

الوطن يده أرقامك

وعيك بصحتك واهتمامك بمتابعة المؤشرات
الحيوية هي أساس التحكم بحياة صحية



من خلال
تطبيق صحتي

عشرة
بصحة
@LiveWellMOH

#اعرف أرقامك



محيط الخصر



ضغط الدم



كتلة الجسم



السكري

الدليل التوعوي



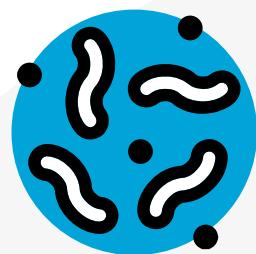
لماذا عليك معرفة مؤشراتك الأربعة؟



هي مؤشرات مهمة تعطي صورة عامة عن حالتك الصحية مثل:



التحكم بالأمراض المزمنة
وتجنب مضاعفاتها



التنبيه عن احتمالية خطر
الإصابة بالأمراض الصحية
المزمنة



المساعدة في وضع
أهداف صحية لنمط الحياة



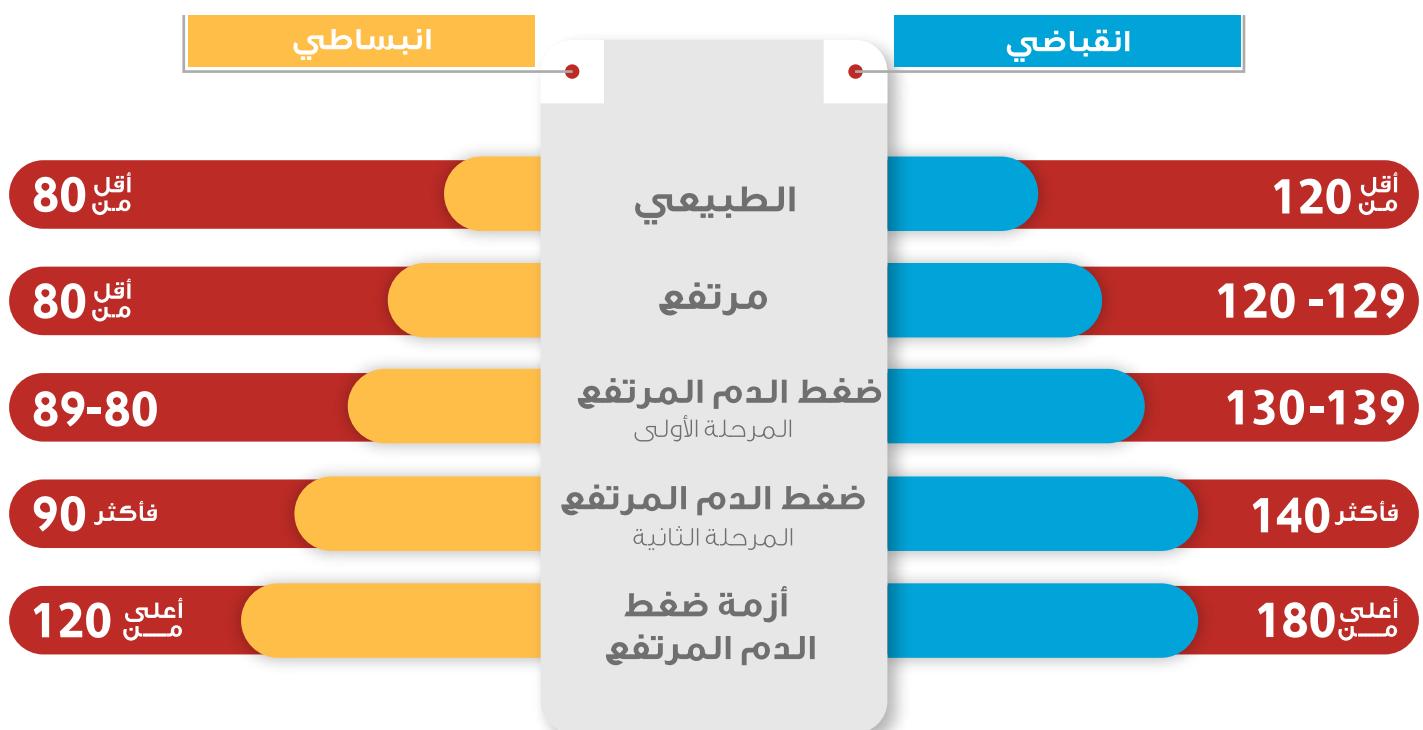
لا تتضح بعض المشكلات
الصحية إلا بمعرفة
المؤشرات



ما هو مرض ضغط الدم؟

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

ما هي أرقام ضغط الدم الطبيعية؟



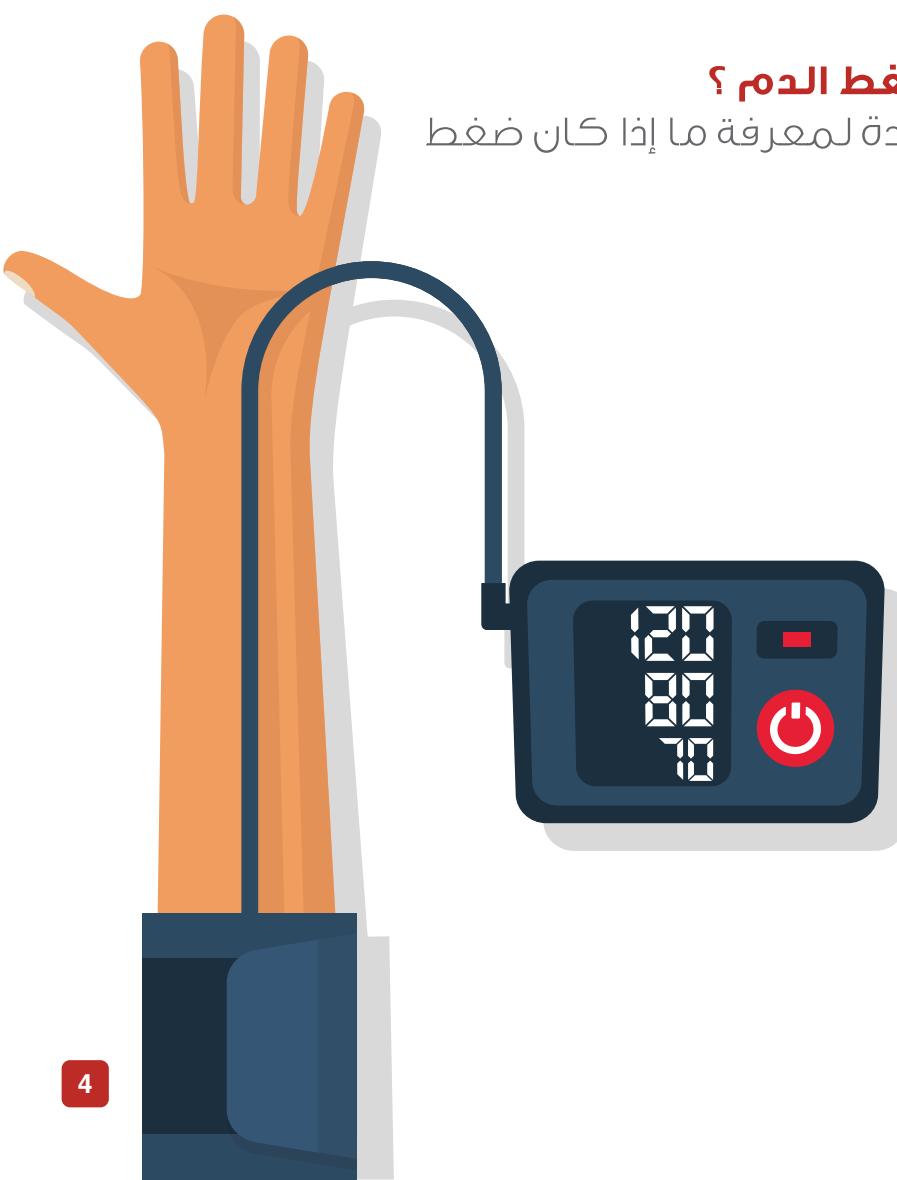


ما هو تأثير ضغط الدم المرتفع ؟

- يؤثر على الأعضاء الهامة مثل القلب والدماغ والكلى مسبباً أزمات قلبية وسكتات دماغية
- المصابون بمرض السكري، أو ارتفاع ضغط الدم، أو كلاهما أكثر عرضة للإصابة بأمراض الكلى 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 ؟

التحقق من دقة الجهاز

1



القيام بقياس ضغط الدم
مرتين يومياً

2



• عدم قياس الضغط مباشرة بعد
الاستيقاظ من النوم

3

• تجنب الطعام والمشروبات التي تحتوي
على الكافيين مثل القهوة أو التدخين
قبل القياس بمنطقة ٣٠ دقيقة

4

• الجلوس بشكل معتدل وصحيح أثناء
إجراء القياس لمدة ٥ دقائق مع تجنب
وضع ساق على ساق أخرى عند الجلوس

5

التأكد من وضع الذراع في
الوضع الصحيح

6

يجب وضع السوار على الجلد
مباشرة وليس على الملابس

7

القيام بأخذ القياس أكثر من
مرة وتسجيلها في دفتر

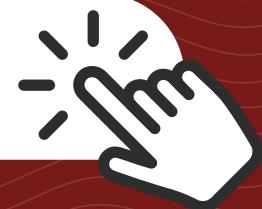
8



تعرف على كيفية قياس معدل ضغطك



اضغط هنا للمشاهدة





ما هو السكري؟

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

ما هي 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؟

للombat بالسكري المعرفة تحسن الصحة وتزيد التحكم بالمرض؛ لمنع المضاعفات



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





السكري

ما هو 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 :

تحتفل الطريقة من جهاز لآخر حسب الشركة ونسخة الجهاز، ولكن توجد بعض الخطوات العامة:

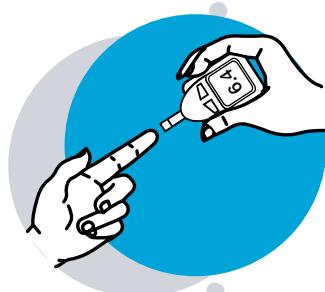
1 التأكد من نظافة اليدين
وغسلهما بالماء والصابون.

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 لآخرين عند وضعها في
سلة المهملات العادمة.

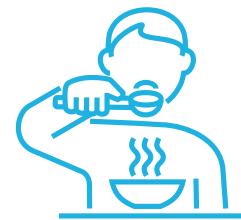




اختبار خضاب الدم السكري (السكري التراكمي)؟
هو تحليل يحسب معدل السكر في الدم آخر شهرين أو ثلاثة أشهر ويستخدم لتشخيص الحالات الجديدة ومتابعة الحالات المزمنة أيضًا.



لا يتطلب تناول أي شيء قبله



لا يتطلب الصيام

المصاب بالسكري

ما قبل السكري

المعدل الطبيعي

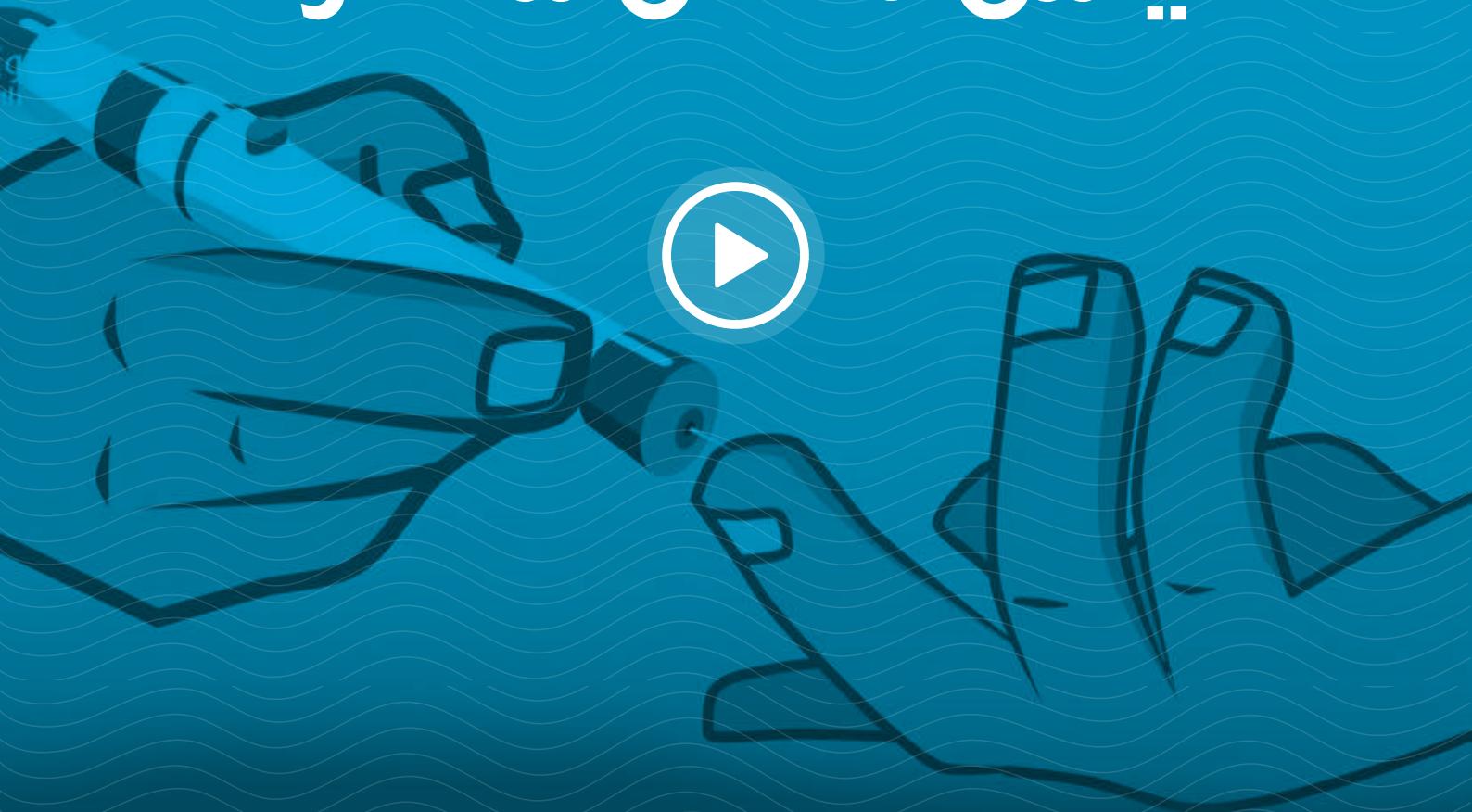
6.5 ▲ أو أعلى

6.4 - 5.7

▼ أقل من 5.7

السكري التراكمي

تعرف على كيفية قياس معدل سكرك



اضغط هنا للمشاهدة





ما هو ؟

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

ما هي 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.

ما هو تأثير ارتفاع/انخفاض مؤشر كتلة؟

خطورة الإصابة بالأمراض المصاحبة للسمنة	مؤشر كتلة الجسم (كجم / 2م٢)	تصنيف الوزن لدى البالغين
-	أقل من 18.5 كجم / 2م٢	نقص بالوزن
-	24.9 - 18.5 كجم / 2م٢	وزن طبيعي
يزداد الخطير	29.9 - 25 كجم / 2م٢	زيادة بالوزن
متوسط	34.9 - 30 كجم / 2م٢	سمنة درجة أولى
شديد	39.9 - 35 كجم / 2م٢	سمنة درجة ثانية
شديد الخطورة	40 - فأكثر كجم / 2م٢	سمنة درجة ثالثة



ما هي 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 والكلى.



ما هي طريقة حساب مؤشر كتلة الجسم لدى البالغين؟

هو ناتج قسمة وزن الجسم بالكيلوغرام على مربع الطول بالمتر

مؤشر كتلة الجسم غير دقيق لبعض الفئات

المراهقين



الرياضيين



الحوامل والمرضعات.



الأطفال



ما هي 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





ما هو ؟

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

ما هي 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.

ما هو تأثير زيادة محيط الخصر ؟

يرتفع خطر التعرض للإصابة بأمراض مصاحبة للسمنة عند زيادة محيط الخصر

خطورة متوسطة

خطورة متوسطة

▲ 102 أكثر من

▼ 94 - 102 سم

ذكر

▲ 88 أكثر من

▼ 80 - 88 سم

أنثى



ما هي خطوات قياس محيط الخصر باستخدام شريط القياس المتر؟

- إزالة الملابس عن الخصر
 - الوقوف مستقيماً مع جعل الكتفين بنفس مستوى القدمين.
 - تحديد موقع الجزء العلوي من عظم الورك من جانب الخصر .
 - لف الشريط حول الخصر على الجزء العلوي من عظم الورك بشكل موازٌ 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
 - تسجيل 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 أكجم من الدهون.

- ### قياس محيط الخصر غير دقيق في بعض الحالات:
- البالغين بمؤشر كتلة الجسم أقل من 25 أو 35
 - الحالات الطبية في انتفاخ منطقة البطن كالفتق أو ورم في البطن.

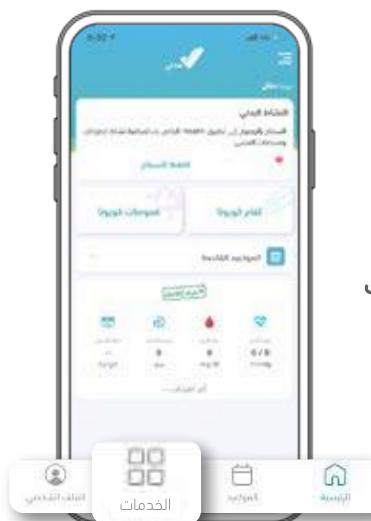


تعرف على كيفية قياس محيط خصرك

اضغط هنا للمشاهدة



خطوات إدخال ومتابعة مؤشراتك الحيوية



2
اضغط على
الخدمات



1
حمل تطبيق صحتي
وقم بتسجيل الدخول
أو إنشاء حساب جديد



4
أجب على الأسئلة ثم
اضغط على التالي



3
اختر خدمة
المؤشرات الحيوية



5
ادخل مؤشراتك
الحيوية الأربع
وتتابعها باستمرار

#اعرف أرقامك



وتتابعها عبر
تطبيق صحتي



هل أعجبك هذا الملف؟
هنا تجد المزيد

