المناعة الطبيعية هي المناعة التي تولد مع الطفل. تساعد الرضاعة الطبيعية، مع التغذية الكاملة، والراحة والنوم، على تقوية جهاز المناعة الطبيعي.
- ٤ المناعة المكتسبة يحصل عليها الطفل من خلال التلقيح.



٥ يساعد التلقيح على تقوية جهاز المناعة وحماية الجسم من الإصابة ببعض الأمراض مثل الحصبة، الحصبة الألمانية، الأبوكعب، الشلل، الإلتهاب الكبدي الوبائي.

٦ يبدأ التلقيح عند ولادة الطفل ويستمر خلال مراحل مختلفة من حياته. بعض اللقاحات تحتاج إلى جرعات داعمة بين الأعمار ٤ و ٥ سنوات والأعمار ١١ و ١٢ سنة، ١٢- ١٨ سنة.

٧ يجب الإلتزام بالمواعيد الواردة في الجدول الوطني للتحصين بدقة، إن عدم إستكمال التلقيح يساوي عدم التلقيح.

٨ قد يسبب التلقيح بعض الآثار الجانبية البسيطة منها: إجمرار وطفح جلدي، ألم وتحجّر مكان اللقاح، إرتفاع في الحرارة، غثيان، تقيؤ، إسهال، ومغص.

٩ إذا كان الطفل يشكو من: الحرارة، القىء، الإسهال أو السعال، يجب إبلاغ الطبيب قبل التلقيح. في حالة المرض الشديد يمكن تأجيل التلقيح وليس إلغاه.

١٠ التلقيح ضروري لحماية الأطفال وهو لا يسبب المرض ولا الوفاة.

١١ توّمر وزارة الصحة العامة اللقاحات مجاناً في المستوصفات والمراكز الصحية، وهي بنفس فعالية اللقاحات المتوّمة في العيادات الخاصة.

# تغذية الطفل

- ١ التغذية الجيدة توّفر النمو السليم للطفل وتقيه من الإصابة بالمرض.
- ٢ سوء التغذية يعني تغذية الطفل غير الكافية و/أو غير المناسبة.
- ٣ يسبّب سوء التغذية الكثير من الأمراض للطفل، منها الإمساك، الإسهال، فقر الدم، تأخّر النمو، السمنة، تسوّس الأسنان، هشاشة العظام، وقد يسبب الوفاة للأطفال.
- ٤ التنوع في الطعام يساعد في الوقاية من الإصابة بسوء التغذية. يجب أن يتضمن غذاء الطفل الفواكه، الخضار، الحبوب، الألبان والأجبان، اللحوم والأسماك.



٥ بين عمر ٦-٨ أشهر يمكن إعطاء الطفل الأطعمة المهروسة تدريجياً والبدء بنوع واحد، ثم إدخال النوع الثاني بعد ٣-٥ أيام، على أن يستمر الإرضاع من الثدي من ٤-٥ مرات يومياً.

٦ بين عمر ٩-١١ شهراً يمكن إعطاء الطفل الأطعمة التي تحتاج إلى مضغ بكميات صغيرة (بحجم اللقمة)، كما يمكن إضافة العصير وصفار البيض حتى ٣ مرات في الأسبوع، مع الإستمرار بالإرضاع من الثدي من ٤-٥ مرات يومياً.

٧ بعد عمر ١٢ شهراً يقلّ الإعتماد على الرضاعة (رضعة أو رضعتين في اليوم) ويصبح الطفل قادراً على مشاركة العائلة طعامها الخفيف والخالي من التوابل، كما يمكن المباشرة بإدخال العسل والبيض الكامل.

٨ بين عمر ٣-٥ سنوات يمكن إعطاء الطفل حليباً قليل الدسم (٢-٣ أكواب يومياً)، إضافة إلى خمس أو ست وجبات يومياً من طعام العائلة، مع الإكثار من الخضار والفاكهة لتقوية جهاز المناعة.

٩ على الأهل الإلتزام بقواعد غذائية سليمة ومنتظمة، وتناول الوجبات الغذائية مع أطفالهم في أوقات ثابتة.

١٠ التشجيع على الأكل والشرب ضروري للطفل المريض. لا يعتبر الطفل معافى إلا عندما يستعيد وزنه الذي خسره أثناء المرض.

١١ الأطعمة الجاهزة ليست أفضل من الأطعمة المحضرة في المنزل.

١٢ الحليب القليل الدسم أفضل للطفل من الحليب الكامل الدسم.

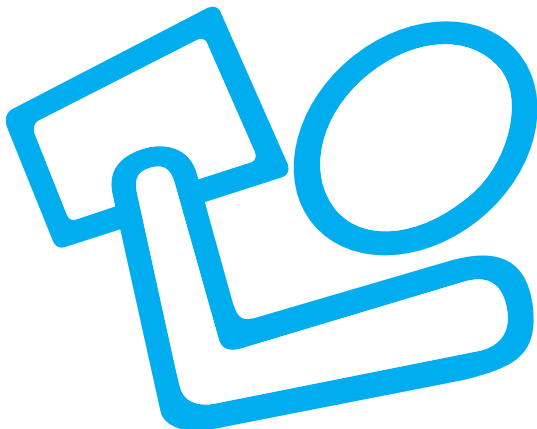
# الوقاية من الإسهالات الحادة

١ يحصل الإسهال عندما يتحوّل البراز المتماسك إلى براز سائل أو مائي، ويكون التبرز ثلاث مرات أو أكثر في اليوم.

٢ يحدث الإسهال نتيجة دخول الفيروسات، الجراثيم، والطفيليات إلى جسم الإنسان من خلال: الماء، أو الطعام، أو الأيدي الملوثة، أدوات الطعام الملوثة، الذباب والأوساخ المتراكمة، زجاجات الرضاعة الغير نظيفة.

٣ يؤدي الإسهال الحاد إلى الجفاف أي النشاف للجسم وقد يسبب سوء التغذية والوفاة.

٤ التوقف عن تغذية الطفل أثناء إصابته بالإسهال، لا يوقف الإسهال بل يعرض الطفل لمخاطر التجفاف وسوء التغذية.



٥

لمعالجة الإسهال يجب تزويد الطفل الرضيع  
برضعة إضافية من حليب الأم، مع الإستمرار  
بإعطائه الأطعمة السهلة الهضم مثل الموز، الجزر  
والتفاح المهروس، وتجنب الأطعمة الغنية بالألياف  
مثل قشر الفاكهه، الخضار الخشنة، الحبوب  
الكاملة.

٦

عند الإصابة بالإسهال يجب الإكثار من إعطاء  
السوائل للطفل المصاب مثل الشاي، الليموناضة  
واللبن المخفف مع إعطائه شراب معالجة الإسهال  
الموجود في الصيدليات لمنع إصابته بالتجفاف.

٧

يعطى المصاب السوائل على جرعات صغيرة  
ومتكررة. في حال التقيؤ تخفف الكمية ويستعان،  
بناء لإرشاد الطبيب، بالأدوية والسوائل عن طريق  
المصل.

٨

للووقاية من الإسهال يجب: غسل اليدين بالماء  
والصابون، المحافظة على نظافة الطعام وطريقة  
حفظه، المحافظة على نظافة الطفل، إستخدام  
المياه النظيفة والمعقمة للشرب وتحضير الطعام،

التخلص من النفايات والحشرات بالطرق المناسبة،  
التأكد من نظافة المراحيض لمنع تراكم الجراثيم  
الناقلة للأمراض.

٩

من الضروري مراجعة المركز الصحي أو الطبيب  
في الحالات التالية: إستمرار الإسهال لأكثر من  
يومين، وجود دم في البراز، ظهور الحرارة، التقيؤ  
المستمر، العطش الشديد، قلة القابلية لتناول  
الطعام والشراب.



# الحوادث المنزلية

١ **الحروق** هي تلف في طبقات الجلد سببها الإحتراق بالنار، بالأجسام والسوائل الساخنة، بالمواد الكيماوية أو النفطية، أو بأشعة الشمس.

٢ **الجروح** هي إصابة أحد أعضاء الجسم، قد تؤدي إلى حدوث نزيف كبير للدم، قطع في أحد الأعصاب أو الشرايين أو الأوعية، الإلتهاب (في حال تجمع الجراثيم على الجرح).

٣ **الإختناق** هو توقّف التنفّس بسبب وجود ما يمنع دخول الهواء والأوكسيجين إلى الرئتين. قد يسبب فقدان الوعي، أو الوفاة أحياناً.

٤ **السقوط** قد يسبب: كسور العظام، تمزق العضلات، إلتواء المفاصل، نزيف المخ، خاصة إذا كان السقوط على الرأس، ولا يجب التهاون إذا لم يخرج الدم فمن المحتمل أن يكون النزيف داخلياً.



**الغرق** هو حين يمنع الماء الهواء من الدخول إلى صدر الإنسان فيعيق التنفس والدورة الدموية. قد يسبب فقدان الوعي، عدم القدرة على التنفس أو حتى الوفاة.

**الصدمة الكهربائية** سببها مرور التيار الكهربائي في الجسم. ترتبط خطورة الصدمة الكهربائية بشدة التيار ومدته. قد تسبب الصدمة الكهربائية الحروق البسيطة، الشلل الموضعي، أو الوفاة أحياناً.

**التسمم** هو بلع مواد سامة، أو كمية كبيرة من الأدوية. قد يؤدي التسمم إلى القيء والإسهال، عدم القدرة على التنفس، وفقدان الوعي، أو الوفاة أحياناً.

للتخفيف من المشاكل الناتجة عن الحوادث المنزلية تذكر:

— معجون الأسنان لا يعالج الحروق بل يلتصق بالحرق وتصبح إزالته. الأسلاك الكهربائية تحت السجاد قد تسبب حريقاً.

— وضع البن على الجرح يعرض الجرح للتلوث.

— نوم الطفل وزجاجة الرضاعة في فمه قد يسبب إختناق.

— ترك الأطفال بمفردهم قرب البراد، والخزانين الفارغة قد يدفعهم للدخول إليها وقد يختنقون داخلها.

— ترك الأطفال بمفردهم قرب خزانات وبرك المياه، أو مغطس الإستحمام قد يعرّضهم للغرق.

— مفاتيح الكهرباء المكشوفة في الحمام، قد تسبب الإصابة بالصدمة الكهربائية.

— الحليب لا يكافح التسمم، إنه غني بالدهون لذلك فهو يسرّع في عبور السموم إلى الدم.

— وضع مواد التنظيف في زجاجات كأوعية الشرب، قد تجعل الأطفال والكبار يشربون منها.

# الرشح والأمراض التنفسية

## الرشح والأمراض التنفسية الشائعة

- ١ يتكوّن جهاز التنفس من: الأنف، الحنجرة، القصبتين، والرئتين.
- ٢ يساعد جهاز التنفس في دخول الأوكسجين إلى الجسم وإخراج ثاني أوكسيد الكربون منه.
- ٣ تساعد اللوزتان في منع دخول الجراثيم المسبّبة للأمراض لذلك تتعرض للإلتهاب بشكل متكرر.
- ٤ أكثر الأمراض التنفسية إنتشاراً، خاصة في فصل الشتاء، هي: الرشح العادي، إلتهاب القصبات الهوائية، الربو، إلتهاب الأذن الوسطى، الحنجرة، الأنف والبلعوم.
- ٥ تنتقل عدوى الأمراض التنفسية عبر: الهواء من عطاس أو سعال المصاب، لمس يدي المصاب



بالزكام، إستعمال الأدوات الخاصة بالمصاب، النوم في فراش المصاب.

٦ يزيد من احتمال الإصابة بالأمراض التنفسية: سوء التغذية، ضعف مناعة الجسم، التعب الشديد، الإختلاط بالمصابين بالرشح، التعرض للبرد.

٧ أهم علامات الإصابة بالأمراض التنفسية: حرقة في البلعوم، سيلان الأنف، العطاس والسعال، الصداع، إرتفاع في درجة الحرارة، الإعياء والتعب، ألم العضلات. معظم الأشخاص ينقلون المرض قبل ظهور علامات المرض.

٨ يجب مراجعة الطبيب عند: إرتفاع الحرارة لأكثر من ٣٩ درجة، إستمرار الحرارة لأكثر من ٣ أيام، إستمرار أعراض الرشح لأكثر من ١٠ أيام، الإصابة بسعال شديد مع إخراج كميات من البلغم الأخضر لفترة طويلة بعد إختفاء أعراض الرشح، الإحساس بألم في الصدر أو صعوبة في التنفس، الإحساس بألم في مقدمة الرأس، ألم أو إفرازات من الأذن، الإحساس بآلام في الحلق دون وجود أعراض الرشح.

٩

للقاية من الإصابة بالأمراض التنفسية يجب: متابعة تغذية الطفل، الإستمرار بإعطاء الطفل الحمام كالمعتاد، مع مراعاة درجات الحرارة المعتدلة، النوم المبكر لمنح الجسم الراحة اللازمة، ممارسة الرياضة بانتظام، إبقاء جو المنزل نظياً، الإهتمام بالنظافة الشخصية وخاصة غسل اليدين، تغطية الأنف والفم بالمناديل الورقية عند العطس، عدم ملامسة اليد للوجه أو الأنف كي لا تكون ملوثة بفيروس الرشح، تجنّب الإقتراب من المصابين، توفير اللقاحات في مواعيدها.

١٠

التوقف عن العلاج مع زوال الأعراض وقبل الموعد المحدد يسبب الإبتكاسة للمريض.

١١

الإستعمال المتكرر للمضادات الحيوية دون مراجعة الطبيب، ودون الحاجة إليها يؤدي إلى تعوّد ميكروبات الجسم عليها مما يبطل مفعولها أو يتطلب إعطاء الجسم كميات أكبر منها لتحقيق الشفاء.

# صحة الفم والأسنان

# صحة الفم والأسنان

- ١ للأسنان دور هام في مضغ الطعام، ونطق الحروف.
- ٢ الأسنان نوعان: الأسنان اللبنية (عدها ٢٠)، الأسنان الدائمة (عدها ٣٢ سنناً ورسياً).
- ٣ الإهتمام بسلامة الأسنان اللبينية ضروري لتجنب ظهور الأسنان الدائمة في غير مكانها الصحيح.
- ٤ إهمال نظافة الفم والأسنان يسبب التسوس وإلتهاب اللثة.
- ٥ إلتهاب اللثة يسبب تآكل العظام وتخلخل الأسنان.
- ٦ اللثة غير السليمة تسبب ظهور الدم عند تناول بعض الأطعمة أو عند إستعمال فرشاة الأسنان أو الضغط عليها بالإصبع.



٧ الإهتمام بالأسنان يبدأ باكراً، للطفل دون السنتين يجب مسح اللثة بقطعة قماش مبللة بعد كل رضعة أو وجبة طعام، تنظيف أسنان الطفل بعد عمر سنتين بفرشاة ذات شعيرات ناعمة، استخدام معجون أسنان بطعم محبّب، زيارة الطفل لطبيب الأسنان كل ٦ أشهر، تزويد الأطفال بالفلورايد حتى عمر ١٨ سنة بعد إستشارة طبيب الأسنان، تجنّب إعطاء الطفل المشروبات الغازية والحلويات قبل النوم، تجنب نوم الطفل وزجاجة الحليب في فمه ودون تنظيف أسنانه.

٨ للمحافظة على سلامة الفم والأسنان يجب: استخدام معجون أسنان غني بالفليور، تنظيف اللسان بالفرشاة، التخفيف من تناول السكريات والإكثار من تناول الخضار والفاكهة، شرب الكثير من الماء لترطيب الفم، تجنب تناول الأطعمة والمشروبات الغازية، زيارة طبيب الأسنان مرتين في السنة حتى دون الشعور بالألم. ٩-لرائحة الفم الكريهة أسباب متعددة منها: إهمال نظافة الفم، تسوس الأسنان، إلتهابات الأسنان واللثة، الإلتهابات الفطرية في الفم،

٩ أمراض الأنف والبلعوم، مشاكل الجهاز الهضمي، فضلات الطعام المترسبة بين الأسنان وعلى اللسان.

١٠ القضاء على رائحة الفم الكريهة بإستخدام المستحضرات العطرة ليس حلاً بل تغطية مؤقتة للمشكلة.

١١ لتنظيف الأسنان يجب إستخدام فرشاة لها شعيرات ناعمة، غسل الفرشاة بعد كل إستعمال ووضعها في مكان متجدد الهواء رأسها إلى الاعلى لمنع تراكم الجراثيم، وإستبدال فرشاة الأسنان كل شهرين أو ثلاثة.

١٢ الخيط يساعد في نظافة ما بين الأسنان. يستخدم الخيط مرة واحدة على الأقل يومياً، والأفضل بعد كل وجبة طعام.

١٣ الفحم أو الرمل أو الكربونات لا يعطي اللون الأبيض للأسنان بل يسبب تآكل طبقة الميناء، ثم يؤدي الى الإصفرار والآلام عند الأكل والكلام.

# النظافة الشخصية

١ النظافة ضرورية لنمو الطفل ووقايته من المرض.

١

٢ للمحافظة على **النظافة** يجب: الإستحمام وتغيير الملابس الداخلية يومياً، إزالة الشعر تحت الإبط والعانة، تغطية الفم عند العطس والسعال، رمي المنديل الورقي بعد إستعماله، تنظيف الأذنان يومياً من الخارج، تقليم الأظافر، المحافظة على نظافة الأعضاء التناسلية.

٢

٣ **الأيدي الغير نظيفة** تنقل الجراثيم إلى الجسم وتسبب المرض. يجب التأكد من غسل اليدين بالماء والصابون قبل تحضير وتناول الطعام، بعد دخول المنزل، بعد دخول المرحاض، بعد تغيير حفاضات الأطفال، بعد إخراج أكياس النفايات من المنزل، بعد لمس اللحوم النيئة، بعد ملامسة المرضى، بعد ملامسة الحيوانات.

٣



للحصول على **طعام صحي** يجب: تجنّب شراء  
المأكولات غير المغطاة، غسل اليدين جيداً بالماء  
والصابون قبل تحضير الطعام، غسل الخضار  
والفاكهه جيداً، طهي اللحوم والدجاج جيداً، تجنّب  
إعادة المأكولات واللحوم إلى الثلاجة لتجميدها  
مرة أخرى بعد إذابة الثلج عنها، عدم لمس الطعام  
باليدين عند وجود جرح مضمّد بشاش لتجنّب نقل  
الأوساخ إلى الطعام.

للحفاظ على **نظافة المنزل** يجب: فتح النوافذ  
يوميّاً، إغلاق جميع المواشير والمجاري الداخلية  
والخارجية، تغيير وغسل شراشف الأسرة أسبوعياً،  
غسل وتهوئة أثاث المنزل، تنظيف الخزائن  
والثلاجة، وضع شبك دقيق على جميع النوافذ  
والأبواب لمنع دخول الحشرات والذباب، استخدام  
المطهرات والمعقمات أثناء التنظيف، تنظيف  
المرحاض يوميّاً.

**تراكم النفايات** يسبب إنتشار الحشرات الناقلة  
للأمراض وبالتالي إلى إنتشار الأوبئة.

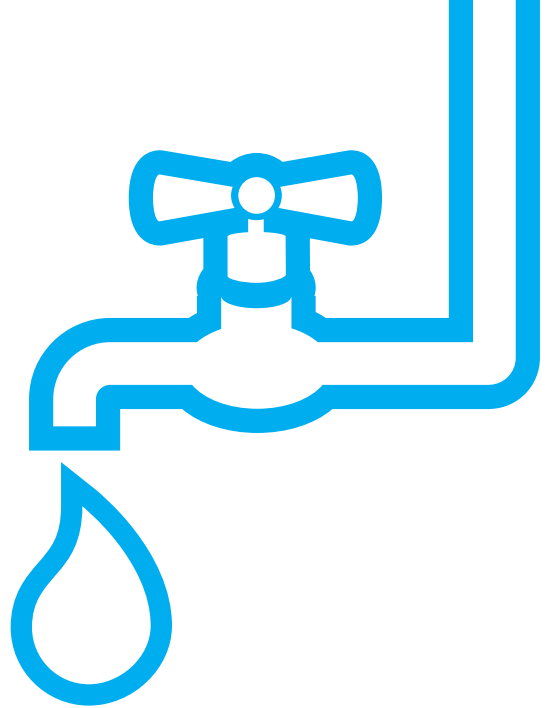
للتخلص من النفايات يجب رميها في الأماكن  
المخصصة لها، وعدم ترك الأكياس مفتوحة،  
ممزقة أو مليئة بالسوائل. يجب رش المبيدات  
دورياً ووقائياً لإبادة الحشرات في البيت ومحيطه.

أبرز الأمراض الناتجة عن إهمال النظافة هي  
الأمراض الجلدية، أمراض الجهاز الهضمي  
(كالإسهال الحاد)، بعض الأمراض المنقولة عن  
طريق الماء (كالحمى المالطية، الحمى التيفية  
- جرثومة السالمونيلا- التسمم، الإسهالات  
المتكررة).



# المياه

- ١ تشكل المياه ٢/٣ من وزن الجسم وتحتوي على الأوكسجين الذي يساعد على التنفس.
- ٢ تساعد المياه في حماية الجسم من الأمراض، فهي تساعد في: الحفاظ على درجة حرارة الجسم، إذابة الأملاح والسكريات، إمتصاص ونقل البروتينات والفيتامينات والمعادن إلى كل الجسم، التخلص من الفضلات والسموم، تغذية البشرة، كما تسهل عملية الهضم، تحمي من الجفاف وأمراض الكلى.
- ٣ إن الإنسان لا يشعر بالعطش إلا بعد فقدان الجسم لكمية كبيرة من المياه. يجب شرب حوالي ٢ لتر من المياه يومياً، وشرب المزيد عند إرتفاع درجات الحرارة، وعند ممارسة الأنشطة الرياضية، مع تجنب شرب أكثر من ٤ أكواب خلال ساعة واحدة.



٤ الفواكه والخضروات تحتوي على نسبة كبيرة من المياه، يجب الإكثار من تناولها خلال فصل الصيف.

٥ تسبب المياه الكثير من الأمراض في حال تلوثها.

٦ الأطفال هم الأكثر عرضة للإصابة بالمرض في حال شرب المياه الملوثة، أو أكل الخضار النيئة التي تم ريّها بالمياه الملوثة.

٧ من الأمراض الناتجة عن تلوث المياه: الكوليرا، التيفوئيد، إلتهاب الكبد الوبائي، أمراض الكبد، التسمّم، الإسهال، الحمى، الإلتهاب المعوي، الفشل الكلوي، الحساسية الجلدية.

٨ لوقاية المياه من التلوث يجب تجنّب رمي النفايات في الأنهار والينابيع، التأكّد من سلامة شبكة المياه، تخزين المياه في خزانات نظيفة ومقفلّة، تغيير خزانات المياه كلما تعرضت للتلف أو الصدأ، تنظيف خزانات المياه مرتين سنوياً، ملء خزانات المياه من مصدر صالح للإستخدام، التأكّد من نظافة الأوعية التي توضع فيها المياه وإقفالها

جيداً، تجنّب الشرب مباشرة من الوعاء، إبعاد الحيوانات عن مصادر المياه.

٩ لتعقيم مياه الشرب يمكن وضعها تحت أشعة الشمس في أوعية زجاجية شفافة مقفلة لمدة لا تقل عن ساعتين وقت الظهيرة.

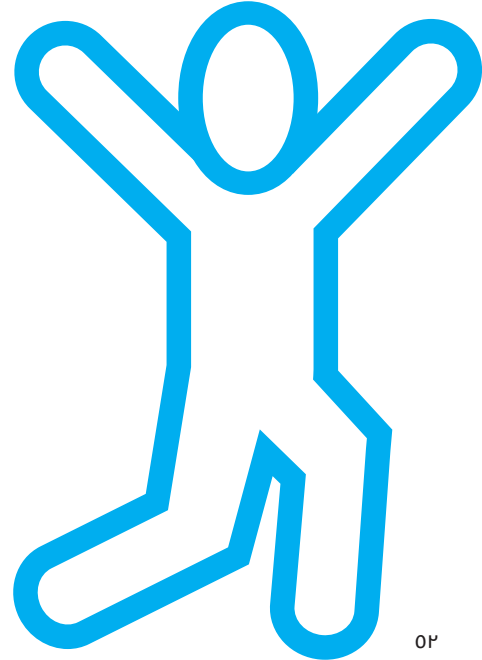
١٠ لا تهدر الماء ولا تستعمل أكثر من حاجتك، إستهلك الماء بالقدر الكافي ودون إفراط.

# الرياضة والنمو

١ للرياضة فوائد جسدية ونفسية متعدّدة، ممارستها ضرورية لكافة الفئات العمرية، وهي نوعان الرياضة الذهنية والرياضة البدنية.

٢ من أنواع الرياضة الذهنية: القراءة لمدة ثلاثين دقيقة كل يوم، تعلّم ثلاث كلمات جديدة كل يوم، القيام بحل الألغاز الصعبة، الإشتراك مع الآخرين في مباريات وألعاب رياضية تقتضي أعمالاً فكرية (كالشطرنج مثلاً).

٣ من أنواع الرياضة الجسدية: المشي، الركض، ممارسة ألعاب الكرة. كما يمكن ممارسة الرياضة الجسدية عبر القيام بالتمارين اليومية في المنزل، تنظيف الحديقة وجمع الأعشاب، تنظيف المنزل، غسل السيارة، وضع السيارة في مكان بعيد والمشبي إليه، استخدام السلالم بدل المصاعد.



من الناحية النفسية تساعد الرياضة في: تقوية القدرة على التركيز والتفكير، تحسين المزاج والتخفيف من الضغط النفسي والتوتر والإكتئاب، تنمية الشخصية وزيادة الثقة بالنفس، الحصول على نوم هادئ ومنتظم والتخفيف من حالات الأرق، تقوية الذاكرة، التخفيف من أمراض الشيخوخة الذهنية مثل الخرف والسيان، تحسين العلاقات بالغير والتخلص من الأنانية وحب الذات.

من الناحية الجسدية: تساعد الرياضة في تقوية الجسم، شد العضلات، المحافظة على اللياقة، والوقاية من الأمراض (الحد من خطر أمراض القلب والسكتات القلبية، المحافظة على مفاصل مرنة، منع حدوث السمنة المفرطة، تحسين حركة الأمعاء والتخفيف من الإمساك المزمن). عند النساء تخفف الرياضة من أعراض سن اليأس، من أعراض الطمث، كما تخفف من إمكانية الإصابة بترقق العظام. على المرأة الحامل الإستمرار بممارسة الرياضة الخفيفة بعد إستشارة الطبيب.

للحصول على النتائج السليمة يجب ممارسة الرياضة بطرق صحيحة ويجب أن: يتناسب النشاط الرياضي مع عمر الإنسان، البدء تدريجياً بالتمارين السهلة ثم الأصعب، الحذر من الرياضة العنيفة، تجنب ممارسة الرياضة مباشرة بعد الأكل أو دون تناول الطعام. في حال الإصابة بمرض القلب، أو بأي مرض آخر تؤثر فيه الحركة والإجهاد يجب إستشارة الطبيب قبل القيام بأي نشاط رياضي، مع ضرورة التوقف فوراً وإستشارة الطبيب عند الإحساس بالألم في الصدر أو صعوبة في التنفس.

# التغذية خلال مرحلة المراهقة

- ١ تبدأ خلال مرحلة المراهقة التغيرات الجسدية بالظهور، فتتنامى أعضاء الجسم، تنمو العظام والعضلات، وتبدأ مرحلة البلوغ عند الجنسين.
- ٢ تتطلب مرحلة المراهقة أنواع وكميات من الغذاء أكثر من مراحل الحياة الأخرى.
- ٣ أكثر المعادن أهمية لهذه المرحلة هي الكالسيوم، والحديد.
- ٤ إن الحاجة إلى المأكولات لا تعني تناول كمية كبيرة من الطعام، بل إختيار أنواع وأصناف مغذية، فمشاكل سوء التغذية تظهر عند أناس يعانون من السمنة.



٥

لضمان تغذية صحية ونمو سليم على المراهقين: تناول طعام الفطور، تناول الوجبات اليومية في مواعيد منتظمة، الحد من تناول الحلوى والوجبات الخفيفة بين الوجبات الرئيسية، شرب كمية من الماء تتراوح بين ليتر ونصف وليترين في اليوم، إستبدال المشروبات الغازية والعصير الجاهز المحلى بعصير الفاكهة الطبيعي، شرب الحليب ومنتجات الألبان ٣ مرات في اليوم، إستبدال المأكولات الجاهزة بالمأكولات المنزلية.

٦

عادات المراهقين الغذائية غير الصحّية بالإضافة إلى التدخين، والكحول، والمخدرات، تحرّضهم لمخاطر صحية عديدة منها: سوء التغذية، السمنة، النحافة، نقص الحديد، ترقّق العظام، زيادة نسبة الكوليسترول بالدم، تسوس الأسنان، ضعف مناعة الجسم، تأخر ظهور علامات البلوغ، إضافة إلى إمكانية الإصابة بمرض السرطان، السكري، ومرض الأوعية القلبية.

٧

قد يعاني بعض المراهقين أحياناً من الأنوريكسيا أي فقدان الشهية على الأكل، أو البوليميا أي تناول كميات كبيرة من الأكل والتقيوء عمداً.

٨

لا يوجد حمية غذائية واحدة تناسب الجميع، لتخفيض الوزن، على المراهقين ممارسة التمارين الرياضية، إستشارة طبيب أو أخصائي في التغذية قبل تناول الأدوية ومتابعة الحميات.

٩

إن المشروبات المنشطة لا تزيد من النشاط والحيوية، بل تسبب مخاطر كثيرة منها: إرتفاع ضغط الدم، زيادة ضربات القلب، تهيج الجهاز العصبي، زيادة نسبة الكافيين في الجسم، زيادة تدفق الدم للعضلات.

١٠

للأهل دور هام في توجيه الأبناء وفي تعزيز خياراتهم الصحية، وتعزيز قدرتهم على إتخاذ القرار.

# التغيرات النفسية والجسدية التي يشهدها المراهق

١ **المراهقة** تفصل بين الطفولة والنضج الكامل، أما **البلوغ** فهو بلوغ القدرة على التناسل، أي إكمال الوظائف الجنسية.

٢ تقسم فترة المراهقة إلى ٤ مراحل: مرحلة ما قبل البلوغ (١٠ - ١٢ سنة)، مرحلة البلوغ أو المراهقة المبكرة (١٣-١٤ سنة)، مرحلة المراهقة المتوسطة (١٥-١٧ سنة)، مرحلة المراهقة المتأخرة (١٨-١٩ سنة).

٣ **من التغيرات الجسدية عند الذكور:** نمو العظام والعضلات، زيادة إفراز غدد العرق، إنتاج الحيوانات المنوية والإنتصاب المفاجيء، نمو الشعر تحت الإبطين. في منطقة العانة وعلى الصدر والوجه.



عدم القدرة على الإبتعاد عنهم لأنهم مصدر الأمن والطمأنينة.

٦

تتميز فترة المراهقة أيضاً بالتغيرات الإيجابية، فخلالها يبدأ الإحساس بالمسؤولية، الميل إلى أخذ المبادرة ومساعدة الآخرين، الإنضمام إلى المجموعات وظهور روح القيادة، ظهور الميول الأدبية والفنية، الإهتمام بقراءة الصحف والأخبار ومناقشتها.

٧

فهم الأهل لهذه التغيرات يساعدهم على التعامل مع أبنائهم. في حال طرح الأبناء لأي سؤال يجب عدم قمعه، أو إسكاته، بل الإجابة عليه بما يتناسب مع فهم المراهق.

٨

للقااية من الأمراض يجب توجيه المراهقين لضرورة: الإستحمام يومياً وبعد كل عملية كذف أو إحتلام، الحفاظ على نظافة الأعضاء التناسلية، غسل الوجه بانتظام، تبديل الملابس الداخلية يومياً. عند الفتيات تغيير الفوطة الصحية بانتظام مع غسل اليدين قبل وبعد إستعمالها.

زيادة الطول والوزن، خشونة الصوت وبروز الحنجرة، ظهور حب الشباب، كبر حجم القضيب والخصيتين.

— **من التغيرات الجسدية عند الإناث:** زيادة الطول والوزن، نمو عظام الحوض وإستدارة الوركين، بدء الدورة الشهرية، نمو الثديين، ظهور الشعر في منطقة العانة وتحت الإبطين، زيادة إفراز العرق، ظهور حب الشباب والبثور، ظهور إفرازات مهبلية. — هذه التغيرات لا تحدث لكل المراهقين في نفس السن لأن تكوين كل شخص يختلف عن الآخر.

٤

يشهد المراهقون إلى جانب التغيرات الجسدية بعض علامات البلوغ التي تثير قلقهم. — **أهم علامات البلوغ عند الذكور:** الإبتصاب، الكذف، الإحتلام، العادة السرية.

— **أهم علامات البلوغ عند الإناث:** الدورة الشهرية والعادة الشهرية (الحيض).

٥

خلال البلوغ يشعر المراهق ببعض التغيرات النفسية منها: الشعور بالإكتئاب، واليأس والحزن والتشاؤم، الرغبة بالتحرر من سلطة الوالدين مع



# الصحة الإنجابية والجنسية

١ الصحة الإنجابية هي قدرة الأفراد على التمتع بحياة جنسية مرضية وأمنة، القدرة على الإنجاب والحرية في تقرير موعد الإنجاب وتواتره، الحق في الحصول على خدمات الرعاية الصحية التي تمكن المرأة من اجتياز فترة الحمل والولادة بأمان، وإنجاب طفل ممتع بالصحة.

٢ تشمل خدمات الصحة الإنجابية: الأمومة الآمنة، تنظيم الأسرة، النمو الجنسي، الإعلام والتثقيف والمشورة، الوقاية من التهابات الجهاز التناسلي والأمراض المنقولة جنسياً وعلاجها، الاكتشاف المبكر لسرطان الثدي والجهاز التناسلي عند المرأة والرجل، الوقاية من العقم، تجنب الحمل غير المرغوب، معالجة مضاعفات الإجهاض، توفير خدمات النساء في سن الأمان، الإهتمام بالفئات الأكثر حاجة وخاصة المراهقين والشباب، المشاركة الفعالة للرجل ودوره في الصحة الإنجابية.



٣ ينصح الأهل بتوفير المعلومات حول الصحة الجنسية للأبناء لتفادي لجوئهم إلى مصادر غير موثوقة.

٤ توفير المعلومات حول الصحة الجنسية لا يشجع على التفلت بل يساعد على التعامل مع الموضوع ببساطة وحسن إختيار.

٥ يجب توعية الشباب لضرورة: عدم القيام بعلاقات جنسية غير محمية، تأجيل الزواج أو تأجيل الحمل الأول إلى ما بعد سن.

٦ يجب أن يرافق التربية الجنسية إكساب الأبناء مهارات حياتية منها: الإتصال والتواصل، الإصغاء للآخرين وتقبلهم، طلب المساعدة والنصيحة، القدرة على إتخاذ القرار، القدرة على مقاومة ضغوط الأقران.

٧ قد ينتج عن الإنجاب المبكر، قبل عمر ١٨ سنة، والإنجاب المتقارب إلى: وفيات الأمهات، وفيات الرضع والأطفال، ولادات أطفال قبل الأوان،

مشاكل صحية كفقر الدم والإلتهابات الحوضية، مشاكل أسرية وصعوبات في التربية.

٨ الحمل بعد سن الـ٣٥ هو حمل صعب وخطر لذلك يجب التنبه لعمر الأم وعدد المواليد الذي يرغب الزوجين إنجابه قبل إتخاذ قرار تأجيل الإنجاب، أو المباحة بين الحمل.

٩ التعرّف إلى وسائل تنظيم الأسرة يساعد الزوجين في التخطيط لإنجاب العدد المناسب من الأبناء في التوقيت الذي يتناسب مع ظروفهم.

١٠ وسائل تنظيم الأسرة متعدّدة منها: الواقي الذكري، الواقي النسائي، اللولب، حبوب منع الحمل، حقن منع الحمل، قطع الوعاء الناقل عند الرجل، ربط الأنايبب عند المرأة. إضافة إلى الكريمات، التحاميل، العد، الإنسحاب (العزل)، الرضاعة الطبيعية. ينصح بمراجعة الطبيب قبل إتخاذ قرار إستخدام أية وسيلة من هذه الوسائل.

# الإلتهابات المنقولة جنسياً

## جنسياً ومنها الإيدز

١ الإلتهابات المنقولة جنسياً هي أمراض معدية سببها بكتيريا أو فيروس أو طفيليات تنتقل من حامل الفيروس الى الشخص السليم.

٢ هناك حوالي ٢١ نوعاً من الإلتهابات المنقولة جنسياً أهمّها: الهربس التناسلي، السيلان، السفلس، الكلاميديا، التهاب الكبد الفيروسي (ب)، إلتهاب الإحليل، التراخوما، قمل العانة، ثآليل الأعضاء التناسلية، فيروس نقص المناعة البشري/ الإيدز.

٣ تنتقل أكثر الإلتهابات المنقولة جنسياً من خلال: إقامة علاقة جنسية غير محمية بين شخص مصاب وآخر سليم، نقل الدم أو نقل وزراعة الأعضاء، الملوثة بجرثومة المرض، من الأم إلى الجنين،



مشاركة أدوات المريض الشخصية، مشاركة أو استخدام أدوات غير معقم، مشاركة المراحيض الملوثة بجرثومة المرض.

من علامات الإصابة بالإلتهابات المنقولة جنسياً: عند الرجال: إفراز قيحي، ألم عند القذف والتبول والمجامعة، إحمرار في العضو الذكري، قروح أو تأليل على الأعضاء التناسلية عند النساء: إفراز مهبلي غير إعتيادي مع أو دون رائحة كريهة، ألم في أسفل البطن، في المهبل خلال الإتصال الجنسي وعند التبول، حكاك على الأعضاء التناسلية الخارجية.

في حال ملاحظة أي من هذه العلامات يجب: إستشارة الطبيب والإلتزام بنصائحه، إعلام الشريك الجنسي والطلب منه إستشارة الطبيب، الإمتناع عن ممارسة الجنس أو إستعمال الواقي.

الشخص المصاب بإحدى أنواع الإلتهابات المنقولة جنسياً هو أكثر عرضة للإلتقاط عدوى فيروس نقص المناعة البشري/الإيدز.

٧

إهمال علاج الإلتهابات المنقولة جنسياً يسبب: عند النساء: إجهاض، حمل خارج الرحم، عقم، إنتقال العدوى للمولود من أم مصابة بالسيدا، سرطان عنق الرحم، الوفاة. عند الرجال: العقم، مشاكل في القلب والأعصاب، الوفاة.

٨

إجراء الفحوصات، وتلقّي العلاج في المراحل الأولى للإلتقاط العدوى يسهّل تفادي مضاعفات الإلتهابات وإنتشارها.

٩

للوفاة من الإلتهابات المنقولة جنسياً يجب: الإلتزام للشريك، إستعمال الواقي الذكري، تجنّب ممارسة الجنس في حال إصابة الشريك بألم أو حكاك أو إفرازات أو تقرّح على الأعضاء التناسلية، التأكّد من سلامة الدم المنقول، الإمتناع عن استخدام أو مشاركة الحقن والأدوات الحادة غير المعقمة، تجنّب مشاركة المناشف والشراشف والثياب مع المصاب، عدم إستعمال الإبر لأكثر من مرة، إجراء فحوصات الإلتهابات المنقولة جنسياً قبل الزواج، تعقيم المراحيض، التنبّه لعلامات

## فيروس نقص المناعة البشري/الإيدز

١ الإيدز هو أحد الإلتهابات المنقولة جنسياً وهو مرض معدٍ ومميت، سببه الإصابة بفيروس نقص المناعة البشري الذي يصيب جهاز المناعة ويجعله عاجزاً عن مقاومة المرض.

٢ وجود جروح وتقرّحات على الأعضاء التناسلية ناتجة عن بعض الإلتهابات المنقولة جنسياً يسهّل إلتقاط عدوى الفيروس المسبب للإيدز. المصاب بأحد الإلتهابات المنقولة جنسياً معرّض أكثر للإصابة. حدوث العدوى بالفيروس المسبب للإيدز يصعب علاج بعض الإلتهابات المنقولة جنسياً.

٣ لا يوجد أي علاج أو لقاح حتى الآن لعدوى الإيدز. العلاجات المتوفرة حالياً تبطئ تكاثر الفيروس في الجسم، تحسّن وظائف المناعة، تمنع أو تعالج الأمراض والأورام الإنتهازية.

٤ كل شخص معرّض لإلتقاط العدوى أيّاً كان شكله، عمره، دينه، وجنسيته.

الإلتهاب واللجوء إلى الطبيب، إبلاغ الشريك عند التشخيص أو الشك بأية حالة مرضية.

١٠ عند إستخدام الواقي الذكري يجب الإلتباه إلى: حفظ الواقي في مكان بارد بعيداً عن أشعة الشمس. تجنّب وضع الواقي في السيارة أو الجيب الخلفي للبنطلون، الإلتباه من الأظافر الطويلة والخواتم لتفادي خدشه، التأكّد من تاريخ صلاحية الواقي. إستخدام مرهم (مبيدات الحيوانات المنوية) بالكمية المناسبة، إستخدام الواقي طيلة العملية الجنسية ولمرة واحدة، سحب الواقي بعد العملية الجنسية.

١١ لتجنب الإصابة بالإلتهابات المنقولة جنسياً يجب التمتّع بالمهارات الحياتية ومنها: الثقة بالنفس، القدرة على إتخاذ القرارات، القدرة على تفادي أي إتصال جنسي غير محمي، إعتماد وسائل الوقاية.

٥

قد يكون الشخص حاملاً للفيروس دون أن تبدو عليه علامات المرض. إن الحصول على نتيجة فحص مخبري سلبية بعد ممارسة سلوك غير محمي لا تعني عدم وجود المرض، يبقى الفحص الذي يتم اللجوء إليه بعد ٣ اشهر هو الأهم لأنه يشير إلى وجود أجسام مضادة للفيروس.

٦

لا ينتقل الفيروس المسبب للإيدز عن طريق: مشاركة الطعام، المصافحة والعناق، العطس والسعال، إستعمال برك السباحة والمراحيض العامة، الحشرات كالذباب والبعوض، لمس أشياء خاصة بالمصاب، التشارك بإستعمال الهاتف مع المصاب.

٧

ينتقل الفيروس المسبب للإيدز عن طريق: إتصال جنسي بدون إستخدام الواقي بين شخص مصاب وآخر سليم، نقل الدم أو نقل وزراعة الأعضاء الملوثة بالفيروس، المشاركة و/أو إستخدام الأدوات الناقبة للجلد كالشفرات والسكاكين والدبابيس غير المعقمة، المشاركة و/أو إستخدام

الحقن الملوثة الشائعة لدى متعاطي المخدرات، من الأم المصابة إلى الجنين أثناء الحمل أو الولادة أو الرضاعة، التقبيل بحرارة بوجود تقرحات في الفم وعلى الشفاه.

٨

الفئات الأكثر عرضة للإصابة هم: عاملات وعاملو الجنس، متعاطي المخدرات عن طريق الحقن، الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال.

٩

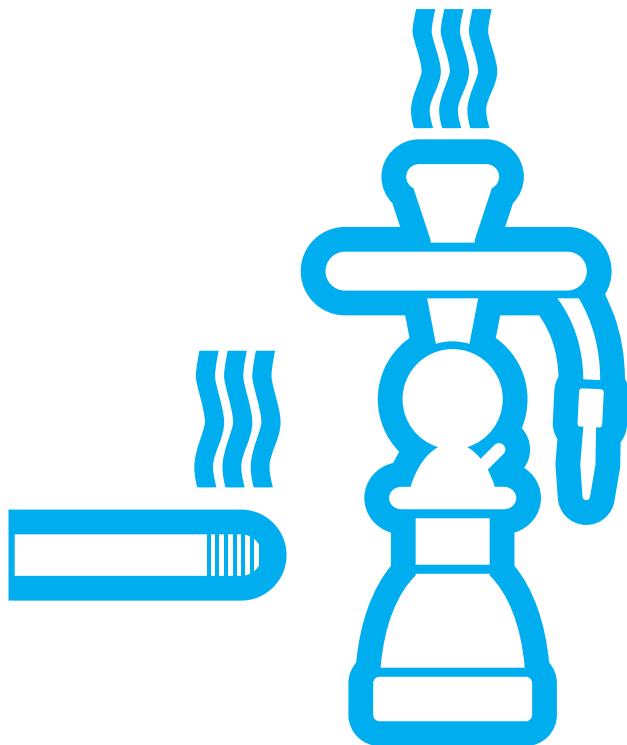
على الأهل التواصل والإستماع إلى مشاكل الأبناء، متابعة تصرفاتهم وعلاقاتهم والأماكن التي يترددون إليها، إعطاء المثل الجيد من خلال إتباع السلوكيات المسؤولة.

١٠

يمكن للمصاب بالفيروس المسبب للإيدز الإنخراط في المجتمع وممارسة عمله ما دام هو حريص على عدم نقل العدوى إلى غيره.

# التدخين

- ١ أنواع التبغ متعددة منها السجائر، النارجيلة، الغليون، والسيجار ولكن أضرها السلبي واحد على الفرد والأسرة.
- ٢ يحتوي التبغ على أكثر من ٤,٠٠٠ مركب منها ٦٠ عنصراً تسبب السرطان. أكثر مكونات التبغ تأثيراً على الجسم هي: النيكوتين، القطران، وأول أكسيد الكربون.
- ٣ الإدمان هو الإعتياد على مادة النيكوتين الموجودة في التبغ وعدم القدرة على الإستغناء عنها.
- ٤ الإدمان على النيكوتين أكثر إنتشاراً من الإدمان على المخدرات، لسهولة وكثرة إستخدام التبغ.



٥ التدخين نوعان: التدخين الذي يقوم به المدخن يسمى التدخين الإرادي، التدخين الذي يتعرض له من يجلس مع المدخنين يسمى التدخين اللاإرادي أو التدخين السلبي.

٦ كافة أنواع السجائر تسبب الضرر للمدخنين ومن معهم: السجائر الخفيفة ليست أخف ضرراً من السجائر العادية، كما أن وجود الفلتر في السجارة لا يلغي دخول المواد السامة إلى الجسم.

٧ النارجيلة ليست أخف ضرراً من السجارة وهي تحتوي على نفس المواد المؤذية والسامة، الموجودة في السجائر.

٨ الماء في النارجيلة لا ينقي ولا يخفف من مخاطر التبغ.

٩ يؤثر التدخين سلباً على مختلف أعضاء الجسم ووظائفه، وغالباً ما تظهر نتائجه في المراحل المتقدمة من العمر.

١٠ يترك التدخين أثراً سلبياً على المظهر الخارجي للمرأة، كما يسبب المشاكل الكثيرة والخطرة للمرأة الحامل، للمرأة الراغبة بالحمل، للجنين، للطفل الرضيع وللمدخن عامة.

١١ للمحافظة على الصحة لا يكفي التخفيف، بل يجب الإقلاع نهائياً عن التدخين.

— قد يعاني المدخن في بداية مرحلة ترك التدخين من السعال الشديد، الصداع، التوتر والعصبية، التغيير في نبض القلب، الصعوبة في التركيز، اضطرابات النوم وفي الجهاز الهضمي، الإكتئاب، زيادة الوزن، الإمساك، جفاف الفم والطلق.

— في حال عدم القدرة على التوقف عن التدخين، يمكن الإستعانة ببعض الوسائل الحديثة بإشراف طبي.

١٢ من فوائد الإقلاع عن التدخين: خفض احتمال الإصابة بالسرطان، والأمراض الرئوية، وأمراض القلب، وأمراض الفم، تأخير بروز التآعيد، حماية الجنين والأسرة، عودة الشهية للمدخن، تجنب نفقات باهظة للتداوي.



# الكحول والمخدرات

١ يبدأ تعاطي المخدرات بهدف التجربة، أو التقليد للغير، وتسبب في حال إستخدامها دون إشراف طبيّ الإدمان.

٢ الإدمان هو عدم القدرة على التوقف عن إستخدام المخدر.

٣ لا يعرف غالبية متعاطي الكحول والمخدرات أنهم وصلوا إلى مرحلة الإدمان إلى أن يحاولوا التوقف ويفشلوا في ذلك.

٤ للإدمان أسباب كثيرة منها: الفراغ والبطالة، المشاكل العائلية، غياب السلطة والقيم، توفّر المال والمادة المخدرة، حب التجربة، مرافقة أصدقاء يتعاطون الكحول والمخدرات.



هناك علامات تبيّن أن المتعاطي قد وصل مرحلة الإدمان.

■ من علامات الإدمان على الكحول: البدء بالشرب في وقت مبكر، العزلة والإنطواء، الحاجة إلى المزيد من الكحول، الشعور بالتجهم والعدوانية، عدم القدرة على التوقف عن الشرب أو التقليل منه.

■ من علامات الإدمان على المخدرات: الإنطواء والإكتئاب، ضعف التركيز والذاكرة، الإحساس المستمر بالنعاس، الإرهاق، التوتر، فقدان الشهية وإنخفاض الوزن، إرتعاش الأطراف، إختفاء أمتعة من المنزل، كثرة التغيب عن المنزل والمدرسة والجامعة، ظهور بقع أو روائح على الجسم والملابس، العثور مع المدمن على مساحيق غير إعتيادية أو حبوب أو حقن.

يسبب الإدمان مشاكل جسدية ونفسية مختلفة منها: إنتهاب وتليف الكبد، الأمراض السرطانية، أمراض القلب، فقر الدم، ضعف الشهية، نقص المناعة، القيء والغثيان، إضطراب الجهاز الهضمي، نزف الدماغ، الإيدز والأمراض المنقولة

جنسياً، ضعف الذاكرة والتركيز، الإكتئاب والقلق، العدوانية والعصبية والوحدة، محاوله الإنتحار وإيذاء الذات.

يساعد تحليل البول في التعرف إلى متعاطي المخدرات. إن شرب كمية كبيرة من المياه قبل التحليل قد تخفف من ظهور المادة المخدرة، ولكن الأجهزة الحديثة تثبت أن البول مخفف وأن الفحص غير دقيق.

لا يوجد علاج واحد لكافة حالات الإدمان: إن أسلوب الوعظ والإرشاد مفيد، لكن يجب بدء العلاج أحياناً بإشراف طبي، في مكان صالح لذلك، بالطريقة المناسبة للعقار المخدر، وبما يتناسب مع المدمن وحجم إدمانه.

من الضروري وجود شخص يرفع المدمن أثناء علاجه لمساعدته على تجاوز هذه المرحلة.

على الأهل مصادقة أبنائهم للتعرف إلى مشاكلهم وتفاذي وقوعهم فريسة الإدمان.

# الإكتئاب والضغط النفسي

## الإكتئاب والضغط النفسي

- ١ الصحة النفسية تحدّد طريقة تعامل الفرد مع نفسه ومحيطه. الذين يتمتعون بصحة نفسية سليمة يشعرون بالإرتياح، يعرفون قدراتهم، ولا يقدرّون أنفسهم أكثر مما هم عليه، يتقبلون أخطأهم، يستمتعون بمباهج الحياة البسيطة، يعملون بإجتهد ويجدون اللذة في القيام بعملهم.
- ٢ **الضغط النفسي** يعني التوتر الشديد، وهو يسبب إضطراب السلوك.
- ٣ معرفة أسباب الضغوط، وطرق مواجهتها يساعد في المحافظة على صحة نفسية سليمة.
- ٤ **من أسباب الضغط النفسي:** تحمل المسؤوليات الكثيرة، ضيق الوقت، عدم الشعور بالأمان، المشاكل العائلية، والمالية، والعاطفية، ترك العمل.



## ٥ من علامات الإصابة بالضغط النفسي: آلام المعدة

والعضلات، الصداع، فقدان الشهية، مشاكل النوم، المشاكل الجلدية، الحزن، الغضب السريع، الملل والخمول، صعوبة في إتخاذ القرارات، الأداء السيء في العمل. لا يشترط حدوث هذه العوارض كلها قد يظهر بعضها فقط لفترة قصيرة أو لفترات طويلة.

## ٦ بعض الأشخاص يمكنهم تخطي الضغوط النفسية،

أما البعض الآخر فقد تقودهم هذه الضغوط إلى الشعور بالإكتئاب.

## ٧ من أسباب الإكتئاب: الصدمات الناتجة عن الحروب

والكوارث، الأحداث المهمة (وفاة، مشاكل أسرية، طلاق)، الضغوط المادية، الإصابة بالأمراض المزمنة، عدم القدرة على تحمّل مصاعب الحياة.

## ٨ من علامات الإصابة بالإكتئاب: الشعور لفترة

أسبوعين على الأقل بأربعة أو أكثر من العلامات التالية: الإحباط، عدم الإستمتاع بمباهج الحياة، إضطرابات النوم، فقدان الشهية أو الأكل بشراهة،

سرعة التّعب، صعوبة في التركيز وإتخاذ القرارات، نظرة تشاؤمية، العصبية، التفكير في إيذاء النفس.

## ٩ للتخفيف من الإصابة بالضغط النفسي والإكتئاب

يجب: تنظيم الوقت، وضع أهداف يمكن تحقيقها، ممارسة الرياضة والهوايات، قضاء الوقت مع الأسرة والأصدقاء، الحصول على الراحة والنوم، تفادي لوم النفس، قول (لا) للطلبات التي لا يمكن تحقيقها، تجنب الأدوية المهدئة دون إستشارة الطبيب.

## ١٠

يمكن مساعدة من يعاني من الإكتئاب على تخطي هذه المرحلة عبر: الإصغاء له، قضاء الوقت معه، تشجيعه على التعبير عما بداخله، مع تجنّب توجيه اللوم والانتقاد إليه. لا يمكن التوقف عن العلاج قبل مراجعة الطبيب حتى بعد الشعور بالتحسن.

# العنف والتحرش الجنسي

- ١ العنف هو كل تصرف يؤدي إلى إلحاق الأذى بالآخرين.
- ٢ العنف أنواع منه العنف الجسدي، والنفسي، واللفظي.
- ٣ **التحرش الجنسي** نوع من أنواع العنف، وهو إتصال جنسي بين طفل وشخص بالغ.
- ٤ قد يتعرض الطفل للتحرش من كل من يختلط بهم، كالأهل، الأصدقاء والجيران والأقارب، والمعلمين، والسائقين والخدم.
- ٥ قد لا يتكلم الطفل عندما يتعرض للتحرش بسبب: الخوف من خسارة أو عقاب المعتدي، من الأم والأب، من تأنيب الضمير، أو لأن الطفل يتلذذ بهذا الشعور.



لحماية الأطفال من التحرش على الأهل التنبّه للتالي:

— بين عمر ٢ و ٥: الرسومات والكتابات، التغيير السلوكي، الصراخ والأحلام المزعجة، العناد وطلب الإهتمام والعاطفة، ممارسة تصرفات طفولية، التبول اللاإرادي، رفض خلع الملابس أو الإضطراب عند خلعها، إنزعاج عند الإستحمام، محاولة التحرش بطفل آخر.

— بين عمر ٦ و ١٢ سنة: إفرزات من الأعضاء التناسلية، ملابس داخلية ممزقة أو ملطخة بالدم، دم مع التبرز أو التبول، إصابات في الأعضاء التناسلية، أحلام مزعجة، إضطرابات في الأكل، إهمال المظهر والنظافة الشخصية، تدني المستوى الدراسي، التمرد.

لحماية الأطفال من **الوقوع في التجربة** يجب:

الفصل خلال النوم بين الأبناء، صداقة الأبناء، توعيتهم لعدم خلع الملابس خارج المنزل، تذكيرهم بإغلاق باب الغرفة عند تبديل الملابس، الإستئذان قبل الدخول إلى غرف الآخرين وقبل السماح لأحد بدخول غرفهم، الإنتباه للحركات التي تصدر من زملاء الأكبر سناً.

على الأهل التأكيد من عدم وجود الأطفال في نفس الغرفة عند ممارسة العلاقات الخاصة. قد يرى الأبناء ما يحصل فيعتقدون أن الأمر عادي إن حصل معهم.

### لتخطي المشاكل الناتجة عن العنف والتحرش

**الجنسي** يمكن للأهل: إعطاء الأبناء الشعور بالأمان، إبعاد المعتدي أو الطفل عن البيت، تجنّب الإستهزاء بالطفل، تجنّب إبلاغ أفراد آخرين، إجراء الفحص الطبي للطفل، ممارسة الأنشطة والهوايات مع الطفل، ملاحظة الطفل باستمرار، حماية الطفل من مشاهدة مواد إعلامية غير مناسبة، عرض الطفل على طبيب نفسي.

إعتماد الضرب كوسيلة للتربية سيترك أثراً سلبياً على الطفل مستقبلاً وعلى طريقة تصرفه مع الآخرين.

مقارنة الأبناء ببعضهم أو بالآخرين قد تنمي لديهم شعوراً بالغيرة، وأحياناً عدم الثقة بالنفس.

# حوادث الطرق

١ يتعرض الأطفال على الطرقات لكثير من الحوادث التي قد تسبب لهم الكسور، الجروح، الإعاقات الجسدية، أو حتى الوفاة.

٢ لحماية الأطفال من حوادث الطرق يجب: عدم السماح لهم باللعب في الشارع، تدريبهم على السير على الرصيف، النظر في الإتجاهين قبل قطع الطريق، العبور من الأمكنة المخصصة للمشاة، الإمساك بأيدي الكبار عند عبور الطريق، الإمتناع عن القراءة أو التلهي أثناء السير في الطرقات.

٣ عند ركوب السيارة يجب: إبقاء الأطفال في مقاعد مخصصة لهم، توجيههم لأهمية وضع حزام الأمان، تجنب وضعهم في الحضان أثناء القيادة، تجنّب تركهم واقفين على المقاعد الخلفية للسيارة،



تشغيل قفل الأمان الخاص بالأطفال، إغلاق الأبواب والزجاج أثناء سير السيارة، التنبيه على الأطفال لعدم فتح الباب الخلفي لسيارة المدرسة أو النزول منها إلا عند الضرورة وبإشراف السائق.

لحماية السائق ومن معه من الحوادث يجب: استخدام حزام الأمان، الإلتزام بحدود السرعة وبإشارات السير، تجنب التحدث على الهاتف النقال أثناء القيادة، إجراء الصيانة الدورية للسيارة، تجنّب القيادة في حالة الشعور بالتعب أو النعاس، أو المرض، أو في حال تناول الأدوية المهدئة أو المنومة.

سائق الدراجة النارية معرّض لمخاطر أكثر من سائق السيارة، لذلك عليه: الإلتزام بقوانين السير، اليقظة والحذر أثناء القيادة، وضع خوذة واقية لحماية الرأس، الإلتزام بالجانب الأيمن من الطريق، تجنّب السرعة، تجنّب وضع الأطفال في الخلف دون توّمّر المكان وشروط الأمان المناسبة لهم، التنبه إلى المشاة.

1 السرعة لن تساعد على الوصول في وقت أقصر، بل قد تعيق الطريق وتؤخر الوصول عند وقوع أي حادث.

٧ تزويد الأطفال بالمعلومات المناسبة منذ الصغر سيدفعهم إلى إعتقاد سلوكيات وممارسات صحية وآمنة في المستقبل.



# التصرف مع الاطفال في الحالات الطارئة والازمات

- ١ الأزمة هي فترة صعبة يمر بها الفرد وتشكل تهديداً أو تغييراً في حياته اليومية.
- ٢ من أسباب المصاعب والأزمات: الحروب، الفقر، البطالة، السرقة، الهجرة، المرض، المشاكل العائلية، الكوارث الطبيعية وتأثيراتها.
- ٣ يختلف تأثير الحدث الضاغط على كل فرد وفق أهمية الحدث وخطورته، وتبعاً لكل شخص ولمدى قدرته على تحمله أو التكيف معه.
- ٤ الأطفال هم أشد الفئات تأثراً بالأزمات، منهم من يتأثر نفسياً بعد الأزمة مباشرة، ومنهم من يظل في حالة جيدة لمدة أسابيع أو شهور قبل أن تظهر عليه علامات المشاكل النفسية.



من الآثار النفسية الناتجة عن الأزمات: الذعر، الكلام غير المترابط، صعوبة النوم، تناول المهدئات، اللامبالاة والكف عن العمل، إضطرابات الهضم، الشعور بالصداع، صعوبة التركيز ومشاكل في الذاكرة، الشعور بالوزن والإجباط، الكسل وعدم الخروج من المنزل، القلق وعدم الشعور بالأمان، البكاء بسهولة، الترقب لحدوث ما هو أشد سوءاً.

تسبب الأزمات آثاراً جسدية منها: الإرهاق، التعرّق، زيادة ضربات القلب، ألم في الصدر البطن أو الرأس، صعوبة في التنفس، ارتفاع ضغط الدم، الإمساك أو الإسهال أو التبول اللاإرادي، تشنّج العضلات.

يمكن مساعدة الأطفال على تخطي الأزمات عبر: الإستماع إليهم وطمأنتهم، تشجيعهم على البكاء والتعبير عن النفس، التعامل معهم بعطف وحنان، إشغالهم عما يجري بالألعاب والقصص، إبقاؤهم بعيداً عن مكان الخطر، توجيه إنتباه الطفل الخائف إلى الأطفال الآخرين الذين لا يشعرون بالخوف.

بعد الحدث الضاغط يمكن إعادة النظام لحياة الطفل عبر: إعادة تنظيم مواعيد النوم والطعام، تفضية وقت أكبر معه، تشجيعه على ممارسة الرياضة واللهو مع الأصدقاء، تجنبه مشاهدة الصور والأحداث المؤلمة.

يمكن للفرد مساعدة نفسه ومساعدة من حوله على تخطي الأزمة عبر: السماح للنفس بالشعور بالحزن، تبادل الهموم مع الآخرين، تجنب الإكثار من شرب القهوة والشاي، الحصول على النوم والراحة، تناول وجبات غذائية متوازنة، معاودة النشاطات اليومية، ممارسة الرياضة.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

المحرر الرئيسي: ريم رباح  
تنسيق وإدارة المشروع: سهى بساط بستاني - يونيسف

إنتاج قسم الإعلام.  
مكتب اليونيسف في لبنان  
مركز الجفینور Bloc E، شارع معماري،  
كلیمنصو، بیروت.  
البريد الإلكتروني: [beirut@unicef.org](mailto:beirut@unicef.org)  
موقع الإنترنت: [www.unicef.org](http://www.unicef.org)



یونیسف