

حياة حياة

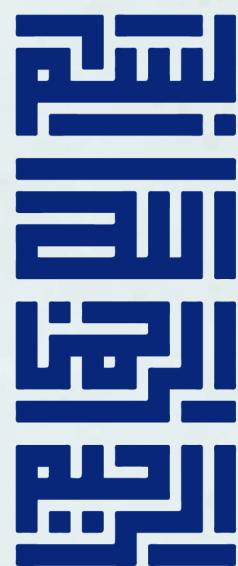
لحياتها

سرطان عنق الرحم

عُضْةُ الْبَرْدِ

أعراضها ، وكيفية الوقاية منها





مقدمة

الاهتمام بالصحة أمر بالغ الأهمية لذلك يجب اتباع السلوكيات الصحية السليمة والنطائج الطيبة للحد من الأمراض وخفض معدل الوفيات ومع قدوم فصل الشتاء يصاب معظم الناس بالبرد، والذي يتسبب في الإصابة بالكثير من الأعراض المختلفة التي تعيق الإنسان عن ممارسة مهامه اليومية بشكل اعتيادي.

برد الشتاء من الأمراض الفيروسية والتي ترجع الإصابة بها إلى بعض الأسباب، في هذا العدد تعرفوا على أمراض البرد ومنها **عضة البرد** ما هي عضة البرد؟ وما هي أعراضها؟ من هم الأكثر عرضة لها؟ والوقاية منها؟.

كذلك سيتم التطرق لأهمية الالتزام بالإجراءات الاحترازية في ظل انتشار فيروس كورنا.

وأخيراً سيسلط الضوء على سرطان عنق الرحم تزامناً مع الأسبوع العالمي للتوعية بسرطان عنق الرحم، حيث يعد يناير شهراً للتوعية الصحية حول سرطان عنق الرحم، ويعتبر فرصة لزيادة الوعي لدى النساء حول كيفية حماية أنفسهن من الإصابة.

عُضَةُ الْبَرْدِ

تعرِيفُهَا

هي الإصابة التي تنتج عن تعرض أجزاء من الجسم لدرجات حرارة المنخفضة الشديدة (التجمد)، حيث يؤدي إلى تلف الجلد والأنسجة، وفقدان الشعور، وتغير لون المنطقة المتضررة، ويمكن أن تؤثر في أي جزء من أجزاء الجسم بما في ذلك الأنف، والأذن، والخدان، والشفتان؛ لكن أصابع اليدين والقدمين هي الأكثر شيوعاً للضرر.

الأنواع



السبب

يحمل الدم الأكسجين إلى جميع أجزاء الجسم؛ لكن عند تعرض الجسم للبرد الشديد لفترة طويلة (مثل: الطقس البارد، لمس الثلج، لعن المعادن المتجمدة، أو السوائل شديدة البرودة)، فإن الأوعية الدموية كرد فعل وقائي تحول الدم المحمل بالأكسجين بعيداً عن الأطراف إلى الأعضاء الحيوية، مما يسبب نقص إمدادات الأطراف بالدم.



الفئات الأكثر عرضة للإصابة



الأشخاص
بلا مأوى



العاملون في
الهواء الطلق



الأطفال



كبار السن

الأعراض

بسبب خدر الجلد قد لا يدرك الشخص الإصابة بها حتى يشير بها شخص آخر خاصة في المناطق التالية: الأصابع، القدمان، الأنف، الأذنان، الخدان، الذقن، حيث تتم ملاحظة التالي:



ظهور أحمرار والشعور بوخز وخدر.

برودة المنطقة المصابة.

تساوة المنطقة المصابة (الجلد الصلب أو شمعي المظاهر).

خفقان أو ألم في المنطقة المصابة.

شحوب الجلد وتلونه بالأبيض.

اللدغة والحرق والتورم.

فقدان الإحساس والألم أو عدم الراحة في المنطقة المصابة، بالإضافة إلى ظهور التقرحات بعد تدفئة المنطقة تكون في الحالات الشديدة والمتقدمة.

التشخص

عادة ما يستند على العلامات الظاهرة، مظهر الجلد، بالإضافة إلى الأنشطة التي تم القيام بها مؤخرًا، حيث يشمل:

التاريخ الطبي.



الفحص السريري.



فحوصات أخرى: الفحص بالأشعة السينية، فحص العظام، التصوير بالرنين المغناطيسي



العلاج

يعتمد علاجه على شدة الأعراض، حيث قد يحتاج المصاب إلى العلاج الطبي والذي يشمل:

تدفئة الجلد بالماء الدافئ وليس الساخن بإشراف الطبيب.



أدوية (مثل: المسيلات، مسكن الألم ومحاربة العدوى).



دعامة أو جبيرة عند تضرر العظام أو العضلات.



إزالة الأنسجة التالفة (تنظير الجروح).



العملية الجراحية في الحالات الشديدة



الوقاية

التقليل من الخروج في أثناء الظروف الجوية الباردة.



تجنب الجلوس لفترة طويلة في الطقس البارد.



ارتداء الملابس الدافئة المناسبة.



الحرص على ارتداء القفازات وتغطية الرأس، والأذنين، والرقبة.



ارتداء جوارب مبطنة والتي تلائم القدم بشكل جيد.



تغيير الملابس الرطبة في أقرب وقت ممكن.



المحافظة على شرب الماء والسوائل.



تناول وجبات متوازنة جيداً للحفاظ على رطوبة الجسم.



مارسة النشاط البدني للمساعدة على البقاء بشكل دافئ.



المصدر :

وزارة الصحة السعودية

كتبه :

د/ محمد رياض الجهنـي

طبيب أسرة

ما أعراض الإصابة بفيروس كورونا (COVID-19)



تشمل الأعراض النعтиة لفيروس (كورونا):

أحياناً تتطور الإصابة إلى التهاب رئوي. وقد يتسبب في مضاعفات حادة لدى الأشخاص ذوي الجهاز المناعي الضعيف، والمسنين والأشخاص المصابين بأمراض مزمنة مثل: السرطان، والسكري، وأمراض الرئة المزمنة



الوقاية من فيروس كورونا



غسل اليدين بشكل مستمر
بالماء والصابون



عدم لمس الانف والفم



لبس الكمامات في جميع
الأماكن المغلقة والمفتوحة



تجنب التجمعات والأماكن
المغلقة العدودة



الحفاظ على مسافة كافية
لا تقل عن متراً من الأفراد
المصابين بكورونا الجديد



تطبيق آداب العطاس والكحة
باستخدام المناديل والتخلص
منها أو استخدام باطن المرفق

الجرعة التنشيطية

يمكن اخذها بعد تلقي
الجرعة الثانية بـ 3 أشهر



لماذا الجرعة التنشيطية ؟

لأهمية الوقاية من المتحورات

COVID-19
VACCINE

سرطان عنق الرحم

تعريفه

هو أحد أنواع السرطان الشائعة الذي يصيب الإناث في منطقة عنق الرحم (وهو العضو الذي يربط الرحم بالمهبل) نتيجة لوجود نمو غير طبيعي للخلايا المكونة لهذا الجزء.

الإصابة بالتهاب فيروس الورم الحليمي (Human Papilloma Virus) البشري و الذي قد ينتقل من خلال الجماع

نتيجة الإهمال بالنظافة الشخصية

ممارسة الجماع غير الشرعي مع العديد من الأشخاص

وجود صلة بين التدخين و حدوث الإصابة

الإصابة بأمراض نقص المناعة المكتسبة

أسباب سرطان عنق الرحم

أعراض وعلامات سرطان عنق الرحم:

٠
نقصان للوزن والتعب العام

٤
ألم في العظام أو ألم أسفل البطن

٣
ألم في بعض الأحيان في منطقة عنق الرحم أثناء الجماع

٢
حدوث افرازات مهبليّة باستمرار

١
حدوث نزف مهبلي في أوقات تختلف عن أوقات الحيض المعتادة



تشخيص سرطان عنق الرحم



- فحص الدم مخبرياً
- فحص مسحة عنق الرحم مجهرياً
- قد يحتاج الطبيب لأخذ خزعة من خلايا عنق الرحم وفحصها مخبرياً ومجهرياً
- الفحص السريري والتنظير المهبلي

الوقاية من سرطان عنق الرحم

أخذ التطعيم ضد فيروس الورم الحليمي البشري.



الفحوصات الدورية للكشف المبكر عن وجود الورم



نصح كل أنثى بعمل مسحة عنق الرحم (Pap smear) كل سنة إلى سنتين، فذلك يساعد في الكشف عن وجود أي تغيرات في خلايا عنق الرحم.



الالتزام بقواعد النظافة العامة



الامتناع عن التدخين.



المصدر :

وزارة الصحة السعودية

كتبه :

د/ محمد رياض الجهنبي

طبيب أسرة

العيادات الطبية المتنقلة

شهر ديسمبر - 2021



مستفيد

6,263

اجمالي المستفيدين من الخدمات المقدمة



مركز وادي ارن



سلطانه بجوار بنك الجزيرة



قرية اليتمه



حي الفتح بجوار مسجد السبع مساجد

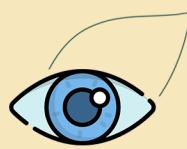


احصائية

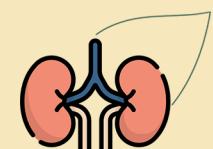
العلاج الخيري

شهر ديسمبر - 2021

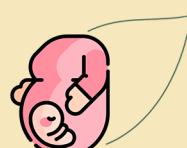
33 مستفيد
إبصار (عمليات العيون)



1684 جلسة
ومن أحياها (لفسيل الكلى)



18 مستفيد
الأمومة والطفولة (ولادات)



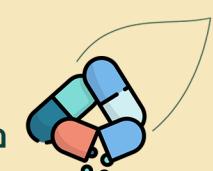
42 مستفيد
أجر وعافية (العمليات الطارئة)



02 مستفيد
صحتي (المستلزمات الطبية)



41 مستفيد
دوائي (الأدوية)



مساهمة الجمعية

1,765,143

ريال

التكلفة الاقتصادية

2,199,810

ريال

يسعدنا استقبال مشاركتكم وتجاربكم الشخصية مع
جمعية حياة لإضافتها للعدد القادم عبر :

info@hayat.org.sa



362td



www.hayat.org.sa



920014070

تبሩك من بيتاك سهل
وسريع وآمن

عبر متجر الجمعية الإلكترونى

td.org.sa



Apple Pay

VISA



مدى
mada

طرق
الدفع





حياة

مسجلة بالوزارة رقم ترخيص ٣٦٢

جمعية حياة الخيرية بالمدينة المنورة