

أهم الأيام العالمية لشهر أكتوبر

أكتوبر

2024

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

شهر التوعية
بسرطان الثدي
1 أكتوبر

اليوم العالمي
لكبار السن
1 أكتوبر

اليوم العالمي
للصحة النفسية
10 أكتوبر

اليوم العالمي
للإبصار
10 أكتوبر

اليوم العالمي
للالتهاب المفاصل
12 أكتوبر

الأسبوع العالمي
لمكافحة العدوى
20 أكتوبر

اليوم العالمي
للتأنيب
22 أكتوبر

اليوم العالمي
لمشاشة العظام
27 أكتوبر

شهر التوعية بسرطان الثدي

1 أكتوبر 2024

مقدمة:

يحتفل العالم بالتوعية حول سرطان الثدي في شهر أكتوبر من كل عام، منذ 2006. يحتل سرطان الثدي المرتبة الثانية من ناحية الانتشار في العالم. تتمثل عوامل خطر سرطان الثدي في: كونك أنثى، السمنة، تعاطي الكحول، التقدم بالعمر، التاريخ العائلي، إصابة سابقة بسرطان الثدي، التعرض السابق للإشعاع، العلاج الهرموني، بعض الطفرات الجينية، سجل الصحة الإنجابية (مثل العمر عند بداية الدورة الشهرية، وعند الحمل الأول).

الأهداف:

- ✓ زيادة وعي المجتمع بعوامل الخطر، التي تزيد احتمال الإصابة بسرطان الثدي.
- ✓ نشر الوعي عن طرق الوقاية من سرطان الثدي.
- ✓ أهمية الكشف المبكر والحث عليه، والفئة المستهدفة، ومكان توفر الخدمة، وتوفير خدمة متكاملة لمكافحة سرطان الثدي، من الكشف إلى العلاج.

حقائق:

- يصيب النساء بشكل كبير، بعكس الرجال، فنسبة إصابتهم به (0,5-1).
- سبب سرطان الثدي 685000 حالة وفاة في عام 2020.
- يحدث حوالي نصف حالات سرطان الثدي لدى النساء، دون وجود عوامل خطر محددة، بخلاف الجنس والعمر.
- تمت إصابة 2,3 مليون امرأة بسرطان الثدي في عام 2020.
- في حال تم تشخيص المرض مبكرًا، يكون العلاج فعالًا بشكل كبير، ونسبة الشفاء أكبر بإذن الله.

الموقع

اليوم العالمي لكبار السن

1 أكتوبر 2024

مقدمة:

يلعب كبار السن دورًا مهمًا وحيويًا في بناء وتنمية المجتمع، ومع ذلك، فإنهم مع مرور الزمن يصبحون ضعفاء للغاية؛ حيث يعاني كثير منهم الفقر، أو الإعاقة، أو يواجهون التمييز، ومن أهم أوجه التمييز ضد كبار السن إساءة معاملتهم، وهي مشكلة موجودة في كل من البلدان النامية والمتقدمة على حد سواء، ولكنها أيضًا من المشكلات التي لا يُبلغ عنها بقدر كافٍ على الصعيد العالمي. ونستطيع تعريف إساءة معاملة كبير السن بأنها مشكلة خفية، وهي تعني تعنيف أو إهمال كبير السن بواسطة المرافق، أو أي شخص قريب منه؛ مما قد يؤدي إلى إلحاق الضرر به، ومهما كان نوع الإيذاء، فإنه قد يؤدي إلى معاناة، أو إصابة، أو ألم، أو انتهاك لحقوق الإنسان، وتخفيض جودة الحياة لكبير السن.

الأهداف:

- ✓ رفع وعي المجتمع، وتسليط الضوء على موضوع إساءة معاملة كبار السن.
- ✓ المطالبة باستجابة عالمية متعددة الأوجه تركز على حماية حقوق كبار السن.
- ✓ يجب وضع طرق وأساليب تعريف واكتشاف ومعالجة إساءة معاملة كبار السن في سياق ثقافي، والنظر إلى عوامل الخطر المحددة ثقافيًا.

حقائق:

- معدلات انتشار سوء معاملة كبار السن متوفرة فقط في البلدان المتقدمة، وهي تتراوح بين 1-10%، على الرغم من أن مداها غير معروف، إلا أن أهميتها الاجتماعية والأخلاقية واضحة.
- إنها قضية اجتماعية عالمية تؤثر في صحة وحقوق ملايين كبار السن حول العالم، وهي قضية تستحق اهتمام المجتمع الدولي.

اليوم العالمي للصحة النفسية

10 أكتوبر 2024

مقدمة:

الصحة النفسية حق أساسي من حقوق الإنسان المكفولة للجميع. ولكل شخص، أياً كان وأينما كان، الحق في التمتع بأعلى مستوى من الصحة النفسية يمكن بلوغه. وتنطوي الصحة النفسية الجيدة، على أهمية حيوية لصحتنا ورفاهيتنا إجمالاً. ومع ذلك، يتعايش شخص واحد من كل ثمانية أشخاص في العالم مع اعتلال من اعتلالات الصحة النفسية، التي يمكن أن تؤثر على صحتهم البدنية، ورفاههم، وكيفية تواصلهم مع الآخرين، وسبل عيشهم. وتؤثر اعتلالات الصحة النفسية أيضاً على عدد متزايد من المراهقين والشباب.

الأهداف:

- ✓ مشكلات الصحة العقلية هي أحد الأسباب الرئيسة لزيادة عبء المرض العام في جميع أنحاء العالم.
- ✓ يُذكر أن مشكلات الصحة العقلية والسلوكية مثل: الاكتئاب، والقلق، وتعاطي المخدرات، هي الدوافع الرئيسة للإعاقة في جميع أنحاء العالم، وتتسبب في أكثر من 40 مليون حالة من الإعاقة في سن 20 إلى 29 عاماً.
- ✓ إن ممارسة النشاط البدني وتمارين الاسترخاء، والابتعاد عن الضغوط، ومرافقة الإيجابيين، وطلب المساعدة عند الحاجة، يعزز الصحة النفسية، ويرفع جودة الحياة.

حقائق:

- رفع الوعي بمشكلات الصحة النفسية حول العالم.
- تكريس وتفعيل الجهود لدعم الصحة النفسية، وتقليل الوصمة المجتمعية.
- توجيه مزيد من الاهتمام لموضوعات الصحة، والمشكلات النفسية.

الموقع

اليوم العالمي للإبصار



10 أكتوبر 2024

مقدمة:



يحتفل بيوم الإبصار في ثاني خميس من شهر أكتوبر في كل عام حول العالم. يوم الإبصار هو يوم يتم فيه التوعية بالمشكلات التي تصيب العيون، وطرق الوقاية منها، وطرق علاجها، ومن أهم هذه المشكلات هي العمى، وضعف النظر، والذان يمكن الوقاية منهما.

الأهداف:



- ✓ تقديم خدمات للبصر بجودة أعلى.
- ✓ التوعية بأهمية البصر حول العالم.
- ✓ التركيز على موضوعي العمى، وضعف النظر، إذ من الممكن تجنبهما.

حقائق:



- في تجمع الصحة العالمية، الرابع والسبعين، اعتمدت الدول الأعضاء هدفين عالميين جديدين لرعاية العيون بحلول عام 2030، زيادة بنسبة 40% في التغطية الفعالة للأخطاء الانكسارية، وزيادة بنسبة 30% في التغطية الفعالة لجراحة إعتام عدسة العين. ستلعب هذه الأهداف دورًا رئيسيًا، ليس فقط في زيادة تغطية رعاية العيون العالمية في المستقبل، ولكن أيضًا في تقديم خدمات عالية الجودة.
- يعاني ما لا يقل عن مليار شخص من ضعف البصر القريب أو البعيد، والذي يمكن الوقاية منه، إذ لم يُعالج بعد.
- يؤثر العمى على جميع جوانب الحياة، بما في ذلك فرص عمل الأنشطة اليومية، والتفاعل مع المجتمع والمدرسة وغيرها الكثير.

الموقع

اليوم العالمي لالتهاب المفاصل



12 أكتوبر 2024

مقدمة:



التهاب المفاصل يعني التهاب أو تورُّم مفصل واحد أو أكثر، وله أكثر من 100 نوع، يكون تأثيرها في المفاصل أو الأنسجة حول المفصل، أو الأنسجة الضامة الأخرى، وقد يختلف الشعور بالألم، والأعراض المحددة، اعتمادًا على نوع التهاب المفاصل، ولكنها تشمل عادة، نطاق الحركة فيها. ويختلف العلاج حسب شدة الحالة والانتفاخ، وتيبُّس المفاصل ونوعها.

الأهداف:



- ✓ التوعية بأهمية اتباع نمط حياة صحي.
- ✓ التشجيع على الكشف المبكر عن التهاب المفاصل
- ✓ التوعية بطريقة الوقاية من التهاب المفاصل، وتقليل مخاطره.

حقائق:



- الشكل الأكثر شيوعًا لالتهاب المفاصل هو هشاشة العظام. وتشمل الأشكال الأخرى النقرس، والتهاب المفاصل الروماتويدي، والذئبة.
- النشاط البدني، مثل: المشي، وركوب الدراجات، والسباحة، يقلل من آلام التهاب المفاصل، ويحسن الوظيفة، والحالة المزاجية، ونوعية الحياة.
- الحفاظ على وزن صحي يساعد في تقليل خطر الإصابة بهشاشة العظام في الركبة.
- يمكن أن يحد التهاب المفاصل من نوع العمل الذي يمكن القيام به، أو يمنع من العمل على الإطلاق.

الموقع

الأسبوع العالمي لمكافحة العدوى

20-26 أكتوبر 2024

مقدمة:



تقي مكافحة العدوى من انتشار العدوى في أماكن الرعاية الصحية، ويحتفل بالأسبوع العالمي للوقاية من العدوى ومكافحتها في جميع أنحاء العالم، حيث يتم تسليط الضوء على أهمية التركيز على أنشطة مكافحة العدوى، وتطبيقها في مراكز الرعاية الصحية للحد من انتقال العدوى.

الأهداف:



- ✓ التوعية بأهمية مكافحة العدوى في المنشآت الصحية، وجميع الأماكن العامة.
- ✓ تحسين السلوك، وتحقيق ممارسات رعاية صحية أكثر أماناً، وأعلى جودةً.
- ✓ مشاركة العاملين في مجال الرعاية الصحية، في الرعاية النظيفة، والوقاية من العدوى.

حقائق:



- مكافحة العدوى الفاعلة تقلل خطر انتقال العدوى بنسبة 30%.
- مريض واحد بين كل عشرة مرضى يلتقط العدوى أثناء تلقيه الرعاية الصحية.
- من حق المريض السؤال عن طرق مكافحة العدوى المتبعة في جهات الرعاية الصحية، وسؤال مقدم الرعاية عن نظافة يديه.

اليوم العالمي لهشاشة العظام

20 أكتوبر 2024

مقدمة:

يحتفل باليوم العالمي لهشاشة العظام، بالتشديد على الصلة المباشرة بين هشاشة العظام، والمرض الصامت الكامن ألا وهو كسور العظام، إذ لهشاشة العظام تأثير خطير وسلب في جودة الحياة من حيث الألم، والعجز، وفقدان الاستقلال. كما يتم التركيز أيضًا في هذا اليوم على هشاشة العظام باعتبارها شأنًا عائليًا؛ حيث يتحمل مقدمو الرعاية من الأسرة عبء الرعاية في كثير من الأحيان، والمرض الذي يصيب أجيالًا متعددة من الأسرة نفسها.

الأهداف:

- ✓ رفع وعي المجتمع بعوامل الخطر للإصابة بهشاشة العظام.
- ✓ زيادة وعي المجتمع للوقاية من هشاشة العظام والكسور الناجمة عنها.
- ✓ جعل هشاشة العظام والوقاية من الكسور، أولوية صحية بالمملكة، تماشيًا مع التوجهات العالمية.
- ✓ رفع وعي المجتمع بأهمية الكشف المبكر عن هشاشة العظام.

حقائق:

- في جميع أنحاء العالم، تعاني واحدة من كل ثلاث نساء، ورجل من كل خمسة رجال، يبلغون من العمر 50 عامًا وأكثر، كسر هشاشة العظام.
- يتسبب ترقق العظام في أن تصبح العظام ضعيفة وهشة، بحيث تنكسر بسهولة، حتى نتيجة السقوط الطفيف، أو النتوء، أو العطس، أو الحركة المفاجئة.
- يمكن أن تكون الكسور التي تسببها هشاشة العظام، مهددة للحياة، وسببًا رئيسيًا للألم والعجز طويل الأمد.
- تعد الرياضة مع الحماية الغذائية المليئة بالكالسيوم وفيتامين "د"، مساعدًا على تقوية العظام.

الموقع

اليوم العالمي للتأتأة



22 أكتوبر 2024

مقدمة:



التأتأة: اضطراب عند خروج الكلام والتحدث؛ حيث يجد المصاب صعوبة في النطق. قد تكون أسوأ عندما يكون الشخص متحمساً أو متعباً أو تحت ضغط. وهي تبدأ عادة في عمر السنتين والخمس سنوات. أما إذا كانت لفترة أطول فتحتاج إلى تدخل. لا تزال الأسباب الدقيقة لحدوثها غير معروفة؛ لكن قد ترجع إلى عدة عوامل. وتوجد علاجات فعالة لمساعدة المصاب على تحسين النطق. يُعقد هذا الحدث السنوي في 22 أكتوبر من كل عام، لرفع مستوى الوعي بالتأتأة في المجتمع، وتوحيد الجهود لتثقيف المجتمع، والوصول إلى الأشخاص الذين يعانون من التأتأة، والذين لا يزالون يشعرون بالوحدة والعزلة.

الأهداف:



✓ دعم المصابين بالتأتأة لتجاوزها والتحكم بها.

✓ التوعية بطرق التعامل مع المصاب بالتأتأة.

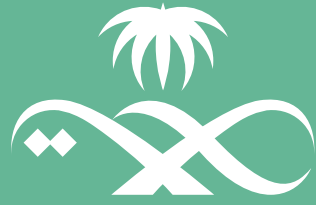
حقائق:



■ التأتأة المبكرة (أثناء نمو الطفل): تحدث بينما لا يزال الطفل يتعلم مهارات التحدث واللغة، وهي الأكثر شيوعاً، حيث ما زال السبب الدقيق لحدوثها غير واضح، على الرغم من الاعتقاد الكبير بأنها ناجمة عن وجود اختلاف في التوصيل عبر أجزاء الدماغ المسؤولة عن الكلام؛ لكن في الأطفال تكون التوصيلات الدماغية لا تزال في مرحلة النمو، مما يفسر سبب تخلص الكثير من الأطفال من التأتأة في النهاية، وسبب سهولة ونجاح المعالجة لدى الأطفال، كلما كانوا أصغر سناً، ويعتقد أن الجينات تمارس دوراً في حدوث الكثير من حالات التأتأة، فنجد أن نحو 66% من حالات التأتأة تكون متوارثة في العائلة نفسها.

■ التأتأة المتأخرة (المكتسبة): تحدث بسبب سكتة دماغية، أو رضوض في الرأس، أو أي نوع آخر من إصابات الدماغ؛ حيث يواجه الدماغ صعوبة في التنسيق بين مناطق الدماغ المختلفة، التي تنتج عنها مشكلات في إنتاج الكلام بشكل واضح وبطلاقة. كما يمكن أن تكون بسبب بعض الأدوية، أو الصدمة النفسية والعاطفية.

الموقع



وزارة الصحة
Ministry of Health