الفهم والتحليل

1- في ضوء فهمك النصّ، أجب عن ما يأتي:

أ- ما المقصود بالحساسيّة؟

الحساسيّة مرضٌ من أمراض العصر الشائعة، ولا سيّما لدى الأطفال، ولها أسباب شتّى، وتنشط في مواسم معينة، وخاصة في نهاية موسم البرد، وفي موسم الربيع الذي يكثر فيه غبار الطلع.

ب- اذكر أربعة أسباب للحساسيّة.

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 الحساسيّة داخل الجسم؟

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

2- تقيم بعض مسببات حساسيّة الصّدر والأنف معنا في البيوت، كيف نقي أنفسنا من خطر الإصابة بها؟

يمكن الوقاية منها بتغيير الوسائد على فتراتٍ متقاربة، واستعمال مواد التنظيف والمطهرات الجيدة أسبوعياً، واستعمال القطن الطبيعي بدلاً من الصناعي في الوسائد، وضرورة التهوية الدائمة والمستمرة للمنازل، وتعريض محتويات الغرف لأشعة الشمس من وقتٍ إلى آخر، لتعقيمها من الجراثيم، علاوة على تجنّب تكديس حجرة النوم بالملابس خارج أماكنها، وتجنّب ترك الأحذية فيها.

3- وضّح المقصود بالتحسّس الغذائي.

حساسية الإنسان نحو نوعٍ معيّن من الغذاء، لوصول أي بروتين غذائي إلى خلايا الجسم أو أنسجته من غير هضم.

4- اذكر عرضين لكلّ من:

أ- حساسيّة اللبن.

انتفاخ في المعدة، مغص وإسهال.

ب- الحساسيّة الناتجة عند ردجات 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.

5- علل ما يأتي:

أ- الحساسيّة مرض من أمراض العصر.

لأنها تصيب الملايين من البشر في جميع أرجاء المعمورة.

ب- لا يجوز الاستهانة بمرض الحساسيّة.

لأخطاره على كلّ من يصاب به.

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

لأن التركيب الجيني للأم أشدّ تأثيراً من التركيب الجيني للأب من حيث الاستعداد الوراثي للمولود للإصابة بأمراض الحساسيّة.

6- وضّح العلاقة بين التلوث ومرض الحساسيّة.

التلوث يعني إمكانية وصول أي نوعٍ من الجراثيم إلى الجهاز الهضمي والتنفسي مما يؤدي إلى تهيّج الأنسجة وتحسسها.

7- ما أكثر أنسجة الجسم عرضة للإصابة بالحساسيّة؟

أنسجة الجلد والأغشية المخاطيّة للجهازين: الجهاز الهضمي، والجهاز التنفسي.

8- متى تزداد نسبة إصابة الطفل بمرض الحساسيّة؟

كلما كان الأخوال والخالات المصابون به أكثر من الأعمام والعمّات.

9- بعد دراستك النصّ، اقترح تدابير يمكن أن تجنّبنا الإصابة بمرض الحساسيّة في حياتنا اليوميّة في كل حالةٍ من الحالات الآتية:

أ- سوء استخدام المنظفات.

اتباع الإرشادات والتعليمات الصحيحة في استخدام المنظفات كاستخدام الكمامات 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 الحدّ 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.

10- يقال: المعدة بيت الداء، والحمية هي الدواء، ناقش هذا الرأي في ضوء فهمك النصّ.

تجنّب الأطعمة التي تسبب الحساسيّة عن كلّ فرد.

11- اذكر أهمّ الموضوعات الصحيّة التي ينبغي أن نتمتلك ثقافة كافية عنها كي نتجنّب أضرارها في رأيك.

أمراض: السكري، والسرطان، وارتفاع ضغط الدم، والسُمنة، وغيرها.

12- اذكر سلوكات يقوم بها الإنسان يمكن أن تؤثر في صحّته إيجاباً وسلباً.

سلباً: التدخين، تناول الوجبات السريعة.

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

13- حققت الثورة الصناعيّة للبشرية فوائد كثيرة جلبت معها أضراراً صحيّة، بيّن كيف نفيد من منجزاتها، ونتجنّب أضرارها من وجهة نظرك.

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