

الصحة واللياقة

الصحة النفسية (1)

د. محمد سعيد الشهراني

استشاري طب أسرة
أستاذ مساعد بقسم طب الأسرة
كلية الطب – جامعة بيشة

مخرجات التعلم

- ❖ يظهر المعرفة عن الصحة النفسية ومفاهيمها.
- ❖ يوضح خصائص الصحة النفسية و مميزاتها.
- ❖ يحدد أسباب الأمراض النفسية.
- ❖ يعرض المعرفة حول سبل الوقاية من الأمراض النفسية.

المحتوى

- ❖ مقدمة عن الصحة النفسية.
- ❖ خصائص الصحة النفسية.
- ❖ أسباب الأمراض النفسية.
- ❖ الوقاية من الأمراض النفسية.

مقدمة عن الصحة النفسية

- مفهوم الصحة:

هي حالة اكتمال السلامة الجسدية والعقلية والاجتماعية وليست مجرد غياب المرض أو العجز.

- مفهوم الصحة النفسية (العقلية):

هي السلامة العاطفية والنفسية والاجتماعية، فهي تؤثر على طريقة التفكير والشعور والفعل. كما أنها تساعد في التعامل الأمثل مع ضغوطات الحياة واتخاذ القرارات الصائبة وتعمل على ارتقاء طريقة التعامل مع الآخرين.

الصحة النفسية مهمة جداً لكل الفئات العمرية من الطفولة (مراحل تكوين الشخصية والبناء الجسدي والعقلي) وحتى الشيخوخة.

مقدمة عن الصحة النفسية

الأمراض النفسية (الاضطرابات النفسية):

مصطلح يشمل نطاق واسع من المشاكل الصحية (مثل: الاكتئاب، القلق، الفصام، اضطرابات الأكل، الإدمان وغيرها) التي تُخل بالصحة النفسية وتتعكس سلباً على المزاج والتفكير والسلوك.



مقدمة عن الصحة النفسية

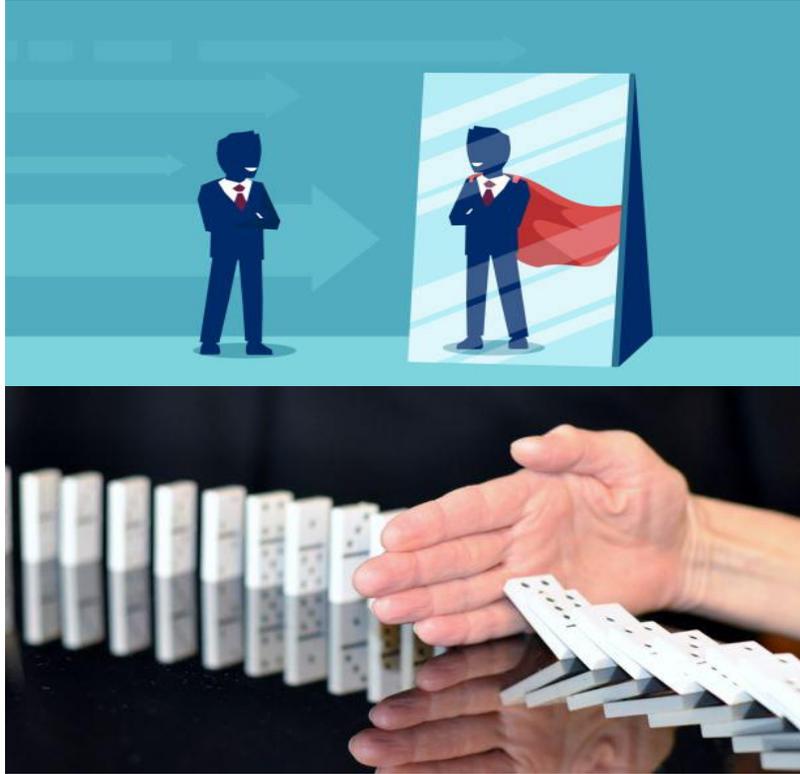
الكثير من الناس لديه مخاوف وعوارض نفسية تأتي من وقت لآخر ومن الطبيعي أن يحدث ذلك، ولكن قد تتطور الى أن تصبح مرض نفسي يظهر تأثيره على حياة الشخص ونتاجيته.

المرض (الاضطراب) النفسي كفيل بأن يجعل من الشخص تعيس بائس، كما أنه يتسبب باضطرابات في حياته اليومية وعلاقاته الاجتماعية وحياته الدراسية والعملية.

خصائص الصحة النفسية

الصحة النفسية أكثر من مجرد الخلو من الأمراض النفسية، فهي تحتوي كذلك على شعور الشخص اتجاه نفسه وكيفية تعامله مع الأشخاص وأحداث الحياة من حوله.

خصائص الصحة النفسية



وقد فنّدت منظمة الصحة العقلية الوطنية الأمريكية
خصائص الأشخاص الذين يتمتعون / بصحة نفسية
جيدة كالآتي:

- (1) لديهم شعور جيّد تجاه أنفسهم.
- (2) يمتلكون التحكم الكافي لمنعهم من الانغماس بشدّة في مشاعرهم كالخوف والغضب والحب والغيرة والندم (الشعور بالذنب) والقلق.

خصائص الصحة النفسية

(3) يتمتعون بعلاقات شخصية وفيرة ودائمة.



(4) يشعرون بالارتياح مع الآخرين.



(5) يستطيعون الضحك على أنفسهم ومع الآخرين.



(6) لديهم الاحترام الكافي لأنفسهم وللآخرين مهما كانت الاختلافات.



خصائص الصحة النفسية



(7) قادرون على تقبل العوائق والمحبطات التي تواجههم في حياتهم.

(8) بإمكانهم مواجهة تحديات ومتطلبات الحياة والتعامل مع المشاكل التي قد تواجههم.

(9) مؤهلين لاتخاذ قراراتهم بأنفسهم.

(10) هم من يكونون ويشكل بيئتهم المحيطة قدر المستطاع ويتأقلمون معها إذا اضطروا.

أسباب الأمراض النفسية

بشكل عام، أغلب الأمراض النفسية تفتقر لوجود سبب محدد بعينه ولكنها ناتجة عن مجموعة من العوامل الحيوية (Biological) والنفسية (Psychological) والبيئة المحيطة (Environmental).

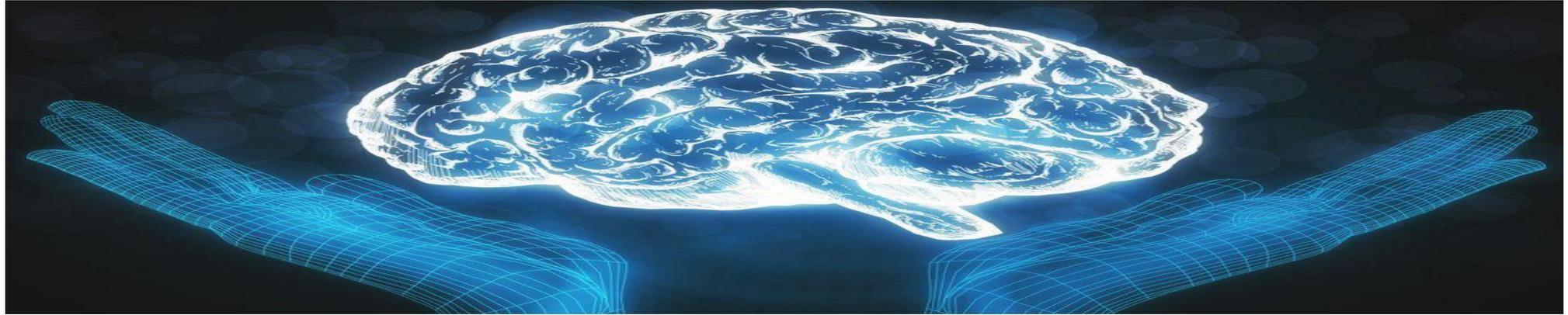
أسباب الأمراض النفسية

وبالإمكان تقسيم تلك العوامل الى:

- ✓ **الوراثة:** فالكثير من الدراسات تشير أن بعض الأمراض النفسية تنتقل وراثياً عبر الجينات مما يجعل الشخص أكثر عرضةً من غيره.
- ✓ **البيئة المحيطة:** وما فيها من ضغوطات نفسية أو التعرض للمواد الكيميائية والسموم كالمخدرات والكحوليات.
- ✓ **الاعتلال الجسدي:** ويشمل أي مرض أو إصابة تصيب الجسد بشكل عام أو الدماغ على وجه الخصوص.

الوقاية من الأمراض النفسية

الوقاية تعني أخذ الاحتياطات الإجراءية اللازمة لتفادي حدوث شيء ما قبل حدوثه أو تفاقمه ان حدث. وهنا سنتحدث عن تعزيز الصحة النفسية الايجابية لتفادي اعتلالها.



الوقاية من الأمراض النفسية

الصحة النفسية الإيجابية تتيح للإنسان أمور عدّة، منها:

- إدراك كامل طاقاته وامكانياته والاستفادة منها.
- التأقلم والتكيف مع ضغوطات الحياة والتعامل الأمثل معها.
- زيادة إنتاجيته العملية.
- زيادة فاعليته والجعل منه عضو فعّال تجاه مجتمعه.

الوقاية من الأمراض النفسية

طرق الحفاظ على الصحة النفسية الإيجابية:

1) طلب المساعدة الطبية عند الحاجة الى ذلك.

(للأسف فإن الكثير من الناس لا يتقبلون فكرة طلب مساعدة الطبيب النفسي ويرون أنه من الضعف اللجوء للغير في معالجة مشكلة نفسية أو خلل في المشاعر، ولكن في الحقيقة أن المشاكل النفسية أو طلب المساعدة في حلها لا تمت للضعف بأي صلة بل وعلى النقيض فإن من صفات القوة والثقة بالنفس الذهاب لأهل الاختصاص للمساعدة عند الشعور بالاعتلال النفسي).



الوقاية من الأمراض النفسية



(2) التواصل مع الآخرين وحضور الاجتماعات وتبادل الأحاديث والأفكار.



(3) البقاء ايجابياً في كل النواحي والدفع بالنفس قدماً نحو الإيجابية وحب الحياة.



(4) مساعدة الآخرين.



(5) الحفاظ على النشاط البدني، فالعقل السليم في الجسم السليم.

الوقاية من الأمراض النفسية



(6) الحصول على القدر الكافي من النوم.

(7) التغذية السليمة.

(8) الابتعاد عن التدخين والمخدرات والمسكرات.

(9) الحرص على اكتساب مهارات التأقلم والتكيف مع متغيرات الحياة.

المراجع

- <https://www.who.int/about/who-we-are/frequently-asked-questions>
- <https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health>
- <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/symptoms-causes/syc-20374968>
- <https://healthylife.com/online/mentalhealth/navyhealthportsmouth/SecIb.htm>

الصحة واللياقة

الصحة النفسية (٢)

د. محمد سعيد الشهراني

استشاري طب أسرة

أستاذ مساعد بقسم طب الأسرة

كلية الطب – جامعة بيشة

مخرجات التعلم

- ❖ يظهر المعرفة عن الأمراض النفسية الشائعة.
- ❖ يوضح خصائص الأمراض النفسية الشائعة.
- ❖ يعرض المعرفة حول الاجهاد النفسي وطرق الوقاية منه.

المحتوى

❖ أمثلة على الأمراض النفسية الشائعة.

■ الاكتئاب

■ اضطراب القلق العام

■ الاضطراب ثنائي القطب

❖ الإجهاد النفسي.

الاكتئاب

ما هو الاكتئاب؟

هو اضطراب نفسي يجعل من الشخص حزيناً بشكل مختلف عن الحزن الطبيعي.
الاكتئاب من شأنه أن يؤثر على المصاب به في دراسته وعمله وكل أمور حياته اليومية.



GETTY

الاكتئاب

كيف يمكننا معرفة أن شخصاً ما يعاني من مرض الاكتئاب؟

الشخص المُكتئب تلازمه خمسة أعراض من الأعراض التسعة التالية (لابد من وجود الفقرة ١ أو ٢) غالبية الوقت لمدة أسبوعين أو أكثر:

1. قلة الاهتمام أو المتعة عند القيام بالأشياء.

2. الشعور بالضيق أو الاكتئاب أو اليأس.

الاكتئاب

3. صعوبات في بداية النوم أو في الاستمرار في النوم أو كثرة النوم.
4. الشعور بالتعب أو قلة النشاط.
5. قلة الشهية أو شراهة الأكل.
6. شعور الشخص بعدم الرضا عن نفسه أو الشعور بأنه انسان فاشل أو بأنه خذل نفسه أو عائلته.

الاكتئاب

7. صعوبات في التركيز على الأشياء كالقراءة أو مشاهدة التلفاز.
8. التحرك أو التحدث ببطء شديد لدرجة ملحوظة، أو العكس: التملل وعدم القدرة على الاستقرار لدرجة التحرك من مكان لآخر أكثر من المعتاد.
9. تفكير الشخص بأنه من الأفضل له الموت أو التفكير بإيذاء نفسه بطريقةٍ ما.

يضاف لمن هم في سن المراهقة ظهور بعض الأعراض التي قد تدل على وجود اكتئاب، مثل: أن يكون غريب الأطوار أو سريع الغضب (من السهل استفزازه) أو لديه الرغبة في مشاجرة الآخرين.

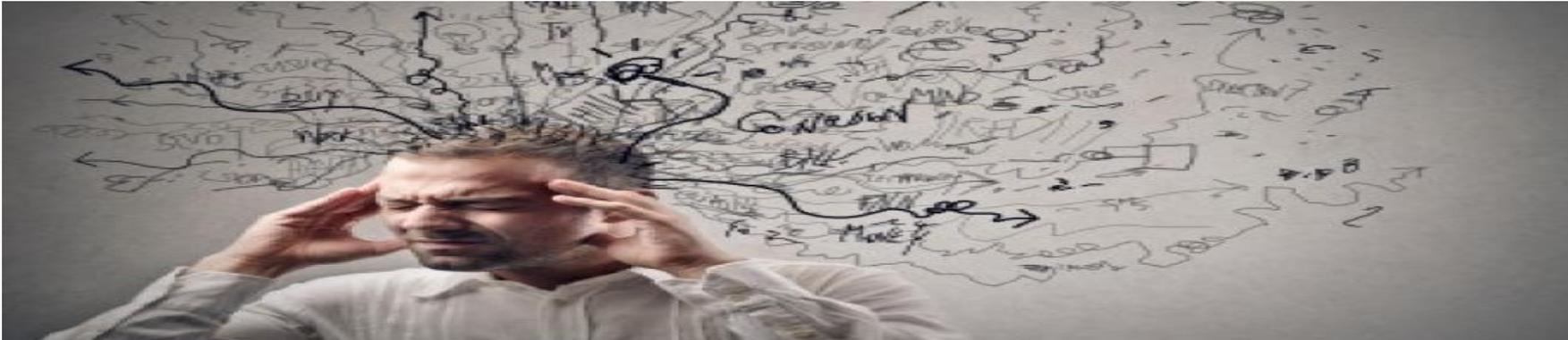
الاكتئاب

التقييم والتشخيص لابد أن يكون عن طريق الطبيب المختص، لذلك عندما نجد أنفسنا أو من حولنا يعاني شيئاً من الأعراض السابقة فلا بد أن نحرص على زيارة الطبيب للحصول على الرعاية الصحية المناسبة.

اضطراب القلق العام

كيف يمكننا تحديد القلق المرضي من القلق الطبيعي؟

الكل يقلق وهذا طبيعي ولكن عندما يكون القلق أو الخوف شديد وفي غالب الأيام لمدة ستة أشهر أو أكثر فهذا هو القلق الغير طبيعي (المرضِي) والذي من شأنه التأثير على نمط حياة الشخص، وهو ما يُسمى باضطراب القلق العام.



اضطراب القلق العام

ما هي أعراض القلق الشديد (المرضي)؟

الأشخاص الذين يعانون من القلق المرضي يشعرون بالخوف والقلق الشديدين معظم الأيام لمدة ستة أشهر أو أكثر، بالإضافة الى:

اضطرابات النوم أو النسيان وقلة التركيز.

كما أنهم قد يعانون جسدياً مثل: التعب الجسماني الشديد وشدة العضلات بالإضافة الى بعض آلام تقلصات في الجهاز الهضمي أو الشعور بضيق التنفس.

اضطراب القلق العام

هل يستلزم ذلك زيارة الطبيب؟

نعم،

عندما يشعر الشخص بأنه يقلق أكثر من اللازم (الطبيعي)، أو يقلق بشدة بشأن أمور معينة رغم بساطتها في نظر الآخرين.

الاضطراب ثنائي القطب

ما هو الاضطراب ثنائي القطب؟

هو مرض يصيب الدماغ (العقل) ويسبب تغيير شديد على مستوى المزاج والسلوك، فتارةً يكون المريض في قمة السعادة وما أن يلبث الا وهو في قمة التعاسة.



الاضطراب ثنائي القطب

ماهي أعراض الاضطراب ثنائي القطب؟

المريض قد يأتي بأعراض السعادة المفرطة لمدة أيام ثم العكس تماماً
(الحزن الشديد) بعد ذلك.

الاضطراب ثنائي القطب



ففي طور السعادة المفرطة قد نلاحظ الأعراض التالية:

- ✓ السعادة الغير طبيعية.
- ✓ نشاط غير طبيعي.
- ✓ كثرة الكلام وفقدان ترابط الأفكار و سياق الكلام.
- ✓ قلة النوم والشعور لعدم الحاجة اليه.
- ✓ الشعور بامتلاك قوى مميزة عن الآخرين.
- ✓ اتخاذ قرارات غير صائبة بدون تفكير.
- ✓ الشروع في أمور كثيرة وعدم انجاز شيء منها.

الاضطراب ثنائي القطب



أما في طور الحزن الشديد فقد نلاحظ الأعراض التالية:

- ✓ الحزن الشديد.
- ✓ مشاكل في النوم أو النوم بكثرة.
- ✓ الشعور بالتعب والارهاق الشديدين.
- ✓ عدم الاستمتاع بالأشياء.
- ✓ شعور الشخص الغير جيّد تجاه نفسه.
- ✓ التفكير بالموت أو إيذاء النفس.

الاضطراب ثنائي القطب

مريض ثنائي القطب يحتاج لعناية ومتابعة من قبل الطبيب المختص، فلا نتردد بالذهاب به الى العيادة لتلقي الرعاية الصحية المناسبة.

الإجهاد النفسي



ما هو الاجهاد (الضغط) النفسي؟

ببساطة هو استجابة الانسان لضغوطات وأحداث الحياة، فهو التمزق الذي تعانيه عقولنا وأجسامنا ونحن نحاول النجاح في محيطنا المتغير باستمرار.

وغالبا ما يعتبر الناس الضغط هو التزامات العمل أو مرض أحد الأبناء أو مواجهة ازدحام في حركة السير، في الواقع هذه الأحداث منبهات أو مثيرات اما الضغط فهو رد فعل الجسم الداخلي تجاه هذه العوامل.

الإجهاد النفسي



أي أن الاجهاد (الضغط) النفسي هو الاستجابة التلقائية المقاومة أو الهروب في الجسم (Flight or Fight) والتي يعدها الأدرينالين وسائر هرمونات الضغط التي تثير مجموعة من التغيرات الفسيولوجية وازدياد الاثارة الضرورية للجسم لكي يدافع عن نفسه عندما يواجه بالخطر.

الإجهاد النفسي

كيف تتكون الضغوط عند الانسان، وهل كل البشر تؤثر فيهم الضغوط سلباً بحيث يفقدون السيطرة في التحكم في ضغوطاتهم ولا يستطيعون تصريفها بشكل مناسب؟

هذا يعتمد على حسب (طبيعة شخصية الانسان) وهذه الشخصية التي تبلورت بفعل عدّة عوامل متداخلة ومتكاملة منها الاستعداد الشخصي المبني على العوامل الذاتية البيولوجية، وعوامل اجتماعية بفعل التنشئة الاجتماعية، فبعض العوامل الضاغطة تشكل عبئاً على أنماط معينة من الشخصيات، في حين تستطيع أنماط أخرى تحملها ومن ثم تصريفها بالشكل الذي لا يترك أثراً لدى الفرد.

الإجهاد النفسي

كيف نتعامل مع الاجهاد (الضغط) النفسي؟

الضغوط النفسية لا بد منها طالما نعيش في مجتمع متغير، لذا يجب التأقلم معها والعمل على التخلص منها أو التقليل من حدتها على حسب نوع الضغط.

ويمكن تلخيص ذلك في خطوتين رئيسيتين:

الإجهاد النفسي

الخطوة الأولى: هي التعرف على أسباب الضغوط النفسية:

□ إما أن تكون ضغوطاً **داخليّة** بسبب ضعف المقاومة الداخلية للفرد وعدم التعبير عن انفعالاته ومشاعره وبالتالي كبتها، مثل: التوتر والقلق والأفكار السلبية.

□ وإما أن تكون ضغوطاً **خارجية**، بسبب عدم القدرة على مواجهة المواقف الصعبة التي يتعرض لها الفرد في التعامل مع المحيط الخارجي في حياته اليومية، مثل: الخسائر المادية، موت شخص عزيز، خلافات مع شريك الحياة، وغيرها.

الإجهاد النفسي

الخطوة الثانية: بعد معرفة أسباب الضغوط النفسية يتم اتباع خطوات مساعدة للذات في ادارة الضغوطات النفسية وهي:

1. تحديد مصادر وأسباب الضغط النفسي، من خلال كتابتها على ورقة لتنظيم الافكار والتعبير عن المشاعر.
2. تنظيم أسلوب الحياة وتحديد الأهداف، بأن تكون واقعية معقولة في حدود قدرات الشخص لتجنب مواجهة الضغط النفسي.
3. تفويض المسؤولية الى الآخرين أحياناً، وذلك لجعلهم أشخاص مسئولين باكتشاف المقدرة عندهم.

الإجهاد النفسي

- (4) استخدام المرونة والتسامح، وذلك للتكيف مع الظروف وتجنب مالا قدرة للشخص بتحملة.
- (5) البحث عن التنوع والتجديد، لأنه سيبقي الشخص في حالة إثارة وحماس وتجدد.
- (6) الاستمتاع بأوقات الفراغ وتخصيص وقتاً للاستجمام والتسلية والترؤيح عن النفس بعيداً عن الضغوط اليومية.
- (7) تعلم كيفية التنفس، لأن التنفس هو أحد الأسرار في إدارة الضغوط، ولكن التنفس بالطريقة الصحيحة تنفساً عميقاً للحصول على التوافق العقلي والانفعالي والجسدي للاسترخاء والشعور بالثقة بالنفس ولتجديد الطاقة الايجابية.

الإجهاد النفسي

8. ممارس الرياضة باختلافها، ونركز هنا على رياضة المشي المصحوبة بالتنفس الصحيح، لأن الرياضة تحسن المزاج وتفتت الضغوطات النفسية وتزيد من طاقة الانسان وحيويته ونشاطه وبالتالي ستتحسن الصورة الذاتية للإنسان.
9. أخذ قسطاً مناسباً ووافراً من النوم، لأن النوم يوفر للعقل فترة راحة من العمل الذهني.
10. عيش حياة متوازنة، إذا كان الاعتدال هو مفتاح الصحة البدنية، فان التوازن هو مفتاح الصحة النفسية.

الإجهاد النفسي

"قد تكون الضغوطات النفسية خارج ارادة الانسان، ولكن تبقى ادارة الضغوط النفسية فن مفتاحه بيدنا جميعا."

المراجع

- https://www.uptodate.com/contents/depression-the-basics?search=mental%20health&topicRef=83813&source=related_link
- https://www.uptodate.com/contents/generalized-anxiety-disorder-the-basics?search=mental%20health&topicRef=15342&source=related_link
- https://www.uptodate.com/contents/bipolar-disorder-the-basics?search=bipolar&source=search_result&selectedTitle=1~150&usage_type=default&display_rank=1
- <https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/s/stress>

الصحة واللياقة

(الأمراض غير المعدية – الربو)

د. مفرح حامد الحارثي
استشاري طب أسرة
أستاذ مساعد بقسم طب الأسرة
كلية الطب - جامعة بيشة

الأهداف

بنهاية هذه المحاضرة سوف يكون/تكون الطالب/ة قادراً/قادرةً على أن:

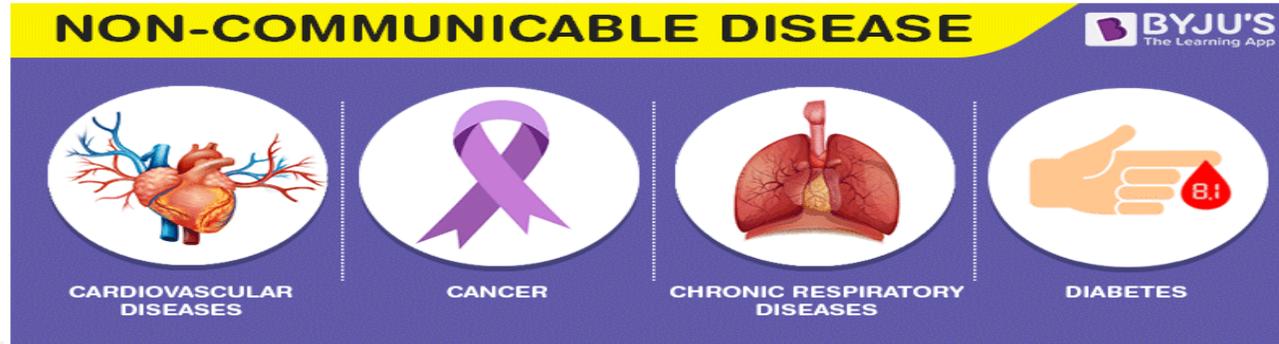
١. يعرف/تعرف بعض الإحصائيات والأرقام حول الأمراض غير المعدية.
٢. يحدد/تعدد عوامل الخطورة للإصابة بالأمراض غير المعدية.
٣. يحدد/تحدد كيفية الوقاية والتحكم للأمراض غير المعدية.
٤. يعرف/تعرف مرض الربو.
٥. يعرف/تعرف بعض الإحصائيات والأرقام لمرض الربو.
٦. يحدد/تعدد أسباب ومهيجات مرض الربو.
٧. يعرف/تعرف كيفية تشخيص مرض الربو.
٨. يحدد/تحدد كيفية الوقاية والعلاج لمرض الربو.

المحتوى

١. إحصائيات وأرقام حول الأمراض غير المعدية.
٢. عوامل الخطورة للإصابة بالأمراض غير المعدية.
٣. كيفية الوقاية والتحكم للأمراض غير المعدية.
٤. تعريف مرض الربو.
٥. إحصائيات وأرقام لمرض الربو.
٦. أسباب ومهيجات مرض الربو.
٧. تشخيص مرض الربو.
٨. الوقاية والعلاج لمرض الربو.

مقدمة

- تشمل الأمراض غير المعدية أمراض القلب والأوعية الدموية والسرطانات وأمراض الجهاز التنفسي المزمنة والسكري وغيره من الأمراض غير المعدية.
- تتجاوز الوفيات الناجمة عن الأمراض غير المعدية في جميع أنحاء العالم جميع الوفيات المعدية مجتمعة مع بعضها البعض، وتمثل تهديداً صحياً عالمياً ناشئاً.
- الأمراض غير المعدية تقتل ٤١ مليون شخص كل عام ، أي ما يعادل ٧١ ٪ من جميع الوفيات على مستوى العالم.



مقدمة

- الأمراض غير المعدية، والمعروفة أيضاً باسم الأمراض المزمنة ، تميل إلى أن تكون طويلة الأمد وهي نتيجة لمجموعة من العوامل الوراثية والفسيوولوجية والبيئية والسلوكية.
- في كل عام ، يموت ١٥ مليون شخص بسبب الأمراض غير المعدية التي تتراوح أعمارهم بين ٣٠ و ٦٩ عاماً ؛ أكثر من ٨٥ ٪ من هذه الوفيات "المبكرة" تحدث في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل.
- تتسبب أمراض القلب والأوعية الدموية في معظم الوفيات الناجمة عن الأمراض غير المعدية، أو ١٧.٩ مليون شخص سنوياً ، تليها السرطانات (٩.٠ ملايين) ، وأمراض الجهاز التنفسي (٣.٩ مليون) ، ومرض السكري (١.٦ مليون).



- تواجه المملكة العربية السعودية ارتفاع معدل انتشار الوفيات غير المعدية والوفيات ، خاصة بين الفئات العمرية الأكبر سناً.

- في المملكة العربية السعودية ، هناك التزام لمنع ومكافحة الأمراض غير المعدية. هناك إدراك أنه أصبح من المهم بشكل متزايد فهم فوائد وتكاليف التدخلات الوقائية.

أرقام الأمراض غير المعدية في المملكة العربية السعودية

- تقتل الأمراض غير المعدية أكثر من ٩٠٠٠٠٠ شخص في المملكة العربية السعودية.
- من بين جميع الوفيات ٧٨ ٪ ناجمة عن الأمراض غير المعدية و ٩.٤ ٪ نتيجة للإصابات.
- تمثل الأمراض القلبية الوعائية ٤٥.٧ ٪ من جميع الوفيات ، والسرطان بنسبة ١٠.٣ ٪ ، ومرض الانسداد الرئوي المزمن بنسبة ٣.٣ ٪ ومرض السكري بنسبة ٤.٦ ٪.
- الأمراض القلبية الوعائية ومرض السكري هما أهم الأمراض المزمنة في المملكة العربية السعودية.



عوامل الخطورة

زيادة الوزن / السمنة

ارتفاع ضغط الدم

ارتفاع مستوى الدهون في الدم.

ارتفاع السكر في الدم

الخمول البدني

التدخين

الكحول

الغذاء غير الصحي

التدخين



- هناك زيادة تدريجية ومستمرة في كل من الذكور والإناث في التدخين.
- لا يزال معدل الانتشار الكلي (١٢,٤%) أقل من متوسط الانتشار العالمي للتدخين الحالي (١٨,٧%). تضاعف انتشار المدخنين الذكور بين عامي ١٩٩٦ و ٢٠١٥.
- ١٤,٨% من الموظفين يتعرضون للتدخين السلبي في مكان العمل.
- ما يقرب من ثلث الشباب يتعرضون للتدخين غير المباشر.

الأمراض غير المعدية التي قد تنتج من التدخين

- أشكال متعددة من السرطان.
- السكتة الدماغية وأمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض الدورة الدموية الأخرى
- مرض الانسداد الرئوي المزمن والتهاب الرئة.
- مرض القرحة الهضمية
- السكري
- إعتام عدسة العين.

قلة النشاط البدني

- ما يقرب من نصف النساء غير نشطات جسديًا، ٢٩٪
منهن لديهن مستويات منخفضة من النشاط البدني.



- بالنسبة للرجال ، ٢٣٪ منهم غير نشيطين جسديًا،
وكانت النسبة المئوية نفسها منخفضة من النشاط.

- أمراض القلب التاجية ومرض السكري من النوع ٢
وسرطان الثدي والقولون كلها قد تنتج من قلة النشاط
البدني

السمنة وزيادة الوزن



- يظهر انتشار السمنة وزيادة الوزن بشكل سريع في كل من الذكور والإناث.
- بلغت نسبة السمنة في المملكة العربية السعودية ٢٨.٧ ٪ ، بينما سجلت زيادة الوزن ٣٠.٧ ٪ في الفئة العمرية ١٥ سنة فأكثر بين الرجال والنساء.
- أمراض القلب التاجية ، ومرض السكري من النوع ٢ ، وسرطان بطانة الرحم وسرطان الثدي والقولون قد تؤدي السمنة لها.

الوقاية والتحكم على الأمراض غير المعدية في المملكة العربية السعودية

• برنامج التدخين:

اتخذت وزارة الصحة عدة مبادرات للحد من التدخين من خلال برامج التوعية (حملات إعلامية لمكافحة التدخين ، وموقع الكتروني وطني يوفر خدمات شاملة لمكافحة التبغ ، ووسائل التواصل الاجتماعي).



تعتبر العيادة المتنقلة لمكافحة التدخين في برنامج مكافحة التبغ واحدة من هذه المبادرات التي ساعدت أكثر من ٢٠٠٠ مدخن ، من الذكور والإناث ، على الإقلاع عن التدخين

الوقاية والتحكم على الأمراض غير المعدية في المملكة العربية السعودية

• برنامج التحكم في السمنة:

تم إعطاء قدر كبير من الاهتمام للزيادة في الوزن والسمنة وهناك نشاط تشجيعي للممارسات الصحية أثناء فترة المراهقة واتخاذ خطوات لحماية الشباب بشكل أفضل.



الوقاية والتحكم على الأمراض غير المعدية في المملكة العربية السعودية

• برنامج الحمية والنشاط البدني:

أنشئ البرنامج في الإدارة العامة لمكافحة الأمراض
الوراثية والمزمنة في عام ٢٠٠٦. الهدف من
البرنامج وأهدافه هو تطبيق الاستراتيجية الوطنية
للغذاء والنشاط البدني



الوقاية والتحكم على الأمراض غير المعدية في المملكة العربية السعودية

- برنامج الوقاية من السرطان:

تعتبر الحملة الوطنية للتوعية بالسرطان مثلاً على التعاون الذي تم تحت مظلة وزارة الصحة ومنظمات المجتمع المدني.



الوقاية والتحكم على الأمراض غير المعدية في المملكة العربية السعودية

- برنامج الوقاية من الأمراض القلبية الوعائية:

تم إطلاق "حملة حماية القلب" بقيادة مركز الأمير سلطان للقلب في القصيم في بداية عام ٢٠١٢ ؛ كانت الأهداف العامة هي زيادة الوعي العام بأمراض القلب والأوعية الدموية وعوامل الخطر الخاصة بها ، واكتشاف الحالات الجديدة التي تحتاج إلى عناية طبية.



الربو

التعريف



الربو هو مرض مزمن يصيب الجهاز التنفسي وهو عبارة عن حالة شائعة في الرئة تسبب صعوبات في التنفس بشكل متقطع بسبب التهاب الشعب الهوائية. غالبًا ما يبدأ في مرحلة الطفولة ، على الرغم من أنه قد يتطور أيضًا عند البالغين ، ويؤثر على الأشخاص من جميع الأعمار.

الربو حقائق وأرقام



- يعد الربو أكثر الأمراض المزمنة شيوعاً بين الأطفال حول العالم.
- حوالي ٢٣٥ مليون شخص يعانون حالياً من الربو. إنه مرض شائع بين الأطفال.
- تحدث معظم الوفيات المرتبطة بالربو في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل.
- وفقاً لآخر تقديرات منظمة الصحة العالمية ، التي صدرت في ديسمبر ٢٠١٦ ، كان هناك ٣٨٣.٠٠٠ حالة وفاة بسبب الربو في عام ٢٠١٥.

أعراض مرض الربو

- الربو يوجد في الأسر. يؤثر الربو على الجميع بشكل مختلف ، ويمكن أن يكون لطفلين من نفس العائلة أنماط ومثيرات مختلفة للربو.

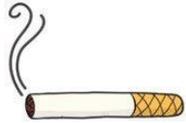


- أعراض الربو الرئيسية تشمل:
 ١. الصفير - ضجيج صفير عند التنفس
 ٢. ضيق في التنفس
 ٣. شعور ضيق في الصدر
 ٤. كحة مزمنة: عادة ما يكون أسوأ في الصباح الباكر وفي الليل. هذا يمكن أن يؤدي إلى مشاكل في النوم. هذه الأعراض غالباً ما تكون أسوأ في الليل ، في الصباح الباكر أو أثناء التمرين.
 ٥. قد تكون الأعراض مختلفة للأطفال.

أسباب مرض الربو

- السبب الدقيق للربو لم يتم تحديده حتى الآن . يعتقد العلماء والباحثون أن الأسباب الوراثية والبيئية تؤدي إلى الربو. قد تشمل هذه:
 ١. إصابة أحد الوالدين أو كلاهما بالربو.
 ٢. وجود تاريخ وراثي من الحساسية في الأسرة.
 ٣. وجود بعض التهابات الجهاز التنفسي أثناء الطفولة.
 ٤. ملامسة المواد المثيرة للحساسية أو العدوى أثناء الطفولة
 ٥. الطفولة المبكرة ، عندما لا يزال الجهاز المناعي غير متطور.

الزكام والإنفلونزا.



دخان السجائر والشييشة.



الروائح النفاثة
مثل: البخور والعطور.



التيارات الهوائية الباردة أو
التعرض لرطوبة عالية.



مثيرات الربو



التمارين الرياضية.



بعض المواد الكيميائية
مثل: المنظفات والدهانات.



الانفعالات العاطفية الشديدة
مثل: الضحك والبكاء.

مع تيجات :
قسم التوعية الصحية

مثيرات (مهيجات) الربو

الالتهابات الفيروسية والتهابات
الجيوب الأنفية

الإصابة بالحساسية

ملوثات الهواء
(مثل دخان الخشب)

التدخين

ممارسه الرياضة

الهواء البارد

ارتجاع المعدة

العطور أو الأبخرة
الكيميائية

كيف يتم تشخيص الربو؟



- التاريخ العائلي.
- التاريخ الطبي.
- الفحص السريري
- اختبارات طبية (اختبار قياس التنفس)

هل يمكن الوقاية من الربو؟

- لا يمكن الوقاية من الربو ، وليس هناك علاج يزيل مرض الربو لكن هناك مهدئات يتم استخدامها في حالة النوبات
- يمكنك المساعدة في تجنب نوبات الربو عن طريق تجنب المثيرات التي يمكن أن تبدأ نوبة الربو. من أمثلة مسببات الحساسية والمهيجات الشائعة.

علاج الربو

• يمكن التحكم في الربو بشكل جيد مع الدواء المناسب في جميع الناس تقريباً.

• الأنواع الرئيسية من أدوية الربو هي:

١. المسكنات: التي تعمل بسرعة لإرخاء العضلات حول الشعب الهوائية - هذا هو الدواء المستخدم أثناء نوبة الربو

٢. أدوات الوقاية: التي تجعل الشعب الهوائية أقل حساسية للمهيجات والمثيرات وتقلل من الالتهابات داخل الشعب الهوائية - يتم تناولها يومياً.

٣. الجمع بين الأدوية المسكنة والوقائية.



المراجع

- www.who.org
- www.moh.gov.sa
- www.cdc.gov
- www.familydoctor.org

الصحة واللياقة

(مرض السكري)

د. مفرح حامد الحارثي
استشاري طب أسرة
أستاذ مساعد بقسم طب الأسرة
كلية الطب - جامعة بيشة

الأهداف

- بعد الانتهاء من هذه المحاضرة سوف يكون/تكون الطالب/ة قادراً/قادرةً على أن:
 ١. يعرف/تعرف مرض السكري.
 ٢. يحدد/تحدد علاقة الجلوكوز والإنسولين.
 ٣. يعدد/تعدد عوامل الخطورة للإصابة بمرض السكري.
 ٤. يتذكر/تتذكر أنواع مرض السكري.
 ٥. يعرف/تعرف مرحلة ما قبل السكري.
 ٦. يحدد/تحدد كيفية الوقاية من مرض السكري.
 ٧. يعرف/تعرف علاج مرض السكري.
 ٨. يعدد/تعدد مضاعفات مرض السكري.

المحتوى

- تعريف مرض السكري.
- علاقة الجلوكوز والإنسولين.
- عوامل الخطورة للإصابة بمرض السكري.
- أنواع مرض السكري.
- مرحلة ما قبل السكري.
- الوقاية من مرض السكري.
- علاج مرض السكري.
- مضاعفات مرض السكري.

التعريف



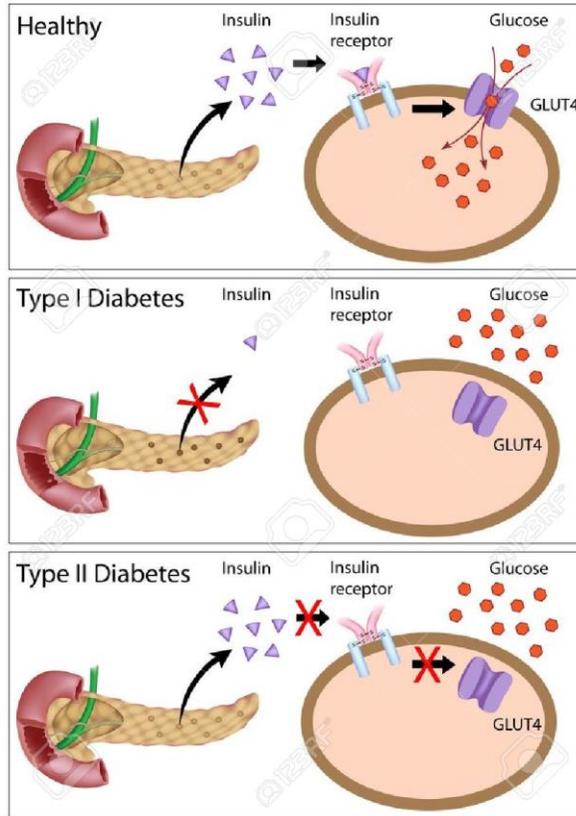
هو داء مزمن يؤثر على طريقة استقبال خلايا الجسم للجلوكوز أو كمية الأنسولين التي يفرزها البنكرياس، مما يؤدي إلى حدوث ارتفاع غير طبيعي في مستوى السكر بالدم.

مرض السكري في أرقام



- مرض السكري هو السبب الأول لفشل الكلى وبترا الأطراف السفلية والعمى لدى البالغين.
- في العشرين سنة الماضية، زاد عدد البالغين المصابين بمرض السكري بأكثر من الضعف.
- ٢٠% من السكان في المملكة العربية السعودية مصابين بالسكري
- ٨.٥ من المصابين بالسكري في المملكة يعلمون أنهم مصابين.

فهم علاقة الجلوكوز والأنسولين



- بعد تناول الطعام ، يتم تقسيم الأطعمة المختلفة إلى سكريات في الأمعاء (الأمعاء). السكر الرئيسي يسمى الجلوكوز. يمتص هذا من خلال جدار الأمعاء في مجرى الدم. يشبه الجلوكوز الوقود الذي تستخدمه الخلايا الموجودة في الجسم للحصول على الطاقة.

- للبقاء في صحة جيدة، يجب ألا يرتفع مستوى السكر في الدم لديك أو يكون منخفضاً جداً. لذلك، عندما يبدأ مستوى السكر في الدم في الارتفاع (بعد تناول الطعام) ، يجب أن يرتفع مستوى هرمون يسمى الأنسولين. يعمل الأنسولين على خلايا الجسم ويجعلها تأخذ الجلوكوز إلى الخلايا من مجرى الدم. تستخدم الخلايا بعض الجلوكوز في الطاقة ويتم تحويل بعضها إلى مخازن للطاقة (الجليكوجين أو الدهون).

فهم علاقة الجلوكوز والأنسولين

- عندما يبدأ مستوى السكر في الدم في الانخفاض (بين الوجبات أو عندما لا يكون لدينا طعام)، ينخفض مستوى الأنسولين. ثم يتم تقسيم بعض الجليكوجين أو الدهون مرة أخرى إلى الجلوكوز ويتم إطلاق البعض مرة أخرى في مجرى الدم للحفاظ على مستوى السكر في الدم طبيعياً.
- الهرمونات مثل الأنسولين هي مواد كيميائية يتم إطلاقها في مجرى الدم ولها تأثير على أجزاء معينة من الجسم. يتكون الأنسولين من خلايا خاصة تسمى خلايا داخل البنكرياس.
- يتطور مرض السكري إذا لم تصنع كمية كافية من الأنسولين، أو إذا كان الأنسولين الذي تصنعه لا يعمل بشكل صحيح على خلايا الجسم.



عوامل الخطورة

زيادة الوزن	مرحلة ما قبل السكري
إصابة أحد أقارب الدرجة الأولى (الوالدين-الإخوة-الأبناء) بمرض السكري من النوع الثاني	التقدم في العمر أكثر من ٤٥ سنة
ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول	قلة النشاط البدني
الأكل غير الصحي	إصابة الأم بسكري الحمل (داء السكري أثناء الحمل) في فترة سابقة

أنواع مرض السكري

- السكري من النوع الأول:

هو نقص إفراز الانسولين أو عدم إفرازه نهائيًا بسبب تلف في خلايا بيتا في البنكرياس مما يجعل المريض بحاجة للحصول على انسولين من مصدر خارجي مدى الحياة.

- السكري من النوع الثاني:

هو مقاومة الجسم لتأثير الانسولين، أو أن خلايا بيتا لا تنتج ما يكفي منه.



أنواع مرض السكري

- سكري الحمل:

هو أي تغير في نسبة السكر بالدم وتم تشخيصه لأول مرة أثناء الحمل، سواء استمر إلى ما بعد الولادة أم لم يستمر.

- أنواع أخرى تسببها بعض الحالات:

تحدث بعض الأنواع الخاصة من السكري لعدة أسباب، مثل: السكري أحادي المنشأ، أمراض البنكرياس مثل التليف الكيسي، بعض الأدوية (مثل: مركبات الكورتيزون وبعض الأدوية المستخدمة في علاج الإيدز)، كما يرتبط السكري ببعض المتلازمات (مثل: متلازمة داوون وكلاينفلتر وتيرنر).

ما قبل السكري



- هي الحالة التي تصيب الأشخاص قبل إصابتهم بداء السكري من النوع الثاني، بحيث يكون مستوى السكر بالدم أعلى من الطبيعي ولكن ليس عاليًا بما فيه الكفاية لتشخيص الإصابة بداء السكري، ويساعد اكتشافه وعلاجه المبكر على استعادة مستوى السكر الطبيعي، ومنع الإصابة بداء السكري من النوع الثاني.

- بدون علاج، يصاب شخص واحد من بين كل ثلاثة أشخاص مصابين بداء السكري قبل السكري بالنوع الثاني.

كيفية تشخيص داء السكري



- تحليل السكر العشوائي:

- ويتم عمل هذا التحليل في أي وقت عند الشعور بأعراض ارتفاع أو انخفاض السكر بالدم، ويعتبر الشخص مصاب بالسكري إذا كانت النتيجة ٢٠٠ ملجم/دسل أو أعلى إضافة الى وجود أعراض مرض السكري.

- التحاليل المخبرية:

توجد عدة وسائل مخبرية لتشخيص الإصابة بداء السكري يتم عملها في المستشفى، وغالباً يتم إعادتها في اليوم التالي لتأكيد الإصابة، وتشمل:

١. تحليل السكر الصائم:

يتم في هذا التحليل قياس السكر في الدم بعد الامتناع عن الأكل (الصيام) لأكثر من ٨ ساعات، وغالباً يكون في الصباح قبل تناول وجبة الإفطار.

كيفية تشخيص داء السكري

٢. اختبار تحمل الجلوكوز:

يتم في هذا التحليل قياس السكر في الدم قبل وبعد ساعتين من شرب محلول سكري معين.

٣. اختبار خضاب الدم السكري (الهيموجلوبين) / السكر التراكمي:

يقوم هذا التحليل بحساب معدل السكر في الدم بآخر شهرين أو ثلاثة أشهر، ويتميز هذا التحليل بأنه لا يشترط الصيام ولا تناول أي شيء قبله ويستخدم لتشخيص الحالات الجديدة ومتابعة الحالات المزمنة أيضاً.

كيفية الوقاية من مرض السكري

- يستطيع الشخص المساعدة في تقليل خطر الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري من خلال فهم المخاطر وإجراء تغييرات على نمط حياته. تشمل عوامل الخطر الشائعة مثل زيادة الوزن وضغط الدم ومستويات الكوليسترول والدهون الثلاثية (الدهون في الدم).
- تغيير عادات نمط الحياة ليس بالأمر السهل ، لكن الأمر يستحق كل هذا الجهد .
- التحكم في الوزن: الدهون الزائدة في الجسم، خاصة إذا تم تخزينها حول البطن ، يمكن أن تزيد من مقاومة الجسم للأنسولين. والذي يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بمرض السكري من النوع ٢ .

كيفية الوقاية من مرض السكري



- ممارسة الرياضة بانتظام. يساعد النشاط البدني المعتدل في معظم أيام الأسبوع في التحكم بالوزن ، وخفض مستويات السكر في الدم ، كما أنه يحسن معدل ضغط الدم والكوليسترول.
- أكل نظام غذائي متوازن وصحي. تقليل كمية الدهون في النظام الغذائي .
- الحد والتقليل من الوجبات الجاهزة والأطعمة المصنعة. عادة ما تكون «الوجبات السريعة» غنية بالملح والدهون لذلك من الأفضل طهي الطعام بنفسك باستخدام مكونات طازجة كلما أمكن ذلك.

كيفية الوقاية من مرض السكري



- قطع ومحاربة الكحوليات لما لها من أضرار عديدة.
- الإقلاع عن التدخين. المدخنين هم أكثر عرضة للإصابة بمرض السكري من غير المدخنين.
- يجب على الذين تتوفر فيهم عوامل الخطورة (خصوصاً إذا كانت أعمارهم فوق ٤٥ سنة) أن يقوموا بعمل التحاليل بشكل دوري لتشخيصه مبكراً ومنع حدوث المضاعفات

أعراض داء السكري



حرارة في القدمين



تأخر في التئام
الجروح



العطش والجوع
الشديد



حكة والتهابات
جلدية



تعب وإرهاق صعوبة
في التركيز



كثرة التبول



اضطرابات في
البصر



نقص الوزن



الهم وتنميل
في الأطراف

علاج داء السكري



ما هي أهداف العلاج؟

الحفاظ على مستوى السكر في الدم بالقرب من المعدل الطبيعي قدر الإمكان.

التقليل من عوامل خطر أخرى قد تزيد من نسبة الإصابة بمضاعفات. على وجه الخصوص، لتخفيض ضغط الدم إذا كان مرتفعاً واتباع أسلوب حياة صحي.

الكشف عن أي مضاعفات في أقرب وقت ممكن. العلاج يمكن أن يمنع أو يؤخر بعض المضاعفات من أن تصبح أسوأ.



علاج ما قبل السكري

- نمط الحياة الصحي وذلك عن طريق الحرص على الغذاء الصحي العالي الألياف والقليل السكريات والدهون.

- ممارسة التمارين الرياضية لمدة ٣٠ دقيقة باليوم وعلى مدار خمسة أيام في الأسبوع (أي بواقع ١٥٠ دقيقة أسبوعياً)



- خسارة الوزن إذا كان زائداً.

- استخدام الأدوية حسب وصفة الطبيب.

مضاعفات مرض السكري للنوع الأول والثاني

- مضاعفات حادة

١. نقص حاد في سكر الدم

٢. ارتفاع مستوى الحمض الكيتوني

٣. فرط السكر في الدم

مضاعفات مزمنة

اعتلال شبكية العين

اعتلال كلوي و عصبي

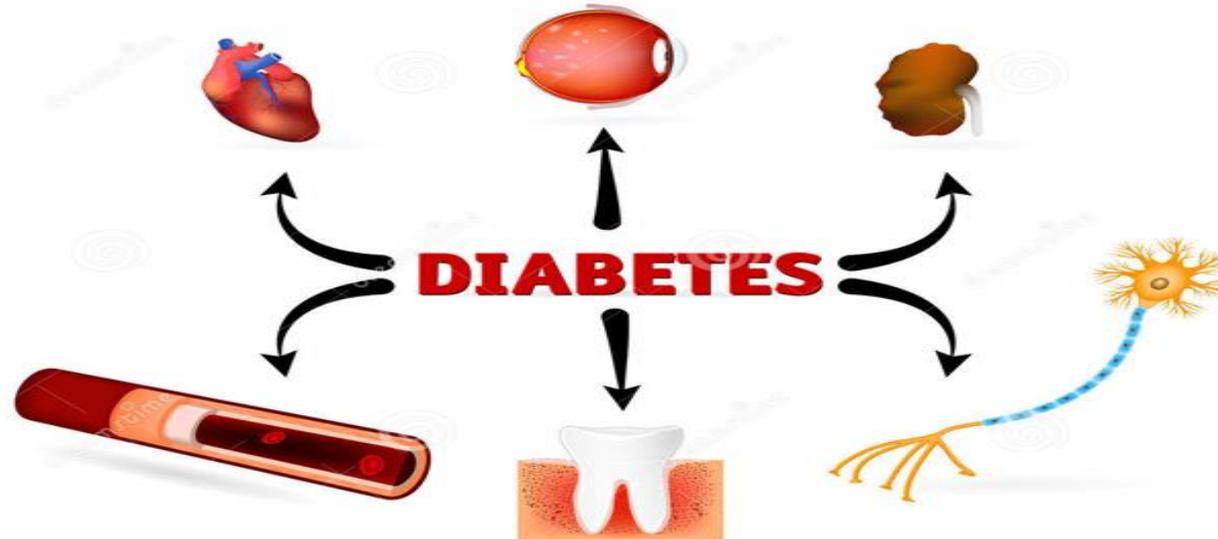
مشاكل المسالك البولية

مشاكل صحة الفم والجلد

تصلب الشرايين

مشاكل في العظام

المشاكل النفسية



المراجع

- www.betterhealth.vic.gov.au
- www.patient.info
- www.moh.gov.sa
- www.who.org
- www.familydoctor.org

الصحة واللياقة

مرض ارتفاع ضغط الدم مرض تصلب الشرايين

د. مفرح حامد الحارثي
استشاري طب أسرة
أستاذ مساعد بقسم طب الأسرة
كلية الطب - جامعة بيشة

الأهداف

• بنهاية هذه المحاضرة سوف يكون/تكون الطالب/ة قادراً/قادرةً على أن:

١. يعرف/تعرف مرض ارتفاع ضغط الدم ومرض تصلب الشرايين.
٢. يعرف/تعرف بعض الأرقام والحقائق حول مرض ارتفاع ضغط الدم ومرض تصلب الشرايين.
٣. يعدد/تعدد أسباب وعوامل الخطورة للإصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم أو مرض تصلب الشرايين.
٤. يوضح/توضح كيفية فحص وتشخيص مرض ارتفاع ضغط الدم ومرض تصلب الشرايين.
٥. يتذكر/تتذكر الأعراض المصاحبة لمرض ارتفاع ضغط الدم ومرض تصلب الشرايين.
٦. يعرف/تعرف سبل الوقاية والعلاج من مرض ارتفاع ضغط الدم ومرض تصلب الشرايين.
٧. يعدد/تعدد مضاعفات الإصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم أو مرض تصلب الشرايين.

المحتوى

١. تعريف مرض ارتفاع ضغط الدم ومرض تصلب الشرايين.
٢. أرقام وحقائق حول مرض ارتفاع ضغط الدم ومرض تصلب الشرايين.
٣. أسباب وعوامل الخطورة للإصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم أو مرض تصلب الشرايين.
٤. فحص وتشخيص مرض ارتفاع ضغط الدم ومرض تصلب الشرايين.
٥. الأعراض المصاحبة لمرض ارتفاع ضغط الدم ومرض تصلب الشرايين.
٦. سبل الوقاية والعلاج من مرض ارتفاع ضغط الدم ومرض تصلب الشرايين.
٧. مضاعفات الإصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم أو مرض تصلب الشرايين.

التعريف

- هو قوة دفع الدم من خلال الأوعية الدموية؛ حيث يعمل القلب بجهد أكبر والأوعية الدموية بضغط أكثر؛ مما يجعلها عامل خطر رئيساً لأمراض القلب والسكتة الدماغية ومشاكل خطيرة أخرى.
- يتحدد مقدار الضغط بكمية الدم التي يضخها القلب وحجم مقاومة الشرايين لقوة تدفق وجريان الدم.
- يعد ارتفاع ضغط الدم عموماً مرض يتطور على مدى سنوات، وعلى الرغم مما ذكر آنفاً، فإنه بالإمكان اكتشاف ارتفاع ضغط الدم في وقت مبكر للسيطرة عليه.



المرض في أرقام

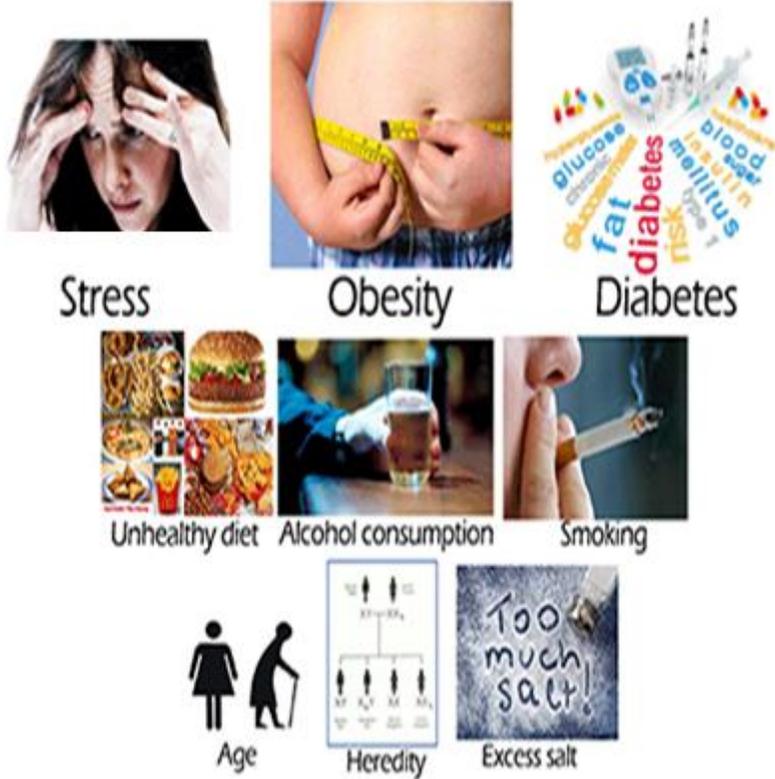


- يعاني حوالي ١.١٣ مليار شخص في جميع أنحاء العالم من ارتفاع ضغط الدم ، يعيش معظمهم (ثلاثيهم) في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل.
- في عام ٢٠١٥ ، كل واحد من كل ٤ رجال وكل واحدة من كل ٥ نساء مصابين بارتفاع ضغط الدم.
- ارتفاع ضغط الدم هو سبب رئيسي للوفاة المبكرة في جميع أنحاء العالم.
- أحد الأهداف العالمية للأمراض غير المعدية هو الحد من انتشار ارتفاع ضغط الدم بنسبة ٢٥ ٪ بحلول عام ٢٠٢٥ .

أسباب ارتفاع ضغط الدم

١- سبب غير معروف (جوهري أو ابتدائي)	٢- ارتفاع ضغط الدم الناتج عن أسباب (ثانوي)
<ul style="list-style-type: none">• وهو الأكثر شيوعاً حيث يتطور تدريجياً على مدى سنوات عديدة	<ul style="list-style-type: none">• بعض مشاكل الكلى أو الهرمونات.• مشاكل في الغدة الدرقية.• توقف التنفس أثناء النوم.• وجود عيب خلقي في الأوعية الدموية منذ الولادة.• بعض أنواع الأدوية.• تعاطي المخدرات أو الخمر.• تسمم الحمل وارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل

مرض الكلى هو السبب الأكثر شيوعاً لارتفاع ضغط الدم الثانوي



عوامل الخطورة للإصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم

التقدم في العمر	الوراثة
السمنة	الجنس (الذكور)
شرب الخمر	التدخين
الضغوط النفسية	نمط غذائي غير صحي وذلك بالإكثار من الملح
نمط الحياة الخامل وعدم ممارسة النشاط البدني	الأمراض المزمنة: مثل داء السكري وغيره

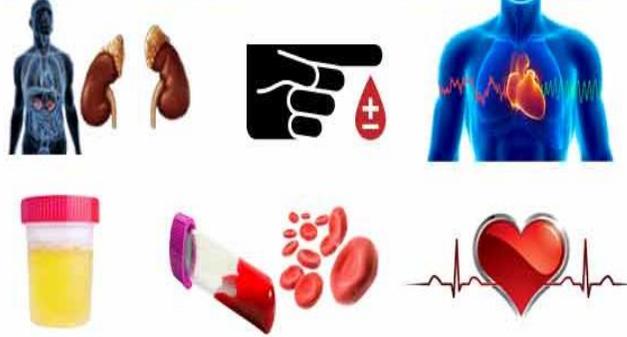
فحص ارتفاع ضغط الدم

- ارتفاع ضغط الدم غالباً ما يكون بدون أعراض، لذلك الفحص ضروري قبل حدوث الضرر.



- يجب أن يتم قياس ضغط الدم لكل البالغين بعد عمر ١٨ سنة.

كيف يتم تشخيص ارتفاع ضغط الدم؟



- التاريخ العائلي.
- التاريخ الطبي.
- متابعة قراءات ضغط الدم.
- التحاليل المخبرية.
- بعض الاختبارات لاستبعاد أي سبب أو عامل خطورة لارتفاع ضغط الدم.

تعليمات قبل قياس ارتفاع ضغط الدم

- التحقق من دقة الجهاز.

- القيام بقياس ضغط الدم مرتين يوميًا، مع تكرار العملية مرتين أو أكثر للتأكد من صحة النتائج.



- عدم قياس ضغط الدم مباشرة بعد الاستيقاظ من النوم.

- تجنب تناول الطعام أو التدخين قبل القياس لمدة ٣٠ دقيقة.

- الجلوس بهدوء قبل إجراء القياس وأثناء القياس لمدة ٥ دقائق في وضع مريح، مع إرخاء الساقين

- والكاحلين، وجعل الظهر مستندًا على الكرسي، مع عدم التحدث أثناء القياس.

- يجب وضع السوار على الجلد مباشرة وليس على الملابس.

سبل الوقاية من مرض ارتفاع ضغط الدم

إن نمط الحياة الصحي من أهم سبل الوقاية والتحكم في مستوى ضغط الدم والحد من ارتفاع ضغط الدم يمنع النوبات القلبية والسكتة الدماغية وتلف الكلى، وكذلك المشاكل الصحية الأخرى



تناول المزيد من الفاكهة والخضروات	تقليل تناول الملح (إلى أقل من ٥ جرام يومياً)
تجنب استخدام التبغ	النشاط الجسدي وتقليل الوزن
القضاء / الحد من الدهون غير المشبعة في النظام الغذائي	الحد من تناول الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة
التقليل من تناول الكافيين	السيطرة على القلق والتوتر

الأعراض المصاحبة لمرض ارتفاع ضغط الدم

• معظم المصابين بارتفاع ضغط الدم لا يكون لديهم أي علامات أو أعراض، حتى لو كان مستوى قراءات ضغط الدم عالية الخطورة؛ لكن قد يعاني البعض من:

١. صداع.

٢. ضيق في التنفس.

٣. نزيف في الأنف.

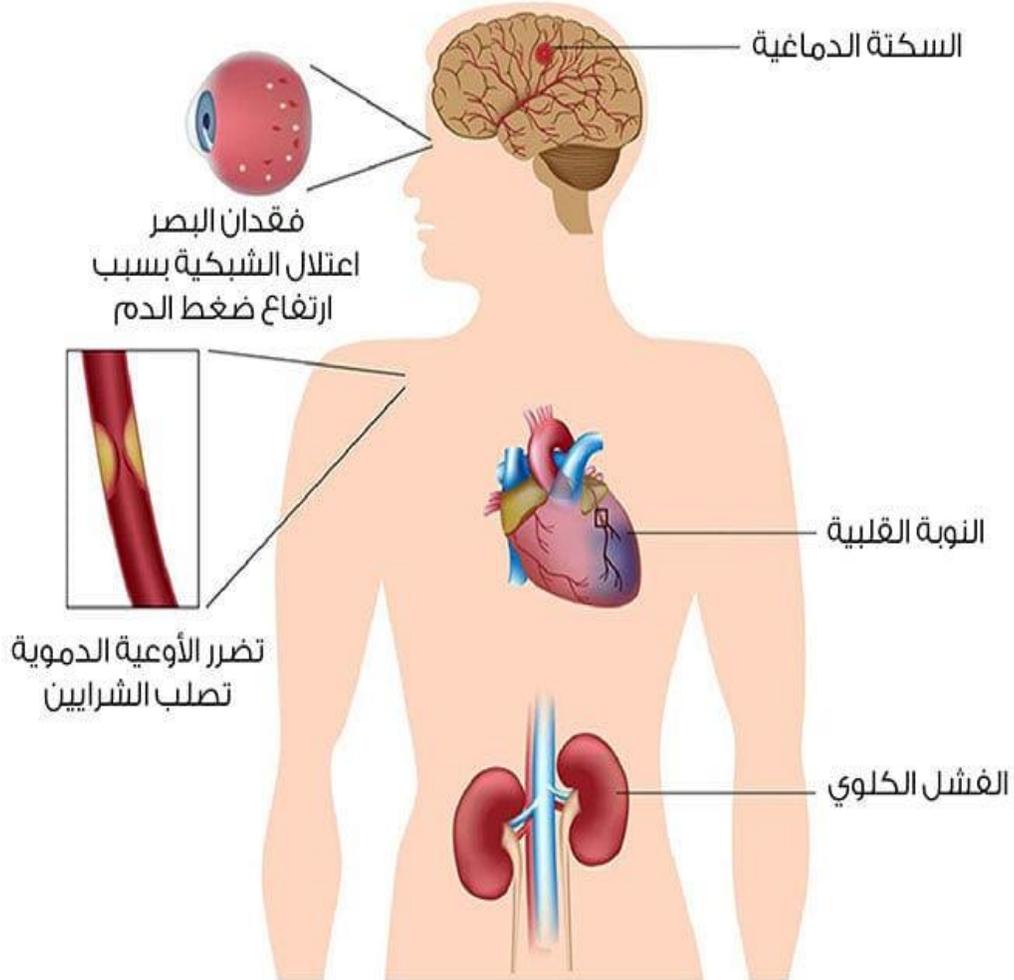
لكن هذه العلامات والأعراض ليست محددة وعادة لا تحدث حتى يصل ضغط الدم المرتفع إلى مرحلة خطيرة أو مهددة للحياة.



كيفية علاج مرض ارتفاع ضغط الدم

٢- الدوائية	١- غير الدوائية
حسب وصفة الطبيب	<ul style="list-style-type: none">• تخفيف الوزن• حمية DASH (الأساليب الغذائية لوقف ارتفاع ضغط الدم) تستهلك نظاماً غذائياً غنياً بالفواكه والخضروات ومنتجات الألبان قليلة الدسم التي تحتوي على نسبة منخفضة من الدهون المشبعة والإجمالية• تقليل الملح• النشاط البدني• قطع التدخين والكحول وغيرها

المضاعفات الرئيسية لارتفاع ضغط الدم

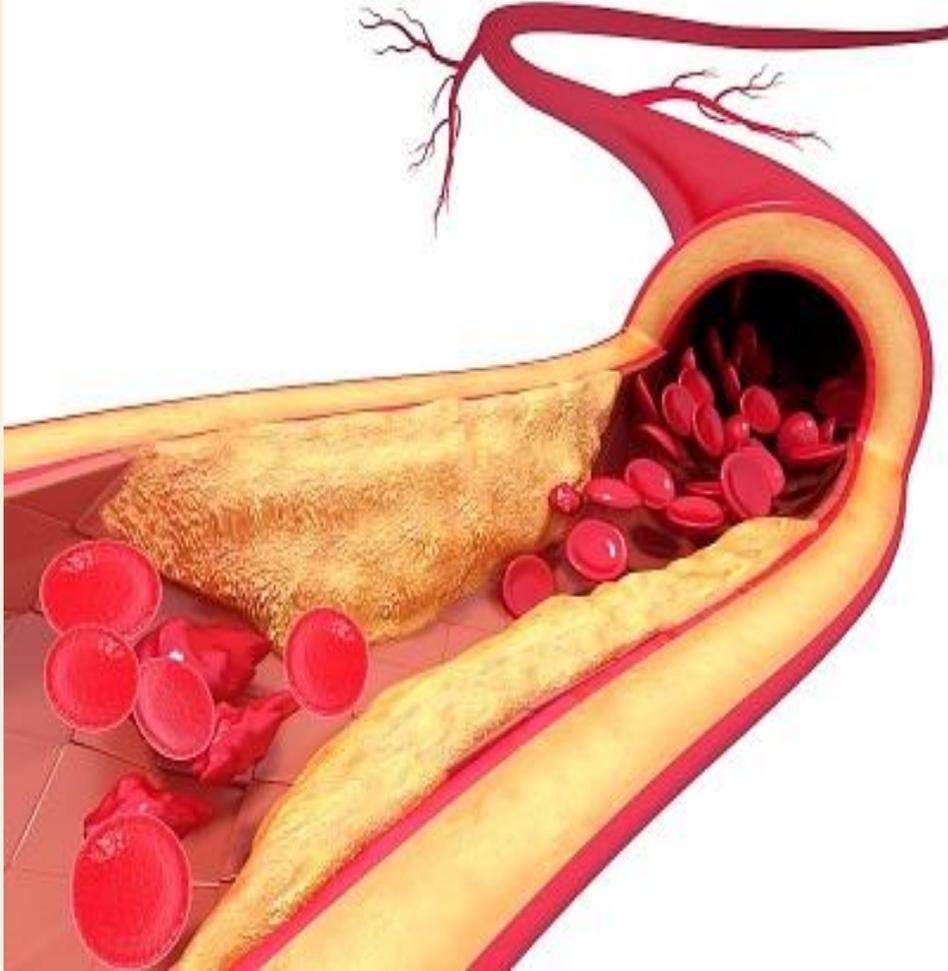


المضاعفات

السكتة الدماغية	تمدد الأوعية الدموية
الذبحة الصدرية	فشل القلب
فقدان البصر (العمى)	الفشل الكلوي
مشاكل في الذاكرة والتركيز	مرض الشرايين الطرفية

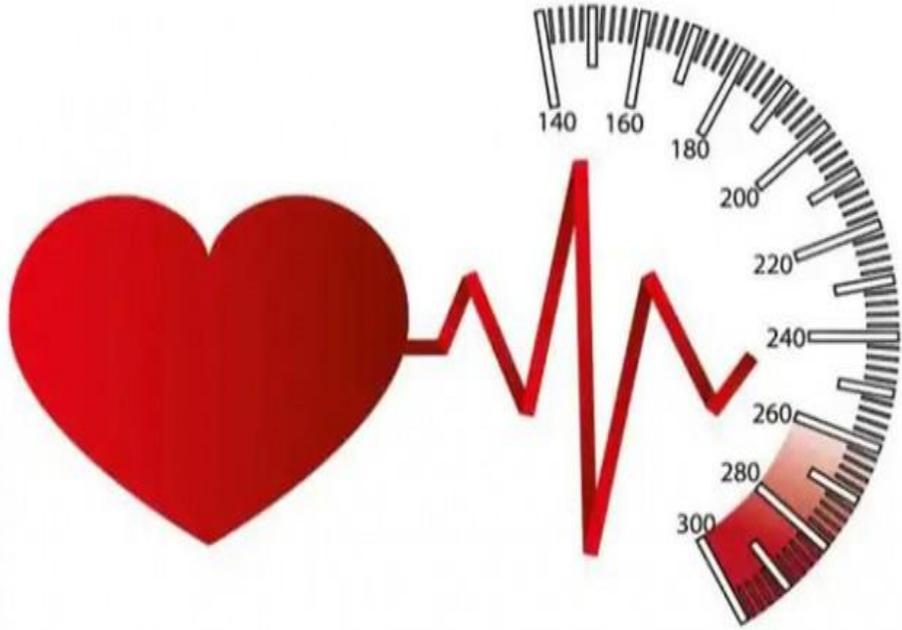
مرض تصلب الشرايين

ما هو تصلب الشرايين؟



- الشرايين عبارة عن أوعية دموية تنقل الدم من قلبك إلى بقية جسمك. تصلب الشرايين هو مرض يسبب تضيق الشرايين حتى أنه قد يصبح الشريان مسدودًا تمامًا.

حقائق وأرقام عن الأمراض القلبية الوعائية



- تأتي الأمراض القلبية الوعائية في صدارة أسباب الوفيات في جميع أنحاء العالم.

- قضى نحو ١٧.٧ مليون نسمة نحبهم جرّاء الأمراض القلبية الوعائية في عام ٢٠١٥، ممّا يمثل ٣١% من مجموع الوفيات التي وقعت في العالم في العام نفسه.

- يحدث أكثر من ثلاثة أرباع الوفيات الناجمة عن الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل.



عوامل الخطورة

عدم ممارسة النشاط
البدني

اتباع نظام غذائي
غير صحي

تعاطي الكحول

التدخين

السكري

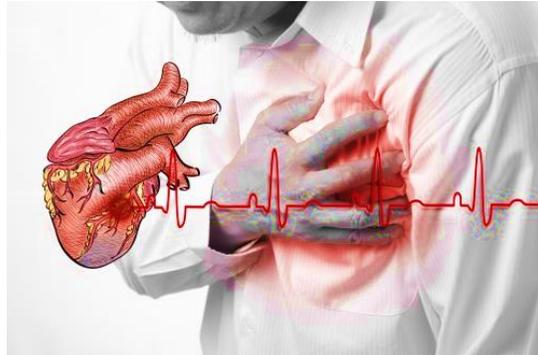
ارتفاع ضغط الدم

الزيادة المفرطة في
الوزن

ارتفاع الدهون

أعراض مرض تصلب الشرايين

- تصلب الشرايين في العادة لا يسبب علامات أو أعراض حتى يضيق الشريان بشدة أو يمنع تدفق الدم تماماً، وقد تظهر بعض الأعراض عند تصلب الشرايين في أجزاء معينة في جسم الإنسان مثل:
 - في القلب: تكون الأعراض ألم أو ضغط في الصدر (الذبحة الصدرية).
 - في الشرايين المؤدية إلى الدماغ: قد تكون الأعراض مثل الخدر المفاجئ أو ضعف في الذراعين أو الساقين وصعوبة في الكلام وفقدان مؤقت للرؤية في عين واحدة أو تدلي العضلات في الوجه وقد تكون هذه أعراض للسكتة الدماغية.



- في شرايين الذراعين والساقين قد تكون الأعراض آلام في الساق عند المشي.
- في الشرايين المغذية للكليتين قد تسبب ارتفاع ضغط الدم أو الفشل الكلوي.

التشخيص

- التشخيص المبكر يمكن أن يوقف تصلب الشرايين من التدهور ويمنع الإصابة بأزمة قلبية أو سكتة دماغية أو حالة طبية طارئة أخرى حي يشمل التشخيص ما يلي:

١. التاريخ المرضي.

٢. التاريخ الطبي.

٣. التحاليل المخبرية: تحاليل الدم.

٤. اختبارات أخرى: الموجات فوق الصوتية، تخطيط كهربية القلب، الأشعة المقطعية، التصوير بالرنين المغناطيسي

وغيره.

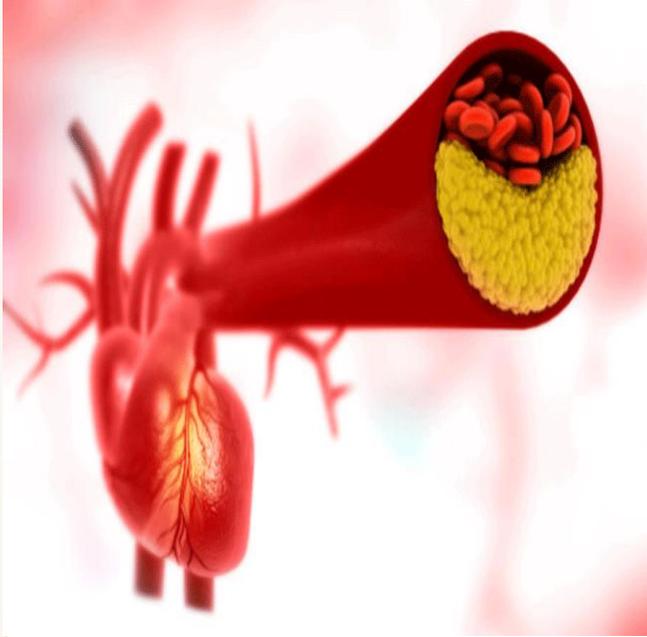
كل هذه التحاليل تكون بطلب من الطبيب وتحت إشرافه.

الوقاية

لمنع تصلب الشرايين يجب إجراء تغييرات نمط الحياة. التغييرات في نمط الحياة يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بتصلب الشرايين عن طريق مساعدتك على:

- إنقاص الوزن
- وخفض الكوليسترول الضار، وزيادة الكوليسترول الحميد
- وخفض ضغط الدم
- وأيضاً للتحكم في نسبة السكر بالدم، وهو أمر مهم إذا كان المريض مصاباً بمرض السكري.

إذا كانت هناك عرضة أكثر لخطر تصلب الشرايين ، فقد يوصي طبيبك أيضاً بتناول بعض الأدوية .



الوقاية

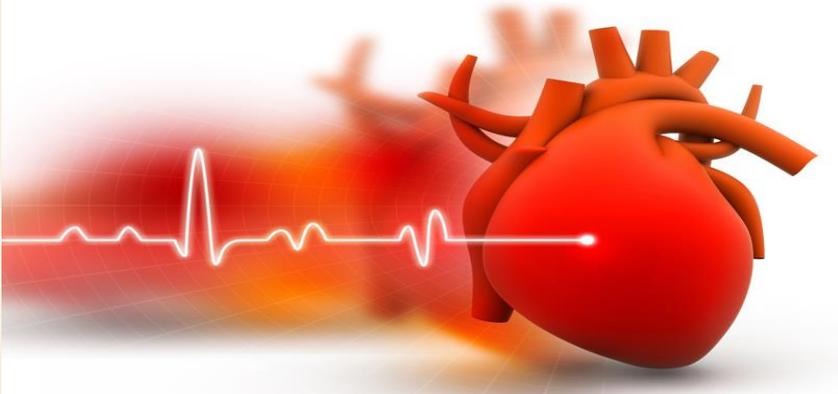


- التمارين الرياضية
- الاقلاع عن التدخين.
- تناول نظامًا غذائيًا صحيًا للقلب.
- إدارة الإجهاد والضغطات.

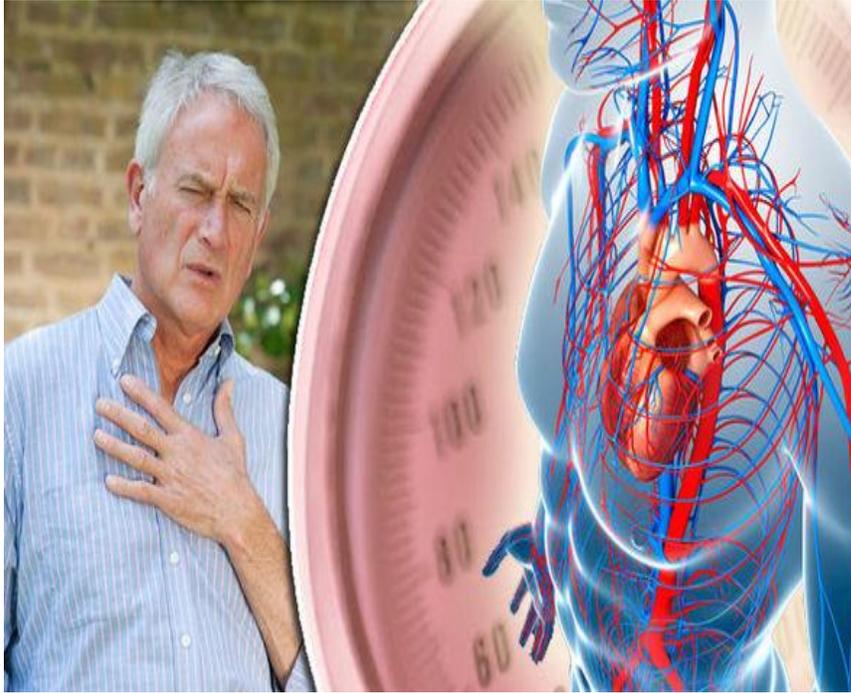
الوقاية

إجراء الفحوصات المخبرية للدهون حسب الأعمار التالية"

- للرجال من عمر ٣٥ سنة أو أكثر ومن عمر ٢٠-٣٥ عند وجود أحد عوامل الخطورة.
- للنساء من عمر ٤٥ سنة أو أكثر ومن عمر ٢٠-٤٥ سنة في حال وجود أحد عوامل الخطورة.



المضاعفات



- مرض الشريان التاجي والذي يسبب ألماً في الصدر، أزمة قلبية أو قصوراً في القلب.
- مرض الشريان السباتي والذي يسبب سكتة دماغية.
- أمراض الشرايين الطرفية والتي قد تتطور حتى موت الأنسجة (الغرغرينا).
- تمدد وانفجار الأوعية الدموية في أي جزء من جسم الإنسان.
- أمراض الكلى المزمنة.

العلاج



- العلاج الرئيس لتصلب الشرايين هو تغيير نمط الحياة إلى حياة صحية واستخدام الأدوية للتحكم والحد من تصلب الشرايين حسب ما يراه الطبيب.

المراجع

- www.moh.gov.sa
- www.who.org
- www.familydoctor.org
- www.familydoctor.org
- www.patient.info

الصحة واللياقة الأمراض المعدية (١)

د. بهاء الدين خالد الأمين

استشاري أحياء دقيقة - أحياء جزئية

استاذ مساعد قسم العلوم الطبية الأساسية

كلية الطب - جامعة بيشة

مخرجات التعلم

- معرفة العدوي بكل جوانبها
- معرفة اقسام الامراض المعدية حسب طرق الانتقال
- معرفة طرق انتقال العدوى و الوقاية منها.

المحتوى

- مقدمة عن الأمراض المعدية.
- أنواع الأمراض المعدية.
- طرق انتقال العدوى و الوقاية منها.

تعريفات

• الأمراض المعدية

هى الأمراض التي تحدث نتيجة الإصابة بكائنات معدية أو سمومها والتي تنتقل بطريق مباشر أو غير مباشر من مصادر العدوى إلى الشخص السليم القابل للعدوى بإحدى طرق الانتقال الخاصة بمسبب كل مرض.

• التلوث

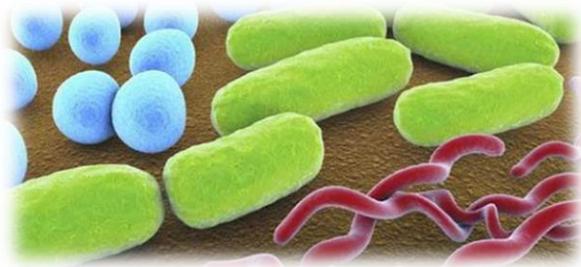
يعنى وجود مسببات حية للمرض على السطح الخارجي لجسم الإنسان أو الحيوان أو الآلات أو فوط الوجه أو الملابس أو أي أدوات أخرى وكذلك فى الطعام أو الشراب.

الأمراض المعدية

- أمراض تسببها نواقل الأمراض كالفيروسات والطفيليات والبكتيريا.
- تنتقل من شخص مصاب أو حيوان مصاب إلى آخر أو من مصدر غذائي أو بيئي ملوث.
- غالباً ما توجد في المناطق الاستوائية التي تكثر فيها الحشرات والأماكن التي يصعب فيها الحصول على مياه شرب وأنظمة صرف صحي مأمونة.

تقسيم الامراض المعدية

الالتهاب الرئوي والسعال الديكي والحصبة والدفتيريا والجذري	امراض معدية منقولة بتلوث الهواء
الحمي المالطية وحمي التايفوئيد والدوسنتاريا وشلل الاطفال	امراض معدية منقولة بتلوث الطعام والشراب
الطاعون و الحمي الراجعة والحمي الصفراء	امراض معدية منقولة بالحشرات
الجرب	امراض معدية منقولة بالملامسة
الزهري والسيلان والايذز	امراض معدية منقولة بالاتصال الجنسي



البكتيريا

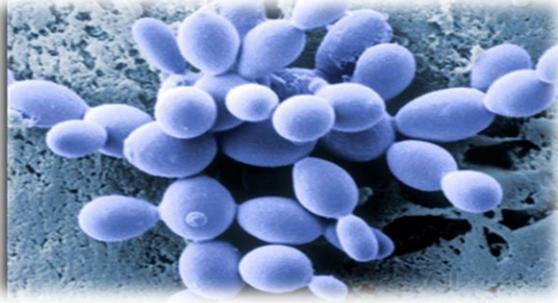
البكتيريا هي كائنات حية ترى بالمجهر، يتكون جسمها من خلية واحدة

تعيش في كل البيئات بعضها نافع وبعضها ضار ومعظمها نافع لها

دور مهم في تحطيم المواد العضوية واعدتها لدوراتها الطبيعية

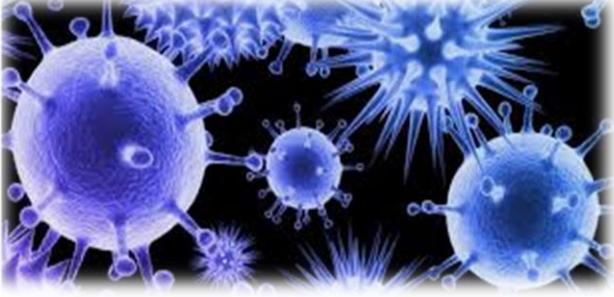
وبعضها يسبب الامراض ويعالج بالمضادات الحيوية

ومن امثلة الامراض التي تسببها البكتيريا التهاب الحلق، التهاب الرئة



الفطريات

الفطريات هي أكبر حجماً من البكتيريا لها أهمية في تحلل الكائنات الحية
ويمكن لبعضها ان يسبب الالتهابات مثل الالتهابات الفطرية
المهبلية وفطريات الاظافر
وتعالج بمضادات الفطريات.

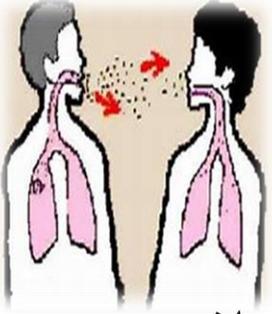


الفيروسات

الفيروسات هي اصغر حجماً من البكتيريا لا ترى الا بالمجهر الالكتروني

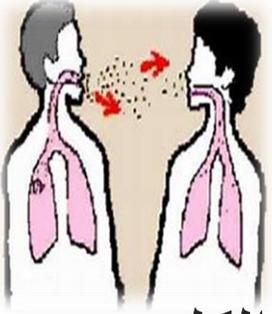
تعيش داخل الخلايا فقط.

تسبب العديد من الامراض كالانفلونزا والحصبة والايذز.



طرق انتقال العدوى

- عن طريق التنفس كما في أمراض الرذاذ والجهاز التنفسي وذلك بطريقة مباشرة أو غير مباشرة
- عن طريق البلع وذلك في أمراض الطعام والشراب
- عن طريق التلامس سواء كان التلامس جنسيا كما هو الحال في الأمراض التناسلية أو كان التلامس غير جنسيا كما هو في أمراض التيتانوس والجمرة الخبيثة.

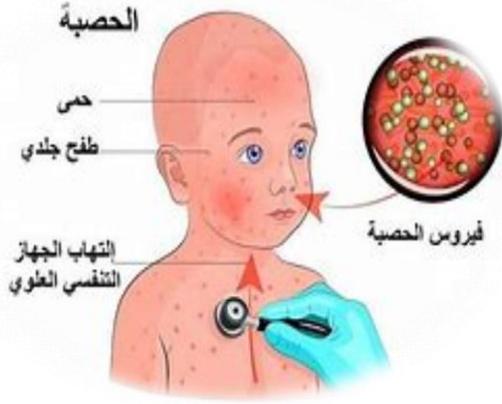


طرق انتقال العدوى

- أمراض يتم فيها اختراق الجلد تمهيدا لدخول الميكروب مثل مرض داء الكلب (السعار)
- الأمراض التي تنتقل بواسطة لدغ الحشرات مثل الملاريا والطاعون والتيفوس والليشمانيا
- الأمراض التي تنتقل عن طريق نقل الدم أو مشتقاته مثل (الايذز - والتهاب الكبدى سى ، ب)
- عن طريق المشيمة أو الانتقال الراسي أي من إلام إلى الجنين مثلما هو الحال فى مرض الزهري والحصبة الألمانية والتوكسوبلازما والايذز

أنواع الأمراض المعدية

- أمراض معدية تنفسية مثل كورونا.
- أمراض معدية هضمية مثل التهاب الكبد الهضمي بفيروس A .
- أمراض معدية جلدية مثل الجرب.
- أمراض الحمى مع الطفح مثل جدري الماء.
- أمراض وبائية أخرى مثل حمى الضنك.



الأمراض المعدية الأكثر انتشاراً

● الحصبة

- مرض معدي حاد يصيب الاغشية المخاطية للفم والانف والعين وكذلك الجلد .
- مسبب المرض فيروس الحصبة .
- ينتقل للآخرين عن طريق رذاذ السعال أو العطاس المحمل بالفيروس.
- فترة الحضانة ٧ الي ١٧ يوم .
- تبدأ الحصبة عادة بحمى خفيفة إلى معتدلة و تنتهي بارتفاع حاد في درجة الحرارة يصل إلى 40 درجة مئوية
- تكون الاعراض مصحوبة بسعال مستمر وسيلان في الأنف.



نزلات البرد (الزكام)

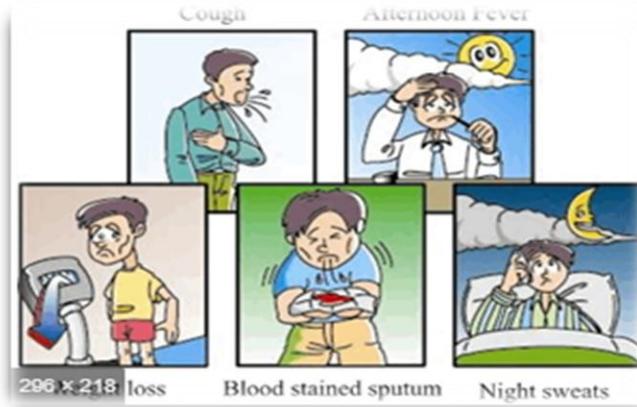
- مرض معدي حاد يصيب الاغشية المخاطية للأنف والحلق والسبيل التنفسي العلوي .
- مسبب المرض الفيروسات الانفية.
- ينتقل للآخرين عن طريق رذاذ السعال أو العطاس المحمل بالفيروس والملامسة .
- فترة الحضانة ١٢ الي ٧٢ ساعة .
- توعك وارتفاع بسيط في درجة الحرارة ورشح وعطس من الانف.
- تدميع العين والم بالحلق علي هيئة حرقان .

الأمراض المعدية الأكثر انتشاراً

الدرن الرئوي (السل الرئوي)



- مرض معدي مزمن يصيب الرئيتين و اجزاء اخري من الجسم .
- مسبب المرض بكتيريا عصوية.
- ينتقل للأخرين عن طريق رذاذ السعال أو العطاس المحمل بالباكتيريا.
- فترة الحضانة من ٤ الي ١٢ اسبوع .



- تحدث الاعراض تدريجيا. الاجهاد ونقص الوزن والهزال وفقدان الشهية.
- السعال غالبا مصحوبا بدم , ألم في الصدر عند التنفس أو السعال
- التعرق خاصة في الليل.

الأمراض المعدية الأكثر انتشاراً

الجرب



○ مرض معدى سريع الانتشار يصيب الجلد .

○ مسبب المرض طفيليات عثية تسمى بالقارمة الجربية .

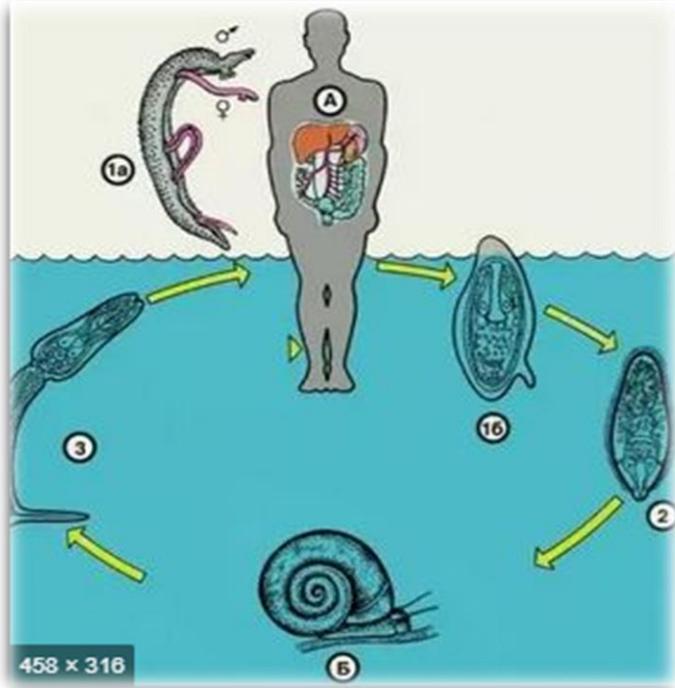
○ تحدث عدوى الجرب باللامسة مع جلد الأفراد المصابين ومع مفارش وملابس ملوثة

○ فترة الحضانة ٦ اسابيع .



الأمراض المعدية الأكثر انتشاراً

البهارسيا



- مرض طفيلي ينتج عن الإصابة بديدان البهارسيا.
- يوجد نوعان من ديدان البهارسيا التي تصيب الانسان:

✓ ديدان البهارسيا المعوية

✓ ديدان البهارسيا البولية

○ تخرج البويضات من الانسان المصاب (عن طريق البول أو البراز) وتبحث عن القوقع المناسب كعائل وسيط ثم تكمل الدورة لتخرج إلى (الطور المعدي) لتسبح في الماء حتى تجد الانسان لتخترق جلده مكتملة دورة حياتها ومسببة المرض للإنسان.

○ فترة الحضانة ٢ الي ٦ اسابيع .

○ تحدث عدوى عن طريق اختراق الجلد اثناء النزول الي الترع الملوثة بالديدان

طرق الوقاية من الأمراض المعدية

- تحسين مناعة الجسم عن طريق ممارسة السلوكيات الصحية مثل الحرص على الغذاء الصحي وممارسة الرياضة.
- تغطية الفم والأنف عند العطاس و ذلك باستخدام مناديل ورقية.
- ارتداء الكمامة عند التجول أو التواجد مع أشخاص آخرين.
- إعطاء العلاج الوقائي للقادمين من مناطق موبوءة أو المخالطين للمصابين.
- التخلص من أماكن تجمع البعوض، مثل: أحواض المياه.

طرق الوقاية من الأمراض المعدية

- غسل اليدين جيداً وبانتظام بالماء والصابون.
- تجنب لمس العين أو الفم مباشرة بعد لمس الأسطح.
- تجنب الاتصال المباشر مع الشخص المصاب ومشاركته الأدوات.
- الحرص على تنظيف الأسطح بشكل منتظم (مثل: الطاولات والمقاعد وغيرها).
- اتخاذ احتياطات السلامة في أماكن العمل، مثل المستشفيات والمختبرات...إلخ.
- اتخاذ الاحتياطات عند العمل مع الحيوانات وكذلك المصابين، وذلك باستخدام قفازات مطاطية ونظارات وملابس واقية.

طرق الوقاية من الأمراض المعدية

- التحقق من سلامة شبك النوافذ وخلوّه من الثقوب التي تسمح بدخول الحشرات.
- عدم السباحة في البرك أو المياه الراكدة.
- تجنب الأماكن المزدحمة.
- تغطية وتفريغ وتنظيف جميع خزانات وأحواض المياه أسبوعياً.
- استخدام كريمات الجلد الطاردة للحشرات داخل وخارج المنزل.
- التأكد من تغطية الجروح بالضماد.
- الحرص على أخذ لقاح الإنفلونزا الموسمية بشكل سنوي.

أدوات الوقاية الشخصية



➤ القفازات.

➤ النظارات الواقية.

➤ قبعة الرأس.

➤ رداء خارجي واقٍ.

ترجع خطورة الأمراض المعدية إلى أنها

- تصيب أغلبية السكان
- تؤدي إلى مضاعفات خطيرة مثل العمى في التراكوما (الرمد الحبيبي) والشلل في شلل الأطفال
- تؤثر على الطاقة الإنتاجية للعاملين وتؤدي إلى فقد اقتصاد كبير.
- تؤدي إلى الوفاة في السن المبكرة
- تسبب عقد اجتماعية مخزية خاصة في بعض الأمراض مثل الجذام – الرمد – السل – داء الفيل – الزهري والايذز

إجراءات في حالة ظهور مرض معدي مثل

- التثقيف الصحي
- زيادة كلور المياه
- التحصين الجماعي
- إجراءات لإبادة الذباب والحشرات الناقلة للمرض
- تتبع مصادر العدوى
- الإصحاح البيئي

حديث شريف

■ عن النبي - صلى الله عليه وسلم - أنه قال:

"إذا سمعتم بالطاعون بأرض فلا تدخلوها، وإذا وقع بأرض وأنتم بها فلا تخرجوا منها "

■ عن النبي -صلى الله عليه وسلم - أنه قال:

"لا يورد ممرض على مصح" أخرجه البخاري

المراجع

- كتاب الامراض المعدية - تاليف دكتور حسان جعفر . دار المناهل للطباعة والنشر والتوزيع
- <https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/Diseases>

الصحة واللياقة

الامراض المعدية (2)

الامراض التناسلية

د. بهاء الدين خالد الامين

استشاري أحياء دقيقة - أحياء جزئية

استاذ مساعد قسم العلوم الطبية الأساسية

كلية الطب - جامعة بيشة

المحتوى



■ الأمراض التناسلية.

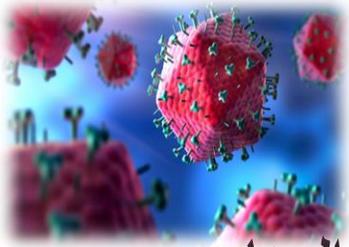
■ الوقاية من الامراض المنقولة جنسيا .

الأمراض التناسلية

هي الأمراض التي تنتقل إلى الجسم عن طريق الاتصال الجنسي، وتسببها الكائنات الحية الدقيقة التي تعيش على الجلد أو الأغشية المخاطية، أو عبر السائل المنوي، والإفرازات المهبلية، والدم أثناء الجماع.

متلازمة العوز المناعي المكتسب (الإيدز)

- مرض الإيدز يسببه فيروس نقص المناعة البشرية ويحدث اضعاف تدريجي للجهاز المناعي.



مسبب المرض فيروس العوز المناعي البشري HIV

- فيروس نقص المناعة البشري هو فيروس يهاجم خلايا الجهاز المناعي المسؤولة عن الدفاع عن الجسم ضد أنواع العدوى المختلفة وأنواع معينة من السرطان، وبالتالي يفقد الجسم قدرته على مقاومة الجراثيم المعدية والسرطانات.

طرق انتقال عدوي الايدز

• عدوي مباشرة عن طريق :

○ الاتصال الجنسي

○ من الام المصابة الي الجنين عن طريق المشيمة.

طرق نقل الأصابة بفيروس HIV



العلاقات الجنسية
غير الآمنة



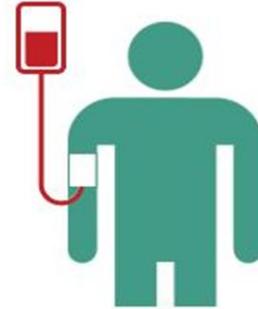
الأم الحامل
تتقل الي الجنين



السرنجات الملوثة بدم
حامل للفيروس



العاملين في المجال الصحي
عرضة لأصابة



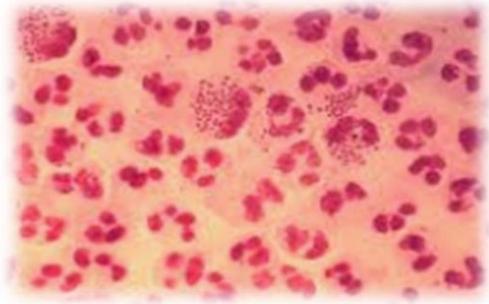
الدم الملوث بالفيروس

• عدوي غير مباشرة عن طريق

○ عمليات نقل الدم الملوث.

○ استخدام ابر الحقن الملوثة.

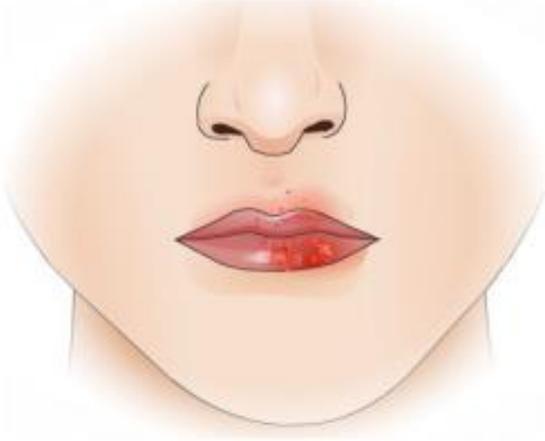
○ العمليات الجراحية بالادوات الملوثة.



السيلان

- مرض مُعد يصيب الاغشية المخاطية للجهاز البولي والتناسلي .
- يسببه نوع من البكتيريا كروية .
- قد يتسبب في زيادة الإفرازات المهبلية أو في ألم حاد في أحشاء النساء وبإفرازات من القضيب أوبحرقان عند التبول لدى الرجال.
- قد لا يشعر المريض بأية أعراض.
- يتم تشخيص المرض بالفحوصات ويعالج بالمضادات الحيوية.
- من الأهمية بمكان أن يخضع الشخص المصاب وشريكه في الجنس للعلاج الفوري
- يؤدي تطور المرض إلى إصابة الإنسان بمضاعفات خطيرة مثل العقم عند النساء.

الهربس التناسلي



- الهربس اسم يطلق على أمراض فيروسية معينة، تسبب ظهور فقاقيع والتهاب على الجلد.
- فيروس الهربس البسيط من النوع الأول HSV-1، وهو السبب المعتاد لحدوث قرحات على الشفاه
- فيروس الهربس البسيط من النوع الثاني HSV-2 هو السبب المعتاد للإصابة بالهربس التناسلي.
- ألمًا أو حكة. قد تعاني الألم وإيلامًا في منطقة الأعضاء التناسلية حتى تختفي العدوى.
- نتوءات حمراء صغيرة أو بثورًا بيضاء صغيرة.

مرض الزهري أو السفلس

- يسببه نوع من البكتيريا.

- قد تتكوّن في بداية الإصابة بالعدوى بثور (قرحة) على الأعضاء التناسلية.



- في وقت لاحق قد يصاب المريض بطفح جلدي وتساقط الشعر.

- يمكن تشخيص المرض من اعراضه وعن طريق تحليل الدم.

- يتم معالجته بتناول المضادات الحيوية.

الوقاية من الأمراض المنقولة جنسيا

- تجنب ممارسة الجنس خارج إطار الزواج .
- تجنب العلاقات الشاذة.
- استخدام الواقي الذكري إذا كان أحد الزوجين مصاباً بالمرض.
- عدم مشاركة الغير استخدام الحقن أو الأدوات الثاقبة أو أدوات الحلاقة أو فرشاة الأسنان.

المراجع

- كتاب الامراض المعدية – تاليف دكتور حسان جعفر . دار المناهل للطباعة والنشر والتوزيع
- <https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/Diseases>

الصحة واللياقة التدخين

د. محمد سعيد الشهراني

استشاري طب أسرة
أستاذ مساعد بقسم طب الأسرة
كلية الطب – جامعة بيشة

مخرجات التعلم

- ❖ يعرض المعرفة عن التدخين وأنواعه.
- ❖ يوضح أسباب الوقوع في التدخين وطرق تفاديها.
- ❖ يظهر المعرفة حول أضرار التدخين على الفرد والمجتمع.
- ❖ يوضح سبل الوقاية من التدخين وكيفية الإقلاع عنه.

المحتوى

- ❖ مقدمة عن التدخين.
- ❖ أسباب الوقوع في التدخين.
- ❖ أضرار التدخين.
- ❖ الوقاية من التدخين.
- ❖ كيفية الإقلاع عن التدخين.

مقدمة عن التدخين



التدخين هو أحد الأسباب المؤدية للوفاة؛ حيث يموت ٦ ملايين شخص سنويًا ومن المتوقع أن هذا العدد في تزايد، كما أنه أحد عوامل الخطورة التي تؤدي إلى العديد من الأمراض الغير معدية، مثل: أمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان والرئة المزمن وداء السكري وغيرها..

مقدمة عن التدخين

تتسبب الأمراض غير المعدية في الوفاة المبكرة لنحو ١٦ مليون شخص سنويًا، لذلك فإن مكافحة التدخين عنصرًا رئيسًا من عناصر استجابة منظمة الصحة العالمية لوباء الأمراض غير المعدية على الصعيد العالمي، ويلعب الحد من تعاطي التبغ دورًا رئيسًا في الجهود العالمية المبذولة لتحقيق هدف التنمية المتمثل في الحد من الوفيات المبكرة الناجمة عن الأمراض غير المعدية بنسبة الثلث بحلول عام ٢٠٣٠م.

مقدمة عن التدخين



التدخين السلبي:

هو تعرض الغير مدخن للدخان المنبعث من سيجارة من يدخن بالقرب منه.

- تزداد احتمالية الإصابة بسرطان الرئة وأمراض القلب عند المُعرضين لدخان السجائر وليس المدخنين فقط.
- زادت نسبة الوفيات بسبب أمراض القلب الناجمة عن التعرض لدخان السجائر.
- تزداد احتمالية إصابة الرضع المعرضين لدخان السجائر ببعض الأمراض مثل: التهاب الشعب الهوائية، والالتهاب الرئوي، والتهابات الأذن.

مقدمة عن التدخين

التدخين غير المباشر:

يطلق هذا المصطلح على استنشاق بقايا الدخان العالق في الهواء بعد إطفاء السجائر حتى وإن لم تكن رائحته قوية.

وقد أظهرت الدراسات أنه ملوث للهواء وضار بالصحة مثل التدخين السلبي، كما أن فتح النوافذ لا يكفي لطرد الدخان العالق بالمكان.



مقدمة عن التدخين



السجائر الإلكترونية:

تحتوي السجارة الإلكترونية على مواد تسبب السرطان، كما أن أغلب السجائر الإلكترونية تحتوي على النيكوتين الضار بالصحة والذي يؤدي إلى الإدمان.



الشيخة:

يعتقد البعض أن الشيخة أقل ضرراً من السجائر، وفي الواقع هي تحمل النيكوتين ولها نفس أضرار التدخين.

أسباب الوقوع في التدخين

➤ التقليد الأعمى للأصدقاء والأهل:

معظم المدخنين بدأوا التدخين عندما كانوا في فترة المراهقة، كما أن معظمهم قام بالتدخين من باب التجربة فقط أو لاعتقادهم بأنه أمر رائع، وتُشير الدراسات إلى أنّ المراهقين الذين يمتلكون أصدقاء أو أولياء أمور مدخنون يكونون أكثر عرضة للتدخين من أولئك الذين يعيشون في بيئة خالية من التدخين.

➤ وسائل الإعلام:

يظهر استخدام التبغ والتدخين في الوسائل الإعلامية المختلفة، حيث يظهر على الإنترنت، وفي ألعاب الفيديو وعلى شاشات التلفاز من خلال المسلسلات والأفلام، وقد أظهرت الدراسات أنّ الشباب الذين يشاهدون التدخين في الأفلام هم أكثر عرضة للبدء بالتدخين، إلى جانب ذلك كله تقوم بعض وسائل الإعلام بعرض إعلانات صناعة التبغ والترويج لمنتجاتها.

أسباب الوقوع في التدخين

➤ الحد من الآلام النفسية أو الجسدية:

كما يلجأ بعض الأشخاص للمخدرات أو الكحول في المواقف الصعبة، يلجأ العديد للسجائر بهدف تخفيف الألم الجسدي أو العقلي كالاكتئاب والتوتر والألم والقلق؛ فقد صرح المدخنون المدمنون على التبغ بأنهم يحسون بمشاعر إيجابية عندما يدخنون السجائر، وتتراوح هذه المشاعر الإيجابية من خفض التوتر إلى الشعور بالمزيد من الرفاهية، ويُشير الباحثون إلى أنّ النيكوتين يؤثر في الجهاز العصبي كأي دواء آخر غير مشروع، كما يؤثر في وظائف الجسم المختلفة بمجرد دخوله إياه.

أسباب الوقوع في التدخين

➤ الإدمان:

تحتوي السجائر على النيكوتين، وهي المادة المسببة للإدمان في جسم الإنسان، حيث أنّ ٨٠ إلى ٩٠% من الأشخاص الذين يدخنون بشكل منتظم يُدمنون على النيكوتين. فالنيكوتين يصل إلى الدماغ خلال عشر ثوانٍ من دخوله الجسم، مما يؤدي إلى إفراز الدماغ للأدرينالين؛ مما يمنح الجسم مزيداً من المتعة والطاقة التي تتلاشى سريعاً. وعندما يبتعد المدخن عن التدخين يُفرز الجسم عدة أعراض نظراً لاعتياده على وجود النيكوتين، ومن تلك الأعراض: الشعور بالحزن، وصعوبة في النوم، واضطراب التركيز، وتباطؤ دقات القلب.



أضرار التدخين

التدخين من الأمور التي لا يقرها الدين والعقل السليم لما فيه من الأضرار الصحيّة والمادية التي لا يمكن حصرها ومنها:

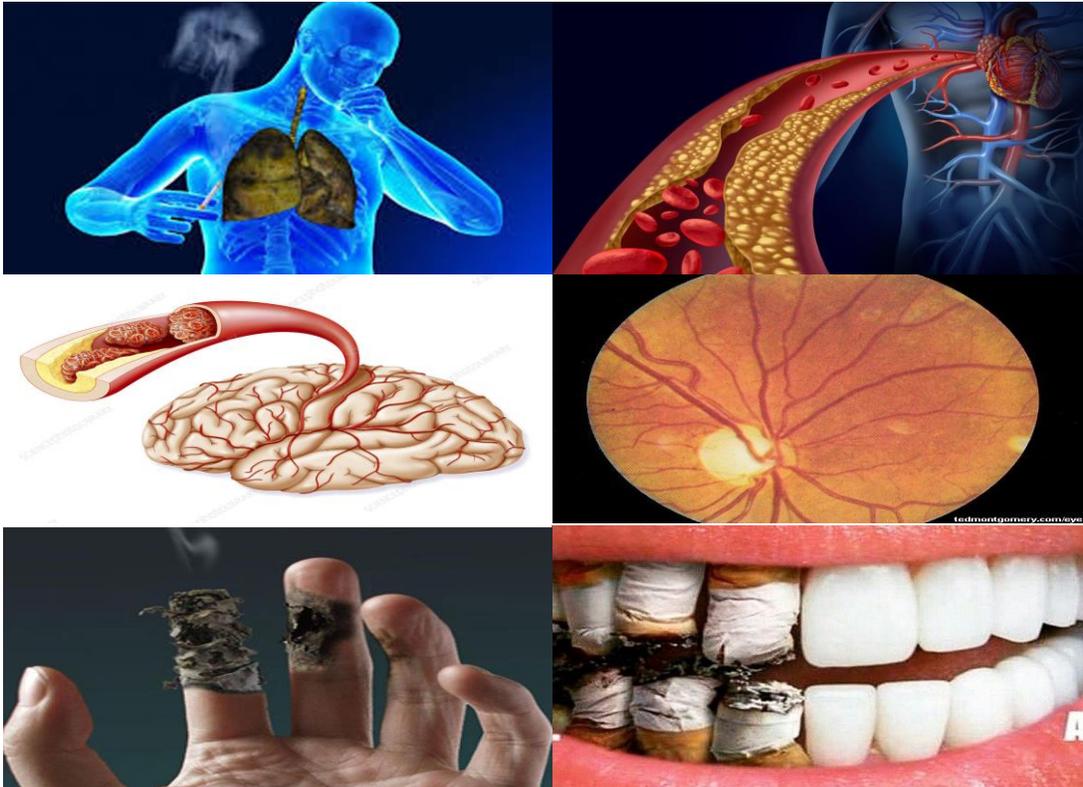
✓ **الموت**، فالتبغ يقتل ٥٠٪ ممن يتعاطونه تقريبًا.

✓ **الجلطات**، فهو يزيد من احتمالية حدوث السكتة القلبية والجلطات الدماغية بمعدل ٢ – ٤ أضعاف.

✓ **السرطان**، احتمالية الإصابة بسرطان الرئة لدى المدخن تصل الى ٢٥ مرة مقارنةً بغير المدخن. كما أنه سبب رئيسي لمعظم أمراض السرطان لأعضاء الجسم الأخرى.

✓ **الإدمان**، فالنيكوتين الموجود في السجائر مادة تسبب الإدمان.

أضرار التدخين



✓ **نقص الأكسجين**، يقلل من كفاءة كريات الدم الحمراء في نقل الأكسجين بسبب احتوائه على أول أكسيد الكربون؛ مما يؤدي إلى:

- تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم.
- الجلطة القلبية (الذبحة الصدرية).
- انتفاخ الرئة والتهاب القصبات الهوائية.
- ضمور عصب الإبصار.
- الجلطة الدماغية.
- تساقط الأسنان.
- فقدان الأطراف.

الوقاية من التدخين

اتباع سياسة (مكافحة) التدخين من خلال عمل التالي:

١. ✓ (م) مراقبة سياسات الوقاية من التدخين.
٢. ✓ (ك) كن مساهماً في مساعدة الآخرين على الإقلاع.
٣. ✓ (ا) عمل حظر لإعلانات التدخين والترويج له ورعايته.
٤. ✓ (ف) فرض ضرائب على أماكن بيع السجائر والشيشة وغيرهما.
٥. ✓ (ح) حماية المجتمع من التدخين المباشر وغير المباشر.
٦. ✓ (ة) تحذير من هم حولك سينقذ حياتهم، فلا تتردد.

كيفية الإقلاع عن التدخين

الطرق المساعدة للإقلاع
عن التدخين

كيفية الإقلاع عن التدخين

قوة الإرادة من أهم العوامل التي تساعدك على التحكم في اختياراتك ورغباتك وبالتالي على الإقلاع عن التدخين حفاظاً على صحتك وأسرتك ومالك.



1

اتخذ القرار

كيفية الإقلاع عن التدخين

عند اتخاذك القرار فإنك تكون قادرا على تحديد موعد محدد للإقلاع وليكن في أقرب فرصة، ولا تسمح لنفسك بالتأجيل حتى لا يؤثر ذلك على شخصيتك وقرارك، حيث تعتبر هذه الخطوة هامة جدا.



2

حدد
موعد للإقلاع

كيفية الإقلاع عن التدخين

يمكنك الذهاب للطبيب المختص لوضع الخطة العلاجية المناسبة ومساعدتك في الإقلاع عن التدخين، وتطوير الخطة لتعمل على تلبية احتياجاتك الشخصية والطبية الخاصة. كما يمكن للطبيب أن يوضح لك البدائل الأخرى للنيكوتين التي يمكنك استعمالها للاستغناء عن التدخين.



استشر
طبيبك

3

كيفية الإقلاع عن التدخين

قد يتولد لديك شعور الرغبة بالتدخين، تبدل المزاج ونقص في التركيز، صداع ودوار بسيط، اضطراب بسيط في الحس، اضطرابات في النوم، بعض الاضطرابات الهضمية، جفاف في الفم.

لا تقلق عند حدوث هذه الأعراض فهي نتيجة لتناقص مستوى النيكوتين في الجسم، وإنما تدل هذه الأعراض على بدء شفاء جسم المدخن من تأثيرات التبغ، وتختلف هذه الأعراض من شخص لآخر، وهي مؤقتة وعارضة، ومن المحتمل أن يمتد تأثيرها كحد أقصى إلى أربعة أسابيع.

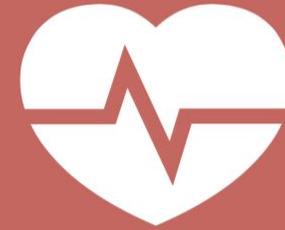
4



توقع
التحديات

كيفية الإقلاع عن التدخين

- ❑ قم بإزالة كل ما يذكرك بالتدخين من بيتك وسيارتك ومكان عملك.
- ❑ تخلص من جميع منتجات التبغ وأعواد الكبريت والولاعات وصدون السجائر
- ❑ حاول التخلص من روائح الدخان من بيتك وسيارتك.
- ❑ تجنب الأماكن التي يكثر فيها المدخنون.
- ❑ أخبر أصدقاءك أنك نويت الإقلاع عن التدخين.
- ❑ اطلب منهم أن لا يدخلوا أمامك، إن كان ذلك لن يسبب إحراجا.



5

جدد
حياتك

كيفية الإقلاع عن التدخين

6



مارس
الرياضة

حدد بعض الأنشطة التي تجعلك تشعر بأنك جيد وصحي ونشيط وخطط للبدء بممارستها خلال الأسابيع القليلة الأولى بعد الإقلاع عن التدخين، حيث أن المدخنين الذين يمارسون الرياضة تزداد فرص نجاحهم في الإقلاع عن التدخين عن الذين لا يمارسون الرياضة، كما تقل فرص عودتهم إلى الدخان وممارسة الرياضة بشكل منتظم تساعد في التخلص من الضغوط التي كانت سبب رئيسي في تعاطي التبغ، وتساعد في تحسين الدورة الدموية ونشاط الرئتين والدماغ بالإضافة إلى أنها تساعد في التخلص من الأعراض الإنسحابية للنيكوتين.

المراجع

- <https://www.moh.gov.sa/>
- "Why People Start Smoking and Why It's Hard to Stop", www.cancer.org, 13-11-2015 ،Retrieved 27-6-2018. Edited.
- MATT CUNNINGHAM, "10 Reasons People Start Smoking" ، health.howstuffworks.com, Retrieved 27-6-2018. Edited.
- "Reasons People Smoke", smokefree.gov, Retrieved 27-6-2018. Edited.