

الوحدة الرابعة: الثقافة الصحية

" الحساسية "

عبدالمجيد الحسنات

0790524758

➤ التعريف بالكاتب:

- نصر معوض.
- عالم مصري حاصل على الدكتوراه في تكنولوجيا تحلل الأحماض الأمينية.

➤ أشهر مؤلفاته:

- " التكنولوجيا الحيوية لمنتجات اللبن الثانوية".
- " الغذاء والوقاية من الأمراض".
- س: ما اسم الكتاب الذي أخذ منه النص؟
- ✓ " الغذاء والوقاية من الأمراض".

➤ ينتمي نص الحساسية إلى فن المقالة العلمية.

➤ سمات المقالة العلمية:

- قلة الصور الفنية.
- الاستناد إلى الحقائق
- تخاطب العقل.
- كثرة استخدام المصطلحات العلمية.
- كان الكاتب موفقاً في إيصال فكرته إلى حد كبير؛ لأنه التزم سمات المقال العلمي من حيث تسلسل الأفكار، والاعتماد على الحقائق العلمية، وعرض ذلك بلغة سهلة واضحة مع قصر العبارات والمعاني المباشرة مخاطباً العقل لا العاطفة؛ إذ عرف الحساسية وذكر مسبباتها وأنواعها وأعراضها وطرق الوقاية منها.

➤ جو النص:

• مفهوم الحساسية:

- مرض من أمراض العصر الشائعة التي يعاني منها ملايين الأشخاص سنويًا لأسباب تختلف من فرد إلى آخر، ومن مكان إلى آخر.
- يبين الكاتب نصر معوض في هذا النص:
- أهم أسباب الحساسية: مثل: " غبار الطلع و مواد التّظيف وبعض الأطعمة".
- أهم أعراض الحساسية: " تظهر على الجلد أو الجيوب الأنفية والجهاز الهضمي والتنفسي".
- طرق الوقاية من الحساسية: " فيدعو إلى تجنب الأطعمة التي تسببها، والتقليل من التعرض إلى البرد ودرجات الحرارة المرتفعة".

➤ الفقرتان: الأولى والثانية:

الحساسية مرض من أمراض العصر الشائعة ولا سيما لدى الأطفال، لها أسباب شتى، و تنشط في مواسم معينة، وخاصة في نهاية موسم البرد، وفي موسم الربيع الذي يكثر فيه غبار الطلع. والحساسية تفاعل غير طبيعي يحدث في أنسجة الجسم المختلفة نتيجة مادة غريبة، مثل: غبار الطلع، أو مواد التّجميل، أو شعر الحيوانات، أو المواد السامة، أو بعض الأدوية مثل المضاد الحيوي البنسلين، فضلاً عن الدخان الناتج عن عوادم السيارات، ودخان السجائر، وعن كائنات صغيرة تعيش في الفراش داخل الغرف المكتظة بالكتب والسّتائر والسجاد والملابس، وهي تصل إلى داخل الجسم عن طريق الفم أو الأنف أو اللمس أو الحقن، فتتهيج الأماكن التي وصلت إليها، فيؤدي ذلك إلى تولد أجسام مضادة دفاعية تؤثر في النسيج المصاب والشعيرات الدموية المحيطة المسببة لأعراض الحساسية.

• المفردات والتراكيب:

- لا سيما: خاصة.
- عوادم السيارات: مفردها، عادم، وهو ما ينتج عن احتراق الوقود في السيارة.
- المكتظة: المزدحمة.

الوحدة الرابعة: الثقافة الصحية

" الحساسية "

عبدالمجيد الحسنات

0790524758

الأسئلة

• المعجم والدلالة:

❖ استخراج معنى الكلمة الآتية:

✓ التهيج: حدة التأثير.

.....

❖ ابحث في أحد معاجم المصطلحات الطبية عن معنى كل مما يأتي:

✓ أنسجة الجسم: مجموعة متكاملة من خلايا مماثلة من نفس المنشأ، والتي تحمل وظيفة محددة، كالنسيج الطلائي، والنسيج العصبي، وغيرها من أنسجة الجسم.

✓ الشعيرات الدموية: قنوات دقيقة جداً تشبه الشعر، ويتكون جدارها من طبقة خلوية واحدة، لتسمح للمواد الغذائية الصغيرة بتغذية الخلايا حولها.

✓ الأجسام المضادة: بروتينات تتواجد في الدم والسوائل الجسمية الأخرى يفرزها الجسم لإضعاف الأجسام الغريبة من بكتيريا وفيروسات وغيرها.

.....

❖ ما الجذر اللغوي للكلمة الآتية " مكتظ"؟

✓ كظ، كظظ.

.....

❖ استعمل تركيب (ولا سيما) في جملة مفيدة من إنشائك.

✓ أحبّ الكتب ولا سيما كتب الأدب.

• الفهم والتحليل:

❖ في ضوء فهمك النصّ، أجب عن ما يأتي:

أ- ما المقصود بالحساسية؟

✓ الحساسية مرض من أمراض العصر الشائعة ولا سيما لدى الأطفال، ولها أسباب شتى، وتنشط في مواسم معينة، وخاصة في نهاية موسم البرد، وفي موسم الربيع الذي يكثر فيه غبار الطلع.

ب- اذكر أربعة أسباب للحساسية.

✓ تفاعل غير طبيعي يحدث في أنسجة الجسم المختلفة نتيجة مادة غريبة، مثل: غبار الطلع، أو مواد التجميل، أو شعر الحيوانات، أو المواد السامة، أو بعض الأدوية مثل المضاد الحيوي البنسلين.

ج- كيف تحدث الحساسية داخل الجسم؟

✓ تصل مسببات الحساسية إلى داخل الجسم عن طريق الفم أو الأنف أو اللمس أو الحقن، فتهيج الأماكن التي وصلت إليها، ما يؤدي إلى تولد أجسام مضادة دفاعية تؤثر في النسيج المصاب والشعيرات الدموية المحيطة المسببة لأعراض الحساسية.

• أسئلة متنوعة:

❖ متى تنشط الحساسية؟

✓ تنشط في مواسم معينة، وخاصة نهاية موسم البرد وفي موسم الربيع الذي يكثر فيه غبار الطلع.

➤ الفقرتان: الثالثة والرابعة:

وللحساسية أنواع عدة؛ منها حساسية الجلد، وحساسية الجهاز التنفسي، التي تشمل حساسية الصدر (الربو القصبي) وحساسية الأنف، وقد ثبت علمياً وجود عدد من الفطريات في وسائد غرف النوم تتجه أباغها بشكل رئيس إلى الجيوب الأنفية والرئتين، وقد تسبب التهابات في العيون، ويزداد الأمر خطورة في حالة نقص مناعة جسم المريض

ويمكن الوقاية من تلك الفطريات بتغيير الوسائد على فترات متقاربة، واستعمال مواد التنظيف والمطهرات الجيدة أسبوعياً، واستعمال القطن الطبيعي بدلاً من الصناعي في الوسائد، وضرورة التهوية الدائمة المستمرة للمنازل، وتعريض محتويات الغرف لأشعة الشمس من وقت إلى آخر؛ لتعقيمها من الجراثيم، إضافة إلى تجنب تكديس حجرة النوم بالملابس خارج أماكنها، وتجنب ترك الأحذية فيها؛ لأنها من أهم مصادر التلوث التي يستنشقها النائم في أثناء نفسه.

• المفردات والتراكيب:

- الوسائد: جمع وسادة، مخدات.

- تكديس: جعل بعضها فوق بعض.

الأسئلة

• المعجم والدلالة:

- ❖ ابحث في أحد معاجم المصطلحات الطبية عن معنى كلِّ ممّا يأتي:
- ✓ الرّبو القسبي: مرض يسبب تضيق متغير في القصبات الهوائية، تجاوبًا مع مثيرات مختلفة.
- ✓ الأبواع: مفرداها بَوْع، وهي خلية تكاثر لاجنسي، تنقل النبات من حالة الركود إلى حالة النشاط أو العكس، ولها أشكال كثيرة ومختلفة في الفطريات والطحالب والجرائيم وغيرها.
- ✓ الجيوب الأنفية: فراغات مليئة بالهواء، تتصل بالتجويف الأنفي عبر فتحات خاصة، تقع ضمن عظام الجمجمة والوجه.

❖ استخرج مفرد كلمة " جراثيم".

✓ جُرثوم.

❖ اضبط بالشكل حرف " الفاء" في كلمة " الفطريات".

✓ الفطريات. " الضمة".

❖ ما الجذر اللغوي لكلمة " التهابات"؟

✓ لهب.

• الفهم والتحليل:

- ❖ تقييم بعض مسببات حساسية الصدر والأنف والجلد معنا في البيوت، كيف نقي أنفسنا من خطر الإصابة بها؟
- ✓ يمكن الوقاية منها بتغيير الوسائد على فترات متقاربة، واستعمال مواد التنظيف والمطهرات الجيدة أسبوعيًا، واستعمال القطن الطبيعي بدلًا من الصناعي في الوسائد، وضرورة التهوية الدائمة والمستمرة للمنازل، وتعرض محتويات الغرف لأشعة الشمس من وقت إلى آخر، لتعقيمها من الجراثيم، علاوة على تجنب تكديس حجرة النوم بالملابس خارج أماكنها، وتجنب ترك الأحذية فيها.

• أسئلة متنوعة:

❖ اذكر أنواع الحساسية.

✓ حساسية الجلد، وحساسية الجهاز التنفسي، التي تشمل حساسية الصدر (الرّبو القسبي) و حساسية الأنف.

❖ متى يزداد الأمر خطورة في حالة فطريات الوسائد؟

✓ في حالة نقص مناعة جسم المريض.

➤ الفقرتان: الخامسة والسادسة:

ومن أنواع الحساسية أيضا حساسية الإنسان نحو نوع معين من الغذاء؛ فأي نوع من البروتينات الغذائية التي يتناولها الإنسان لا بد من أن يهضم قبل وصوله إلى الأمعاء، وإلا صُعب امتصاص البروتينات غير المهضومة. أما إذا استطاعت الأمعاء أحيانًا امتصاص هذه البروتينات معها على أنها أجسام غريبة، وعندها تتكوّن أجسام مضادة تتصدّى لها، بصعوبة، فإنّ الخطورة في هذه الحالة تكمن في تعامل الجسم فينتج عن ذلك تفاعلات كيميائية تعرف بأمراض الحساسية، ويمكن القول إنّ هذا النوع من الحساسية هو معارك كيميائية تحدث بين أيّ بروتين عدائيّ ينجح في الوصول إلى خلايا الجسم أو أنسجته من غير هضم، وبين الأجسام المضادة التي تتكوّن من أنسجة الجسم؛ لحمايتها من هذا البروتين الغريب الذي يجب التصدّي له.

• المفردات والتراكيب:

- تتصدّى لها: تواجها.

الأسئلة

● الفهم والتحليل:

- ❖ وضع المقصود بالتحسس الغذائي.
- ✓ هو تحسس تسببه بعض البروتينات الغذائية التي تصل إلى خلايا الجسم أو أنسجته من غير هضم، فتحدث تفاعلات بين هذه البروتينات وبين الأجسام المضادة لها تسبب الحساسية.

● التدقيق الجمالي:

- ❖ وضع الصورة الفنية في العبارة الآتية:
- " إن هذا النوع من الحساسية هو معارك كيميائية تحدث بين بروتين غذائي ينجح في الوصول إلى خلايا الجسم أو أنسجته من غير هضم، وبين الأجسام المضادة له".
- ✓ صور الكاتب الحساسية معركة، وصور البروتين الغذائي والأجسام المضادة جيشين يخوضان هذه المعركة.

● أسئلة متنوعة:

- ❖ ماذا يحدث إذا استطاعت الأمعاء أحياناً امتصاص هذه البروتينات بصعوبة؟
- ✓ يكون هناك خطورة في هذه الحالة وتكمن في تعامل الجسم معها على أنها أجسام غريبة، وعندها تتكوّن أجسام مضادة تتصدّى لها، فينتج عن ذلك تفاعلات كيميائية تعرف بأمراض الحساسية.

➤ الفقرتان: السابعة والثامنة:

وقد تسبب بعض الأغذية الحساسية للإنسان من مثل اللبن، فيعدّ جزيء البروتين في اللبن مسؤولاً عن حدوث الحساسية منه، وقد تحدث من سكر اللبن (اللاكتوز) الذي يسبب انتفاخاً في المعدة، ويصاحب الانتفاخ مغص وإسهال بعد فترة وجيزة من تناوله، ومن الأغذية الأخرى التي تسبب الحساسية لدى بعض الأشخاص البيض والسمك. وثمة عوامل طبيعية قد تسبب الحساسية، مثل درجات الحرارة العالية أو المنخفضة فضلاً عن أشعة الشمس، وتظهر أعراض الحساسية هنا بالقيء والإسهال والمغص المتكرر في البطن أو العطس أو الرشح أو الأزمات الربوية أو الطفح الجلدي المعروف بالأكزيما التي يكثر انتشارها بين الأطفال، وقد تظهر أورام وانتفاخات في مناطق مختلفة من الجسم. أما أكثر أنسجة الجسم تعرضاً للإصابة بالحساسية فهي أنسجة الجلد والأغشية المخاطية للجهازين: الجهاز الهضمي، والجهاز التنفسي.

● المفردات:

- ثمة: اسم إشارة بمعنى: هناك.

الأسئلة

● المعجم والدلالة:

- ❖ استخراج معنى الكلمة الآتية:
- ✓ وجيزة: قصيرة.

- ❖ ابحث في أحد معاجم المصطلحات الطبية عن معنى كل مما يأتي:

✓ الأغشية المخاطية: تبطينات تتواجد في أماكن مختلفة في الجسم كالفم والأندين والأنف، تستخدم في الهضم والإفراز.

- ❖ اضبط بالشكل حرف "راء" في كلمة "الربوية".

✓ الربوية. " الفتحة".

- ❖ اضبط بالشكل حرفي "الميم والعين" في كلمة "معدة" مبيّنة أوجه ضبط الكلمة.

✓ معدة.

✓ معدة.

الوحدة الرابعة: الثقافة الصحية

" الحساسية "

عبدالمجيد الحسنات

0790524758

● الفهم والتحليل:

❖ اذكر عرضين لكل من:

أ- حساسية اللبن.

✓ انتفاخ في المعدة، مغص وإسهال.

ب- الحساسية الناتجة عن درجات الحرارة المرتفعة أو المنخفضة.

✓ القيء والإسهال والمغص المتكرر في البطن أو العطس أو الرشح أو الأزمات الربوية أو الطفح الجلدي المعروف بالأكزيما، وقد تظهر أورام وانتفاخات في مناطق مختلفة من الجسم.

❖ ما أكثر أنسجة الجسم عرضة للإصابة بالحساسية؟

✓ أنسجة الجلد والأغشية المخاطية للجهازين: الجهاز الهضمي، والجهاز التنفسي.

● أسئلة متنوعة:

❖ علل ما يأتي:

أ- اللبن من الأغذية التي تسبب الحساسية.

✓ لأن جزيء البروتين في اللبن يعد مسؤولاً عن حدوث الحساسية منه، وقد تحدث من سكر اللبن (اللاكتوز).

❖ عدد العوامل الطبيعية التي قد تسبب الحساسية.

✓ درجات الحرارة العالية أو المنخفضة فضلاً عن أشعة الشمس.

➤ الفقرتان: التاسعة والعاشر:

وتصيب الحساسية الملايين من البشر في جميع أرجاء المعمورة، وقد أشارت بعض الدراسات إلى أن للمرأة دوراً أساسياً في الوقاية من هذا الداء على نحو عام، وحساسية الجهاز التنفسي على نحو خاص؛ لأن التركيب الجيني للأم أشد تأثيراً من التركيب الجيني للآب من حيث الاستعداد الوراثي للمولود للإصابة بأمراض الحساسية. وتزداد نسبة الإصابة بهذا المرض كلما كان الأحوال والخالات المصابون به أكثر من الأعمام والعمات، وأكدت بعض الدراسات أن نسبة الإصابة بالأنواع الشديدة من حساسية الصدر تصيب الفتيات أكثر من الفتيان.

الأسئلة

● المعجم والدلالة:

❖ استخراج معنى الكلمة الآتية:

✓ المعمورة: الأرض المبنية أو المسكونة.

❖ ابحث في أحد معاجم المصطلحات الطبية عن معنى كل مما يأتي:

✓ التركيب الجيني: مجموعة المعلومات الوراثية التي يحملها كل كائن حي.

❖ ما الجذر اللغوي لكلمة "الاستعداد"؟

✓ عدد.

● الفهم والتحليل:

❖ علل ما يأتي:

أ- الحساسية مرض من أمراض العصر.

✓ لأنها تصيب الملايين من البشر في جميع أرجاء المعمورة.

ب- لا يجوز الاستهانة بمرض الحساسية.

✓ لأخطاره على كل من يصاب به.

ج- يجب على المرأة أن تكون أكثر حرصاً على وقاية نفسها من الحساسية.

✓ لأن التركيب الجيني للأم أشد تأثيراً من التركيب الجيني للآب من حيث الاستعداد الوراثي للمولود للإصابة بأمراض الحساسية.

الوحدة الرابعة: الثقافة الصحية

" الحساسية "

عبدالمجيد الحسنات

0790524758

❖ وضّح العلاقة بين التلوث ومرض الحساسية.

✓ التلوث يسبب جراثيم يمكن أن تصل إلى الجهاز الهضمي والتنفسي مما يؤدي إلى تهيج الأنسجة وتحسسها.

❖ متى تزداد نسبة إصابة الطفل بمرض الحساسية؟

✓ كلما كان الأحوال والخالات المصابون به أكثر من الأعمام والعمّات.

أسئلة عامة

● الفهم والتحليل:

❖ بعد دراستك النص، اقترح تدابير يمكن أن تجنبنا الإصابة بمرض الحساسية في حياتنا اليومية في كل حالة من الحالات الآتية:
-أسوء استخدام المنظفات.

✓ اتباع الإرشادات والتعليمات الصحيحة في استخدام المنظفات كاستخدام الكمادات والقفازات.

ب- انتشار سحب دخان المصانع بالقرب من أماكن السكن.

✓ وضع الفلاتر على مداخن المصانع للتقليل من انبعاث الغازات السامة، سنّ قوانين دولية ومحلية لمنع المصانع من إطلاق الغازات بنسبة تتجاوز الحد المسموح به، زراعة الأشجار لتنقية الهواء، السكن في أماكن بعيدة عن المصانع قدر المستطاع.

ج- ارتفاع درجات الحرارة أو انخفاضها.

✓ استخدام التدفئة المناسبة والملابس الواقية في حالة انخفاض درجات الحرارة، واستخدام أجهزة التكييف المناسبة في حالة ارتفاع الحرارة، وتجنّب التعرّض لأشعة الشمس المباشرة.

❖ يقال: المعدة بيت الداء، والحمية هي الدواء، ناقش هذا الرأي في ضوء فهمك النص.

✓ تجنّب الأطعمة التي تسبب الحساسية عن كلّ فرد.

❖ اذكر أهمّ الموضوعات الصحية التي ينبغي أن نمتلك ثقافة كافية عنها كي نتجنّب أضرارها في رأيك.

✓ أمراض: السكري، والسرطان، وارتفاع ضغط الدم، والسمنة، وغيرها.

❖ اذكر سلوكيات يقوم بها الإنسان يمكن أن تؤثر في صحته إيجاباً وسلباً.

✓ سلباً: التدخين، تناول الوجبات السريعة.

✓ إيجاباً: شرب الماء الكافي، تناول الغذاء المتوازن، ممارسة الرياضة.

❖ حققت الثورة الصناعية للبشرية فوائد كثيرة جلبت معها أضراراً صحية، بين كيف نفيد من منجزاتها، ونتجنّب أضرارها من وجهة نظرك.

✓ أجهزة الاتصال الحديثة وأضرارها، أكياس البلاستيك وأضرارها، الصناعات والأبخرة السامة الناتجة عنها وأضرارها.

✓ التعامل بحذر مع كلّ منها للاستفادة منها وتجنّب أضرارها.

● التذوق الجمالي:

❖ من خصائص المقالة العلمية استخدام المصطلحات العلمية، والاستناد إلى الحقائق، ومخاطبة العقل، مثل لكل واحدة من هذه الخصائص من النص.

✓ المصطلحات العلمية، مثل: الرّبّو القصبي، الفطريات، سكر اللبن... إلخ.

✓ الاستناد إلى الحقائق: مثل: تسبب بعض الأغذية الحساسية للإنسان.

✓ مخاطبة العقل: استخدام لغة علمية مباشرة، وندرة الصور الفنية.

❖ بين إلى أي مدى وفق الكاتب في عرض الموضوع بشكل واضح ومفهوم، وفي تثقيف المتلقي صحياً والتأثير فيه.

✓ كان الكاتب موفقاً في إيصال فكرته إلى حد كبير؛ لأنه التزم سمات المقال العلمي من حيث تسلسل الأفكار، والاعتماد على الحقائق

العلمية، وعرض ذلك بلغة سهلة واضحة مع قصر العبارات والمعاني المباشرة مخاطباً العقل لا العاطفة؛ إذ عرّف الحساسية وذكر

مسبباتها وأنواعها وأعراضها وطرق الوقاية منها.