

الدوخة (الدوار)

1. **الدوخة** حالة يشعر فيها الشخص بأن ما حوله يدور، أو انه يسقط. وهناك نوع آخر من الدوخة يتميز بالإحساس بخفة الرأس، وهو الإحساس الذي يسبق الإغماء، ويتسبب في ترنح الشخص وسقوطه. وفي أغلب الأحيان تكون الدوخة مصحوبة بالقيء، وتحدث الدوخة أثناء اللحظات القصيرة التي يقل فيها تدفق الدم إلى الدماغ، كما انه يمكن أن تحدث نتيجة لاختلاف الضغط في القناة شبه الدائرية في الأذن الداخلية، وغالباً ما تكون الدوخة مصاحبة لبعض الاضطرابات، مثل الانيميا والصرع وأمراض القلب وأمراض الأذن الداخلية، كما تنشأ من سوء الهضم والإمساك وتخمر الطعام في الأمعاء ومن بعض أمراض الكلى... ونلاحظ في بعض الأحيان أن الشخص يحسب بأنه هو وما يحيط به يدورون، فتبدو الأشياء الثابتة كأنها تتحرك في اتجاهات مختلفة، وقد يجد الشخص أنه يتعذر عليه أن يقف منتصباً أو قد يسقط فعلاً على الأرض.

2. وهناك أربعة أنواع من الدوخة أو الدوار وهي:

- **النوع الأول:** شعور عابر أو قصير بالدوار لا يلبث أن يزول، فالشخص الذي يصاب به لا يطيب له البقاء في أماكن مرتفعة وعادة ما يمسك بأي شيء حوله
- **النوع الثاني:** يشعر الشخص بالدوخة عندما يقف فجأة بعد جلوس وتجده يتمسك بالأشياء خوفاً من السقوط. والمصاب عادة لا يستطيع أن يغادر مضجعه في الصباح إلا بعد أن يجلس عند منامة لمدة **5-10 دقائق** وإلا أصيب بعد نهوضه بالدوار، وقد يزول هذا الدوار بعد لحظات.
- **النوع الثالث:** إن المصابين يضطرون ملازمة الفراش أياماً كثيرة متتالية إذ لا يستطيعون النهوض وارتداء ملابسهم لشعورهم المستمر بالدوار، وإذا نهضوا فإنهم يفقدون توازنهم ويعرضون أنفسهم إلى خطر السقوط، وهذا النوع من الدوار لا يرافقه في العادة غثيان.
- **النوع الرابع:** تكون نوبات الدوار أو الدوخة شديدة ويرافقها غثيان وطنين في الأذن وفي بعض الأحيان بالسمع، والمصابون بهذا النوع يلزمون الفراش في بعض الأحيان أسابيع متعددة ولا يستطيعون النهوض ويسقطون إلى الأرض حال وقوفهم .

3. أسباب الدوار:

- **دوار البحر:** وهذا النوع يتسبب من حركة البواخر نتيجة اضطرابات جهاز التوازن بالأذن الداخلية لدى الشخص وأعراضه غثيان وقيء ودوار وصداع وبشحب لون وجه المصاب ويتصعب عرقاً بارداً.

وعلاج هذا النوع بسيط حيث يجب الجلوس في هواء متجدد مع الأكل الخفيف والابتعاد كل البعد عن الأغذية الدسمة وتناول أدوية مضادة للغثيان وهي مشهورة جداً ومتوفرة في الصيدليات ومن أهمها نوع يعرف باسم درامامين.

- **دوار الجبال:** وهذا النوع من الدوار يحدث في المرتفعات العالية مثل قمم الجبال وذلك نظراً إلى قلة ضغط الهواء، ويجب للأشخاص الذين يفكرون في صعود الجبال وللسائحين بالسيارات توقع التعرض لدوار المرتفعات واتخاذ الإجراءات اللازمة لذلك، وعلاج هذا النوع التقليل من المجهود البدني ومن الأكل والشرب مدة يومين إلى أن يكيف الجسم نفسه للموقع الجديد.

- **دوار الحركة:** يشعر بهذا النوع فئة من الناس وليست الغالبية عندما يركبون قطاراً أو طائرة أو حتى سيارة أو باخرة أو مصعداً أو أرجوحة وسبب الدوار الذي يشعر به بعض الأشخاص أن الحركة غير المألوفة أو غير المنتظمة تحدث اضطراباً بأعضاء التوازن بالأذن الداخلية، وأعراضه دوار وصداع وشحوب اللون وعرق بارد، وتزول جميع هذه الأعراض غالباً وبسرعة بعد انتهاء الرحلة، فالشخص غير المعتاد على السفر بحراً أو بالطائرة يصاب بالدوار من مجرد الجوع أو سوء الهضم أو التخممة الزائدة أو شم روائح كريهة وبالأخص رائحة دخان التبغ.

وعلاج مثل هذا النوع تناول مهدئات قبل ركوب الطائرة أو الباخرة وتناول وجبة خفيفة عند الإقلاع، ويجب الاستلقاء على المقعد وإغماض العينين، وتجنب الجلوس في الأماكن السيئة التهوية والأكلات الدسمة ويفضل أن يتناول الشخص فنجاناً من القهوة المركزة.

4. (علاج الدوخة)

يتوقف علاج الدوخة على معرفة السبب وهي عادة سريعة الزوال إذا زال السبب أو العلة، فإذا كان الشخص يعاني من دوار مستديم فيجب في هذه الحالة استشارة المختص لفحصه فحصاً دقيقاً وعمل التحاليل اللازمة للبول وغيره، وفي حالة عدم وجود الطبيب فيجب أن يمدد المصاب على فراش في غرفة مهواة ويجعل رأسه أو طأ من جسمه ويغمض عينيه ويعطى الهواء التام حتى يرتاح من الدوار إلى حين وصول الطبيب، إذا كان الدوار يعاوده دون معرفة سببه فيجب استشارة المختص.

5. علاج الدوخة بالأعشاب

الزنجبيل:

كان البحارة الصينيون يعضون جذور الزنجبيل عند سفرهم في البحار وانتقل الاستعمال إلى الهند وآسيا والشرق الأوسط ثم إلى أوروبا وكانوا يستخدمونه ضد دوار البحر، وفي دراسة أجريت على 80 شخصاً ممن يشعرون بدوار البحر حيث أعطي كل منهم جرماً واحداً من مسحوق الزنجبيل (نصف ملعقة شاي) قبل الإبحار فانخفض الدوار بنسبة 90% وعلى الأرض أجريت دراسة على عدد 18 شخصاً يعانون من الدوار الناتج من حركة القطارات والسيارات حيث أعطي كل واحد منهم نفس الجرعة السابقة وكانت النتيجة أفضل من العقار المعروف الذي يعطى للمسافرين وهو درامامين وقد اقترح البروفسور فارو تيلر أستاذ العقاقير وعميد كلية

الصيدلة سابقاً بجامعة بوردو أن يتناول المسافر عن طريق البر أو البحر كبسولتين من مستحضر الزنجبيل الذي يباع جاهزاً في الصيدليات قبل السفر بثلاثين دقيقة. ويمكن استعمال الزنجبيل الطازج أو شرائح الزنجبيل الجافة أو مسحوق الزنجبيل على هيئة شاي.

ليمون الجنة أو الليمون الهندي

يعتبر الصينيون قشور ليمون الجنة وصفة مفضلة ضد الدوخة حيث يغلون قشور الثمار على هيئة شاي ويشربونه لهذا الغرض.

الخوخ

يستعمل الصينيون أوراق الخوخ كشاي ضد الدوخة حيث يغلون ملعقة أكل من الأوراق مع ماء كوب ماء ويشربونه ضد الدوخة.

التمر هندي

ينقع حوالي 2ملعقة أكل من ثمار التمر هندي عند المساء في حوالي كوب من الماء ويعصر صباحاً ويصفى ويشرب نصفه في الصباح والنصف الباقي في المساء ضد الدوخة.

خل التفاح

يؤخذ ماء ملعقة من الخل وتضاف إلى ماء كوب بارد ويشرب عند الشعور بالدوخة.

أسئلة حول النص:

1. بناء على الفقرة الأولى، بيّن معنى الدوخة؟

.....
.....

2. ما هي العوامل التي تُسبب الدوخة؟ (حسب الفقرة الأولى)

أ.
ب.
ج.

3. ما الموضوع الذي تناوله الكاتب في الفقرة الثانية؟

.....

4. الدوار على أنواع ، وله أسباب وأعراض ناجمة عنه. أذكر نوعين منه وتطرّق إلى أسباب وأعراض كلّ منهما، ثمّ بيّن كيفية العلاج.

أكمل الجدول في الصفحة التالية:

الصيدلة سابقاً بجامعة بوردو أن يتناول المسافر عن طريق البر أو البحر كبسولتين من مستحضر الزنجبيل الذي يباع جاهزاً في الصيدليات قبل السفر بثلاثين دقيقة. ويمكن استعمال الزنجبيل الطازج أو شرائح الزنجبيل الجافة أو مسحوق الزنجبيل على هيئة شاي.

ليمون الجنة أو الليمون الهندي

يعتبر الصينيون قشور ليمون الجنة وصفة مفضلة ضد الدوخة حيث يغلون قشور الثمار على هيئة شاي ويشربونه لهذا الغرض.

الخوخ

يستعمل الصينيون أوراق الخوخ كشاي ضد الدوخة حيث يغلون ملعقة أكل من الأوراق مع ملء كوب ماء ويشربونه ضد الدوخة.

التمر هندي

ينقع حوالي 2ملعقة أكل من ثمار التمر هندي عند المساء في حوالي كوب من الماء ويعصر صباحاً ويصفى ويشرب نصفه في الصباح والنصف الباقي في المساء ضد الدوخة.

خل التفاح

يؤخذ ملء ملعقة من الخل وتضاف إلى ملء كوب ماء بارد ويشرب عند الشعور بالدوخة.

أسئلة حول النص:

1. بناء على الفقرة الأولى، بيّن معنى الدوخة؟

.....

2. ما هي العوامل التي تُسبب الدوخة؟ (حسب الفقرة الأولى)

- أ.
ب.
ج.

3. ما الموضوع الذي تناوله الكاتب في الفقرة الثانية؟

.....

4. الدوار على أنواع ، وله أسباب وأعراض ناجمة عنه. أذكر نوعين منه وتطرّق إلى أسباب وأعراض كلٍّ منهما، ثمّ بيّن كيفية العلاج.

أكمل الجدول في الصّفحة التالية:

أنواع الدوار	أسبابه	الأعراض الناجمة عنه	طريقة العلاج
1.-----	----- ----- -----	----- ----- -----	----- ----- -----
2.-----	----- ----- -----	----- ----- -----	----- ----- -----

5. شككا سامي من دوار. وقد تبين أن هذه الحالة تُعاوده بشكل دائم. بماذا تنصحه؟ وما هي طريقة علاجه من هذه الحالة. (بناء على الفقرة الرابعة).

6. إلام يعود الضمير :

أ. يُرافقه (فقرة 2) :-----

ب. يعاوده (فقرة 4) :-----

ج. هي عادة سريعة (فقرة 4) :-----

7. بين سبب ذكر الأسماء التالية:

1. البحارة الصينيون:-----

2. الليمون الهندي:-----

8. ما الفكرة المحورية في النص؟

أ. بحث أعراض الدوار والدوخة.

ب. سفر الصينيين في البحر.

ج. الأعشاب فوائدها وأهميتها للإنسان

د. حالة الدوار وأنواعها وطرق علاجها

9. إلام تُنسب الأرقام التالية:

أ. 80 (فقرة 5) :-----

ب. 5-10 (فقرة 2) :-----

ج. 18 (فقرة 5) :-----

10. النص هو معلوماتي علمي ، يلجأ الكاتب فيه إلى توظيف المقارنة والشواهد والحقائق لإثبات فكرة معينة. ما هي الحقيقة العلمية التي لجأ الكاتب إليها؟ وماذا أراد أن يُثبت من خلالها؟

11. اختر الإجابة الصحيحة من بين الأقواس:
 أ. يترنح: (يرتاح، يترأص، يفقد توازنه)
 ب. لا يطيب: (طيب، لا يكره، لا يستحسن)
 ج. غثيان: (غيث، استغاثه، قيء).

القسم الثاني: قواعد

1. صح أم خطأ. علّل إجابتك بالشرح و الأمثلة.
 1. تتكوّن الجملة الاسميّة من رُكنين أساسيين وهما المُبتدأ والنّعت:
 2. علامات بناء الماضي: السُّكون، الفتح، الضّمة:
 3. يكون الفعل المضارع مُعرباً دائماً:
 4. الفعل في جُملة: وهبني الله عقلاً هو لازم:
 5. نائب الفاعل يأتي مرفوعاً أو في محلّ رفع:
 6. الفعل شاهداً: هو فعل ماضٍ مبني على الضّمة:
 7. حالات إعراب الفعل المضارع هي ثلاث حالات:

2. صيّف الكلمات التالية إلى أفعال مبنيّة للمجهول وأفعال مبنيّة للمعلوم في الجدول التالي:
 أمر، يُصادق، نيم، يُعاقب، صُغِب، أشارك. مُدّ

مبني للمجهول	مبني للمعلوم

3. عيّن الفاعل ، المفعول به في الجُملة التالية مُبيّناً نوع كُلّ واحد منهما :

1. عُصفورتان في الحجاز حلّتا على فنن
 2. يحبه الناسُ لدمائه أخلاقه و طراوة لسانه.
 3. ساءني أن الظلم سائد

4. املأ الفراغ بحسب المطلوب:

1. تتطابق الأسئلة ----- منازل الجيران (ظرف مكان).
2. سأتنتظر ----- غروب الشمس (ظرف زمان).

3. عيّن الخبر في الجمل التالية مبيّنا نوعه:

1. الغش في الامتحانات عادة مكروهة.
2. العمال النشيطون يخرجون باكرا إلى عملهم
3. صديقٌ مُخلصٌ خيرٌ من أخٍ لنيم

4. أعرّب الجملة التالية إعرابا تاما
فُرى الكتابُ قراءةً مُتعمِّقةً ليلة الامتحان أملا في النُجاح الباهر

مُقترح لمواضيع إبداعية:

1. حدّثني جدّي.....
2. اكتب رسالةً مُخصّيةً مُوجّهةً إلى صديقك تدعوه فيها إلى زيارة بلدك .