



مدونة المناهج السعودية

<https://eduschool40.blog>

الموقع التعليمي لجميع المراحل الدراسية

في المملكة العربية السعودية



وزارة الصحة
Ministry of Health



جرعة وعي

انفوجرافيك الصحة



إِهْدَاء

للذي توقفت عنده الإشاعة
وانطلقت منه الحقيقة..



وزارة الصحة
Ministry of Health

تمهيد

ما أن تتصفح أي مجلة أو تفتح أي موقع ستمتلئ عينيك بكمية 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 تجتاح فضاءنا لم تتوقف على صحيفة وكتاب، بل استمرت وزادت لتصل هواتفنا الذكية ومنصات التواصل، وسعياً في أن نغلب الشائعات بالمعلومات الصحية **الموثقة** حاولنا في هذا الكتاب أن **نبسط** المعلومة وأن نلبسها ثوب **الصورة** لتكون رفيقا ذهنيا خفيفا عليك.

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



الفهرس

٣٩	الحمية الخالية من الجلوتين	٦	جرعة ومعى
٤٠	شرب الماء في الشتاء	٨	خشونة المفاصل
٤١	لمنع تهيجات القولون	٩	الجلوس الصحي
٤٢	ايش يعني زيت مهدرج؟	١٠	نصائح لمذاكرة أكثر انتاجية
٤٣	لتنظيم السكر في الدم	١١	النوم الطبيعي
٤٤	تناول الإفطار	١٢	عوامل تحسن الصحة النفسية
٤٥	طرق صحية لزيادة الوزن	١٣	عادات صحية للتغلب على الأرق
٤٦	لمن يرغب بإنقاص الوزن	١٤	الاكتئاب
٤٧	الشعور بالخمول والكسل	١٥	الوقاية من الفبار
٤٨	كيف تتعاملين مع طفلك الانتقائي في طعامه	١٦	شمع الاذن
٤٩	الكافيين	١٧	خطورة التعرض لأشعة الشمس
٥٠	أضرار مشروبات الطاقة	١٨	نصائح ليشاء صحي
٥١	وجبة الإفطار	١٩	لحد من انتشار العدوى في فصل الشتاء
٥٢	فيتامينات ومعادن	٢٠	ماهي أخطر الأشياء التي تقوم بها عند مرضك؟
٥٤	فيتامين هـ	٢١	خطورة أخذ المضادات الحيوية بدون وصفة طبية
٥٥	فيتامين ج	٢٢	الاختلاف بين الدواء بالاسم التجاري والعلمي
٥٦	فيتامين ب٦	٢٣	تقليل خطر انتقال العدوى
٥٧	فيتامين ك	٢٤	التطعيمات
٥٨	فيتامين ب١٢	٢٥	ماذا سيحدث إذا أهملت التطعيمات؟
٥٩	فيتامين أ	٢٦	لقاح الانفلونزا
٦٠	الحديد	٢٧	كسل ونشاط الغدة الدرقية
٦١	الكالسيوم	٢٨	الانيميا المنجلية
٦٢	حمض الفوليك	٢٩	إجراءات الفحص بمرآكز الفحص الطوعي لعدوى الإيدز
٦٣	الزنك	٣٠	القمل
٦٤	فيتامين د	٣١	الحقوق الصحية لذوي الإعاقة
٦٥	النشاط البدني	٣٢	نصائح لكشنة صحية
٦٨	المشي لتحسين المزاج	٣٣	إرشادات عن تجهيز الأضحية
٦٩	ماذا نستفيد من المشي	٣٤	لسلامتك في الأضحية
٧٠	ماذا تفعل حتى لا يكون المشي مضرا بصحتك	٣٥	التبليك المعوي في عيد الأضحي
٧١	مفاهيم خاطئة حول النشاط البدني	٣٦	رسائل تغذوية
٧٢	اختيار الحذاء المناسب	٣٨	الأغذية الخالية من الجلوتين



وزارة الصحة

Ministry of Health

١١١	الماء الأزرق (الجلوكوما)
١١٢	مرض الساد (الماء الأبيض)
١١٣	صحة الأسنان
١١٦	متى نبدأ في تنظيف أسنان الطفل
١١٧	مستقبل أسنانه بيديك
١١٨	كيف تستقبلين أسنان طفلك
١١٩	محارب التسوس الطبيعي
١٢٠	السرطان
١٢٢	طرق الوقاية من السرطان
١٢٣	الكشف المبكر عن السرطان
١٢٤	مسيبات سرطان القولون
١٢٥	أمراض سرطان القولون
١٢٦	الوقاية من سرطان الثدي
١٢٧	ماهو الماموغرام
١٢٨	الكشف المبكر بالماموغرام
١٢٩	خطر سرطان الثدي
١٣٠	تذكرتي دائما
١٣١	التدخين
١٣٤	كيف أقلع سالم عن التدخين
١٣٥	أدوية الاقلاع عن التدخين
١٣٦	التدخين السلبي
١٣٧	العدوى التنفسية
١٤٠	أمراض الكورونا
١٤١	الوقاية من الكورونا
١٤٢	طرق انتقال الكورونا
١٤٣	سافر بصحة
١٤٦	قبل السفر
١٤٧	التخثر الوريدي
١٤٨	دوار السفر
١٤٩	لسفر صحي

٧٣	الحمل والرضاعة
٧٦	الرضاعة الطبيعية لصحتك ولصحة طفلك
٧٧	الطرق الصحيحة للرضاعة الطبيعية
٧٨	اللقاحات الضرورية للمرأة الحامل
٧٩	هل تمارس الحامل الرياضة
٨٠	الزيادة الطبيعية للوزن خلال الحمل
٨١	كيف تنام الحامل؟
٨٢	ماذا تأكل الممرض؟
٨٣	الرياضة بعد الولادة
٨٤	زيارة الطبيب بعد الولادة
٨٥	اكتئاب ما بعد الولادة
٨٦	الصحة في رمضان
٨٨	نصائح للمرضع في رمضان
٨٩	بخاخ الربو في رمضان
٩٠	الصداع في رمضان
٩١	مرض السكري في رمضان
٩٢	ارتفاع ضغط الدم في رمضان
٩٣	ضغط الدم
٩٦	الوقاية من ارتفاع ضغط الدم
٩٧	ارتفاع ضغط الدم
٩٨	السكري
١٠٠	وآرن حياتك
١٠١	مرض السكري
١٠٢	الفحوصات اللازمة لمرضى السكري
١٠٣	معدلات السكر في الدم
١٠٤	العادات الغذائية لمرضى السكري
١٠٥	المفاهيم الخاطئة عند مرضى السكري
١٠٦	صحة العين
١٠٨	لصحة العين
١٠٩	جفاف العين
١١٠	قصر النظر



جرعة
وعى



وزارة الصحة
Ministry of Health

خشونة المفاصل

ماذا تفعل
الخشونة بالمفصل؟



أي المفاصل
تصيب؟



ماهي طرق
العلاج؟



تثبيت المفصل
بواسطة جبيرة



علاج
دوائي



علاج
طبيعي



تخفيف
الوزن الزائد



في الحالات المتقدمة قد يلجأ الطبيب
إلى الخيار الجراحي باستبدال المفصل





وزارة الصحة
Ministry of Health

الجلوس الصحي



أهمية الوضعية الصحيحة للجسد



الحماية من آلام الظهر و آلام العضلات



تجنب الشد العضلي



الحماية من الإجهاد الزائد للعضلات



حماية العمود الفقري



تخفيف الثقل على المفاصل



وزارة الصحة
Ministry of Health

نصائح لمذاكرة أكثر إنتاجية

احرص على أخذ الوجبات
المتوازنة ذات القيمة
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.



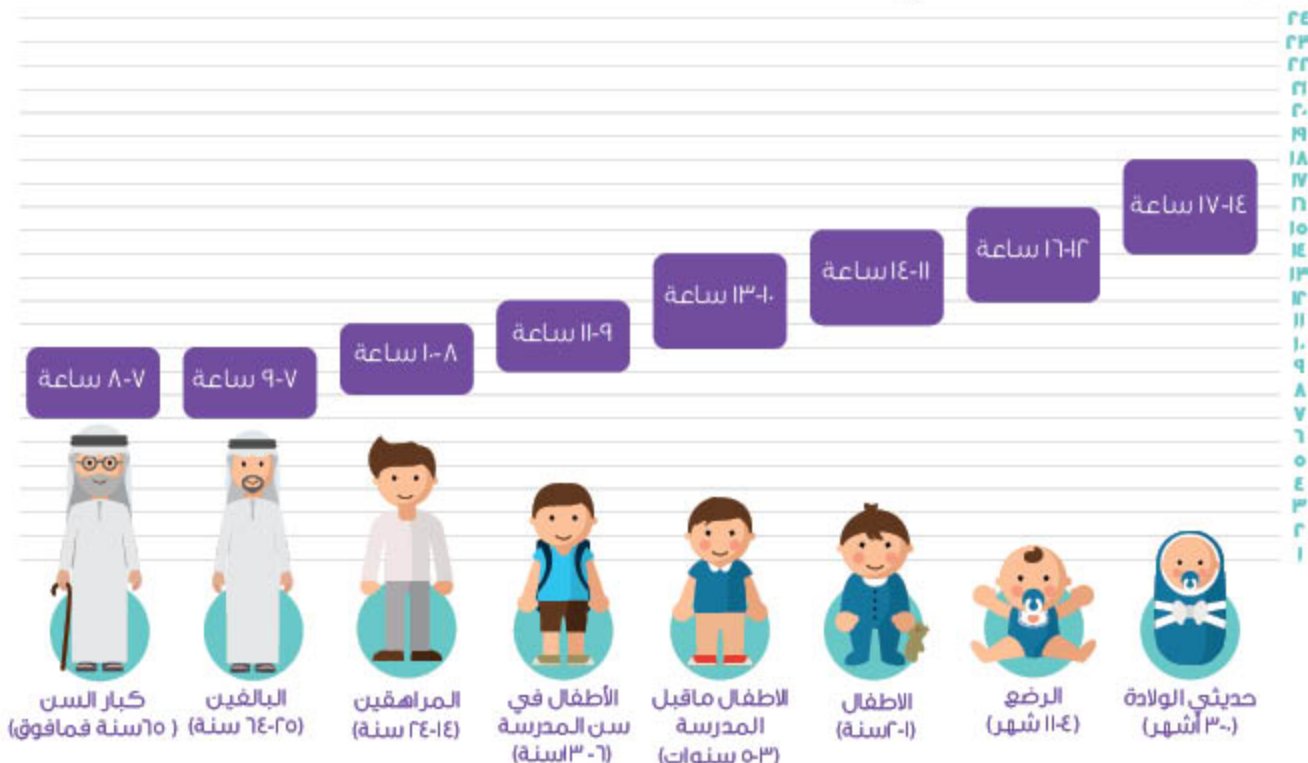


وزارة الصحة
Ministry of Health

النوم الطبيعي



معد ساعات النوم



- اضطرابات المزاج (Mood disorders)
 - ارتفاع ضغط الدم (High blood pressure)
 - احتمال الإصابة بالسكري النوع الثاني (Risk of type 2 diabetes)
 - زيادة الوزن (Weight gain)
- الأضرار الناتجة عن قلة النوم**
-



وزارة الصحة
Ministry of Health

عوامل تحسّن الصحة النفسية



العطاء

بالمساهمة في مساعدة الآخرين



التعلم المستمر

باكتساب مهارة جديدة يشعرك
بالإنجاز ويزيد من الثقة بالنفس



النشاطات الرياضية

إبحث عن مايمتلك منها
واجعلها جزء من حياتك اليومية



الغذاء

المتوازن والصحي



التواصل مع الآخرين

كقضاء الوقت مع العائلة
والأصدقاء.





وزارة الصحة
Ministry of Health

عادات صحية للتغلب على الأرق





وزارة الصحة
Ministry of Health

الاكتئاب



يسبب الاكتئاب الخفيف شعورا متواصلا بالكآبة،
والاكتئاب الشديد قد يدفع بالإنسان لإيذاء نفسه.

في حال لم يتم علاجه



وزارة الصحة
Ministry of Health

الوقاية من الغبار

يعتبر من ملوثات البيئة
له عدة أضرار 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
ونوافذ المنزل 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



وزارة الصحة
Ministry of Health

شمع الأذن



تليين القناة
السمعية



منع الغبار والجراثيم
بالدخول للأذن



من فوائده



تجنب تنظيفها بعود الأذن
والمواد الصلبة



لأنها تقوم بدفع الشمع داخل
القناة مما يسبب تراكمه
ويؤدي إلى 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



وزارة الصحة
Ministry of Health

خطورة التعرض لأشعة الشمس

أضرار التعرض



ظهور تجاعيد
وتصبغات جلدية



خطورة 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
او المظلة الشمسية.



البقاء في الظل ما بين
الساعة ١١ صباحاً و ٣ عصرًا.



استخدام واقي
الشمس.



وزارة الصحة
Ministry of Health

نصائح لشتاء صحي



تجنب إشعال
الحطب أو الفحم
في مكان مغلّق.



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 و البروتين ،
مثل: الخضروات و الفواكه، والشوفان،
واللحوم و البقوليات.





وزارة الصحة
Ministry of Health

للمحد من انتشار العدوى في فصل الشتاء



قبل وبعد
تناول الطعام



مصافحة المصاب
بالأنفلونزا أو
الزكام



العطاس أو
السعال

غسل اليدين بالماء
والصابون مع
تجفيفهما جيداً
خاصة في الحالات:



لمس الأسطح في الأماكن العامة
(مقابض الأبواب ، السلالم ، أزرار
المصعد ، أجهزة الصرف الألي)



استخدام دورات
المياه / تغيير
حفاضات الأطفال



تقطيع اللحوم غير
المطبوخة أو الخضروات
والفواكه غير المغسولة

التهوية الجيدة للأماكن المغلقة





وزارة الصحة
Ministry of Health

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 و استعماله مرة أخرى
بدون استشارة طبيب مختص

فقط بوصفة



عدم الالتزام
بفترات و وقت العلاج



وزارة الصحة
Ministry of Health

خطورة أخذ المضادات الحيوية بدون وصفة طبية



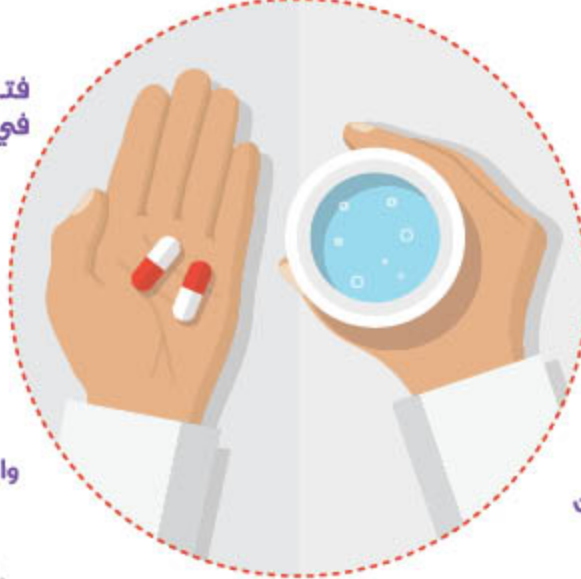
ظهور مقاومة المضادات
الحيوية بشكل أسرع



العلاجات الحالية
لن تصبح فعالة
ضد الالتهابات
البكتيرية



فترات إقامة أطول
في المستشفيات



تكون الالتهابات
الطفيفة كالتهابات
الأذن أكثر خطورة



وارتفاع تكاليف العلاج
والفحوصات



زيادة عدد
الوفيات

فقط بوصفة

هل هناك اختلاف بين الدواء بالاسم التجاري والدواء بالاسم العلمي؟

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

SR



يعطيك خيارات متعددة
وينفس الجودة

SR R R



يُلمزمك بخيار واحد
قديكون الأعلى سعراً

من حَقك

أن تسأل الصيدلي
عن جميع الخيارات
المتوفرة إن وجدت



الأُلزَمهم بصرف
الدواء من
صيدلية معينة



أن تطلب من
الطبيب كتابة الدواء
بالاسم العلمي



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



وزارة الصحة
Ministry of Health

يمكنك تقليل خطر انتقال العدوى عن طريق



أخذ التطعيمات
اللازمة حسب الفئة
العمرية



تحضير الطعام
بطريقة صحية



شرب المياه
الصالحة للشرب



غسل اليدين



الحد من التعرض
للأشخاص المصابين
أو المشتبه بإصابتهم
بالعدوى.



النظافة
الشخصية

فقط_بوصفة



وزارة الصحة
Ministry of Health

التطعيمات

مواد محفزة للمناعة
لتحمي الجسم من جراثيم
معيّنة



وسيلة آمنة وفعالة
للوفاية من الإصابة
بالمرض الحقيقي



يتم إعطاء اللقاحات عن
طريق الحقن أو عن طريق
الفم





وزارة الصحة
Ministry of Health

ماذا سيحدث إذا أهملت التطعيمات؟



قد يصاب بـ

العنقرز (الجديري المائي)



الحصبة الالمانية



الدفتيريا



النكاف



شلل الأطفال



الحصبة



التهاب الكبد "ب"



الحمى الشوكية



الكزاز



فيروس الروتا



طفلك مسؤوليتك،

إهمالك قد يؤدي لإصابته بالأمراض



وزارة الصحة
Ministry of Health

الفئات الأكثر أهمية لأخذ لقاح الإنفلونزا

- الأطفال**
من عمر ٦ إلى ٥٩ شهرًا.
- المرافقون أو مقدمو الرعاية للأشخاص المعرضين لإصابة بالمضاعفات المرتبطة بفايروس الإنفلونزا.**
- الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة**
- الحوامل أو من يخططون للحمل خلال موسم تفشي فيروس الإنفلونزا.**
- كبار السن**
في سن ٥٠ سنة أو أكثر.
- الأشخاص المصابون بنقص المناعة:**
- نقص المناعة الناتج عن تناول بعض الأدوية.
- الإصابة بعدوى الإيدز.
- البالغون والأطفال المصابين بأمراض مزمنة:**
كأمراض القلب والكلى والكبد والسكري والمخ والأعصاب وأمراض الدم.
- المقيمين في دور رعاية المسنين وغيرها من مرافق الرعاية طويلة الأجل.**
- الأطفال والمراهقين بعمر ٦ أشهر حتى ١٨ سنة**
الذين يتناولون الأدوية التي تحتوي على الأسبرين أو الساليسيلات





وزارة الصحة
Ministry of Health

كسل ونشاط الغدة الدرقية

أعراض فرط نشاط الغدة

أعراض خمول الغدة الدرقية



الشعور بالحر



خفقان



التعرق بشكل أكثر
من المعتاد



تهيج وتوتر



أرق



فقدان الوزن بالرغم
من شهية طبيعية



الشعور بالبرد



بطء في معدل
ضربات القلب



الإجهاض



عدم انتظام الدورة
الشهرية لدى السيدات



الإمساك



جفاف الجلد



زيادة في وزن
الجسم





وزارة الصحة
Ministry of Health



الأنيميا المنجلية

للقاية ننصح بـ :

استشارة الطبيب قبل الحمل في حال كان أحد الزوجين حاملاً للمرض



الالتزام بالفحص الطبي الشامل قبل الزواج.



إذا كنت مصاباً ننصح بـ :



تجنب التعرض للحرارة أو البرودة الشديدة.



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.



وزارة الصحة
Ministry of Health

اجراءات الفحص بمراكز الفحص الطوعي لعدوى الايدز



يتم الفحص
بأخذ عينة من
الدم أو اللعاب.



لا يتم أخذ بيانات
شخصية أو اسم
المراجع.



يتم الفحص
والإستشارة
بسرية تامة.



لا يجري الفحص
دون موافقة
المراجع.



التحويل إلى
الفحص التأكيدي
عند الطلب.



إعطاء المراجع وقت
كاف للمناقشة
والسؤال.



أخذ موافقة
المراجع قبل
الإبلاغ بالنتيجة.



تظهر نتيجة
الفحوصات خلال
5 دقائق.



وزارة الصحة
Ministry of Health

القمل



ماهي أعراضه؟

الحكة الشديدة المتكررة —
وجود بيض القمل —



ماهو القمل؟

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

ما أسباب العدوى؟

* مشاركة الأدوات



* الاتصال المباشر من الرأس إلى الرأس



«الحكة قد يكون سببها القشرة وغيرها»

«وجود القمل لا يعني سوء النظافة الشخصية»

ماهو علاجه؟



ما الوقاية؟

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



مشط خاص للقمل



محلول لقتل القمل



شامبو ضد القمل



وزارة الصحة
Ministry of Health



الحقوق الصحية لذوي الإعاقة

للاستفسارات والملاحظات كلم

#الصحة_٩٣٧



تقديم الرعاية لهم
على أساس الموافقة
الحرّة 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 الموفرة 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.



منع الحرمان من الرعاية
أو الخدمات أو الغذاء
بسبب الإعاقة.



حظر التمييز ضدهم
في توفير التأمين
الصحي.



وزارة الصحة
Ministry of Health

نصائح لكششة صحية



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



اصطحب أغطية و وشاحات
وجوارب للتدفئة



جهز حقيبة الإسعافات
الأولية قبل الخروج
في رحلة برية



مارس الأنشطة
الحركية



احذر من النوم عند
الفحم أو الحطب
والمكان مغلوق



استخدم ثلاجة لحفظ
اللحوم و الدواجن



تجنب استخدام
البنزين لإشعال النار



تجنب المأكولات الدسمة، و احرص على
الغذاء الغني بالخضروات والفواكه.



احرص على نظافة اليدين
عند تحضير الطعام



وزارة الصحة
Ministry of Health

عيدكم مبارك

جهزت 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 تجميد اللحوم
من ٦-١٢ شهر

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

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

* مدة تبريد مرقة اللحم
١-٢ يوم

* مدة تجميد مرقة اللحم
من ٢-٣ أشهر



إرشادات الشواء



تفحم اللحوم
من الخارج لا يعني
إستوائها



تحريك اللحوم
بإستمرار للتأكد
من إستوائها



تجنب وضع اللحم مباشرة
على الفحم المشتعل حتى
لا يتعرض للاحتراق



التأكد من ذوبان الثلج
عن اللحوم بشكل
كامل قبل الشوي



تجنب طبخ اللحوم
مسيقًا لشوائها في
وقت لاحق



وزارة الصحة
Ministry of Health

عيادك مبنية على
مبادئ

لسلامتك

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

الجروح البسيطة



تغيير الضمادة
أو اللاصق يوميا.



غسل اليدين
لتجنب العدوى.



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



وجود حالة صحية خاصة
كالكسري وغيره.

وجود جسم غريب
آخر في الجرح.

استمرار
نزف الجرح.

وجود احمرار، وتورم
أو زيادة الألم.

يجب الذهاب الى
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 المغروس 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.





وزارة الصحة
Ministry of Health

عيدكم مبارك

كل بالعافية.. ولا تكثّر

ماهو التلبك المعوي ؟
اضطرابات تصيب الجهاز الهضمي

أعراضه

عسر الهضم
(ألم أو عدم الراحة
بعد تناول الطعام)



لوقاية 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 من تناول
اللحوم والأطعمة الغنية بالكوليسترول
(مثل الكبد والأمعاء وغيرها).

الحرص على إضافة
السلطة والخضروات
الورقية مع الوجبة.



يفضّل طبخ اللحوم
على نار هادئة بدون
إضافة الزيت.



تجنب المبالغة
في الأكل أيام
العيد





رسائل
تغذوية



وزارة الصحة
Ministry of Health



الأغذية الخالية من الجلوتين

أغذية لا تحتوي على بروتين الجلوتين أو تم نزعها منها معملياً لتناسب مرضى السلياك مثال عليها: الأرز، والذرة، البقوليات دقيق التابيوكا أو الدقيق منزوع الجلوتين



وزارة الصحة
Ministry of Health



الحمية الخالية من الجلوتين

هي حمية خاصة بمرضى السلياك
المرض المناعي الذي يصيب الأمعاء
الدقيقة في الجهاز الهضمي، ليجعل
الشخص غير قادر على تناول الأغذية
المحتوية على بروتين الجلوتين
مثل القمح و الشعير و الجاودر



وزارة الصحة
Ministry of Health



شرب المشروبات الدافئة في الشتاء لا
يعني عن **شرب الماء** المهم لقيام
الجسم بوظائفه الحيوية من الهضم
و تحسين رطوبة الجلد وغيره



وزارة الصحة
Ministry of Health



**لمنع تهيجات القولون للمصاب
بالقولون العصبي :**

- ✓ سجل قائمة بالأغذية التي تهيج القولون وتجنبها
- ✓ تكيف مع الضغوطات النفسية



وزارة الصحة
Ministry of Health



ايش يعني زيت مهدرج ؟

زيت نباتي مضاف له ذرة هيدروجين بهدف
زيادة مدة صلاحية المنتج و إعطائه
نكهة محببة و مستساغة



وزارة الصحة
Ministry of Health



لتنظيم السكر في الدم وتقليل استخدام
الأدوية تحت إشراف الطبيب المعالج:

✓ مارس 150 دقيقة من النشاط

البدني أسبوعياً

✓ اخسر الوزن الزائد



وزارة الصحة
Ministry of Health



تناول الإفطار صباحاً يمدك بالطاقة
ويزيد من تركيزك



وزارة الصحة
Ministry of Health



طرق صحية لزيادة الوزن:
✓ تناول أطعمة صحية عالية السعرات
كعصير الأفوكادو والحليب مع إضافة
المكسرات النية
✓ مارس تمارين المقاومة
✓ تناول وجبة خفيفة كل ساعتين
لثلاث ساعات



وزارة الصحة
Ministry of Health



لمن يرغب بإنقاص وزنه :

تناول سلطة من الورقيات الخضراء قبل
الوجبة الرئيسية بنصف ساعة فسعراتها
الحرارية قليلة وتشعرك بالشبع



وزارة الصحة
Ministry of Health



الشعور بالخمول والكسل قد يكون
عرض من أعراض نقص فيتامين دال



كيف تتعاملين مع طفلك الانتقائي في طعامه:

- ✓ احرصي على توفير أغذية صحية
جاذبة مختلفة الألوان
- ✓ دعني طفلك يشاركك إعداد طعامه
- ✓ لا تجبري طفلك على إنهاء طبقه عند
شعوره بالشبع



وزارة الصحة
Ministry of Health

الكافيين



٤ أكواب من
القهوة السوداء

الحد الأقصى من الكافيين
للبالغ ٤٠٠ ملجم باليوم

أعراض زيادة جرعة الكافيين



فقدان التحكم
بالعضلات



الهلوسة



الصداع
و آلام الصدر



صعوبة
التنفس



تسارع نبضات
القلب



الأرق
و الغثيان

يمكن التعامل مع الزيادة البسيطة في جرعة الكافيين بـ

أكل الغذاء الغني
بالألياف والفيتامينات
والمعادن



ممارسة
نشاط خفيف



شرب الماء





وزارة الصحة
Ministry of Health

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 .

- السمنة.
- مرض السكري النوع الثاني.
- ارتفاع الكوليسترول .



تقرحات والتهابات في جدار
المعدة والمريء والاثني عشر .
ارتخاء صمام المريء .
ارتجاع الطعام والأحماض من
المعدة عكسيا إلى المريء .

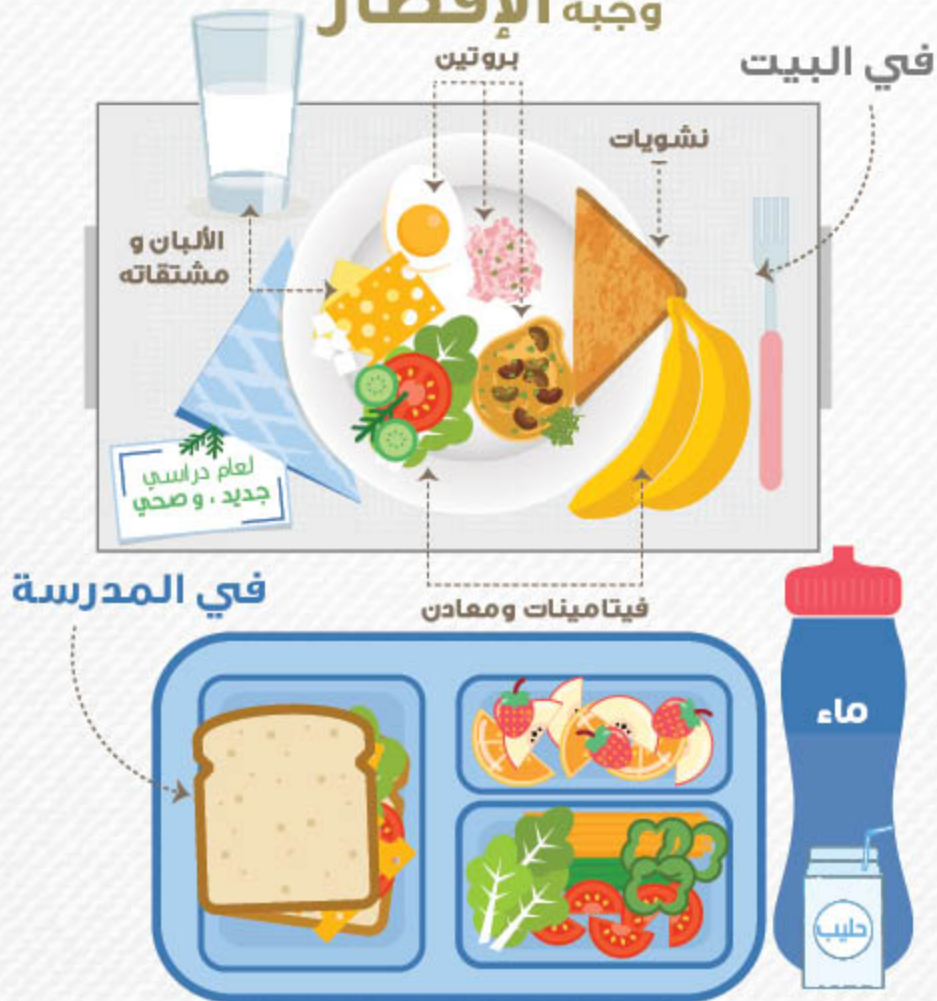


هشاشة العظام .



وزارة الصحة
Ministry of Health

وجبة الإفطار





**فيتامينات
ومعادن**



وزارة الصحة
Ministry of Health

فيتامين ج في الجسم



للنساء
٦٥ ملجم



للرجال
٧٥ ملجم



الإحتياج اليومي
التقريبي

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



وزارة الصحة
Ministry of Health

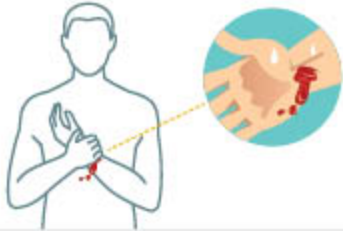


فيتامين ك في الجسم

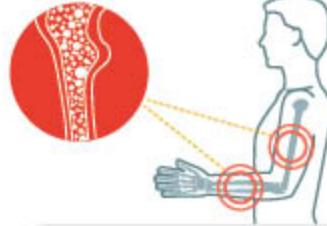
الإحتياج اليومي
التقريبي للفيتامين:

1 مايكروجرام لكل كيلوجرام من الجسم

أعراض النقص



خلل في تجلط الدم يؤدي لزيادة النزيف



الإصابة بهشاشة العظام

من المصادر الطبيعية لفيتامين ك :



القرع المعلب



نصف كوب



السبانخ
الغير مطبوخ



كوب



عصير الجزر



ثلاثة أرباع الكوب



الملفوف
(مجمد أو مسلوق)



نصف كوب



وزارة الصحة
Ministry of Health



فيتامين ب6 في الجسم

2 الإحتياج 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 لـ فيتامين ب6 :



الأرز الأبيض
(مطبوخ)



كوب



الموز



حبة متوسطة



صدر الدجاج
المشوي



٨٥ جرام



الحمص



كوب



وزارة الصحة
Ministry of Health

فيتامين أ في الجسم



أضرار الزيادة



تضخم الكبد.



عيوب خلقية
في الأجنة.



المرضع
١٢٠٠ مايكروجرام



للنساء
٧٠٠ مايكروجرام



للرجال
٩٠٠ مايكروجرام



الإحتياج اليومي
التقريبي

أعراض النقص

الإجهاض.

التعب
والإرهاق.

نقص
المناعة.

تأخر
النمو.

مشاكل في
الرؤية والعين.

جفاف الشعر
والجلد.



من المصادر الطبيعية لـ فيتامين أ :



القرع



حبة واحدة



السبانخ



نصف كوب



الجزر



نصف كوب



البطاطا الحلوة
(مشوية)



حبة كاملة



وزارة الصحة
Ministry of Health

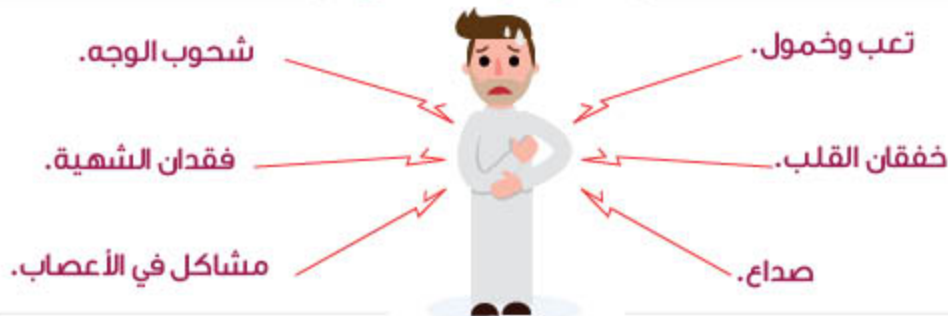


فيتامين ب ١٢ في الجسم

الإحتياج اليومي 6
التقريبي للفيتامين: مايكروجرام



أعراض النقص



من المصادر الطبيعية لـ فيتامين ب ١٢ :



صدر الدجاج
المشوي



٨٥ جرام



حليب
قليل الدسم



كوب



سمك
التونة



٨٥ جرام



الحبوب
المدعمة



حصّة واحدة



وزارة الصحة
Ministry of Health

فيتامين هـ في الجسم



للنساء
٣ ملجم

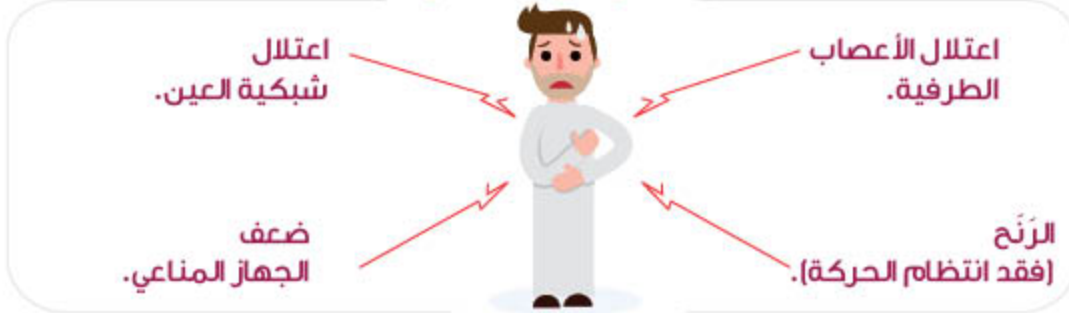


للرجال
٤ ملجم



الإحتياج 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



وزارة الصحة
Ministry of Health



الحديد في الجسم

للنساء
١٥ ملجم



للرجال
١٨ ملجم



الإحتياج اليومي
التقريبي

أضرار الزيادة



القيء



الإمساك



ألم البطن



اضطراب نبضات القلب

أعراض النقص

ضعف
الشهية.

شحوب
في الجلد

هشاشة
الأظافر.

خفقان القلب
أو ضيق في التنفس.

برودة اليدين
والقدمين.

صداع ودوار.

من المصادر الطبيعية للحديد:



الشوكولاته الداكنة
نسبة كاكاو (٤٥-٦٩٪)



٨٥ جرام



العدس



نصف كوب



الطماطم



نصف كوب



السبانخ



نصف كوب



وزارة الصحة
Ministry of Health



أضرار الزيادة

- الآم في المعدة
- الإمساك
- القصور الكلوي
- تكلس الأوعية الدموية
- حصى الكلى

الكالسيوم في الجسم

للنساء
1000 - 1200
ملجم



للرجال
1000
ملجم



الإحتياج اليومي
التقريبي

أعراض النقص



من المصادر الطبيعية للكالسيوم:



حليب خالي
من الدسم



299
ملجم

226 جرام



سمك
السردين



325
ملجم

85 جرام



جبنة
الموزاريلا



333
ملجم

42 جرام



زبادي
قليل الدسم



410
ملجم

226 جرام



وزارة الصحة
Ministry of Health

حمض الفوليك في الجسم



للنساء
٦٠٠ - ٤٠٠
مايكروجرام



للرجال
٤٠٠
مايكروجرام



الإحتياج اليومي
التقريبي

أضرار الزيادة

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

أعراض النقص



من المصادر الطبيعية لحمض الفوليك:



المعكرونة



نصف كوب



أرز أبيض
متوسط الحبة



نصف كوب



البازلاء



نصف كوب



السبانخ
(مطهي)



نصف كوب



وزارة الصحة
Ministry of Health



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



وزارة الصحة
Ministry of Health



فيتامين "د"

في الغالب يكون النقص بلا أعراض
وإذا ظهرت قد تكون

فوائد
فيتامين د



مهم للنمو
والتطور الطبيعي
للعظام والأسنان



المحافظة على توازن
الكالسيوم والفوسفور
في الجسم



أعراض نقص
فيتامين "د"



إرهاق



الكساح
عند الأطفال



ألم في العظام
والمفاصل

المصادر الطبيعية لفيتامين "د"



النشاط البدني



وزارة الصحة
Ministry of Health



المشي لمدة 30 دقيقة يومياً كفيل
بتحسين المزاج ورفع الطاقة



وزارة الصحة
Ministry of Health

ماذا نستفيد من المشي؟



- كلما كان المشي أسرع والمسافة أطول بشكل متكرر كلما ازدادت فوائده
- نخفي أنفسنا من الأمراض المزمنة (مثل: أمراض القلب، ارتفاع ضغط الدم، داء السكري النوع الثاني)
- نخفض مستوى الكوليسترول الضار في الجسم
- نحافظ على وزن صحي ونزيد لياقتنا البدنية
- نحافظ على مرونة المفاصل ونقوي العضلات
- نحسن التوازن وتدفق الدم في الجسم
- نخفف القلق والاكتئاب و نحسن المزاج
- نحرق السعرات الحرارية الزائدة
- نقوي العظام



وزارة الصحة
Ministry of Health

ماذا تفعل حتى لا يكون مشيك مضرًا بصحتك؟



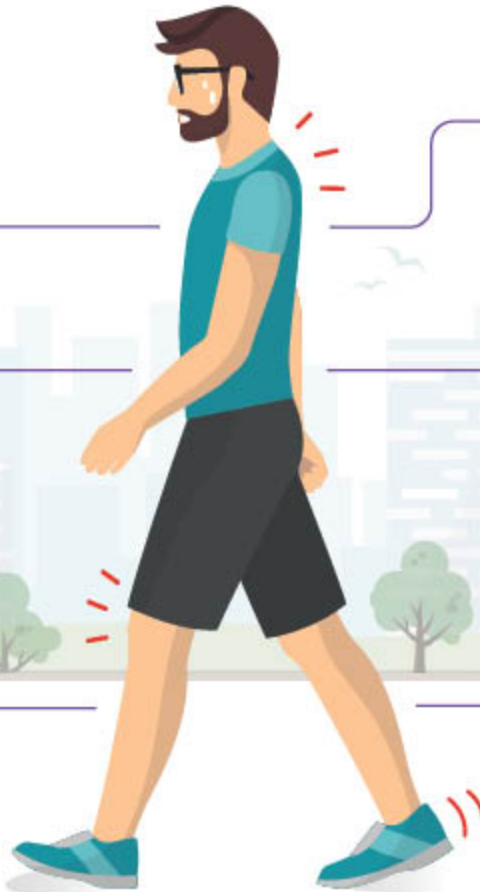
لا تمش تحت
الشمس مباشرة



امتنع عن تناول
الوجبات الدسمة
قبل وبعد المشي



انتبه للطريق
لتسلم من السقوط
أو التعثر



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



اشرب الماء باستمرار
وعلى دفعات أثناء
المشي وبعده



استشر طبيبك في
حال كنت تعاني من
الأمراض المزمنة



وزارة الصحة
Ministry of Health

مفاهيم خاطئة حول النشاط البدني

X الجلوس الطويل مريح للجسم

يتسبب الجلوس لمدة 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
لمدة 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 و لا يقتصر على انقاص الوزن

X الأفضل ممارسة نوع واحد من الرياضة

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





وزارة الصحة
Ministry of Health

الحذاء المناسب



الحذاء الرياضي لكرة القدم

مريح من
الداخل



وجود مسامير في الجزء
السفلي من الحذاء
لثبات 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



مستوي
من الأسفل

محمي من
المقدمة



الحمل والرضاعة



وزارة الصحة
Ministry of Health

الرضاعة الطبيعية لصحتك ولصحة طفلك

فوائد الرضاعة الطبيعية للرضيع

تقلل الإصابة
بالمغص والإسهال.

تقلل الإصابة
بالسمنة والسكري.

تقلل الإصابة
بحساسية الحليب
والاكزيما.



توفر العناصر
الغذائية اللازمة.

تقوي مناعة
الطفل.

حليب الأم أسهل
بالهضم من
الحليب الصناعي.

فوائد الرضاعة الطبيعية للأم

الاكتفاء بالرضاعة
الطبيعية يعتبر مانع
طبيعي للحمل.

تقلل نسبة
الإصابة بالسكري،
و سرطان الثدي
والمبيض.



تقوي الترابط بين
الأم والرضيع.

تساعد على منع
النزيف بعد الولادة.

تساعد الرحم
في العودة إلى
حجمه الطبيعي.



وزارة الصحة
Ministry of Health

الطرق الصحيحة للرضاعة الطبيعية

الممارسات الصحيحة



عدم استخدام الرضعات
و المصاصات للرضيع.



بدء الرضاعة في الساعة
الأولى بعد الولادة.



يبدأ الطفل بتناول الطعام
مع حليب الأم بعد 6 أشهر
من الولادة.



الرضاعة الطبيعية الحصرية
فقط لمدة 6 أشهر من الولادة.

طرق الرضاعة الطبيعية



حمل الطفل في
وضعية المهد
المعكوس



حمل الطفل في
وضعية المهد



حمل الطفل في
وضعية الاستلقاء
على الجنب



حمل الطفل في
وضعية كرة
القدم



اللقاحات الضرورية للمرأة قبل، واثناء، 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 (الكلزا، الدفتيريا، السعال الديكي)

يمكن استخدام لقاح البالغين في
الثالث الأخير من الحمل.



قبل الحمل
خلال الحمل
بعد الولادة

فيروس الورم الطليمي البشري

تجنب أخذه
أثناء الحمل.



قبل الحمل
خلال الحمل
بعد الولادة

الثلاثي الفيروسي (الحصبة، الحصبة الألمانية، النكاف)

يجب تأجيل الحمل لمدة 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

الجدري المائي

يجب تأجيل الحمل لمدة 3 أشهر
على الأقل بعد أخذ اللقاح.



قبل الحمل
خلال الحمل
بعد الولادة

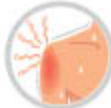
الانفلونزا

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
شرب السوائل وارتداء الملابس
الخفيفة.



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



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





وزارة الصحة
Ministry of Health

هل تمارس الحامل الرياضة؟



تهيئ 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



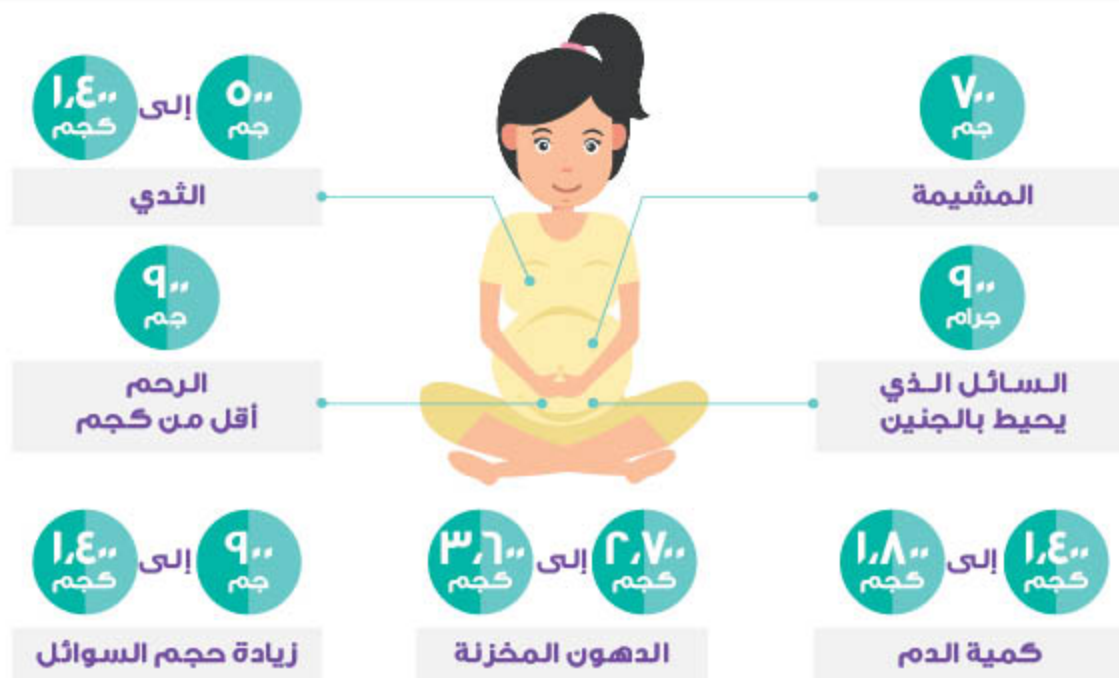
اليوغا



وزارة الصحة
Ministry of Health

ماهي الزيادة الطبيعية للوزن خلال الحمل؟

إذا كان الجنين يزن ما بين ٣ كجم الى ٣.٥ كجم



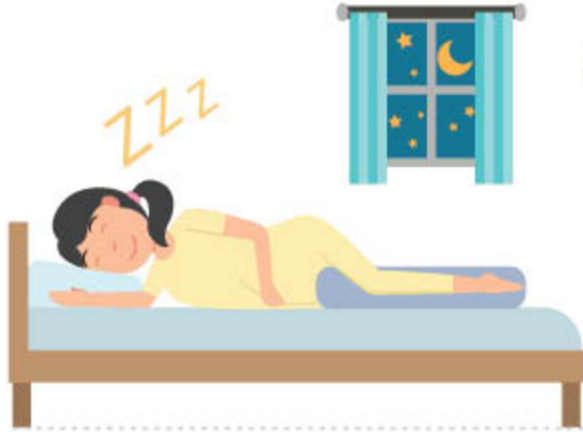
مجموع الوزن الزائد الزيادة الطبيعية للوزن خلال الحمل

١٠ كجم
الى
١٢,٥ كجم

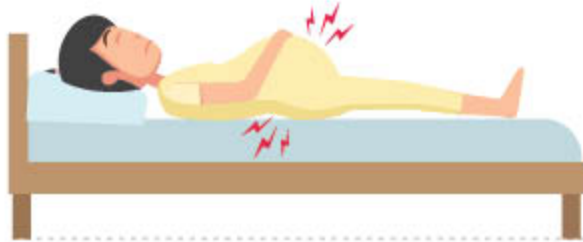


وزارة الصحة
Ministry of Health

كيف تنام الحامل؟



النوم على إحدى الجانبين
مع تدعيم البطن بوسائد



النوم على الظهر يؤدي
إلى نقص وصول الدم
والأكسجين للجنين



أحرص على
الإسترخاء قبل النوم



قللي من الشاي والقهوه
والمشروبات الغازية قبل النوم



أحرص على
القيولة



ضعي وسادة
بين الركبتين



وزارة الصحة
Ministry of Health

ماذا تأكل المرضع؟

احرصي على التغذية
الجيدة والمتوازنة
بعد الولادة.



أضيفي ٥ سعرة
حرارية إلى النظام
الغذائي .



تأكدي من أخذ الإحتياج
اليومي لفيتامين د
٢٨ وحدة دولية.



ناقشي طبيبتك عن
حاجتك لإضافة مكملات
حمض الفوليك، والحديد.





وزارة الصحة
Ministry of Health

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 لمدة ٢٠ دقيقة إلى ٣٠ دقيقة باليوم.



فوائد الرياضة بعد الولادة



تقي من اكتئاب ما بعد الولادة.



تعزز طاقة الجسم، والشعور بالحيوية.



التخفيف من الضغوطات النفسية.



تقوية وانقباض عضلات البطن، واستعادة الوزن.



تحسين جودة النوم.



وزارة الصحة
Ministry of Health

لماذا يجب زيارة الطبيبة بعد الولادة؟



النقاش حول أخذ اللقاحات اللازمة.



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



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



ينصح بزيارة الطبيب بعد ستة 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.



وزارة الصحة
Ministry of Health

اكتئاب ما بعد الولادة

ليس له سبب محدد قد يحدث نتيجة إجتماع عدة عوامل جسديه أو نفسية تشمل تغيرات 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





الصحة في رمضان



وزارة الصحة
Ministry of Health



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 والفاول والبقوليات.



تناولي الخضروات والفواكه
الطازجة لإمدادك بالفيتامينات
والأملاح المعدنية.



أحرصي على المنتجات الغنية
بالكالسيوم مثل الألبان والبيض
لأنه المكون الأساسي لبن الأم.



وزارة الصحة
Ministry of Health



بخاخات الربو في رمضان

النوع الأول

البخاخ الإسعافي
(موسع الشعب الهوائية)



لا يفطر حسب فتوى
اللجنة الدائمة للبحوث
العلمية والإفتاء



يستخدم
عند الحاجة



النوع الثاني

البخاخ الوقائي



بالإمكان أخذه
وقت الإفطار ووقت
السحور



يؤخذ بانتظام مرة
أو مرتين حسب
وصف الطبيب





وزارة الصحة
Ministry of Health



كيف تقي نفسك من الصداع في رمضان

قد يسبب التوقف المفاجئ لتناول
الكافيين والتدخين بالصداع أثناء
فترة 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 نظام
غذائي صحي



وزارة الصحة
Ministry of Health



مرضى السكري في رمضان



أكثر من شرب
الماء بعد الإفطار.



مراجعة الطبيب لمعرفة
إمكانية الصيام بأمان
وضبط الجرعات.



قلل من تناول الأطعمة
الغنية بالسكريات
والدهون.



تناول الدواء بانتظام
وفقا للتعليمات.



تجنب الإفراط في تناول
الطعام عن طريق تقسيم
الإفطار الى عدة وجبات.



واصل النشاط البدني
الخفيف الى متوسط
وخاصة في المساء.



اختبر مستوى الجلوكوز في الدم
يومية قبل وبعد ساعتين من الإفطار
وقبل السحور وفي منتصف اليوم.



وزارة الصحة
Ministry of Health



ارتفاع ضغط الدم في رمضان



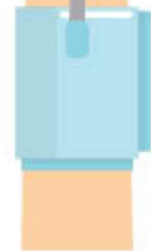
مراجعة الطبيب قبل البدء بالصيام، لتحديد قدرتك على الصيام.

ينصح أخذ ادوية الضغط بعد التراويح مباشرة، حتى يكون جسمك استرجع كمية كافية من السوائل.

عند نسيانك لحبة الضغط وتذكرتها في نفس اليوم فتناولها، أما إذا تذكرتها في اليوم التالي، فلا تضاعف الجرعة.

قلل من استهلاك كمية الأملاح، لأنها تؤدي الى ارتفاع ضغط الدم.

اجعل منتجات الحليب قليلة الدسم جزء من وجبتك، لإحتوائها على الخمائر التي تساعد على خفض ضغط الدم.





ضغط
الدم



وزارة الصحة
Ministry of Health

الوقاية من ارتفاع ضغط الدم



قلل من الطعام
الفني بالدهون
المشبعة



تجنب التدخين لأنه
مضر بالأوعية
الدموية ويقسي
الشرايين



مارس الرياضة بقدر
١٥٠ دقيقة بالأسبوع



تابع قياس
ضغطك
 بانتظام



تناول طعاماً صحياً
غني بالفواكه الطازجة
والخضروات، والحبوب
الكاملة، والبروتينات



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



حافظ على
وزن صحي



وزارة الصحة
Ministry of Health



الشعور
بالدوار



تسارع نبضات
القلب

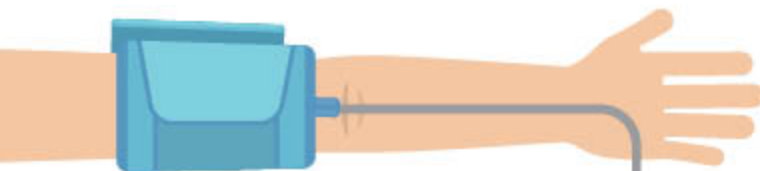


الصداع
الشديد

ارتفاع ضغط الدم

غالباً لا يصاحب ارتفاع ضغط الدم أعراض ولذلك يسمى بالقاتل الصامت، ان وجدت الأعراض فهي:-

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



ضغط الدم
الانقباضي

أقل من ٨٠

٨٩ - ٨٠

٩٩ - ٩٠

أكثر من ١٠٠

ضغط الدم
الانقباضي

أقل من ١٢٠

١٣٩ - ١٢٠

١٥٩ - ١٤٠

أكثر من ١٦٠

مستوى ضغط الدم

طبيعي

ما قبل المرضي

ارتفاع ضغط دموي

ارتفاع ضغط دموي (شديد)



السكري



وزارة الصحة
Ministry of Health

وازن حياتك .. و
#لا تنتظر السكري



بالشراكة مع:



National Unified Procurement Company for Medical Supplies



وزارة الصحة
Ministry of Health

مرض السكري

مضاعفات النوع الأول والثاني



مضاعفات سكر الحمل





وزارة الصحة
Ministry of Health





وزارة الصحة
Ministry of Health



معدلات السكر في الدم ومدلولاتها

معدلات إرتفاع السكر في الدم	معدلات السكر الطبيعي	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 126 ملغم/دسل			الفحص العشوائي
% 6.5	% 6.4-5.7	أقل من % 5.7	فحص السكر التراكمي



وزارة الصحة
Ministry of Health

العادات الغذائية





وزارة الصحة Ministry of Health



**سمنة الأطفال ماتضرهم
الأطفال البدنيين 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**



**خبر لك خلطة تعالج
السكري
لا يوجد خلطات شعبية
تعالج السكري بل تتسبب
في أضرار صحية**



**سكر الحمل لا يمكن 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**



المفاهيم الخاطئة عند مرضى السكري



صحة العين



وزارة الصحة
Ministry of Health

لصحة العين أحرص 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.



فحص العين بشكل
دوري (كل سنتين
على الأقل).



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



تناول الغذاء الصحي
المحتوي على
الخضروات الورقية.



حماية العين
من أشعة
الشمس



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



التحكم بالأمراض
المزمنة: مثل داء
السكري وضغط الدم.



تأكد أن تكون العدسات
اللاصقة الطبية مناسبة
لمستوى النظر.



تجنب
التدخين



وزارة الصحة
Ministry of Health

جفاف العين

أعراض جفاف العين

صعوبة استخدام



حرقة في العين



العدسات اللاصقة

آلام كالوخزات

إرهاق العين



إحمرار العينين



او صعوبة الرؤية



عمليات
الليزر و الليزك
(مؤقتة)



إصابة
الغدة
الدمعية



بعض
الأدوية
العلاجية



تقدم
العمر

أسباب نقص

الإفراز

متى تجب مراجعة

الطبيب

عندما تزيد مدة العلامات

المرضية مثل :

● احمرار العينين ● إجهاد او آلام العين



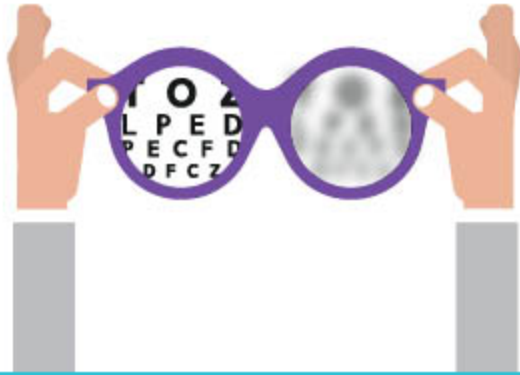
العلاج

في الحالات البسيطة
إضافة قطرات الدموع
الاصطناعية





وزارة الصحة
Ministry of Health



قصر النظر

هو نوع من أنواع العيوب الإنكسارية 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





وزارة الصحة
Ministry of Health

الماء الأزرق (الجلوكوما)

هو اعتلال العصب البصري نتيجة لعدة عوامل 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) وتعتبر السعودية من أعلى معدلات العالم في الإصابة بها



الوراثة العائلية تزيد من خطر الإصابة بالجلوكوما.



لا يوجد 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

ماذا عليك فعله؟

إجراء فحص دوري كل سنتين على الأقل.

التحكم بالأمراض الطبية مثل السكري

وارتفاع ضغط الدم.

إذا كان هناك تاريخ عائلي للمرض ينصح

بفحص جميع أفراد العائلة مبكراً





وزارة الصحة
Ministry of Health

مرض الساد (الماء الأبيض)

الأعراض



عوامل تزيد من احتمالية الإصابة

التقدم بالعمر

العامل الوراثي

التدخين

السكري

إصابة أو جراحة سابقة في العين

العلاج

عملية جراحية بسيطة تُجرى في العيادات الخارجية و باستخدام تخدير موضعي

قطرات تسكن الأعراض و لا تعالج المرض

قد يسبب مرض الساد العمى إذا ترك من غير علاج



صحة الأسنان



وزارة الصحة
Ministry of Health



6
أشهر

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







وزارة الصحة
Ministry of Health

طفلك الصغير مستقبل أسنانه بيديك



وجود التسوسات يؤدي الى:

- فقدان الأسنان اللبنية مبكرا 
- 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 ١٨ شهر مرتين يوميا



للرضع استخدام قطعة شاش
مبللة بعد كل رضة

تنظيف أسنان طفلك سلوك وتربية



وزارة الصحة
Ministry of Health

كيف تستقبلين أسنان طفلك الأولى ؟



لاستخدم العصائر المحلاة
في زجاجة الرضاعة



التقليل من المشروبات
والأطعمة المحلاة



استخدام قطعة شاش
مبللة بعد كل رضعة



يمكن استخدام الأكواب
المخصصة للرضع بعد عمر 6 شهور



تستخدم زجاجة الرضاعة
للحليب والماء فقط

أضرار استخدام المصاصة للرضع



تكوين عضة
مفتوحة وبروز الأسنان



يؤثر على تكوين
عظم الفك والأسنان



وزارة الصحة
Ministry of Health

محارب التسوس الطبيعي الفلورايد F1

متواجد 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





السرطان



وزارة الصحة
Ministry of Health

كيف تقي نفسك من السرطان؟



حافظ على الوزن المثالي

تناول الفواكة و الخضروات



مارس الرياضة ١٥٠ دقيقة
في الاسبوع

تجنب التدخين و
التدخين السلبي





وزارة الصحة
Ministry of Health

أهمية الكشف المبكر لمرض السرطان



انخفاض عدد الوفيات
بسبب المرض



تحسين جودة و طبيعة
الحياة اليومية للمصابين





وزارة الصحة
Ministry of Health

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



نقص الوزن



الإجهاد وقلة الشهية
وتدهور الصحة



اضطرابات في البطن
أو كتشنجات أو غازات أو
الآلام لفترة طويلة

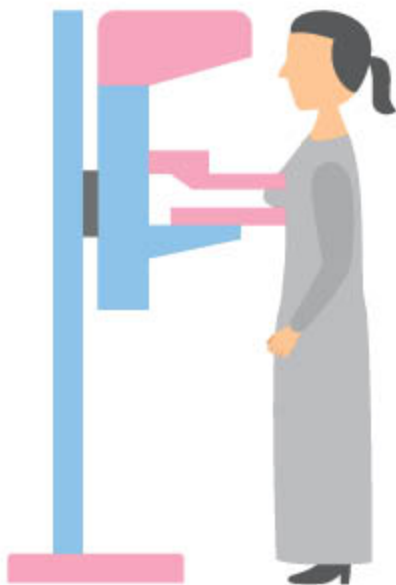


وزارة الصحة
Ministry of Health

#كملي_بطولاتك



الكشف المبكر بالمماموغرام



يقلل من عدد الوفيات الناجمة عن سرطان الثدي



الفحص بالمماموغرام آمن وليس له أي تأثيرات جانبية مهمة (لان 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 مبكراً وقبل انتشار المرض



وزارة الصحة
Ministry of Health

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 المصنوع



وزارة الصحة
Ministry of Health

#كملي_ بطولاتك



الوقاية من سرطان الثدي

لكي تقللي من احتمال اصابتك 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
لمدة طويلة



ممارسة النشاط
البدني ما لا يقل عن ٣٠
دقيقة يوميا



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



وزارة الصحة
Ministry of Health

#كملي_ بطولاتك



ماهو الماموغرام؟ هو تصوير الثدي بالأشعة السينية البسيطة (x ray)



40

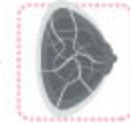
أفضل وسيلة لكشف
سرطان الثدي عند السيدات
بعمر ٤٠ سنة فما فوق



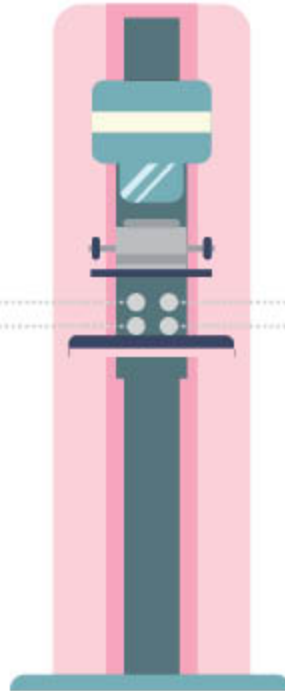
إن حساسية وقدرة
الماموغرام على كشف
سرطان الثدي عالية جداً.



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.





وزارة الصحة
Ministry of Health

#كملي_ بطولاتك



خطر سرطان الثدي

اكثر انواع السرطان شيوع عالمياً بعد سرطان الرئة

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

السرطان الأول

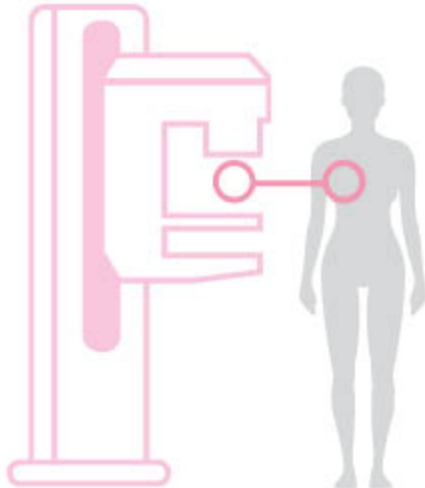
عند النساء عالمياً



بنسبة

٢٥%

نسبة الإصابة بسرطان الثدي
في تزايد مستمر .



سرطان الثدي في المملكة أكثر شيوعاً
بين السيدات بعمر ٤٠ عاماً فما فوق.

40

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





وزارة الصحة
Ministry of Health

#كملي_ بطولاتك



تذكري دائماً

إتباع برامج الكشف المبكر
سبب انخفاض معدل الوفيات



من أورام الثدي هي أورام
حميدة وغير سرطانية

٨٪



معدل الشفاء منه
يصل إلى أكثر من

٩٥٪



نتيجة التصوير بالمماموغرام مبدئية ويجب القيام بالمزيد
من الفحوصات التشخيصية لتأكيد او نفي سرطان الثدي.





التدخين



وزارة الصحة
Ministry of Health

كيف أقلو سالم عن التدخين؟



الطبيب فيم حالته وحدد
نسبة اعتماده على النيكوتين



تواصلوا معه العيادة
وحددوا له موعد.



حجز موعد في عيادات مكافحة
التدخين التابعة لوزارة الصحة.



٣

٢

١

بناء عليه
الطبيب قرر
يستخدم علاج
سلوكي
+ دوائي.



٤



استمر سالم على
العلاج والمتابعة
الدورية مع الطبيب

٥



بعد ثلاث شهور،
سالم بشر
عائلته بإقلاعه عن
التدخين

٦



وزارة الصحة
Ministry of Health

أدوية الإقلاع عن التدخين

تساعد على تقليل الرغبة للتدخين حيث يقوم بإعطاء كمية قليلة من النيكوتين ولكن من دون آثار خطيرة



دواء فارينكلين
الاسم التجاري: شامبيكس

موانع الاستعمال:

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



يعتبر أكثر الأدوية فعالية للمساعدة على الإقلاع عن التدخين



مدة العلاج ثلاثة أشهر وقد تمتد في بعض الحالات الى ستة أشهر



يستخدم للبالغين فوق 18 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



وزارة الصحة
Ministry of Health

كورونا



المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية
كورونا هي مجموعة كبيرة من
الفيروسات التي تصيب الانسان والحيوان.

أعراض الإصابة به؟



في بعض
الحالات إسهال



احتقان في
الأنف والحلق



ضيق في
التنفس



سعال



حمى

فشل تنفسي



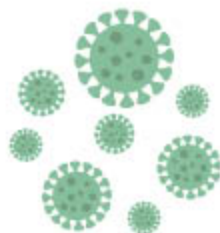
وفي الحالات المتقدمة قد يصاب المريض
بمضاعفات خطيرة قد تؤدي للوفاة مثل

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





وزارة الصحة
Ministry of Health

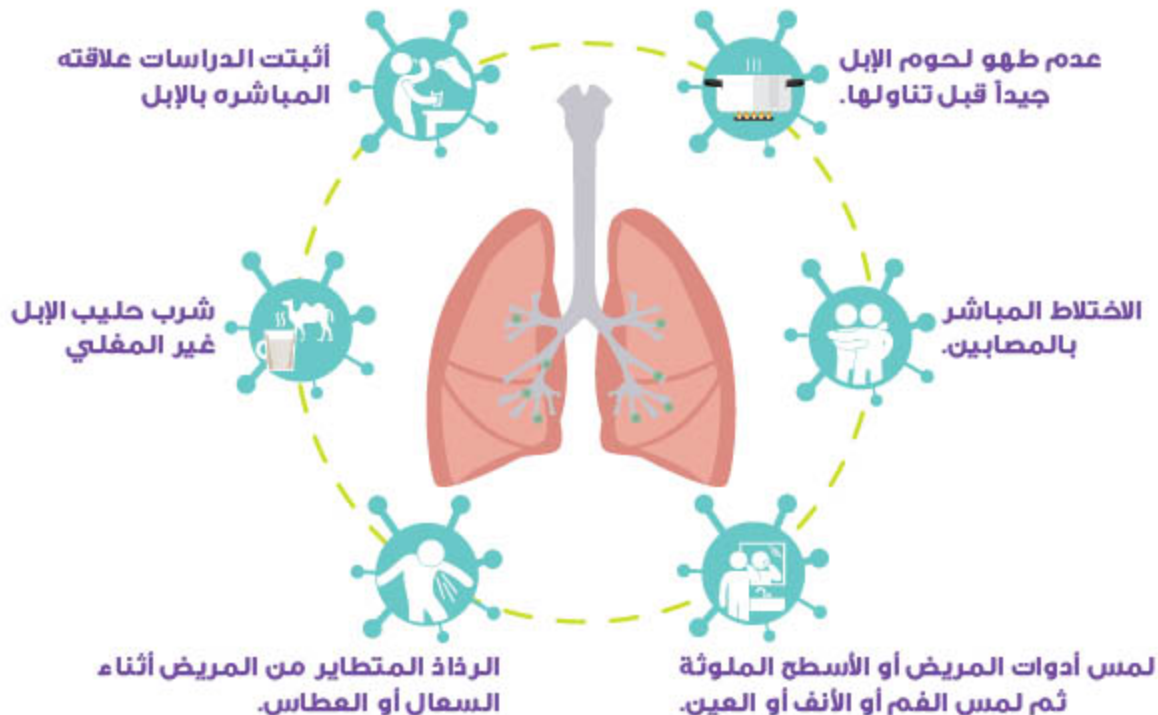


طرق انتقال فيروس كورونا

كورونا

المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية

الفيروس ينتقل مثل فيروسات كورونا الأخرى والإنفلونزا، والتي تنتقل عبر ما يلي:





وزارة الصحة
Ministry of Health



طرق الوقاية من فيروس كورونا

غسل الفواكه والخضار جيدا
بالماء الجاري قبل تناولها.

تجنب ملامسة العينين والأنف والفم
باليدين مباشرة قدر المستطاع.

لبس الكمامات الواقية في أماكن
المزدحمة وأثناء 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 جيدا
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 الثراع وليس اليدين.



سافر
بصحة



وزارة الصحة
Ministry of Health

سافر - بصحة

قبل السفر

ننصح بزيارة الطبيب من ٤ - ٦ أسابيع قبل السفر
وخصوصاً



أصحاب الإعاقة
الجسدية



أصحاب الأمراض
المزمنة



الحوامل



بعض الدول تحتاج للقاحات خاصة،
استشر طبيبك.



أدوية مضادة
للتحسس



طارد
الحشرات



واقى
الشمس



مواد
مطهرة



إسعافات
أولية

عدّة
السفر



وزارة الصحة
Ministry of Health

سافر - بصحة

التخثر الوريدي والسفر

هو تكوّن جلطة دموية (تخثر) في وريد عميق، غالباً أوردة الساق. تزيد احتمالية الإصابة بالرحلات الطويلة (٤ ساعات و أكثر).

كيف تقي نفسك؟



ممارسة تمارين الأرجل
أثناء الجلوس كل ٢٠ دقيقة.



المشي والحركة
يفضل كل ساعة.



ارتداء ملابس
مريحة.



الإكثار من شرب السوائل
والتقليل من الكافيين.

أهم العوامل التي تزيد احتمالية الإصابة



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



كبر
السن.



البدانة.



الحمل
أو الولادة.



الميل الوراثي
إلى التجلط.



إصابة سابقة
بالتخثر الوريدي.



وزارة الصحة
Ministry of Health

سافر - بصحة



دوار السفر

يرتبط بوسائل المواصلات المختلفة.



الأطفال والحوامل هم الأكثر عرضة.



يحدث عند اختلاف ماتراه العين عن الحركة التي تشعر بها الأذن الداخلية.



أعراضه

شحوبه في الجلد



دوخة



غثيان وقيء



تجنب تناول وجبات كبيرة قبل الرحلة، وأكثر من شرب الماء.



الاسترخاء مع التركيز على التنفس.



افتح النوافذ للحصول على إمدادات من الهواء.



تثبيت العين على الأفق الثابتة.



استخدم مسندة لتثبيت الرأس.

طرق الوقاية



من الضروري استشارة الطبيب إذا استمرت الأعراض بعد التوقف عن السفر.



وزارة الصحة
Ministry of Health

سافر - بصحة

لسفر صحي



اغسل يديك
بانتظام واستخدم
معقم اليد.



احم نفسك من الحشرات
عن طريق استخدام بخاخ
للجلد ضد البعوض
وارتداء الملابس الطويلة.



تأكد من سلامة
الطعام والشراب
لتجنب النزلات المعوية.



استخدم واقني
شمس بعامل حماية
(SPF) لا يقل عن 1٥.





وزارة الصحة
Ministry of Health