

للتنفس أهمية كبرى في حياة الإنسان، وهذه العملية تتم عن طريق الجهاز التنفسي الذي يزود خلايا جسم الإنسان بالأكسجين الضروري لأنشطتها، ويخلصها من ثاني أكسيد الكربون، وهو كسائر الأجهزة الأخرى في الجسم معرض للتلف، ولأن الوقاية خير من العلاج، وجب علينا أن نتبع عدة قواعد صحية تمكنا من الحفاظ على عليه. قواعد للمحافظة على صحة الجهاز التنفسي - تجنب التنفس بالفم. يعتبر الأنف صمام الأمان للجهاز التنفسي فيه تتم تنقية هواء الشهيق من الأتربة، ويتم ترطيب وتدفئة هواء الشهيق قبل دخوله إلى الرئتين، وليس عن طريق الفم كما يفعل بعض الناس. - ممارسة الرياضة. يتنفس الإنسان الذي يزاول أنشطة رياضية كمية أكبر من الهواء ويؤدي هذا إلى تنشيط جهازه التنفسي، وتجديد هوائه باستمرار. - الإكثار من التجول والتنزه في أماكن خضراء. فالنبات والأشجار هي التي تمدنا بالأكسجين. - محاربة التدخين والمخدرات. بعض من الناس لسلوكه غير السليم يدمر جهازه التنفسي عن طريق التدخين أو تعاطي المخدرات، فالتدخين وتعاطي المخدرات يؤديان إلى التهاب الجهاز التنفسي، وما يصاحب ذلك من سعال وضيق في التنفس. وكذلك الإصابة بالسرطان. - استعمال أجهزة التنفس عند القيام ببعض الأعمال التي توجب ذلك. تستعمل أجهزة التنفس المختلفة لتمكين الشخص الذي يرتديها من العمل في أماكن تكون نسبة الأوكسجين فيها غير كافية لعملية التنفس وتسبب خطر علي الحياة، أو أماكن بها غازات سامة أو أتربة تضر بالصحة، ويتم اختيار أجهزة التنفس المناسبة للعمل بعد التعرف على طبيعة المواد التي يتعرض لها العاملون ودرجة خطورتها وبعد إجراء القياسات اللازمة لنسبة الأوكسجين. - البعد عن التدخين والمدخنين وتجنب الإدمان والمدمنين. - البعد عن المرضى وعدم استخدام أدويتهم. - تجنب الرذاذ الذي يتناثر منهم أثناء العطس أو السعال. - تجنب الأماكن التي توجد بها العوامل المسببة للربو. - عدم التعرض المباشر للبرد. - عدم الخروج إلى الجو البارد مباشرة بعد الاستحمام بالماء الدافئ. - التلقيح ضد الأمراض التنفسية كالسل والزكام. إجراء فحص إشعاعي عند الشعور بعلامات غير عادية في الجهاز التنفسي للكشف المبكر عن المرض. قواعد عند الإصابة بمرض من أمراض الجهاز التنفسي عند الإصابة بمرض من أمراض الجهاز التنفسي يجب:- التبكير بالعلاج وتعاطي الأدوية التي ينصح بها الطبيب - الراحة التامة في السرير مع التهوية الجيدة وتناول الغذاء الجيد- تجنب مخالطة الناس في حالة الإصابة بالسل. القواعد الصحية للجهاز الهضمي: تبدأ المشاكل الهضمية من لمس الطعام وإعداده، (ويقول الإمام علي (ع) : (غسل اليدين قبل الطعام وبعده زيادة في العمر. ثانياً : تحسين العادات الغذائية: لأكل بسرعة ودون مضغ جيد. - الأكل في حالة من التوتر، والعصبية. - الشراهة في الأكل . ولهذا يقول الرسول الأكرم (ص): (الداء الدوي إدخال الطعام على الطعام) . - النوم بعد الأكل مباشرة. لهذا لا بد من تغيير هذه العادات إلى الأفضل بما يعود على الصحة بالفائدة. وقد أجمل الإمام علي (ع) العادات الغذائية الجيدة في كلمته الرائعة، حيث يقول الأصمغ بن نباتة: سمعت أمير المؤمنين (عليه السلام) يقول لابنه الحسن (عليه السلام): يا بني ألا أعلمك أربع كلمات تستغني بها عن الطب؟ فقال بلى يا أمير المؤمنين، وجود المضغ، واعرض نفسك على الخلاء إذا نمت، فإذا استعملت هذه استغيت عن الطب). ثالثاً : تناول الألياف الغذائية: فهي تساعد على حركة الأمعاء و سهولة التخلص من الفضلات وتقليل حدوث الإمساك، كما أنها تقلل من الإصابة بسرطان القولون ويعزى ذلك إلى أن الألياف تسرع في التخلص من نواتج هضم الغذاء وبالتالي لا تعطي فرصة للجسم لامتصاص بعض المواد السرطانية الموجودة في هذه النواتج. ومن أهم مصادر الأغذية الغنية بالألياف: نخالة القمح، والفواكه والخضروات، والبقوليات والفول والعدس. رابعاً: تناول كمية كافية من الماء: وذلك لما له من أهمية في الوقاية من الإمساك، ومن العادات الغذائية الخاطئة تناول كميات كبيرة من الماء أو السوائل الأخرى أثناء الوجبة وهذه الطريقة تعطل نزول اللعاب "الريق" على الأطعمة. يقول الإمام الرضا (ع): (ومن أراد أن لا تؤذيه معدته فلا يشرب على طعامه ماءً حتى يفرغ منه، ومن فعل ذلك رطب بدنه وضعف معدته ولم تأخذ العروق قوة الطعام لأنه يصير في المعدة فجاً إذا صب الماء على الطعام أولاً فأولاً). خامساً : قلل من هذه الأطعمة: سادساً: تناول هذه الأغذية منها: الريحان، الكرفس، الكمون، البقدونس، المريمية، الزعتر، النعناع، - فواكه محلاة للبروتين: مثل الببايا، الأناناس، الكيوي، والتين، فمن يعاني من عسر الهضم فعليه أن يتناول من هذه الفاكهة. عصائر الخضروات والفواكه: فهي فعالة في التخلص من الإمساك خاصة العصائر التي تحتفظ بالألياف، وعلى رأس هذه القائمة عصير البرقوق، وكذلك عصير التفاح والكمثرى كما يقول الخبراء. سابعاً : تجنب الضغوط النفسية والعصبية: و التي تسبب حدوث اضطرابات في الجهاز الهضمي، تكون أحياناً على شكل عسر في هضم الطعام. كما ننصح بضرورة الأكل في أجواء مريحة بعيدة عن الضوضاء، والأكل بهدوء بعيداً عن العجلة. فإنها ساعة لا تحسب من أعماركم). ثامناً : عدم تدخين السجائر وما شابهها: أو تقليلها لمعدل شفاء القروح في المعدة. تعتبر التمارين الهوائية (الايروبك) الرياضة الأفضل للهضم الصحي فهي تعمل على تحفيز نشاط العضلات المعوية، مما يساعد على انتقال بقية الطعام في الأمعاء

بسرعة أكبر. ولهذا ننصح المرضى بممارسة رياضة المشي لمدة ثلاثين دقيقة يومياً. السلوكيات الغذائية الغير صحية: من السلوكيات الغذائية الخاطئة وخاصة عند الأطفال :- عدم شرب الحليب باستمرار. - الإكثار من شرب المشروبات الغازية. - عدم الاهتمام بتناول وجبة الإفطار. - عدم التنوع في الغذاء. - عدم أو الإقلال من تناول الخضروات والفواكه. - الإكثار من تناول اللحوم الحمراء والدهون. - الإقلال من تناول الأسماك. وتمثل عواقب السلوكيات الغير صحية للتغذية في عدة امراض منها أمراض الجهاز الهضمي هي من أكثر الحالات التي تحمل المصابين بها إلى الإسراع نحو الطبيب وأحياناً كثيرة يظن المرء ، مع أول نوبة حادة من الأوجاع أن الأمر خطير ويستدعي إجراء عملية جراحية قبل إتخاذ أية مبادرة ، من المفيد الإطلاع على القائمة التالية :

- 1- حرقة باب المعدة 2- الحساسية المفرطة ضد سكر اللاكتوز 3- قرحة المعدة والقولون الإثني عشر 4- الإمساك 5- الإسهال 6

تناذر تهيج الأمعاء 7- تقرح الأمعاء الغليظة -----الدم و الدورة الدموية الدورة الدموية هي نظام متكامل في جسم الإنسان، حيث تكون هذه الدورة مسؤولة عن نقل الدم إلى كافة أجزاء الجسم المختلفة. الدورة الدموية هي مسؤولة مشتركة بين كل من عضلة القلب التي تعمل على ضخ الدم، وبين الأوعية الدموية التي تحمل هذا الدم الذي قام القلب بضخّه لتوصيله إلى كافة أجزاء جسم الإنسان المختلفة، أيضاً وإلى جانب كل من القلب والأوعية الدموية هناك ما يعرف بالجهاز الليمفاوي الذي يكون مسؤولاً عن دوران السائل الليمفاوي في الجسم. الدم أحد أهم سوائل الجسم، حيث يتكون هذا الدم من كل من خلايا الدم الحمراء،