

تتشكل هذه المسابقة من تمرينين على امتداد صفحتين من الرقم ١ الى ٢. يُسمح باستخدام آلة حاسبة غير مبرمجة.
علاج التالي :

التمارين الأول (١٠ علامات) المضادات الحيوية

ان سوء استخدام المضادات الحيوية يؤدي غالباً الى فائض استهلاك مما يقود الى آثار سلبية على الصحة.
إن هذا الصنف من الدواء القوي ضد البكتيريا و الكائنات الحية الدقيقة هو غير فعّال لجميع أنواع الفيروسات.
رغم استهلاك المضاد Augmentin® لمعالجة عدوى الحلق. الا أنه غير مؤثر في العدوى الفيروسية مثل
الزكام و التهابات البلعوم..
إضافة لما تقدّم فإن العلاج بالمضادات الحيوية يجب ان لا يتوقف تلقائياً و لو شعر المريض بالشفاء.
لأن ذلك يطوّر و يسرّع في ظهور المقاومة البكتيرية في وجه المضاد الحيوي.
إن العلاج بالمضادات الحيوية لا يؤدي الى التعب الذي يتسبب به المرض الا أن الجسم يستهلك كمية كبيرة من الطاقة
لمواجهة و محاربة العدوى مما يجعل المريض منهكاً.
المرجع : "http://www.bloc.com-santé"-
الأسئلة :

- ١- بالاعتماد الى النص ، أجب على الاسئلة التالية
١-١. لماذا يجب الالتزام بالفترة الزمنية الموصى بها اثناء العلاج بالمضاد الحيوي ؟
١-٢. حدد بدقة ما اذا كان المضاد Augmentin® هو فعال في وجه كل انواع العدوى؟
١-٣. استخلص مصدر الشعور بالتعب اثناء العلاج بالمضادات الحيوية.
٢- المضادات الحيوية تُصنّف بمضادات واسعة الطيف و مضادات ضيقة الطيف.
٢-١. فرّق بين مضاد حيوي بطيف واسع و آخر بطيف ضيق.
٢-٢. عيّن في أي حالة يصف الطبيب لمريضه مضاداً حيويّاً واسع الطيف.
٢-٣. أعط الأثر الغير مرغوب به عند العلاج بمضاد حيوي واسع الطيف لفترة طويلة.
٣- في حالة العدوى الحادة يُنصح باستخدام ثلاثة ادوية : Amoxicillin® ، Advil® و مضاد للحُمى مثل Panadol® .
٣-١. عرّف مضاد الحُمى .
٣-٢. اعد كتابة و أكمل الجدول التالي :

التصنيف الدوائي	
Advil®	
Panadol®	
Amoxicillin®	

- ٣-٣.. الكورتيزون هو دواء من فصيلة Advil®، اختر الجواب الأفضل :
من خلال الاعراض الجانبية للكورتيزون
أ-احتباس السوائل، زيادة الشعر، انحطاط.
ب- نقص كالسيوم حاد ، بدانة ، ارتفاع في الضغط.
٤- ان الدراسات الاحصائية الجديدة في لبنان أشارت الى زيادة في استهلاك ادوية الأعصاب و الأدوية النفسية مثل المهدئات
و مضادات الإكتئاب.
قم بملاءمة (أو مقابلة) كل صنف من الأدوية في العامود الأول مع الأعراض المناسبة في العامود الثاني .
العامود الأول العامود الثاني
أ-مضاد اكتئاب
ب- مهدئ
١- القلق
٢- حزن دائم و لا مبالة
٣- ضغط عصبي
٤- الأرق
٥- فترات بكاء

التمرين الثاني (١٠ علامات)

خسارة الوزن

من أجل تحقيق نشاط طبيعي للجسم يحتاج الانسان الى زيادة دائمة في طاقته. جزء من هذه الطاقة يحصل عليها من سكر الكلوكوز الذي يغذي الدماغ. بين الوجبات الغذائية ، يتفكك الجليكوجين لينتج كلوكوز و تتفكك الدهون المخزنة لتأمين الاحتياجات الأخرى من الطاقة. و بالتالي اذا لم يُجدد مخزون الطاقة ، فإن وزن الجسم سينقص. اثناء الانقطاع الطويل عن مصادر الطاقة، يتم استهلاك كمية كبيرة من الدهون لإنتاج طاقة و يتفكك البروتين لينتج كلوكوز، ما يؤدي الى فقدان الوزن. اذا لم يتم استهلاك أغذية خلال ساعات عدة فان الجليكوجين المخزن ينتج كمية محدودة من الكلوكوز كما و يتم تأمين الكلوكوز من خلال تفكك بروتين الجسم ، بروتين العضلات بشكل رئيسي، ليعطي الأحماض الأمينية. الأحماض الأمينية تستخدم في انتاج الكلوكوز من خلال عملية "gluconeogenesis". و بما ان البروتين لا يُخزن بالجسم فان تفككه لإنتاج الكلوكوز و الطاقة يؤدي الى فقدا البروتين الوظيفي للجسم. ان خسارة أكثر من ٣٠% من البروتين الوظيفي يقلل من قدرة العضلات الضرورية في التنفس وعمل القلب و يقلل المناعة و يسبب خسارة عامة في عمل الاعضاء .

Ref :Nutrition science and application

قيمة الحرارة في 1g		القيمة الغذائية للبروكلي (قطعة : 91g)	
4 Kcal	سكريات	28 Kcal : (energy value)	القيمة الحرارية
9 Kcal	دهون	0 g	الشحوم :
4 Kcal	بروتينات	6g	السكريات:
		4g - سكر:	2g - ألياف غذائية:
			3 g - بروتينات :
		% القيمة اليومية	
		100	الكالسيوم Ca : 43mg
		100	فيتامين K : 92 µg
		100	فيتامين C : 81mg

المستند-١

الاسئلة :

١- بالاعتماد على النص، اجب عن الاسئلة التالية:

١-١. عيّن مصدرين للطاقة بين وجبات الطعام.

١-٢. اعد نسخ و اكمل المعادلة الاسمية التالية :

Protein $\xrightarrow{\text{breakdown}}$ $\xrightarrow{\text{gluconeogenesis}}$

١-٣. استخلص العوارض لخسارة البروتين الوظيفي في جسم الانسان .

٢- أعط اسماء العناصر الكيميائية التي تُؤلف المادة المغذية للدماغ.

٣- عند غالبية الافراد ، ما يقارب ٦٠% الى ٧٠% من استهلاك الطاقة العامة للجسم يستخدم في الاستقلاب

التأسيسي (basal metabolism)

٣-١. عرّف الاستقلاب التأسيسي.

٣-٢. عدد ثلاثة عوامل تؤثر على الاستقلاب التأسيسي:

٤- ان تفكك البروتين يؤدي الى خسارة في البروتين الوظيفي للجسم .

اختر ، من خلال الأدنى، من ليس هو دور وظيفي للبروتين:

أ-نشاط تخميري ، ب-مدافع ، ت-مضاد أكسدة ، ث-منظم

٥. في الوصفة التي تُعنى في خسارة الوزن ، يجب أن يكون النظام الغذائي قليل الطاقة .

البروكلي، قليل السعرات الحرارية، يؤمن كمية كبيرة من التغذية .

بالاعتماد على المستند-١

٥-١. تحقق من قيمة الطاقة المختزنة في قطعة بروكلي .

٥-٢. فسّر التوصية التالية : "يجب ادخال المزيد من البروكلي في نظامنا الغذائي".

٥-٣. استخلص الغذاء الهضوم الذي يخفف من الامساك