حياة
١٤٤٧هـ
جمعية حياة الخيرية بالمدينة المنورة
مرخصة من المركز الوطني لتنمية القطاع غير الربحي برقم ٣٦٢

العـــدد الرابع والعشرون للنشـــرة الصحية

سبتمبر 2022

صيدليـــة النحـــاس
alnahhas pharmacy

لحياة حياة

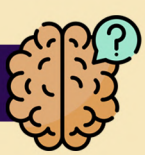


لحـياتها

لماذا تصاب النساء بالزهايمر ؟

اليوم العالمي للإسعافات الأولية

ماهي طريقة الإنعاش القلبي الرئوي ؟



اليوم العالمي لمرض الزهايمر

بسم الله الرحمن الرحيم

المحتويات

موضوع العدد : الأسعافات الأولية

جوانب صحية : اليوم العالمي لمرض الزهايمر

لحياتها : لماذا تصاب النساء بداء الزهايمر

برامج حياة

موضوع العدد

الإسعافات الأولية

هي عنايه طبيه عاجله تقدم للشخص المصاب في محاوله للوصول إلى أفضل وضع صحي ممكن بأدوات ومهارات بسيطة لحين وصول المساعدة الطبية الكاملة



أهم الإسعافات الأولية

الحروق ، الجروح ، الاختناق ، النزيف ، الكسور ، التشنجات ، الإنعاش القلبي الرئوي



الإسعافات الأوليه في الجروح والنزيف



قم بتنظيفه من أي أوساخ عالقه به بإستخدام الماء الجاري



جفف المكان وأستخدم المعقمات كاليود والهيدروجين بيروكسيد حول الجرح وفي الجرح ضع مرهم مضاد وقم بإغلاقه



لو وجد فيه نزيف فلابد من الضغط المباشر مكان الجرح بإستخدام قطعة قماش نظيفه



لو كان النزيف من الساق أو الذراع حاول رفعها فوق مستوى القلب لتقليل النزيف



إن لم يتوقف النزيف قم بإستخدام أداة ربط



لو كان النزيف شديد أو الجرح في منطقة الصدر والبطن أولم يتوقف بعد 10 دقائق من الضغط عليه أوكان هناك شك بوجود نزيف داخلي فأطلب الطوارىء مباشرة



الإسعافات الأوليه في الحروق

الحروق هو ضرر في أنسجة الجلد أو الأنسجه التي تحته بسبب مصدر حراري،كيميائي،إشعاعي أوكهربائي وهو من أكثر الأصابات شيوعآ داخل المنزل

أنواع الحروق



حروق من الدرجه الأولى

حروق بسيطة في السطح الخارجي للجلد كحروق الشمس وتظهر بشكل ألم أو إحمرار



حروق من الدرجه الثانية

وتتأثر الطبقه الثانيه من الجلد العليا والسفلى وتظهر بشكل ألم إحمرار إنتفاخ وفقاعات



حروق من الدرجه الثالثة

وتأثر على طبقات الجلد كلها والعضلات والعظام وتدمر النهايات العصبيه

تتم معالجة الحروق في المنزل بتبريد الحرق



وضع المنطقه تحت الماء البارد وكمادات باردة



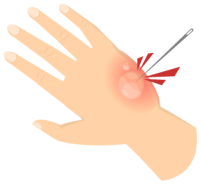
إزالة الإكسسوارات في مكان الحرق



تناول مسكنات الألم



إستخدام مراهم ملطفه للحروق وتغطيتها بالشاش المعقم وعدم شد الضماد



عدم إزالة الفقاعات



عدم إستخدام أي ماده غير موصى بها علمياً كمعجون الأسنان ومشتقات البترول وغيره فهي ضارة وليست نافعة في حالات الحروق

الحروق التي تستطيع علاجها في المنزل

قطرها أقل من 8 سم سطحيه وجود الألم او الفقاعات

الحروق التي تستدعي الذهاب إلى المستشفى

حروق عميقه ،قطرها أكثر من 8سم واذا كانت في الوجه ،المفاصل ،الأيدي ،الأقدام ، المناطق التناسليه أو لونها مائل للبياض والسواد

إسعاف الإنعاش القلبي الرئوي

وهو واحد من أهم الإسعافات الأوليه ومن أهم الأساليب التي تنقذ حياة شخص ومن الواجب أن يتعلمها الجميع وتقدم للأشخاص الذين يتوقف عندهم النبض والتنفس مثل حالات الجلطه القلبيه،الغرق،الإصابه بصعقه كهربائيه

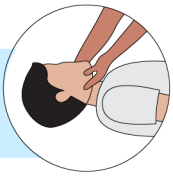
⚠ إذا رأيت شخصآ فاقد الوعي لابد من التأكد ان المكان حوله أمن ومن ثم



تفقد وعي الشخص، ولو غير واعي هزه من كتفيه واسأله
هل انت بخير ؟



اتصل بغرفة الطوارىء أو أرسل أحد للقيام بذلك



قم بعمل ضغطات على صدر المريض والتحسس على الشريان السباتي في الرقبه

طريقة عمل الإنعاش القلبي الرئوي

1. أن يكون المريض مستلقي على ظهره
2. ضع كعب يدك الأولى على مقصف الصدر
3. ضع اليد الثانيه فوق الأولى مع تشبيك الأصابع وأبقي الذراعيين ممتده وبشكل مستقيم
4. إنحني للأمام قليلآ بحيث يكون كتفاك على مستوى صدر المريض بإستخدام وزن جسمك ومقدار الضغط من خمسه إلى سته سم
5. إجعل الصدر يعود إلى وضعية قبل الضغط.
6. يكون مقدار الضغطات على الصدر من **100 - 120 ضغطة في الدقيقة** وإذا احتجت للتوقف **لاتقف أكثر من 10 ثواني** ثم أستمر في الإنعاش



كتبه :
د/ سوزان طلال الجهني – طبيبة عامة
المرجع : وزارة الصحة السعودية

اليوم العالمي 21/09 لمرض للزهايمر

هو مرض يصيب كبار السن غالبًا، يبدأ الشخص المصاب به بفقدان خفيف للذاكرة يؤثر في أجزاء من الدماغ التي تتحكم في الفكر والذاكرة واللغة؛ مما يؤدي إلى فقدان القدرة على إجراء محادثة بسيطة، أو التفاعل مع الأحداث المحيطة، ويعد أشهر أنواع الخَرَف، ومن الممكن أن يؤثر في قيام الشخص بأنشطته اليومية.

حقائق

- يتضاعف عدد الأشخاص المصابين بهذا المرض كل **5 سنوات** بعد سن 65 سنة
- يمكن أن يصل عدد المصابين بهذه المرض بحلول عام 2060م إلى ثلاثة أضعاف العدد الحالي تقريبًا، أي **14 مليون مصاب**
- من الممكن أن يقلل التعليم خطر الإصابة بالزهايمر
- لا تعد الإصابة بالزهايمر مرحلة طبيعية من مراحل التقدم بالعمر
- هناك **130 ألف** مصاب تقريبًا بمرض الزهايمر في السعودية



أهداف اليوم العالمي

- رفع الوعي الصحي وتعزيزه حول مرض الزهايمر في العالم
- تطوير الخدمات المقدمة لمرضى الزهايمر تُعنى بهم في جميع مراحل المرض
- تقليل خطر الإصابة بمرض الزهايمر من خلال تغيير نمط الحياة، واتباع أسلوب صحي
- عقد ورش العمل التي تتناول مواجهة التحديات، وإيصال الخدمات الشاملة إلى مرضى الزهايمر، ورعايتهم بالطرق الصحيحة

علي معيوف | فني معلوماتية صحية |

المرجع: وزارة الصحة السعودية

لماذا تصاب النساء بداء الزهايمر ؟



داء الزهايمر

هو اضطراب عصبي متفاقم يؤدي إلى تقلص الدماغ (ضموره) وموت خلاياه. داء الزهايمر هو السبب الأكثر شيوعًا للخَرَف؛ فهو حالة تتضمن انخفاضًا مستمرًّا في القدرة على التفكير وفي المهارات السلوكية والاجتماعية؛ ما يؤثر سلبًا في قدرة الشخص على العمل بشكل مستقل.



تشمل المؤشرات المبكرة للمرض نسيان الأحداث الأخيرة أو المحادثات



ومع تفاقم المرض، سيشعر المصاب بداء الزهايمر باختلال شديد في الذاكرة ويفقد القدرة على أداء المهام اليومية.

> حتى وقتنا الحالي لا يوجد علاج نهائي لمرض الزهايمر، ولكن يتم علاج الأعراض ودعم المرضى المصابين لجعل حياتهم أفضل ومساعدتهم في التعايش مع المرض



لماذا النساء أكثرعرضة للإصابة بالزهايمر

الإجابة بسيطة لأن بصورةٍ عامةٍ، هناك عدد أكبر من النساء لديهم هذا المرض لأنهم يعيشون أطول من الرجال عامةً. فالتقدم في السن هو أكبر عوامل الخطورة التي قد تؤدي إلى الإصابة بداء الزهايمر. والزهايمر ليس مرحلة طبيعية من مراحل الشيخوخة، ولكن احتمال الإصابة به يتزايد مع تقدم العمر.



يمكن تعديل نمط الحياة لتجنب عدد من عوامل الخطر التي يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بداء الزهايمر. وتشير الأدلة إلى أن التغييرات في النظام الغذائي وممارسة التمارين واتباع العادات الصحية، كالخطوات التي تحد من خطر الإصابة بالمرض القلبي الوعائي، قد تقلل أيضًا من خطر الإصابة بداء الزهايمر وغيره من الاضطرابات التي تسبب الخَرَف.

تتضمن خيارات نمط الحياة المفيد لصحة القلب التي قد تقلل من خطر الإصابة بداء الزهايمر ما يلي:



ممارسة الرياضة بانتظام



المحافظة على ساعات النوم الجيدة



اتباع إرشادات العلاج للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم والسكري وارتفاع الكوليسترول



تناوُل وجبات متوازنة من المنتجات الطازجة، والزيوت الصحية، والأطعمة منخفضه الدهون المشبَّعة، مثل النظام الغذائي المتوسطي مثل السمك وزيت الزيتون والأفوكادو والفواكه والخضروات والمكسرات، والفاصوليا والحبوب الكاملة والدواجن و تناول الأطعمة الأخرى باعتدال



طلب المساعدة من الطبيب للإقلاع عن التدخين، إذا كنتَ مدخنًا

قد أظهرت الدراسات أنَّ الحفاظ على مهارات التفكير عند تقدم العمر وانخفاض خطر الإصابة بداء الزهايمر يرتبطان **بالمشاركة في الفعاليات الاجتماعية والقراءة والرقص ولعب ألعاب الطاولة والإبداع والعزف على آلة موسيقية، وغيرها من الأنشطة التي تتطلب المشاركة العقلية والاجتماعية**





العيادات الطبية المتنقلة

شهر اغسطس - 2022

المدينة المنورة - حي القبلتين

المدينة المنورة - حي المصانع

محافظة وادي الفرع

اجمالي المستفيدين من الخدمات المقدمة **6,090** مستفيد

عيادتين طب عام
1,342
مستفيد

عيادة عيون
986
مستفيد

عيادتين أسنان
569
مستفيد

المختبر المتنقل
534
مستفيد

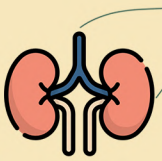
الصيدلية المتنقلة
2,659
مستفيد



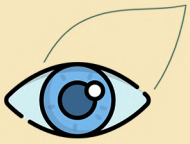
احصائية

العـــــلاج الخيري

شهر اغسطس - 2022



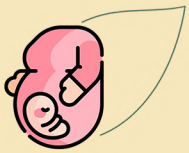
2230 جلسة
ومن أحياها (لغسيل الكلى)



34 مستفيد
إبصـــار (عمليات العيون)



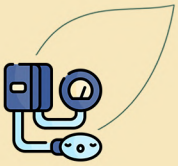
41 مستفيد
أجر وعافية (العمليات الطارئة)



38 مستفيد
الأمومة والطفولة (ولادات)



317 مستفيد
دوائـي (الأدوية)



43 مستفيد
صحتـي (المستلزمات الطبية)



مساهمة الجمعيـة

2,446,935

ريـــــال

التكلفة الاقتصاديـــة

2,777,240

ريـــــال

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

info@hayat.org.sa

362td www.hayat.org.sa 8004420055


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



حياة

جمعية حياة الخيرية بالمدينة المنورة

مرخصة من المركز الوطني لتنمية القطاع غير الربحي برقم ٣٦٢