

صيف بصحة

برنامجي اليومي للمحافظة على صحتي

المحافظة على نظافة الملابس الداخلية والخارجية وتغييرها يوميًا.



تفريش الأسنان على الأقل مرتين في اليوم.



الاستحمام بشكل دوري بالماء والصابون.



تقليم أظافر اليدين والقدمين بشكل منتظم، وبطريقة صحيحة وسليمة.



تجفيف الأذنين بعد الاستحمام؛ لحمايتهما من الالتهابات.



عدم استخدام الأدوات الشخصية الخاصة بالآخرين.



بالنسبة للفتيات أثناء الحيض؛ تغيير الفوطة الصحية باستمرار.



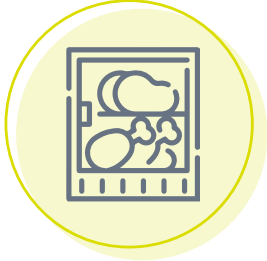
الوقاية من التسمّم الغذائي



**التأكد من تاريخ صلاحية
الأطعمة والمشروبات**



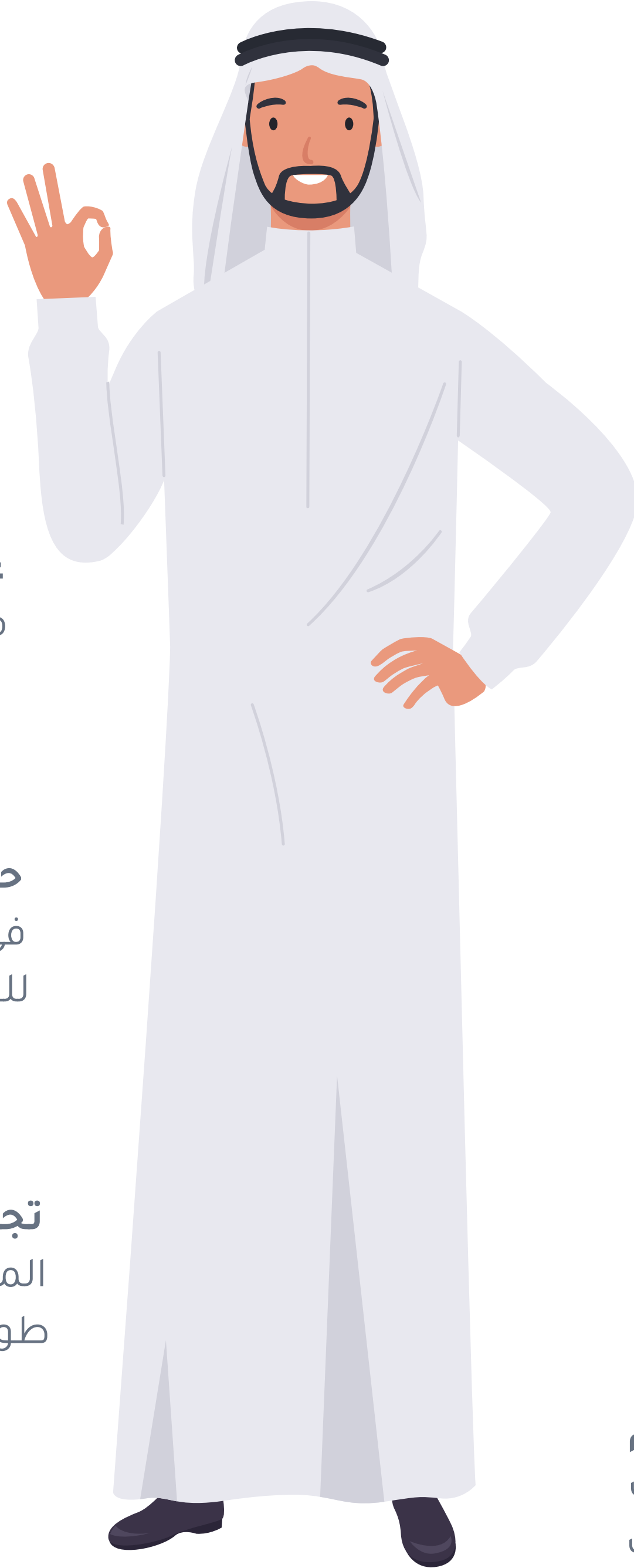
**عدم شراء الأطعمة
من الباعة المتجولين**



**حفظ الطعام
في الثلاجة، أو تحضير ما يكفي
للوجبة الواحدة**



**تجنّب تخزين الطعام
المطهي أثناء التنقّل لفترات
طويلة**



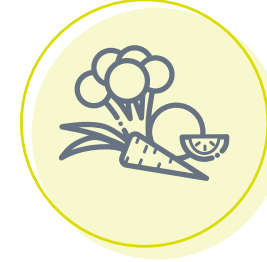
**غسل اليدين
قبل وبعد إعداد الطعام**



**غسل اليدين
بعد قضاء الحاجة**



**نظافة الأواني
لإعداد الطعام وتناوله**



**غسل الفواكة والخضروات
قبل تناولها**



**عدم ترك الطعام
مكشوفاً وعرضة للتلوّث
والحشرات**

الجفاف

وقلة شرب الماء

ما هو ؟

فقدان الجسم للماء أكثر مما يتناول

الأعراض

الشعور
بالتعب



الشعور
بالعطش



جفاف الفم والشفاه والعينين



بول أصفر داكن ورائحة قوية



التبول قليلاً



الأسباب

فرط التعرق



الحمى



الإسهال



القيء



التبول الزائد



الوقاية

01 اشرب الماء عند الشعور بأية اعراض



02 تناول الأطعمة الغنية بالماء مثل الفواكه والخضروات



03 حافظ على شرب كمية كافية من الماء يوميا



ألوان الفواكه

اللون الأزرق والبنفسجي

مضاد للأكسدة
ويقلل مخاطر الإصابة
بالسرطان وأمراض القلب
والتهاب المفاصل

اللون الأخضر

تقلل الخطر
من الإصابة
بأمراض القلب

اللون البرتقالي والأصفر

تقلل الخطر
من الإصابة
بسرطانات المعدة
والمرئ والرئة

اللون الأحمر

مضاد للأكسدة
التي تساعد على
الوقاية من
السرطان

ماذا تعني؟



فواكه غنية بالماء

موز



الوزن	126 جرام
نسبة الماء	75%
بوتاسيوم	13%
نسبة الألياف	12%
فيتامين C	15%
فيتامين A	2%
سعرات حرارية	110
السكر	19g
بروتين	1g
كالسيوم	0%
حديد	2%

تفاح



الوزن	242 جرام
نسبة الماء	84%
بوتاسيوم	7%
نسبة الألياف	20%
فيتامين C	8%
فيتامين A	2%
سعرات حرارية	130
السكر	25g
بروتين	1g
كالسيوم	2%
حديد	2%

برتقال



الوزن	154 جرام
نسبة الماء	87%
بوتاسيوم	7%
نسبة الألياف	12%
فيتامين C	130%
فيتامين A	2%
سعرات حرارية	80
السكر	14g
بروتين	1g
كالسيوم	6%
حديد	0%

فراولة



الوزن	147 جرام
نسبة الماء	91%
بوتاسيوم	5%
نسبة الألياف	8%
فيتامين C	160%
فيتامين A	0%
سعرات حرارية	50
السكر	8g
بروتين	1g
كالسيوم	2%
حديد	2%

بطيخة



الوزن	280 جرام
نسبة الماء	91%
بوتاسيوم	8%
نسبة الألياف	4%
فيتامين C	25%
فيتامين A	30%
سعرات حرارية	80
السكر	20g
بروتين	1g
كالسيوم	2%
حديد	4%

خوخ



الوزن	147 جرام
نسبة الماء	87%
بوتاسيوم	7%
نسبة الألياف	8%
فيتامين C	15%
فيتامين A	6%
سعرات حرارية	60
السكر	13g
بروتين	1g
كالسيوم	0%
حديد	2%

الفرق بين مزيلات العرق ومضادات التعرُّق

لماذا تعرق؟

التعرُّق: عملية بيولوجية أساسية وطبيعية تبدأ بعد ولادة الإنسان بوقت قصير، وهي الآلية التي تبرد الجسم وتنظم درجة حرارته.

ما سبب رائحة العرق؟

العرق: عنصرٌ ضروري لنمو بكتيريا فوق الجلد تسبب رائحة كريهة، وإزالة هذه الرائحة يجب التخلص من البكتيريا.

ما مضاد التعرُّق؟

مضادات التعرُّق: منتجاتٌ وظيفتها الأساسية تثبيط التعرق؛ إذ تشكّل سدادة مؤقتة داخل قناة العرق توقف تدفقه إلى سطح الجلد.

ما مزيل العرق؟

لمزيلات العرق مكونات تخفف من الرائحة الكريهة؛ إذ إنها تقتل البكتيريا المسببة لها.

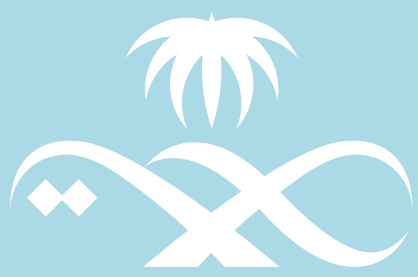
معلومات خاطئة

مضادات العرق ومزيلات التعرق غير مسرطنة.



لا تسبب احتباس السموم داخل الجسم.





وزارة الصحة
Ministry of Health

التعرُّق المفرط

ما التعرق المفرط؟

تعرُّق غير طبيعي يصيب الجسم دون بذل أي جهد أو ممارسة تمرين رياضي، وقد يصيب الجسم كاملاً أو منطقة معينة منه.

ما العلاج؟

الجراحة

(إزالة الغدة العرقية)



حقن بوتوكس

في منطقة التعرُّق المفرط



ممارسات تخفف التعرُّق

استخدم صابون استحمام لطيفاً على البشرة



ضع بودرة على الأقدام المتعرِّق



تجنَّب المحفِّزات من الأطعمة والمشروبات، مثل: الكافيين والتوابل الحارة والحوامض.



تجنَّب الملابس الضيقة.



استخدم مضادات التعرُّق بدلاً من مزيلات العرق



ضع واقيات العرق



استشر طبيبك لمعرفة الإجراء المناسب لحالتك

جفاف العين

أسبابها



عمليات الليزر
(مؤقتاً)



تقدم العمر



إصابة الغدة
الدمعية

أعراضها



صعوبة الرؤية



احمرار العين



حرقة في العين

في الحالات البسيطة استخدام قطرات مرطبة للعين، في حالة استخدام القطرات لعدة أسابيع من دون تحسن يرجى زيارة الطبيب



الصدفية

هي تهيج مزمن يصيب الجلد
ويسبب بقع حمراء بارزة مع
قشور فضية

عوامل الخطورة



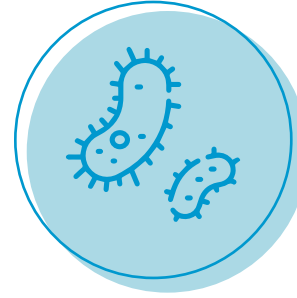
التدخين



السمنة



الضغط
النفسي



الإصابة بعدوى
فيروسية أو بكتيرية



التاريخ العائلي

إرشادات للمصابين



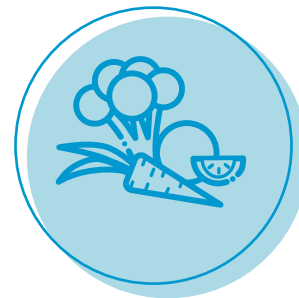
تجنب
المهيجات



التحكم
بالضغط
النفسي



الإقلاع عن
التدخين



اتباع نمط
حياة صحي



ترطيب الجلد



الالتزام بالأدوية

البهاق



هو مرض جلدي يحدث بسبب
فقدان لون الجلد الطبيعي
وظهور بقع بيضاء اللون.

أنواع البهاق:



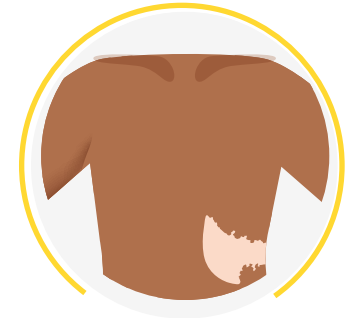
البهاق الشامل

يشمل معظم
الجسم.



البهاق المنتشر

يظهر في عدة بقع منتشرة في
مناطق متعددة من الجسم.



البهاق المحدود

يظهر كبقعة واحدة أو أكثر في
منطقة واحدة من الجسم.



يختلف العلاج حسب
كل حالة وتقييم الطبيب لها.

تجنب التعرض للشمس في أشد
أوقات اليوم حرارة، وقم بتغطية
البهاق بالملابس أو قبعة إن أمكن،
مع استخدام واقي من الشمس

مخاطر الغرق

7%

- من مجموع وفيات الإصابات غير المتعمّدة بسبب الغرق
- وهو ثالث أهم أسباب الوفيات الناجمة عن الحوادث في العالم

أعوام 4-1

- هي أعمار الأطفال في أعلى معدلات الغرق في العالم
- تليها فئة الأطفال بين 5-9 أعوام.



من هم الفئات

الأكثر عرضة لخطر الغرق؟

والأطفال الذين يعيشون قرب مصادر الماء المكشوفة وأبواض السباحة.



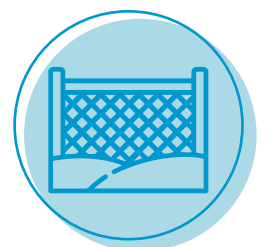
الأفراد الذين يمارسون صيد الأسماك أكثر عرضة لخطر الغرق



ماهي أساليب

الوقاية من خطر الغرق؟

تركيب الحواجز لتغطية الآبار وأقفاص لعب الأطفال في رياض الأطفال وتسبيح المسابح



تعليم الأطفال رياضة السباحة الأساسية في سن الدراسة والحفاظ على السلامة من مصادر المياه المكشوفة



حقائق عن الغرق

7%

- من مجموع وفيات الإصابات غير المتعمّدة بسبب الغرق
- وهو ثالث أهم أسباب الوفيات الناجمة عن الحوادث في العالم



- هي أعمار الأطفال في أعلى معدلات الغرق في العالم
- تليها فئة الأطفال بين 5- 9 أعوام.

أعوام 4-1

السفر مع الاطفال

تجهيز ملابس مناسبة للطفل حسب الطقس



تهيئة مكان مخصص للأطفال في الطائرة أو السيارة



لتخفيف آلام الأذن يمكن إرضاع الطفل أو استخدام اللبان



لسفر صحي

تأكد من سلامة الطعام والشراب لتجنب
النزلات المعوية



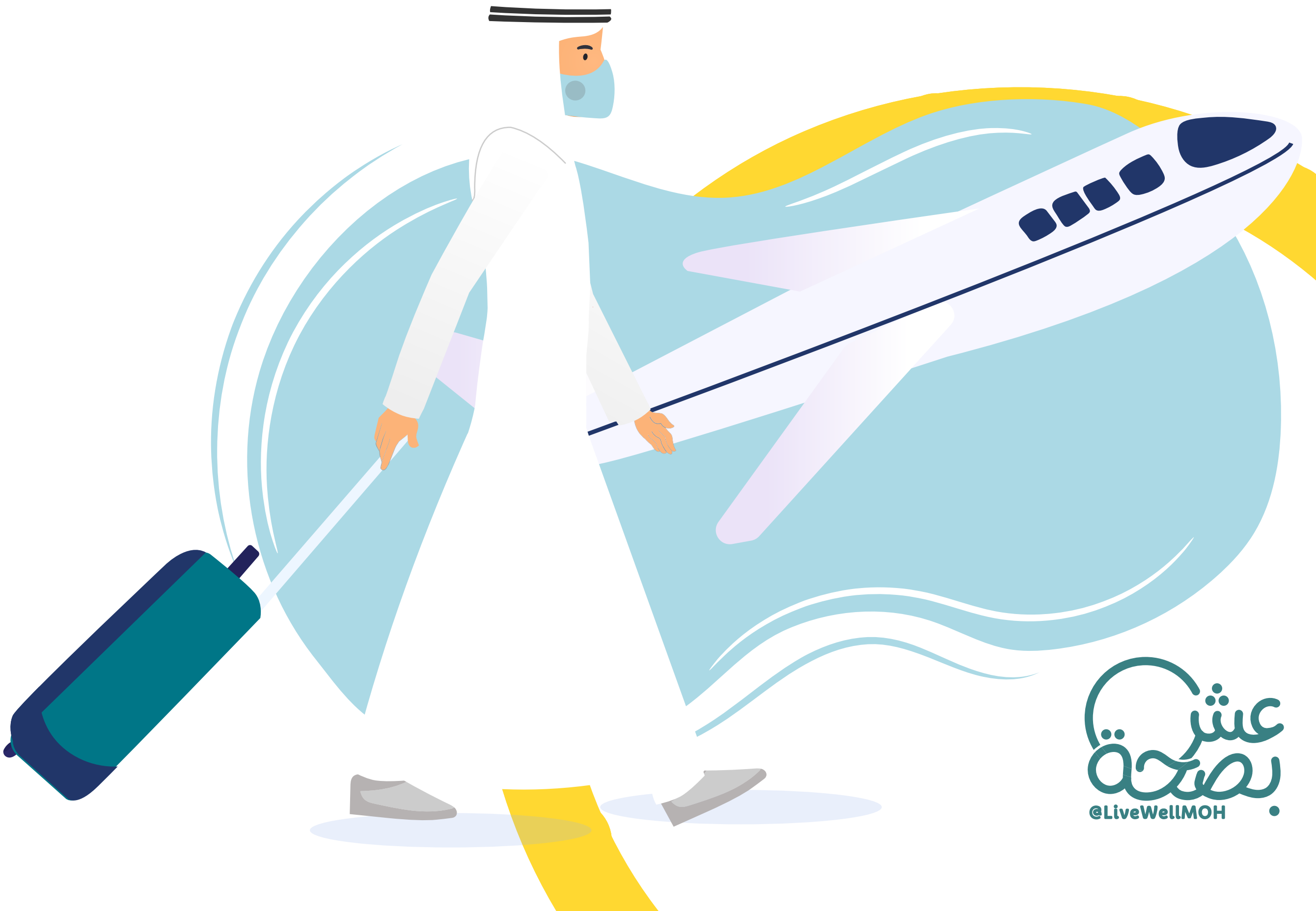
استخدم واقي شمس بعامل حماية
(SPF) لا يقل عن 15



اغسل يديك بانتظام واستخدم معقم
اليد



للقاية من الحشرات والبعوض
استخدام طارد الحشرات عند اللزوم



التخثر الوريدي والسفر

هو تكوّن جلطة دموية (تخثر) في وريد عميق، غالبًا أوردة الساق.

تزيد احتمالية الإصابة بالرحلات الطويلة (4 ساعات وأكثر).

كيف تقي نفسك؟

ممارسة التمارين الأرجل أثناء الجلوس كل 20 دقيقة.



المشي والحركة يفضل كل ساعة.



الإكثار من شرب السوائل والتقليل من الكافيين.



ارتداء ملابس مريحة.



أهم العوامل التي تزيد احتمالية الإصابة

الحمل أو الولادة.



إصابة سابقة بالتخثر الوريدي.



البدانة.



كبر السن.



الميل الوراثي إلى التجلط.



إذا كانت لديك أحد هذه العوامل استشر طبيبك قبل الرحلات الطويلة للحصول على إجراءات وقائية إضافية.

هل أعجبك هذا الملف؟

هنا تجد المزيد



LiveWellMOH



LiveWellMOH



@LiveWellMOH



@LiveWellMOH



@LiveWell



LiveWellMOH



LiveWellMOH