

# الثقافة الصحية

مصطفى جتین



T.C.  
Aile ve  
Sosyal Politikalar  
Bakanlığı



aile  
eğitim  
programı



مصطفى جتین  
الثقافة الصحية



## المشروع

وزارة الأسرة والسياسات الاجتماعية  
مديرية الخدمات الاجتماعية والعائلية

### فريق تقييم ومراقبة المشاريع

فاطمه أوزدوغان، فتح الله حق سويلر، مصطفى  
تورغوت  
رحيمة بدر شن، سمرة دميركان

### مدير المشروع

مركز الأبحاث والاستشارات التدريبية

### مدير المشروع

الب أسلان دورموش

### منسق المشروع

مراد شنتورك

### المحرر

خديجة اثلاق دورمش

### مساعد المحرر

اينور أزدوغان

### المستشار

مراد جكين

### مساعد باحث

مرفة الك كوش ، معاذ يانلماز

### المدير الفني

نوزت اونران

### منفذ الكرافيك

احمد قراتاش، نوزت اونران

### صورة الغلاف

يوري ارجورس

### الصورة

خالد عمر جامجي

### تسطير

حسن ايجين، يحيى الاكاي

### التحرير والتدقيق اللغوي

اسين اينان ، اولكو سونار

### إعداد قِبل الطباعة

مركز الأبحاث والاستشارات التدريبية ، أوسكر ، اسطنبول

23 30 481 216 +90

### للتواصل

وزارة الأسرة والسياسات الاجتماعية

.Eskişehir Yolu Söğütözü Mah

A Çankaya / ANKARA/10 :Sokak No

00 00 700 (312) 900 : Tel

99 00 700 (312) :Fax

www.aile.gov.tr



### انتباه!

يتم في هذا الجزء التأكيد على المواضيع التي  
يجب الإنتباه عليها بشكل خاص فيما يتعلق في  
هذا الموضوع.



### ماذا قال أجدادنا؟

يقع في هذا الجزء أمثال وأقوال تدعم النص  
وتوفر فهم أفضل للموضوع.



### أذهب، ابحث! أذهب، قدم طلب!

في هذا الجزء الإشارة إلى مصادر مختلفة قادرة  
على تقديم معلومات أكثر تفصيلاً أو تطرح عدة  
جوانب مختلفة للموضوع الذي يتم شرحه في  
النص الأصلي؛ بالإضافة إلى ذلك يتم التعريف  
عن بعض المؤسسات والمنظمات التي يمكن أن  
يتكون لها علاقة بالموضوع.



### هل كنتم تعرفون؟

يشرح في هذا الجزء معلومات وتفصيلات تجذب  
الإنتباه فيما يتعلق بالنص الأصلي.



### قاموس

يقدم في هذا الجزء معاني لبعض الكلمات  
والتعابير التي يمكن أن تشكل صعوبة في الفهم  
والتي تقع ضمن النص.



### ما الذي يريد الأطباء قوله؟

يتم في هذا القسم إيضاح لبعض الكلمات  
والعبارات والمفاهيم ولم جرا والتي يستخدمها  
العاملين في مجال الرعاية الصحية، ويُصعب  
فهمها من قِبل القارئ.

لقد تم اعداد هذا الكتاب بما

يتناسب مع مفردات برنامج

تعليم الأسرة الموصى به

بقرار رقم ٢٦٩ وتاريخ

٢٠١١/١٢/٣٠ لمجلس

التعليم والتربية لوزارة التربية

والتعليم.

# محتويات

- 4 عرض
- 6 هل كل شيء على مايرام؟  
وظائف الجسم الطبيعي
- 16 إلى لغة مشتركة:  
التفاهم مع موظفي الصحة

# عرض

إن مؤسسة الأسرة التي هي بذرة المجتمع عبارة عن مؤسسة لا يوجد لديها بديل من حيث التركيبة والوظائف الأساسية. إن مؤسسة الأسرة؛ عبارة عن جسر رئيسي بين الفرد والمجتمع مع وظائفها الأساسية مثل عناية وتنشئة الأطفال، واكتساب الجيل الجديد الهوية والقيم الثقافية، ونقل الوعي التاريخي والاجتماعي.

يعرف أن الأسرة عبارة عن مؤسسة تتأثر من جميع أنواع المشاكل الاجتماعية وتوفر مساهمات هامة في حل المشاكل الاجتماعية التي يتم حوضها. إن تركيبة الأسرة الصحية عبارة عن عنصر توازن وأمان ليس فقط من أجل أعضائها هي وإنما أيضا من أجل المجتمع الذي تعيش بداخله. إن الخاصية التي تجعل من مؤسسة العائلة شيء لا يمكن الإستغناء عنه من أجل جميع المجتمعات هو قوة الحماية والوقاية والتعليم التي تحملهم في إمكاناتها.

تحتاج الأسر إلى بعض الدعم والمساعدة من أجل الإستمرار في حياتها مع التغييرات الاجتماعية. وفي هذه الحالة فإن دعم أفراد الأسرة أمام متطلبات العصر عن طريق برامج تعليم الأسرة المعدة بشكل خاص يكتسب أهمية كبيرة.

إن أهمية تعليم الأسرة والخطوات التي يجب أن تخطى في هذا المجال موضحة في دستورنا وبرنامج الحكومة وخطط التنمية، حيث تم ترتيب التدابير التي يجب إتخاذها في هذا المجال. يهدف عن طريق برامج تعليم الأسرة اكتساب الأفراد معلومات جديدة وتطوير وجهات نظرهم. إن الجهد المبذول من أجل تحقيق هذا الهدف، سيساهم مساهمة هامة في إنسجام مؤسسة الأسرة بشكل أسهل مع الظروف الاجتماعية الجديدة ورفع قابلية حل المشاكل لديها عن طريق حماية قوتها الديناميكية.

إن برنامج تعليم الأسرة المعد من قبل وزارتنا تماشيا مع مبدأ «التعليم يبدأ من الأسرة»، قد تم إعداده من أجل جذب إنتباه المجتمع على أهمية الأسرة بما يتوافق مع متطلبات عصر المعلومات،

وإمكانية خفض المشاكل التي يواجهها أفراد الأسرة إلى أدنى حد، وحل المشاكل بالتركيز على الأسرة. إن برنامج تعليم الأسرة الذي هو مكسب هام من أجل بلدنا كهدف سياسة اجتماعية واقية وحامية؛ تتكون من ٢٦ وحدة و٥ مجالات ألا وهي تعليم وتواصل الأسرة، والقانون، والإقتصاد، والإعلام والصحة.

إن برامج التعليم الموجهة للأسرة في بلدنا يتم تنفيذها من قبل المؤسسات والمنظمات العامة، والإدارات المحلية، ومؤسسات المجتمع المدني والمؤسسات الخاصة. إن ما يجعل برامج تعليم الأسرة مختلف عن برامج تعليم الكبار الأخرى هو أنها برنامج تعليم موجه للأسرة بمحتوى منهاج واسع وشامل، وفي الوقت نفسه فإنه برنامج يحتاج إلى الإثراء بالمحتويات الجديدة والمحدثة بسبب كونه برنامج ديناميكي.

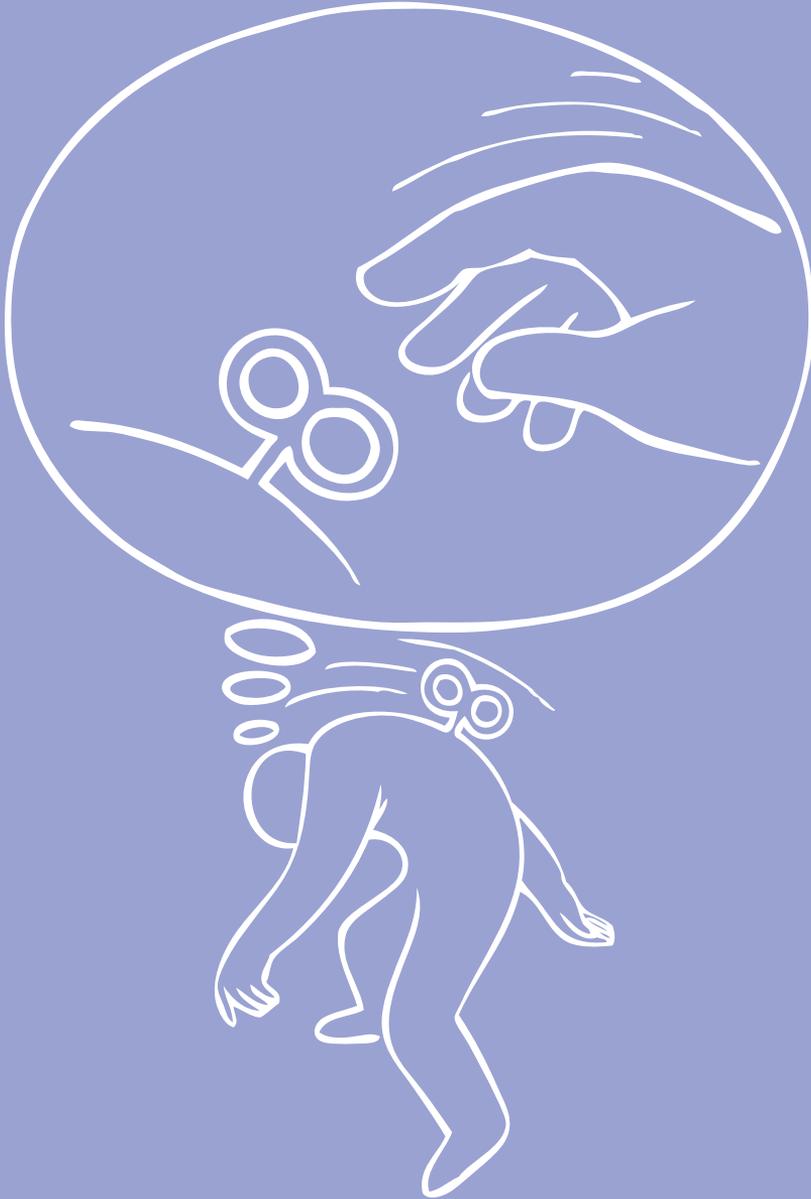
لقد تم تطوير برنامج تعليم الأسرة بعملية أصلية ملتزمين بمبادئ تطوير البرامج. إن البرنامج الذي تم إعداده بالنظر على الظروف الإجتماعية والثقافية الخاصة ببلدنا يحتوي على قيم عالمية. لقد تم الإستفادة من خبرات الأكاديميين المتخصصين والخبراء في مجالهم، والمؤسسات والمنظمات المعنية، وممثلي القكاع الخاص، ومؤسسات المجتمع المدني.

أملين أن تلبي مجموعة التعليم هذه التي تحمل خاصية مصدر مرجعية للأسر إحتياجا هاما، أقدم الشكر لجميع من ساهم وقام بتقديم الجهد وكان له دور في عملية إعداد وتطبيق البرنامج، والأشخاص الذين قاموا بتطبيق البرنامج بإخلاص والأسر التي تستفيد من البرنامج.

الأستاذ المساعد/ عائشة نور إسلام

وزيرة الأسرة والسياسة الاجتماعية

الصحة



# 1 الوحدة

## هل كل شيء على مايرام؟ وظائف الجسم الطبيعي

إحتياجات ومتطلبات وعادات الشخص السليم صحيا عند خروجها من السياق العادي من المحتمل هناك علامة لوجود المرض. عند إنحراف النشاط البدني الطبيعي عند الشخص، من المهم إدراكه والتوجه إلى الطبيب وشرح الحالة بشكل جيد.

في هذا القسم سنعطي معلومات عن

- ممارسات النشاط البدني الطبيعي و
- الإنحراف في ظروف طبيعية

## هل كل شيء على مايرام ؟ وظائف الجسم الطبيعي

النوم، الشهية، التبول، التبرز، الحواس الخمس، المزاج، الرغبة الجنسية والدورة الشهرية تعرف بأنهم وظيفة من وظائف الجسم. عند الشخص المريض من المؤكد سيتأثر واحدة أو أكثر من هذه الوظائف عند هذا الشخص، إدراك الوظائف البدنية وشرح الاضطراب البدني إلى الطبيب عند حوثها لها أهمية كبيرة عند عملية التشخيص وتحديد الحالة.

### ماهو الطبيعي ؟

الخاصية المشتركة لوظائف الجسم هي أن تكون خاصة للشخص. قد يكون « الطبيعي» مختلفا عند كل شخص. النطاق الزمني للطبيعي واسع جدا. بعض الناس يمكن أن تأكل الأكل القليل لإستمرار حياته وبعضهم الآخر يمكن ان تأكل الكثير. بعضهم يمكن أن يعمل بشكل مريح بنوم خمس ساعات وبعضهم لا يستطيع النوم بأقل من عشر ساعات. عندما يكون من الطبيعي لدى الشخص السليم صحيا قيامه كل ليلة لأجل التبول ثلاثة مرات فيكون من غير الطبيعي لأجل الشخص الذي كان لايقوم ثلاثة مرات لأجل التبول كل ليلة فيمكن أن يكون بداية

مرض السكر. من المهم هنا، إستطاعة الشخص لقيام بواجباتها اليومية بدون إعاقة أو أزعاج وعد تراجع مستوى الوظائف البدنية مع مرور الزمن. الأحداث اليومية، المشاكل، الموسيقى التي نستمتع لها، الأطعمة الخ من العناصر تؤثر بشكل إيجابي أو سلبي بهذه الوظائف.

يجب على  
الأشخاص الذين  
يعملون في مجالات أو  
أعمال خطيرة أن ينتبهوا  
على أوقات ونظام النوم  
لديهم



## النوم

لا ينصح المختصين بالنوم في كل يوم أقل من ٤ ساعات وأكثر من ١١ ساعة. عند البقاء لمدة طويلة

بدون نوم تتشتت الانتباه. الأرق والنعاس يؤدي الشخص إلى الشعور بالتعب والإرهاق.

النوم ليلا مهم جدا مثل عدم النوم أو النعاس. عند وجود الشخصير أو توقف التنفس أثناء النوم التي تؤثر على

نوعية النوم يجب الحذر والبحث عن سبل علاجه فورا. نوعية السرير وتهوية الغرفة وحرارتها ورطوبتها تؤثر على نوعية النوم. تغيير في أنماط نومنا وتأثير هذا التغيير لحياتنا مشكلة تتوجب حلها.

توقف التنفس أثناء النوم: أثناء النوم لمدة ساعة توقف التنفس أكثر من عشرة ثواني تعني توقف التنفس. يمكن تحليل وتشبيث هذه الحالة في المختبرات



## الشهية

الشهية ليست مجرد حالة من الجوع. يمكن تعريفها بالرغبة الشديدة للأطعمة الغذائية الجميلة المعروفة. هو الشعور الذي يتفوق فيها العوامل النفسية على العوامل المادية عند الجوع. فقدان الشهية تعني فقدان أو إنخفاض طلب تناول الطعام. في هذه الحالة لا يستطيع الجسم الحصول على المواد الغذائية اللازمة ولذلك يشعر بالأرق. في العديد من امراض الجهاز الهضمي تكون نتيجة فقدان الشهية. إلى جانب ذلك، يمكن أن تسبب فقدان الشهية اضطرابات نفسية إلى جانب الاضطرابات الهضمية. فقدان الشهية وعدم إستطاعة تناول الطعام أمور تختلف عن بعضهما البعض. قد تنشأ أحيانا عدم القدرة على تناول الطعام على الرغم من وجود شهية ورغبة في الطعام. على سبيل المثال قد تشاهد هذه الحالة في أمراض تضيق أو انسداد في المريء.

إتباع نظام  
غذائي صحي  
وممارسة التمارين  
الرياضية قد تحافظ على  
اللياقة البدنية



## التبول

كمية وعدد مرات التبول ترتبط ارتباطاً وثيقاً بكمية السوائل المتخذة. الإنسان السليم صحياً الذي يشرب ٢,٥ لتر من الماء يومياً يحتاج إلى التبول ٢-٥ مرات. توجد لدى الجميع عادة تبول مختلفة إستناداً لعرض والبنية العضلية للمثانة. المقصود من كثرة التبول هو خروج الشخص عن العادة المعتادة وذهابه إلى التبول مراراً. فلنفرض يذهب الشخص إلى التبول يومياً خمسة مرات صباحاً ومرتين مساءً، خروجه ستة مرات أمر طبيعي لكن خروجه خمسة عشرة مرة أمر غير طبيعي. في هذه الحالة قد تكون الجسم انحرفت عن وظيفتها الطبيعية. إذا استمرت الحالة فيجب مراجعة طبيب مختص. عدم التبول أو إذا كانت كمية البول أقل من ٥٠٠ مللتر تعني وجود أعراض جديّة يتوجب عدم إهمالها ومراجعة أسبابها في أقصى وقت. العديد من الأعشاب التي نستخدمها اليوم قد تزيد من كمية البول لدينا. الشعور بحاجة التبول ليست طلباً من الجسم بل حاجة ضرورية.

كلما استعجلت  
بتفريغ البول المتراكم  
في المثانة كلما منعت  
تضرر عضلات جدار  
المثانة.



## التبرز

بعد إمتصاص المواد الغذائية المتلقية تلقي اللب المتبقى على شكل براز من فتحة الشرج. ينبغي الحذر عند حدوث تغيير في لون، نوعية وكمية البراز (إذا خرج عن العادة الروتينية). اتساق ولون البراز مرتبطة بشكل كلي على نوعية النظام الغذائي للشخص. عند شعور بحاجة التبرز يجب قضاء هذه الحاجة فوراً. قد يشعر الشخص يومياً نصف ساعة لحاجة التبرز. عند عدم قضاء هذه الحاجة في هذه الفترة تبقى البراز في الشرج وتقسى وقد تسبب الإمساك. الإمساك تعني التبرز بشكل صعب وقاسي. في حال الإمساك قد تضرر الأنسجة الرخوة في فتحة الشرج نتيجة الأحتكاك.

## احذروا الهؤلاء

• البراز الأسود مثل القطران غالباً ما يكون مؤشراً على بداية نزيف في المعدة أو الأمعاء الدقيقة. أنه أمر خطير فهو من حالات الطوارئ. ومن الممكن حدوث نويف في المعدة نتيجة استخدام بعض الأدوية المسكنة. يجب عدم استخدام هذه الأدوية قبل الطعام.

البواسير  
المعروف شعبيا بأسم البواسير. تحدث  
نتيجة تورم وتوسع الأوردة في جدار  
فتحة الشرج. أعراضه أورام في فتحة  
الشرج، ألم، نزيف و الحكّة.  
الشق الشرجي  
حدوث شقوق أو تمزقات صغيرة في  
الشرج. يتبين نتيجة اعراض الحكّة  
الألم والنزيف. الإمساك هو السبب  
الرئيسي للشق الشرجي.



- وجود دماء جديدة في البراز عادة تشير على أمراض الشرج مثل البواسير أو الشق الشرجي. إضافة إلى ذلك ظهور دماء جديدة في البراز قد تدل على مرض سرطان الشرج أيضا. يجب إستشارة الطبيب وإتباع العلاج فورا.
- الإمساك عند المسنين قد يكون علامة سرطان القولون ( الأمعاء الغليظة).

### الرغبة الجنسية

تحدد الأزواج مدة وعدد مرات العلاقة الجنسية فيما بينهم. إنخفاض أو زيادة في الرغبة الجنسية تقاس حسب عدد مرات الجماع المعتاد فيما بين الزوجين , الرغبة الجنسية مرتبط ارتباطا وثيقا بهرمونات الشخص. تختلف الرغبات الجنسية عند النساء حسب الدورة الشهرية المعتادة. العجز الجنسي وتقلص الرغبة الجنسية حالات تختلف عن بعضهما البعض. على سبيل المثال نقص التستوستيرون عند الرجال التي تعتبر مشكلة هرمونية قد تسبب مشاكل الانتصاب وتؤدي إلى إنخفاض في الرغبة الجنسية. عند وجود عيوب الانتصاب لدى شخص مصاب بمرض السكر على الرغم من الهرمون الطبيعي لديه لا يمكن أن يتحقق الجماع على الرغم من وجود الرغبة الجنسية.

كتاب الإنجاب  
الصحي والأمومة  
الصحية - قسم  
الدورة الشهرية



### المزاج

إنخفاض  
علاقة الطفل مع  
الأخرين عرض من  
اعراض المرض  
ويجب استشارة  
طبيب



كل حالة تجري في الجسم تؤثر على الحالة العاطفية. وبشكل الشكل كل حالة عاطفية تؤثر على حالة الجسم. عندما يكون الشخص جائعا يشعر بالنعس أو عندما يكون مريضا يتعكر مزاجه ويكون حساسا وغاضبا. عندما يتلقى خبرا سيئا يشعر بالضيق ولا يشتهي الطعام. الحالة العاطفية مرتبطة ارتباطا وثيقا بشخصية الشخص عن قريب . الشخص الذي يبدو سعيدا كل يوم. عندما يختفي البهجة لديه بدون سبب منطقي تعني وجود مشكلة ما هناك. غضب من دون سبب وإعطاء أهمية للأمور الغير ضرورية زيادة عن حدها من مؤشرات المشكلة أيضا.

## الجسم يعطي الإشارة !!

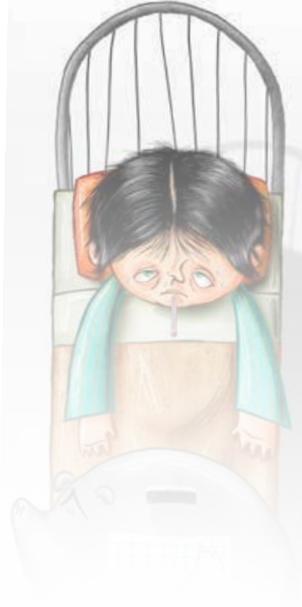
هناك بعض العلامات والمعلومات الضرورية التي لها أهمية كبيرة والتي تزودنا بمعلومات فيما تخص وظائف الجسم والتي لم تدرس وتبحث في قسم الوظائف البدنية هنا :

درجة حرارة الجسم: درجة حرارة الجسم المثالية لإستمرار حيوية الجسم عند قياسها من تحت الإبط تكون ٣٧,٥ - ٣٧,٣ - عند خروج درجة حرارة الجسم خارج هذا النطاق تدل على أن هناك مشكلة ما. درجة الحرارة المنخفضة لا تعني حالة طارئة لكن ينبغي البحث عن سببه ومعالجته. لكن درجة الحرارة المرتفعة أمر خطير يجب معالجته فوراً. عند ارتفاع درجة الحرارة إلى ٣٨,٣ تعني درجة الحرارة منخفضة لكن عند ارتفاعه أكثر من ٣٨,٣ تعني وجود درجة حرارة عالية. لكن ارتفاعه إلى مافوق ٤٠ درجة والمعروف بدرجة الحرارة المفرطة خطيرة جداً. إنخفاض الحرارة مشكلة للجسم أيضاً. الجسم الذي تعرض للبرد يستنفذ الطاقة لديه بسرعة. عند إنخفاض درجة حرارة الجسم إلى مادون ٣٦ درجة يخفض عملية الإيض ويدمرها. يظهر أعراض النوم وتشتت الإنتباه أو الأكتراث فوراً. يرتعش ويهتز الجسم لأجل رفع درجة الحرارة. عند إنخفاض درجة حرارة الجسم إلى مادون ٣٥ درجة تعني هناك وجود حالة طارئة. عند إنخفاض درجة حرارة الجسم تفقد السيطرة والوعي. عند عدم التدخل السريع هناك خطر الموت تجمداً.

## كيفية خفض الحرارة ؟

- ينبغي خفض الحرارة بالتبريد وخاصة الأماكن الثنية التي يتم فيها إنحصار الحرارة. يمكن خفض حرارة الجسم عن طريق تبريد أماكن الرقبة، الفخذ، تحت الإبط.
- أدوية خافض الحرارة لا يمكن إسقاط الحرارة المرتفعة لكن تمنع من الإرتفاع الزائد أو حدوث ارتفاع درجة حرارة جديدة.

**ضغط الدم :** يتم توزيع الدم إلى كافة أنحاء الجسم من خلال ضغط الدم. لكن عند خروج ضغط الدم عن الحدود المعتادة تعاني من المشاكل. عندما لا يكون في الأوردة الضغط الكافي ( إنخفاض ضغط الدم ) قد لا يتم توزيع الدم بشكل فعال. في هذه الحالة تحدث حالة فقدان الوعي. السمنة الزائدة عند الأشخاص السمن قد تسبب الدهون في جدار الوعاء الدموي. في هذه الحالة يقلل من قدرة خلايا





الأوعية الدموية وترتفع ضغط جدار الوعاء الدموي. عند حدوث ارتفاع ضغط الدم الزائد قد تحدث تلف في جدار الأوعية الدموية. مع مرور الزمن يمكن أن تتمزق الأوعية. وهذه هي من أحد الأسباب الرئيسية للنزيف الدماغي. الضغط المثالي هو الضغط الأصغر الذي يمكن الشخص للقيام بواجباته اليومية.

#### عدد دقات القلب : متوسط عدد دقات

قلب البالغين في الدقيقة الواحدة ما بين ٦٠ - ١٠٠ دقة. ضربات القلب الصحية هي الإيقاعية. النبض هو إنكماش وتقلص القلب مع حدوث تموجات في جدار الأوعية للضربة المرسلة إلى الشريان الرئيسي.

**معدل التنفس وعمقه:** متوسط تنفس البالغين الأصحاء في الدقيقة الواحدة ما بين ١٢ - ١٤ . في كل تنفس يكون تقريبا نصف لتر من تبادل الهواء. تتسارع التنفس أثناء أمراض الحرارة. التنفس بالصفير أو حدوث اصوات عند التنفس أمر غير طبيعي.

**لون الجلد وتوتره:** لون الجلد وتوتره يطعي معلومات هامة عن صحة الشخص. يمكن حدوث تغييرات في لون الجلد السليم صحيا عند الأشخاص حسب وإرتباطا بالعمر وأشعة الشمس. عند حدوث تغييرات مفاجئة غير معروفة في لون الجلد إلى جانب هذه التغييرات الطبيعية يمكن أن تكون هناك أعراض المرض. عند ظهور إحمرا، إصفرار، ذبول و غباوة في الجلد ينجب مراجعة الطبيب المختص فورا. يتم معاينة جلد الرضيع من جلد البطن ويتم معاينة جلد الأطفال والكبار من القسم الداخلي للذراع الأمامي. تضغط الجلد بالأصبعين وبعد ذلك يتم تحريرها، إذا هناك إنخفاض في توتر الجلد لا يستطيع الجلد الرجوع إلى وضعها الطبيعي لفترة طويلة. كميةفقدانالسوائلهوواحدمنالعوامل التيقللمنتوترالجلد.

قوموا بإلقاء نظرة بشأن ضغط الدم ومعدل دقات القلب.  
الشبكة الكبيرة التي تحيط بالجسم: جزء نظام الدورة الدموية.  
قوموا بإلقاء نظرة بشأن معدل التنفس. جولة الهواء في الجسم: جزء الجهاز التنفسي. قوموا بإلقاء نظرة بشأن لون البشرة. درع الجسم: جزء البشرة ومرفقاتها.





## الأنشطة

### طبيعي أم غير طبيعي ؟

قم بتأشير العوامل المبينة أدناه بكلمة طبيعي أو غير طبيعي

طبيعي	غير طبيعي
	الشخص السليم صحيا الذي يشرب ٢,٥ لتر من الماء يوميا يتبول ٢-٥ مرات يوميا
	تكون لون البراز مثل القطران الأسود
	تنفس البالغ في الدقيقة الواحدة ما بين ١٢-١٤ مرة.
	إنخفاض درجة حرارة الجسم إلى مادون ٣٥ درجة
	صدور أصوات الصفير عند التنفس
	ظهور الدم في البراز
	عند قياس درجة الحرارة من تحت الإبط ظهور الدرجة ما بين ٣٧,٣-٣٣,٥.
	دقات القلب بشكل إيقاعي
	مع وجود الشهية عدم إستطاعة تناول الطعام



## قارن

قم بتوصيل أسم المرض المبينة أدناه مع التعريف المناسب

عند النوم لفترة ساعة  
عدم إستطاعة الشخص  
التنفس لمدة أكثر من ١٠  
ثواني تعني توقف التنفس .  
يمكن تثبيت هذه الحالة في  
المختبرات

البواسير

المعروف شعبياً بأسم  
البواسير. تحدث نتيجة  
تورم وتوسع الأوردة في  
جدار فتحة الشرج. أعراضه  
أورام في فتحة الشرج، ألم،  
نزيف والحكة.

الشق الشرجي

حدوث شقوق أو تمزقات  
صغيرة في الشرج. يتبين  
نتيجة أعراض الحكة، الألم  
والنزيف. الإمساك هو السبب  
الرئيسي

توقف التنفس أثناء النوم

## الصحة



## 2 الوحدة

# إلى لغة مشتركة: التفاهم مع موظفي الصحة

الخطوة الأولى لعلاج المرض هو الذهاب إلى مركز صحي وشرح الحالة أو المرض إلى موظفي الصحة بشكل جيد. شرح الحالة إلى موظف الصحة بأسلوب جيد وفهم مايقوله موظفي الصحة هامة للغاية من ناحية تشخيص الحالة واسلوب العلاج.

في هذا القسم ستجد معلومات عن:

- الطرق والوسائل الصحيحة للتواصل مع موظفي الصحة و
- خصائص اللغة التي يستخدمها موظفي الصحة
- إلى لغة مشتركة: التفاهم مع عاملي الصحة



## إلى لغة مشتركة: التفاهم مع موظفي الصحة

التعامل مع موظفي الصحة عموماً صعبة في كل البلدان كما في بلادنا. كونها مجال صحي ويستخدم فيها كلمات تخصصية عديدة في المجال الصحي، لا يمكن فهم الكلمات التي يستخدمونها المتخصصين في هذه المجال من قبل المرضى.

هناك سببان رئيسيان:

عاملي الصحة عندما يتلقون التعليم في هذا المجال يضطرون إلى الحصول للمعلومات من مصادر أجنبية. ويتلقون صعوبة في إيجاد كلمات تركية مقابلة لهذه الكلمات الأجنبية.

إلى جانب ذلك، كثير من الناس ليس لديهم معلومات كافية حول الأعمال التي تسير في الجسم. لذا، يستطيع الشخص الذي يعرف الجسم البشري التفاهم مع موظفي الصحة بشكل جيد وبسهولة، بإمكانهم توجيه أسئلة بجرأة ويستطيعون فهم ما يسمعون ويمكن أن يكون لهم رأي فيما تخص صحتهم عند القرار. تعليم الثقافة الصحية تستند إلى تعليم الجسم البشري. عن طريق هذا التعرف والألفة بإمكان الشخص استخدام نفس لغة موظفي الصحة.

## لقاء الطبيب – المريض

يجب أن تكون الخطوط العريضة للإلتقاء المثالي بين الطبيب – المريض في بيئة المشفى على الشكل التالي:

• يراجع المريض الدكتور ويشكو له معاناته

• يحاول الطبيب فهم شكاوي المريض بتوجيه أسئلة له

• يفحص الطبيب المريض

• إذا لزم الأمر، يتم تنفيذ الإجراءات التصويرية والمخبرية

• يضع الطبيب التشخيص (يقوم بتشخيص الحالة)

• يقوم الطبيب بمناقشة وسائل العلاج مع المريض

### ماهي شكاوك ؟

ليتمكن الأطباء من تشخيص حالة الشخص يجب عليهم الحصول على معلومات من قبل المريض. وهذا هو الذي يزيد من أهمية التواصل في هذه الفترة. في هذه الفترة إعطاء معلومات صحيحة سيسهل عمل الطبيب في التشخيص.

العديد من المرضى لا يستطيعون تمييز المفاهيم الصحية من الشكوى والتشخيص. ولهذا السبب، عموماً يكون الحديث بين الطبيب والمريض على الشكل التالي:

الطبيب : ما هو شكاوك ؟

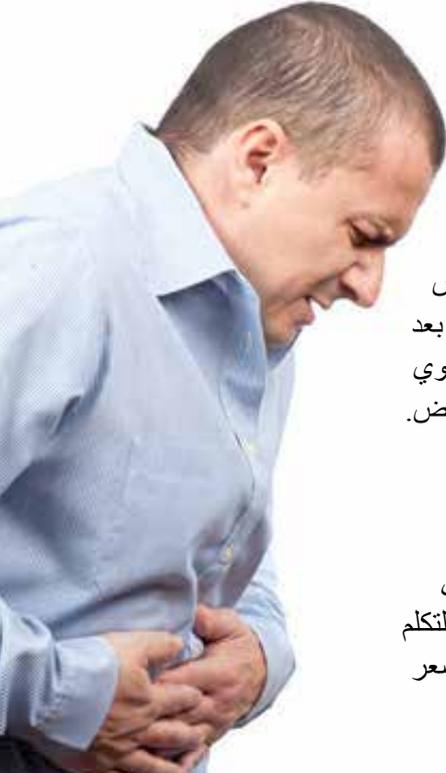
المريض : لدي إتهاب قصبات، لدي ضغط، لدي سكر

تعتبر هذه الأمور تشخيص. أما الشكوى حالات مزعجة للشخص مثل الألم، السعال، الدوخة. أما التشخيص هي وصول إلى قرار بعد القيام بإجراء عملية التصوير، التحليل والفحص إستناداً إلى شكاوي المريض. التشخيص هو أياً مهمة من وسائل الاتصال بين الطبيب والمريض.

### الطبيب، أسمعني !

يخلق الشك دائماً التوتر عند الشخص. العجز أو أكبر تقصير في علاقة الطبيب – المريض هو عدم منح فرصة كافية للمريض للتكلم عن وضعه أو عدم الإستطاعة بمنح فرصة كافية له للتحدث. يشعر

عند قيام الطبيب  
بالسؤال « مما تشكو؟ »  
يجب أن يقوم المريض  
بالإجابة عن طريق شرح  
المرض الذي يشعر به.



المريض بعدم الارتياح عندما لا يتلقى الأجوبة المناسبة للتساؤلات التي تدور في ذهنه حول حالته. أما الأطباء لا يجدون الوقت الكافي للقيام بهذا، لكثافة المرضى ويشكون من هذه الحالة. إلى جانب ذلك، يفكر المرضى بأنهم سوف لا يفهمون الأطباء أبدا. لكافة هذه الأسباب المذكورة لا تنتهي لقاء الطبيب مع المريض بالشكل المطلوب. النقطة الرئيسية التي ينبغي على المريض التركيز عليها هنا هي محاول تفهم الأسباب والنتائج التي تحدث تغييرات في الجسم.

### دكتور , ماذا يحدث لي ؟

من الصعب إدراك التفاصيل قبل معرفة المعلومات الرئيسية.

من الصعب جدا أن تتفاهم مع الطبيب المختص لديك عندما

يكون لديك مشكلة صحية قبل معرفة أسم العضو المصاب

في الجسم وإجراء بعض الأبحاث حول وظيفته. أسهل طريقة،

هي قيامكم بطلب من الدكتور كتابة اسم المرض أو العضو المصاب على ورقة. عند قيامكم بإجراء بعض البحوث حول الوظيفة الطبيعية للعضو المصاب سيمكنكم من معرفة السبب وبحث عن وسائل العلاج مع الطبيب.

أطلبوا من طبيبك توضيح فيما إذا تشخيص حالتكم نهائي أم احتمال. إضافة إلى ذلك حاول أن تفهم الأسباب التي أدى الطبيب إلى هذه النتائج



### ما هي السيرة المرضية ؟

السيرة المرضية: هي المعلومات التي تقدمها المريض للطبيب حول مرضه ووسطه الاجتماعي. جميع الأسئلة التي تطرح من قبل الطبيب في أول لقاء إلى المريض هي لأجل جمع سيرة المريض. السيرة المرضية هي أهم خطوة في مرحلة التشخيص. المعلومات الأولية التي ستجمع (متى وكيف بدأ، كيف تطورت، كيف تتطور) لها قيمة وأهمية كبيرة لأجل تشخيص الحالة. يتم التوصل إلى النتيجة مع تقييم هذه الأمور مع الأختبارات التصويرية والتحليلية معا.

في السيرة المرضية يأخذ الطبيب من المريض المعلومات التالية:

• المعلومات الشخصية للمريض: أسم المريض, اللقب, جنس المريض, تاريخ الولادة, المؤسسة الاجتماعية التابعة لها, العنوان وأرقام الهواتف.

• شكاوي المريض: يسأل المريض عن المشاكل الذي كان سببا لقدمه إلى الطبيب.

• سيرة المريض: يوجه اسألة إلى المريض لتوضيح تفاصيل المشكلة التي يعاني منها, (متى بدأت, كم أستمرت, كم مستوى شدتها, الزيادة أو النقصان, هل سبق عانيت قبل ذلك من نفس المشاكل, هل هناك تغيرات يومية, فصلية, سنوية)

• السيرة الصحية الماضية للمريض: يسأل للمريض اسألة لتثبيت ولتوضيح الأمراض التي عانى منها المريض مسبقا. (هل لديك مرض مزمن الآن, هل عانيت من مرض في الأونة الأخيرة, هل لدية حساسية ما تعرفه, ماهي الحوادث, العمليات التي أجريتها وأمراض الطفولة لديك).



- السيرة العائلية للمريض: يسأل المريض عن الأمراض الموجودة عند الأقارب من الدرجة الأولى لتوضيح فيما إذا المرض وراثي أم لا. (هل هناك أحد من العائلة لديه مرض مزمن، ماهي أسباب وفاة في حال حدوثه: الأب، الأم، الأخ، الأخت، الخال، خالة، عم، عمة)

يستخدم كلمة الألتهاب كثيرا عند موظفي الصحة. الألتهاب، الجواب الذي يعطيه الجسم بإحالة خلايا المناعة إلى المنطقة المصابة من أجل حماية نفسه عند حدوث مشكلة صحية. العدوى: هي الكائنات الحية الدقيقة (البكتيريا) التي تدخل إلى الجسم وتستطيع التكاثر والتي تسبب المرض. كل عدوى تؤدي إلى حدوث إلتهاب، لكن العدوى ليس السبب الوحيد للإلتهاب. دخول الجرثوم إلى الجسم تسمى بالإصابة، اما الفترة التي دخل فيها إلى الجسم وأبتداء المرض تسمى بفترة الحضانة.



- الأدوية التي يستخدمها المريض والإدمانات: يسأل المريض عن أسماء الأدوية التي استخدمها وسبب إعطائها في الفترة القريبة عندما راجع الطبيب. يستفسر عن مقدار الكميات التي يتناولها عن التدخين، الكحول، المخدرات، الشاي والقهوة التي تحتوي على الكيفائين.
- الأستفسار الروتيني: يحاول فيها الطبيب توجيه الأسئلة الى المريض مرارا عن الوظائف البدنية المعتادة لديه ( النوم، البراز، التبول، الرغبة الجنسية).

### ماهي المعاينة أو الفحص ؟

- العلامات الحيوية للمريض: هناك خمس أمور تبحث عنها كأولوية عند الحالات الطارئة وبدون استثناء عند كافة المرضى: درجة الحرارة، النبض، معدل التنفس، الضغط والوعي.
- الفحص البدني العام: إذا لزم الأمر يقوم الطبيب بمعاينة القلب، الصدر، الرأس، الرقبة، نظام الدوران، البطن للوصول إلى السبب الجذري للمشكلة. بعد ذلك يقوم بفحص العضو أو المشكلة عند تثبيتها

كلياً وبشكل تفصيلي. المعاينة العامة هي من أفضل الوسائل بعد السيرة المرضية لتمكين الطبيب من تشخيص حالة المريض.

• النتائج الإيجابية: يقوم الطبيب بإعداد تقرير بعد تقييم كل الأمور سوية وإستناداً إلى شكاوي المريض، الأسئلة الروتينية، النتائج السلبية التي تم الوصول إليها نتيجة المعاينة العامة والخاصة، النتائج المخبرية كالتحاليل. بهذا الشكل يعود الطبيب إلى التركيز ويستفيد من هذه المعلومات ويستخدمها لأجل المعاينة القادمة.

• التشخيص الأولي: هي ترتيب الطبيب احتمال حدوث الأمراض من الأحتمال الأكبر إلى الأحتمال الأصغر إستناداً إلى النتائج الإيجابية عند المريض.

• الأختبارات أو الفحوصات المطلوبة : هي استخدام الطبيب الوسائل المخبرية والتصويرية لتميز التشخيص الأولي لأجل الهدف المعين.



## حقوق المرضى

يمكن لأي شخص أن يمرض، المرض ليس عار أو جنح أو أمر يتوجب الخجل. الشخص المريض هو الذي فقد صحته فقط لمدة معينة. ومن الطبيعي الجميع يريد أن يستعيد صحته. إضافة إلى ذلك، هناك حقوق للشخص المريض كما يكون للشخص السليم صحيا كونها إنسان. بشكل عام الحقوق العامة المتعلقة بالمرضى على الشكل التالي:

- الحق في الاستفادة من الخدمات الصحية بشكل عادل وإنصاف
- الحق في طلب المعلومات
- الحق في إختيار المؤسسة الصحية وحق القدرة على التبديل
- الحق في إختيار الموظف والحق على التعرف وتبديلهم
- الحق في طلب تحديد ترتيب الأولويات
- حق الرعاية والعلاج المناسب وفقا للمعايير الطبية المناسبة
- الحق في إيقاف العلاج أو رفضه
- الحق في الرعاية الطبية
- الحق من حصول على مساعدة مرافق وتوجيه
- حق الزيارة وحق الاحترام على القيم الإنسانية
- حق القيام بالواجبات الدينية
- حق طلب إحترام الخصوصية
- الحق بعدم بدأ العلاج بدون موافقته

قوموا بالبقاء نظرة  
من أجل الحصول  
على معلومات  
أكثر بشأن حقوق  
المريض. جزء  
الحياة وحقوق  
الصحة، كتاب  
حقوق الانسان  
لبرنامج تدريب  
الأسرة.



## بعض المفاهيم التي يستخدمها موظفي الصحة

<p><b>النوبة:</b> حدوث مرض دون أن يلاحظ له أي اعراض من قبل، وضع متأزم</p>	<p><b>الشذوذ:</b> أن يكون خارج الشكل العادي، بنية فيها عيب، شاذ</p>	<p><b>طارئ:</b> الحالة أو المرض الذي يكون فيه حياة المريض مهددة بالخطر</p>
<p><b>المناعة:</b> هي المناعة المكتسبة بشكل طبيعي أو عن طريق لقاحات ضد الجراثيم</p>	<p><b>الأجسام المضادة:</b> هي المواد التي تنتجها بعض الخلايا المناعية في الجسم للقضاء على العوامل التي تؤدي للمرض</p>	<p><b>الحادة:</b> فترة الأعراض الأولى من مرض ما التي تشاهد بشدة وسرعة</p>
<p><b>البكتيريا:</b> هي الكائنات الحية التي تسبب المرض، التسوس والتخمر والموجودة عند الأحياء والأترية والماء</p>	<p><b>المطهر:</b> المادة التي تستخدم لمنع تكاثر أو تدمير الجراثيم</p>	<p><b>الحساسية:</b> رد الفعل السلبي الذي يقدمه الجسم لبعض المواد.</p>
<p><b>الضمادة:</b> هي قطعة القماش التي تستخدم لتغطية مكان الجروح أو لتثبيت الشاش المستخدم في الجروح</p>	<p><b>الترياق:</b> المادة التي يخرجها الجسم للقضاء على تأثيرات السموم الداخلة للجسم</p>	<p><b>فقدان الذاكرة:</b> فقدان كلي أو جزئي للذاكرة</p> <p><b>المسكن:</b> مزيل أو مخفف الألم بواسطة الأدوية</p>
<p><b>البطن:</b> البطن</p>	<p><b>مضاد الفيروسات:</b> هي المادة التي تقضي أو تمنع تكاثر الفيروسات</p>	<p><b>فقر الدم:</b> هي انخفاض عدد الخلايا الحمراء أو قيمة الهيموجلوبين في الدم إلى مادون المستوى العادي</p>
<p><b>القيح:</b> الألتهاب، القيح</p>	<p><b>الخراج:</b> الدامل، تراكم القيح أو كيس القيح التي تظهر في مكان ما في الجسم</p>	<p><b>التخدير:</b> القيام بتخدير حاسية الحس والشعور عند المريض قبل العمليات الجراحية لعدم الشعور بالألم</p>
<p><b>الخبيل أو الجنون:</b> فقدان الوظائف الفكرية كالذاكرة، الخرف و العته</p>	<p>وغالبا تظهر على شكل ألم، إحمرار و إنتفاخ تحت الجلد أو في الجلد.</p>	

<p><b>الكولسترول:</b> هي مادة موجودة ضمن دهون النباتات والحيوانات وعند وجودها في الدم زيادة عن حجمها الطبيعي تسبب تصلب الشرايين</p>	<p><b>الأورام الخبيثة:</b> الورم الذي يستمر بعد العلاج أو يستحيل علاجه</p> <p><b>النظافة:</b> وفقا للانظمة الصحية والتنظيفية</p>	<p><b>الأكتئاب:</b> الأكتئاب النفسي والجسدي. الاشمئزاز</p>
<p><b>المزمن:</b> المرض الذي يستمر زيادة عن فترتها الطبيعية, مزن, ثابت.</p>	<p><b>الكيس:</b> مكون ينتجه الجسم, محاط بغشاء, عادة يتشكل في داخله الماء والقيح</p>	<p><b>الملحمة:</b> التقرير الذي يعطى للمريض عند خروجه من المشفى والذي يحتوي على كافة التحاليل والتقارير المخبرية التي تم إجراءها بالمشفى والتي ستسهل عملية التشخيص عند ذهابه إلى مشفى أو طبيب آخر في وقت آخر</p>
<p><b>فترة الحضانة:</b> هي الفترة التي تدخل فيها الجراثيم إلى الجسم و حتى بداية أعراض المرض.</p>	<p><b>العلامات السريرية:</b> التغيرات الطبيعية والوظيفية التي يلاحظها الطبيب عند المريض</p>	<p><b>الوراثي:</b> مايتعلق بالجينات، يحدد بالجينات</p>

## بعض وسائل التصوير والتدقيق التي تستخدم في فترة العلاج , التشخيص, المعاينة

<p>أو المخطط الناتج عن طباعة التيارات الكهربائية الناشئة خلال عمل القلب</p>	<p>تصوير الأوعية: تصوير الأوعية بعد حقن مادة داخل الوريد</p>
<p>تخطيط ضربات القلب: وسيلة تستخدم فيها الموجات الصوتية عند فحص نظام القلب والأوعية</p>	<p>الخرعة: أخذ قطعة من الأمسجة لدراسة هيكلها تحت المجهر</p>
<p>التصوير الشعاعي للثدي: تصوير الثدي</p>	<p>Dakriyosistografi: الفحص الإشعاعي للقناة والكيس الدمعي</p>
<p>مقياس توتر العين: قياس ضغط داخل العين</p>	<p>تخطيط الدماغ: تخزين التغيرات التي تجري في التيار الكهربائي التي تنشأ في الدماغ على شكل مؤشرات</p>
<p>التصوير الومضاني: يعرض</p>	<p>تخطيط القلب : الرسم البياني</p>

<p><b>الضوضاء:</b> يعيش في أو على مكان دائم أو مؤقت داخل الكائن الحي من أجل تأمين الغذاء والمكان، الطفيلية.</p> <p><b>المرضية:</b> علامة المرض، المرض، غير طبيعي</p> <p><b>Pomade مرهم:</b></p> <p><b>الرويتين:</b> المادة الرئيسية للخلايا الحية، المادة الطبيعية التي توجد في البيض والحليب</p>	<p><b>العقيدات:</b> أمراض على شكل درنات بقطر اصغر من ١ سم</p> <p><b>العملية:</b> عملية جراحية، الإسعاف الجراحي</p> <p><b>العضوية:</b> تلك المتعلقة بالمواد التي تنتجها الأحياء أو بواسطة الأحياء.</p> <p><b>الوذمة:</b> تراكم السوائل المفرطة في الأنسجة (عادة على الوجه و اليدين و القدمين وبعض الأعضاء الداخلية)</p>	<p><b>التثقيف:</b> هي عملية تزويد واستنساخ الكائنات الدقيقة في ظل شروط مخبرية مناسبة</p> <p><b>الآفات:</b> تشوهات أو تغيرات في الأنسجة أو الخلايا.</p> <p><b>التهاب السحايا:</b> التهاب في خلايا الدماغ</p> <p><b>المعاينة:</b> عملية البحث وفحص الشخص إذا كان عنده مشكلة أم لا</p>
---	--	---

الهيئة المختصة بعد حقن المواد المشعة.

التصوير الشعاعي: طريقة تصوير العضو بواسطة التصوير الشعاعي

التصوير المقطعي: تصوير المثانة و المسالك البولية و الكلبي مع فترة زمنية معينة بغرض تشخيص نظام المسالك البولية

التنظير: كافة وسائل التصوير التي تستخدم لغرض المعالجة أو بعض الأحيان لأجل المعاينة بغرض تسهيل رؤية الأعضاء

مثل المعدة والأمعاء والرئتين بسهولة ليتم فحصها

تنظير القصبات: تصوير الرئتين  
تنظير الإثنا عشري: عرض الاثني عشر.

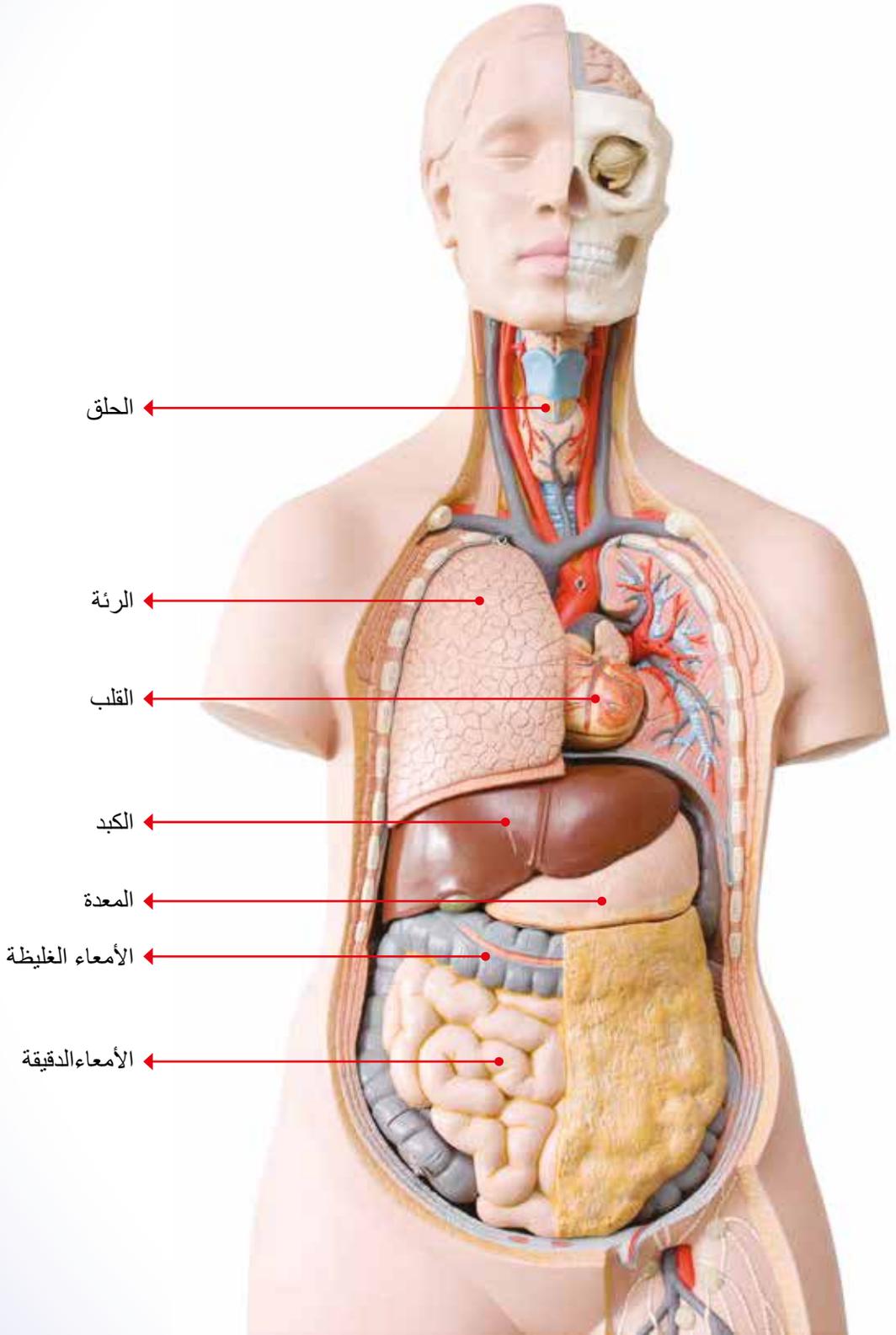
تنظير المعدة: تصوير المعدة.

تنظير القولون: تصوير الأمعاء الغليظة

تنظير البطن: تصوير تجويف البطن

تنظير المريئ: تصوير المريء

- المرض النفسي**  
**الجسدي:** المرض الذي يحدث نتيجة تأثير العوامل النفسية والعقلية
- تشنجات:** تقلص عضلات القلب والمعدة بدون إرادة
- الإنعاش:** القيام بالإجراءات الطبية السريعة لإسترجاع الوظائف الحيوية للجسم الذي فقد حيويته نتيجة اسباب مختلفة .
- سماعة الطبيب:** للاستماع الى قلب المريض والحركات الداخلية
- حبوب:** الحبوب
- الجير:** تحريك الأسنان.
- التأهيل:** إعادة الحركات الفيزيائية إلى وضعها الطبيعي. تصحيح.
- الدودة الشريطية:** الطفيليات المعوية، وشاح، والديدان المسطحة.
- الأورام:** الأورام التي تحدث في الأنسجة نتيجة التكاثر المفرط للخلايا
- الصفراوية:** السائل الأخضر الأصفر الذي يشارك في هضم الدهون المفرز من قبل خلايا الكبد
- الفيروس:** نوع من الجراثيم . هناك فارق بين الجراثيم من حيث الضرر. كمثال البكتيريا في تكاثرها تصيب الخلايا من الخارج بينما الفيروسات تصيب الخلايا من الداخل و تعدل الشيفرة الوراثية و تستخدم المصادر التي تنتج منها الخلية ما يبقيا على قيد الحياة
- الأورام الحميدة:** هب الأورام التي لا تسبب مشاكل بعد العملية الجراحية، الأورام التي لا تنتشر.
- الأعراض:** مؤشر أو منبه يلاحظ من طرف المريض فقط.
- متلازمة:** علامة خاصة بمرض معين.



### لقاء الطبيب – المريض

في الأسفل تم إعطاء الخطوط العريضة للقاء الطبيب مع المريض لكن بشكل غير مرتب – قم بترتيب الأمور أدناه.

- يقوم الطبيب بمعاناة المريض
- يقول الطبيب بمحاولة فهم مشكلة المريض بتوجيه اسئلة له
- يشخص الطبيب الحالة
- يقوم الطبيب بتحديد وسائل العلاج مع المريض
- إذا لزم الأمر يقوم بإجراء الفحوصات المخبرية والتصويرية
- يقوم المريض بمراجعة الطبيب ويشرح له مشكلته

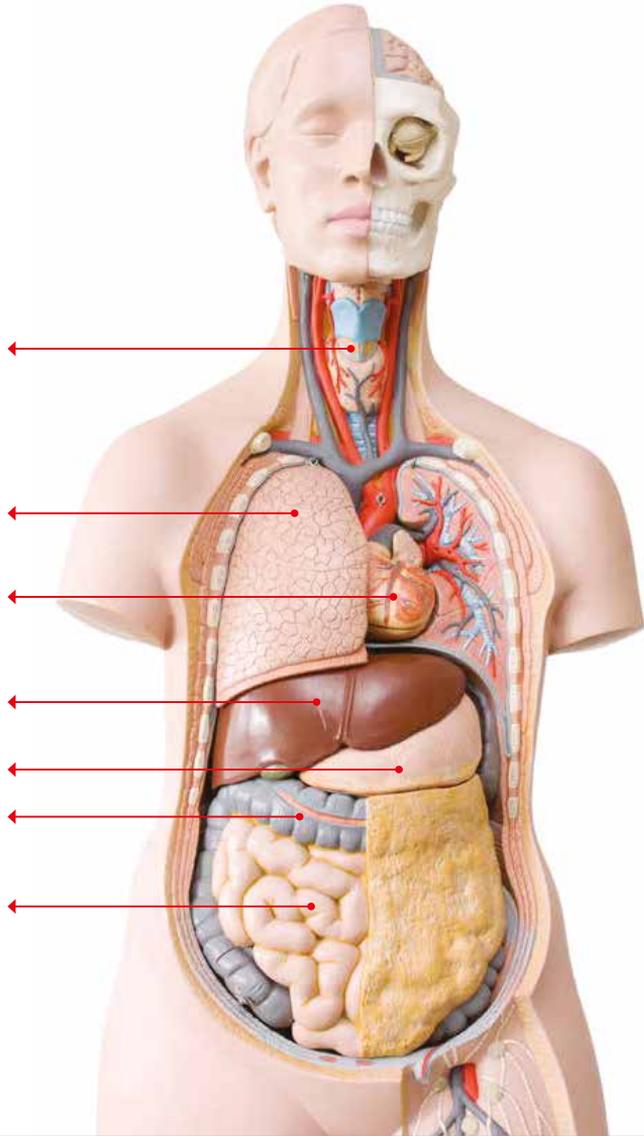




## الأنشطة

أي منها ماذا؟

قوموا بكتابة اسماء الأعضاء الموضحة بالأسهم.



## المراجع

تم اعداد هذا الكتاب المدرسي على ان يستخدم في مجال تدريب وتعليم أفراد الأسرة في نطاق برنامج تدريب الأسرة الذي تم تطويره من قبل وزارة الأسرة والسياسات الاجتماعية، المديرية العامة للخدمات الاسرية والاجماعية. روعيت في الكتاب باعتباره «كتاب مدرسي» السهولة في القراءة والاستفادة، وبذل المجهود ليكون كتاباً مدرسياً موجزاً وبسيطاً، وان يكون بعيداً من السمات المبعدة عن الهدف. تعتمد المعلومات والآراء والمناهج التي يقدمها القائمون باعداد الكتاب على الاشخاص والكتب الذين استفادوا منهم خلال فترة نشوئهم وتدريباتهم هم، كما تستند الى المصادر المذكورة أدناه التي تمت مراجعتها أثناء اعداد الكتاب. فلذلك يتقدم القائمون باعداد الكتاب بالشكر الى جميع الاشخاص والمصادر والمراجع الذين أسهموا في اعداد الكتاب بطريقة غير مباشرة.

- Anatomi ve fizyoloji: İnsan biyolojisi. Ankara: (٢٠٠٩). Aktümsek, A  
Nobel Yayın Dağıtım
- Bocurgat (Üçüncü baskı). İstanbul: İz Yayıncılık. Aycın, H (٢٠٠٧). Aycın, H  
.Gözgü. İstanbul: İz Yayıncılık. (٢٠٠٧). H
- .Asâ (İkinci baskı). İstanbul: İz Yayıncılık. Aycın, H. (٢٠٠٨). Aycın, H  
:Kırk hadis kırk çizgi (İkinci baskı). İstanbul. (٢٠٠٨)
- .EDAM
- .Pratik anatomi. İzmir: Asya Tıp Kitabevi. Bingham, C. (٢٠٠٥). Bilge, O  
Human body. New York: Dorling Kindersley. (٢٠٠٣)
- .Limited
- The usborne complete book of the human body. (٢٠٠٣). Claybourne, A  
.Dubai: Usborne Publishing
- Anatomi atlası ve ders kitabı. Ankara: Nobel Yayın. (١٩٩٩). Dere, F  
.Dağıtım
- Köy muallimleriyle sağlık konuşmaları. İstanbul: Devlet. (١٩٣٣). Galip, R  
.Matbaası
- Kronik hastalıklar. (Çev: A. Dülger). İstanbul: (٢٠٠٢). Gupta, M. K  
.Platform Yayınları
- Ev ve ailede yaşam (٢٠٠٢). Güngen, Y., Tokyürek, Ş. ve Şanlı, N  
.yönetimi. İstanbul: Pegem Akademi Yayıncılık
- Beden sağlığı ve egzersiz. İstanbul: Epsilon Yayınları. (٢٠٠٥). Gür, A  
Hastalıkta ve sağlıkta beslenme. İstanbul: Altın. (١٩٨٤). Hatemi, H  
.Kitaplar
- Vücudunuz nasıl çalışır? (Çev: B. Bıçakçı). (٢٠١٠). Hindley, J. ve King, C  
.Ankara: TÜBİTAK Popüler Bilim Kitapları
- Ailenizin sağlık kılavuzu. (Çev: A. B. Dicleli). (٢٠٠٠). Jacobs, M. B  
.İstanbul: Kontent Yayıncılık
- Sağlıklı yaşam için doğru beslenme. İstanbul: Literatür. (٢٠٠٠). Kavas, A

- .Yayıncılık
- Kazancıgil, A. ve Hüseyinoğlu, K. (t.y.). Anatomî atlası. İstanbul: Beta Yayınevi
- Pre test anatomî, histoloji ve hücre (٢٠٠٢). Klein, M. R. ve McKenzie, J. biyolojisi. İstanbul: Alfa Yayınları
- Ailenizin tıp ansiklopedisi. (Çev: Komisyon). Ankara: (٢٠٠٨) Komisyon .Arkadaş Yayıncılık
- Anatomî atlası: Karın ve iç organlar. (Çev: A. (١٩٨٦) Leonhardt, H. Kazancıgil). İstanbul: Arkadaş Tıp Kitapları
- Vücudunuz ve siz (٢٠٠١). Meredith, S., Needham, K. ve Unwin, M. basım). (Çev: B. Bıçakçı). Ankara: TÜBİTAK (١١)
- Ev doktoru: Aile için sağlık danışmanı. İstanbul: Remzi (١٩٩١). Pollak, K. Kitabevi
- İnsan vücudu. (Çev: Ş. Girgin). (٢٠٠٧). Rogers, K. ve Henderson, C. İstanbul: İletişim Yayınları
- Fonksiyonel anatomî: Baş, boyun (١٩٩٩). Sancak, B. ve Cumhuriyet, M. ve iç organlar. Ankara: ODTÜ Geliştirme Vakfı Yayıncılık ve İletişim Yayınları
- Anatomî. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım. Türk Dil (٢٠٠٠). Sarsılmaz, M. Yazım kılavuzu. Ankara: Türk Dil Kurumu. Türk Dil (٢٠٠٥) Kurumu .Türkçe sözlük. Ankara: Türk Dil Kurumu. Walker, R. (٢٠٠٩) Kurumu Guide to the human body. New York: Dorling (٢٠٠١) .Kindersley Limited
- Eyewitness human body. New York: Dorling (٢٠٠٩). Walker, R. Kindersley Limited
- Eyewitness workbooks human body. New York: Dorling (٢٠٠٧). Watts, C. Kindersley Limited
- The human body, how it works: The circulatory (٢٠٠٩). Whittemore, S. systems. New York: Infobase Publishing
- The human body, how it works: The respiratory (٢٠٠٩). Whittemore, S. systems. New York: Infobase Publishing
- Ailenizin tıp ansiklopedisi. (Çev: Komisyon). Ankara: Arkadaş (٢٠٠٨) .Yayıncılık
- .Britannica illustrated science library: Human body I-II (٢٠٠٨) .— .China: Encyclopædia Britannica
- Fact scope: Human body. California: Saddleback Educational (٢٠٠٨) .— .Publishing
- basım). (Çev: M. S. Kestef). Ankara: (٢٠) İnsan vücudu (٢٠٠٨) .— .TÜBİTAK
- basım). (Çev: S. K. Akbaş). Ankara: Arkadaş (٢) İnsan vücudu (٢٠٠٩) .— Yayınları

## الشكر والصلاحيات

تم إعداد هذا الكتاب المدرسي والمعلومات التي يحتويها من قبل أدام (مركز الاستشارات التعليمية والأبحاث) نيابة عن المديرية العامة للخدمات الاسرية والاجماعية بدقة وبذل جهد جهيد، ويستهدف تقديم المعلومات في الإطار العام بدلاً من الخوض في موضوع محدد او مواضيع معينة بشكل مفصل للغاية. وبشكل مناسب لذلك ليس ما يستهدف بهذه المواد المعلومات هو تقديم التوصيات والخدمات في السياقات المهنية والأكاديمية. جميع أنواع المخاطر التي قد تظهر نتيجة استخدام المواد والمعلومات التي تحتوي عليها عائد للقارئ والمستخدم. يتم تحمل المخاطر والمسؤوليات المتعلقة بجميع أنواع الاضرار الناشئة من هذا الاستخدام من قبل القارئ والمستخدم تماماً. لا تأخذ المديرية العامة للخدمات الاسرية والاجماعية وأدام (مركز الاستشارات التعليمية والأبحاث) مسؤولة بسبب الاستخدام المذكور (بما فيه الامور الناشئة عن الاهمال أيضاً) عن دعوى متعلقة بالعقد، ولا عن الاضرار الخاصة او غير المباشرة او العارضة الناجمة من القوانين او الفعل الجائر، ولا عن التعويض الإجرامي.

نتقدم بالشكر الجزيل الى كل من علي احسان ناشجي، أصليخان أردج جويانر، أيهان توكجوز، أيلا أخابجوم، عائشة جوني، أبو بكر شناتش، أسين جبر، فيجن يلماز، جولياهار قرقماز، جلاخان بايرك، خليل أكشي، حواء سولا، إيشيل بولوط، إيلكر اينان بالكان، لطفية مسلماناوغلو، م. احسان قرمان، مقبولة توكور كسجين، محمد عاكف كاران، محمد عاكف قرقوش، محمد باهار، محمد زكي أيدين، مينه أويانك، مصطفى جاكرجا، مصطفى أوترار، نوراي أيانك، نوراي كردي، نريمان ج. كاراتكين، أورهان اكنأوغلو، عمر أوغور كنججان، ربيعة بابالياوغلو، سعيد أرسوي، شوكت باهار أزاراش، شعله سلمان، الجمهورية التركية وزارة الصحة رئاسة مؤسسة صحة الشعب التركية، الجمهورية التركية وزارة الصحة المديرية العامة لتطوير الصحة، طوبى دورغوت، تولين كايهان، وحدي جويان، فورال قرطل، يوسف آلبايدن، المتطوعين لحقوق المرضى، وقف الحياة، كاساد-د (جمعية تضامن مسعفي النساء)، وقف لقمان الحكيم للصحة، جمعية الصحة، يشيلاي لأجل التوصيات والنقد. كما نتقدم بالشكر الجزيل الى المذكورين أدناه من الاشخاص والمؤسسات الذين سمحوا لاستخدام صورهم ورسومهم أثناء استعداد الكتاب.

أدام (مركز الاستشارات التعليمية والأبحاث): ١٣٨، ١٣٧، ١٣٦، ٤٥، يحيا الأكاكي، fotoli.com.tr: ٩ الإن كات، ٩ أوز، ٩ راديفوجه، ٩ رولفماجيس، ٩ سيباستيان كاوليتزكي، ٩ تورهان أرباش، ١٠ إسوفوتو، ١١ سوين كامين، ١٢ الإن كات، ١٨ ممي، ١٧ تورهان أرباش، ١٩ أدام برزيزك، ٢٠ أندرفان ديرفين، ٢٥ خاقان جويانجي، ٢٨ تورهان أرباش، ٢٩ أدام رادوساولجويوچ، ٣١ وان سمل صقور، ٣٦ أوز، ٣٩ جاسمين مردان، ٤٩ إنليا باجلياريني، ٥٣ أرجوس، ٥٨٣ دريندرينجس، ٥٨ دافورر، ٦ بافيل لوسفسكي، ٦٠ جاي هو، ٦٢ يتير غالبريث، ٦٨ جودفير، ٧٤، ٧٢، ٧٠ أوز، ٩٠ كريستيان سيويانو، ٩١، ٩٧ ماثيو كول، ٩٢ تورهان أرباش،

٩٣ تريكاندشوت، ٩٤ آنا جيلنوكوفا، ٩٤ أوجيني أز هوف، ٩٥، ٩٧ أوز، ٩٦ كلب  
 فيش، ١٠١، ١٠٤ أندريا دانتي، ١٠٢ ماكس تاجتيج، ١٠٥ أندري بزوغلوف، ١٠٦  
 ديتين، ١٠٧ أندريا دانتي، ١١٠ لوريلين مدينة، ١١٥ أندريس رودريجز، ١٢٠ كيلو  
 هرتز، ١٢١ جاتالين بيتوليا، ١٢٣ غينا سانديرس، ١٢٥ ليزه ف. يونج، ١٢٦ أن أس  
 فوتوغرافي، ١٢٢ أركادي، ١٣٣ ماريو، ١٣٥ كارلوس تيير، ١٣٩ يوري أركورس،  
 ١٤٢ كور-هان، ١٤٦ إلنيا باجلياريني،

غيتي اماجيس، ٢٤، ٥٨ ألتريندو اماجيس، ٤٠ فثلث انلمتد، أي أن سي./كارول  
 ومايك ورنر، ٤٨ كاليستا اماجيس، ٥٢ كاوس، ٦٥ جاك أنديرسين، ٦٦، ٨٩ سكينك  
 بيستر كو، ٦٧ نيكولاس ميديكال أرت، ٨٤ جون ستيوارت، ٨٦ إلينور كروكي، ٨٦  
 أكسفورد / صور المكتبة العلمية، ٨٢ باسكال بيريه، ١٠٢ هيلانة كيري، ١١٤ ليف  
 كلاسين/ جدمون كيوفر /واله ألوسترايشن، ١١٦ روك كانالس فوتوغرافي، ١١٧  
 تصميم فراي المحدود، حسن آيجن: ٦، ١٤، ٣٢، ٤٢، ٥٠، ٥٦، ٦٨، ٨٢، ٩٠،  
 ١٠٠، ١٠٨، ١١٨، ١٣٤

لمزيد من المعلومات : → [www.aile.gov.tr](http://www.aile.gov.tr)

→ [www.aep.gov.tr](http://www.aep.gov.tr)

## مصطفى جتين



بعد تخرجه (2002) من جامعة اسطنبول كلية الطب، أكمل إختصاصه (2008) في مشفى مؤسسة الغرباء قسم الطب النفسى. بدأ حياته الأكاديمية في مشفى مؤسسة الغرباء كمساعد باحث في قسم طب الأسرة ، ثم واصل عمله كمساعد باحث في جامعة سليمان ديميرال في مقعد الطب الرياضى. قام بإجراء دراسات في مجالات محو الأمية الصحية، ومحو الأمية المالية، وتحسين وتقييم الوظائف داخل الأسرة . وقد تم نشر كتاباته الأكاديمية في عدة مجلات متخصصة. وعمل في عيادة طب الأسرة للقيادة القطرية لقوات الدرك في اسطنبول كطبيب أسرة، وفي المشفى الدولية سييرت بايكان كطبيب أسرة. وهو يعمل الآن كطبيب أسرة في مستشفى خاصة في مدينة بورصة.



unicef 



T.C.  
Aile ve  
Sosyal Politikalar  
Bakanlığı

لقد تم ترجمة واستنساخ هذه الوثائق بالدعم المالي من اليونيسيف

ISBN: 978-605-4628-08-7



9 786054 628087