



دليل رقم ١٨

# الإجراءات التمريضية للصحة المدرسية



2024/2025

# المحتوى

- التوصيف الوظيفي لمرمضة السن المدرسي
- واجبات الصحة المدرسية
- خدمات الصحة المدرسية
- دور ممرضة الصحة المدرسية داخل وخارج البيئة المدرسية

## اسم الوظيفة : ممرضة الصحة المدرسية

❖ **الوصف العام :** يختص شاغل هذه الوظيفة بتنفيذ خدمات الصحة المدرسية الوقائية والعلاجية والتأهيلية والخدمات الإجتماعية لطلاب المدارس

### ❖ واجبات ممرضة الصحة المدرسية :-

#### الواجبات الادارية:

- متابعة إجراءات انتفاع الطالب بالرعاية التأمينية وعمل كارنيه التأمين لكل طالب والبطاقة الصحية الخاصة به وذلك للطلاب المستجدين عند بدء كل مرحلة تعليمية .
- متابعة الغياب اليومي للطلاب المدرسي ومدد العزل بالمدرسة واستدعاء الطبيب لتقييم الحالة حسب التعليمات
- إعداد الجدول الزمني للفحص الطبي الدوري الشامل بالتنسيق مع مدير المدرسة وطبيب الصحة المدرسية
- الاحتفاظ بسجلات الحالة الصحية للطلاب (سجل الفحص الشامل - سجل لتطعيمات - سجل التثقيف الصحي - سجل الامراض المزمنة - سجل الامراض المعدية)
- تسجيل نتائج الفحص الطبي الدوري الشامل على قاعدة البيانات الإليكترونية
- تسجيل البيانات الخاصة بالطلاب في البطاقة الصحية

#### الواجبات الوقائية:

- الإشراف على البيئة المدرسية داخليا وخارجيا
- متابعة النظافة العامة لتلاميذ المدارس
- الفحص الطبي وقياس الوزن والطول وحدة الإبصار القيام ومساعدة طبيب المدرسة عند إجراء الفحص الطبي للطلاب
- تفعيل التطعيمات المدرسية لطلاب المدارس ( سحائي - ثنائي )
- مساعدة الطبيب في متابعة تفعيل الإجراءات الوقائية والتحكم في الأمراض المعدية
- مساعدة الطبيب في الكشف على الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية المختلفة لتقرير مدى لياقتهم.
- الإشراف على التغذية المدرسية والمقصف المدرسي والعاملين به
- رفع الوعي الصحي لطلبة المدارس من خلال الإذاعة المدرسية بطابور الصباح - أثناء الكشف الشامل والتطعيمات - أثناء المرور اليومي على الفصول
- رفع الوعي الصحي لدى أولياء الأمور عن الأمراض المعدية وكيفية التعامل معها

#### الواجبات العلاجية والتأهيلية:

- مساعدة طبيب المدرسة في تقديم الخدمات العلاجية والتأهيلية لطلاب المدارس
- العناية بالحالات الطارئة والإسعافات الأولية
- متابعة الطلاب المصابون بأمراض مزمنة والتأكد من اتباعهم لإرشادات الطبيب وإعطائهم الرسائل الصحية الخاصة بالمرض مثل مرضى السكر والصرع والحمى الروماتيزمية...ألخ
- توجيه الطلاب الذين يستخدمون أجهزة تعويضية على كيفية الحفاظ عليها وصيانتها

❖ ويتم تفعيل التوصيف الوظيفي لممرضة الصحة المدرسية من خلال نشاطين أساسيين هما:

1. خدمات الصحة المدرسية للإرتقاء بصحة طلاب المدارس.
2. خدمات الشباب والمراهقين
- 3.

### أولاً : خدمات الصحة المدرسية

## ❖ الهدف العام لبرامج الصحة المدرسية :

تعزيز صحة المجتمع المدرسي والبيئة المدرسية والمساهمة في الارتقاء بمستوى التحصيل العلمي للطلبة والطالبات من خلال

تطبيق البرنامج الشامل للصحة المدرسية .

❖ **الرؤية:** " خلق بيئة مدرسية صحية آمنة خالية من الأمراض "

❖ **الرسالة:** " رفع المستوى الصحي للمجتمع المدرسي "

❖ **الاستراتيجيات :**

- التركيز على الخدمات الوقائية وعلى رأسها التوعية الصحية .
- انطلاق الأنشطة والبرامج من المدرسة.
- إشراك الأسرة التربوية في تعزيز صحة الطلاب مع التركيز على دور المعلم .
- إشراك أسرة الطالب في التوعية وتعديل السلوك الصحي .
- الاستفادة من مقدمي الخدمات الصحية الآخرين وإشراكهم في أنشطة الصحة المدرسية
- ترشيد الدور العلاجي ودعم هذا الدور في الظروف الخاصة .
- الاستفادة من الخبرات والموارد المتاحة داخل وخارج النظام الصحي ،
- تحديث القوى العاملة وتزويدها بالكوادر والمهارات ذات الطابع الوقائي .

❖ **أهداف فرعية :**

تحسين الحالة الصحية للطلاب من خلال:

- الارتقاء بمستوى الخدمات الصحية الأولية المقدمة للطلاب .
- رفع الوعي الصحي والتغذوي للطلاب .
- غرس السلوكيات الصحية السليمة بين طلاب المدارس .
- تحسين قواعد البيانات والمؤشرات الصحية للطلاب .

**وذلك من خلال:**

(أ) **الخدمات الوقائية التي تشمل:**

- الفحص الطبي الدوري الشامل عند أول التحاق للطلاب عند بدء كل مرحلة من مراحل التعليم.
- التطعيم ضد الأمراض ( الإلتهاب السحائي - الدفتريا - التيانوس ) .
- الفحص الطبي النوعي للطلاب بصفة دورية أو لظروف صحية طارئة.
- إعطاء التوصيات الطبية للجهة التعليمية لتوفير الإشتراطات الصحية اللازمة للمحافظة على مستوى صحة البيئة.
- الكشف على الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية المختلفة لتقرير مدى لياقتهم.

( ب ) **الخدمات العلاجية:**

- هي التي تقدم داخل الجمهورية في حالي المرض والحوادث وتشمل بصفه خاصة :-
- الخدمات الطبية التي يؤديها الطبيب الممارس العام في جهات العلاج المحددة.
- الخدمات الطبية على مستوى الأطباء الإخصائيين بما في ذلك أخصائيين الأسنان.
- الفحص بالأشعة والفحوص المعملية وغيرها من الفحوص الطبية.
- العلاج والإقامة بالمستشفى أو المصحة أو المركز التخصصي وإجراء العمليات الجراحية وأنواع العلاج الأخرى.

( ج ) **الخدمات التأهيلية :**

- مساعدة التلاميذ من ذوي الإحتياجات الخاصة على الوصول إلى أقصى طاقاتهم البدنية والذهنية والاجتماعية والروحية من خلال تقديم خدمات التأهيل والأجهزة التعويضية.

❖ **أعضاء الفريق القائم بعمل الفحص الطبي الدوري الشامل: ( فريق الصحة المدرسية)**

❖ يتكون الفريق القائم على الإعداد وإجراء الفحص الطبي الشامل وتسجيل نتائجه من :

- مدير المدرسة - طبيب المدرسة - ممرضة الصحة المدرسية - مشرف التربية البيئية والسكانية- الأخصائي الاجتماعي - مدرس الفصل - مدرس الحاسب الآلي - أولياء الأمور - الطلاب
- هم جميع أعضاء اللجنة الداخلية للصحة المدرسية.

## ❖ الفحص الطبي الدوري الشامل

**التعريف:** هو فحص إكلينيكي ومعملي يشمل جميع أجهزة الجسم وأعضائه وأيضاً الفحص المعملي للبول والبراز.  
**الهدف:** الاكتشاف المبكر والعلاج المبكر للأمراض الشائعة بين الطلاب بغرض الارتقاء بصحتهم والحد من الإعاقات.  
**السنوات المستهدفة:** المرحلة الأولى من كل مرحلة دراسية + رابعة ابتدائي .  
( أولى حضانة – أولى ابتدائي - رابعة ابتدائي – أولى إعدادي – أولى ثانوي )  
الكشف على المستجدين عند القبول بالمدارس قبل بداية العام الدراسي ثم الكشف على بقية السنوات المستهدفة للانتهاء قبل أجازة نصف العام الدراسي.

### إجراءات الفحص الطبي :

- 1- التاريخ المرضي السابق للطالب .
  - 2- التاريخ المرضي السابق للأسرة.
  - 3- القياسات الأساسية وتشمل:
    - تقييم النمو (قياس وزن الطالب - قياس طول الطالب ) .
    - قياس حدة الإبصار.
  - 4- الكشف الإكلينيكي ويشمل صدر – قلب – البطن والجهاز الهضمي ... الخ .
  - 5- فحص معلمي :
    - تحليل بول وبراز.
    - نسبة الهيموجلوبين في الدم .
  - 6- تسجيل نتيجة الكشف الطبي :
    - متابعة استكمال الفحص بالنسبة للمتخلفين عن الفحص
    - يتم تسجيل الحالات الايجابية :
- عمل سجل للأمراض المزمنة : مثل ( الصرع – السكر – الحمى الروماتيزمية ... الخ ) .  
▪ متابعة علاج الحالات الإيجابية بواسطة الطبيب الممارس بالمدرسة أو التحويل إلى الأخصائي.

### ❖ أهمية الفحص الطبي الشامل:

- رصد الحالة الصحية للطلاب في جميع مراحل التعليم المستهدفة.
- الاكتشاف المبكر لبعض المشاكل الصحية التي قد تؤثر على الطالب صحياً أو دراسياً .
- تحديد أولويات المشاكل الصحية المنتشرة بين طلاب المدارس وإعداد الرسائل التثقيفية الخاصة بها
- عمل الإحصائيات الهامة للمشاكل الصحية والتي تساعد في وضع خطة للوقاية منها.
- التأكد من مدى ملائمة الطالب لنوع التعليم الذي يتلقاه خاصة التعليم الفني والمهني.

### ❖ دور ممرضة الصحة المدرسية في تفعيل الفحص الطبي الدوري الشامل:

- التنسيق مع أعضاء اللجنة الداخلية للصحة المدرسية لتحديد موعد للاجتماع التحضيري للفحص الشامل
- استعراض الخطة الزمنية لإجراء الفحص الطبي أمام أعضاء اللجنة.
- إعداد جدول زمني بالمشاركة مع الطبيب لإجراء الفحص الشامل.
- الحصول على قائمة بأسماء الطلاب.
- تحضير الأدوات المطلوبة للفحص الطبي الشامل.
- إعداد السجلات والنماذج الخاصة بالفحص الطبي الشامل.
- التوجيه بإخطار أولياء الأمور والطلاب بميعاد الفحص الطبي الشامل.
- إعداد استمارة متابعة الوزن والطول وقياس حدة الإبصار.
- المساعدة في شرح ومتابعة ملء بيانات الاستبيان للحالة الصحية.
- إدخال كافة البيانات الخاصة بالفحص الطبي الشامل في البرنامج المعد لذلك (إن أمكن).

### ❖ شرح خطوات الفحص الشامل للطلاب:-

#### أولاً : القياسات الأساسية:

- تقوم ممرضة الصحة المدرسية بإجراء كافة القياسات وتسجيل البيانات التي تحصل عليها بسجل الفحص الشامل متضمنة:

- اسم الطالب رباعي - السنة الدراسية - الصف الدراسي - الوزن والطول - حدة الإبصار - نتائج التحليل الطبية للطالب
- جمع الاستبيانات التي يقوم أولياء الأمور باستيفاء بياناتها كسجل للوقوف على الوضع الصحي للطالب ولاستخدامها أثناء إجراء الفحص.

#### 1- قياس الطول: الخطوات والمهام والمسئوليات:

- يقوم مدرس الفصل باصطحاب الطلاب إلى العيادة المدرسية.
- يقوم كلا من الأخصائي الاجتماعي و ممرضة الصحة المدرسية بسؤال الطالب عن اسمه والتحقق منه في قائمة الأسماء.
- التاريخ المقرر لإجراء قياس الطول: خلال شهر أكتوبر من العام الدراسي.
- الأدوات و المستلزمات المطلوب توافرها:
- مقياس طول - سجل للفحص الطبي الشامل - مكتب وكراسي - أقلام جاف - قائمة بأسماء الطلاب.
- تقوم ممرضة الصحة المدرسية بوضع مقياس الطول على أرض مسطحة صلبة.
- تقوم ممرضة الصحة المدرسية باصطحاب الطالب للوقوف أمام مقياس الطول.
- تطلب ممرضة الصحة المدرسية من الطالب خلع حذائه.
- تساعد ممرضة الصحة المدرسية الطالب على الوقوف حيث يلتصق ظهره وفخذه وكعبه بالعمود
- تتأكد ممرضة الصحة المدرسية من أن العمود يتوسط ظهر الطالب.
- تأخذ ممرضة الصحة المدرسية المؤشر إلى الأسفل برفق حتى قمة رأس الطالب وتتأكد أن قراءة مقياس الطول أفقية حيث مستوى نظرها.
- تقوم ممرضة الصحة المدرسية بأخذ قياس الطول بالسنتيمتر.
- تقوم ممرضة الصحة المدرسية بتسجيل البيانات بسجل الفحص الطبي الشامل.

## ٢- قياس الوزن: الخطوات والمهام والمسئوليات:

- يقوم مشرف التربية البيئية والسكانية بالتنبيه على الطلاب عبر الإذاعة المدرسية بارتداء الزي الخاص بالألعاب في يوم إجراء قياس الوزن.
- يقوم مدرس الفصل باصطحاب الطلاب إلى العيادة المدرسية بعد التأكد من دخولهم دورة المياه.
- تتأكد ممرضة الصحة المدرسية من اسم كل طالب.
- تقوم ممرضة الصحة المدرسية بوضع الميزان على أرض مسطحة صلبة وضبطه على نقطة الصفر.
- تطلب ممرضة الصحة المدرسية من كل طالب خلع حذائه.
- تقوم ممرضة الصحة المدرسية بالتنبيه على الطالب بالوقوف على الميزان برفق.
- تتأكد ممرضة الصحة المدرسية من وقوف الطالب في منتصف الميزان.
- تقوم ممرضة الصحة المدرسية بقياس الوزن لأقرب كيلوجرام.
- تقوم ممرضة الصحة المدرسية بتسجيل البيانات بسجل الفحص الطبي الشامل.
- الأدوات و المستلزمات المطلوب توافرها: ميزان - سجل الفحص الطبي الشامل - مكتب وكراسي - أقلام جاف - قائمة بأسماء الطلاب.

## 3- قياس حدة الإبصار: الخطوات والمهام والمسئوليات:

- تقوم ممرضة الصحة المدرسية بشرح كيفية قياس حدة الإبصار قبل بدء الفحص.
- تقوم ممرضة الصحة المدرسية بعرض لوحة العلامات على الطالب والإشارة إلى كيفية تحديد اتجاه العلامة عن طريق الجزء الناقص من الدائرة.
- تقوم ممرضة الصحة المدرسية بوضع لوحة العلامات في مستوى نظر الطالب.
- تتأكد ممرضة الصحة المدرسية من كون الغرفة مضاءة بشكل مناسب.
- تقوم ممرضة الصحة المدرسية برسم خط على الأرض على بعد ستة أمتار من لوحة العلامات مع ملاحظة أن المسافة قد تتغير بتغير حجم لوحة العلامات.
- تطلب ممرضة الصحة المدرسية من الطالب الوقوف عند خط الستة أمتار.
- تقوم ممرضة الصحة المدرسية بإجراء الفحص لكل عين على حدى عن طريق سؤال الطالب عن اتجاه العلامات في كل مستوى.
- يحتفظ الطلاب الذين يرتدون نظارات طبية بنظاراتهم أثناء أداء الفحص.
- تساعد ممرضة الصحة المدرسية الطلاب في تغطية العين اليسرى بغطاء مناسب أثناء فحص العين اليمنى والعكس.
- إذا نجح الطالب في تحديد اتجاه ثلاث علامات في المستوى 6 / 6 أو 12/6 بشكل صحيح ،يعتبر نظره طبيعياً ولا يحتاج إلى تحويل.
- إذا لم يتمكن الطالب من اجتياز المستوى 12/ 6 يعتبر في حاجة للإحالة.
- تقوم ممرضة الصحة المدرسية بكتابة نتائج الفحص في استمارة تسجيل الفحص الطبي الشامل.

## 4- الاختبارات العملية:

- تقوم ممرضة الصحة المدرسية بتسجيل نتيجة تحليل البول والبراز ونسبة الهيموجلوبين وكافة بيانات الاختبارات المعملية في سجل الفحص الطبي الشامل بعد استلامها من المعمل.

### ثانياً التقارير:

- يتم إرسال نتائج الفحص الطبي الشامل من خلال تقرير إلى مدير إدارة الصحة المدرسية بالمديرية .

### ثالثاً المتابعة والتقييم:

- تقوم اللجنة الداخلية للصحة المدرسية بالتأكد من اكتمال الفحص الطبي الشامل للطلاب المستهدفين.
- في حالة عدم اكتمال الفحص الطبي الشامل للطلاب يتم تحديد موعد جديد لاستكمال الفحص.
- ❖ دور ممرضة الصحة المدرسية في التطعيمات المقررة في المراحل التعليمية المختلفة طبقاً للبروتوكول المعتمد من وزارة الصحة.
- تسجيل تواريخ التطعيمات في السجل والبطاقة الصحية وحصر حالات الغياب لتحقيق المستهدف من تطعيمات العام الدراسي.
- تشمل التطعيمات المدرسية الآتي :
  - تطعيم تلاميذ الصف الثاني والرابع من التعليم الأساسي بالطعم الثنائي "توكسيد دفتريا وتوكسيد تيتانوس" .
  - تطعيم جميع تلاميذ المراحل المستجدة ( الصف الأول من رياض الأطفال - الصف الأول الابتدائي - الصف الأول الإعدادي - الصف الأول الثانوي ) بالطعم ضد مرض الالتهاب السحائي الوبائي .
- 1- **الطعم الثنائي "توكسيد الدفتريا وتوكسيد التيتانوس"**
  - يحتوي هذا الطعم علي سموم بكتريا الدفتريا والتيتانوس بعد تحويلها إلي توكسيد غير ضار وهو من الطعوم غير الحية .
- جرعة الطعم وكيفية الإعطاء :**
  - جرعة الطعم الثنائي هو نصف سم3 حقن بالعضل في الذراع ولا يعطي بالإلية .
- 2- **طعم الالتهاب السحائي الوبائي**

يتكون هذا اللقاح من الغلاف المحيط للميكروب المتعدد السكريات لمجموعة C&A ومجففة بالتجميد وهو من الطعوم غير الحية.

### طرق حفظ الطعم :

- يحفظ الطعم الثنائي داخل الثلجة في درجة حرارة بين + 2م + 8م علي الرف الثاني للثلجة.
- والتجميد يتلف هذا الطعم كما تتلف جميع الطعوم غير الحية ولذلك يجب عدم حفظ هذه الطعوم بفرزير الثلجة

### جرعة الطعم وكيفية الإعطاء :

- يعاد تكوين الطعم بإذابة الطعم بمحلول التخفيف المصاحب للطعم وجرعة الطعم هو نصف سم3 تحت الجلد او العضل.
- يجب استعمال الطعم بعد إعادة تكوينه فوراً.

### التفاعلات والآثار الجانبية للطعم الثنائي :

- **الحمي:** يصاب كثير من المتطعيمين بالحمى مساء يوم التطعيم بسبب هذا الطعم وتستمر هذه الحمى يوماً واحداً
- أما الحمى التي تظهر بعد 24 ساعة من تلقي جرعة اللقاح فهي ليست بسبب الطعم وإنما يسبب آخر وتعالج الحمى الناتجة عن التطعيم بالباراسيتامول حسب عمر التلميذ.
- **التقرح الموضعي:** يصاب بعض المتطعيمين بالآلام وتقرح واحمرار وتورم في مكان الحقن وإذا حدث هذا مبكراً أي في اليوم التالي للحقن يكون السبب هو الطعم غالباً وهذه الأعراض والعلامات لا تحتاج إلي علاج وسيتوقف بعد ثلاثة أو أربعة أيام
- **الخراج:** إذا بدأ الألم والاحمرار والتورم متأخرين أي بعد الحقن بأسبوع فقد تكون هذه الأعراض والعلامات ناتجة عن حدوث خراج نتيجة تلوث المحقن لأي سبب من الأسباب أو تكون ناتجة عن حقن الطعم تحت الجلد وليس في داخل العضل ويحتاج هذا الخراج إلي شق وتنظيف وتضميد .

### كيفية تقدير الكميات المطلوبة من الطعوم المختلفة :

أولاً: الطعم الثنائي ويقدر كالأتي على اي مستوى :

- عدد التلاميذ الصف الثاني والرابع الإبتدائي × جرعة واحدة + 15 % من هذه الكمية كفاقد الطعم .

ثانياً : طعم الالتهاب السحائي الوبائي : وتقدر الكمية المطلوبة على اي مستوى كالأتي :

- عدد تلاميذ ( الصف الأول من رياض الأطفال - الصف الأول الإبتدائي - الصف الأول الإعدادي - الصف الأول الثانوي ) × جرعة واحدة + 15 % من هذه الكمية كفاقد الطعم.

ثالثاً : تطلب مع هذه الطعوم كميات مساوية لعدد الجرعات من المحاقن البلاستيك ذاتية التعطيل ذات الاستعمال الاوحد بالإضافة إلى.

- سرنجات الإذابة - صنابير الآمان - مستلزمات التخلص الآمن من نفايات الحقن.

رابعاً : ما الذي يؤدي إلي تلف الطعوم واللقاحات :

- انتهاء تاريخ صلاحية الطعم.

- ارتفاع درجة حرارة الطعم أكثر من + 8 م .
- التجميد يتلف اللقاحات غير الحية .
- المطهرات.

#### بيان بأنواع التطعيمات المدرسية وطرق إعطائها

طريقة الإعطاء	السنة الدراسية	نوع الطعم	م
0.5 سم تحت الجلد	أولي حضانة	سحائي	1
	أولي ابتدائي		
	أولي إعدادي		
	أولي ثانوي		
0.5 سم بالعضل بالذراع الايسر	ثانية ابتدائي	ثنائي	2
	رابعة ابتدائي		

#### دور الممرضة قبل التطعيم:

- حصر اعداد الطلاب المستهدفين بالطعم
- إعداد بيان بعدد الجرعات المطلوبة
- استلام الطعوم وحفظها
- إعداد كشوف الطلاب المستهدفين بالطعم

#### دور الممرضة أثناء جلسة التطعيم:

- جمع الطلاب المستهدفين بالطعم وتوعيتهم بأهمية الطعم وكيفية اعطاؤه والاثار الجانبية المحتملة والامراض التي يمكن الحماية منها بالتطعيم والاجراءات العامة التي يجب اتباعها للوقاية من الامراض المعدية.
- إعطاء الطعم للطلاب المستهدفين.

#### دور الممرضة بعد جلسة التطعيم:

- حصر الطلاب المتخلفين وإعداد كشوف بأسمائهم
- التخلص الأمن من الجرعات المتبقية والمحاقن المستخدمة من خلال لجنة اعدام الطعوم بمكتب الصحة
- ❖ دور ممرضة الصحة المدرسية في التعامل مع الحالات المصابة بأمراض معدية داخل المنشآت التعليمية
- الإجراءات التي تتم داخل المنشأة التعليمية عند اكتشاف حالات إصابة بالأمراض المعدية :
- تقوم الممرضة بعزله في غرفة الملاحظة بالمنشأة التعليمية والتي يجب أن تكون جيدة التهوية والاضاءة وتحتوى على مكتب وسرير للكشف وكراسي انتظار مصنوعة من مواد يسهل تنظيفها وتطهيرها وكذلك حوض لغسيل الأيدي أو قريبة من مكان به حوض وبها ادوات تنظيف خاصة بها فقط ولا يوجد بها أى ادوات مكتبية أو غذائية أو مراوح أو مكيفات .
- يتم عرضه على طبيب المدرسة لتقييم حالته :
  - حالة بسيطة ( إعطاء علاج وعودته للمنزل ومتابعته يوميا لمدة 3 أيام) .
  - حالة بها مضاعفات ( يتم إحالته للمستشفى ) .
- متابعة قيام مدير المدرسة بإبلاغ الإدارة التعليمية/الأزهر ثم الإدارة الصحية/مسئول التأمين الصحي.
- التوصية بالمضي في اليوم الدراسي دون تعديلات .
- الإجابة على استفسارات وأسئلة أولياء الأمور وإعطائهم الإجابة الصحيحة وشرح خلفية الإجراءات الوقائية.
- متابعة نسب الغياب بالمدرسة.
- متابعة تطهير الفصل وتهويته ويكلف مسئول بالمدرسة لمتابعة أعمال النظافة اليومية والتطهير.
- تحفيز إشراك جمعيات تنمية المجتمع كمتطوعين في أنشطة مكافحة بتحريك المجتمع للتعامل مع الحالات .
- متابعة النظافة العامة داخل وخارج المنشآت التعليمية
- التأكد من وجود مياه جارية بدورات المياه بالمنشآت التعليمية
- الإلمام بالمهام والمسئوليات لكل الجهات المعنية واتباع نظام لرصد الأمراض المعدية بين الطلاب

- توعية المدرسين عن الأمراض المعدية :
  - التعرف على المرض من حيث العامل المسبب والأعراض وكيفية انتقال العدوى .
  - السلوك الصحي الذي يمنع انتقال العدوى .
  - الإجراءات التي يجب إتباعها عند اكتشاف الحالات وكيفية الحصول على الخدمة الصحية .
  - إجراءات مكافحة العدوى بالمنشآت التعليمية .
  - الإجراءات المتبعة للتعامل مع المريض بعد العودة للمنزل مثل منع انتقال العدوى والعلاج بالمنزل والنظافة العامة .
  - ويتم ذلك عن طريق تنفيذ برنامج للتوعية والتثقيف الصحي للمدرسين (التدريب – نشرات توعية-بوسترات- ندوات)
  - ضرورة حصر الطلاب الذين لديهم عوامل خطورة "المصابون بالأمراض المزمنة".

#### ❖ دور ممرضة الصحة المدرسية داخل وخارج البيئة المدرسية:

##### الإشراف على البيئة المدرسية :-

- متابعة استيفاء الشروط الصحية للمبنى المدرسي ( الفصول – المرافق – الأثاث – الفناء ) .
- الإشراف على نظافة دورات المياه وصيانتها – الفصول – الفناء وباقي المرافق – نظافة خزانات المياه ( إن وجدت)
- سلامة البيئة المدرسية للوقاية من الحوادث (السلالم – السور – التوصيلات الكهربائية – المعامل – زجاج النوافذ –

طفاية الحريق ...

##### متابعة البيئة الداخلية والخارجية للمدارس/المعاهد الأزهرية

##### التهوية:-

- يجب ان تكون التهوية جيدة عن طريق فتحات النوافذ( مساحة النوافذ لا تقل عن 6/1 مساحة الحجرة ) وتنقسم الي نوعين طبيعية من خلال النوافذ وغير طبيعية عن طريق الشفافات والمراوح .
- يمنع التدخين في جميع ارجاء المبنى وتوجد سياسات لذلك وتعلق علي الحوائط للعلم وتطبق السياسات من القائمين علي الادارة

##### الاضاءة:-

- تنقسم الي نوعين طبيعي عن طريق فتحات النوافذ وغير طبيعي عن طريق الاضاءة بالللمبات ويكون عدد الللمبات كافي لمساحة الحجرة .

##### مصدر مياه آمن:-

- يكون عن طريق شبكة مياة حكومية خاضعة للاشراف الصحي وان كان بالمدرسة خزانات تغذي حنفيات المدرسة وتكون مستوفية ويتم غسلها وتطهيرها دوريا تحت الاشراف الصحي عن طريق ادارة المدرسة ومكتب الصحة الواقع في نظافه المدرسة وعلي المدرسة توفير ادوات الغسيل والتطهير طبقا للاشتراطات الصحية .
- عدم استخدام الطلمبات الحبشية كمصدر غير آمن لمياه الشرب بالمدرسة .
- متابعة أخذ العينات الدورية من شبكة المياه بالمدرسة من قبل المراقب الصحي التابع لمكتب الصحة الواقع في نطاقه المدرسه.

##### دورات المياه يجب ان تكون:-

- عدد كافي من الدورات للطلبة .
- فصل دورات المياه للطلبة عن الطالبات .
- استخدام المطهرات في تنظيف دورات المياه .

##### وسيلة صرف صحي امنة:-

- يجب التخلص من الصرف الصحي بالمدرسة بطريقة صحية امنة بالتوصيل علي شبكة مجاري عمومية في حالة استخدام خزانات يجب ان تكون مصممه بالسعه الكافية ويتم كسحها بصفة دورية قبل الامتلاء والطفح حتي لا تكون مصدر تلوث بالمدرسة .

##### متابعة التخلص من المخلفات:-

- يجب ان تكون البيئة المحيطة نظيفة ولا يوجد بها اية صناديق لجمع القمامة او تراكمات للقمامة.
- يحظر حرق القمامة بجوار المنشآت التعليمية .
- يجب ان تكون البيئة المحيطة بالمدرسة خالية من أي طفح لمياه الصرف الصحي لتجنب اختلاطها بمياه الشرب .
- يجب ان تقوم إدارة المدرسة بإخطار وحدات الحكم المحلي للقيام بإزالة أية ملوثات توجد في البيئة المحيطة بالمدرسة .
- يجب ان تقوم المدرسة بإخطار إدارة المتوتنة للقيام بأعمال رش المواد المطهره في حالة وجود اية قوارض وحشرات .
- يجب الإهتمام من إدارة المدرسة بزرع وتشجير البيئة الخارجية للمدرسة وداخل المدرسة في حالة توافر مساحات تسمح بذلك.
- عدم ترك الباعة الجائلين خارج المدرسة .
- سطح المبنى خال من أي مخلفات المدرسة .
- متابعة إجراءات السلامة والأمان بالمعامل والمختبرات :-

## متابعة الأثاث:

- التأكد من التخلص من الأثاث التالف بشكل فوري وعدم وضع الأثاث في فناء المدرسة والممرات وعلي سطح مبني المدرسة

## النظافة العامة للتلاميذ :-

- التفتيش على الطلبة بطابور الصباح للإشراف على النظافة العامة واكتشاف أي علامات مرضية ظاهرة.
- الإشراف على نظافة التلاميذ والممارسة العملية للنظافة وإتباع السلوك الصحي السليم .

## الإسعافات الأولية:-

- التأكد من استيفاء أدوية الطوارئ والإسعافات الأولية تحت إشراف طبيب المدرسة.
- عمل الإسعافات الأولية البسيطة للحالات الطارئة والحوادث تحت إشراف طبيب المدرسة.

## التغذية المدرسية:-

- الإشراف على سلامة الأغذية المنصرفة للتلاميذ ( استلام – إعداد – حفظ – توزيع التغذية).
- الإشراف على استيفاء الشروط الصحية للمطبخ وحجرة الطعام والمقصف المدرسي.
- تحويل العاملين بالتغذية المدرسية لاستخراج شهادات صحية بالخلو من الأمراض .

## ❖ ثانياً دور الممرضة في الخدمات العلاجية:-

### تقوم ممرضة الصحة المدرسية بالخدمات الآتية :

- متابعة الحالات المرضية المترددة على العيادة المدرسية.
- تسجيل الحالات المرضية بالسجل والبطاقة الصحية.
- الإبلاغ عن حالات الأمراض المعدية طبقاً لنظام الإبلاغ المعتمد من وزارة الصحة وتسجيل هذه الحالات ومتابعتها
- تعريف الطالب وأولياء الأمور بأنواع الخدمات التي يقدمها التأمين الصحي لطلاب المدارس وأماكن العلاج المتاحة لهم.
- عمل كارتني التأمين الصحي لكل طالب والبطاقة الصحية الخاصة به وذلك للطلاب المستجدين عند بدء كل مرحلة تعليمية.
- تقوم ممرضة الصحة المدرسية بتسجيل تشخيص الطبيب الأخصائي والتوصيات في سجل الفحص الطبي الشامل الخاص بالفصل.

## ❖ ثالثاً دور الممرضة في الخدمات التأهيلية :-

- الإشراف على استعمال الأجهزة التعويضية المنصرفة والتأكد من الاستعمال السليم لها.
- واتخاذ الإجراءات الوقائية حسب نوع المرض.

## متابعة الإشتراطات الواجب توافرها بالمقصف المدرسي

المقصف من الأماكن المحببة لنفوس الطلاب بالمدارس لما يقدمه لهم من وجبات غذائية وأطعمة مختلفة، وكذلك المشروبات ، و لضمان سلامة وصحة الطلاب بالمدارس يجب:

- التأكد من نظافة المقصف المدرسي وتزويده بمروحة شفت الهواء وصاعق للحشرات وشبك خفيف بالنوافذ لمنع دخول الحشرات.
- إلتزام العاملين بالمقصف بالنظافة الشخصية وحصولهم على الشهادات الصحية التي تثبت خلوهم من الأمراض المعدية وان تكون سارية المفعول.
- التأكد من صلاحية الأطعمة والمشروبات التي تقدم بالمقصف من حيث قيمتها الغذائية وإستبعاد المشروبات والأطعمة التي قد تضر بصحة الطلاب وبخاصة تلك التي تحتوي على مكسبات الطعم أو ألوان صناعية والتأكد من تواريخ الانتاج ومدة الصلاحية المكتوب على أغلفة الأطعمة والمشروبات.
- مراعاة إشتراطات السلامة والصحة المهنية في عملية تخزين وحفظ الأطعمة والمشروبات لحمايتها من التلوث وإستخدام الثلجات في حفظ الأطعمة سريعة التلف.
- ضرورة توعية الطلاب بالنظام الغذائي السليم وتوافر برامج التغذية الصحية وسلامة الغذاء.

## متابعة الإشتراطات الصحية الواجب توافرها في مخازن الأغذية الموجودة بالمدارس

- ان يكون المخزن مخصص فقط لحفظ الأغذية.
- تتناسب مساحة المخزن مع كمية المواد الغذائية المخزنة به.
- يكون جيد التهوية لمنع إرتفاع درجة الحرارة داخله ويتم ذلك إما عن طريق تركيب مراوح شفت أو التهوية الطبيعية عن طريق النوافذ.
- جيد الإضاءة إما عن طريق الإضاءة الطبيعية بوجود عدد مناسب من النوافذ المغطاه بسلك شبكي ضيق النسيج (سلك بقلوة) أو توفر إضاءة صناعية كافية.

- تغطية لمبات الإضاءة بأغطية خاصة لمنع تلوث المادة الغذائية في حالة كسر اللمبات.
- باب المخزن لابد ان يكون باب مروحي (ذاتي الغلق) أو يتم تركيب ستائر هوائية أو شرائح بلاستيك لمنع دخول الحشرات والأتربة.
- يكون من الطوب والأسمنت المسلح.

### السجلات المطلوب توافرها بوحدات ومراكز الرعاية الأولية

- سجل التردد اليومي ( 123 ت.ص )
- دفتر خطابات تحويل الحالات المرضية للعيادة ( أخصائي / استشاري )
- دفتر خطابات تحويل المرضى للمستشفى ( 129 ت ص ) .
- دفتر تحويل للمعمل .
- كارت تحويل لعيادة الأسنان .
- سجل التطعيمات .
- سجل الأمراض المزمنة.
- سجل الفحص الشامل.
- سجل الأمراض المعدية.

### ثانياً : الإرتقاء بصحة الشباب والمراهقين

- تعريف المراهقة:** تُعرف منظمة الصحة العالمية مرحلة المراهقة على أنها فترة نمو الإنسان ونمائه وهي مرحلة انتقالية بين مرحلة الطفولة ومرحلة النضوج في عمر يتراوح ما بين 10 سنوات و19 سنة.
- مراحل المراهقة:** مرحلة المراهقة الأولى (10-14 عاماً)، وتتميز بتغيرات بيولوجية سريعة.
- مرحلة المراهقة الوسطى (14-19 عاماً)، وهي مرحلة اكتمال التغيرات البيولوجية .
  - مرحلة المراهقة المتأخرة (19-24)، حيث يصبح الشاب أو الفتاة إنساناً راشداً بالمظهر والتصرفات .

### الهدف العام لبرامج صحة الشباب والمراهقين

- تحسين الحالة الصحية للشباب و المراهقين، وتعزيز أسلوب حياة صحي وسلوكيات سليمة فيما يتعلق بالصحة للحد من الآثار السلبية للسلوكيات الخطرة.

#### الرؤية :

- مجتمع مصرى ينعم فيه الشباب والمراهقين بحالة من الصحة البدنية والنفسية والإجتماعية والصفاء الروحاني .

#### الرسالة :

- تقديم حزمة من الخدمات الصحية للمراهقين التي تعزز صحتهم من خلال توفير المعلومات والإكتشاف والتدخل المبكر للمشكلات ، ويتم ذلك من خلال دعم مقدمى الخدمة الصحية و الأسر والمؤسسات الشبابية والمُجتمعات المحلية.

#### القيم :

القيم التي تقوم عليها الخدمات الصحية هي:

- التميز في كل ما نقوم به.
- الصدق والنزاهة في التواصل والسعى لخلق مناخ للتفاهم المتبادل.
- إحترام كل من المراهقين وأسرهم والمجتمع من خلال الحفاظ على الكرامة الفردية ، ودعم الخيارات و احترام التنوع.
- الإهتمام بالشباب والمراهقين من خلال الإستماع إليهم وفهم وجهات نظرهم وإبداء الإهتمام لما يقولونه والتفاهم والدعم للأفكار و المقترحات التي يبديونها.
- العمل الجماعي والشراكة من خلال إشراك الشباب و المراهقين والأسر في الرعاية والتعاون ضمن فرق ، والتعاون مع الجهات الحكومية وغير الحكومية الأخرى والمجتمعات التي لديها خدمة للشباب و المراهقين.
- المساءلة لجميع أفعالنا تجاه الشباب و المراهقين والزملاء والمجتمعات.

## أهداف فرعية :

- الحد من انتشار الأنيميا.
- الحد من الزواج والحمل المبكر بين المتزوجين في سن المراهقة.
- الحد من ظاهرة العنف والعنف القائم على النوع في سن المراهقة.
- الحد من السلوكيات الضارة مثل ظاهرة ختان الإناث.
- تحسين الصحة الإنجابية من خلال تناول مشكلات الطمث والأمراض المنقولة جنسياً، .... الخ.
- تعزيز رعاية ما قبل الولادة للمتزوجات في سن المراهقة.
- تحسين السلوكيات ذات الصلة بالصحة – على سبيل المثال تعزيز النشاط البدني، والسلوكيات الغذائية السليمة، والحد من التدخين وتعاطي المخدرات.
- الحد من الاضطرابات النفسية والسلوكية بما في ذلك الاكتئاب والانتحار.
- رفع الوعي بالأمراض المعدية وغير المعدية ومكافحتها.

## الخدمات المقدمة للشباب والمراهقين من خلال عيادات استشارة صحة الشباب تشمل على خدمات المشورة

### عن:

التعريف بفترة المراهقة – السلوك الصحي السليم – التغذية السليمة – خدمات الصحة الإنجابية والأمراض المنقولة جنسياً – المشاكل الخاصة بالصحة النفسية – خدمات صحة الفم والأسنان – أهم الأمراض الغير معدية وكيفية الوقاية منها - مكافحة الامراض المعدية - التثقيف الصحي

## يجب أن تتصف الخدمة المقدمة للشباب والمراهقين بالخصائص الآتية:

- متاحة بسهولة: يستطيع المراهقون الحصول على الخدمات المقدمة.
- مقبولة: تقدم الخدمات الصحية بطرقٍ تحقق توقعات المراهقين (وتجعلهم يريدون الحصول عليها)
- منصفة: يستطيع جميع المراهقين، وليس مجرد فئات معينة منهم، الحصول على الخدمات الصحية التي يحتاجون إليها.
- مناسبة: تقدم الخدمات الصحية التي يحتاج إليها المراهقون.
- فعالة: تقدم الخدمات الصحية المناسبة بالطريقة الصحيحة وتساهم على نحوٍ إيجابي في تعزيز صحة المراهقين.
- ❖ دور الممرضة في العيادات الصديقة للشباب والمراهقين

## في مجال التوعية بالخدمة:

- التعريف بالخدمات التي يتم تقديمها لفئة الشباب والمراهقين من خلال مراكز ووحدة الرعاية الصحية الأولية
- تشجيع المترددين (الأهتاء والأباء) على استفادة أبنائهم من خدمات رفع الوعي التي يتم تقديمها لفئة الشباب والمراهقين
- التركيز على أن خدمات رفع الوعي المقدمة للشباب والمراهقين تتناول جميع الموضوعات التي تهتم هذه الفئة العمرية
- حصر الجهات التي يتوافر بها تجمعات شبابية وتقع في النطاق الجغرافي للمركز (مدارس – مراكز شباب – قصر ثقافة – جمعيات أهلية - ... الخ) وتعريفهم بالخدمات التي يتم تقديمها لفئة الشباب والمراهقين.
- الإعلام بنشاط الشباب والمراهقين داخل و خارج المركز.
- تهيئة باقي فريق العمل داخل المركز عن الخدمات المقدمة لفئة العمرية المستهدفة (من 10-24 سنة) .
- التنسيق والتعاون مع الجهات ذات الصلة بالشباب لزيادة تردد هذه الفئة على المركز وتنفيذ أنشطة مشتركة.

## في مجال تقديم الخدمة:

- التحلى بمهارات الاتصال والتواصل الفعال

- توجيه المترددين من الشباب والمراهقين لتلقى الخدمة الملائمة لاحتياجاتهم
  - تقديم خدمات المشورة والتوعية لفئة الشباب والمراهقين في إطار حزمة الخدمات الصحية التي تم التدريب عليها.
  - إعداد الرسائل التثقيفية المتعلقة بأولويات المشكلات التي تواجه هذه الفئة العمرية وتوصيلها لهم بالأسلوب الذي يناسب كل فئة.
  - رفع الوعي الصحي لهذه الفئة العمرية عن فترة المراهقة - الصحة الانجابية - الامراض المنقولة جنسيا - الامراض المعدية والغير معدية - صحة الفم والاسنان - اسلوب الحياة الصحي .....
  - القيام بعمل ندوات توعية داخل وخارج الوحدة الصحية ( المركز) لزيادة تردد هذه الفئة العمرية علي العيادات.
  - القيام بتوعية الاهل عن كيفية التعامل مع الشباب والمراهقين وكيفية اكتساب المهارات لاحتوائهم.
- في مجال المتابعة وتقييم الخدمة:**

- قياس رضا الشباب والمراهقين المترددين على الخدمة
  - التعرف على أولويات المشكلات التي تواجه هذه الفئة العمرية
  - تسجيل يومي عن تردد الشباب والمراهقين بمختلف العيادات بالمركز وتسجيل الحالات في سجل التردد اليومي.
  - إعداد تقرير اسبوعي بنشاط تردد الشباب والمراهقين للفئة العمرية من ( 10-24 سنة) داخل المركز او الوحدة.
  - ارسال الاحصائية الاسبوعية لمسئول الصحة المدرسية والمراهقين بالادارة الصحية/المنطقة الطبية شاملة تردد الفئات العمرية مقسمة ذكور وإناث وفئات عمرية( 10 – 14سنة) ( 15 – 19 سنة) ( 20 – 24 سنة) واسباب تردد هذه الفئات ونوعية الخدمات التي تم تقديمها لكل فئة عمرية (أسبوعياً) .
  - ذكر الايجابيات والسلبيات والصعوبات التي تواجه تفعيل النشاط والإجراءات التي تم اتخاذها للتغلب على هذه الصعوبات ومقترحات التحسين (ربع سنوي)
- دور الممرضة في التغذية للشباب والمراهقين:**

#### رفع الوعي عن:

- 1- أهمية الغذاء الصحي المتوازن.
- 2- الوجبات السريعة وخطورتها.

#### أولاً الغذاء الصحي المتوازن

#### مواصفات الغذاء الصحي المتوازن:

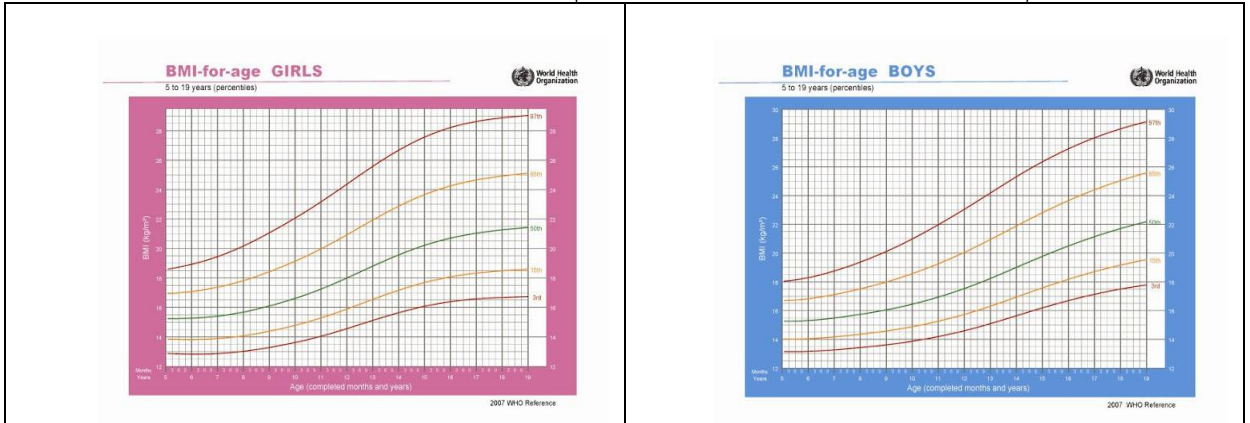
- أن يحتوي على جميع العناصر الغذائية تبعاً للمُقننات لكل فرد حسب سنه وجنسه ومجهوده والحالة الفسيولوجية وكمية مناسبة من الألياف الغذائية ،
  - أن يكون متنوعاً وفتح للشهية ومقبول الشكل.
  - أن يكون متمشياً مع العادات الغذائية السائدة في المجتمع.
  - أن يكون آمناً خالياً من أى ملوثات كيميائية أو بيولوجية أو مواد ضارة بالصحة.
  - أن يكون متمشياً مع الحالة الإقتصادية للأسرة.
- للحصول على الاحتياجات من العناصر الغذائية المختلفة في الغذاء:**
- يمكن تقسيم الأطعمة إلى ثلاث مجموعات أساسية حسب محتواها من العناصر الغذائية ووظيفتها الرئيسية.
  - **المجموعة الأولى (مجموعة الطاقة) :**
  - وتُشكل المصدر الرئيسي للطاقة في الغذاء (85-90%) وهي تمد الجسم بالطاقة اللازمة للنشاط والحركة والعمليات الحيوية الأساسية في الجسم وتتمثل في :
    - الحبوب بأنواعها ومنتجاتها (مثل القمح والأرز والذرة).
    - الدرنات مثل البطاطس والبطاطا والقلقاس.

- السُكريات.
- الدهون الحيوانية، والزيوت النباتية بأنواعها .
- ويعتبر السُكر مصدر فقط للطاقة لذلك يجب الإقلال منه كذلك الزيوت والدهون تعتبر مصدر مُركز للطاقة لذلك يحدد تناولها وهي مصدر للأحماض الدهنية الأساسية والفيتامينات الذائبة في الدهون (أ، د، هـ، ك) .
- أما الحبوب ومنتجاتها فبجانب أنها مصدر رئيسي للنشويات فتحتوى على نسبة من البروتين والفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف الغذائية ويعتبر خبز القمح مكون أساسى فى الغذاء اليومي للمصريين.
- المجموعة الثانية (مجموعة البناء):**
- وهي المصدر الرئيسي للبروتين الحيوانى والنباتى وتحتوى أيضا على نسبة من الفيتامينات والأملاح المعدنية والدهون وتمد الجسم بنسبة محدودة من الطاقة (10 - 15% ) وهي لازمة للنمو وتعويض الخلايا وتجديدها داخل الجسم وتتمثل في:
  - الألبان ومنتجاتها وهي المصدر الرئيسي للكالسيوم السهل الإمتصاص.
  - اللحوم بأنواعها ومنتجاتها والطيور والأسماك وهي المصدر الرئيسي للحديد العالى الكفاءة.
  - البيض.
  - البقول بأنواعها مثل الفول، العدس، الحمص، الفاصوليا و اللوبيا .
- المجموعة الثالثة (مجموعة الوقاية):**

- وهي المصدر الرئيسي للفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف الغذائية وهي ضرورية للوقاية من الأمراض وتقوية مناعة الجسم وتنظيم العمليات الحيوية وتتمثل في :
  - الخضروات بأنواعها وخصوصاً الطازجة منها لضمان الحصول على فيتامين ج.
  - الفواكه بأنواعها ومنتجاتها .
- وللشخص البالغ يجب ألا تقل هذه المجموعة عن 400 جم فى اليوم وتتميز هذه المجموعة بأنها تمثل مصدر ضعيف للطاقة كما تتميز بغناها بالفيتامينات والمعادن المضادة للأكسدة كذلك العناصر الغير غذائية phytochemicals التى لها دور فعال فى الوقاية من الأمراض المزمنة المتعلقة بالغذاء .
- وهذه المجموعة تمثل جزء كبير من مجموعة الأغذية الوظيفية functional foods وهي الأغذية التى لها فوائد صحية غير قيمتها الغذائية مثل الوقاية من الاصابة بالأورام السرطانية مثل سرطان القولون والثدى.

### تقييم الحالة الغذائية للطالب

- يجب تقييم حاله الغذائية ومتابعة النمو دوريا حتى يمكن الإكتشاف المبكر لأى تغير عن المستوى الطبيعى ومعالجته فى الحال باستخدام منحنيات الوزن والطول ومؤشر كتلة الجسم.



### رسائل التغذية السليمة :

- الخبز الأسمر أفضل من الأبيض لأنه أغنى بالفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف الغذائية.
- الأطعمة الطازجة أفضل من الأطعمة المحفوظة والمعلبة لخلوها من المواد المضافة.
- إروى عطشك دائما بالماء لأن الإفراط فى المشروبات المحلاة قد يؤدى إلى السمنة (8 أكواب يوميا على الأقل).
- تناول الأطعمة الغنية فى محتواها من فيتامينات ج مع الأطعمة الغنية بالحديد يزيد من كمية الحديد التى يمتصها الجسم ويقيك ذلك من الإصابة بالأنيميا.

- شرب الشاي أثناء أو بعد تناول الطعام مباشرة يعوق إمتصاص الحديد من الغذاء وقد يؤدي ذلك إلى الإصابة بالأنيميا لذلك يراعى تناول الشاي بين الوجبات وليس بعدها مباشرة.
  - تناول الحبوب والبقول في وجبة واحدة يرفع من القيمة الغذائية لبروتينات الحبوب والبقول معاً ويجعلها أقرب إلى التماثل مع البروتينات الحيوانية مثل تناول الخبز مع الفول المدمس أو الطعمية أو تناول طبق الكشرى أو الخبز مع البصارة.
  - اللحوم البيضاء مثل الأسماك - الدواجن - الأرانب أفضل من اللحوم الحمراء.
  - الإكثار من تناول الوجبات السريعة ذات الكثافة السعرية العالية والفقيرة في محتواها من العناصر الغذائية يؤدي إلى كثير من أنواع سوء التغذية مثل السمنة ومضاعفاتها والأنيميا الغذائية.
  - تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم منذ الصغر يقي من وهن وهشاشة العظام في الكبر.
  - تناول الخضروات والفاكهة الغنية بالفيتامينات المضادة للأكسدة مثل أ ، ج ، هـ ، والمعادن مثل السيلينيوم والألياف الغذائية يقي من كثير من الأمراض المزمنة المتعلقة بالغذاء مثل تصلب الشرايين وما يتبعها و السرطان.
  - تناول ثمرة الفاكهة كاملة أفضل من عصائرها لإحتوائها على الألياف الغذائية.
  - إستخدم دائما الملح البودى في طعامك لأهميته في الوقاية من الإضرابات الناجمة عن نقص اليود في الغذاء.
  - يجب مراعاة الرياضة أو المشى لمدة 30-60 دقيقة في اليوم إلى جانب الغذاء الصحى المتوازن.
- ثانياً: ما هي الوجبات السريعة؟ وما هي خطورتها؟**

- هي الوجبات التي تحتوى على أطعمة سريعة التحضير وعالية السعرات , مثل ساندويتشات (الشاورما والبرجر والطعمية والفتائر والبيتزا) وقطع الدجاج المقلية , مع المشروبات الغازية أو العصائر المحفوظة أو المُحلاة وشرائح البطاطس المقلية.
  - وهي لا تحتوى على الفاكهة الطازجة والسلطات وتؤكل على عجل وأكثر الناس إقبالاً على الوجبات السريعة هم الأطفال والمراهقين حتى أصبحت جزء من عاداتهم اليومية ومن المخاطر التي تنجم عن تناول هذه الوجبات ما يلي:-
  - تلعب دوراً أساسياً في أمراض هذا العصر حيث أن كثرة إستهلاك الدهون والسكريات والبروتين ونقص الألياف الغذائية والفيتامينات والمعادن المفيدة يؤدي إلى تراكم الدهون والسكريات في الجسم ، ومن ثم زيادة الوزن والبدانة والإصابة المبكرة بمرض السكر وأمراض القلب وتصلب الشرايين والسرطان خصوصاً سرطان القولون والثدى .
  - تتسبب في إرتفاع ضغط الدم لأنها غنية بالصوديوم الموجود في ملح الطعام.
  - تؤدي إلى الإمساك وعسر الهضم نظراً لأنها تؤكل على عجل بدون أن تمضغ جيداً ولا تحتوى على الفاكهة والسلطات الغنية بالألياف الغذائية الضرورية لعمل الأمعاء وعملية الإخراج.
  - تزيد من مخاطر التعرض للتسمم الغذائى وخاصة في فصل الصيف فغالباً ما تفتقر محلات الأغذية إلى أماكن التخزين والتبريد والطهو اللازمة لمنع التلوث بالجراثيم المميتة كالسالمونيلا التي تؤدي إلى أمراض التيفود ، كما إن عدم توفر المياه الجارية والخدمات الصحية يزيد من فرص نقل البكتريا الخطيرة إلى الزبائن.
  - تقلل من الروابط الأسرية حيث تفقد الأسرة متعة الجلوس سوياً على مائدة الطعام.
- الوجبات الغذائية السريعة الصحية :**

- إن الوجبات السريعة ليست كلها ضارة ويمكن ببعض التغيرات جعلها أفضل وأكثر ملائمة للصحة كما يلي :
- يفضل عند طلب البيتزا اختيار الأنواع التي تحتوى على كميات أكبر من الخضروات وأقل من اللحوم والاجبان وأن تكون القاعدة رقيقة للتقليل من السعرات الكلية للبيتزا.
- في حالة الأكل في مطاعم البرجر يفضل اختيار الخبز الأسمر وطلب الحجم الصغير ويفضل المشوى بدلا من المقلى وتجنب أكل البطاطس المقلية وشرب المشروبات الغازية ويستبدل بها بعض الفاكهة أو العصائر الطبيعية غير المُحلاة.
- إختار السلطات التي تحتوى على الخضروات الطازجة والبعد عن الإضافات الدسمة مثل المايونيز والخبز المحمص والبقول والجبن والزيت .
- إختيار الحلويات التي تعتمد على الفاكهة الطازجة مثل سلطة الفواكه أو إختيار الحلويات ذات الحجم الصغير لتقليل كمية السعرات فيها ويجب ألا تتناولها أكثر من مرتين في الأسبوع.
- محاولة تجنب جميع المواد المضافة للمواد الغذائية مثل (الألوان والمحسّنات والمنكهات).

## المشاكل الغذائية بين المراهقين

ويمكن تلخيصها فيما يلي :

- قصور البروتين والسعرات بدرجاته المختلفة (نقص الوزن) .
- قصر القامة
- الأنيميا الغذائية الناتجة عن نقص الحديد .
- زيادة السعرات (السمنة ) .

### نقص الوزن :

ينتج عن القصور في تناول كمية البروتين اللازم للجسم ويكون مصحوبا بنقص السعرات بدرجات مختلفة وكذلك بعض العناصر الغذائية الأخرى ويؤدي ذلك إلى الضعف العام وتأخر النمو العقلي والجسماني وضعف الجهاز المناعي.

### قصر القامة:

- ثبت علمياً أن القامة في بعض العائلات ليس مرجعها فقط إلى العوامل الوراثية , بل يتدخل فيها بصفة أساسية سوء التغذية المزمن إلى جانب بعض العوامل البيئية التي تتعرض لها الأسرة خلال أجيال متعاقبة ويتعرض نحو 32% من أطفال العالم و19% من أطفال مصر لنقص النمو في الطول بسبب سوء التغذية المزمن .

- وغالبا ما يُصاحب قصر القامة مضاعفات أخرى لسوء التغذية المزمن منها :
  - تأخر في التحصيل الدراسي .
  - ضعف المناعة.
  - قلة المجهود العضلي والذهني.

- أمراض نقص المغذيات الدقيقة مثل الأنيميا ونقص فيتامين أ .

- وقد ينتج عن قصر القامة مشاكل صحية مثل ( الإضطرابات النفسية – السمنة ... )

كيف يمكن الإستدلال على قصر القامة؟

يجب ملاحظة الأطفال منذ ولادتهم وخلال مراحل نموهم المختلفة مع مقارنة معدلات النمو في الطول والوزن بالمعدلات الطبيعية :

- ينمو الأولاد حوالي 10,3سم في السنة أو 28 سم خلال سنوات البلوغ .
- تنمو البنات حوالي 9سم في السنة أو 25 سم خلال سنوات البلوغ .
- و يمكن بالإستعانة بمنحنيات النمو.

### فقر الدم (الأنيميا):

#### أنيميا نقص الحديد:

تحدث نتيجة نقص الحديد والذي غالباً ما تكون مصحوبة بنقص البروتين وبعض العناصر الأخرى التي تساعد في تكوين مادة الهيموجلوبين أو الصبغة الحمراء في الدم وهي الحديد والبروتين وفيتامين (ج) والنحاس. وهذا النوع من الأنيميا هو الأكثر إنتشاراً بين السكان في جمهورية مصر العربية والدول النامية بصفة عامة. مسببات الأنيميا :-

- عدم تناول الأطعمة الغنية بالحديد أو الأطعمة التي تساعد على امتصاص الحديد بشكل كاف
- تناول الأطعمة التي تعوق امتصاص الحديد
- فقدان الدم، كما هو الحال خلال فترة الطمث والإصابة ببعض الأمراض الطفيلية.

أعراض الأنيميا والعلامات المنذرة بوجودها:-

- تكاد تكون غير ملحوظة ، خاصة في الحالات البسيطة والمتوسطة منها وأهم الأعراض :
  - الدوار ، الزغلة (عدم وضوح الرؤية) ، الصداع ، نقص التركيز ، الإعياء ، الإرهاق عند بذل أي مجهود

- الشحوب - هزال ( ضعف الجسم )
- انخفاض نسبة الهيموجلوبين في الدم ( معلمي )

### آثار الأنيميا علي الطلاب

- تؤثر سلبيا على التحصيل الدراسي والذاكرة والتركيز
- تؤثر على نمو الطلاب فضلا عن لياقتهم البدنية والعقلية
- للأنيميا آثارها السلبية على الصحة الإيجابية مستقبلاً

يمكن بسهولة علاج الأنيميا البسيطة والمتوسطة بزيادة تناول عنصر الحديد وحمض الفوليك من خلال:

- الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بعنصر الحديد وحمض الفوليك مثل:
  - الأغذية الحيوانية ( الكبد - اللحوم الحمراء .... )
  - الأغذية النباتية ( الخضروات - الباذنجان - الخرشوف .... )
  - الاغذية الغنية بفيتامين ج والتي تساعد على امتصاص الحديد
- عدم تناول المشروبات التي تمنع امتصاص الحديد ( الشاي - المشروبات الغازية )

### السمنة:

- وتعتبر السمنة إحدى سمات إنسان العصر الحديث سواء في البلدان المتقدمة إقتصادياً وحضارياً أو التي في سبيلها للتقدم والرفاهية ، حيث تتوفر وسائل النقل السريعة والراحة والترفيه مع سهولة الحصول على الأطعمة الدسمة والحلوى المختلفة وتنوعها ووجود إغراءات الإعلانات التجارية عنها.

### أهم طرق قياس السمنة هي :

- الوزن ومقارنته بالوزن المثالي بالنسبة للطول .
- قياس مؤشر كتلة الجسم (BMI) هو أنسب هذه الطرق وأسهلها .

### الأسباب والعوامل التي تؤدي إلى الإصابة بالسمنة:

يُصاب الإنسان بالبدانة إذا كان ما يتناوله من سعرات يزيد عن إحتياجاته الغذائية الفعلية من السعرات ويساعد على ذلك :

- الإفراط في تناول الأطعمة ذات الكثافة السعرية العالية (مثل الدهون) بما يؤدي إلى تراكم الدهون داخل الجسم .
- العادات الغذائية الخاطئة مثل تناول وجبات متكررة بين الوجبات الرئيسية .
- قلة الحركة والنشاط الناتج عن:
  - عدم الإهتمام بالرياضة وممارسة التمارين الرياضية بانتظام .
  - وسائل وأدوات المدنية الحديثة مثل السيارة والأدوات المنزلية الكهربائية
  - الأمراض المزمنة والعمليات الجراحية والكسور التي تتطلب عدم أو قلة الحركة وملازمة الفراش والنوم .
  - التشوهات الخلقية في الجهاز الحركي وخصوصا الأطراف .
- عوامل وراثية مثل: اضطراب الغدد الصماء وهذه تمثل نسبة ضئيلة جداً من حالات السمنة.
- عوامل نفسية مثل : القلق - التوتر العصبي - الاكتئاب - أو المشاكل الاجتماعية أو الأسرية ...الخ التي تؤدي إلى الإفراط في الطعام كنوع من مكافأة النفس .

### مضاعفات السمنة:

- ببطء الحركة وإخلالها مما قد يؤدي للحوادث والكسور.
- أمراض الجهاز الحركي والآلام الروماتيزمية والتهابات المفاصل والقدمين .
- القلق بأنواعه .
- مرض السكر .
- الإلتهابات الجلدية .
- الدوالي والبواسير .
- أمراض الدورة الدموية مثل تصلب الشرايين مما قد يؤدي إلى قصور دورة الشرايين التاجية وقصور دورة شرايين المخ.

- الشيخوخة المبكرة والإرهاق وزيادة الإحساس بالتعب وضيق التنفس والنهجان وإزدياد القابلية للإصابة بأمراض الصدر والجهاز التنفسي .
- حصوات المرارة.
- تليف الكبد الدهني .
- أمراض الجهاز البولي .
- مشاكل جنسية وتناسلية – إختلال الدورة الشهرية عند الفتيات وعدم إنتظامها .
- مشاكل إجتماعية ونفسية.

### علاج السمنة:

#### يتلخص في:

- إستخدام الأنظمة الغذائية المختلفة التي تؤدي إلى تناول البدين كمية من السعرات تقل عن إحتياجاته الفعلية من السعرات وبذلك يستهلك المخزون من الدهون للحصول على الطاقة اللازمة.
  - التمارين الرياضية وزيادة الحركة والمجهود لزيادة المنصرف من الطاقة.
- دور الممرضة في التوعية بخطورة السمنة:**
- التثقيف الغذائي الصحي وتوعية المراهقين بالإحتياجات الغذائية اليومية من السعرات دون إفراط .
  - زيادة الوعي والإحساس بالمشكلة وخطورتها وقياس وزن الجسم دورياً.

#### اهم الموضوعات المتعلقة بالتثقيف الصحي للطلاب بالمنشآت التعليمية:

- |                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| صحة الفم والأسنان                    | الانتظام في الإفطار الصباحي   |
| التوازن الغذائي                      | التقليل من الوجبات السريعة  |
| المشكلات السلوكية والنفسية للمراهقين | السمنة  |
| الرياضة واللياقة الصحية              | الأنيميا  |
| الوقاية من التدخين                   | النظافة الشخصية والنظافة العامة   |
| التدريب على الإسعافات الأولية        | السلامة والوقاية من الإصابات  |
|                                      | السلوكيات الصحية وعلاقتها بالأمراض المختلفة ( المعدية – و غير المعدية ) |