

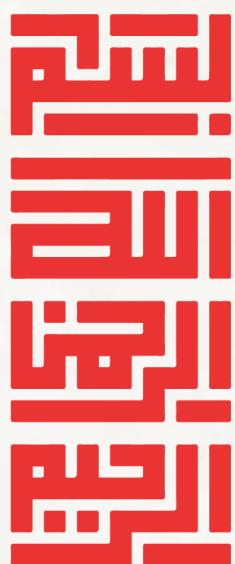
حياة حياة

لحياتها
الحمل والربو

اليوم العالمي لضغط الدم

كيف تمنع ارتفاع ضغط الدم





المحتويات

|| موضوع العدد : اليوم العالمي لضغط الدم

|| جوانب صحية : اليوم العالمي للربو

|| حياتها : الحمل والربو

|| برامج حياة



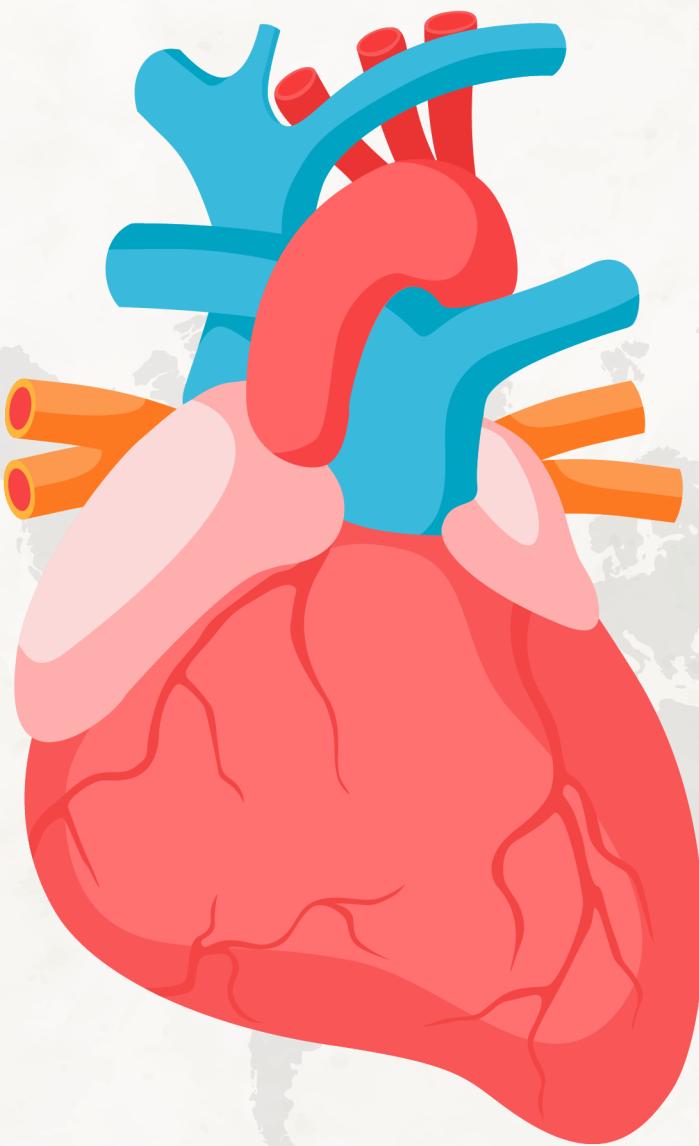
اليوم العالمي لمرض ضغط الدم

17 مايو

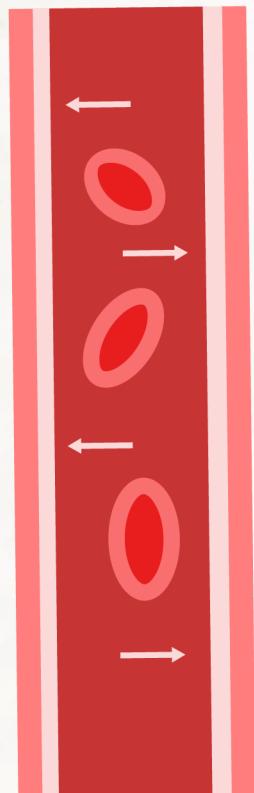
نحو
3 ملايين سعودي

صابون بضغط الدم

توجد مؤشرات تحسن في
الأرقام نظراً إلى ارتفاع الوعي



يُعد ارتفاع ضغط الدم حالة شائعة تكون فيها قوة الدم طويلة المدى ضد جدران الشرايين مرتفعة بدرجة كافية لدرجة أنها قد تسبب في النهاية في مشاكل صحية مثل: أمراض القلب.



منع ارتفاع ضغط الدم

من خلال العيش بأسلوب حياة صحي، يمكنك المساعدة في الحفاظ على ضغط دمك في نطاق صحي. يمكن للوقاية من ارتفاع ضغط الدم أن يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.

للوقاية مارس عادات الحياة الصحية التالية:



01

تناول نظام غذائي صحي

اختر الوجبات الصحية وخيارات الوجبات الخفيفة لمساعدتك على تجنب ارتفاع ضغط الدم ومضاعفاته. تأكد من تناول الكثير من الفواكه والخضروات الطازجة.



02

حافظ على نفسك بوزن صحي

تزيد زيادة الوزن أو السمنة من خطر إصابتك بارتفاع ضغط الدم.



03

كن نشيطاً بدنياً

يرفع التدخين من ضغط الدم ويزيده من خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكّنات الدماغية. إذا كنت لا تدخن



لا تدخن

04

اختر الوجبات الصحية وخيارات الوجبات الخفيفة لمساعدتك على تجنب ارتفاع ضغط الدم ومضاعفاته. تأكد من تناول الكثير من الفواكه والخضروات الطازجة.



05

الحصول على قسط كافٍ من النوم

الحصول على قسط كافٍ من النوم مهم لصحتك العامة، والنوم الكافي جزء من الحفاظ على صحة القلب والأوعية الدموية. يرتبط عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم بشذل منتظم بزيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والسكّنات الدماغية.



الأدوية

يعتمد نوع الدواء الذي يصفه طبيبك لارتفاع ضغط الدم على قياسات ضغط الدم لديك والصحة العامة. غالباً ما يعمل اثنان أو أكثر من أدوية ضغط الدم بشكل أفضل من دواء واحد. أحياناً يكون العثور على الدواء الأكثر فاعلية أو مجموعة الأدوية مسألة تجربة وخطأ.



الوقاية

يجب أن يكون هدف علاج ضغط الدم أقل من 80/130 ملم زئبق

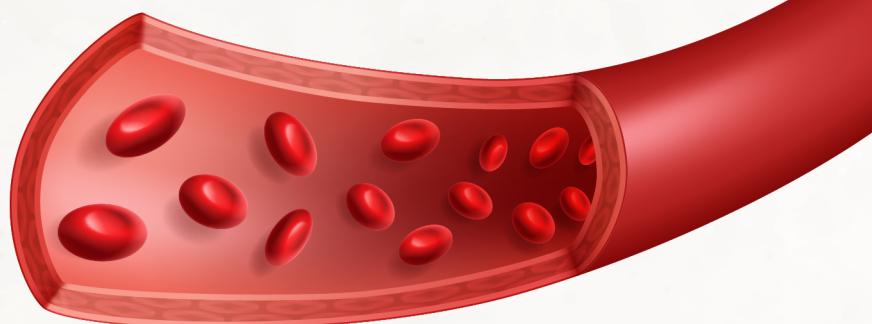
إذا كنت بالغاً وتتمتع بصحة جيدة وعمرك 65 عاماً أو أكبر.



إذا كنت شخص بالغ وتتمتع بصحة جيدة وعمرك أقل من 65 عاماً مع نسبة 10٪ أو أعلى من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية في السنوات العشر القادمة.

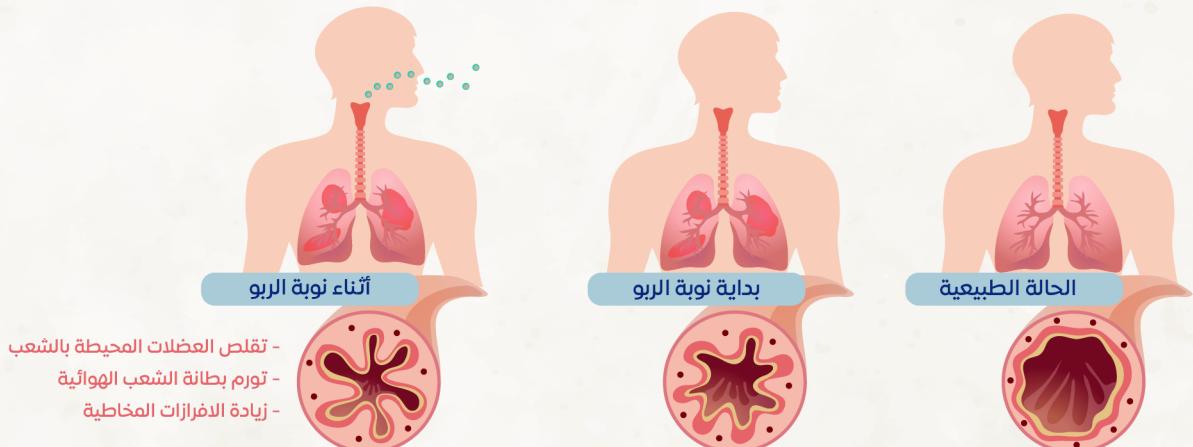


لديك مرض مزمن في الكلى أو مرض السكري أو مرض الشريان التاجي.



ما هو الربو؟

يعد الربو حالة تضيق فيها المسالك الهوائية، وتتواءم، وتفرز المزيد من المادة المخاطية. وهذا يمكن أن يجعل التنفس صعباً، ويثير السعال، والأزيز، وضيق التنفس. وفي بعض الأفراد يكون الربو مشكلة بسيطة. وفي البعض الآخر، يمكن أن يكون مشكلة كبيرة تتداخل مع الأنشطة اليومية، وقد تؤدي إلى نوبات ربو مهددة للحياة.



أعراض الربو



الإرشادات العامة للوقاية والتحكم في الربو

تجنب مخالطة أشخاص مصابين أو مشتبه بإصابتهم بفيروس (كورونا) المستجد.

الوقاية من مثيرات الحساسية الداخلية والخارجية.

العمل المشترك بين الطبيب والمريض، ووضع برنامج علاجي كامل يشمل العلاج الدوائي، والفحوصات الأساسية، ومواعيد المتابعة المنتظمة.

حافظ على الصحة العامة، واللياقة البدنية بتناول الغذاء الصحي، وممارسة التمارين الرياضية.

الإقلاع عن التدخين، والامتناع عن مجالسة المدخنين، وتجنب العوامل المؤدية إلى حدوث نوبة الربو.



الحمل و الربو

يعتبر مرض الربو من اشهر الامراض التي تصيب الشعب



يقدر
عدد
النساء الحوامل
المصابات بمرض الربو
8%



أثناء الحمل : تختلف معاناة النساء المصابات بالربو



من المرجح أن ترى النساء المصابات **بالربو الحاد** يزداد سوءاً ، في حين أن النساء المصابات **بالربو الخفيف** أكثر عرضة للتحسن أو عدم حدوث تغيير.

| عادة ما يكون التغيير الذي تمر به المرأة أثناء حملها الأول مشابهاً في حالات الحمل المستقبلية |

من المرجح أن يتفاقم الربو خلال الأسابيع **24 إلى 36**

10% من النساء المصابات بالربو تظهر عليهم أعراض أثناء المخاض والولادة



متى يؤدي الحمل إلى تفاقم الربو

إذا كنت تعالجين الربو بشكل فعال ويتم التحكم فيه جيداً أثناء الحمل ، فهناك خطر ضئيل أو معدوم من حدوث مضاعفات مرتبطة بالربو. ومع ذلك ، قد يؤدي الربو الحاد أو الذي يتم التحكم فيه بشكل سيئ أثناء الحمل إلى زيادة مخاطر الإصابة بمشكلات مختلفة ، بما في ذلك:



الحاجة إلى ولادة قيصرية



الولادة العكارة



نقص نمو الجنين



(تسعم الحمل) الذي يتميز بارتفاع ضغط الدم
وعلامات تلف جهاز عضو آخر ، غالباً الكلم

كيف يتم علاج الربو أثناء الحمل

ليس من المستغرب أن السيطرة على الربو قبل الحمل أو في وقت مبكر من الحمل قدر الإمكان هي أفضل استراتيجية لك ولطفلك. غالباً ما يوصي الأطباء بالخطوات التالية لعلاج الربو أثناء الحمل:

راجع طبيبك بانتظام

1

تأكد من إبلاغ أطبائك إذا كان يبدو أن أعراض الربو لديك تزداد سوءاً.

تشمل أعراض الربو الشائعة أثناء الحمل ما يلي: **صفير | ضيق الصدر | اسعال | ضيق في التنفس**

2

خذ أدوية الربو الخاصة بك على النحو المنصوص عليه

3

راقبي عن كثب ذروة الجريان

ابعجي أوامر طبيبك للتأكد من حصولك على الأكسجين الذي تحتاجينه أنت وطفلك. قد يوصي طبيبك بمراقبة تنفسك باستخدام مقياس ذروة الجريان.

هل أجهزة الاستنشاق وأدوية الربو آمنة

أثناء الحمل؟

معظم أدوية الربو بما في

ذلك أجهزة الاستنشاق آمنة أثناء الحمل.

في الواقع ، من الضروري الاستمرار في خطة العلاج التي يوصي بها طبيبك لتقليل مخاطر حدوث مضاعفات الحمل المحتملة.

إذا كانت أعراضك معتدلة إلى شديدة ، فسيتم إعطاؤك أحد

أدوية الربو العديدة التي تعتبر آمنة أثناء الحمل.



ماذا يمكنني أن أفعل للتغلب على الربو الذي أعاينيه؟



ابقى بصحة جيدة | الابتعاد عن التدخين



ابقى بصحة جيدة | الابتعاد عن التدخين



تمريني بأمان



تجنب المحفزات البيئية

حاولي الابتعاد عن الأشخاص المصابين بنزلات البرد والإنفلونزا COVID-19

النشاط البدني المنتظم

الحساسية هي سبب رئيسي للربو، وربما تعرفي بالفعل أيها يؤدي إلى مشاكل بالنسبة لك

ماذا علي أن أفعل حال نوبة الربو وأنا حامل؟



غالباً ما تحدث نوبات الربو في نهاية الحمل. إذا كنت تعاني من نوبة ربو ، فإن معالجتها على الفور باستخدام الأدوية الموصوفة لك (عادةً ألبوتيرول) يساعد في ضمان استمرار تدفق الأكسجين المستمر لطفلك. إذا لم يؤد الدواء إلى الحيلة ، فاتصل بطبيبك أو توجهي إلى أقرب غرفة طوارئ على الفور. تؤدي نوبات الربو أحياناً إلى حدوث انقباضات مبكرة للرحم ، ولكن عادةً ما تتوقف الانقباضات عندما تتوقف النوبة (وهذا هو سبب أهمية السيطرة عليها بسرعة).

العيادات الطبية المتنقلة

شهر ابريل - 2022

المدينة المنورة - مقابل مسجد الجمعة



مستفيد

5,913

اجمالي المستفيدين من الخدمات المقدمة



عيادات أسنان

713

مستفيد

عيادة عيون

887

مستفيد

عيادات طب عام

1,475

مستفيد

الصيدلية المتنقلة

2,190

مستفيد

المختبر المتنقل

648

مستفيد

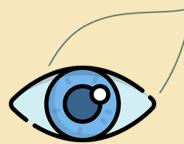


احصائية

العلاج الخيري

شهر ابريل - 2022

36 مستفيد
إبصار (عمليات العيون)



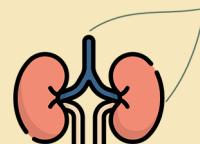
30 مستفيد
الأمومة والطفولة (ولادات)



23 مستفيد
صحي (المستلزمات الطبية)



1890 جلسة
ومن أحياناً (لفسيل الكلى)



47 مستفيد
أجر وعافية (العمليات الطارئة)



193 مستفيد
دوائي (الأدوية)



مساهمة الجمعية

2,649,592
ريال

التكلفة الاقتصادية

3,005,916
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