

**دليل الأسرة الصحي**  
**(معلومات ونصائح صحية)**





إعداد  
د. محمود طلوزي

تفوق الطبع محفوظة

دار القدس للعلوم

للطباعة والنشر والتوزيع

دمشق - يرموك - هاتف: ٦٣٤٥٣٩١

فاكس: ٦٣٤٦٢٣٠ - ص.ب: ٢٩١٣٠

[www.dar-alquds.net](http://www.dar-alquds.net)



## الجهاز القلبي الوعائي

### النبض

هو تعبير يدل على سرعة القلب، وتبلغ هذه السرعة في الأحوال الطبيعية 60-100 نبضة بالدقيقة، وتعتبر السرعة دون 60 نبضة بالدقيقة تباطؤاً بالقلب، كما أن السرعة فوق 100 نبضة بالدقيقة تعتبر تسرعاً بالقلب، وعند قياس النبض يجب أن يكون المريض مسترخياً.

### نقص التروية القلبية (الذبحة الصدرية):

هو نقص تروية شديد ومؤقت في العضلة القلبية.

### أعراضه:

ألم يتوضع خلف القص وينتشر للذراع اليسرى، عادة يأتي بعد الجهد العضلي والنفسي، ويزول باستخدام حبة نيتروغليسرين تحت اللسان (هذا الدواء يوسع شرايين القلب)، ويفيد الأسبرين في الوقاية من حدوث الجلطة.

يجب على مريض نقص التروية القلبية إيقاف التدخين والقهوة لمنع ازدياد تضيق شرايين القلب والوقاية من حدوث الاحتشاء،



ويجب تجنب الجهد الشديد والتوتر النفسي الذي يزيد إفراز الأدرينالين الذي بدوره يسرع القلب ويزيد حاجته للأوكسجين ويقبض الأوعية الدموية ويرفع الضغط.

### ➤ احتشاء القلب (الجلطة) :

هو انسداد أحد شرايين القلب وبالتالي انقطاع التروية الدموية عن جزء من القلب، وأهم أعراضه الألم الصدري والذي يترافق غالباً مع الخدر والنمل بالذراع الأيسر وأحياناً التعرق. أهم أسبابه التدخين وارتفاع الضغط.

### ➤ خوارج الانقباض :

هي عدم انتظام ضربات القلب فيشعر المريض بضربات خفيفة وضربات قوية ويكون الزمن بين الضربات غير منتظم. خوارج الانقباض نوعان النوع الأول: سليم وهو الخوارج الأذينية والثاني خطير وهو الخوارج البطينية. من أهم أسباب خوارج الانقباض التدخين وكثرة تناول القهوة والشاي والقلق.

### ➤ القثطرة القلبية :

عملية تشخيصية تجرى بالتخدير الموضعي بمساعدة جهاز أشعة خاص، الهدف منها تصوير أجواف القلب وشرايينه لتحديد نوع الإصابة





## الجهاز القضي

### مضع الطعام :

يفيد مضع الطعام الأسنان التي تحتاج إلى رياضة القضم والتكسير والهرس، وحرمانها من هذه الرياضة بالمضع السريع أو تناول الأطعمة التي لا تحتاج إلى مضع يضعفها ويسرع من تنخرها (تسوسها) بالإضافة إلى تسهيل عملية الهضم والامتصاص من القناة الهضمية.

### التسمم الغذائي :

عادة تكون السموم المفرزة من قبل الجراثيم جاهزة في الطعام عند تناوله لذا يجب عدم ترك الطعام خارج البراد خاصة في الصيف، وتبدأ أعراض التسمم الغذائي بعد تناول الطعام بست ساعات، ويحدث إقياء ثم إسهال وآلم بطني.

### العلاج:

تعويض السوائل والحمية، وقد يتم استخدام مضادات حيوية إذا تطلب الأمر.





## القرحة خلف عظم القص :

### سببها:

خروج عصارة المعدة إلى المري وتزداد بعد الطعام وبالانحناء للأمام أو الضغط على المعدة، وتخف بالنوم على وسادة عالية أو رفع رأس السرير.

### العلاج:

بتخفيف حجم الوجبات وتخفيف وزن المريض وتناول مضادات الحموضة ورفع رأس السرير، وتجنب المنبهات والقهوة والتوابل.

## القرحة الهضمية :

### أسبابها:

فرط إفراز العصارة المعدية، وأهم ما يؤهب لحدوثها التدخين والعوامل النفسية وتناول بعض الأدوية وقد اكتشف حديثاً وجود سبب جرثومي وراء القرحة. إذا كانت القرحة بالمعدة يحدث الألم بعد الطعام لذا يحدث نقص في الشهية والوزن، وإذا كانت بالعفج يحدث الألم على الجوع ويخف بالطعام وتكون الشهية طبيعية أو زائدة وقد تحدث زيادة في الوزن.

### العلاج :

تعالج بالحماية عن التوابل والمنبهات ووقف التدخين والابتعاد عن مصادر الشدة النفسية وإعطاء مضادات الحموضة والمضادات الحيوية





## الجهاز العصبي

### هل تعلم :

أن المخ يحتاج 20% من الأوكسجين المتنفس و20% من الدم الذي يضخه القلب، والمخ غير حساس للألم.

### التذوق :

تغطي اللسان نهايات عصبية مجهرية تسمى براعم الذوق وهي على اتصال مباشر بمركز الذوق في الدماغ ويحس اللسان بالطعم الحلو في مقدمته وبالملوحة على كامل سطحه وبالمرارة في مؤخرته والحموضة في جانبيه.

### مرض الزهايمر:

مرض يصيب خلايا المخ ويؤدي إلى نوع من الهذيان أو الخرف المبكر، وقد أدى إلى وفاة حوالي نصف مليون شخص في بريطانيا وهو يصيب الإنسان في مرحلة العمر بين الخامسة والخمسين والستين.





## الجهاز البولي التناسلي

### الإنتانات البولية:

1. يجب علاجها بشكل صارم ويجب التقيد بالمدة التي يحددها الطبيب خشية حدوث قصور كلوي في حال عدم التقيد بمدة العلاج وحدوث إزمان للإنتان.
2. في حال الإنتانات الكلوية يجب إكثار تناول السوائل.
3. في حال تكرار الالتهاب عند الأطفال يجب استشارة أخصائي الجراحة البولية لتحري وجود تشوه خلقي.
4. إن تنظيف الطفلة يكون من الأمام نحو الخلف لتجنب تلوث الإحليل بالبراز.

### هل تعلم:

أن عدد الناس الذين يصابون يومياً بفيروس الإيدز HIV (فيروس العوز المناعي البشري) يبلغ 16000 شخصاً على مستوى العالم.





## محتويات الكتاب

### الجهاز القلبي الوعائي

- 7 ..... النبض
- 7 ..... نقص التروية القلبية (الذبحة الصدرية)
- 8 ..... احتشاء القلب (الجلطة)
- 8 ..... خوارج الانقباض
- 8 ..... القثطرة القلبية
- 9 ..... للوقاية من الأمراض القلبية
- 10 ..... ارتفاع ضغط الدم
- 11 ..... هبوط ضغط الدم الانتصابي
- 11 ..... الإندورفين (المورفين الداخلي) وعلاقته بالضغط الدموي
- 11 ..... أدوية لا تعطى لمريض الضغط المرتفع
- 12 ..... التصلب العصيدي (تصلب الشرايين)
- 12 ..... السمك ومرض التصلب الشرياني
- 12 ..... الوذمات (التورمات)
- 13 ..... دوالي الساقين
- 13 ..... التهاب الوريد الخثري
- 13 ..... التهاب الأوعية الساد «داء برجر»
- 14 ..... صحة القلب والشرايين وحمض الفوليك

### الجهاز الهضمي

- 15 ..... مضغ الطعام
- 15 ..... التسمم الغذائي
- 16 ..... الحرقة خلف عظم القص
- 16 ..... القرحة الهضمية



- 16 ..... علاج القرحة الهضمية
- 17 ..... للوقاية من القرحة الهضمية
- 17 ..... التهاب المعدة
- 17 ..... التهاب الكبد A
- 18 ..... التهاب الكبد B
- 18 ..... تشمع الكبد
- 19 ..... إسهالات الصيف
- 19 ..... الإسهال الذي يوجب مراجعة الطبيب فوراً
- 19 ..... أفضل علاج للإسهال
- 20 ..... أسباب الإمساك الوظيفي
- 20 ..... البواسير
- 20 ..... جراثيم السالمونيلا
- 21 ..... الكوليرا
- 21 ..... الزحار (الزنتارية)
- 21 ..... الحمى المالطية
- 22 ..... الزائدة الدودية
- 22 ..... تشنج الكولون
- 23 ..... للوقاية من الأمراض الهضمية

### الجهاز العصبي

- 25 ..... هل تعلم
- 25 ..... التدوق
- 25 ..... مرض الزهايمر
- 26 ..... الشقيقة (الصداع النصفي)
- 26 ..... السكتة الدماغية
- 26 ..... للوقاية من الأمراض العصبية
- 27 ..... صحة الجهاز العصبي وحمض الفوليك
- 27 ..... الدماغ والشخصية





## الجهاز البولي التناسلي

- 29 ..... الإبتانات البولية.....
- 29 ..... هل تعلم .....
- 30 ..... مضاعفات الحصيات البولية.....
- 30 ..... أسباب صعوبة التبول.....
- 30 ..... القيلات المائية .....
- 30 ..... للوقاية من الأمراض البولية .....
- 31 ..... ضخامة البروستات.....
- 31 ..... للوقاية من الأمراض التناسلية .....
- 32 ..... الختان عند الأطفال.....

## أمراض الغدد الصم

- 33 ..... الغدد الصماء .....
- 33 ..... أهم الغدد الصم في الجسم .....
- 33 ..... ملكة الغدد (الغدة النخامية).....
- 34 ..... فرط نشاط الغدة الدرقية.....
- 34 ..... نقص نشاط الغدة الدرقية .....
- 34 ..... إفراز الحليب عند غير الحامل.....
- 35 ..... الغدة مجهولة الوظيفة .....
- 35 ..... نقص السكر.....
- 35 ..... الداء السكري .....
- 35 ..... الداء السكري المهمل.....
- 36 ..... قدم المريض السكري.....
- 36 ..... نصائح لمريض السكري.....

## الأمراض الجلدية

- 37 ..... وظائف الجلد.....
- 37 ..... الشعر والشيب .....
- 38 ..... التوتر والجلد.....



38	حروق الماء
38	علامات خطورة الحرق
38	حروق الشمس
39	الشرى
40	التأليل والعدوى الذاتية
40	الالتهابات الجلدية
40	أكزما اليدين
41	الصداف
41	الثعلبة أو الحاصة البقعية
41	حب الشباب
42	تقعر الأظافر
42	سرطان الجلد
42	الأشعة فوق البنفسجية B
43	واقبات الشمس
43	نصائح للوقاية من الحساسية
43	للمحافظة على سلامة الجلد
44	الحناء

### الأمراض العينية

45	نقص القدرة البصرية
45	من أسباب حرقة العين
46	عند دخول مادة غريبة للعين
46	السكري وفحص قعر العين
46	الساد (الماء البيضاء)
47	العشى الليلي
47	الحول
47	الجحوظ
47	الشفع
48	عين الأرنب



- 48 ..... إصابة العين في المسبح  
48 ..... للوقاية من أمراض العين  
49 ..... ما هي العدسات اللاصقة  
49 ..... احذر النظارة الشمسية

### أمراض الأذن والأنف

- 51 ..... التدخين و علاقته بالتهاب الأذن عند الأطفال  
51 ..... الصملاخ  
51 ..... من أسباب طنين الأذن  
52 ..... نصائح لمرضى انتقاب غشاء الطبل  
52 ..... مضادات الاحتقان الأنفية  
52 ..... انسداد الأنف  
53 ..... التهاب البلعوم واللوزتين  
53 ..... جسم أجنبي بالبلعوم

### الصحة السلوكية والنفسية عند الأطفال

- 55 ..... ما هو المرض النفسي  
55 ..... الأرق  
55 ..... من أعراض الاكتئاب المرضي  
56 ..... الأوجاع البسيطة (واوا)  
56 ..... الآثار السلبية لمشاهدة التلفاز  
56 ..... في حال الفشل الدراسي  
57 ..... القلق عند الأطفال  
57 ..... أهمية اللعب عند الطفل  
57 ..... تصرفات الطفل السلبية  
57 ..... تشجيع الطفل على الطعام  
58 ..... الطفل وروح المعاكسة  
58 ..... معاقبة الطفل  
58 ..... حقنة الدواء

59 .....الطفل وزيارة الطبيب

### الأمراض العظمية

- 61 .....ترقق العظام
- 62 .....مؤهبات ترقق العظام
- 62 .....قياس كثافة العظام
- 62 .....الكساح
- 63 .....المعالجة الهرمونية المعیضة (الأستروجين)
- 63 .....الحَمَى الرثوية
- 63 .....النقرس (داء الملوك)
- 64 .....تنكس مفصل الركبة
- 64 .....للعناية بسلامة الجهاز الحركي
- 64 .....تفادي ألم الظهر

### الحمل والأمراض النسائية

- 65 .....هل تعلمين
- 65 .....الحامل لباسها وحركاتها
- 66 .....غذاء الحامل
- 66 .....قناع الحمل
- 66 .....اختبار الحمل البولي
- 67 .....أعراض الوحام
- 67 .....الحمل وآلام الظهر
- 67 .....متاعب الحمل الطبيعية
- 67 .....لقاحات الحامل
- 68 .....لقاح الكزاز والحمل
- 68 .....لقاحات لا تعطى أثناء الحمل
- 68 .....الحامل والتصوير الشعاعي
- 69 .....حركة الجنين
- 69 .....الإجهاد النفسي وتأثيره على الجنين



69	ما هو التسمم الحمل
69	الحصبة
70	الولادة الطبيعية
70	الحمل الكاذب
71	الحمل الهاجر
71	موانع الحمل (اللولب)
71	حبوب منع الحمل
72	تجلط الدم وحبوب منع الحمل
72	منع الحمل بـ Depo-Provera
72	منع الحمل بالفرسات
73	الإجهاض
73	سرطان عنق الرحم

### الرعاية الصحية للطفل وأمراض الطفولة

75	فوائد الرضاع الطبيعي
75	الرضاع الطبيعي والحالة النفسية
76	الرضاع الطبيعي والنكاه
76	موانع الإرضاع الطبيعي
76	العناية بثدي المرضع
77	نصائح للمرضع
78	تعويد الطفل على الرضاعة
78	الرضاعة الاصطناعية
78	الرضع وحليب البقر
78	القطام
78	ما هو اللقاح
79	شلل الأطفال
79	للقاية من شلل الأطفال
80	جدري الماء
80	الحصبة الألمانية



80	مفص الرضيع
81	أسباب مفص الرضيع
81	الآلم البطني المعاود المزمّن عند الأطفال
81	الحمى مجهولة السبب عند الأطفال
82	حمى ضربة الحرارة
82	الاختلاج الحروري
82	سلس البول الليلي
83	أسباب سلس البول الليلي
83	للقاية من سلس البول الليلي
84	التجفاف
84	طاقية المهد عند الرضيع
85	الناميات عند الأطفال
85	الاستنشاق عند الأطفال
85	الطفل وتناول الدواء
86	قطرات الدواء
87	أيتها الأم
87	بودرة الأطفال
87	بزوغ الأسنان اللبنية
87	بزوغ الأسنان الدائمة
88	متابعة الطفل في عامه الأول
88	تطور المهارات اللغوية التعبيرية
88	تطور المهارات اللغوية والاستقبالية
89	الحديقة وسلامة الطفل
89	كرّاجة الرضّع
90	تواتر البراز الطبيعي
90	تزيير الثياب
90	كيف نحمل الطفل
91	على الأم
91	هل تعلمين



## صحة الفم والأسنان

- 93 ..... عدد الأسنان.....
- 93 ..... لماذا تتبدل الأسنان.....
- 93 ..... أسباب رائحة الفم.....
- 94 ..... نصائح للتعامل مع رائحة الفم.....
- 94 ..... تلون الأسنان المؤقت بالسواد.....
- 95 ..... نخر الأسنان.....
- 95 ..... تآكل الأسنان.....
- 95 ..... كيف يتظاهر التهاب اللثة؟.....
- 96 ..... نظافة أسنان الطفل.....
- 96 ..... طريقة تفريش الأسنان.....
- 96 ..... عادة مص الإبهام.....
- 97 ..... علاج عادة مص الإبهام.....
- 97 ..... السواك.....
- 97 ..... الفلور وصحة الأسنان.....
- 98 ..... صحة الأسنان.....
- 98 ..... اصطحاب الطفل إلى طبيب الأسنان.....

## الإسعافات الأولية

- 99 ..... العناية بالحروق.....
- 99 ..... عند حدوث حرق.....
- 100 ..... ضربة الشمس.....
- 100 ..... لدى ابتلاع القلوبيات.....
- 100 ..... لدى ابتلاع الحموض.....
- 101 ..... لدغ الحشرات.....
- 101 ..... عضات الحيوانات.....
- 101 ..... لدغة النحل.....
- 102 ..... العلامات الدالة على حدوث كسر.....
- 102 ..... أعراض النزوف.....



- 103 ..... عند تنظيف الجرح
- 103 ..... تضميد الجروح
- 103 ..... لإيقاف النزيف
- 103 ..... العلاج الأولي لارتفاع الحرارة
- 104 ..... إسعافات خاطئة

### الحوادث

- 105 ..... أيتها الأم
- 105 ..... يجب على الأهل
- 105 ..... مواد خطيرة
- 106 ..... لوقاية الطفل من حرق الماء
- 106 ..... عند شرائك للألعاب
- 106 ..... وقاية الطفل من الحوادث
- 107 ..... حوادث المنزل
- 107 ..... المنزل وسلامة الطفل
- 107 ..... الاستخدام الآمن للسلاالم
- 108 ..... الوقاية من الانزلاق
- 108 ..... السيارة وسلامة الطفل
- 108 ..... نصائح حول الغطس في الماء
- 109 ..... احذر من المطبوعات

### النباتات الطبية

- 111 ..... الأعشاب الطبية
- 111 ..... الثوم
- 112 ..... القدرات الشفائية للبصل والثوم
- 112 ..... حبة البركة
- 112 ..... القهوة وأمراض الحساسية
- 112 ..... الميرمية (الأوراق)
- 112 ..... القرفة السيلانية (القشور)





113	القرفة الصينية (القشور)
113	الفطر
113	البقدونس (الثمار)
113	الكزبرة (الثمار)
113	بذور الخروع
113	الكافور (مقطر الأخشاب)
114	الكمون (الثمار)
114	الخلة (الثمار)
114	بذور الكتان
114	بذور الصويا (بذور نبات فول الصويا)
114	السنا (الوريقات)
114	خانق الذئب (الجذر)
115	الكرامية (الثمار)
115	حب الملوك (البذور)
115	اللوز الحلو (البذور)
115	اللوز المر
115	الخردل الأسود (البذور)
115	البن (البذور)
115	النعنع الفلفلي (الأوراق)
115	الزعتر الشائع (الأوراق)
116	بذور الكولا
116	الشاي (الأوراق)
116	عرق السوس
116	الخس والفيتامينات
116	اليانسون أو الأنيسون
117	البابونج
117	الصفصاف (مغاطس)
117	يفيد في الربو
117	يفيد للسعال



118 .....العلاج النباتي الطبيعي في ترقق العظام

118 ..... طب الشدنى

### التغذية الصحية

119 ..... نصائح غذائية

120 ..... الطعام نعمة أم نقمة

120 ..... الطعام والقدرة العقلية

120 ..... أطعمة منكهة وقاتحة للشهية

120 ..... التغذية وسيلة لإطالة العمر

121 ..... الطعام الذي يحسن المزاج

121 ..... الطعام الذي يفسد المزاج

121 ..... أهم أسباب البدانة

121 ..... الحلوى قبل النوم

122 ..... فوائد الإفطار على التمر

122 ..... التمر والولادة

122 ..... السعادة والخبز الأسمر

123 ..... الكربوهيدرات

123 ..... البروتينات

123 ..... نقص البروتينات

124 ..... حليب البقر والداء السكري

124 ..... دور الكالسيوم في جسم الإنسان

124 ..... اليود

124 ..... الحديد والذكاء

125 ..... الأغذية الغنية بالحديد

125 ..... امتصاص الحديد

125 ..... الكولسترول وأمراض القلب

126 ..... زيت الزيتون

126 ..... الخضار والفيتامينات

126 ..... طبخ الخضار



- 126 ..... البيض المسلوق  
127 ..... اللحوم وإكثار المرق  
127 ..... حمية المصاب بالإسهال  
127 ..... حمية مريض ارتفاع الضغط  
128 ..... تغذية الأطفال الرضع  
128 ..... العشاء الصحي

### الصحة العامة

- 129 ..... تعريف الصحة  
129 ..... احموا أنفسكم من التلوث  
129 ..... تلوث الهواء  
130 ..... تلوث اليابسة  
130 ..... تلوث المياه  
130 ..... وظائف الماء  
130 ..... الماء وترسبات الرصاص  
131 ..... الطعام والاستحمام  
131 ..... شرب الماء مع الطعام  
131 ..... أهمية الماء في الشتاء  
132 ..... العمل في الجو الحار  
132 ..... إرشادات لاستعمال الدواء  
132 ..... محتويات صيدلية المنزل  
133 ..... الصادات الحيوية  
133 ..... أخطاء دوائية شائعة  
133 ..... محاذير استعمال المليينات  
134 ..... الدواء نعمة أم نقمة  
134 ..... التقيد بوصفة الطبيب  
135 ..... تعليم الطفل تناول قرص الدواء  
135 ..... أدوية تعطى بعد الطعام  
135 ..... خلطات أدوية الأعشاب



136	الإشعاعات
136	أوكسجين الحياة
136	الهيموغلوبين
136	موانع التبرع بالدم
137	هل تعلم؟
137	الأنسولين
137	التشنج العضلي
137	هل تعلم
138	السُّمْنَة
138	البدانة بعد الأربعين
138	علاقة الجنس بالسمنة
139	السمنة والوراثة
139	الخلايا الشحمية عند الإنسان
139	فوائد الصيام الصحية
140	الجوع ضروري للإنسان
140	الصوم ومريض السكري
141	الصوم ومريض الكلية
141	الصوم ومريض الصرع
142	الصوم و حصيات المرارة
142	الصوم وارتفاع الضغط
143	الصوم والحمل
143	الصوم والإرضاع
144	الصوم ودواء الضغط
144	ما هي الحمى
144	الدموع والبصل
144	لماذا تنام في الظلام أكثر من النور؟
145	التثاؤب
145	الجينات
145	هل تعلم؟
145	هل تعلم؟



145	هل تعلم؟
146	المشروبات الغازية والإدمان
146	وجه المدخن
146	وجه الشبه بين السرطان والتدخين
147	احذر البرد
147	أثناء حمام الطفل
147	أضرار الكعب العالي
147	الضوضاء مرض العصر
148	تنبيه
148	أسلوب الحياة الساكنة
148	15 وسيلة لتحسين الذاكرة
149	الألبسة الضيقة
150	المكيف والمراوح
150	ألعاب الطفل
150	احذر من تناول الكحول
151	تناول الكولا
151	الفواق (الحزقة)
151	آداب زيارة المريض
152	طرق لا ينتقل عبرها الإيدز
152	أمراض تتأثر سلباً بالبرد
153	إزالة بقع الدم
153	نصائح للوقاية من الأمراض
155	أمثال شعبية طبية
157	من أعلام الطب





## صغار من سلسلة التثقيف الصحي

- 1- الرعاية المثالية للحامل.
- 2- الرعاية المثالية للطفل.
- 3- أمراض ومشاكل الطفل في السنة الأولى والثانية من عمره.
- 4- آلام الظهر والرقبة... مشكلة العصر.
- 5- الإسهالات عند الأطفال.
- 6- الأمراض التنفسية عند الأطفال.
- 7- أمراض الدم الشائعة عند الأطفال.
- 8- كيف تتخلص من السُّمنة؟
- 9- ماذا تعرف عن الكوليسترول؟
- 10- ارتفاع ضغط الدم.
- 11- دليل مريض السكري... من أجل حياة طبيعية.
- 12- الصداع (أنواعه - الوقاية والعلاج).
- 13- النطق والكلام وصعوباتها عند الأطفال.
- 14- الطفل التوحد بين الحقيقة والغموض.
- 15- صراعات المراهقة.
- 16- طب الأسنان الوقائي.