حياة
مسجلة بالوزارة رقم ترخيص ٣٦٢
جمعية حياة الخيرية بالمدينة المنورة

العـــدد التاسع عشر للنشـــرة الصحيـــة
مارس 2022

نعتز بثقتكم
المدينة المنورة

لحياة حياة



لحياتها
الرياضة والأكل الصحي للمرأة

التغذية الصحية
للوقاية من السمنة

اليوم العالمي للكلى
حقائق و أسباب أمراض الكلى



المحتـــويات

موضوع العدد

اليوم العالمي للكلى

جوانب صحية

التغذية الصحية للوقاية من السمنة

لحياتها

الرياضة والأكل الصحي للمرأة

برامج حياة

اليوم العالمي للكلى

يهدف إلى زيادة الوعي بأهمية الكلى للإنسان، وتسليط الضوء على الوعي بالسلوكيات الوقائية، وعوامل الخطر، والوعي بكيفية التعايش مع أمراض الكلى للمصابين.

حقائق



- الكلى أعضاء معقدة ومذهلة تقوم بالعديد من المهام الأساسية؛ للحفاظ على صحتنا.
- الوظيفة الرئيسة للكلية هي: إزالة السموم، والمياه الزائدة من دمك، وتساعد الكلى أيضًا في التحكم في ضغط الدم، وإنتاج خلايا الدم الحمراء، والحفاظ على صحة عظامك.
- تقع الكليتان – كل واحدة في حجم قبضة يدك تقريبًا - في عمق البطن، أسفل القفص الصدري.
- تتحكم الكلى في مستويات تدفق الدم، وتصفية وإزالة العديد من النفايات، والمعادن، والجزيئات بما في ذلك

أبرز وظائف الكلى

1. صنـع البـول
2. التخلص من الفضلات، والسوائل الزائدة من الدم
3. التحكم في التوازن الكيميائي للجسم
4. تساعد في التحكم في ضغط الدم
5. تساعد في الحفاظ على صحة العظام
6. تساعدك في تكوين خلايا الدم الحمراء

الأسباب المؤدية لأمراض الكلى

يعتبر مرض السكري هو السبب الأول ويليه مرض ارتفاع ضغط الدم بنسبة عالية ثم تأتي بعدها بنسبة أقل الأمراض المناعية والالتهابات والحصوات والتكيسات واستخدام المسكنات لمدة طويلة بدون متابعة أو وصفة طبية.



كتبه:
د. طلال مقبول العمري
د. بثينة بدر العماش

المصدر:
وزارة الصحة

التغذية الصحية للوقاية من السمنة

السمنـة

هي زيادة في وزن الجسم عن المعدل الطبيعي وذلك نتيجة تراكم كمية الدهون في الجسم والتي تكون مجتمعه في اماكن محددة او موزعه في جميع أجزاء الجسم.

أسباب السمنة



التاريـخ المرضـي العائلي



طبيعـة النمـط الغذائي للفرد



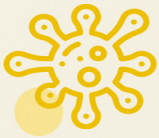
الحمـل



غيـاب أو قلـة ممارسة الرياضة



التقدم بالعمر



بعـض الأمـرض مثـل الغدة الدرقة

الأمــراض المزمنة المرتبطة بالسمنة

- أمراض القلب
- الإصابة بالسكر
- ارتفاع ضغط الدم
- ألام المفاصل



تشخيص السمنة

يتـم تشـخيص الحالـة بحسـاب مؤشـر كتلـة الجسـم وهـي التـي تسـاعد فـي تقييـم حالـة الجسم الصحية من حيث الوزن

مؤشر كتلة الجسم(BMI) = وزن الشخص بالكيلوجرام / (الطول بالأمتار)²



25 =< مؤشر كتلة الجسم أكبر من أو يساوي 25 (وزن زائد)



30 =< مؤشر كتلة الجسم أكبر من أو يساوي 30 (سمنة)

المصدر : وزارة الصحة

كتبه: د. عفاف الجهني

الريـــاضة والأكل الصحي للمراة

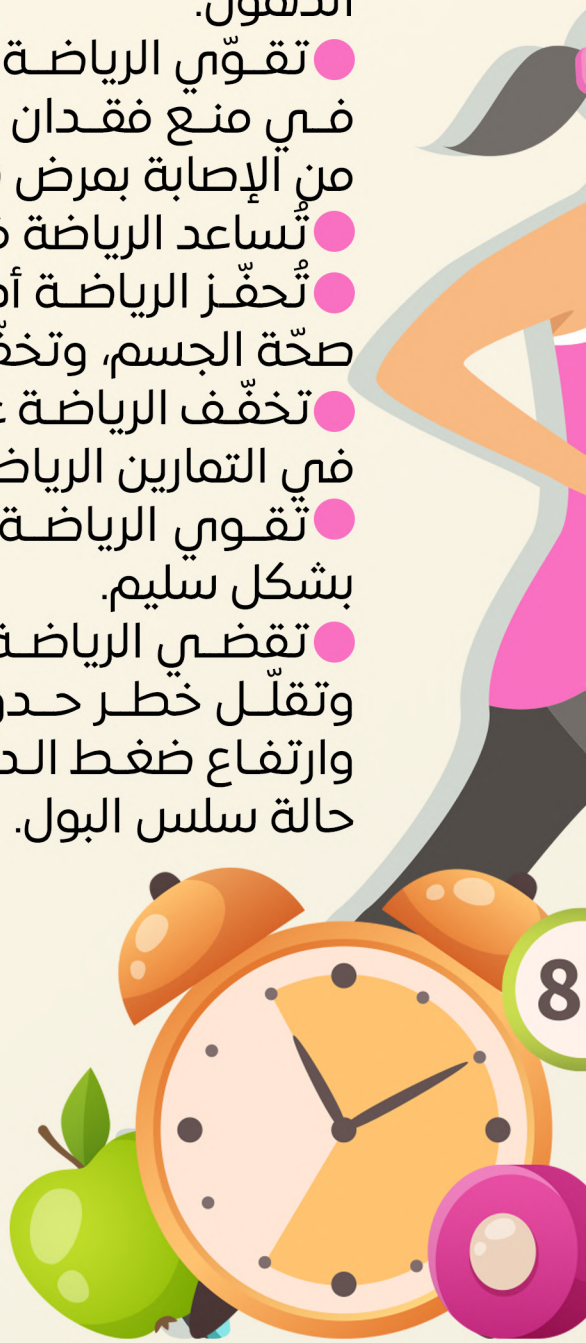
اليك بعض التوصيات الغذائية، للحفاظ على صحتك وصحة عائلتك:

1. اختاري نظاماً غذائياً صحياً ومتوازناً لك ولأفراد عائلتك من حيث نظام الوجبات واحتوائها على جميع المركبات والعناصر الغذائية، والتركيز على الأغذية الغنية بالبروتين.
2. اعتمدي إدخال الحبوب الكاملة, الخضار, البقوليات والفواكه لبرنامجك و برنامج عائلتك اليومي.
3. من المفضل الحد من كمية الدهون في الاغذية المستهلكة، وتفضيل منتجات الحليب قليلة الدسم واللحوم الخالية من الدهون و الدهون النباتية, مثل, الطحينة, زيت الزيتون و الافوكادو.
4. التقليل من كمية الملح، واستبدالها بالتوابل والاعشاب العطرية لأن الافراط باستهلاك الملح يؤدي الى خسارة الكالسيوم من الجسم، وبالتالي الي نقص بالكالسيوم.
5. حافظي على نظام غذائي قليل السكريات البسيطة، وتجنبي اضافات السكر التي قد تؤدي الى ارتفاع نسبة السكر والدهنيات بالدم.



الرياضة تقي المرأة من الإصابة بأمراض عدة

- تقي الرياضة من الإصابات بالأمراض المزمنة، كأمراض القلب، والأوعية الدمويّة، والسكّري، والسرطان، وارتفاع ضغط الدم، والسمنة.
- تُخفّف الرياضة من الكوليسترول" السيء، وتقلّل نسبة الدهون.
- تقوّي الرياضة العظام وتحدّ من هشاشتها؛ إذ تُساعد في منع فقدان الكالسيوم داخل الجسم. وبالتالي، تقي من الإصابة بمرض هشاشة العظام.
- تُساعد الرياضة في تقوية جهاز المناعة.
- تُحفّز الرياضة أداء جهاز الهضم، ممّا ينعكس إيجابًا على صحّة الجسم، وتخفّف مشكلات جهاز الهضم.
- تخفّف الرياضة عوارض الدورة الشهريّة؛ إذ يُسهم الانتظام في التمارين الرياضية في تقليل آلام الدورة الشهرية.
- تقوي الرياضة عضلات الرئة والقلب، للقيام بوظائفها بشكل سليم.
- تقضي الرياضة على آلام الظهر والحوض عند الحوامل. وتقلّل خطر حدوث مضاعفات الحمل، من تسمّم الحمل، وارتفاع ضغط الدم الناجم عن الحمل. كما تقي الرياضة من حالة سلس البول.



كتبه:
أ. أسعد الدقل

العيادات الطبية المتنقلة

شهر فبراير - 2022

حي الجمعه بجوار مسجد الجمعه

اجمالي المستفيدين من الخدمات المقدمة **5,757** مستفيد

عيادتين طب عام
1,381
مستفيد

عيادة عيون
663
مستفيد

عيادتين أسنان
719
مستفيد

المختبر المتنقل
193
مستفيد

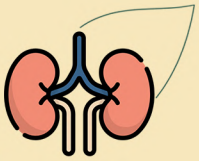
الصيدلية المتنقلة
2,801
مستفيد



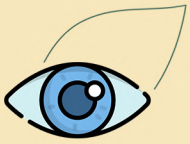
احصائية

العـــــلاج الخيري

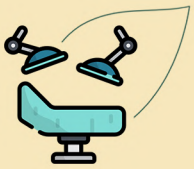
شهر فبراير - 2022



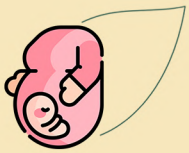
1733 جلسة
ومن أحياها (لغسيل الكلى)



29 مستفيد
إبصـــار (عمليات العيون)



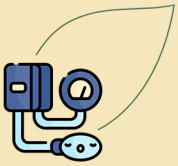
51 مستفيد
أجر وعافية (العمليات الطارئة)



26 مستفيد
الأمومة والطفولة (ولادات)



170 مستفيد
دوائـي (الأدوية)



74 مستفيد
صحتـي (المستلزمات الطبية)



مساهمة الجمعيـة

1,971,366
ريـــــال

التكلفة الاقتصاديـــة

2,158,350
ريـــــال

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

info@hayat.org.sa

362td www.hayat.org.sa 920014070


تبرعك من بيتك سهل
وسريع و آمن
عبر متجر الجمعية الإلكتروني
td.org.sa
طرق الدفع
مدى mada
mastercard
VISA
Pay


حياة
مسجلة بالوزارة رقم ترخيص ٣٦٢
جمعية حياة الخيرية بالمدينة المنورة