



ح) وزارة الصحة ، ١٤٤٠ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

وزارة الصحة

جرعة ووعي إنفوجرافيك الصحة. / وزارة الصحة -. الرياض ، ١٤٤٠ هـ

١٢٢ ص ؛ ٢٠ X ٢٠ سم

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٨٢٠٩-٤٧-٩

١- الصحة العامة ٢- الثقافة الصحية أ.العنوان

١٤٤٠/٦٨١١

ديوي ٦١٤



إِهْدِنَا

إلى الذي توقفت عنده الإشاعة
وانطلقت منه الحقيقة..

الفهرس

تمهيد

جرعة وعي

٤	خشونة المفاصل
٥	الجلوس الصحي
٦	نصائح لمذاكرة أكثر إنتاجية
٧	النوم الطبيعي
٨	عوامل تحسّن الصحة النفسية
٩	عادات صحية للتغلب على الأرق
١٠	الاكتئاب
١١	الوقاية من الغبار
١٢	شمع الأذن
١٣	خطورة التعرض لأشعة الشمس
١٤	نصائح لشتاء صحي
١٥	للحد من انتشار العدوى في فصل الشتاء
١٦	ماهي أخطر الأشياء التي تقوم بها عند مرضك
١٧	خطورة أخذ المضادات الحيوية من دون وصفة طبية
١٨	هل هناك اختلاف بين الدواء بالاسم التجاري والدواء بالاسم العلمي؟
١٩	يمكنك التقليل من انتقال العدوى
٢٠	التطعيمات
٢١	ماذا سيحدث إذا أهملت التطعيمات؟
٢٢	الفئات الأكثر أهمية لأخذ لقاح الإنفلونزا
٢٣	كسل ونشاط الغدة الدرقية
٢٤	الأنيميا المنجلية
٢٥	إجراءات الفحص بمراكز الفحص الطوعي لعدوى الإيدز
٢٦	القمّل
٢٧	الحقوق الصحية لذوي الإعاقة
٢٨	نصائح لكشّنة صحية
٢٩	جّهزت أضحيتك؟ كيف ناوي تطبخها؟
٣٠	
٣١	

٣٢	لسلامتك
٣٣	كل بالعافية.. ولا تكثّر
٣٤	الكافيين
٣٥	أضرار مشروبات الطاقة
٣٦	وجبة الإفطار
٣٧	فيتامينات ومعادن
٣٨	فيتامين ج في الجسم
٣٩	فيتامين ك في الجسم
٤٠	فيتامين ب٦ في الجسم
٤١	فيتامين أ في الجسم
٤٢	فيتامين ب١٢ في الجسم
٤٣	فيتامين هـ في الجسم
٤٤	الحديد في الجسم
٤٥	الكالسيوم في الجسم
٤٦	حمض الفوليك في الجسم
٤٧	الزنك في الجسم
٤٨	فيتامين د
٤٩	النشاط البدني
٥٠	ما الذي نستفيد من المشي؟
٥١	ماذا تفعل حتى لا يكون مشيك مضرًا بصحتك؟
٥٢	مفاهيم خاطئة حول النشاط البدني
٥٣	الحذاء المناسب
٥٥	الرضاعة والحمل
٥٦	الرضاعة الطبيعية لصحتك ولصحة طفلك
٥٧	الطرق الصحيحة للرضاعة الطبيعية
٥٨	اللقاحات الضرورية للمرأة قبل وفي أثناء وبعد الحمل
٥٩	هل تمارس الحامل الرياضة؟
٦٠	ما هي الزيادة الطبيعية للوزن خلال الحمل؟

٩٢	متى نبدأ في تنظيف أسنان الطفل	٦١	كيف تنام الحامل
٩٣	مستقبل أسنانه بيدك	٦٢	ماذا تأكل المريض؟
٩٤	كيف تستقبلين أسنان طفلك الأولى؟	٦٣	الرياضة بعد الولادة
٩٥	محارب التسوس الطبيعي	٦٤	لماذا يجب زيارة الطبيبة بعد الولادة؟
٩٧	السرطان	٦٥	اكتئاب ما بعد الولادة
٩٨	طرق تساعد على الوقاية من السرطان	٦٧	الصحة في رمضان
٩٩	أهمية الكشف المبكر لمرض السرطان	٦٨	نصائح للمرضع في رمضان
١٠٠	الأعراض المبكرة لسرطان القولون	٦٩	بخاخات الربو في رمضان
١٠١	العوامل التي قد تزيد من احتمالية الإصابة بسرطان القولون والمستقيم	٧٠	كيف تقى نفسك من الصداع في رمضان
١٠٢	ما هو الماموغرام؟	٧١	مرض السكري في رمضان
١٠٣	الوقاية من سرطان الثدي	٧٢	ارتفاع ضغط الدم في رمضان
١٠٤	الكشف المبكر بالماموغرام	٧٣	ضغط الدم
١٠٥	خطر سرطان الثدي	٧٤	الوقاية من ارتفاع ضغط الدم
١٠٦	تذكرى دائماً	٧٥	ارتفاع ضغط الدم
١٠٧	التدخين	٧٧	السكري
١٠٨	كيف أقلع سالم عن التدخين؟	٧٨	وازن حياتك ولا تنتظر السكري
١٠٩	أدوية الإقلاع عن التدخين	٧٩	مرض السكري
١١٠	التدخين السلبي	٨٠	الفحوصات اللازمة لمرضى السكري
١١١	العدوى التنفسية	٨١	مرحلة ما قبل الإصابة بالسكري
١١٢	كورونا	٨٢	العادات الغذائية
١١٣	طرق انتقال فيروس كورونا	٨٣	المفاهيم الخاطئة عند مرضى السكري
١١٤	طرق الوقاية من فيروس كورونا	٨٥	صحة العين
١١٥	سافر بصحة	٨٦	لصحة العين
١١٦	قبل السفر	٨٧	جفاف العين
١١٧	مسافة أكثر من ٤ ساعات؟	٨٨	فصر النظر
١١٨	هل تعاني من دوار السفر؟	٨٩	الماء الأزرق «الجلوكوما»
١١٩	لسفر صحي	٩٠	مرض الساد «الماء الأزرق»
		٩١	صحة الأسنان

تمهيد

ما إن تتصفح أي مجلة، أو تفتح أي موقع إلا وتمتلئ عينك بكم من المعلومات الصحية؛ وهذا جميل من حيث المبدأ، لكن .. ما مدى صحة تلك المعلومات؟ وهل بنيت على حقائق أم أن «يقولون» هو مصدرها الوحيد؟!

كمية المغالطات التي تحتاج فضاءنا لم تتوقف على صحيفة وكتاب؛ بل استمرت وزادت لتصل هواتفنا الذكية ومنصات التواصل، وسعيًا في أن نغلب الشائعات بالمعلومات الصحية الموثقة حاولنا في هذا الكتاب أن نبسط المعلومة، وأن نلبسها ثوب الصورة؛ لتكون رفيقًا ذهنيًا خفيًا عليك.

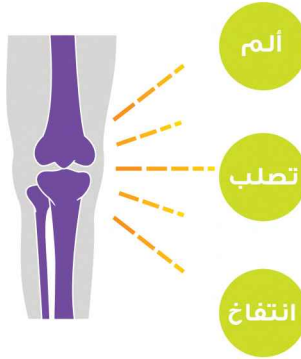
صممنا هذا الكتاب ليكون «جرعة وعي» تناسب الباحثين عن المعلومات الصحية المبنية على وثوقية المصادر والأبحاث؛ أملًا في تعزيز الصحة عبر صناعة الوعي، الذي هو أحد أساسات التحول الوطني الصحي القائم على بناء جيل صحي يهتم بالوقاية قبل العلاج.



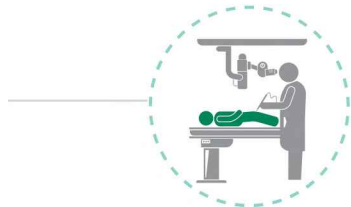
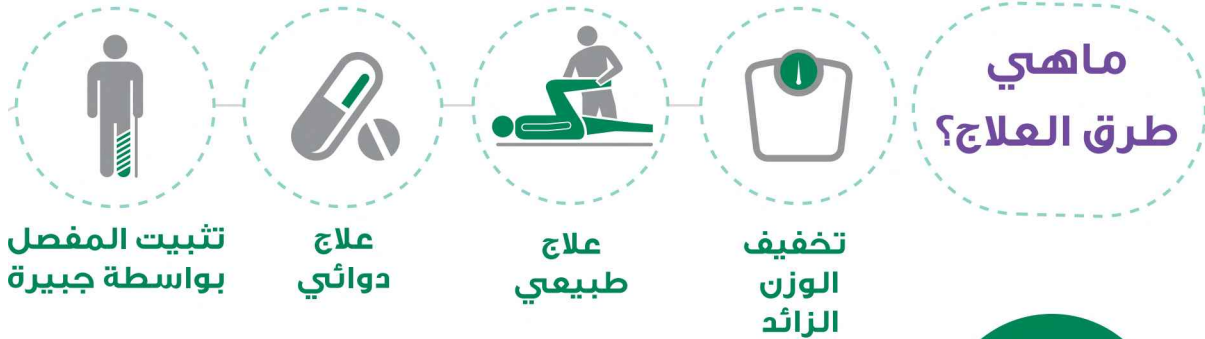
جرعة
وعي

خشونة المفاصل

ماذا تفعل
الخشونة بالمفصل؟



أي المفاصل
تصيب؟



في الحالات المتقدمة قد يلجأ الطبيب إلى الخيار الجراحي باستبدال المفصل



الجلوس الصحي



أهمية الوضعية الصحيحة للجسد



الحماية من
آلام الظهر
وآلام العضلات



تجنب
الشد
العضلي



الحماية من
الإجهاد
الزائد للعضلات



حماية
العمود
الفكري



تخفيف
الثقل على
المفاصل

نصائح لمذاكرة أكثر إنتاجية

احرص على أخذ
الوجبات المتوازنة ذات
القيمة الغذائية العالية



خذ راحة من
٥ - ١٠ دقائق
في كل
ساعة
مذاكرة



احرص على
أخذ كفايتك
من النوم سبع
ساعات فأكثر



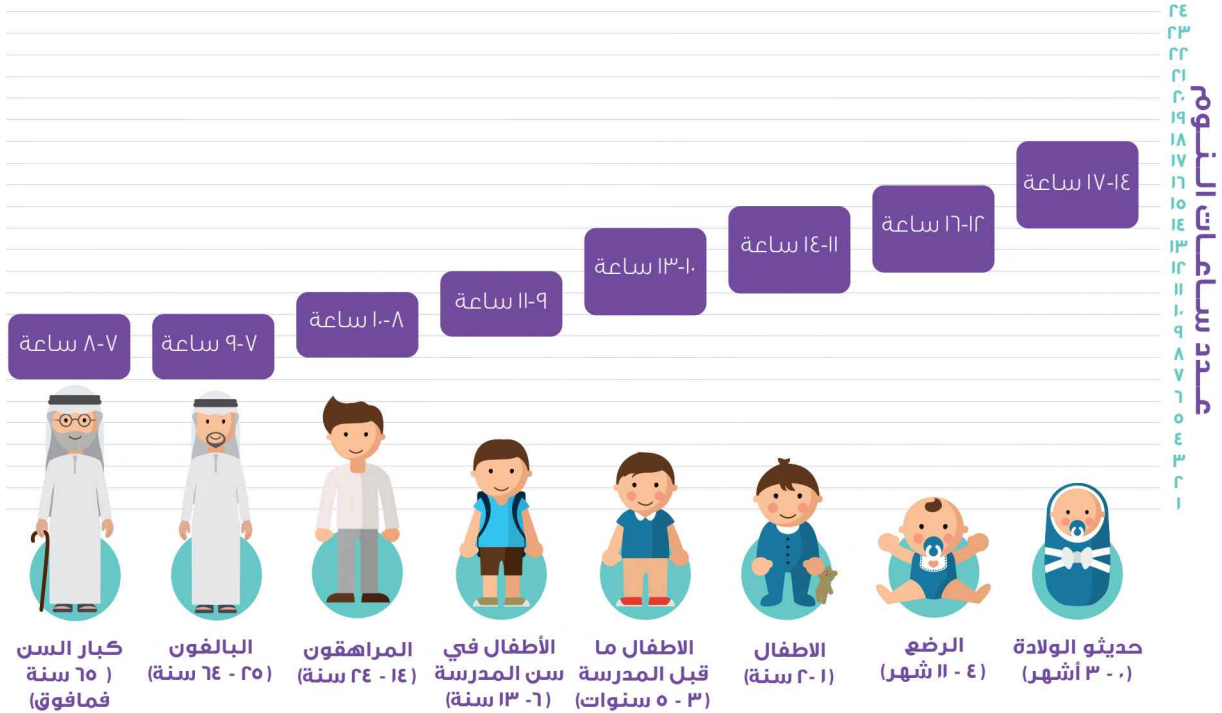
عند المذاكرة
تجنب وجود
أي مصدر
للإلهاء



احرص على أن
تقضي أوقات
الراحة بممارسة
نشاط بدني



النوم الطبيعي



اضطرابات المزاج



ارتفاع ضغط الدم



احتمال الإصابة بالسكري النوع الثاني



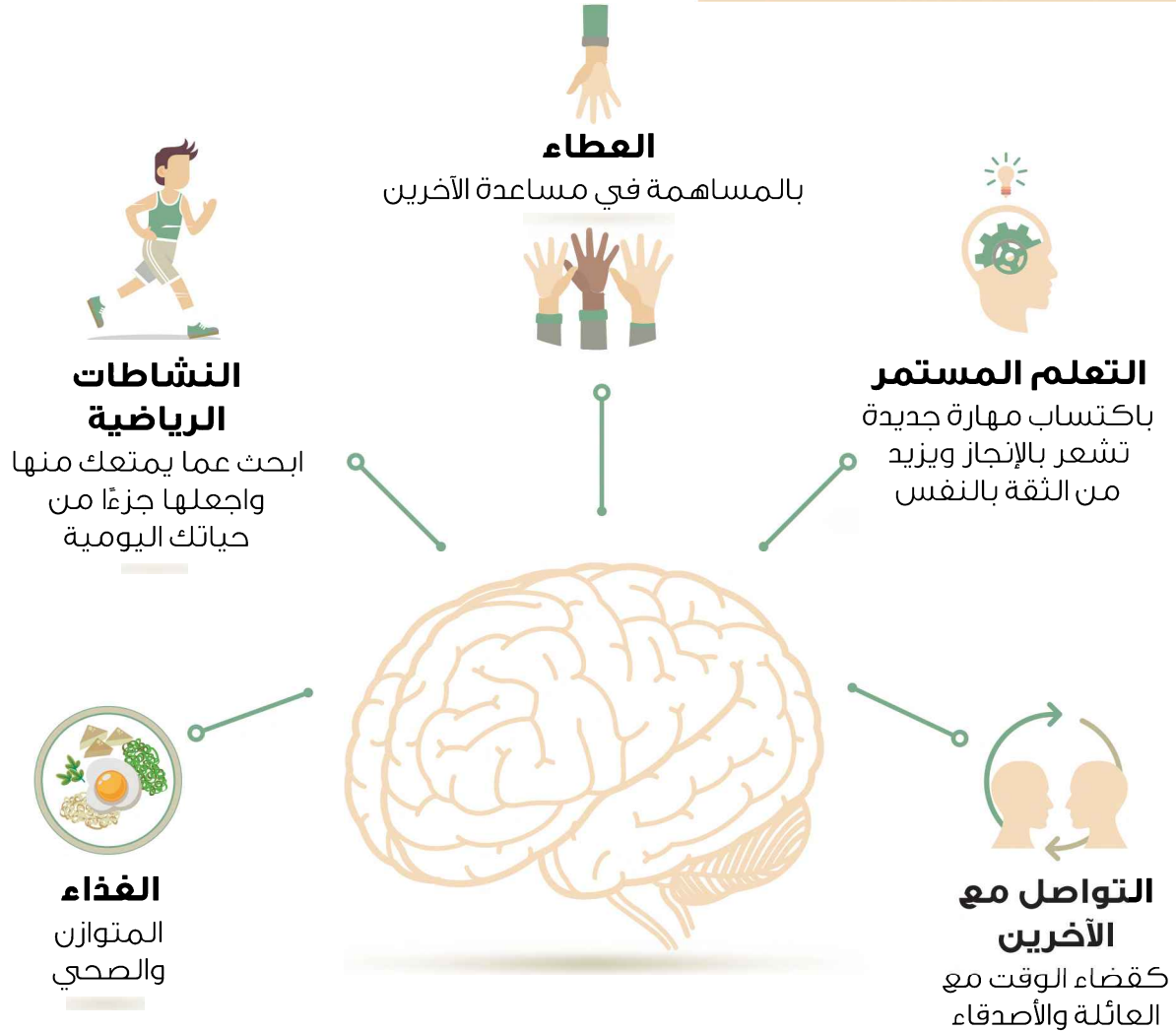
زيادة الوزن

الأضرار الناتجة

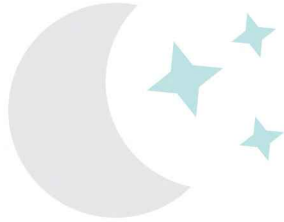
عن قلة النوم



عوامل تحسّن الصحة النفسية



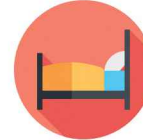
عادات صحية للتغلب على الأرق



ابتعد عن استخدام
الأجهزة الإلكترونية
قبل النوم



تعود على
النوم
والاستيقاظ
بموعد ثابت



لا تتوجه إلى
الفراش إلا
عندما تشعر
بالنعاس



تجنب
التدخين



تجنب النوم
خلال النهار



امتنع عن
الكافيين
على الأقل
٦ ساعات قبل
النوم



تجنب استخدام
المهدئات والمنومات
إلا في حال وصفها
الطبيب لك



مارس الرياضة لمدة
لا تقل عن ٢٠ دقيقة
والأفضل أن تكون
قبل النوم
بـ ٥ ساعات



تجنب
الوجبات
الثقيلة قبل
النوم

الاكتئاب



العلاج

جلسات العلاج السلوكي المعرفي

علاج دوائي

علاج سلوكي معرفي + دوائي

يسبب الاكتئاب الخفيف شعوراً متواصلاً بالكآبة والاكتئاب الشديد قد يدفع بالإنسان لإيذاء نفسه

في حال لم يتم علاجه

الوقاية من الغبار

يُعدُّ من ملوثات البيئة وله
أضرار عدَّة؛ لاحتوائه جسيمات
كحبوب اللقاح والميكروبات

طرق الوقاية



احرص على ارتداء الكمامات
ذات التصفية للهواء مع
تغييرها باستمرار



تجنب التعرض للغبار
إلا للضرورة القصوى



احرص على إغلاق أبواب
المنزل ونوافذه بإحكام

تنبيهات لمرضى الربو



توجه إلى أقرب مركز طوارئ
في حال كانت الأزمة شديدة
ولم تستجب للبخاخ



يجب الالتزام بأخذ بخاخ
الربو الوقائي في حالة
صرفه الطبيب لك



احمل معك دوماً بخاخ
الربو الإسعافي الموسع
للشعب الهوائية

شمع الأذن

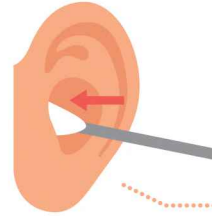
تليين القناة
السمعية



منع الفبار والجراثيم
بالدخول للأذن



من فوائده



تجنب تنظيفها بعود
الأذن والمواد الصلبة



لأنها تقوم بدفع الشمع
داخل القناة مما يسبب
تراكمه ويؤدي الى صعوبة
في السمع



معظم حالات انسداد شمع الأذن يمكن علاجها
في المنزل بمسح الأذن بقطعة قماش



ماء



جليسرين



زيت الأطفال

أو استخدام المواد
التالية لتليين الشمع

خطورة التعرض لأشعة الشمس

أضرار التعرض

ظهور تجاعيد
وتصبغات جلدية

احتمال الإصابة
بسرطان الجلد

ضربة شمس

مشاكل بالعين
مثل: الماء الأبيض

جفاف البشرة

التعرض للحروق

طرق الوقاية



الإكثار من
شرب
السوائل



ارتداء ملابس
طويلة تقي من
الشمس



ارتداء
النظارة
الشمسية



تغطية الرأس
بالقبعة أو المظلة
الشمسية



البقاء في الظل ما
بين الساعة ١١ صباحاً
و ٣ عصراً

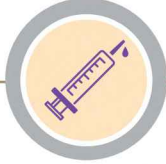


استخدام
الواقي
الشمسي

نصائح لشتاء صحي



تجنب إشعال
الحطب أو الفحم
في مكان مغلق



أخذ لقاح
الأنفلونزا مع بداية
موسم الشتاء



ممارسة الرياضة
بانتظام؛ لتقوية جهاز
المناعة والمحافظة
على الوزن



الإكثار من شرب
الماء لتجنب
الجفاف



تناول غذاء غني بالألياف والبروتين،
مثل: الخضراوات والفواكه، والشوفان،
واللحوم والبقوليات



للحد من انتشار العدوى في فصل الشتاء

غسل اليدين بالماء والصابون مع تجفيفهما جيدًا

خاصة في
الحالات:



قبل وبعد
تناول الطعام



مصافحة المصاب
بالأنفلونزا
أو الزكام



العطاس أو
السعال



لمس الأسطح في
الأمكن العامة
(مقايض الأبواب،
السلام، أزرار المصعد،
أجهزة الصرف الآلي)



استخدام دورات
المياه / تغيير
حفاضات الأطفال



تقطيع اللحوم غير
المطبوخة أو
الخضراوات والفواكه
غير المغسولة



التهوية الجيدة
للأمكن المغلقة



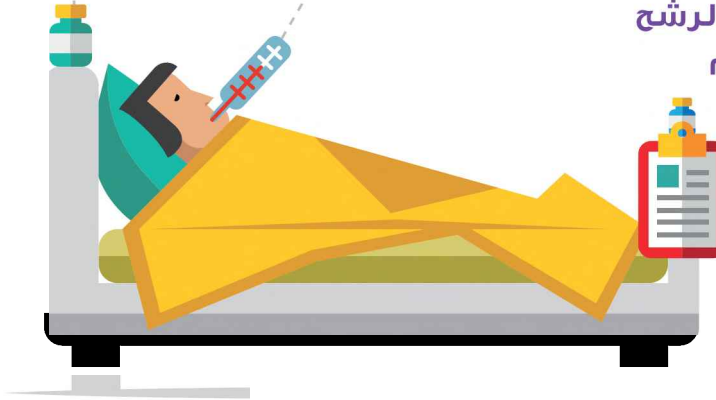
ماهي أخطر الأشياء التي تقوم بها عند مرضك؟



عدم أخذ
المضاد الحيوي
حسب تعليمات
الطبيب



تناول المضادات الحيوية
عند الإصابة بالرشح
والزكام

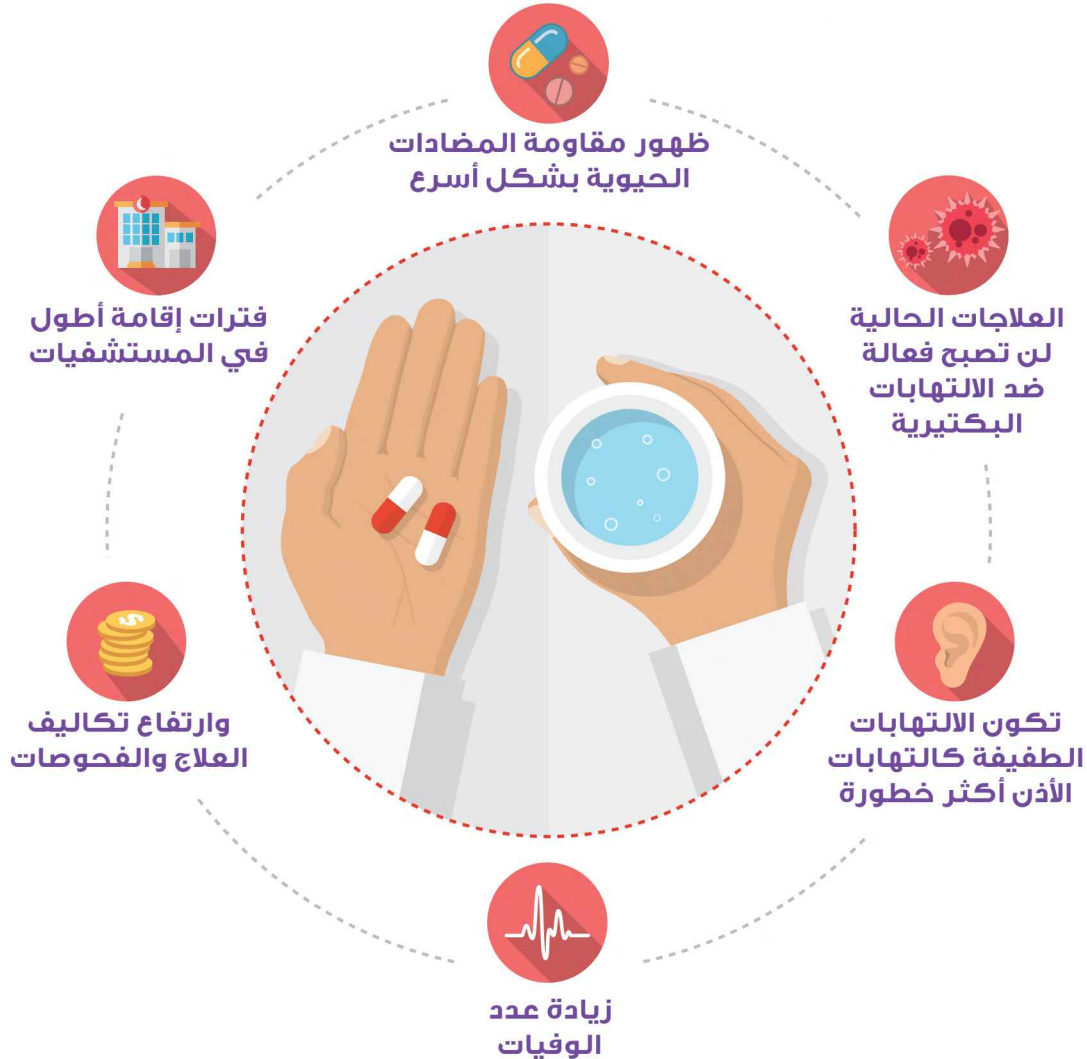


الاحتفاظ بالباقي من المضاد
الحيوي واستعماله مرة أخرى من
دون استشارة طبيب مختص



عدم الالتزام
بفترات ووقت
العلاج

خطورة أخذ المضادات الحيوية من دون وصفة طبية



هل هناك اختلاف بين الدواء بالاسم التجاري والدواء بالاسم العلمي؟

في المادة الفعالة **لا** في السعر **نعم**



يعطيك خيارات متعددة
وبنفس الجودة



يُلمزمك بخيار واحد
قد يكون الأعلى سعرًا

من حَقك

أن تسأل الصيدلي
عن جميع الخيارات
المتوافرة إن وجدت



ألا تُلزم بصرف
الدواء من
صيدلية معينة



أن تطلب من
الطبيب كتابة الدواء
بالاسم العلمي



في حال كتب الطبيب الوصفة بالاسم التجاري # كلم - الصحة ٩٣٧

يمكنك تقليل خطر انتقال العدوى

عن طريق



أخذ التطعيمات
اللازمة حسب
الفئة العمرية



غسل اليدين



تحضير الطعام
بطريقة صحية



الحد من التعرض
للأشخاص المصابين
أو المشتبه بإصابتهم
بالعدوى

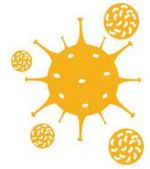


شرب المياه
الصالحة للشرب



النظافة
الشخصية

التطعيمات



مواد محفزة للمناعة
لتحمني الجسم من
جراثيم معينة



وسيلة آمنة وفعالة
للقاية من الإصابة
بالمرض الحقيقي



يتم إعطاء اللقاحات
عن طريق الحقن أو
عن طريق الفم



ماذا سيحدث إذا أهملت التطعيمات؟

قد يصاب بـ

العنقز
(الجدري المائي)



الحصبة
الالمانية



الدفتيريا



النكاف



شلل الأطفال



الحصبة



التهاب
الكبد (ب)



الحمى
الشوكية



الكزاز



فيروس الروتا



طفلك مسؤوليتك،
إهمالك قد يؤدي لإصابته بالأمراض

الفئات الأكثر أهمية لأخذ لقاح الإنفلونزا

كبار السن
في سن ٥٠ سنة أو أكثر



الأطفال
من عمر ٦ إلى ٥٩ شهرًا



**الأشخاص المصابون
بنقص المناعة:**
- نقص المناعة الناتج عن
تناول بعض الأدوية
- الإصابة بعدوى الإيدز



**المرافقون أو مقدمو
الرعاية للأشخاص
المعرضين لإصابة
بالمضاعفات
المرتبطة بفايروس
الإنفلونزا**



**البالغون والأطفال
المصابين بأمراض
مزمنة:**
كأمراض القلب والكلية
والكبد والسكري والمخ
والأعصاب وأمراض الدم



**الأشخاص الذين
يعانون من السمنة
المفرطة**



**المقيمون في دور
رعاية المسنين
وغيرها من مرافق
الرعاية طويلة الأجل**



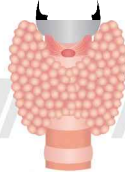
**الحوامل أو من
يخططون للحمل
خلال موسم تفشي
فيروس الإنفلونزا**



**الأطفال والمراهقون بعمر ٦ أشهر حتى ١٨ سنة
الذين يتناولون الأدوية التي تحتوي على الأسبرين أو الساليسيلات**

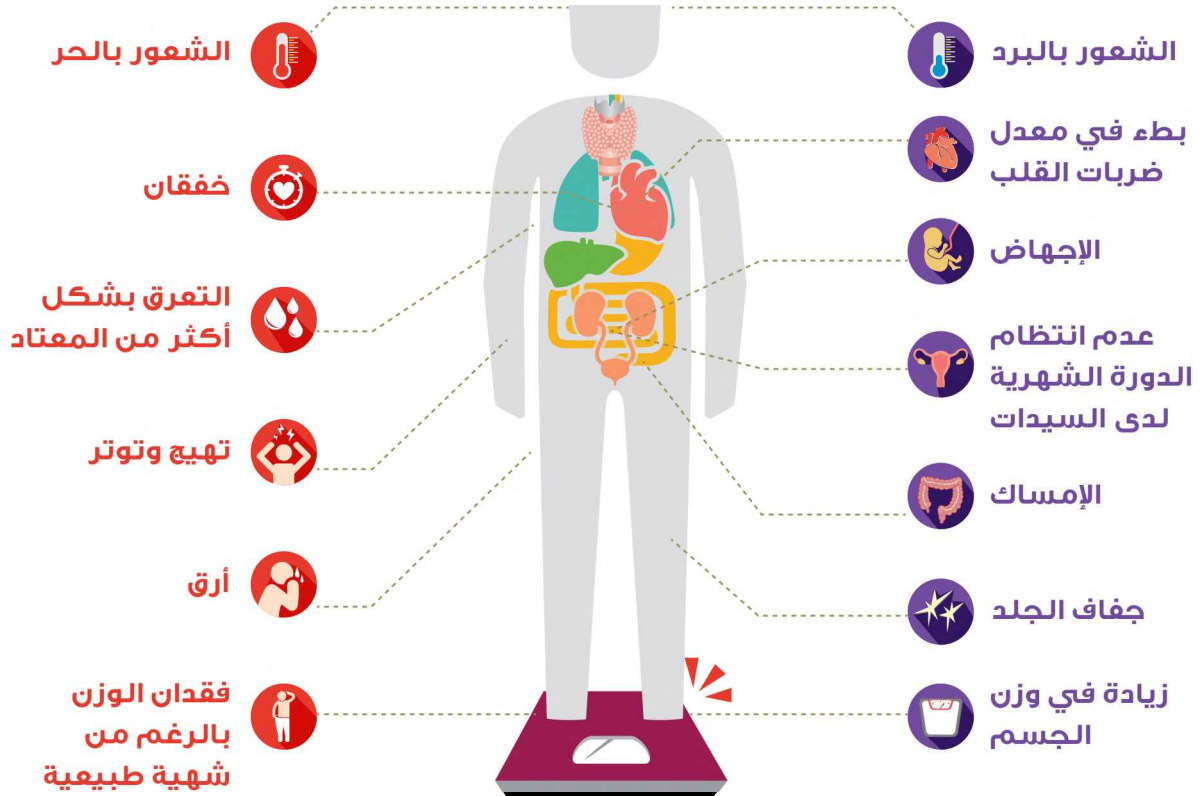


كسل ونشاط الغدة الدرقية



أعراض فرط نشاط الغدة

أعراض خمول الغدة الدرقية



الأنيميا المنجلية



استشارة الطبيب قبل
الحمل في حال كان أحد
الزوجين حاملاً للمرض



الالتزام بالفحص
الطبي الشامل
قبل الزواج



للوّاقية ننصح بـ :

إذا كنت مصاباً ننصح بـ :



تجنب التعرض
للحرارة أو البرودة
الشديدين



الرياضة المنتظمة
تقلل التعرض لنوبات
ألم



شرب كميات
كافية من الماء



الحذر عند تناول
الأدوية دون وصفة
طبية

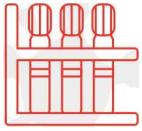


تساعد حبوب حمض
الفوليك في علاج حالات
فقر الدم



الراحة وتجنب
التعرض للضغوط
اليومية

إجراءات الفحص بمراكز الفحص الطوعي لعدوى الإيدز



يتم الفحص
بأخذ عينة من
الدم أو اللعاب



لايتم أخذ بيانات
شخصية أو اسم
المراجع



يتم الفحص
والاستشارة
بسرية تامة



لا يجرى الفحص
دون موافقة
المراجع



التحويل إلى
الفحص
التأكيدي عند
الطلب



إعطاء المراجع
وقتًا كافيًا
للمناقشة
والسؤال



أخذ موافقة
المراجع قبل
الإبلاغ بالنتيجة



تظهر نتيجة
الفحوصات خلال
٥ دقائق

القمل



ماهي أعراضه؟

الحكة الشديدة المتكررة
وجود بيض القمل



ماهو القمل؟

حشرات طفيلية تعيش على فروة الرأس حيث تضع البيض وتتغذى على الدم



«الحكة قد يكون سببها القشرة وغيرها»



«وجود القمل لا يعني سوء النظافة الشخصية»



ما أسباب العدوى؟

* مشاركة الأدوات

* الاتصال المباشر من الرأس إلى الرأس



كيفية الوقاية؟

تجنب تفتيش شعر الأطفال في المدارس باستخدام نفس الأدوات (كالمسطرة أو القلم)



مشط

خاص للقمل



محلول

لقتل القمل



شامبو

ضد القمل

ما علاجه؟

الحقوق الصحية لذوي الإعاقة

للاستفسارات والملاحظات كلم

#الصحة_٩٣٧



تقديم الرعاية
لهم على أساس
الموافقة الحرة
والمستنيرة



توفير الخدمات
الصحية في أقرب
مكان من
مجتمعاتهم المحلية



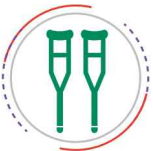
توفير ما
يحتاجون إليه
لتقليل الإعاقة أو
منع تفاقمها



توفير رعاية وبرامج
صحية مجانية أو معقولة
التكلفة تعادل المتوافرة
للآخرين



المساواة في
جميع الحقوق
الصحية دون
تمييز



توفير احتياجاتهم
من الأدوات
والمعدات الطبية



تسهيل الخدمات
الصحية (التأهيلية
والعلاجية) لهم



توفير الدعم
الكامل وحماية
كرامتهم
وحقوقهم كافة



عدم حرمانهم من
الرعاية أو الخدمات
أو الغذاء بسبب
الإعاقة



حظر التمييز
ضدهم في
توفير التأمين
الصحي

نصائح لكشّة صحية



عند قيادة الدراجات النارية
بكل أنواعها تأكد من
أخذ احتياطات الأمان خاصة
خوذة الرأس



اصطحب أغطية ووشاحات
وجوارب للتدفئة



جهاز حقيبة الإسعافات
الأولية قبل الخروج
في رحلة برية



مارس الأنشطة
الحركية



استخدم ثلاجة لحفظ
اللحوم والدواجن



احذر من النوم عند
الفحم أو الحطب
والمكان مغلق



تجنب استخدام
البنزين لإشعال النار



تجنب المأكولات الدسمة، واحرص على
الغذاء الغني بالخضراوات والفواكه



احرص على نظافة اليدين
عند تحضير الطعام

جهّزت أضحيتك؟ كيف ناوي تطبخها؟

إرشادات ما قبل الطبخ



نظافة أدوات
الطبخ المستخدمة



غسل اليدين



تجنب وضع اللحم
المطبوخ في نفس
صحن اللحم النيء



استخدام المناديل
والمناشف لمره
واحدة فقط



❄️ مدة تبريد اللحوم
من ٣-٥ أيام

❄️ مدة تبريد (اللسان ، الكلى،
الكبد،القلب) من ١-٢ يوم

❄️ مدة تبريد مرقة اللحم
٢-١ يوم

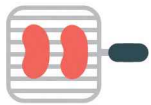
❄️ مدة تجميد اللحوم
من ٦-١٢ شهر

❄️ مدة التجميد (اللسان،الكلى،
الكبد،القلب) من ٣-٤ أشهر

❄️ مدة تجميد مرقة اللحم
من ٢-٣ أشهر



إرشادات الشواء



تفحم اللحوم
من الخارج
لا يعني
نضوجها



تحريك اللحوم
باستمرار للتأكد
من استوائها



تجنب وضع اللحم
مباشرة على الفحم
المشتعل حتى
لا يتعرض للاحتراق



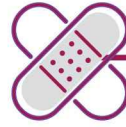
التأكد من ذوبان
الثلج عن اللحوم
بشكل كامل قبل
الشوي



تجنب طبخ
اللحوم مسبقاً
لشوائها في
وقت لاحق

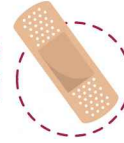
لسلامتك

يجب تجهيز حقيبة الإسعافات الأولية قبل يوم النحر تحسباً للحالات الطارئة، ومن أهم محتوياتها:



الجروح البسيطة

تغيير الضمادة
أو اللاصق يوميًا



غسل اليدين
لتجنب العدوى



وضع ضمادة معقمة أو قطعة قماش نظيفة
على منطقة الجرح والضغط عليه



وجود حالة صحية
خاصة كالسكري
وغيره

وجود جسم غريب
آخر في الجرح

استمرار
نزف الجرح

وجود احمرار،
وتورم أو زيادة الألم

يجب الذهاب
إلى الطوارئ
في حالة



الجروح العميقة والنزيف الحاد

في حالة البتر يوضع الجزء المبتور
في كيس نظيف ثم إلى وعاء من
الماء البارد و الثلج



عدم إزالة الجسم الحاد المفروض
بالجسم أو محاولة تنظيف الجرح



نقل الجزء المبتور والمصاب فوراً
إلى المستشفى



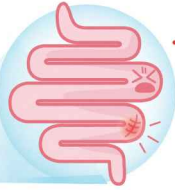
وضع ضمادة معقمة أو قطعة قماش
نظيفة على الجرح مع الضغط بقوة
على المنطقة



كل بالعافية.. ولا تكثر

ماهو التلبك المعوي؟

اضطرابات تصيب الجهاز الهضمي



أعراضه

عسر الهضم
(ألم أو عدم الراحة
بعد تناول الطعام)



الإمساك



انتفاخ
البطن



للقاية من التلبك المعوي



التقليل من الأطعمة
المسببة لغازات البطن



تجنب الإفراط في
تناول الطعام



لتجنب المشاكل الصحية في عيد الأضحى



ينصح المصابون بالسكري وارتفاع
ضغط الدم بتجنب الإفراط في تناول
اللحوم والأطعمة الغنية بالكوليسترول
(مثل الكبد والأمعاء وغيرها)



الحرص على إضافة
السلطة
والخضراوات
الورقية مع الوجبة



يفضل طبخ
اللحوم على
نار هادئة بدون
إضافة الزيت



تجنب المبالغة
في الأكل أيام
العيد



الكافيين



أعراض زيادة جرعة الكافيين



فقدان التحكم
بالعضلات



الهلوسة



الصداع
وألام الصدر



صعوبة
التنفس



تسارع نبضات
القلب



الأرق
والغثيان

يمكن التعامل مع الزيادة البسيطة في جرعة الكافيين بـ

أكل الغذاء الغني
بالألياف والفيتامينات
والمعادن



ممارسة
نشاط خفيف



شرب الماء



أضرار



مشروبات الطاقة

- زيادة معدل ضربات القلب
- ارتفاع ضغط الدم
- تقلصات قوية في عضلة القلب
- السكتة القلبية



- التآكل الحمضي للأسنان



- التوتر
- القلق
- الأرق



- صداع التوتر
- الصداع النصفي



- السمّة
- مرض السكري النوع الثاني
- ارتفاع الكوليسترول



- تقرحات والتهابات في جدار المعدة والمريء والاثني عشر

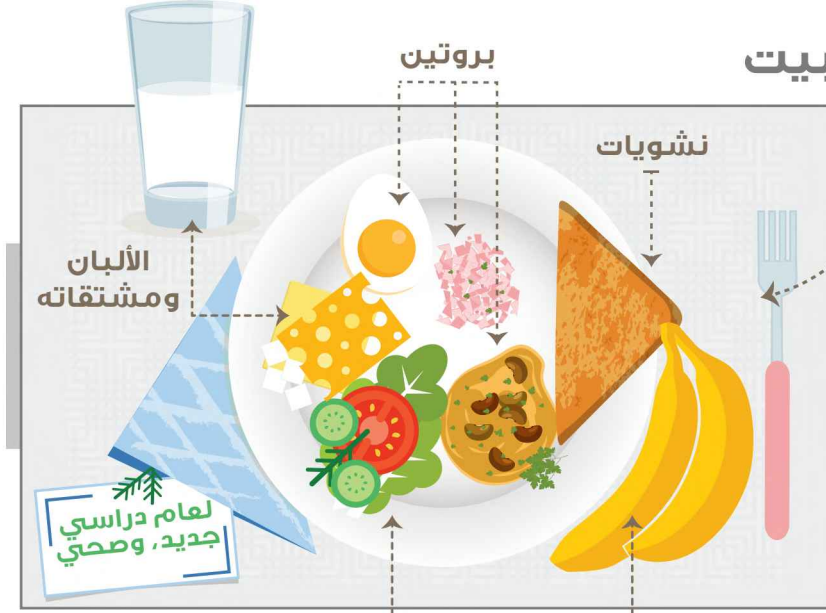
- ارتخاء صمام المريء
- ارتجاع الطعام والأحماض من المعدة عكسيًا إلى المريء



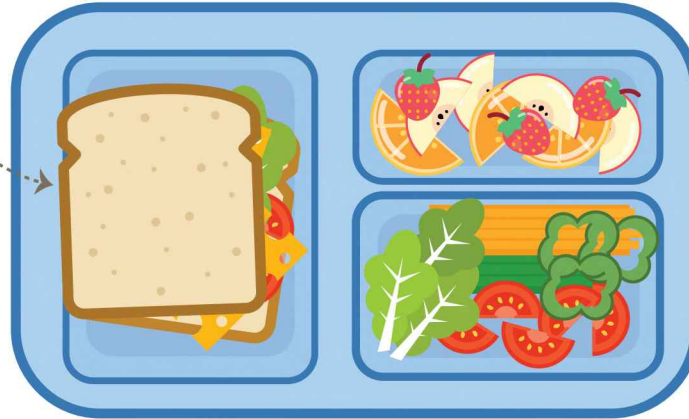
هشاشة العظام

وجبة الإفطار

في البيت



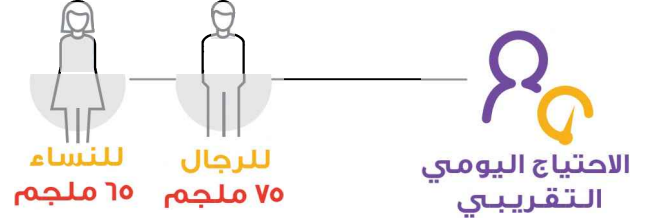
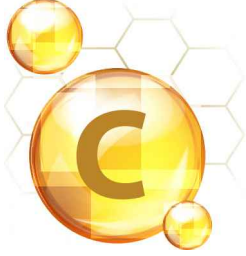
في المدرسة



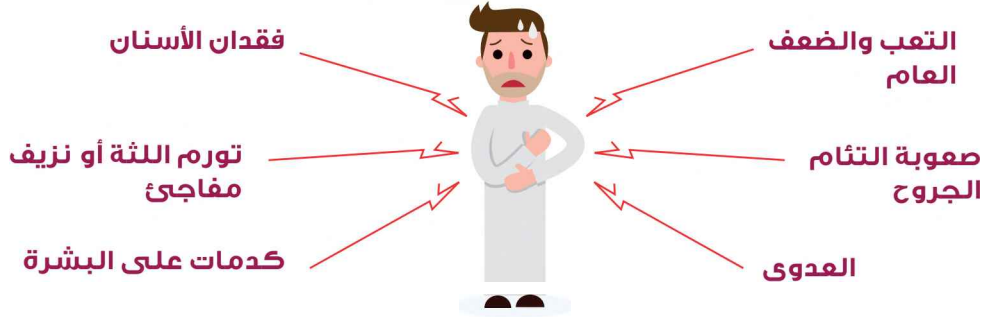


فيتامينات
ومعادن

فيتامين ج في الجسم



أعراض النقص



من المصادر الطبيعية لـ فيتامين ج



الشمام



نصف كوب



الكيوي



حبة متوسطة



برتقال



حبة متوسطة



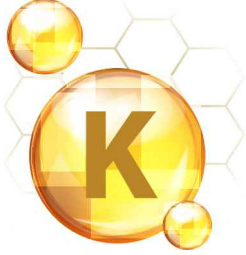
الفلفل الأحمر البارد



نصف كوب

يساعد فيتامين ج في امتصاص الحديد

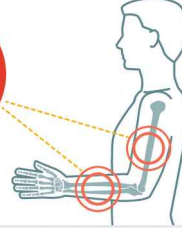
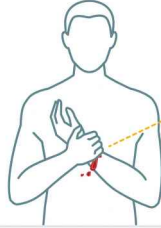
فيتامين ك في الجسم



الاحتياج اليومي
التقريبي للفيتامين

١ مايكروجرام لكل ١ كيلوجرام من الجسم

أعراض النقص



خلل في تجلط الدم يؤدي لزيادة النزيف

الإصابة بهشاشة العظام

من المصادر الطبيعية لـ فيتامين ك



القرع المعلب



نصف كوب



السبانخ
غير المطبوخ



كوب



عصير الجزر



ثلاثة أرباع الكوب



الملفوف
(مجمد أو مسلووق)



نصف كوب

فيتامين ب6 في الجسم



2 الاحتياج اليومي
التقريبي للفيتامين ملجم

أضرار الزيادة



فقدان الشعور بالأطراف



حساسية للضوء



حب الشباب



تضخم الثدي



الطفح الجلدي



مشاكل في الجهاز الهضمي

أعراض النقص



من المصادر الطبيعية لفيتامين ب6



الأرز الأبيض
(مطبوخ)



كوب



الموز



حبة متوسطة



صدر الدجاج
المشوي



٨٥ جرام

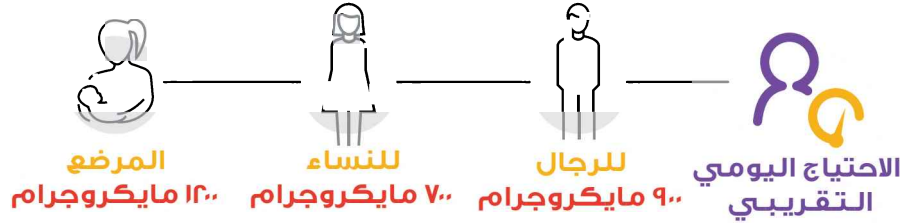
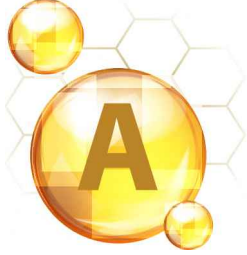


الحمص



كوب

فيتامين أ في الجسم



أضرار الزيادة



تضخم الكبد



عيوب خلقية في الأجنة

أعراض النقص



من المصادر الطبيعية لـ فيتامين أ



القرع



حبة واحدة



السبانخ



نصف كوب



الجزر



نصف كوب



البطاطا الحلوة (مشوية)



حبة كاملة

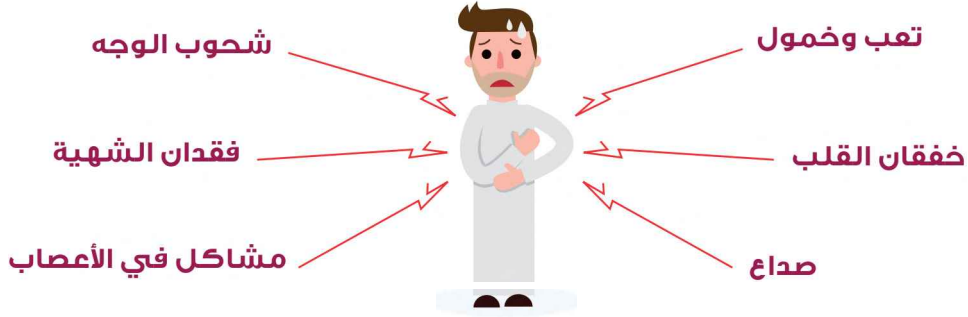
فيتامين ب١٢ في الجسم



6 الاحتياج اليومي
التقريبي للفيتامين مايكروجرام



(أعراض النقص)



من المصادر الطبيعية لـ فيتامين ب١٢



صدر الدجاج
المشوي



٨٥ جرام



حليب
قليل الدسم



كوب



سمك
التونة



٨٥ جرام



الحبوب
المدعمة



حصة واحدة

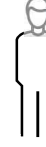
فيتامين هـ في الجسم



للنساء
٣ ملجم

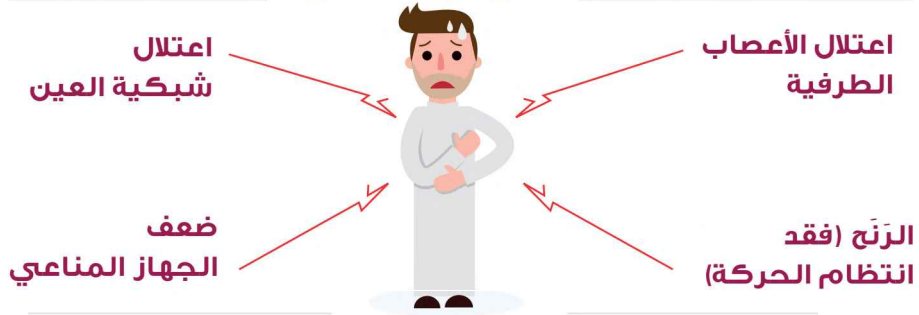


للرجال
٤ ملجم



الاحتياج اليومي
التقريبي

أعراض النقص



ينقص عند الذين يعانون من سوء امتصاص الدهون

من المصادر الطبيعية لـ فيتامين هـ



اللوز



٢٨ جرام



بذور
دوار الشمس



٢٨ جرام



زبدة الفول
السوداني

٢,٩
ملجم



ملعقتي طعام



زيت
جنين القمح

٢,٣
ملجم



ملعقة طعام

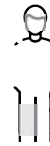
الحديد في الجسم



للنساء
١٥ ملجم



للرجال
١٨ ملجم



الاحتياج اليومي
التقريبي

أضرار الزيادة



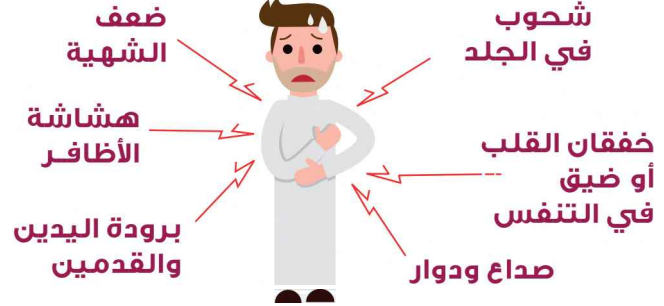
القيء

الإمساك

ألم البطن

اضطراب نبضات القلب

أعراض النقص



من المصادر الطبيعية للحديد



الشوكولاته الداكنة
نسبة كاكاو (٤٥-٦٩٪)



٨٥ جرام



العدس



نصف كوب



الطماطم



نصف كوب



السبانخ



نصف كوب

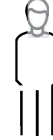
الكالسيوم في الجسم



للنساء
١٢٠٠ - ١٠٠٠
ملجم



للرجال
١٠٠٠ ملجم



الاحتياج اليومي
التقريبي

أضرار الزيادة



الآم في المعدة



الإمساك



القصور الكلوي



تكلس الأوعية الدموية



حصى الكلى

أعراض النقص

تأخر نمو
العظام

خدر
الأصابع

تشوه الهيكل
العظمي

تشنجات
في العضلات

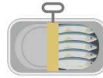
من المصادر الطبيعية للكالسيوم



الحليب الخالي
من الدسم



٢٩٩
ملجم



سمك
السردين



٣٢٥
ملجم



جبين
الموزاريلا



٣٣٣
ملجم



زبادي
قليل الدسم



٤١٥
ملجم

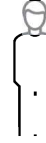
حمض الفوليك في الجسم



للنساء
٦٠٠ - ٤٠٠
مايكروجرام



للرجال
٤٠٠
مايكروجرام



الاحتياج اليومي
التقريبي

أضرار الزيادة



مشاكل في الجهاز العصبي
أمراض القلب
زيادة خطر الإصابة بالسرطان
الالتهابات (مثل التهابات الفم)

أعراض النقص

مشاكل في الذاكرة
الضعف العام والتشنج في الأطراف
الإسهال
الكتئاب
قرحة الفم
اضطراب في الرؤية

من المصادر الطبيعية لحمض الفوليك



المعكرونة



نصف كوب



أرز أبيض
متوسط الحبة



نصف كوب



البازلاء



نصف كوب

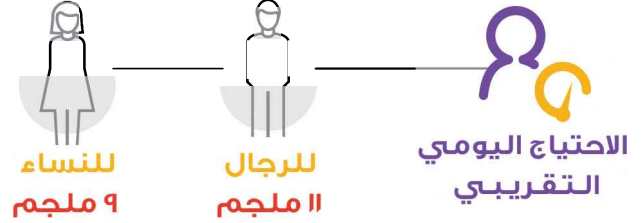


السبانخ
(مطهوه)



نصف كوب

الزنك في الجسم



أضرار الزيادة



غثيان وقيء
إسهال
فقدان الشهية
صداع

أعراض النقص



من المصادر الطبيعية للزنك



الكاجو
(محمص ومجفف)



٢٨ جرام



الفاصوليا



نصف كوب



اللحوم
الحمراء



٨٥ جرام



المحار



٨٥ جرام

فيتامين "د"

المصدر
الأساسي هو
أشعة
الشمس

في الغالب يكون النقص
بلا أعراض وإذا ظهرت قد تكون

مهم للنمو
والتطور
الطبيعي
للعظام
والأسنان

فوائد
فيتامين
(د)

الأغذية
المدعمة
بفيتامين
"د" مثل
الحليب

الأسماك

أعراض
نقص
فيتامين (د)

إرهاق

الكساح
عند الأطفال

المحافظة
على توازن
الكالسيوم
والفوسفور
في الجسم

Ca P

صفار
البيض

الكبد

اللحم الأحمر

ألم في العظام
والمفاصل

المصادر الطبيعية لفيتامين (د)



النشاط
البدني

ما الذي نستفيد منه 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 ازدادت فوائده

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

ماذا تفعل حتى لا يكون مشيك مضرًا بصحتك؟



لا تمش تحت
الشمس مباشرة



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



امتنع عن تناول
الوجبات الدسمة
قبل المشي
وبعد



اشرب الماء
 باستمرار وعلى دفعات
في أثناء المشي
وبعد



انتبه للطريق
لتسلم من
السقوط أو التعثر



استشر طبيبك في
حال كنت تعاني من
الأمراض المزمنة



مفاهيم خاطئة حول النشاط البدني

X الجلوس الطويل مريح للجسم

يتسبب الجلوس مدة طويلة في أضرار صحية،
فاحرص على التحرك كل ساعة على الأقل

X ممارسة الرياضة لا تكون إلا في الأندية الرياضية

يمكن ممارسة الرياضة في أي مكان كالمشي
مدة ٣٠ دقيقة ٥ مرات في الأسبوع على الأقل

X استخدم السيارة بدل المشي

لابد من زيادة النشاط البدني خلال
اليوم باستبدال السيارة بالمشي

X الرياضة للبدناء فقط

يستفيد جميع أعضاء الجسم من
ممارسة الرياضة ولا يقتصر على
انقاص الوزن

الأفضل ممارسة نوع واحد

X من الرياضة

التنوع بين الرياضات الهوائية
ورياض المقاومة مهم لزيادة
اللياقة وتقليل نسبة الدهون



الحذاء المناسب



الحذاء الرياضي لكرة القدم

- مريح من الداخل



وجود مسامير في الجزء السفلي من الحذاء لتثبيت القدم



حذاء الجري

- مبطن من الداخل



مرن وخفيف الحركة

المسافة بين إصبع القدم الكبير ومقدمة الحذاء من 1 إلى 1,5 سم



حذاء المشي

- باطن الحذاء مرن



محمي من المقدمة

مستو من الأسفل



وزارة الصحة
Ministry of Health



الحمل والرضاعة

الرضاعة الطبيعية لصحتك ولصحة طفلك

فوائد الرضاعة الطبيعية للرضيع

تقلل الإصابة بالمغص
والإسهال

تقلل الإصابة بالسمنة
والسكري

تقلل الإصابة
بحساسية الحليب
والأكزيم



توفّر العناصر
الغذائية اللازمة

تقوي مناعة
الطفل

حليب الأم أسهل
بالهضم من
الحليب الصناعي

فوائد الرضاعة الطبيعية للأم

الاكتفاء بالرضاعة
يُعدّ مانعاً طبيعياً
للحمل

تقلل نسبة الإصابة
بالسكري
وسرطان الثدي
والمبيض



تقوي الترابط بين
الأم والرضيع

تساعد على منع
النزيف بعد الولادة

تساعد الرحم في
العودة إلى حجمه
الطبيعي

الطرق الصحيحة للرضاعة الطبيعية

الممارسات الصحيحة



عدم استخدام الرضاعات
والمصاصات للرضيع



بدء الرضاعة في الساعة
الأولى بعد الولادة



يبدأ الطفل بتناول
الطعام مع حليب الأم بعد
٦ أشهر من الولادة



الرضاعة الطبيعية الحصرية
فقط مدة ٦ أشهر من الولادة

طرق الرضاعة الطبيعية



حمل الطفل في
وضعية المهد



حمل الطفل في
وضعية المهد



حمل الطفل في
وضعية الاستلقاء
على الجنب



حمل الطفل في
وضعية كرة
القدم

اللقاحات الضرورية للمرأة قبل وفي أثناء وبعد الحمل



يجب التأكد من أخذ اللقاحات الضرورية قبل الحمل
بالوقت المناسب؛ لتساعد على المحافظة على صحة
الأم والجنين وذلك بعد استشارة الطبيب

اللقاحات الآمنة التي يوصى بها



قبل الحمل
خلال الحمل
بعد الولادة

الثلاثي البكتيري
(الكزاز، الدفتيريا، السعال الديكي)

يمكن استخدام لقاح البالغين
في الثلث الأخير من الحمل



قبل الحمل
خلال الحمل
بعد الولادة

**فيروس الورم
الحليمي البشري**

تجنب أخذه في
أثناء الحمل



قبل الحمل
خلال الحمل
بعد الولادة

الثلاثي الفيروسي
(الحصبة، الحصبة الألمانية، النكاف)

يجب تأجيل الحمل مدة شهر
على الأقل بعد أخذ اللقاح



قبل الحمل
خلال الحمل
بعد الولادة

التهاب الكبد (ب)

يمكن للمرأة الحامل أخذ
هذا اللقاح عند الضرورة



قبل الحمل
خلال الحمل
بعد الولادة

الجديري المائي

يجب تأجيل الحمل مدة ٣ أشهر
على الأقل بعد أخذ اللقاح



قبل الحمل
خلال الحمل
بعد الولادة

الانفلونزا

هو لقاح آمن للمرأة الحامل
في جميع مراحل الحمل

بعد أخذ اللقاح

تحريك الذراع أو الساق بشكل
منتظم، ووضع الكمادات الباردة
على مكان الحقن لتخفيف
التورم والاحمرار



عند ارتفاع درجة الحرارة أكثر من
من شرب السوائل وارتداء
الملابس الخفيفة



قد تشعرين ببعض الأعراض
الجانبية مثل: فقدان
الشهية، وصعوبة بالنوم
وستختفي خلال يومين



عند ارتفاع درجة الحرارة في أثناء
الحمل تجنبي استخدام الأدوية
المسكنة إلا بوصفة طبية



هل تمارس الحامل الرياضة؟



تهييء الجسد
للولادة



بإمكانك ممارسة الرياضة
بعد استشارة طبيبك



تساهم
بالوقاية من
آلام الظهر
والإمساك



تساعد على
التأقلم مع
التغيرات البدنية
والعقلية



أفضل أنواع الرياضة



السباحة



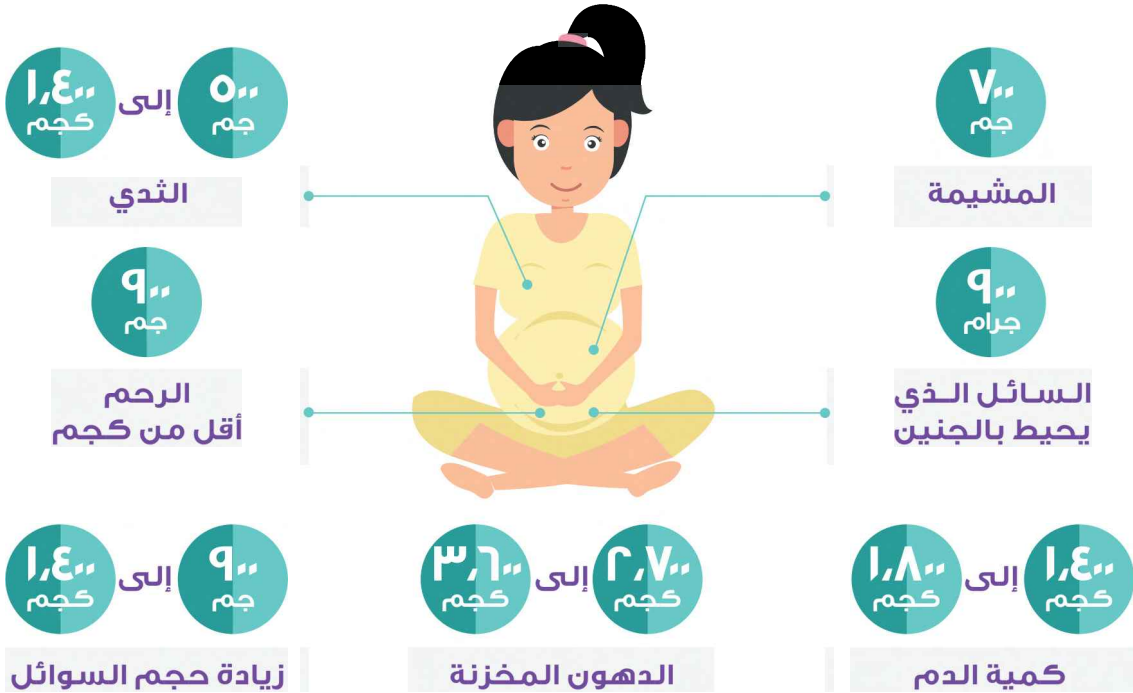
المشي



اليوغا

ماهي الزيادة الطبيعية للوزن خلال الحمل؟

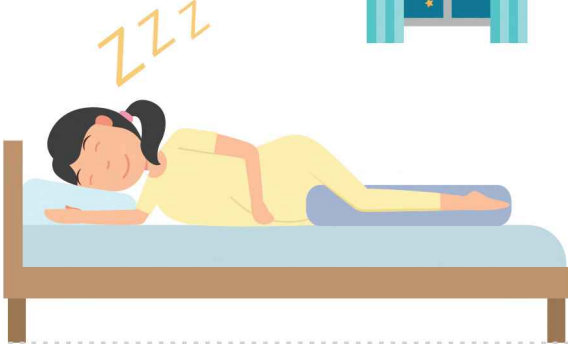
إذا كان الجنين يزن ما بين ٣ كجم الى ٣.٥ كجم



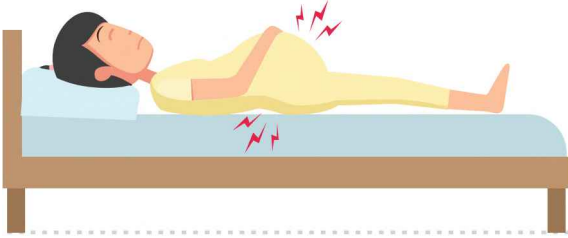
مجموع الوزن الزائد الزيادة
الطبيعية للوزن خلال الحمل

١,٠ كجم
الى
١٢,٥ كجم

كيف تنام الحامل؟



النوم على إحدى الجانبين
مع تدعيم البطن بوسائد



النوم على الظهر يؤدي
إلى نقص وصول الدم
والأكسجين للجنين



احرصي على
الاسترخاء قبل
النوم



قللي من الشاي
والقهوة والمشروبات
الغازية قبل النوم



احرصي
على
القيولة



ضعي
وسادة بين
الركبتين

ماذا تأكل المرضع؟

أحرص على التغذية
الجيدة والمتوازنة
بعد الولادة



أضيفي ٥٠٠ سعرة
حرارية إلى النظام
الغذائي



تأكدي من أخذ
الاحتياج اليومي
لفيتامين د
٢٨٠٠ وحدة دولية



ناقشي طبيبكت
عن حاجتك لإضافة
مكملات حمض
الفوليك، والحديد



الرياضة بعد الولادة



يمكن البدء بممارسة الرياضة بعد يومين من الولادة الطبيعية، و ٥ أيام من الولادة القيصرية



ينصح بالبدء بالرياضات البسيطة التي تقوي العضلات الكبيرة بالجسم مثل: البطن والظهر



يجب التوقف عن ممارسة الرياضة عند الشعور بالألم



ينصح بممارسة الرياضة مدة ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة باليوم



فوائد الرياضة بعد الولادة



تقي من اكتئاب ما بعد الولادة



تعزيز طاقة الجسم، والشعور بالحيوية



التخفيف من الضغوطات النفسية



تقوية وانقباض عضلات البطن، واستعادة الوزن



تحسين جودة النوم

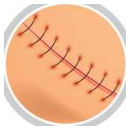
لماذا يجب زيارة الطبيب بعد الولادة؟



النقاش حول
أخذ اللقاحات
اللازمة



فحص ضغط الدم في حال
واجهت الأم مشكلة معه
في أثناء أو بعد الولادة



قد يتم فحص مكان
الخياطة في حال كانت
الولادة قيصرية أو وجدت أي
تدخلات جراحية



ينصح بزيارة الطبيب بعد
سبعة أسابيع من الولادة
لمراقبة صحة الأم ومدى
تحسنها



النقاش حول مشاعر
الأم وصحتها النفسية
بشكل عام



المناقشة بخصوص الإفرازات
المهبلية وما إذا كانت مستمرة
أو هل عادت الدورة الشهرية إلى
الانتظام



النقاش حول
وسائل منع
الحمل

اكتئاب ما بعد الولادة

ليس له سبب محدد، فقد يحدث نتيجة اجتماع عوامل جسدية أو نفسية عدّة تشمل تغيّرات في

قلة النوم
والضغوط
النفسية



تغيرات في
هرمونات الغدة
الدرقية



تغيرات في
الهرمونات
الأنثوية



عوامل الخطورة للإصابة باكتئاب ما بعد الولادة

التاريخ المرضي للإصابة بالأمراض النفسية



التاريخ العائلي للإصابة بالأمراض النفسية



قلة الدعم المعنوي من
العائلة والأصدقاء



مواجهة مشاكل مع
الحمل السابق



القلق والضغوط النفسية





وزارة الصحة
Ministry of Health



الصحة في رمضان

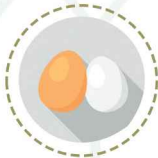
نصائح للمرضع في رمضان



تناولي كمية كافية
من السوائل بين أذان
المغرب والفجر



أحرصي على زيادة نسبة الكربوهيدرات
في طعامك لإمدادك بالطاقة، مثل: الأرز
والمكرونة والقمح والفول والبقوليات

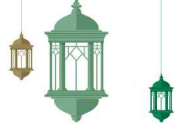


أحرصي على المنتجات الغنية
بالكالسيوم مثل الألبان والبيض؛
لأنه المكون الأساسي للبن الأم



تناولي الخضراوات والفواكه
الطازجة لإمدادك بالفيتامينات
والأملاح المعدنية

بخاخات الربو في رمضان



النوع الأول

البخاخ الإسعافي
(موسع الشعب الهوائية)



يستخدم
عند الحاجة

لا يفطر (حسب فتوى
اللجنة الدائمة للبحوث
العلمية والإفتاء)



النوع الثاني

البخاخ الوقائي



يؤخذ بانتظام مرة
أو مرتين حسب
وصف الطبيب



بالإمكان أخذه
وقت الإفطار ووقت
السحور



كيف تقوي نفسك من الصداع في رمضان

قد يسبب التوقف المفاجئ لتناول الكافيين والتدخين بالصداع
في أثناء مدة الصيام

يمكن تجنب الصداع عن طريق التقليل التدريجي من
الاستهلاك اليومي



طرق علاج الصداع



اشرب كمية كافية
من السوائل



احصل على قسط
كاف من النوم



مارس التمارين
الرياضية بانتظام



تجنب الإجهاد
الذهني والبدني



اتبع نظامًا
غذائيًا صحيًا

مرضى السكري في رمضان



ارتفاع ضغط الدم في رمضان



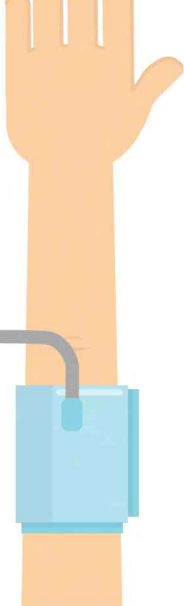
مراجعة الطبيب قبل البدء بالصيام؛
لتحديد قدرتك على الصيام

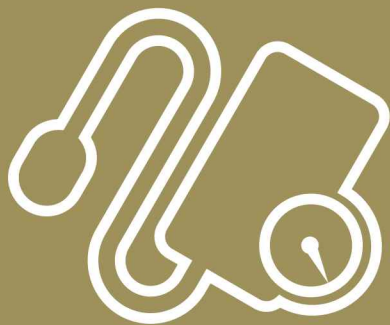
ينصح أخذ أدوية الضغط بعد التراويح
مباشرة، حتى يكون جسمك قد
استرجع كمية كافية من السوائل

عند نسيانك حبة الضغط وتذكرها في
اليوم نفسه فتناولها، أما إذا تذكرتها في
اليوم التالي، فلا تضاعف الجرعة

قلل من استهلاك كمية الأملاح؛ لأنها
تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم

اجعل منتجات الحليب قليلة الدسم جزءاً
من وجبتك؛ لاحتوائها على الخمائر التي
تساعد على خفض ضغط الدم





ضغط
الدم

الوقاية من ارتفاع ضغط الدم



قلل من الطعام
الغني بالدهون
المشبعة



تناول طعاماً صحياً غنياً
بالفواكه الطازجة
والخضراوات، والحبوب
الكاملة، والبروتينات



تجنب التدخين؛
لأنه مضر بالأوعية
الدموية ويقسي
الشرايين



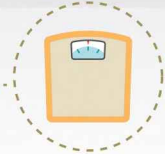
تابع قياس
ضغطك
بانتظام



قلل من تناول ملح
الطعام بحيث لا
يتجاوز ٥ غرام يوميًا
(ملعقة شاي صغيرة)



مارس الرياضة مدة
١٥ دقيقة بالأسبوع



حافظ على
وزن صحي

ارتفاع ضغط الدم



الشعور
بالدوار



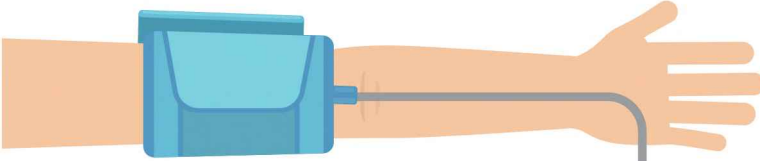
تسارع نبضات
القلب



الصداع
الشديد

غالبًا لا يصاحب ارتفاع ضغط الدم أعراض؛ ولذلك يسمى بالقاتل الصامت، فإن وجدت الأعراض فهي:

طريقة التشخيص من خلال أخذ قراءة
(قياس) لضغط الدم بانتظام



مستوى ضغط الدم	ضغط الدم الانقباضي	ضغط الدم الانبساطي
طبيعي	أقل من ١٢٠	أقل من ٨٠
ما قبل المرضي	١٣٩ - ١٢٠	٨٩ - ٨٠
ارتفاع ضغط دموي	١٥٩ - ١٤٠	٩٩ - ٩٠
ارتفاع ضغط دموي (شديد)	أكثر من ١٦٠	أكثر من ١٠٠



وزارة الصحة
Ministry of Health



السكري



وازن حياتك .. و
#لا تنتظر_السكري



بالشراكة مع:



الشركة الوطنية للشراء الموحد
National Unified Procurement
Company for Medical Supplies
للأجهزة والمستلزمات الطبية

جرعة وعي



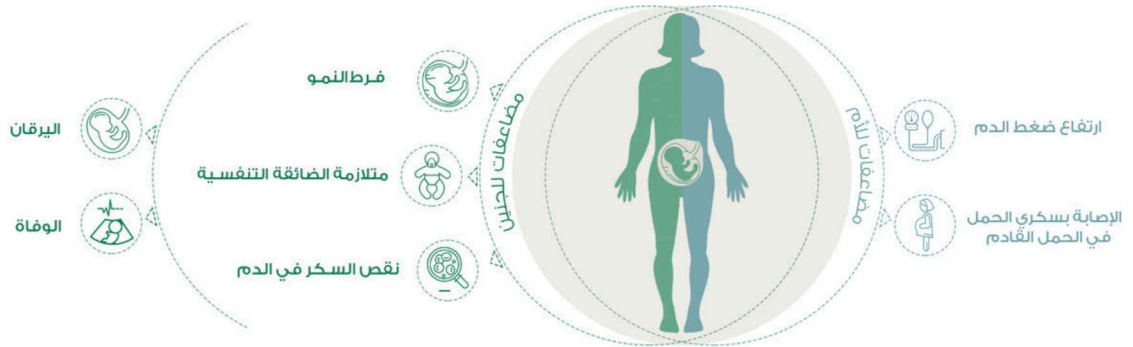
٧٨

مرض السكري

مضاعفات النوع الأول والثاني



مضاعفات سكر الحمل





مرحلة ما قبل الإصابة بالسكري



معدلات الإصابة بالسكري	مرحلة ما قبل الإصابة بالسكري	معدلات السكر الطبيعي	نوع فحص الدم
أكبر أو يساوي 126 ملغم/دسل	125-100 ملغم/دسل	أقل من 100 ملغم/دسل	فحص الدم للصائم
أكبر أو يساوي 200 ملغم/دسل	199-140 ملغم/دسل	أقل من 140 ملغم/دسل	بعد الأكل بساعتين
أكبر أو يساوي 200 ملغم/دسل			الفحص العشوائي
% 6.5	% 6.4-5.7	أقل من % 5.7	فحص السكر التراكمي

العادات الغذائية



المفاهيم الخاطئة عند مرضى السكري



سمنة الأطفال ماتضرهم
الأطفال البدنيون أكثر
عرضة للإصابة بالسكري



السكر الأسمر أصح من السكر الأبيض
لا يحتوي السكر الأسمر على
سعرات حرارية أقل من السكر
الأبيض



كثير من التمر والعسل لأنها صحية
يعد التمر والعسل من الأطعمة
الغنية بالسكريات؛ لذلك يجب
التقليل منها



خاير لك خلطة تعالج
السكري
لست هناك خلطات
شعبية تعالج السكري؛
بل تتسبب في أضرار
صحية



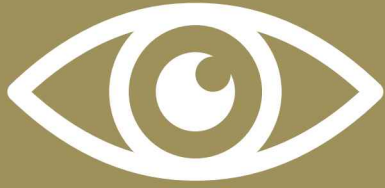
سكر الحمل لايمكن أن يتطور إلى داء
السكري المزمن
في غالب الحالات ينتهي سكري الحمل
عند الولادة؛ ولكن قد يتطور في بعض
الحالات إلى الإصابة بالسكري النوع الثاني

المنتج الخالي من السكر غير مضر بالمصابين بالسكري
المنتجات الخالية من السكر قد تكون خالية من السكر، ولكنها
قد تحتوي على كميات عالية من الدهون و الكربوهيدرات





وزارة الصحة
Ministry of Health



صحة
العين

لصحة العين

احرص على:



اصرف النظر لمكان
لا يقل عن ٢٠ قدم
ولمدة ٢٠ ثانية على الأقل.



كل ٢٠ دقيقة

التقليل من إجهاد العين
الذي يحدث عند القراءة أو
استخدام الأجهزة الذكية
وذلك باتباع قاعدة ٢٠-٢٠-٢٠.



حماية العين
من أشعة
الشمس



تناول الغذاء الصحي
المحتوي على
الخضراوات الورقية



حماية العين من الإصابات عند
اللعاب أو عند استخدام مواد
تحتوي على أبخرة سامة



فحص العين بشكل
دوري (كل سنتين
على الأقل)



تجنب
التدخين



الحرص على اتباع تعليمات
السلامة عند استخدام العدسات
اللاصقة المناسبة لنظرك



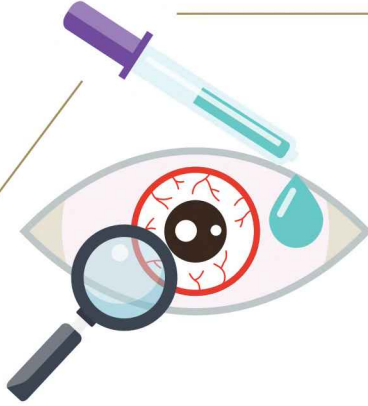
التحكم بالأمراض
المزمنة: مثل داء
السكري وضغط الدم



الإكثار من شرب الماء واستخدام
قطرات العين المرطبة عند
الحاجة لتجنب الجفاف

جفاف العين

أعراض جفاف العين



صعوبة استخدام
العدسات اللاصقة



حرقة في العين
آلام كالوخزات



إرهاق العين
أو صعوبة الرؤية



احمرار العينين



عمليات
الليزر والليزك
(مؤقتة)



إصابة
الفدة
الدمعية



بعض
الأدوية
العلاجية



تقدم
العمر

أسباب نقص

الإفراز

متى يجب عليك مراجعة

الطبيب؟

عند زيادة مدة العلامات
المرضية مثل:

- احمرار العينين
- إجهاد أو آلام العين

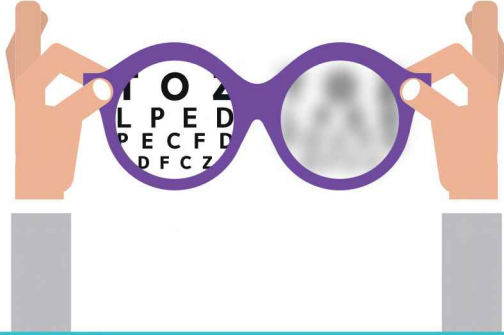
العلاج

في الحالات البسيطة
إضافة قطرات الدموع
الاصطناعية



قصر النظر

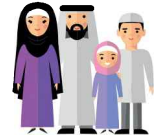
هو نوع من أنواع العيوب الانكسارية وأكثرها شيوعاً، حيث يرى الشخص المصاب بهذا المرض الأشياء القريبة بوضوح بينما يصعب عليه رؤية الأشياء البعيدة



من لديه تاريخ عائلي بهذا المرض

الأكثر عرضة

الأطفال ومن هم في مرحلة البلوغ



طرق التكيف والعلاج



النظارات الطبية



العدسات اللاصقة



جراحات تصحيح النظر



الأعراض

صعوبة رؤية الأشياء البعيدة



رمش وفرك العينين باستمرار

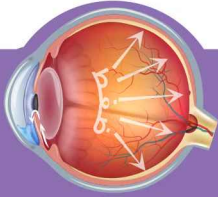


صداع نتيجة لإجهاد العينين



الماء الأزرق (الجلوكوما)

هو اعتلال العصب البصري نتيجة لعوامل عدّة أهمها: ارتفاع ضغط العين بسبب اختلال التوازن بين إفراز سائل العين وقدرة العين على تصريفه



أكثر أنواع هذا المرض شيوعاً هو الجلوكوما مفتوحة الزاوية

من أنواعها كذلك (الجلوكوما الخلقية) وتُعدّ السعودية من أعلى معدلات العالم في الإصابة بها



الوراثة العائلية تزيد من خطر الإصابة بالجلوكوما



ليست هناك أعراض واضحة في المراحل المبكرة



استخدام قطرات الكورتيزون بدون إشراف طبي يؤدي إلى ارتفاع ضغط العين



يزيد معدل الإصابة مع التقدم في العمر

الجلوكوما

هي ثاني مسبب للإصابة بالعمى عالمياً



طرق العلاج



الجراحة



العلاج بالليزر



قطرات العين

ما الذي عليك فعله؟

إجراء فحص دوري كل سنتين على الأقل
التحكم بالحالات الطبية مثل السكري وارتفاع ضغط الدم
إذا كان هناك تاريخ عائلي للمرض ينصح بفحص جميع أفراد العائلة مبكراً



مرض الساد (الماء الأبيض)

الأعراض

وجود غشاوة
على العين

ازدواجية
الرؤية

ضعف تدريجي
في البصر دون ألم

عدم القدرة على
تحمل الضوء الساطع

تغيّر لون بؤبؤ العين من الأسود
الطبيعي إلى الرمادي أو الأبيض

التدخين



العامل
الوراثي



التقدم
بالعمر



إصابة أو جراحة
سابقة في العين



السكري



عوامل تزيد من
احتمالية الإصابة

قطرات تسكن
الأعراض ولا تعالج
المرض



عملية جراحية بسيطة تُجرى في
العيادات الخارجية و باستخدام
تخدير موضعي



العلاج

قد يسبب مرض الساد العمى إذا ترك من غير علاج



صحة الأسنان



6
أشهر

نبدأ في تنظيف أسنان
الطفل عند ظهور أول
سن لبنني في عمر

طفلك الصغير

مستقبل أسنانه بيدك



وجود التسوسات يؤدي الى:

فقدان الأسنان اللبنية مبكرًا 

تغير مكان الأسنان الدائمة 

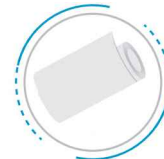
ضعف النمو والتغذية والصحة النفسية 

وجود البكتيريا تضعف الأسنان الدائمة 

كيف أحمي أسنان طفلي من التسوس؟



تنظيف أسنان الطفل مع أول سن
عند عمر ٦ أشهر مرتين يوميًا



للرضع استخدام قطعة شاش
مبللة بعد كل رضة

تنظيف أسنان طفلك سلوك وتربية

كيف تستقبلين أسنان طفلك الأولى؟



**لا تستخدمى العصائر
المحلاة** في زجاجة الرضاعة



التقليل من المشروبات
والأطعمة المحلاة



استخدام قطعة شاش
مبيلة بعد كل رضعة



يمكن استخدام **الأكواب**
المخصصة للرُضْع بعد عمر ٦ شهور



تستخدم زجاجة الرضاعة
للحليب والماء فقط

أضرار استخدام المصاصة للرضع



تكوين عضة
مفتوحة وبروز الأسنان



يؤثر على تكوين
عظم الفك والأسنان

محارب التسوس الطبيعي

الفلورايد F1



موجود في

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

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

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

كيف يعمل
الفلورايد؟

طرق استخدامه .

جلسة فلورايد في عيادة
الأسنان كل ستة أشهر من
عمر ٣ سنوات



معجون الأسنان
المحتوي على
الفلورايد





وزارة الصحة
Ministry of Health



السرطان

طرق تساعد على الوقاية من السرطان

حافظ على
الوزن المثالي



تناول الفواكة
والخضراوات



مارس الرياضة ١٥٠ دقيقة
في الأسبوع



تجنب التدخين
والتدخين السلبي



أهمية الكشف المبكر لمرض السرطان



انخفاض عدد الوفيات
بسبب المرض



تحسين جودة وطبيعة
الحياة اليومية للمصابين



الأعراض المبكرة لسرطان القولون

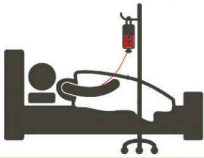
تغير في عادة الأمعاء
(إسهال أو إمساك)



الشعور بعدم تفرغ
البطن بالكامل
بإستمرار



نزيف من فتحة
الشرج



فقر الدم مع
التقدم في العمر



49 kg

نقص الوزن



الإجهاد وقلة الشهية
وتدهور الصحة



اضطرابات في البطن
كتشنجات أو غازات أو
الآلام لفترة طويلة

العوامل التي قد تزيد من احتمالية الإصابة بسرطان القولون والمستقيم



تاريخ عائلي
لسرطان القولون
والمستقيم



حالات التهاب الأمعاء
لفتترات طويلة



التقدم في العمر



مرض السكري
والسمنة



قلة الأنشطة
الرياضية



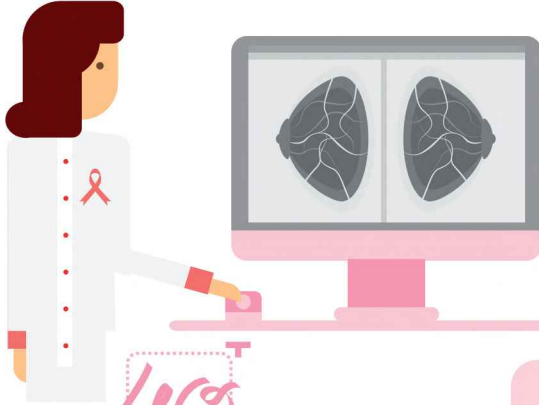
الأغذية قليلة الألياف
كثيرة الدهون واللحم
الأحمر أو اللحم المصنع

#كملي _ بطولاتك



ماهو الماموغرام؟

هو تصوير الثدي بالأشعة
السينية البسيطة (x ray)

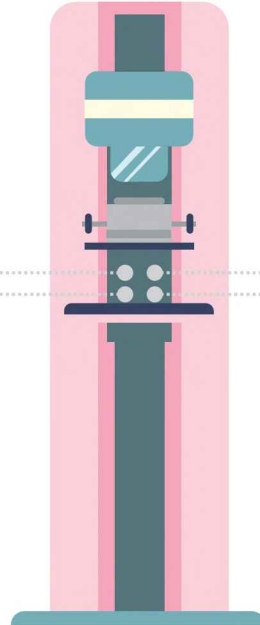


40

أفضل وسيلة لكشف
سرطان الثدي عند
السيدات بعمر ٤٠ سنة
فما فوق



إن حساسية وقدرة
الماموغرام على
كشف سرطان الثدي
عالية جدًا



فحص الثدي بالماموغرام
يتضمن إجراء صورتين
شعاعيتين أو أكثر لكل ثدي



تصوير الثدي بالماموغرام يساعد
بالكشف عن الأورام التي لا يمكن
الشعور بها أو كشفها من قبل
السيدة نفسها أو من قبل طبيبها
بمدة ١ - ٣ سنوات

#كملي _ بطولاتك

الوقاية من سرطان الثدي



لكي تقللي من احتمال إصابتك بسرطان الثدي عليك



الكشف الدوري
بالماموغرام كل سنة
إلى سنتين بعمر ٤٠ سنة
فما فوق

من ٣٠
إلى ٤٠
سنة

الكشف المبكر بالماموغرام
بعمر بين ٣٠-٤٠ سنة في حال
وجود تاريخ عائلي بهذا المرض



الابتعاد عن تناول
حبوب منع الحمل
مدة طويلة



ممارسة النشاط
البدني ما لا يقل عن
٣٠ دقيقة يوميًا



تجنب استخدام
المعالجة الهرمونية
بعد انقطاع الطمث



تجنب السمنة
وزيادة الوزن



تناول الغذاء
الصحي الغني
بالخضار والفواكه



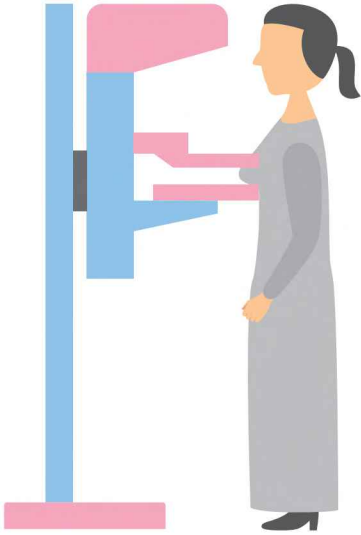
ممارسة الإرضاع
الطبيعي



الإنجاب المبكر
قبل عمر ٣٠ سنة

#كملي _ بطولاتك

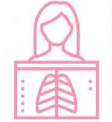
الكشف المبكر بالماموغرام



يقلل من عدد الوفيات الناجمة عن سرطان الثدي



الفحص بالمماموغرام آمن وليس له أي تأثيرات جانبية مهمة (لأن جرعة الأشعة المستخدمة بالتصوير ضئيلة)



عند الفحص تختلف قدرة تحمل السيدات، فقد يكون مؤلماً للبعض وغير مريح للبعض الآخر، وهذا طبيعي ويستمر فقط لدقائق



40+

عند بلوغك سن الأربعين يجب القيام بفحص الثدي الدوري بالمماموغرام

90%

يزيد من نسبة الشفاء إلى أكثر من 90%



يكون العلاج أسرع وأسهل، حيث يبدأ مبكرًا وقبل انتشار المرض

#كملي _ بطولاتك

خطر سرطان الثدي

أكثر أنواع السرطان شيوعًا عالميًا بعد سرطان الرئة



السرطان الأول
عند النساء عالميًا



في المملكة العربية السعودية سرطان
الثدي هو السرطان الأول على
مستوى المملكة وعند النساء



نسبة الإصابة بسرطان الثدي
في تزايد مستمر



سرطان الثدي في المملكة أكثر شيوعًا
بين السيدات بعمر ٤٠ عامًا فما فوق

40

أكثر من ٥٥% من حالات سرطان في
المملكة يتم كشفها بمراحل متأخرة
مما يقلل من فرصة الشفاء منه



#كملي _ بطولاتك

تذكرني دائماً

اتباع برامج الكشف المبكر
سبب انخفاض معدل الوفيات



من أورام الثدي هي أورام
حميدة وغير سرطانية

٨٠٪

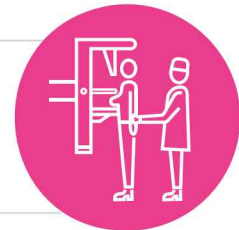


معدل الشفاء منه
يصل إلى أكثر من

٩٥٪



نتيجة التصوير بالماموغرام مبدئية، ويجب القيام بالمزيد
من الفحوصات التشخيصية لتأكيد أو نفي سرطان الثدي





التدخين

كيف أقلع سالم عن التدخين؟



الطبيب يقيم حالته
وحدد نسبة اعتماده على
النيكوتين



تواصلت العيادة معه
وحددوا له موعدًا



حجز موعدًا في عيادات مكافحة
التدخين التابعة لوزارة الصحة



أدوية الإقلاع عن التدخين

تساعد على تقليل الرغبة في التدخين، حيث يقوم بإعطاء كمية قليلة من النيكوتين ولكن من دون آثار خطيرة



دواء فارينكلين
الاسم التجاري: شامبكس

موانع الاستعمال:

- النقص الشديد في وظائف الكلى أو تناول بعض الأدوية النفسية
- الحمل أو الرضاعة الطبيعية



يعتبر أكثر الأدوية فعالية للمساعدة على الإقلاع عن التدخين



مدة العلاج ثلاثة أشهر، وقد تمتد في بعض الحالات إلى ستة أشهر



يستخدم للبالغين فوق ١٨ سنة



دواء نيكوتين
الاسم التجاري : نيكوتينيل

موانع الاستعمال:



الحمل والرضاعة الطبيعية

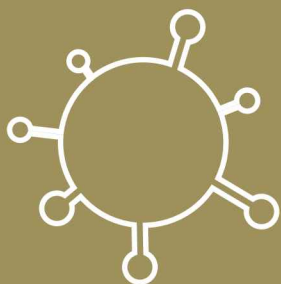


الأمراض الجلدية: الحساسية، الصدفية



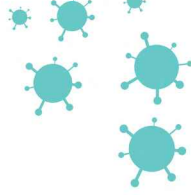
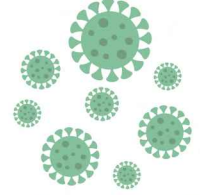
600,000

شخص يموت سنوياً بسبب
التدخين السلبي



العدوى التنفسية

كورونا



المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية

كورونا هي مجموعة كبيرة من
الفيروسات التي تصيب الإنسان والحيوان

أعراض الإصابة به؟



في بعض
الحالات إسهال



احتقان في
الأنف والحلق



ضيق في
التنفس

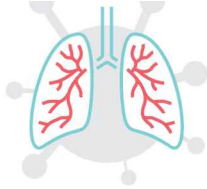


سعال



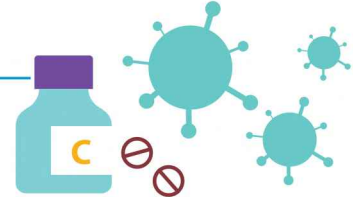
حمى

فشل تنفسي

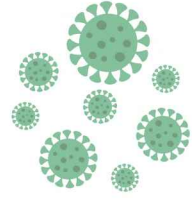


وفي الحالات المتقدمة قد يصاب المريض
بمضاعفات خطيرة قد تؤدي للوفاة مثل

لا يوجد له علاج نوعي حتى الآن، ولكن هناك إجراءات
مساندة مثل خافضات الحرارة والفيتامينات خاصة
فيتامين (C)



كورونا



طرق انتقال فيروس كورونا

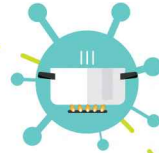
المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية

الفيروس ينتقل مثل فيروسات كورونا الأخرى والإنفلونزا والتي تنتقل عبر الآتي:

أثبتت الدراسات علاقته
المباشرة بالإبل



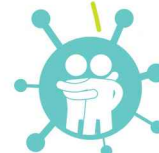
عدم طهو لحوم الإبل
جيدًا قبل تناولها



شرب حليب
الإبل غير
المغلي



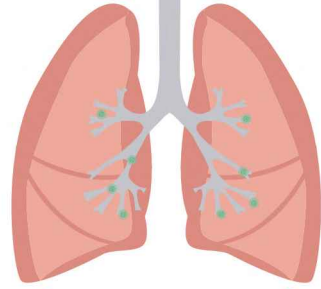
الاختلاط المباشر
بالمصابين



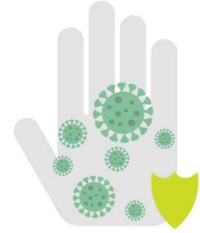
الرذاذ المتطاير من
المريض في أثناء
السعال أو العطاس



لمس أدوات المريض أو
الأسطح الملوثة ثم لمس
الفم أو الأنف أو العين



طرق الوقاية من فيروس كورونا



غسل الفواكه والخضار جيدًا بالماء
الجاري قبل تناولها

تجنب ملامسة العينين
والأنف والفم باليد
مباشرة قدر المستطاع

لبس الكمامات
الواقية في
أماكن المزدحمة
وفي أثناء الحج
أو العمرة

تجنب المخالطة
المباشرة مع المصاب،
والعمل على لبس
الكمامة الواقية عند
التعامل معه، مع عدم
مشاركته في أدواته
الخاصة

الحفاظ على
ممارسة العادات
الصحية لتعزيز
مناعة الجسم

المداومة على غسل
اليدين جيدًا بالماء
والصابون والمطهرات

الحفاظ على
النظافة العامة

استخدام المنديل عند
السعال أو العطس
والتخلص منه في سلة
النفايات. وإذا لم يتوفر
المنديل فيفضل السعال
أو العطس على أعلى
الذراع وليس اليدين



سافر
بصحة

قبل السفر

ننصح بزيارة الطبيب من ٤ - ٦ أسابيع
قبل السفر وخصوصًا



أصحاب الإعاقة
الجسدية

أصحاب الأمراض
المزمنة

الحوامل



بعض الدول تحتاج إلى أخذ
لقاحات خاصة، استشر طبيبك



أدوية مضادة
للتحسس



طارد
حشرات



واقى
الشمس



إسعافات
أولية

عدة
السفر

تفضلوا بزيارة عيادات السفر في المراكز الصحية

مسافر أكثر من ٤ ساعات؟

الرحلات الطويلة تزيد من احتمالية الإصابة بالخشثرات (الجلطات) الوريدية

كيف تقى نفسك؟

لبس الجوارب
الضاغطة



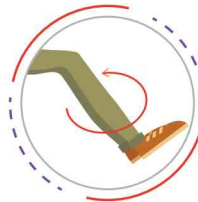
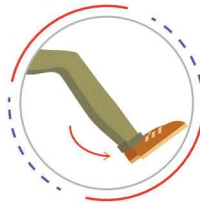
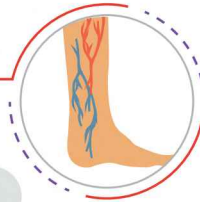
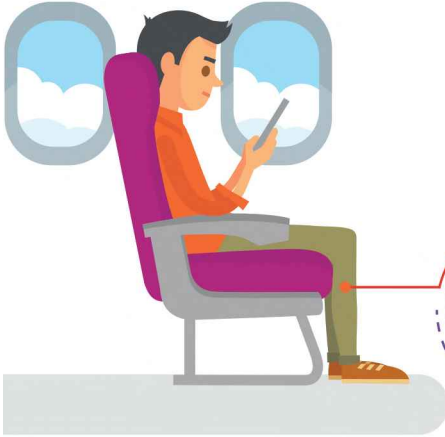
شرب ماء
كافي



المشي والحركة
كل ٣-٢ ساعات



عدم وضع الساق على
الساق لفترة طويلة



تفضلوا بزيارة عيادات السفر في المراكز الصحية

هل تعاني من دوار السفر؟



أعراضه

شحوبة في الجلد



دوخة



غثيان وقيء



طرق الوقاية



افتح النوافذ للحصول على
إمدادات من الهواء



تثبيت العين على
الأفق الثابتة



استخدم مسندة
لتثبيت الرأس



تجنب تناول وجبات كبيرة قبل الرحلة،
وأكثر من شرب الماء



الاسترخاء مع التركيز
على التنفس

تفضلوا بزيارة عيادات السفر في المراكز الصحية

لسفر صحي



اغسل يديك
بانتظام
واستخدم
معقم اليد



تأكد من سلامة
الطعام والشراب
لتجنب النزلات
المعوية



للوفاية من الحشرات
والباعوض استخدام
طارد الحشرات عن
اللزوم



استخدم واقى
شمس بعامل حماية
(SPF) لا يقل عن ١٥

تفضلوا بزيارة عيادات السفر في المراكز الصحية





وزارة الصحة
Ministry of Health