

مراجعة وتخليص الوحدة السادسة نمط الحياة والصحة



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج القطرية

موقع المناهج ⇨ المناهج القطرية ⇨ المستوى العاشر ⇨ علوم ⇨ الفصل الثاني ⇨ ملفات متنوعة ⇨ الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 03:27:21 2025-06-16

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب ا اختبارات الكترونية ا اختبارات ا حلول ا عروض بوربوينت ا أوراق عمل
منهج انجليزي ا ملخصات وتقارير ا مذكرات وبنوك ا الامتحان النهائي للمدرس

المزيد من مادة
علوم:

إعداد: رجب أبو البراء

التواصل الاجتماعي بحسب المستوى العاشر



صفحة المناهج
القطرية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب المستوى العاشر والمادة علوم في الفصل الثاني

مراجعة الدكتور الشاملة مع نماذج اختبار واختيار من متعدد

1

مراجعة وملزمة الامتياز

2

أوراق الأندلس الإثرائية نهاية الفصل غير مجابة

3

أوراق عمل نهاية الفصل في الوحدة الخامسة الكائنات الحية وبيئتها

4

أوراق عمل نهاية الفصل في التصنيف البيئي والتكيفات النباتية والحيوانية والآفات والمبيدات والبيئة البحرية مع الإجابة

5

الدكتور

في الأحياء

الدكتور رجب أبو البراء

الصف العاشر الوحدة السادسة



مراجعة
مستثمرة

شرح
مبسّط

اختبارات لقياس المستوى



امسح الكود للتواصل

31241000



فخور بك

ملخص الوحدة السادسة
(نمط الحياة والصحة)

الدرس الثاني

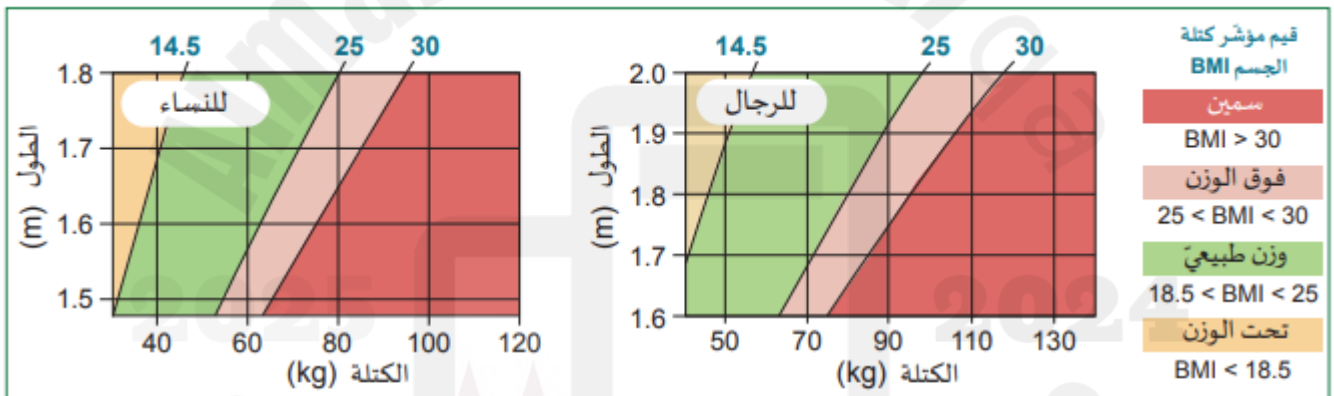
النظام الغذائي والصحة

مؤشر كتلة الجسم

يحتاج الأطباء إلى وسيلة سهلة لتقييم ما إذا كان الفرد ضمن مدى الوزن الطبيعي بالنسبة إلى طوله

مؤشر كتلة الجسم هو مقياس لمقارنة وزن الفرد بالمعايير الصحية

الشكل 6-17 يوضح فئات الوزن الذي يعده الأطباء وزناً طبيعياً أو نقصاناً في الوزن أو زيادة في الوزن أو سمنة



شكل 6-17 فئات الوزن التي تحدّد مؤشر كتلة الجسم.

1-4	مؤشر كتلة الجسم	BMI	مؤشر كتلة الجسم (kg/m ²)
		m	الكتلة (kg)
		h	الطول (m)
	$BMI = \frac{m}{h^2}$		

إن **مؤشر كتلة الجسم** هو رقم يسهل حسابه ويعطى تشخيصاً دقيقاً لزيادة الوزن أو السمنة بدقة 80% ومع ذلك فإن للناس أنواع أجسام مختلفة جداً وبالتالي لا يمكن اختزال هذه الاختلافات في رقمين يمثلان الكتلة والطول فقط ومن هذا المنطلق يتبين وجود دليلين يثبتان أن مؤشر كتلة الجسم غير دقيق

1- الصيغ لا تميز كتلة العضلات من كتلة الدهون فالرياضيون أصحاب كتلة العضلات الأكبر قد يصنفون على أنهم من ذوي الوزن الزائد أو يعانون السمنة حتى ولو كانوا بصحة جيدة

2- مع تقدم الناس في السن تنخفض نسبة كتلة العضلات والشخص الذي يصنفه مؤشر كتلة الجسم على أنه صاحب وزن طبيعي قد يكون من الناحية الطبية ممن يعانون زيادة الوزن أو السمنة

السمنة والأمراض

إن زيادة الوزن أو السمنة تزيد خطر حدوث مشكلات صحية متعددة بما في ذلك مرض السكري وأمراض القلب وبعض أنواع السرطان ويتفاقم هذا الخطر أيضا لدى النساء الحوامل وثمة دراسات متعددة تشير إلى علاقة السمنة بالكثير من المشكلات الصحية على المدينين القصير والبعيد لدى الأطفال والبالغين مثل

◆ داء السكري من النوع الثاني ◆ توقف التنفس في أثناء النوم

◆ ضغط دم مرتفع ◆ التهاب المفاصل

◆ أمراض القلب / السكتة الدماغية ◆ أمراض الكبد

◆ بعض أنواع السرطان ◆ أمراض الكلية

من الناحية الطبية يعد الشخص سميناً عندما يتخطى BMI الخاص به قيمة 30

يتناول معظم الناس كمية من الطعام تفوق أجسامهم ويتم تخزين الفائض بعد هضمه كدهون ونجد أن أكثر من 25% من سكان العالم المتقدم يعانون السمنة ويشمل ذلك الرجال والنساء معا وترجع أسباب المشكلة إلى توافر الأطعمة الغنية بالسكر وبالدهون من جهة والافتقار إلى التغذية الصحية والأمانة في كثير من المناطق في العالم من جهة أخرى ويسهم نمط الحياة الخامل وقلة التمارين الرياضية في تفاقم مشكلة السمنة

أسباب السمنة

تنتج السمنة في الأساس من الإفراط في تناول الطعام وقلة ممارسة الرياضة ومع ذلك فإن هذه ليست سوى ممارسات جسمية والأسباب الكامنة وراء الإفراط في تناول الطعام أو عدم ممارسة الرياضة بشكل كاف هي أكثر تعقيدا لأنها تأتي من السلوك ويتأثر السلوك بكثير من العوامل بما فيها التاريخ الشخصي والوراثة والبيئة والظروف الاجتماعية والأدوية.

الهرمونات عبارة عن مواد كيميائية يتم إفرازها في الدم ولها تأثير تنظيمي في الخلايا المستهدفة في جميع أنحاء الجسم

اللبتين هرمون تنتجه في الغالب الخلايا الدهنية وهو يعمل على تنظيم توازن الطاقة عن طريق تثبيط الجوع والذي يقلل بدوره من تخزين الدهون في الخلايا



شكل 6-20 إحدى الطرائق التي يُنظّم بها الجسم الجوع من خلال هرموني الجريلين واللبتين.

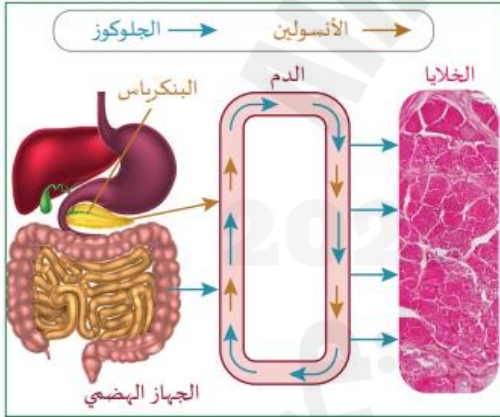
تشير الأبحاث الحديثة إلى أن السمنة قد تكون سببا في حدوث حساسية منخفضة للبنتين وهذا مشابه لمقاومة الأنسولين في مرض السكري من النوع الثاني وتكون النتيجة انخفاض القدرة على معرفة الوقت الذي نتناول فيه ما يكفي من الطعام

الجريلين

هرمون تفرزه المعدة في الغالب وبكميات أقل يفرز عن طريق الأمعاء الدقيقة والبنكرياس والدماغ وعلى الرغم من أن له وظائف أخرى فإننا نطلق على الجريلين هرمون الجوع لأنه يحفز الشهية ويزيد من تناول الطعام ويعزز تخزين الدهون عند إعطائه للبشر ويزيد هرمون الجريلين من التحكم في الشهية

على الرغم من أن هرموني الجريلين واللبتين يشكلان معًا تحكمًا هرمونيًا واحدًا في تناول الطعام إلا أن هناك كثيرًا من العوامل الأخرى يرتبط تناول الطعام ممتعًا لأنها تقدم دائما كميات كبيرة جدًا وكثير من الناس يتناولون الطعام عند الشعور بالحزن أو الاكتئاب نتعرض باستمرار لتسويق المواد الغذائية ووفرة السكر ومشكلات غذائية متعلقة بالأطعمة المصنعة تسهم كل هذه العوامل في مشكلة السمنة

مرض السكري



شكل 22-6 يتحكم الأنسولين في أيض الجلوكوز.

يؤدي الجلوكوز الذي يعرف أيضا بسكر الدم دورًا أساسيًا عندما تتناول وجبة طعام غنية بالكربوهيدرات يحدد جسمك السكر في الدم عن طريق هضم الطعام تمتص خلايا الجسم الجلوكوز بسبب زيادة إفراز هرمون الأنسولين الذي تنتجه خلايا خاصة في البنكرياس بعد تناول الطعام ويفرز البنكرياس الأنسولين في الدم وهو إشارة إلى الخلايا للبدء بامتصاص الجلوكوز وكلما ارتفع مستوى الأنسولين كانت الخلايا أكثر سرعة من امتصاص الجلوكوز

يرتبط مرض السكري بمعدل إنتاج الأنسولين وفاعليته في الجسم بحيث لا يعود الشخص المصاب قادرا على تنظيم نسبة السكر في الدم بسبب الخلل في الأنسولين وينتج عن ذلك زيادة في تركيز السكر في الدم وذلك بسبب عدم الإشارة إلى الخلايا لامتصاص السكر بشكل صحيح إذا لم تتم معالجة هذا المرض فقد يؤدي ارتفاع السكر في الدم إلى أمراض في القلب أو السكتة الدماغية أو أمراض الكلى كما قد يؤدي إلى الموت

أسباب مرض السكري وآثاره الصحية

أن مرض السكري نوعان :

أما النوع الأول فهو وراثي بشكل أساسي ويشكل أقل من 5% من الحالات أما بالنسبة إلى النوع الثاني والذي يشكل 95% من الحالات فإن الجسم يطور مقاومة جزئية للأنسولين وقد ربطت دراسات متعددة الأسباب المؤدية إلى مقاومة الجسم للأنسولين بحالة السمنة وتناول الوجبات الغذائية الغنية بالكربوهيدرات مثل المشروبات الغازية



شكل 23-6 يرتبط مرض السكري من النوع الثاني باتباع نظام غذائي يحتوي كميات كبيرة من السكر.

حقائق عن مرض السكري

- قد يكون البالغون الذين يعانون مرض السكري أكثر عرضة للموت بنوبة قلبية أو سكتة دماغية.
- يعاني أكثر من ربع الأشخاص المصابين بمرض السكري اعتلالاً في شبكية العين وقد يسبب فقدان البصر والعمى.
- يعد مرض السكري المسبب لنحو 44% من الحالات الجديدة للفشل الكلوي كلها.
- إن نحو 60% من حالات بتر القدم سببها مضاعفات مرض السكري.

فقدان الشهية العصبي

فقدان الشهية هو اضطراب في الأكل ينتج عنه تجويع الشخص لنفسه.



شكل 24-6 فقدان الشهية يولد خوفاً غير منطقي من تناول الكثير من الطعام.

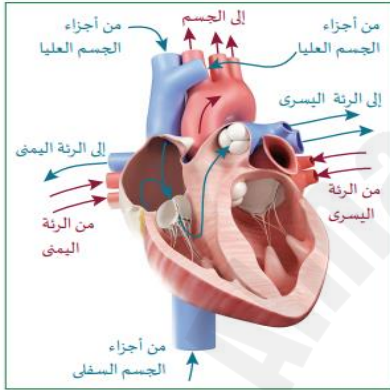
- يعاني الأشخاص المصابون بفقدان الشهية في الغالب من خوف غير منطقي من اكتساب الوزن فهم يبذلون جهوداً شديدة لتجنب الطعام مما يتعارض بشكل كبير مع حياتهم وصحتهم ويعاني الشخص المصاب بفقدان الشهية في الغالب من انخفاض غير طبيعي في وزن الجسم أما الشخص المصاب بفقدان الشهية الشديد فيكون نحيفاً جداً إلا أنه يصف نفسه في أكثر الأحيان بأنه ثمين لمنع زيادة الوزن أو الاستمرار في فقدان الوزن قد يتحكم المصابون بفقدان الشهية في تناول السعرات الحرارية عن طريق التقيؤ بعد الأكل أو عن طريق إساءة استخدام المسهلات أو مساعدات النظام الغذائي أو مدرات البول

ويرى الأطباء أن السبب الأكثر ترجيحاً يتضمن مجموعة من العوامل الحيوية والنفسية والبيئية:-

- **العوامل الحيوية :-** قد تكون هناك تغيرات وراثية تؤدي إلى زيادة القابلية للإصابة بفقدان الشهية لدى بعض الأشخاص
- **العوامل النفسية :-** تم ربط فقدان الشهية بالصفات الشخصية مثل سلوك الوسواس القهري والدافع الشديد نحو الكمال إلى جانب الخوف من زيادة الوزن
- **العوامل البيئية :-** تميل ثقافتنا إلى المبالغة في التأكيد على النحافة

يعد فقدان الشهية أكثر شيوعاً بين المراهقين والشباب ونادراً عند البالغين فوق سن ال 40 ويعد فقدان الشهية أكثر شيوعاً عند الفتيات والنساء ومع ذلك فقد ازداد عدد الذكور الذين أصيبوا باضطرابات الطعام ويتطلب العلاج مساعدة طبية إلى جانب العلاج النفسي

ضغط الدم وارتفاع ضغط الدم



شكل 25-6 تدفق الدم عبر القلب.

يتدفق الدم لأن قلبك يضخ ويحدث فرقاً في الضغط ويحاول الطبيب الذي يقيس ضغط الدم تحديد مقدار الضغط الذي يبذله قلبك لجعل الدم يتدفق وارتفاع ضغط الدم هو علامة تشير إلى وجود مرض في الشرايين المسؤولة عن نقل الدم في جسمك

قيمة ضغط الدم الطبيعي

الضغط الانقباضي 120 الضغط الانبساطي 80



شكل 26-6 جهاز قياس ضغط الدم.

يوجد رقمان في قياس ضغط الدم ويمثل الرقم الأكبر **الضغط الانقباضي** وهو أعلى ضغط يبلغه الدم نتيجة انقباض عضلة القلب أما الرقم الأصغر فيمثل **الضغط الانبساطي** وهو ضغط الدم في أثناء انبساط عضلة القلب بين النبضات يقاس ضغط الدم بوحدة ملم زئبق

إن ارتفاع ضغط الدم هو مرض يهدد الحياة وغالباً ما يكون سببه السمنة والتوتر وإتباع نظام غذائي غير صحي

ارتفاع ضغط الدم

يجب أن يكون ضغط الدم في أثناء الراحة **أقل من 120\80**

قد يجهل الأطباء الأسباب كلها التي تكمن وراء ارتفاع ضغط الدم والمعروف أن بعض السلوكيات تزيد المخاطر وأن سلوكيات أخرى تقلل منها وغالباً ما يطلق على ارتفاع ضغط الدم اسم القاتل الصامت إذ قد لا تظهر عوارض واضحة على الأشخاص الذين يعانون منه وبخاصة

عند كبار السن ويموت عدد كبير من الناس كل عام بسبب ارتفاع ضغط الدم قبل أن يعرفوا بمرضهم

الخيارات التي تزيد خطر ارتفاع ضغط الدم

- **قلة الحركة:** تصبح عضلات قلبك وجهازك الدوري ضعيفة إذا لم يسمح لها بنشاط أعلى
- **السمنة:** لدهون الجسم الزائدة ارتباط وثيق بارتفاع ضغط الدم وبأمراض أخرى
- **الأطعمة الدهنية والوجبات السريعة:** تسد الدهون الزائدة الشرايين برواسبها وتعيق تدفق الدم وتحتوي الوجبات السريعة والأطعمة المصنعة على كميات كبيرة من الدهون والسكر
- **الملح الزائد:** إن تناول شخص بالغ أكثر من 6 جرام من الملح يوميا يزيد خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم
- **التدخين:** يسبب النيكوتين ارتفاع ضغط الدم وتضيق الشرايين وتصلبها

الخيارات التي تقلل خطر ارتفاع ضغط الدم

- **ممارسة الرياضة بانتظام:** تسهم ممارسة التمارين الرياضية في حدود 20-30 دقيقة يوميا في رفع معدل دقات القلب وفي تقوية جهازك الدوري
- **تخفيف وزن الجسم:** حين يكون مؤشر الجسم ضمن المدى الطبيعي لدى بعض الأشخاص فإن هذا يبعد عنهم خطر ارتفاع ضغط الدم
- **تناول أطعمة قليلة الدهون:** تناول الأطعمة الغنية بالبروتين والكربوهيدرات المعقدة وتجنب الدهون الزائدة والسكر الزائد
- **تناول الملح بشكل معتدل:** لا تضيف الملح لأن معظم الأطعمة تحتوي على ما يكفي من الملح
- **التوقف عن التدخين:** إن أفضل نصيحة يمكنك إسدائها لأي مدخن ليحافظ على صحته هي أقلع عن التدخين فوراً

أمراض الشرايين التاجية والسمنة

ترتبط السمنة وسوء التغذية بأنواع عديدة من أمراض القلب والأوعية الدموية هي المسبب الأول للوفاة لكل من الرجال والنساء

تقليل معظم أمراض القلب والأوعية الدموية يكون تحت السيطرة المباشرة إذا تم اتخاذ خيارات حكيمة لنمط الحياة



شكل 27-6 أمراض القلب والأوعية الدموية المرتبطة بالنظام الغذائي.

الجدول 6-7 أمراض القلب والشرايين المرتبطة بالنظام الغذائي والسمنة

تراكم الترسبات الدهنية على الجُذُر الداخلية للأوعية الدموية. يرتبط هذا المرض بارتفاع نسبة الكوليسترول والسُّمنة واتباع نظام غذائي غني بالدهون.	تصلب الشرايين
الشريان الأهر هو الشريان الرئيس الذي ينقل الدم من القلب. تسبب زيادة ضغط الدم انتفاخًا وتضخمًا في الشريان الأهر يُصيب منطقة ضعيفة في جداره.	تمدد الشريان الأهر
تصلب الأوعية الدموية التي تغذي عضلة القلب بالدم. مرض الشريان التاجي هو سبب رئيس للسكتة القلبية.	مرض الشريان التاجي
البُطين الأيسر هو حُجرة الضخ الأقوى في القلب، تضيق السُّمنة وارتفاع ضغط الدم إجهادًا إلى البُطين الأيسر وقد يتسببان في تضخمه.	تضخم البُطين الأيسر
السكتة الدماغية عبارة عن انفجار وعاء دموي في المخ يؤدي إلى تدمير أنسجة المخ. هذا النوع من السكتات الدماغية هو نتيجة مباشرة لارتفاع ضغط الدم.	السكتة الدماغية

هيا بنا يا بطل نحل
المسائل دي مع بعضنا

الاسئلة

1- أي من الأمراض الآتية غير مرتبطة بالسمنة ؟

Ⓐ مرض السكري من النوع الثاني

Ⓑ أمراض الكبد

Ⓒ أمراض القلب والأوعية الدموية

Ⓓ مرض الزهايمر

2- أي الخيارات سيكون مدخلا صحيا من السعرات اليومية للذكور البالغين الذين يمارسون الرياضة باعتدال 3 أيام في الأسبوع؟

Ⓐ 1000 سعرة حرارية

Ⓑ 2050 سعرة حرارية

Ⓒ 2500 سعرة حرارية

Ⓓ 2900 سعرة حرارية

3- بكلماتك الخاصة حدد معنى كل من المصطلحات الآتية

ضغط الدم

تحديد مقدار الضغط الذي يبذله القلب لجعل الدم يتدفق

الضغط الانقباضي

هو أعلى ضغط يبلغه الدم نتيجة انقباض عضلة القلب

الضغط الانبساطي

هو ضغط الدم في أثناء انبساط عضلة القلب بين النبضات

ارتفاع ضغط الدم

هو مرض يهدد الحياة وغالبا ما يكون سببه السمنة والتوتر واتباع نظام غذائي غير صحي