

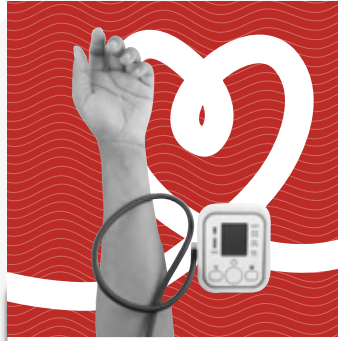


وزارة الصحة
Ministry of Health

#اعرف_أرقامك



محيط الخصر



ضغط الدم



كتلة الجسم



السكري

الدليل التوعوي

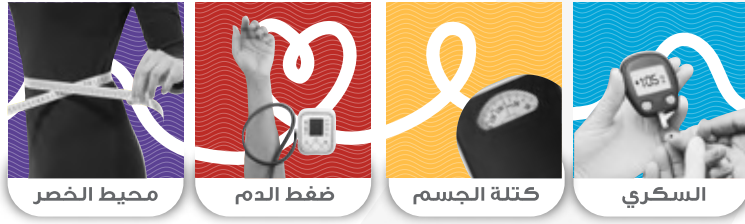


من خلال
تطبيق صحتي

عشرة
بصحة
@LiveWellMOH



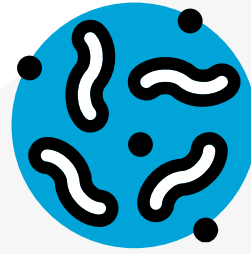
لماذا عليك معرفة مؤشراتك الأربعة؟



هي مؤشرات مهمة تعطي صورة
عامة عن حالتك الصحية مثل:



التحكم بالأمراض المزمنة
وتجنب مضاعفاتها



التنبه عن احتمالية خطر
الإصابة بالأمراض الصحية
المزمنة



المساعدة في وضع
أهداف صحية لنمط الحياة



لا تتضح بعض المشكلات
الصحية إلا بمعرفة
المؤشرات

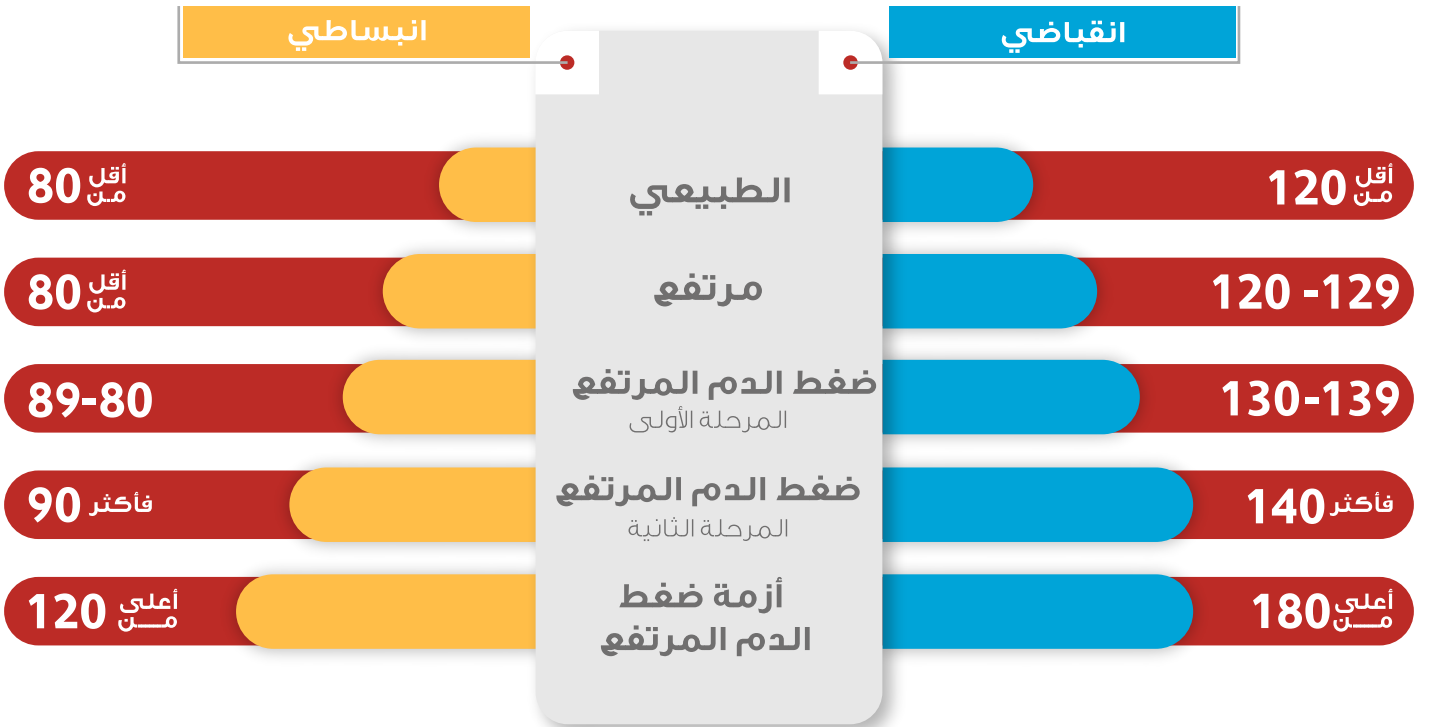


ضغط الدم

ماهو مرض ضغط الدم؟

ارتفاع قوة دفع الدم خلال الأوعية الدموية، وبذلك يزيد من جهد ضخ الدم على القلب ويسمى بالقاتل الصامت.

ماهي أرقام ضغط الدم الطبيعية؟



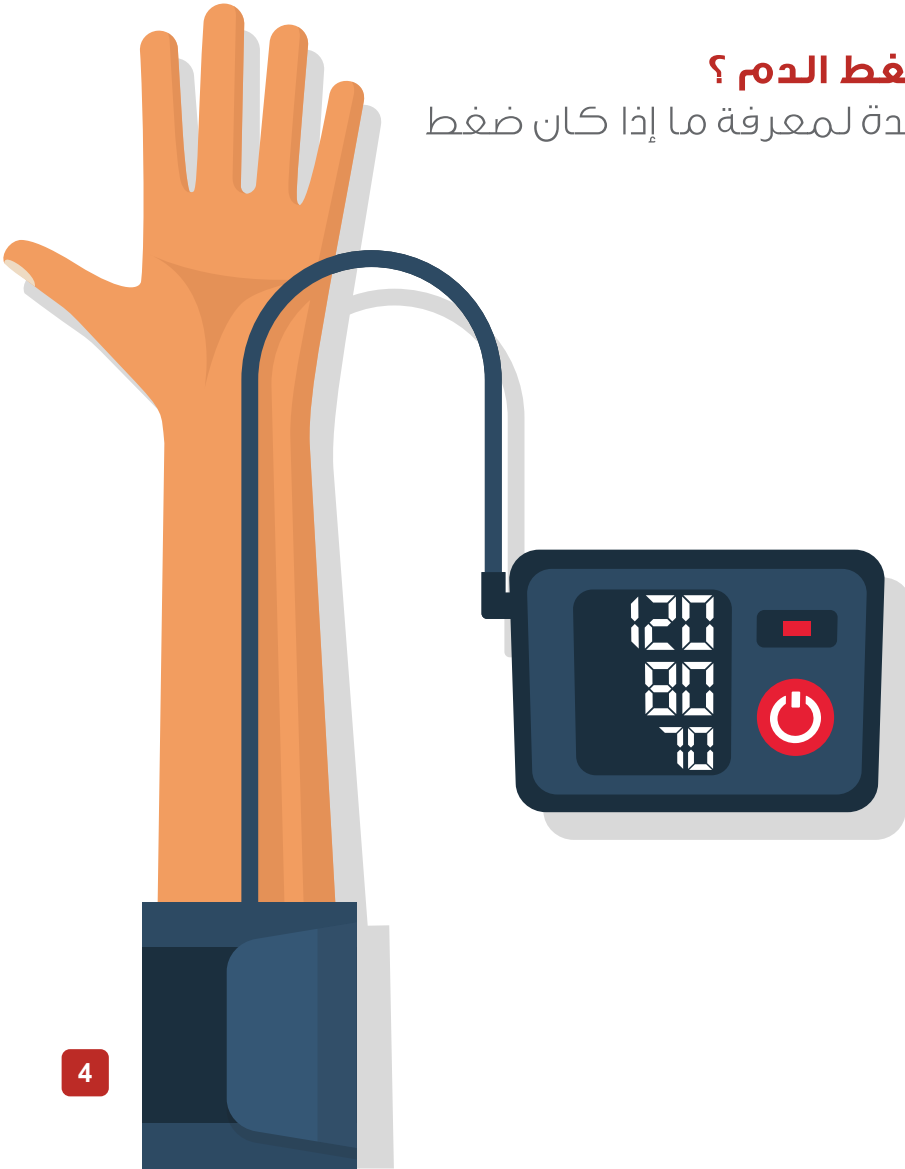


ماهو تأثير ضغط الدم المرتفع ؟

- يؤثر على الأعضاء الهامة مثل القلب والدماغ والكلية مسبباً أزمات قلبية وسكتات دماغية
- المصابون بمرض السكري، أو ارتفاع ضغط الدم، أو كلاهما أكثر عرضة للإصابة بأمراض الكلية المزمنة.

كيف يتم الكشف عن ارتفاع ضغط الدم ؟

- لا يوجد له أعراض، والطريقة الوحيدة لمعرفة ما إذا كان ضغط دمك مرتفع يكون بالفحص

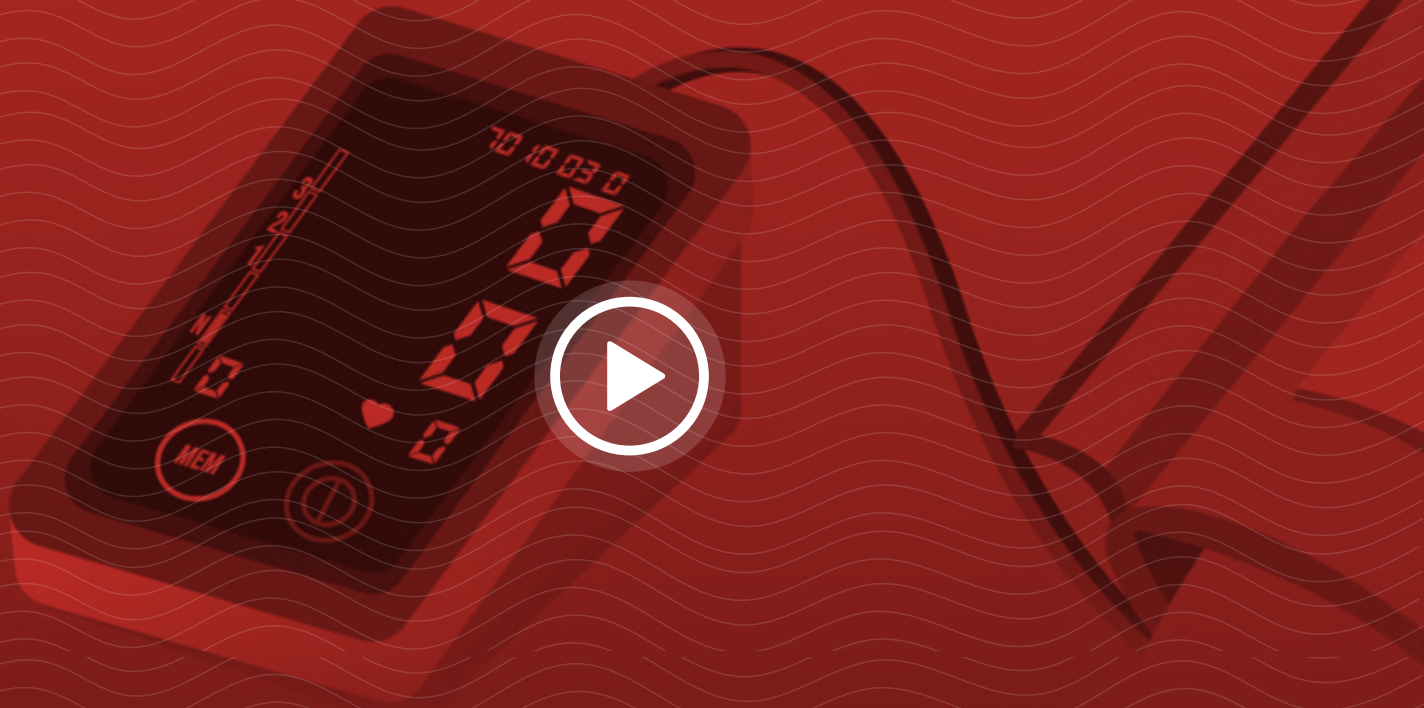




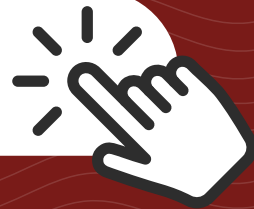
كيفية قياس الضغط بالجهاز المنزلي ؟

- 1 التحقق من دقة الجهاز
- 2 القيام بقياس ضغط الدم مرتين يوميًا
- 3 عدم قياس الضغط مباشرة بعد الاستيقاظ من النوم
- 4 تجنب الطعام و المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل القهوة أو التدخين قبل القياس لمدة ٣٠ دقيقة
- 5 الجلوس بشكل معتدل وصحيح أثناء إجراء القياس لمدة ٥ دقائق مع تجنب وضع ساق على ساق أخرى عند الجلوس
- 6 التأكد من وضع الذراع في الوضع الصحيح
- 7 يجب وضع السوار على الجلد مباشرة وليس على الملابس
- 8 القيام بأخذ القياس أكثر من مرة وتسجيلها في دفتر

تعرف على كيفية قياس معدل ضغطك



اضغط هنا للمشاهدة





السكري

ماهو السكري ؟

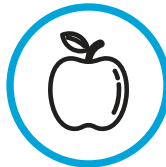
هو اعتلال أو توقف البنكرياس عن إفراز هرمون الانسولين المتحكم بامتصاص السكر من الدم، مما يؤدي إلى ارتفاعات وانخفاضات في سكر الدم.

ماهي أرقام السكري الطبيعية ؟

المصاب بالسكري	ما قبل السكري	المعدل الطبيعي	
أعلى من 125 ملجم /دسل ▲	125 - 100 ملجم / دسل	أقل من 100 ملجم/دسل ▼	صائم
يساوي 200 ملجم /دسل أو أعلى ▲	199 - 140 ملجم / دسل	أقل من 140 ملجم /دسل ▼	بعد الوجبة بساعتين
6.5 أو أعلى ▲	6.4 - 5.7	أقل من 5.7 ▼	السكر التراكمي

ما أهمية معرفة أرقام السكري؟

للمصاب بالسكري المعرفة
تحسن الصحة وتزيد التحكم
بالمرض؛ لمنع المضاعفات



للشخص السليم المعرفة
تكشف عن الإصابة بالمرض
فقد لا تظهر أي أعراض.





السكري

ماهو تأثير ارتفاع/انخفاض السكري؟
يسبب السكري مضاعفات صحية خطيرة، مثل:



تلف الأعصاب



أمراض الكلى



العمى



مرض القلب



السكتات الدماغية

المصابون بالسمنة هم الأكثر عرضة للإصابة بمرض
السكري من النوع الثاني.



السكري

كيفية قياس السكري؟

القياس بالجهاز المنزلي :
تختلف الطريقة من جهاز لآخر حسب الشركة ونسخة الجهاز، ولكن توجد بعض الخطوات العامة:

1 التأكد من نظافة اليدين
وغسلهما بالماء والصابون.

2 ادخال الشريحة في المكان
المخصص لها في الجهاز.

3 حقن طرف الإصبع للحصول
على الدم وتحليله

4 وضع الدم على شريحة التحليل
المدخلة في الجهاز.

5 تسجيل القراءة الظاهرة على
الجهاز في دفتر المتابعة.

6 التخلص من الإبرة وشريحة التحليل في
علبة مخصصة، لأنها مخلفات حيوية وقد
تسبب الجروح للآخرين عند وضعها في
سلة المهملات العادية.



السكري

اختبار خضاب الدم السكري (السكر التراكمي)؟

هو تحليل يحسب معدل السكر في الدم آخر شهرين أو ثلاثة أشهر ويستخدم لتشخيص الحالات الجديدة ومتابعة الحالات المزمنة أيضاً.



لا يشترط تناول أي شيء قبله



لا يشترط الصيام

المصاب بالسكري

ما قبل السكري

المعدل الطبيعي

6.5 أو أعلى ▲

5.7 - 6.4

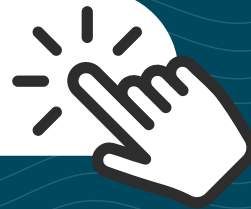
أقل من 5.7 ▼

السكر التراكمي

تعرف على كيفية قياس معدل سكرك



اضغط هنا للمشاهدة





كتلة الجسم

ما هو ؟

هو رقم لمعرفة علاقة وزن وطول الشخص البالغ، ومنه يمكن تحليل حالته الصحية.

ماهي أرقام مؤشر كتلة الجسم الطبيعية ؟

تعتبر كتلة الجسم في المعدل الطبيعي من 18.5 إلى 24.9

ما أهمية معرفة أرقام كتلة الجسم؟

مؤشر كتلة الجسم مهم لمعرفة مدى احتمالية الإصابة بمرض السمنة والأمراض المزمنة المصاحبة لها.

ماهو تأثير ارتفاع/انخفاض مؤشر كتلة؟

خطورة الإصابة بالأمراض المصاحبة للسمنة	مؤشر كتلة الجسم (كجم/ 2م)	تصنيف الوزن لدى البالغين
-	أقل من 18.5 كجم/2م ▼	نقص بالوزن
-	24.9 - 18.5 كجم/2م	وزن طبيعي
يزداد الخطر ▲	29.9 - 25 كجم/2م ▲	زيادة بالوزن
متوسط ▲	34.9 - 30 كجم/2م ▲	سمنة درجة أولى
شديد ▲	39.9 - 35 كجم/2م ▲	سمنة درجة ثانية
شديد الخطورة ▲	40 - فأكثر كجم/2م ▲	سمنة درجة ثالثة



ماهي مضاعفات السمنة؟

- مرض السكري من النوع الثاني. 
- ارتفاع مستويات الكوليسترول أو الدهون الثلاثية. 
- ارتفاع ضغط الدم. 
- أمراض القلب والشرايين. 
- انقطاع التنفس عند النوم. 
- مرض الكلى المزمن. 
- بعض المشكلات النفسية: انخفاض تقدير الذات، ضعف الثقة بالنفس، العزلة الاجتماعية، الاكتئاب. 
- السرطان: مثل سرطان القولون والمستقيم والثدي والرحم والبنكرياس والبروستات والمريء والكبد والكلية. 



ماهي طريقة حساب مؤشر كتلة الجسم لدى البالغين؟

هو ناتج قسمة وزن الجسم بالكيلوغرام على مربع الطول بالمتري

مؤشر كتلة الجسم غير دقيق لبعض الفئات

المراهقين



الرياضيين



الحوامل والمرضعات.



الأطفال



ماهي أهم التوصيات لتقليل الوزن وتجنب السمنة؟

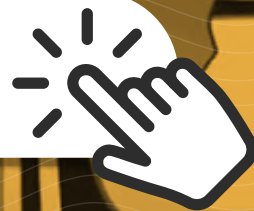
تقليل استهلاك الأطعمة الغنية بالطاقة:

1. كالمشروبات السكرية والوجبات السريعة
2. تقليل حجم الوجبة الغذائية وتناول الأكل ببطء
3. تناول 5 حصص من الخضروات والفواكه
4. تناول الأطعمة الغنية بالألياف
5. أخذ قسط كافي من النوم مبكراً
6. متابعة قياس الوزن أسبوعياً
7. شرب كمية كافية من الماء في اليوم

تعرف على كيفية قياس كتلة جسمك



اضغط هنا للمشاهدة





محيط الخصر

ماهو ؟

مؤشر لقياس كمية الدهون في منطقة البطن عند الأشخاص البالغين الذين يعانون من زيادة الوزن أو سمنة من الدرجة الأولى.

ماهي أرقام محيط الخصر الطبيعية ؟

♂ لدى الرجال : أقل من 94 سم

♀ لدى النساء : أقل من 80 سم

ما أهمية معرفة أرقام محيط الخصر ؟

هو مؤشر يحدد مدى قابلية الإصابة بالأمراض المزمنة المصاحبة للسمنة:

✓ مرض السكري من النوع الثاني

✓ أمراض القلب والأوعية الدموية

✓ ارتفاع ضغط الدم.

ماهو تأثير زيادة محيط الخصر ؟

يرتفع خطر التعرض للإصابة بأمراض مصاحبة للسمنة عند زيادة محيط الخصر

خطورة متوسطة

خطورة متوسطة

▲ 102 أكثر من

▼ من 94 - 102 سم

ذكر

▲ 88 أكثر من

▼ من 80 - 88 سم

أنثى



محيط الخصر

ماهي خطوات قياس محيط الخصر باستخدام شريط القياس المتري؟

- إزالة الملابس عن الخصر
- الوقوف مستقيماً مع جعل الكتفين بنفس مستوى القدمين.
- تحديد موقع الجزء العلوي من عظم الورك من جانب الخصر.
- لفّ الشريط حول الخصر على الجزء العلوي من عظم الورك بشكل مواز للأرض
- أخذ نفس مرتين وبعد الزفير الثاني لف شريط القياس حول السرة مع عدم شد أو رخي الشريط
- يؤخذ قياس الخصر مرتين، لابد ألا يكون الفرق بين القياسين أكثر من 1 سم
- تسجل القياس والمتابعة كل أسبوع أو أسبوعين مع قياس الوزن

قياس محيط الخصر غير دقيق في بعض الحالات



انخفاض قياس الخصر بمقدار 1 سم يدل على فقدان اkgم من الدهون.



قياس محيط الخصر غير دقيق في بعض الحالات:

البالغين بمؤشر كتلة الجسم أقل من 25 أو 35



الحوامل



الرياضيين



الحالات الطبية في انتفاخ منطقة البطن كالفتق أو ورم في البطن.





تعرف على كيفية قياس محيط خصرك

اضغط هنا للمشاهدة





وزارة الصحة
Ministry of Health

خطوات إدخال ومتابعة مؤشرات الحيوية



2

اضغط على
صحتي

1

حمل تطبيق
صحتي وقم
بتسجيل الدخول

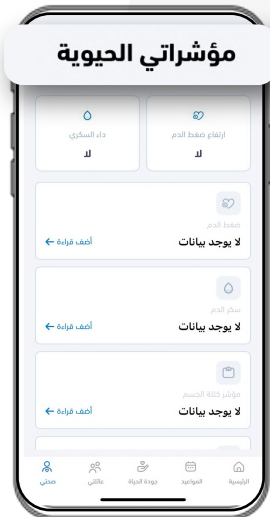
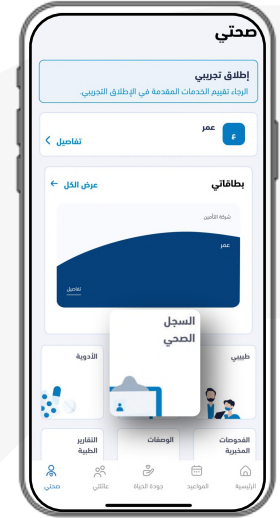
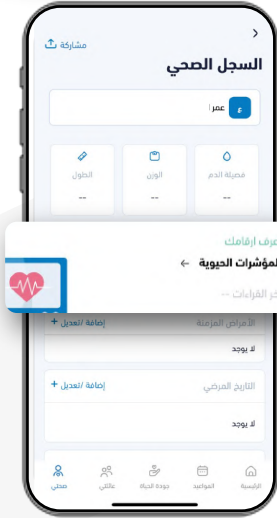


4

انقر على
المؤشرات
الحيوية

3

اختر السجل
الصحي



5

ادخل
مؤشراتك
الحيوية الأربعة
وتابعها
باستمرار

#اعرف أرقامك



وتابعها عبر
تطبيق صحتي



وزارة الصحة
Ministry of Health

عشرة بصحة

@LiveWellMOH

هل أعجبتك هذا الملف؟
هنا تجد المزيد

