

جرعة 2 وعى



اكبر



عش



ابدأ

بصحة

② وزارة الصحة ، ١٤٤٢ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

الإدارة العامة للتسويق والتوعية

جرعة وعي ٢. / الإدارة العامة للتسويق والتوعية - ط ٢ . . -

الرياض ، ١٤٤٢ هـ

١٤٠ ص ؛ ..سم

ردمك: ٨-٧٣-٨٢٠٩-٦٠٣-٩٧٨

١-الصحة العامة ٢-الثقافة العامة. أ.العنوان

١٤٤٢/١٠٨٣٧

ديوي ٦١٤

رقم الإيداع: ١٤٤٢/١٠٨٣٧

ردمك: ٨-٧٣-٨٢٠٩-٦٠٣-٩٧٨

إهداء

للإنسان الذي توقفت عنده الإشاعة،
وانطلقت منه الحقيقة..

الفهرس

الموضوع	الصفحة
مقدمة	4
ابدأ بصحة	6
فحص حديثي الولادة المبكر	8
صحة الخدج	9
الرضاعة	11
جدول التطعيمات الوطني	13
كيف يحمي التطعيم الطفل من المرض	14
سلامة الأطفال (كراسي السيارة)	15
بخاخ الربو للأطفال	16
السفر مع الأطفال	17
تعزيز الحالة النفسية للطفل وتجنب القلق	18
التأناة	19
التبول اللاإرادي	20
اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط	21
عدم حصول ابنك على ساعات النوم	22
علامات قد تؤثر على التحصيل الدراسي	24
فحص النظر	25
تناول الإفطار	26
وجبة الإفطار الجيدة للطفل	27
شرب السوائل	28
بدائل صحية	29
خطوات تجعل طفلك أكثر صحة	30
الطويات	31
عش بصحة	32
الفحص الطبي قبل الزواج	34
مراكز فحص ما قبل الزواج	37
استخدام قطرة العين	38
العدسات اللاصقة	39
الوقاية من العمى	40
مكونات نمط الحياة الصحي	42
الحصص الغذائية اليومية	43
هل تعاني من انتفاخ بعد تناول البقوليات	44
١٤ سبب لتناول البقوليات	45
لطبخ صحي	46
تقليل استهلاك الملح	47
المشروبات المحلاة بالسكر	48
فوائد النشاط البدني	49
لماذا 30 دقيقة	50
قاعدة 150	51
ماذا نستفيد من المشي	52
حتى لا يكون مشيك مضرا بصحتك	53
كيف تقي نفسك من آلام الظهر	54
اصفرار الأسنان	55
تفريش الأسنان	56
محارب التسوس الطبيعي الفلورايد	57
النوم الطبيعي	58
التغلب على الأرق	59
السيجارة الإلكترونية	60
تجنب السمنة بعد الإقلاع عن التدخين	61
ماذا يحدث للجسم بعد الإقلاع عن التدخين	62
عيادات الإقلاع عن التدخين	63
غسل اليدين	64
متى يجب عليك غسل اليدين؟	65
معقم اليدين	66

94	كيف تسعف المصاب بنوبة الصرع
95	إصابة العين برذاذ المواد الكيميائية
96	سلامة الطفل
97	صحة المرأة
97	الحمل
102	قص العجان
103	صحة الرجل
103	بناء الأجسام
104	الاحتياطات الصحية عند الحلاقة
105	الحد من انتقال العدوى عند الحلاقة
106	التهاب البروستاتا
110	سرطان البروستاتا
111	سرطان الخصية
116	سرطان القولون
122	أكبر بصحة
124	حياة صحية نشطة لكبار السن
125	السلامة المنزلية
126	السقوط
127	لقاح الإنفلونزا
129	الزهايمر
132	شلل الرعاش
137	13 خدمة صحية لكبار السن
138	خدمات الرعاية المنزلية لكبار السن
139	آلية الوصول للخدمة
140	الأدلة الصحية
141	الاختبارات والأدوات الصحية

67	آداب العطاس
68	فصائل الدم
69	خطوات التبرع بالدم
70	ما الذي يحدث للمتبرع بالدم
71	مسافر أكثر من ٤ ساعات؟
72	علامات الخطر لفرط الحساسية
73	الحساسية المفرطة (التأق)
75	حساسية الفول السوداني
76	نصائح للتعيش مع الصرع
77	مرضى الربو عند نزول الأمطار
78	علامات الضغط النفسي لمقدمي الرعاية
70	موسم الصيف
79	فوائد الماء
80	الجفاف وقلة شرب الماء
81	الإجهاد الحراري
82	كيف تحصل على فيتامين د من الشمس
83	موسم الحج
83	هل تنوي الحج هذا العام
84	الإجهاد العضلي
86	تنوي الأضحية
87	الإسعافات الأولية
87	ماهي مواصفات حقيبة الإسعافات الأولية
88	إرشادات عامة للعناية بالكسور
89	إرشادات عامة بعد الخياطة
90	إرشادات عامة للعناية بإصابات الرأس
91	إرشادات عامة للعناية بالحروق
92	الفرق (سلامة الأطفال)
93	الخطوات الصحيحة للتعامل مع الرعاف

مقدمة

قيمة المعلومة عند الحاجة إليها، ممّا يجعلنا نزهد فيها عندما لا نريدها، ثم تأتي أهميتها؛ فنجهل طريقة استعادتها أو تذكّرها، نحن نفهم هذه المشاعر؛ ونُدرك هذه التفاصيل، لذا أوجدنا مرجعًا شاملًا وواسعًا، ليكون وسيلتك الأسرع إلى الصواب، وطريقك الآمن نحو اليقين.

هناك أمورٌ في حياتنا قابلة للتجريب، والتخمين، وربما للتغيير بعد ذلك.. لكنّ صحتك لا تشمل المخاطرة إطلاقًا، فاذر أن تُعاملها بأسلوب لا يُناسبها، لأنّ الانتكاسة حينها مؤذية، والمضاعفات مُزعجة.. للدرجة التي يصعب فيها التعديل أو التحسين، فلماذا تتخذ هذا المسار ولديك الدليل؟

نؤمن بأنّ الوعي يمنحك زمام السيطرة، ويجعل قراراتك أكثر وضوحًا، وتصرفاتك أكثر صوابًا، فتجد روك هادئة؛ ونفسك مطمئنة، ولحسن الحظّ: فالجرعات التوعويّة التي يحويها هذا الكتاب، قابلة للتداول دون وصفة، ويمكنك الأخذ بها دون أن تشعر بأي آثار جانبية!

ابدأ، عش، اكبر.. بصحة

البرحاً



الرش



الخبز



بصحة



ابدأ بصحة



التأسيس السليم يزيد من قدرة
التركيز والانتباه لدى الطفل، ويجعل
مواهبه وإمكاناته قابلة للتطوير
بشكل أكبر، ابدأ بصحة!

فحص حديثي الولادة المبكر





الأطفال الخدّج

هم الأطفال الذين يولدون قبل استكمالهم 37 أسبوعا من الحمل

عوامل خطورة الولادة المبكرة



نمط حياة الأم
الحامل



الحمل في سن
صغيرة



إصابة الأم بأمراض
مزمنة أو التهابات



الحمل
بتوأم



تاريخ الأم في الولادة
المبكرة سابقا

طرق العناية بالطفل الخديج



الدخول لوحدة
العناية المركزة



التدفئة المناسبة للحفاظ
على حرارة الجسم



تغذية الطفل عن طريق
المحاليب والأنابيب



جهاز تنفس اصطناعي
لحالات الطوارئ



المشاكل الصحية للطفل الخديج



مشاكل تنفسية



مشاكل قلبية وعائية



مشاكل في الدم



ضعف الوظيفة
المعدية والمعوية

الرضاعة الطبيعية لصحتك وصحة طفلك

فوائد الرضاعة الطبيعية للرضيع

حليب الأم أسهل في الهضم من الحليب الصناعي



تقلل الإصابة بحساسية الحليب والأكزيما



توفر العناصر الغذائية اللازمة



تقلل الإصابة بالسمنة والسكري



تقلل الإصابة بالمغص والإسهال



تقوي مناعة الطفل



ماهي علامات الجوع التي يظهرها طفلك؟



إحكام إطباق
القبضتين



وضع اليدين
في الفم



محاولة الرضيع
تتبع اليد عند لمس
خده أو فمه



إصدار الأصوات
أو البكاء

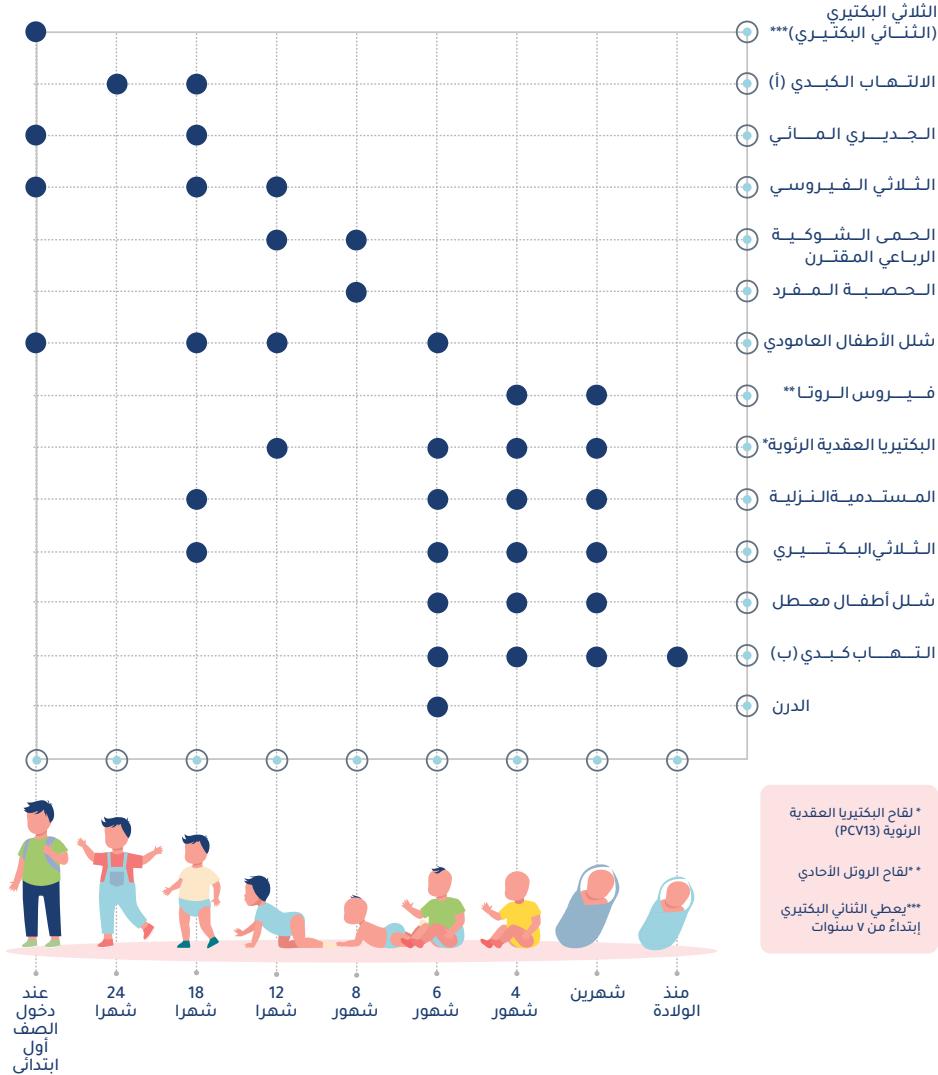


تحريك الذراعين
والساقين



مص قبضة اليد
أو الإصبع

جدول التطعيمات الوطني



كيف يحمي التطعيم الطفل من المرض؟

1
التطعيمات هي مواد تحتوي على شكل مخفف من الميكروب المسبب للمرض المراد التحصين ضده، يتم عن طريق الحقن أو بالفم

2
يؤدي التطعيم إلى إنتاج أجسام مضادة لمقاومة المرض

3
تقوم الأجسام المضادة بالتصدي للميكروب ومحاربتة إذا تعرض للجسم لاحقا



لماذا مقاعد الأطفال؟



الحفاظ على الطفل



الوقاية من الصدمات
ومخاطر الحوادث



مساعدة قائد السيارة
على التركيز أثناء القيادة



حماية جسم الطفل



العمود الفقري

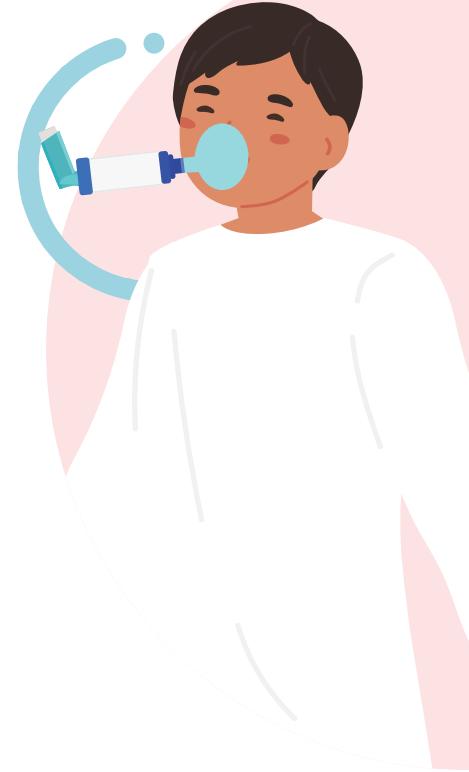


الكُتف



الرأس

استخدام بخاخ الربو للأطفال (القمع)



01 تأكد من سلامة
القمع وتركيبه
بشكل صحيح



02 رج البخاخ
عدة مرات ثم
انزع الغطاء



03 ضع فتحة البخاخ
في نهاية القمع
المخصصة لذلك



04 ضع القناع على
وجه الطفل بحيث
يغطي الفم والأنف



05 ضع السبابة على
عبوة البخاخ والإبهام
أسفل القمع الموصول



06 اطلب من الطفل
أن يقوم بإخراج الهواء
من رئتيه (زفير)



07 اضغط على عبوة
البخاخ مرة واحدة



08 دع الطفل بأخذ
شهيق عميق ست
مرات على الأقل



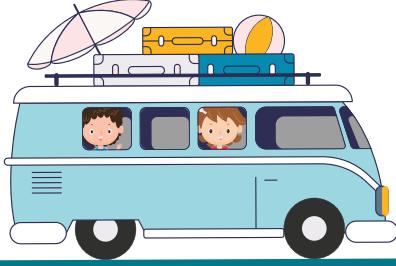
09 إذا كانت هناك حاجة
لجرعة أخرى قم
بتكرار العملية بعد
مرور 30 ثانية



10 دع الطفل يغسل
فمه بمضمضة الماء



#سافر
بصحة



— نصائح أهم من حقيبة السفر —

السفر مع الأطفال

تجهيز ملابس مناسبة للطفل حسب الطقس



تهيئة مكان مخصص للأطفال في الطائرة أو السيارة...



لتخفيف آلام الأذن يمكن إرضاع الطفل أو استخدام اللبان



لتعزيز الحالة النفسية لابنك، وتجنب القلق افعل التالي:



شجعه على العلاقات
الاجتماعية والتواصل
مع أصدقائه



احرص على غرس
التفكير الإيجابي فيه



اكتشف مواطن القوة
والضعف واسخ في
تعزيزها وإصلاحها



اقض مدة زمنية
للحوار معه



شاركه في حل
ما يصعب عليه



تفهم الصعوبات التي
يواجهها وكن عوناً له

التأتأة

التلعثم

هي اضطراب عند خروج الكلام والتحدث؛ حيث يجد المصاب صعوبة في النطق.

التأتأة المتأخرة

(المكتسبة)



تحدث بسبب سكتة دماغية، أو أي نوع آخر من إصابات الدماغ.

التأتأة المبكرة

(أثناء نمو الطفل)



تحدث بينما لا يزال الطفل يتعلم مهارات التحدث واللغة.



الأعراض:

- 01 صعوبة في البدء بنطق كلمة أو جملة (مثل: تبتتت - اافتح).
- 02 تكرار الكلمات والعبارات بشكل مفرط (مثل: أريد أريد أريد...).
- 03 الإطالة في نطق الكلمات (مثل: أسسسسسسمعك).
- 04 رمشة بالعين بشكل سريع، أو رعشة الشفاة أو الفك.

متى تجب رؤية الطبيب؟

تجنب التواصل مع الآخرين



القلق والتأخر الدراسي



عند بلوغ الطفل 5 سنوات وما يزال يتلعثم



التبول اللا إرادي عند الأطفال

التبول اللا إرادي مشكلة شائعة لدى الأطفال، وهو تبليل الفراش مرتين على الأقل في الأسبوع لمدة لا تقل عن ٣ أشهر متتالية لطفل أكبر من ٥ سنوات

خطوات الوقاية



الحد من السوائل
في المساء



إفراغ المثانة
قبل النوم



خطة للتنظيف
بمساعدة الطفل



استخدام جهاز منبه التبول اللاإرادي



التشجيع والعطف
وترك العقاب



حظر المشروبات
الغازية

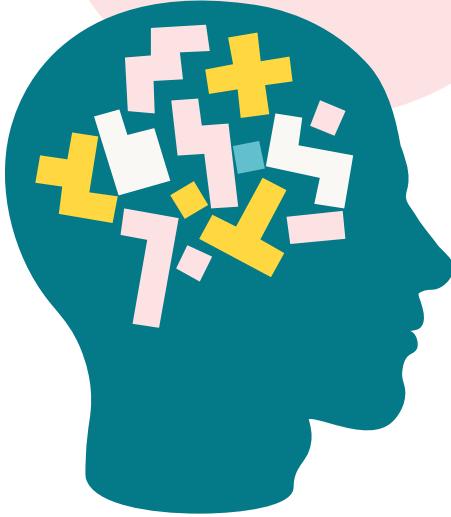


استخدام الحمام
بانتظام

متى أזור الطبيب؟

إذا كان طفلك يتبول في الفراش بعد سن ٧ سنوات، إذا بدأ طفلك بتكرار التبول في الفراش بعد عدة شهور من الحفاظ على الجفاف ليلاً، إذا صاحب التبول ألم، أو عطش غير معتاد، أو بول أحمر أو وردي أو براز جاف

اضطراب نقص الانتباه مع فرط الحركة



هو مجموعة من الأعراض السلوكية التي تشمل على:

الاندفاع **03**

فرط
النشاط **02**

عدم
الانتباه **01**

العلاج

الدعم التثقيفي للأباء
والمصاب



الأدوية عند الضرورة
والمعالجات النفسية



التشخيص

عندما يكون الطفل بعمر
12-6 سنة



عدم حصول ابنك على
عدد ساعات نوم كافية
تؤثر على تحصيله الدراسي
خلال العام.

هذه العلامات قد تؤثر على تحصيلك الدراسي

افحص نظرك



ظهور
الحول



تصغير العينين
عند رؤية الأشياء
البعيدة كالسبورة
مثلاً



إمالة الرأس



تقريب الكتاب أثناء
القراءة



احمرار
العينين



الحساسية من
الإضاءة الشديدة



فرك
العينين بشدة



احرص على إجراء فحص العين لابنك للتأكد من سلامة عينيه وذلك لزيادة التحصيل الدراسي خلال العام.



لحماية أعين صفارنا

خصوصاً وقت التعليم عن بعد

اضبط إضاءة الغرفة
وتجنب الإضاءة الساطعة



خذ استراحة
كل 20 دقيقة



قلل من استخدام الهاتف
قبل النوم بساعتين إلى
ثلاث ساعات



ارمش بعينك باستمرار
لترطيب العين



قلل السطوع وحافظ
على شاشة نظيفة



ابعد الشاشة
عن عينيك



عند الشعور بالجفاف
استخدم القطرات المرطبة



إذا لاحظت على ابنك



قلة الاستيعاب
والإجهاد



قلة الرغبة
في الدراسة



سرعة
الإحساس بالتعب

تأكد من تناوله وجبة الإفطار

وجبة الإفطار الجيدة تحتوي على



النشويات



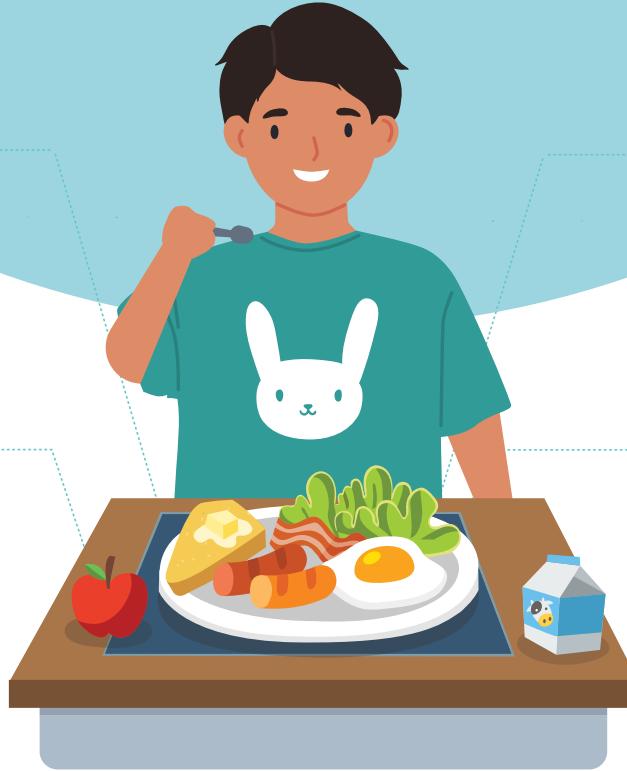
البروتينات



الفواكه



الخضار



الحرص على شرب السوائل وخاصة الماء يساعد على



تحسين
الذاكرة



تحسين
عملية الهضم



التركيز
لفترة أطول

تقديم بدائل صحية للوجبات الخفيفة مهم لصحة الطلبة وذلك مثل:



الفواكه والخضروات والألبان قليلة الدسم

خطوات تجعل طفلك

أكثر صحة

تقليم الأظافر بشكل
منتظم وبطريقة صحيحة
وسليمة



المحافظة على نظافة
الملابس الداخلية
والخارجية و تغييرها يومياً.



تجفيف الأذنين بعد
الاستحمام؛ لحمايتهما
من الالتهابات.



تفريش الأسنان
على الأقل مرتين
في اليوم.



عدم استخدام الأدوات
الشخصية الخاصة
بالآخرين.



الاستحمام بشكل دوري
بالماء والصابون.



عند شرائك الحلويات تأكد أن:

تكون غير
مكشوفة



لا تكثر
منها



تاريخ الصلاحية
سليم



نسبة الشوكولاتة
70% وأكثر



أماكن البيع
معروفة



تكون خالية من
الألوان الصناعية



تكون غير معرضة لدرجة
الحرارة العالية والشمس



عش بصحة



ستجد دائماً أنّ اللحظات أجمل
والأيّام أروع، فالجسم المُعافى
والبدن الصحيح، يُريح البال ويُسعد
الذهن، فقط عش بصحّة!

فحص ما قبل الزواج

ما هو؟

هو فحص للمقبلين على الزواج للوقاية من الإصابة ببعض الأمراض و احتمالية انتقالها للطرف الآخر أو للأبناء في المستقبل.

ملاأمراض التي يتم الفحص عنها؟

أمراض الدم الوراثية:
فقر الدم المنجلي والثلاسيميا



الأمراض المعدية:
الالتهاب الكبدي الفيروسي ب،
الالتهاب الكبد الفيروسي سي، نقص
المناعة المكتسب (الإيدز)



فحص ما قبل الزواج

ما أهميته؟

01 تقديم النصيحة الطبية للتخطيط لأسرة سليمة صحياً

02 الحد من انتشار وتوارث الأمراض

03 نشر الوعي بمفهوم الزواج الصحي الشامل

04 تعزيز صحة المجتمع

05 تقليل العبء المالي والنفسي والاجتماعي المرتبط بالإصابة بالأمراض

فحوصات ما قبل الزواج تحدد من توارث الأمراض الوراثية خذ بالنتيجة دائماً لزواج صحي ...

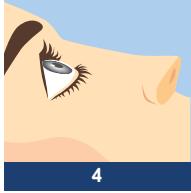
الفحص الطبي قبل الزواج



مراكز فحص ما قبل الزواج



كيف تستخدم قطرة العين



4

اسند رأسك إلى الوراء قليلاً
مع النظر إلى الأعلى



3

رج عبوة القطرة جيداً قبل الاستعمال
إذا تم الإشارة إلى ذلك في الإرشادات



2

قم بتنظيف
العين



1

قم بغسل اليدين
بالماء والصابون



8

قم بالضغط بإصبعك
برفق على القناة الدمعية
(زاوية العين القريبة من
الأنف) لمدة دقيقة



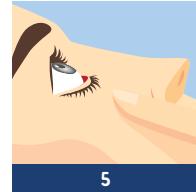
7

اترك الجفن وأغمض
عينيك من 2-3 دقائق
على الأقل مع إمالة
الرأس إلى الأمام قليلاً.



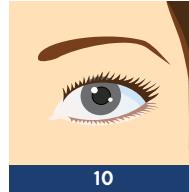
6

ضع قطرة العين داخل
الجيب المتكون من سحب
الجفن مع مراعاة عدم لمس
القطارة للعين أو الجفن



5

اسحب جفن العين
السفلي إلى الأسفل
برفق لتتشكيل جيب



10

كرر نفس الخطوات للعين
الأخرى حسب الحاجة



9

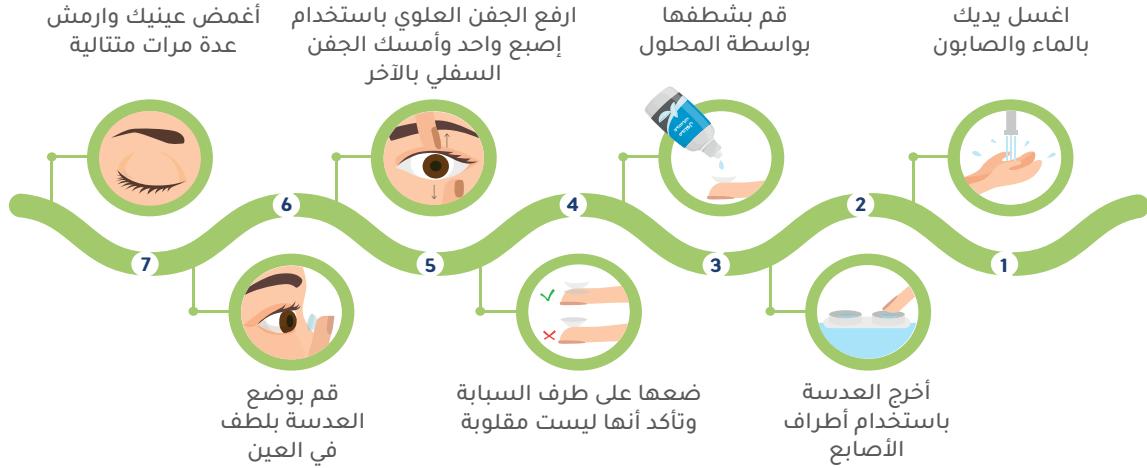
امسح المحتوى الزائد خارج
العين بمنديل نظيف.

تنوية

- لا تغسل القطارة مطلقاً.
- عند استخدام نوع آخر من القطرات، فيجب الانتظار لمدة خمس دقائق على الأقل بين الجرعة والأخرى.

كيف تستخدم العدسات اللاصقة

خطوات وضع العدسة داخل العين



خطوات إخراج العدسة من العين



للوفاية من العمى

احرص على:



التحكم بالأمراض التي يمكن أن تسبب العمى. (مثل السكري والجلوكوما)



حماية العين من الإصابات



إجراء الفحص الدوري للعين



مراجعة طبيب العيون فوراً عند ملاحظة أي تغيير بالنظر



الوقاية من الأمراض المعدية

مكونات نمط حياة صحي



النوم الصحي
(جودة النوم كمًا وكيفاً)



**ممارسة النشاط
البدني والرياضي**



**الغذاء المتوازن
والسلوك الغذائي الصحي**



تجنب العادات السلوكية الضارة
(التدخين والمخدرات الخ...)



**التحكم في
ضغوط الحياة**



الحصص الغذائية اليومية المعتدلة 1200 سعرة حرارية



عدد الحصص في اليوم



يمكنك استبدال الحصص من قائمة البدائل على أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة

البدائل		النوع		
خبز عربي (مفرد)	حبة $\frac{1}{2}$	نشويات		الفطور
حليب	كوب 1	حليب		
جبنة بيضاء	جم 30	بروتين		
طماطم أو خيار أو جزر	كوب 1	خضار		
زيتون كبير	حبات 5	دهون		
تفاح	حبة 1	فاكهة		وجبة خفيفة 1
أرز (مطبوخ)	كوب $\frac{2}{3}$	نشويات		الغداء
لبن	كوب 1	حليب		
دجاج	جم 30	بروتين		
كوب خضار مطبوخ	كوب $\frac{1}{2}$	خضار		
تمر	حبات 3	فاكهة		وجبة خفيفة 2
صامولي	حبة 1	نشويات		العشاء
سلطة	كوب 1	خضار		
بيضة	حبة 1	بروتين		



هل تعاني من انتفاخ بعد تناول البقوليات؟

البقوليات هي الحبوب الجافة لبعض الخضروات وهي قليلة الدهون ولا تحتوي على الكوليسترول، غنية بالفولات والبوتاسيوم والحديد والمغنيسيوم. مثل:



الفول



الحمص



العدس



البازلاء



الفاصوليا

نقع البقول لمدة 4-8 ساعات في محلول بيكربونات الصوديوم أو الماء يساعد في تنشيط الأنزيمات الموجودة فيها، مما يخفف الانتفاخ.



سبب لتناول البقوليات



- | | | | |
|---|-----|-----------------------|----|
| مصدر جيد للبتوتاسيوم | K19 | منخفضة الدهون | |
| مصدر غني بالمغنيسيوم | Mg | منخفضة الصوديوم | |
| ذات مؤشر منخفض لنسبة السكري | | مصدر جيد للحديد | Fn |
| خالية من الكولسترول | | مصدر غني بالزنك | Zn |
| خالية من الغلوتين | | مصدر جيد للبروتين | |
| يحسن من صحة الأمعاء | | مصدر غني بالألياف | |
| ينظم مستويات السكر و
الكوليسترول في الدم | | مصدر غني بحمض الفوليك | B9 |

تحضير اللحوم وطبخها

قبل الطبخ:

اختيار اللحوم الحمراء
الخالية من الدهون غير
المصنعة



أثناء الطبخ:

أضف السلطة
وجهر طبقاً من
الورقيات الخضراء.



تأكد من استواء
الطعام بشكل جيد
وعدم احتراقه.



تجنب إضافة الملح
واستبدله بالمطيبات
والليمون.



ننصح بتناول اللحوم مرة واحدة في اليوم وبكميات معقولة، وإن كنت تعاني من ارتفاع الكوليسترول الضار أو لديك مشكلة في حمض اليوريك استشر طبيباً.

كيف تقلل استهلاكك من الملح؟



استبدل الملح بالليمون والتوابل.



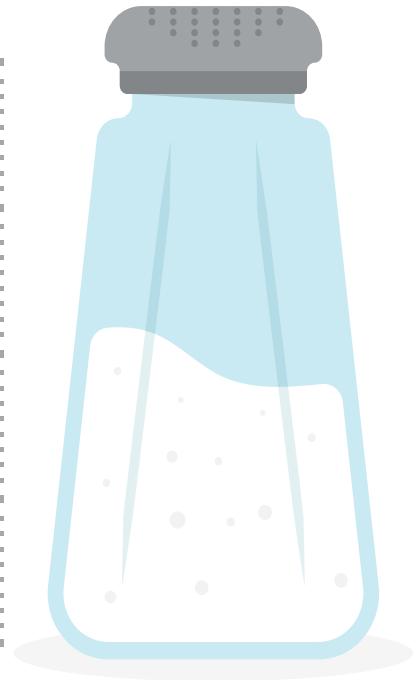
تجنب وضع الملح على طاولة الطعام.



قبل شراء المنتج تحقق من نسبة الأملاح في البطاقة الغذائية.



اغسل الخضروات المعلبة قبل أكلها ويفضل استبدالها بالطازجة.



المشروبات المحلاة بالسكر

تؤدي إلى



السكري
من النوع الثاني



تسوس الأسنان



أمراض القلب



السمنة

فوائد النشاط البدني



زيادة القوة
والتحمل العضلي



التخلص من القلق
والأرق والضغوط النفسية



تحسين الصحة العامة
والقدرة على العناية بالنفس



الاحتفاظ أو تطوير كل من
المرونة والتوافق والتوازن



المحافظة على
القدرة الجنسية



تطوير قدرة الجهاز القلبي
الوعائي والتحمل العام



خفض عوامل الخطورة
المتعلقة بالأمراض القلبية



تطوير التحكم
في الوزن والتغذية



زيادة الاحتكاك الاجتماعي
والاستمتاع بالحياة



تحسين صحة العظام خصوصاً
الأنشطة التي يتم فيها حمل الجسم
وكذلك تدريب الأثقال



المساعدة على
الاسترخاء



الوقاية من حالات عديدة من الأمراض
مثل السكري وأمراض القلب والأوعية
الدموية والسمنة ومشاكل العظام

لماذا #امش_30؟



المحافظة على
صحة القلب



تحسين
المزاج



المساعدة
في نزول الوزن



الوقاية من
الأمراض المزمنة



تقوية العظام
والمفاصل



هل تعرف قاعدة الـ

150



مشي
150
دقيقة
في الأسبوع

مشي 30 دقيقة لخمسة أيام

مشي 50 دقيقة لثلاثة أيام

ماذا نستفيد من المشي؟



نقوي العظام

نحرق السعرات الحرارية الزائدة

نخفف القلق والاكتئاب ونحسن المزاج

نحسن التوازن وتدفق الدم في الجسم

نحافظ على مرونة المفاصل ونقوي العضلات

نحافظ على وزن صحي ونزيد لياقتنا البدنية

نخفض مستوى الكوليسترول الضار في الجسم

كلما كان المشي أسرع والمسافة أطول بشكل متكرر كلما ازدادت فوائده

نقي أنفسنا من الأمراض المزمنة (مثل: أمراض القلب، ارتفاع ضغط الدم، داء السكري النوع الثاني)

ماذا تفعل حتى لا يكون مشيك مضرًا لصحتك؟



لا تمش تحت
الشمس مباشرة



اشرب الماء باستمرار وعلى
دفعات أثناء المشي وبعده



توقف فوراً عند الشعور
بالدوار، الإرهاق الشديد،
الصعوبة في التنفس



انتبه للطريق لتسلم
من السقوط أو التعثر

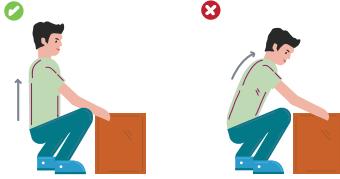


امتنع عن تناول الوجبات
الدسمة قبل وبعد المشي



استشر طبيبك في حال كنت
تعاني من الأمراض المزمنة

كيف تقي نفسك من آلام الظهر؟



حمل الأشياء الثقيلة



الجلوس أمام المقود



الجلوس أمام الكمبيوتر



الإقلاع عن التدخين
لتحسين الدورة الدموية
وتجنب آلام الظهر



الحفاظ على وزن صحي



ممارسة الرياضة



حمل الحقيبة
بطريقة صحيحة



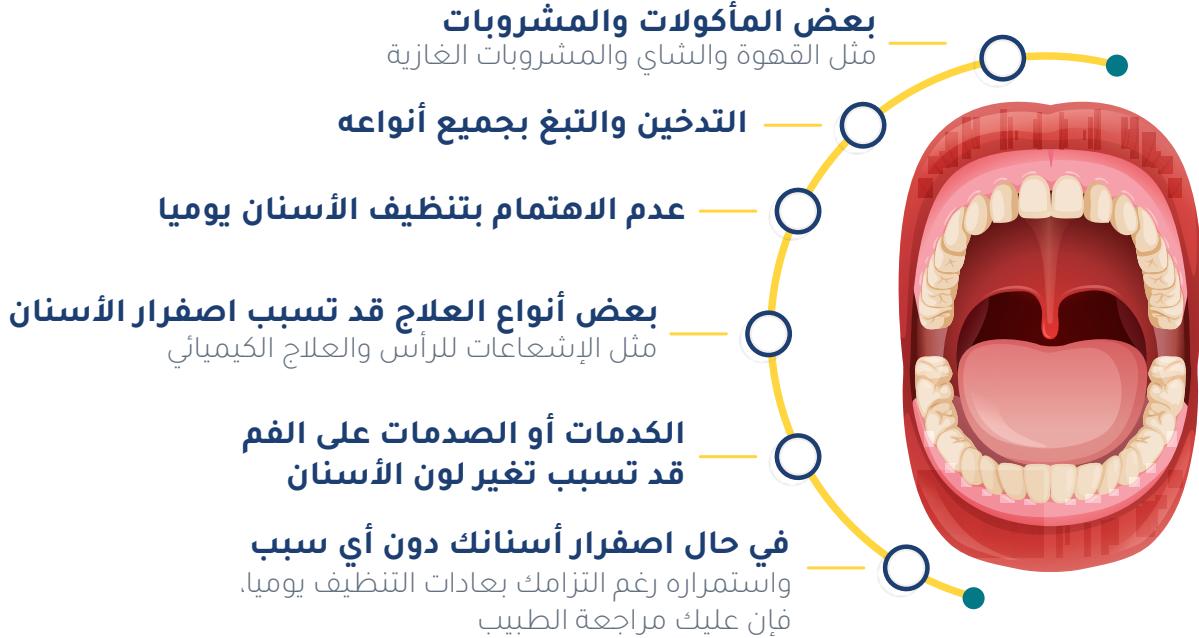
التقليل من ثقل الحقيبة



تجنب ارتداء الأحذية المرتفعة

اصفرار الأسنان

تتعدد الأسباب المؤدية إلى اصفرار الأسنان أو تغير لونها عن البياض الطبيعي، ومن هذه الأسباب ما يلي:



تفريش الأسنان



محارب التسوس الطبيعي الفلورايد FI



متواجد في:

03

يحتوي على مواد **مضادة للبكتيريا التي** تساعد على حدوث التسوس.

02

يساعد في إعادة تكوين المعادن في السن **ويوقف التسوس** في مراحله الأولى

01

يندمج في تكوين الطبقة الخارجية للسن ويزيد في صلابتها **ومقاومتها للتسوس**

جلسة فلورايد في عيادة الأسنان كل ستة أشهر من عمر 3 سنوات

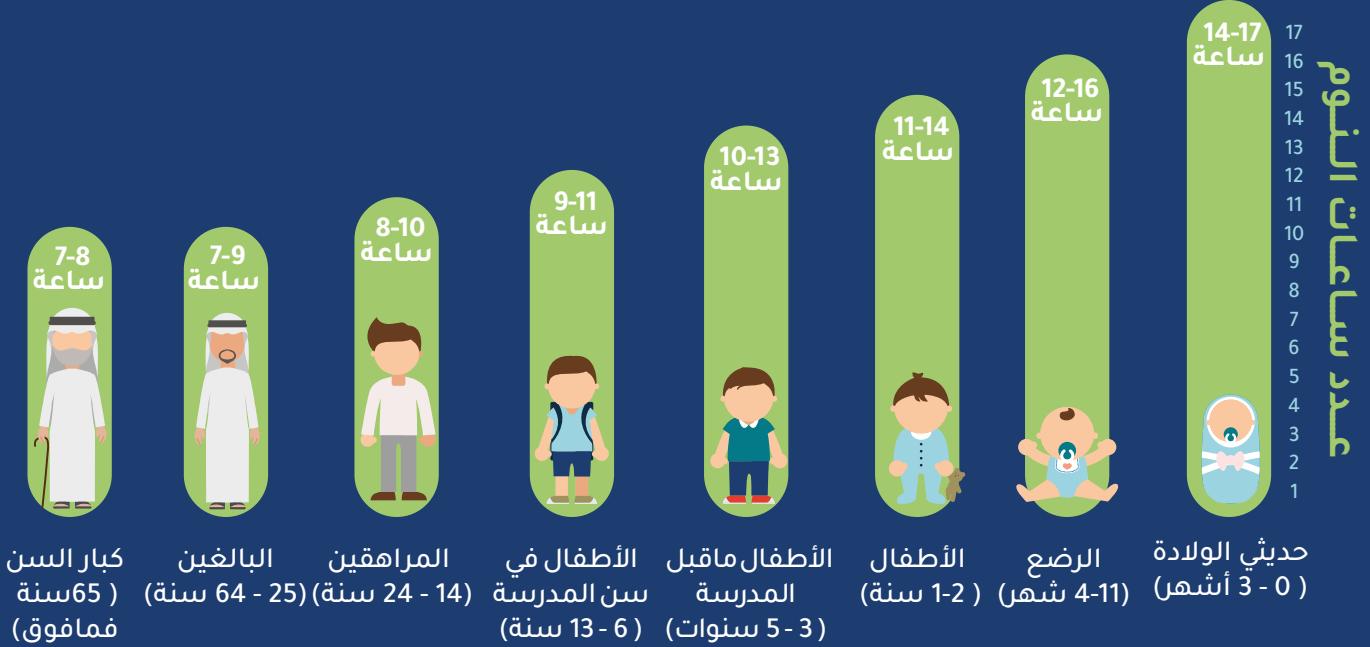


معجون الأسنان المحتوي على الفلورايد



طرق استخدامه:

النوم الطبيعي



الأضرار الناتجة عن قلة النوم



ارتفاع ضغط الدم



زيادة الوزن



اضطرابات المزاج



احتمال الإصابة بالسكري النوع الثاني



عادات صحية للتغلب على الأرق

لا تتوجه للفراش إلا عندما تشعر بالنعاس



ابتعد عن استخدام الأجهزة الإلكترونية قبل النوم.



تجنب النوم خلال النهار



تعود على النوم والاستيقاظ بموعد ثابت



تجنب الوجبات الثقيلة قبل النوم



تجنب التدخين



مارس الرياضة لمدة لا تقل عن 20 دقيقة والأفضل أن تكون قبل النوم بـ ٥ ساعات



امتنع عن الكافيين على الأقل 6 ساعات قبل النوم



تجنب استخدام المهدئات والمنومات إلا في حال وصفها الطبيب لك



السيجارة الإلكترونية



هي أجهزة إلكترونية لتدخين النيكوتين وذلك عن طريق تبخير مطول
يحتوي على النيكوتين ومواد أخرى.

أشهر هذه الأجهزة: السيجارة الإلكترونية والشيشة الإلكترونية.

لا تحتوي السيجارة الإلكترونية على أوراق التبغ كما في السيجارة
العادية ولا تقوم بحرقه.



لتجنب زيادة الوزن بعد الإقلاع عن التدخين



مارس الرياضة 150 دقيقة

أسبوعياً للحفاظ على معدل الحرق بشكل منتظم



استخدم علاجات

التوقف عن التدخين لتقليل الرغبة في الحاجة للنوكتين



ابتعد عن الجوع

وتناول وجبات خفيفة غنية مثل الخضروات والفواكه والمكسرات



احرص على تنظيم وجباتك

واتبع نظام غذائي متوازن



بعد إقلاعك عن التدخين بـ

النيكوتين يقلل للنصف
في الدم ويعود
الأكسجين لمعدله
الطبيعي

8
ساعات

يتخلص الجسم من
النيكوتين ويحسن
التذوق والشم

48
ساعة

تتحسن الدورة
الدموية في الدم

2
أسبوعين

يقل خطر الإصابة
بأمراض القلب للنصف
مقارنة بالمدخنين

12
شهرًا

خطر الإصابة
بالنوبات
القلبية يصبح نفسه
لغير المدخنين

15
سنة

20
دقيقة

تنتظم نبضات
القلب

24
ساعة

خروج المخاط
وغيره من الرئتين

72
ساعة

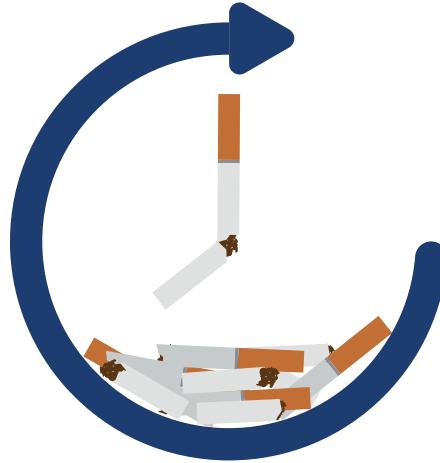
يسهل التنفس
وتزيد مستويات الطاقة

3
أشهر

تتحسن وظائف الرئة
ومشاكل التنفس
والسعال والصفير

10
سنين

يقل خطر الإصابة
بسرطان الرئة للنصف
مقارنة بالمدخنين



سعيك لهدفك،

يبدأ بقرارات صغيرة وخطوات متواصلة
احجز موعد في عيادات الإقلاع عن التدخين





املأ راحة إحدى يديك بالمستحضر
ووزعه على كلتا اليدين

الغسل الصحيح للأيدي

مدة الإجراء من 20 إلى 30 ثانية



افرك ظهر أصابع اليد اليمنى مع
راحة اليد اليسرى، وضع أصابع اليد
اليسرى مع راحة اليد اليمنى مع
قبض الأصابع



افرك ظهر اليد اليسرى براحة اليد
اليمنى مع تشبيك الأصابع ثم
افعل الشيء نفسه باليد اليمنى



افرك اليدين
بدعك الراحيتين



عندما تجف اليد تصبح آمنة
لتقديم الرعاية



افرك اليد اليمنى بحركة دائرية إلى
الخلف وإلى الأمام بحيث تشبك
أصابعها براحة اليد اليسرى
والعكس بالعكس



افرك إبهام اليد اليسرى
بشكل دائري براحة اليد

متى يجب عليك غسل اليدين؟



الطريقة الصحيحة لاستخدام مطهر اليدين؟

الزمن الكلي للإجراء من 20 - 30 ثانية



3 فرك باطن اليد اليمنى على ظهر اليد اليسرى مع تداخل الأصابع والعكس



2 فرك باطن اليد بباطن اليد الأخرى



1a املاً قبضة يدك من المطهر مغطياً كافة السطح



6 فرك الإبهام الأيسر ثم الأيمن بشكل دائري



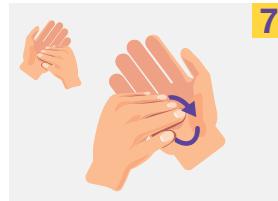
5 فرك ظهر أصابع اليد مع باطن اليد الأخرى والأصابع مضمومة



4 فرك باطن اليد بباطن اليد الأخرى مع تداخل الأصابع



8 يدك آمنة عند جفافها



7 الفرك الدائري للأمام و الخلف بأصابع اليد اليمنى لباطن اليد اليسرى والعكس

آداب العطاس

لتقليل العدوى



أو استخدم المرفق
عن طريق ثني الذراع



استخدم
المناديل الورقية
للعطاس أو الكحة



اغسل يديك بالماء
الدافئ والصابون



تخلص منها
بأسرع وقت

فصائل الدم

معطي

مستقبل

A+  →  A+ AB+

O+  →  O+ A+ B+ AB+

B+  →  B+ AB+

AB+  →  AB+

A-  →  A- A+ AB+ AB-

O-  →  الجميع

B-  →  B- B+ AB+ AB-

AB-  →  AB- AB+

خطوات التبرع بالدم



مرحلة التسجيل وتعبئة استبيان التاريخ المرضي



مرحلة إجراء المقابلة الطبية



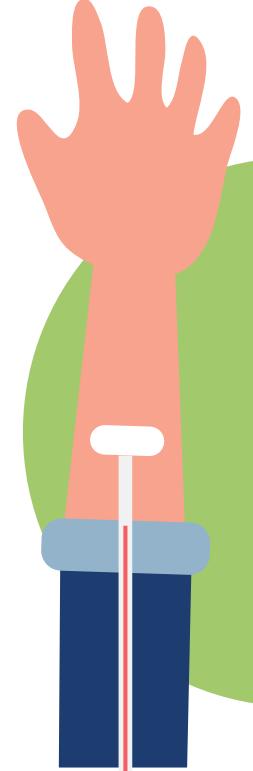
الفحص السريري وذلك بتحديد الوزن، وقياس ضغط الدم ودرجة الحرارة والنبض ونسبة الهيموجلوبين



مرحلة سحب الدم



مرحلة الرعاية بعد التبرع والتثقيف الصحي



مالذي يحدث للدّم المتبرع به؟

1 يتم سحب حوالي 450 مل من الدم من المتبرع به في أكياس ذات نظام معقم ومغلق



2 يتم نقل وحدات الدم إلى المختبر لإجراء الفحوصات اللازمة



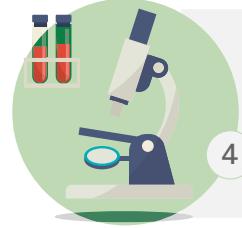
3 يتم فصل وحدات الدم إلى ثلاثة مكونات أساسية

- خلايا الدم الحمراء
- البلازما
- الصفائح الدموية

وأخيراً، يتم نقل مكونات الدم إلى المرضى، تبرع واحد بالدم من الممكن أن ينقذ حياة 3 أشخاص



5 يتم تخزين مكونات الدم وتجهيزها للنقل مباشرة وتنتهي صلاحية الصفائح الدموية في 5 أيام، وخلايا الدم الحمراء في 42 يوماً والبلازما خلال عام

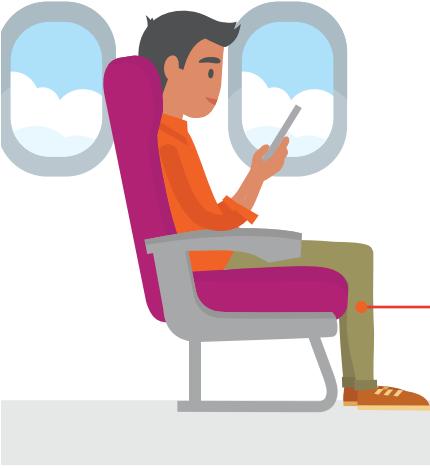


4 يتم فحص وحدات مكونات الدم وإجراء اختبارات الجودة بشكل دوري للتأكد من مطابقتها للمعايير

مسافر أكثر من 4 ساعات؟

الرحلات الطويلة تزيد من احتمالية الإصابة بالخثرات (الجلطات) الوريدية

كيف تقي نفسك؟



عدم وضع الساق
على الساق لفترة
طويلة



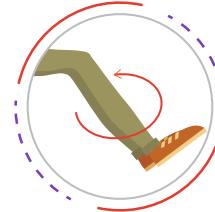
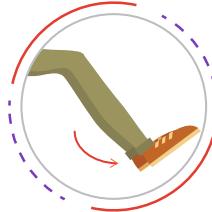
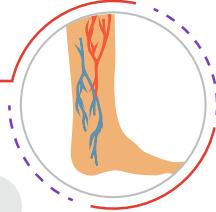
لبس الجوارب
الضاغطة



شرب ماء
كافي



المشي والحركة
كل 2-3 ساعات



تفضلوا بزيارة عيادات السفر في المراكز الصحية

علامات الخطر لفرط الحساسية



تورم وضيق
في الحلق



الوجه
والعينين



تورم الشفاه
واللسان



صعوبة في
التنفس والتحدث



طفح جلدي مصاحب مع
قيء أو آلام في البطن



الدوخة، الإغماء أو
فقدان الوعي



استخدم قلم الأدرينالين (إبينفرين) في حالة ظهور الأعراض
أو توجه للإسعاف فوراً في حال عدم توفرها.



طريقة استخدام إبرة الحساسية



الحساسية المفرطة (التأق)

هي ردة فعل للجهاز المناعي شديدة وخطيرة قد تظهر خلال دقائق من التعرض للمادة المهيجة للحساسية.



من محفزات الحساسية:

لدغات الحشرات (مثل النحل وغيره).



بعض الأطعمة مثل: البيض والمكسرات وغيرهم.



حساسية المطاط (اللاتيكس) الذي يدخل في صناعة: القفازات المطاطية، البالونات، بعض الأنايب، وغيرها.



يمكن أن تؤدي الصدمة إلى :

صعوبة في التنفس



هبوط في ضغط الدم



تسارع في نبضات القلب



حساسية الفول السوداني

تختلف الأعراض من شخص لآخر، ومن نوبة لأخرى لدى نفس الشخص

أعراض حساسية الفول السوداني



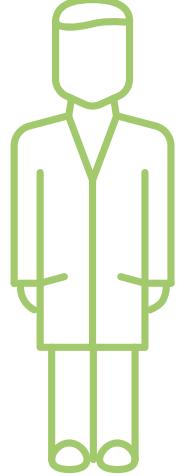
الشعور
بالتعب



تميل
في الفم



تورم
الوجه



طفح
جلدي



صعوبة
التنفس



صعوبة
البلع



تقلصات
وغثيان قيء



إرشادات عامة

للمصابين بحساسية الفول السوداني

كيفية استخدام إبرة
الادرنالين



الحرص على قراءة البطاقة
الغذائية.



الابتعاد من المكسرات
ومنتجاتها



قد يتحسس المصابون
ببقايا الفول السوداني على
أدوات الطعام



نصائح للتعايش مع الصرع

الحصول على قسط كافٍ من النوم



الحرص على أخذ الدواء الموصوف من قبل الطبيب



إبلاغ الطبيب عند ملاحظة تغييرات غير طبيعية في المزاج أو السلوك



استشارة الطبيب قبل تناول الأدوية أو المكملات الغذائية



الحد من الإجهاد والضغط النفسية



عدم إهمال ارتفاع درجة حرارة الجسم وعلاجه على الفور



تذكر
المرض غير عائق، ويمكن للمصاب العيش بحياة نشيطة



تجنب التدخين



نصائح لمرضى الربو عند نزول الأمطار



احرص على أخذ البخاخ
الوقائي في حال
وصفه الطبيب لك



احمل معك دائما
البخاخ الإسعافي
(موسع الشعب)



عند الاضطرار للخروج
احرص على تغطية
الرأس والفم والأنف



المطر والهواء البارد من
مهيجات الربو لذلك احرص
على تجنبهم بقدر الإمكان

يجب التوجه إلى أقرب مركز طوارئ في حال



ازرقاق في الأطراف،
الشفتين واللسان



تفاقم الأعراض
وعدم القدرة على
التنفس أو الكلام



عدم الاستجابة
للبخاخ الإسعافي

علامات الضغط النفسي لمقدمي الرعاية

باعتبارك مقدم رعاية، قد ينصب تركيزك على شخص عزيز عليك بحيث لا تدرك معاناتك الصحية ولا تشعر بالراحة. تنبه إلى بعض العلامات التالية الدالة على إجهاد مقدمي الرعاية

سرعة الانفعال أو الغضب

الشعور بالقهر أو القلق المستمر

فقدان الاهتمام بأنشطة كان يُستمتع بها سابقاً

الشعور بالتعب في أغلب الأحيان

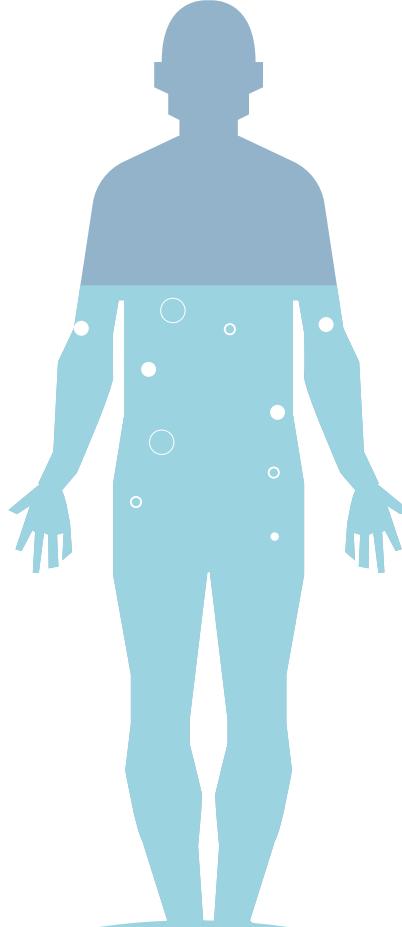
الشعور بالحزن

الحصول على قسط كبير من النوم أو عدم النوم الكافي

نوبات متكررة من الصداع أو الألم البدني أو مشاكل بدنية أخرى

زيادة الوزن أو فقدانه

فوائد الماء للجسم



01 يحتاجه الدماغ لصنع الهرمونات والنواقل العصبية

02 ينظم درجة حرارة الجسم (التعرق والتنفس)

03 يساعد على توصيل الأكسجين إلى جميع أنحاء الجسم

04 يسهل حركة المفاصل

05 يتخلص من فضلات الجسم من خلال التعرق والتبول

06 يشكل اللعاب (للهضم)

07 يحافظ على رطوبة الأغشية المخاطية

08 يعمل على امتصاص الصدمات للدماغ والحبل الشوكي

09 يحول الطعام إلى مكونات قابلة للهضم

10 يسمح لخلايا الجسم بالنمو والتكاثر

الجفاف

وقلة شرب الماء

يحدث الجفاف عندما يفقد الجسم سوائل أكثر من التي يتناولها



أسبابه:



الأعراض:



03 حافظ على شرب كمية كافية من الماء

02 تناول الأطعمة الغنية بالماء مثل الفواكه والخضروات

01 اشرب الماء عند الشعور بأية أعراض

الوقاية:

كمية الشرب

8 أكواب يومياً

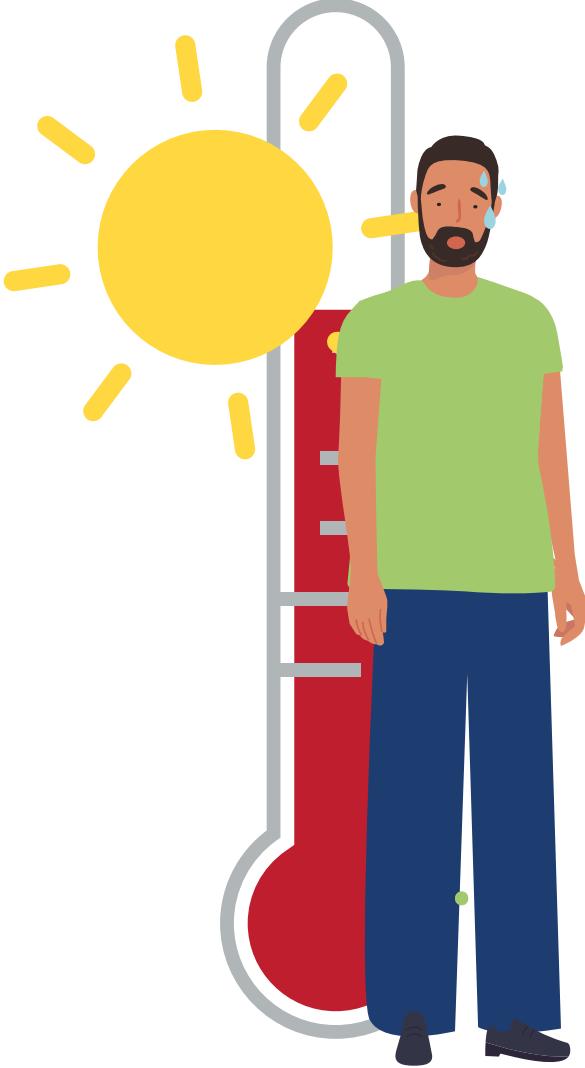


لماذا الماء؟

- صحي
- رخيص
- بلا سكريات
- بلا سعريات حرارية



كيف تساعد مصاب الإجهاد الحراري؟



اطلب المساعدة فوراً
واتصل على الطوارئ 911



شجع المصاب على شرب
رشقات من الماء البارد بشكل
متكرر



أخرج المصاب من
المنطقة الحارة إلى
المنطقة الباردة



كيف تحصل على فيتامين د من الشمس؟

فترة الصيف؟

من 8:30 صباحاً إلى 10:30 صباحاً ومن ٢ ظهراً إلى 4 عصراً

فترة الشتاء؟

من 10 صباحاً حتى الساعة 2 ظهراً



تحتاج البشرة السمراء
ضعف المدة.



تعريض 20% من الجسم
كالذراعين أو الساقين



من 10-15 دقيقة ثلاث
مرات أسبوعياً على الأقل



تعرض بشكل مباشر
بدون عازل مثل النوافذ

هل تنوي الحج هذا العام؟

لكي تتمكن من أداء المناسك
بصحة جيدة ننصحك بـ:

المشي لمدة
30 دقيقة يومياً



للقدرة على المشي المتواصل
لـ 5 كيلو في مكان مفتوح



ابدأ بالاستعداد
قبل الحج بـ 3 أشهر



خطوات علاج الإجهاد العضلي في الحج

الأسباب

الإرهاق الزائد



ضعف اللياقة البدنية



الحركة العنيفة



طرق العلاج

تبريد المنطقة المصابة
لتخفيف الألم



التوقف عن الحركة
عند الإحساس بالألم



استشارة الطبيب
عند الضرورة



رفع العضو المصاب
لتخفيف التورم



ضغط المنطقة المصابة
لتخفيف الألم



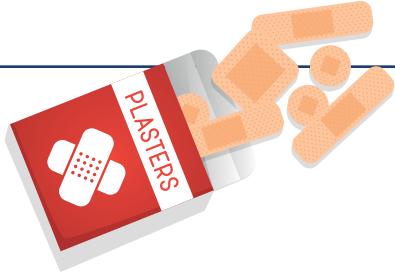
تنوي الأضحية

اتبع التالي:

جهّز حقيبة الإسعافات الأولية قبل يوم العيد تحسباً للحالات الطارئة.



ماذا أفعل إذا أُصبت بخدش أو جرح بسيط؟



01 نظف الجرح عن طريق غسله باستخدام الماء فقط



02 أوقف النزيف، إن لم يتوقف فيجب وضع ضمادة معقمة أو قطعة قماش نظيفة على الجرح والضغط عليه حتى يتوقف.



03 غير الضمادة أو اللاصق مرة واحدة على الأقل في اليوم أو عندما تصبح رطبة.



متى يلزمني الذهاب للطوارئ؟

03 إذا كان الجرح عميقاً أو لم تستطع التحكم بالجرح.



03 عند استمرار نزف الجرح أو وجود جسم غريب في الجرح.



04 عند ملاحظة علامات العدوى مثل: احمرار أو تورم أو زيادة الألم.



04 إذا كنت مريضاً بالسكري أو لديك حالة صحية خاصة.



ماهي مواصفات حقيبة الإسعافات الأولية:



تكفي لجميع الأدوات وتحمي
من الرطوبة



تحفظ في مكان آمن وجاف
يسهل الوصول إليه



تأكد من محتويات الحقيبة بعد
كل استخدام أو مرة كل 12 شهرا



تعلم على كيفية استخدام
المواد قبل الحاجة إليها



إرشادات عامة للعناية بالكسور



افعل



في حال الحكة
استخدام مجفف
الشعر في الوضع البارد
وتسليطه داخل الجبيرة



التأكد بانتظام من
عدم وجود شقوق
أو كسور في
الجبيرة



مراقبة العضو
المصاب وما حوله



إبقاؤها جافة

لا تفعل



تركها مكشوفة
أثناء الاستحمام

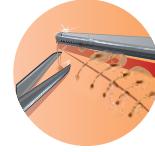


وضع الكريمات أو
الزيوت داخل
الجبيرة



العبث بالجبيرة
(أو الجبس)

ارشادات عامة بعد أليخاطة (الفرز الجراحية)



افعل

المحافظة على الجرح
نظيف وجاف



فحص مكان الجرح
والفرز يومياً لملاحظة
أي تغيرات عليه



ترك الضمادات على
الجرح خلال 24 ساعة
الأولى



الالتزام بموعد إزالة
الخيطوط الطبية حسب
إرشادات الطبيب
المعالج



المتابعة مع مقدم
الرعاية الصحية للتأكد
من التئام الجرح
بشكل صحيح



أخذ المسكنات الدوائية
و الكريمات وفقاً
لتوجيهات الطبيب



لا تفعل

الضغط الشديد
على منطقة الفرز



ترك الملابس أو الضمادة
رطبة مما يسمح للبكتيريا
بالوصول إلى منطقة الجرح
وحدوث العدوى



فرك الفرز



لعب الأطفال
بالطين أو الرمل



عدم التأكد من
نظافة اليدين



السباحة أو التعرض
المباشر للماء



ارشادات عامة للعناية بإصابات الرأس



افعل

استخدام كمادات باردة على المنطقة المتورمة بحسب توصيات الطبيب



سؤال الطبيب عن الوقت المناسب للعودة لممارسة الرياضة



الحد من وقت مشاهدة الأجهزة الإلكترونية، والأنشطة التي تتطلب تفكير



حماية الرأس من الإصابات الجديدة، وذلك بلبس الخوذة أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية



وضع هاتف الجوار، للاتصال بالإسعاف عند الحالات الطارئة



لا تفعل

الذهاب إلى المدرسة أو العمل قبل الشفاء التام



تناول الأدوية (خاصة المسكنات) دون وصفها من الطبيب



عدم الراحة والخروج من المنزل خلال ٤٨ ساعة الأولى



وضع الثلج مباشرة على جلد المنطقة المتورمة



البقاء وحيداً خلال 48 ساعة الأولى



قيادة السيارة بعد الإصابة مباشرة



ارشادات عامة للعناية بالحروق



افعل

ارتداء
الملابس
الدافئة



استخدام
واقي
شمسي



استخدام مرطبات
الجلد الخالية من
اللانولين والكحول



الاستحمام
بدرجة حرارة
معتدلة



الحركة بشكل
معتدل لتحريك
الدورة الدموية



الجلوس ورفع
الساقين في حال
تغير لون الجلد
بعد المشي.



الالتزام بتعليمات
الأدوية وتغطية
الجروح قبل
الاستحمام



لا تفعل

تعريض المنطقة
المصابة للشمس



حك المنطقة
المصابة



الدخول في حوض
الاستحمام



لبس الملابس والأحذية
الضيقة التي تسبب
ضغطا وتقرحا للجلد



تعريض المنطقة
المصابة للحروق
والأدوات الحادة



فرك الجسم بقوة
أثناء الاستحمام



الفرق



الرعاف



كيف تسعف

المصاب بنوبة صرع؟

ضع قطعة قماش تحت رأس المصاب



حرك المصاب بلطف على أحد جانبيه



تجنب تحريك المصاب إلا للضرورة



أبعد الأشياء الحادة القريبة من المصاب



تجنب وضع أي شيء في فم المصاب



متى تتصل على الإسعاف 997

في حال استمرت النوبة أكثر من 5 دقائق



في حال تكررت نوبة الصرع مرة أخرى



تعرض جسم المصاب للأذى أثناء نوبة الصرع



في حال عدم عودة التنفس إلى الوضع الطبيعي



إصابة العين برذاذ المواد الكيميائية



فرك العينين بقوة

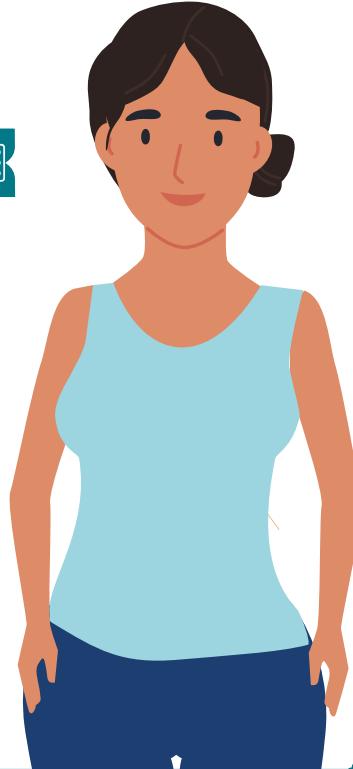


اغسل عينيك بالماء لمدة
20 دقيقة وتوجه للطوارئ

سلامة الطفل



استعديتي للحمل ؟



الحديد

تناولي الأطعمة الغنية بالحديد لتجنب فقر الدم



التطعيمات

تأكدي من أخذ اللقاحات المناسبة قبل الحمل



مكملات

حمض الفوليك

تناولي أقراص حمض الفوليك عند التخطيط للحمل وحتى الأسبوع الثاني عشر



مكملات

فيتامين د

تناولي مكمل فيتامين د لتعزيز صحة الأسنان والعظام



ناقشي طبيبك قبل تناول أي أدوية أو مكملات غذائية



الحامل والتغذية

التغذية الجيدة المتوازنة مهمة لصحة الأم والجنين لذا ننصح باختيار أطعمة صحية ذات قيمة غذائية عالية فنوعية الطعام أهم من كميته

وتجنبي

اللحم والبيض غير المطبوخ

قد يحتوي علي جرثومة الليستيريا المسببة للإجهاض او ولادة جنين متوفى



السّمك النيء والمحار

قد يحتوي على الجراثيم



الأسماك عالية الزئبق

قد يضر الجهاز العصبي للجنين (المرلين ، ابو السيف)



الإكثار من الأسماك الزيتية

قد تحتوي علي مواد كيميائية تتراكم في الجسم وتكون ضارة (الماكريل ، السالمون ، السردين ، التونة)



الكافيين

كثرته تزيد خطر حدوث الإجهاض وانخفاض وزن الطفل عند الولادة



الحليب غير المبستر

يؤدي للإصابة بالميكروبات التي قد تسبب بعض الأمراض للأم والجنين



أعراض الطلق الحقيقي

يبدأ الألم في أسفل الظهر
وينتقل إلى الجانبين ثم إلى
البطن.



انفجار كيس الماء ونزول
السائل الأمنيوني إلى المهبل.



الآلام تشبه تقلصات الحيض
الشديد أو تشنجات الإسهال.



اتساع عنق الرحم، والشعور
بانقباضات تعمل على دفع
الجنين إليه.



تزداد شدة انقباضات البطن
عند المشي.



نزول الدم المخاطي



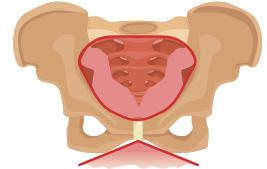
أسطورة الحوض الضيق

الحوض ليس عظاما صلبا

يتكون حوض المرأة من أربطة وعظام
عديدة ترتخي وتتحرك أثناء الولادة

الحوض الصغير

لا يعني عدم القدرة على
الولادة الطبيعية



العملية القيصرية

اضطرار وليس اختيار

يتم اللجوء لها بحسب:



بعض حالات الولادة
المبكرة



بعض حالات ارتفاع
الضغط الحملي



وضعية الطفل
وحجمه



بعض تشوهات
الرحم



وجود توأم أو أكثر



اختناق الطفل



نزول المشيمة



الإصابة بالعدوى

وتقرر بشكل طارئ عند عدم خروج الطفل
بولادة طبيعية بالرغم من التدخلات الطبية

قص العجان



بناء الأجسام



الاحتياطات الصحية عند الحلاقة



احرص على

اختيار
حلاق مصرح

غسل
يدي الحلاق

استخدام
أمواس جديدة

استخدام
الموس مرة واحدة



تجنب



اختيار
حلاقي الطرق

استخدام
أدوات الآخرين

استخدام
الشبّة

للد من انتقال العدوى عند الحلاقة



لذا ينصح بـ:

تجنب مشاركة الآخرين
في أدواتهم الشخصية



ارتداء الحلاق للكمامات
قبل البدء بالحلاقة



التأكد من صلاحية
المنتجات المستخدمة



قد تعرضك الحلاقة لـ:

التعرض للعدوى
المنقولة عن طريق الدم



الإصابة بالأمراض الجلدية



انتقال الطفيليات كالقمل



جفاف فروة الرأس



التهاب البروستاتا



هو حالة شائعة، تسبب التهاباً لغدة البروستاتا، وغالبًا ما يكون مؤلماً.

ما هو التهاب البروستاتا؟

أنواعه؟

01 التهاب البروستاتا المزمن:

الأكثر شيوعاً، وينسب في التهاب الغدة، وتهيج الأعصاب التي تزود هذه المنطقة، وهو غير معدي.

02 التهاب البروستاتا الجرثومي المزمن:

غير شائع، وهو ناتج عن إصابة الغدة بعدوى بكتيرية، والأعراض تأتي وتختفي على فترة طويلة.

03 التهاب البروستاتا الجرثومي الحاد:

التهاب الغدة من عدوى بكتيرية، وأعراضه حادة، ومفاجئة، ومؤلمة، وقد يكون خطيراً، يتطلب علاجاً فورياً.

04 التهاب البروستاتا عديم الأعراض:

التهاب الغدة، لا يسبب أعراضاً ولا يكون بسبب العدوى، ويتم تشخيصه بالصدفة.

من يصيب؟



يمكن أن يصيب التهاب البروستاتا الذكور من جميع الأعمار، لكنه يؤثر عادةً على الأعمار التي تتراوح بين

30 - 50
عاماً

إرشادات للمصابين بالتهاب البروستاتا



تجنب مهيجات الألم،
مثل ركوب الدراجات



استخدم وسادة عند
الجلوس لفترة طويلة



الإكثار من شرب
السوائل



أخذ حمام ساخن
لتخفيف الألم،
والضغط



تجنب الأطعمة التي تتسبب في
الأعراض، مثل: الكافيين، والأطعمة
الغنية بالتوابل، والحمضيات

تضخم البروستاتا

ما هو؟

حالة طبية شائعة تظهر مع تقدم الرجل في العمر وتنتج من تضخم غدة البروستاتا

أسبابه

أسباب الإصابة غير معروفة وقد تكون نتيجة التغيرات الهرمونية عند التقدم في العمر

من يصيب؟

يصيب الرجال فوق سن 50 عاماً.

عوامل الخطورة



السمنة



الإصابة بداء السكري،
أو مرض القلب

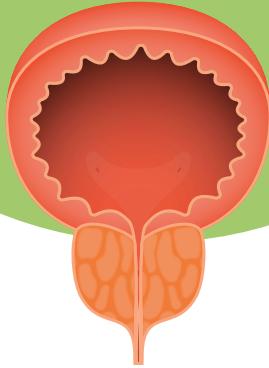


التاريخ
العائلي

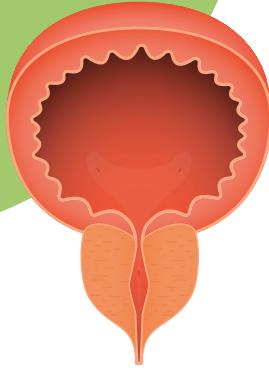


التقدم
في العمر

متضخم



طبيعي



أعراض

تضخم البروستاتا



التقطير عند نهاية
التبول



صعوبة في
البدء بالتبول



يمكن أن يتسبب في احتباس
البول؛ مما يجعل الرجل غير
قادر على إفراغ المثانة



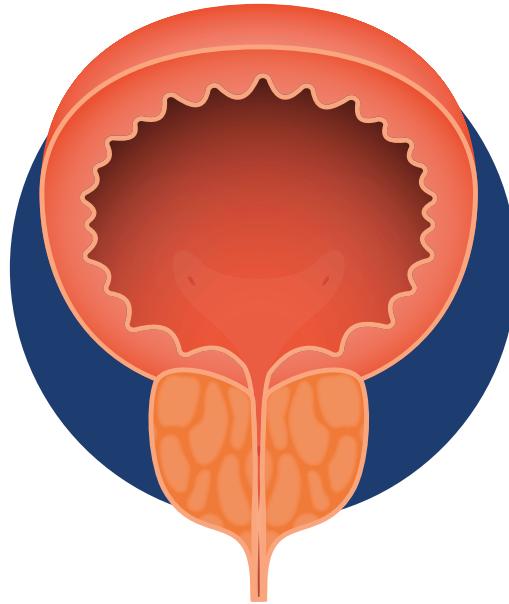
صعوبة إفراغ
المثانة



ضعف أو تقطع في
تيار البول



الحاجة المتكررة للتبول
أثناء الليل والنهار





سرطان البروستاتا

يصيب 191,930 من الرجال عالمياً



سرطان الخصية



ماهو؟

أحد أندر أنواع السرطانات والذي يصيب أحد الخصيتين أو كلاهما

من يصيب؟

يصيب الذكور ويشيع من عمر (20 - 40) سنة ويعد من أكثر السرطانات استجابة للعلاج.

مامدى انتشاره؟

يعد من أقل السرطانات التي تصيب الذكور 1 من 250 رجل ولكنه الأكثر انتشاراً عند الصغار سنأ يصيب:

سرطان الخصية

ماهي علاماته؟



تراكم مفاجئ للسوائل
في كيس الصفن



تورم غير مؤلم في أحد
الخصيتين



ألم أو انزعاج في الخصية
أو كيس الصفن



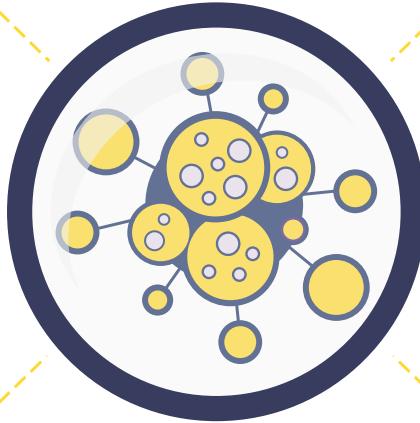
تغير في
إحساس الخصية



التثدي مع خروج سائل
حليبي من الثدي



ألم خفيف في أسفل
البطن أو الفخذ



سرطان الخصية

وعند انتشار الورم لأعضاء أخرى من الجسم تظهر الأعراض التالية:



انتفاخ الغدد
أسفل الرقبة



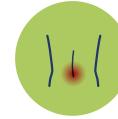
تورم في الثدي



كحة
بالدم



ضيق في
التنفس



آلام الظهر
التي لاتزول



تورم في
الرقبة

ماهي عوامل الخطورة؟



تاريخ شخصي أو عائلي
للإصابة بسرطان
الخصية



نمو غير طبيعي
في الخصيتين



تعلق الخصية وعدم نزولها
في الصفن عند الولادة

سرطان الخصية

كيف يمكن اكتشافه؟

الفحص الذاتي يساعد في ملاحظة التغيرات الغير طبيعية و بالتالي معالجتها في مراحل مبكرة قبل تفاقمها

كيف يتم عمل الفحص الذاتي؟

اختر وقتاً يكون فيه كيس الصفن مسترخياً، مثل أثناء / بعد الاستحمام.

01

ضع السبابة والوسطى تحت الخصية مع وضع الإبهام في الأعلى.

02

لف الخصية بقوة ولكن برفق بين الأصابع.

03

افحص الخصيتين بحثاً عن تغيرات في اللون أو الشكل أو التورم.

04

قم بزيارة الطبيب عند اكتشاف أي نتوءات أو كتل أو تغييرات أخرى مقلقة.

05

سرطان الخصية

كيف تتم معالجته؟

المراقبة 

الجراحة 

العلاج الكيميائي بجرعات عالية
مع زراعة الخلايا الجذعية 

العلاج الإشعاعي 

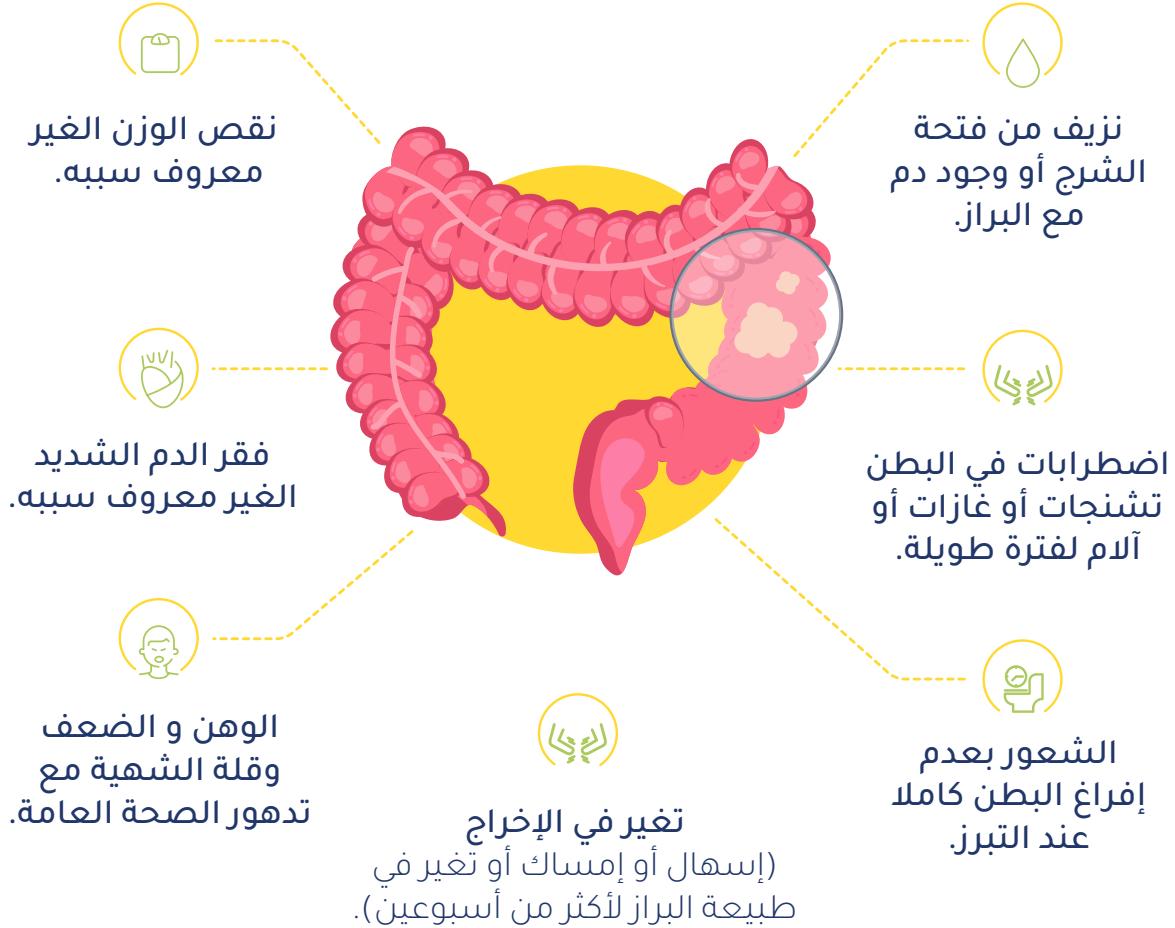
العلاج الكيميائي 

كيف يمكن الوقاية منه؟

في الغالب لا يمكن الوقاية منه عند توفر عوامل
الخطورة خاصة في حالات الخصية المعلقة لكن مع
المراقبة والفحص المستمر يمكن اكتشافه في مراحل
مبكرة والحد من انتشاره

الفحص الذاتي الشهري لا يستغرق إلا بضع دقائق
ولكنه ضروري لصحتك !

أعراض سرطان القولون والمستقيم



سرطان القولون والمستقيم

ماهي عوامل الإصابة؟



قلة الأنشطة الرياضية



التهاب الأمعاء المزمن
مثل التقرحي و كرون



الإصابة الشخصية
بالزوائد اللحمية



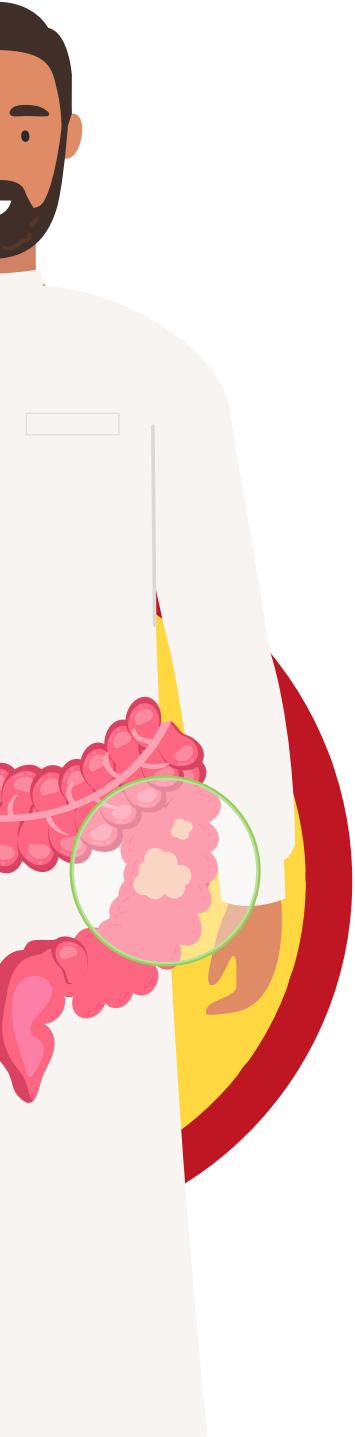
تاريخ عائلي



قلة تناول الألياف وكثرة الدهون
واللحوم الحمراء والمصنعة



مرض السكري
والسمنة المفرطة



سرطان القولون والمستقيم

كيف أمتنع الإصابة ؟



تجنّب السمنة و الحفاظ على وزن صحي.



زيارة الطبيب عند حدوث أي تغيرات غير طبيعية في الجسم



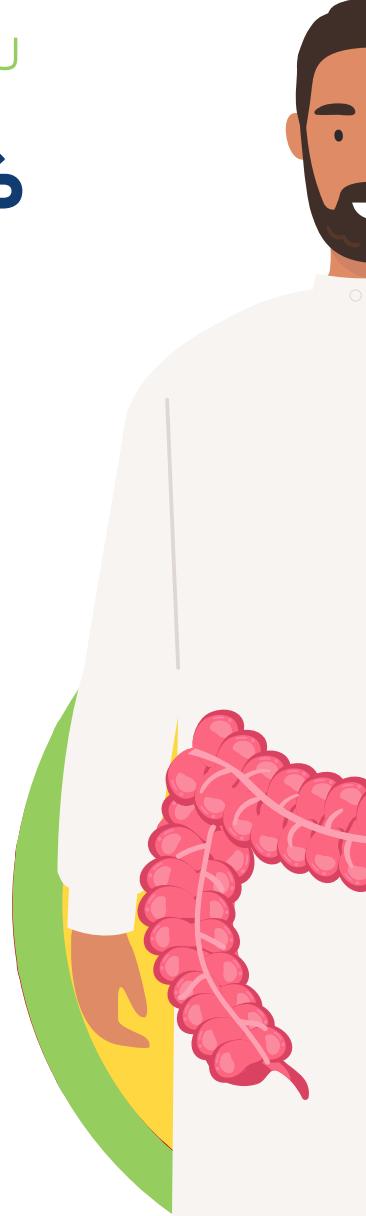
الإقلاع عن التدخين.



الفحص الدوري للقولون والمستقيم مرة كل سنة، من سن 45 فما فوق



تناول الغذاء الصحي الغني بالألياف وتقليل اللحوم الحمراء و المصنعة.

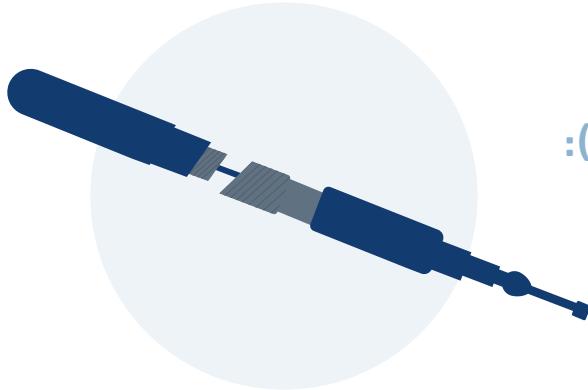


سرطان القولون والمستقيم أنواع فحوصات الكشف المبكر

اختبار الدم

فحص البراز المناعي الكيميائي (FIT Test):

للأشخاص ذوي الخطورة المعتدلة
للإصابة (45-75 سنة).

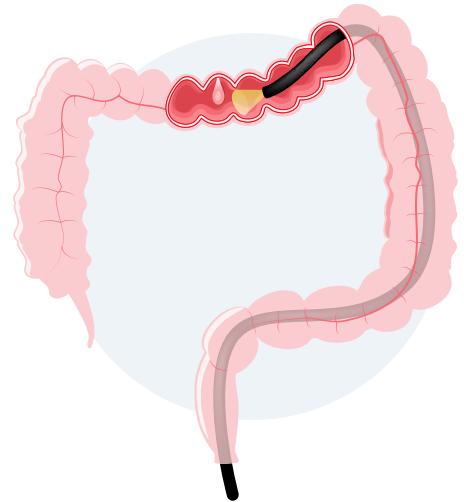


المنظار الكلي للمستقيم (colonoscopy):

للأشخاص ذوي الخطورة المرتفعة.



أصحاب النتائج الإيجابية في فحص البراز
المناعي الكيميائي (FIT test).



سرطان القولون والمستقيم الفئة المستهدفة

الأشخاص ذوي الخطورة المرتفعة للإصابة:

الإصابة بالزوائد اللحمية 

وجود إصابة سابقة أو تاريخ
عائلي بالمرض 

الإصابة بمرض كرون أو التهاب
الأمعاء التقرحي 

التعرض لعلاج إشعاعي خلال
فترة الطفولة 

الإصابة بمتلازمة اللحميات
الغددية العائلية. 

الأشخاص ذوي الخطورة المتوسطة للإصابة:

العمر (45 - 75 سنة) 

من الذكور والإناث 

شروط الكشف:

سعودي الجنسية 

العمر من 45 - 75 سنة لذوي الخطورة المتوسطة 

لكل الأعمار لذوي الخطورة المرتفعة 

سرطان القولون والمستقيم

متى؟

يتم الكشف

سنوياً:

من عمر 45-75 سنة



أين؟

تتوفر الخدمة:

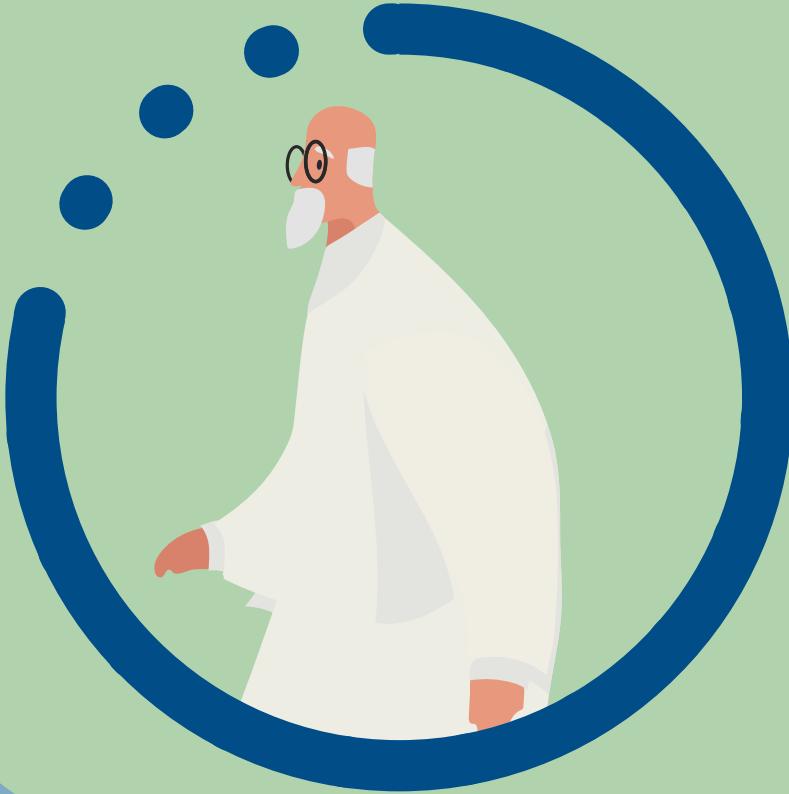
مراكز الرعاية الأولية في
مختلف مناطق المملكة



مراكز فحص سرطان القولون والمستقيم

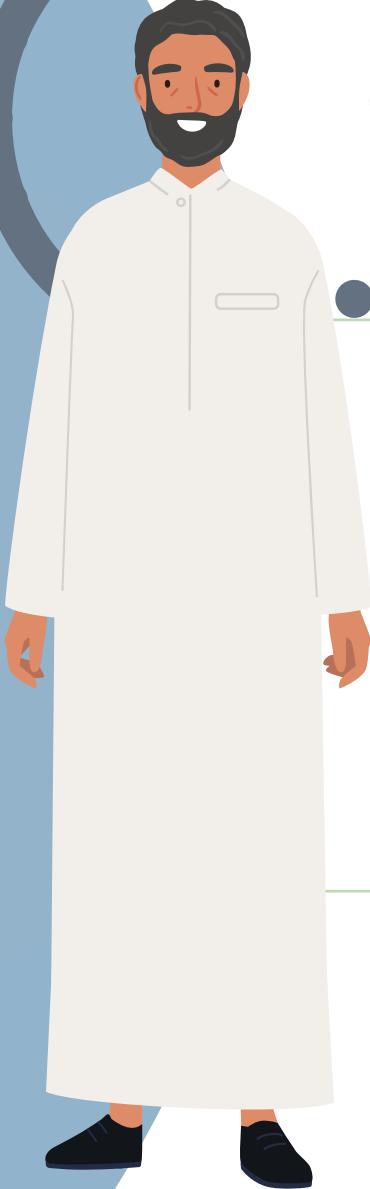


أكبر بصحة



سيمضي العمر، وتمرّ السنوات،
وتبقى منها أجمل الذكريات.. تلك
التي عشناها بسعادة وسرور،
وعافية وسلامة.. اكبر بصّة!

الطريق نحو حياة صحية نشطة لكبار السن



التغذية الصحية



الرياضة المناسبة



الترفيه الاجتماعي مع
العائلة والأصدقاء



الزيارة الدورية
للطبيب



عمل الفحص الشامل لكبار السن
* متوفر في المراكز الصحية



الانتظام في
تناول العلاج

السلامة المنزلية



نصائح لحماية كبار السن من السقوط



المواظبة على الفحوصات
الدورية وخصوصاً النظر
وضغط الدم



تجنب الفوضى
والحفاظ على ترتيب
المنزل وسلامته



الاستخدام الآمن للدواء
والمراجعة الدورية لقائمة
الأدوية مع الفريق الطبي



استخدام التجهيزات
للمساعدة على الحركة وعدم
التردد في طلب المساعدة



ممارسة تمارين
تقوية العضلات والتوازن

من الأكثر حاجة للقاح الإنفلونزا؟



03
المصابين
بأمراض مزمنة



02
الحوامل



01
الأطفال



06
المصابين
بنقص المناعة



05
العاملين في
المجال الصحي



04
كبار السن

بادر بأخذ لقاح الإنفلونزا في أقرب مركز صحي

أعراض ومضاعفات الإنفلونزا

الأعراض

درجة حرارة
أكثر
من 38°

صداع

رجفة
وتعرق

سعال
مستمر
وجاف

ألم
العضلات

التهاب
الحلق

سيلان
الأنف

المضاعفات



الوفاة



تسمم الدم



التهاب الأذن



التهاب الشعب
الهوائية



التهاب الرئتين

بادر بأخذ لقاح الإنفلونزا في أقرب مركز صحي

مراحل مرض الزهايمر:

المرحلة الأولى- المرحلة المبكرة:



فقدان الذكريات الحديثة ونسيان بعض
الكلمات المألوفة والأسماء

المرحلة الثانية- المرحلة المتوسطة:



تدهور ملحوظ للحالة الاجتماعية
ونسيان الأسماء وعدم القدرة على تذكر
بعض من أفراد الأسرة

المرحلة الثالثة- المرحلة المتأخرة:



فقدان الذاكرة تماماً،
ويحتاج المريض إلى عناية كاملة ومساعدة في
الأنشطة اليومية

أعراض مرض الزهايمر:



ضعف الذاكرة



مألوفة
تصرفات غير



صعوبة في اختيار
الكلمات خلال الحديث



تغيرات في المزاج
والشخصية



صعوبة في
التخطيط



صعوبة في إتمام
المهام المألوفة



خلط ذهني في الزمان
والمكان



الانسحاب من العمل
والأنشطة الاجتماعية



مشاكل مع الصور
البصرية والعلاقة المكانية



ضياع الأعراض الشخصية
واتهام الآخرين

هناك فروقات واضحة بين

مرض
الزهايمر



الشيخوخة
الطبيعية

فقدان القدرة تدريجياً على
الاهتمام بذاته



من النادر أن
يتذكر لاحقاً



نسيان
تجارب كاملة



القدرة دائماً على
الاهتمام بذاته



غالبا ما يتذكر
لاحقا



نسيان جزء
من التجربة



فقدان القدرة على تحديد اليوم
أو التاريخ أو الفصل من السنة



فقدان القدرة تدريجياً على اتباع
الإرشادات الخطية واللفظية



صعوبات في إدارة
حديث أو متابعة حوار



وضع الأشياء في غير مكانها
وعدم القدرة على العثور عليها



نسيان اسم اليوم
ثم تذكره على الفور

القدرة دائماً على اتباع
الإرشادات الخطية واللفظية

عدم تذكر
الكلمة المناسبة أحيانا

فقدان الأشياء
من وقت لآخر

شلل الرعاش

ماهو

شلل الرعاش؟

يسمى أيضاً بمرض باركنسون وهو اضطراب عصبي يؤثر على أجزاء من الدماغ ويرتبط بشكل أساسي بالخسارة التدريجية في التحكم الحركي للجسم.

ماهي أسبابه؟

السبب الرئيسي للإصابة حتى الآن غير معروف و لكنه ينتج من موت الخلايا العصبية المسؤولة عن إنتاج الدوبامين في الجسم.

كيف يبدأ؟

تبدأ الأعراض تدريجيًا، و يبدأ غالبًا برجفة تكاد تكون غير محسوسة وغير مرئية بإحدى اليدين أو تيبس بالعضلات.

ماهي أعراضه؟

شلل الرعاش

تتفاوت الأعراض بين الأشخاص و لكن من أبرزها:

أ. الأعراض الرئيسية:



تيبس و تصلب
العضلات



الرجفة اللاإرادية
(الرعشة)



صعوبة في البلع



بطء في الحركة

ب. أعراض أخرى:



مشاكل في
الذاكرة



فقدان حاسة
الشم



مشاكل في
التوازن



الاكتئاب
والقلق



تغير في القدرة
على الكتابة



تغير في أسلوب
الكلام



فقدان القدرة على
اظهار تعابير الوجه

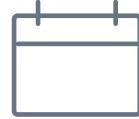
شلل الرعاش مامدى انتشاره؟



10 مليون شخص مصاب
بشلل الرعاش عالمياً



تظهر الأعراض
بعد عمر 60 سنة



ولكن

1 من 20

شخص مصاب قد تظهر عليه
الأعراض في عمر أقل من 40 سنة

شلل الرعاش ماهي عوامل الخطورة؟

العمر



عادةً ما يبدأ بعمر 60 سنة و لكن 5-10% من المصابين به يظهر في عمر 50 سنة ، وتزداد الخطورة مع تقدم العمر.

الوراثة



وجود عامل وراثي

الجنس



الرجال أكثر عرضة للإصابة به

التعرض للسموم



التعرض المستمر لمبيدات الحشرات.

شلل الرعاش كيف يمكن التعايش معه؟



تجنب السقوط

وضع أرضيات مانعة الانزلاق
وتقديم المساعدة عند التحرك



تبني نمط حياة صحي:

تساعد بعض الأطعمة في
تخفيف الأعراض بتناول الأغذية
الغنية بالألياف لتجنب
الإمساك والحصول على
الاحتياج اليومي من الفيتامينات
والمعادن مثل أوميغا 3

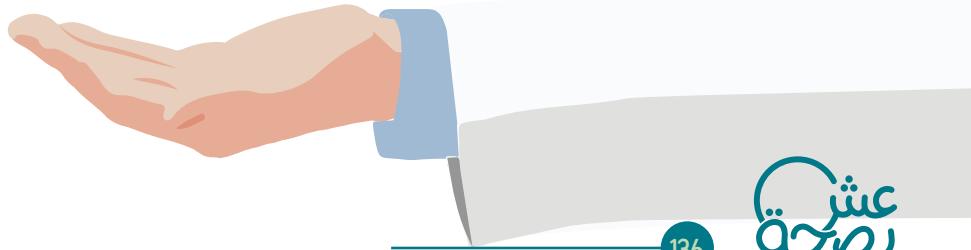


تغيير كثافة الأطعمة

لتناسب مع القدرة على البلع



ممارسة النشاط البدني



13

خدمة صحية منزلية

تقديم خدمات
العلاج الوريدي



متابعة المصابين
بالأمراض المزمنة



العناية بمرضى
أنابيب التغذية
المعوية



العناية والوقاية
بمرضى قرح الفراش



تقديم خدمات
العلاج الطبيعي



العناية التلطيفية



النقل الغير
إسعافي



العناية بمرضى
القسطرة البولية



الدعم النفسي
والاجتماعي



التحاليل المخبرية



تثقيف وتدريب
المرضى
ومرافقيهم



تقديم الأدوية
والمستلزمات
الطبية للمرضى



تقديم المكملات الغذائية





لمن تقدم خدمات

الرعاية الصحية المنزلية؟

خدمات الرعاية الصحية المنزلية لا تقتصر على الكبار فقط فهي تشمل:

مرضى قرح الفراش والجروح



مرضى مشاكل الجهاز التنفسي



مرضى القلب



مرضى التأهيل والعلاج الطبيعي



مرضى الجلطات



المرضى طريحي الفراش



مرضى القسطرة البولية



مرضى الأنبوب المعدي التغذوي



مرضى المضادات عن طريق الوريد



مرضى السكر



مرضى الفتحات المعديّة



مرضى السرطان



المرضى بعد العمليات الجراحية



مرضى الزهايمر



المرضى بعد حوادث السيارات وإصابة الرأس



مرضى الصحة النفسية



مرضى الضغط



ماهي آلية

الوصول لخدمات الرعاية الصحية المنزلية

من خارج المستشفى

يتم تقديم الطلب مستوفي الشروط إلى قسم الرعاية الصحية المنزلية بالمستشفى



- تقرير طبي لا يقل مدة عن (3) أشهر
- صورة من بطاقة الأحوال
- صورة من خطة العلاج
- تواجد مقدم رعاية للمريض في المنزل

يتم دراسة الطلب في حال استيفاء الشروط



يتم عمل زيارة تقييمية للمريض لمعرفة احتياجه خلال أسبوع



من داخل المستشفى

يتم كتابة تحويل من قبل المستشفى إلى قسم الرعاية الصحية المنزلية موضح فيه حالة المريض ونوع الخدمة المطلوبة قبل خروج المريض بـ 72 ساعة.



يتم عمل تقييم مبدئي للمريض من قبل قسم الرعاية الصحية المنزلية



يتم زيارة المريض خلال أسبوع من خروجه

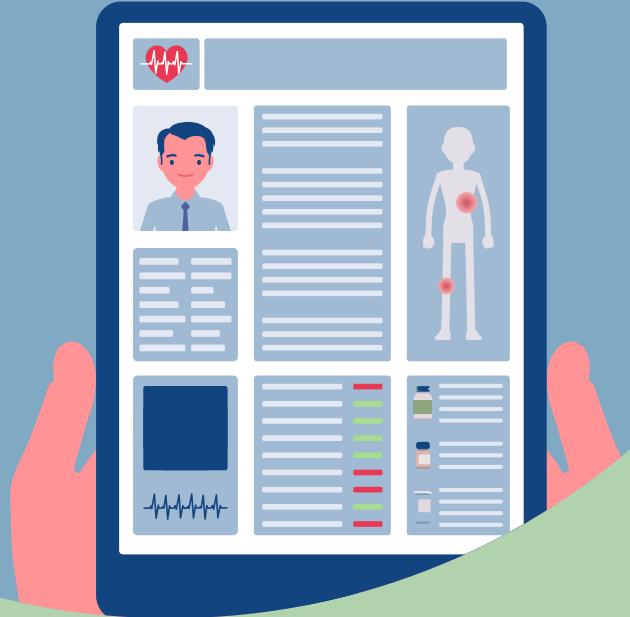


يتم توفير احتياجات المريض خلال أسبوع



دليلك الصحي هنا

أدلة متكاملة حول أهم المواضيع الصحيّة

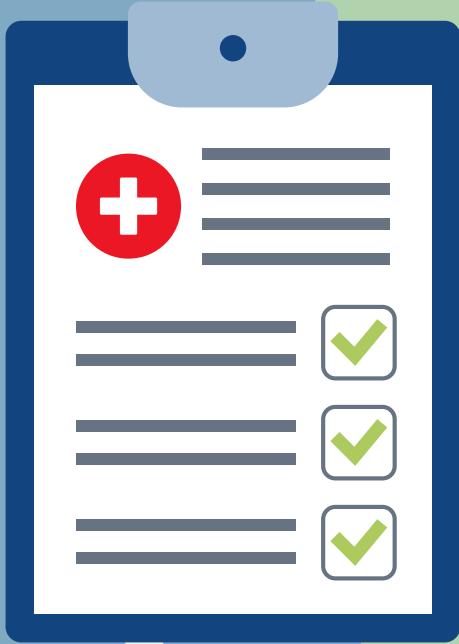


امسح للوصول للمواد التوعوية



الوقاية تبدأ بالمعرفة اختبر صحتك

واستخدم الأدوات المساعدة لتعينك
على حياة صحيّة



امسح للوصول للمواد التوعوية





جرعة
2
وعلي



@LiveWellMOH