



صيدلية النهار
alnahrain pharmacy

العدد الخامس والعشرون للنشرة الصحية

أكتوبر 2022



حياة

جمعية حياة الخبرية بالمدينة المنورة

مُرخصة من المركز الوطني للتنمية الفطاع غير الربحية برقم ٣٦٢

حياة حياة



لحياتها

طرق الوقاية من
هشاشة العظام

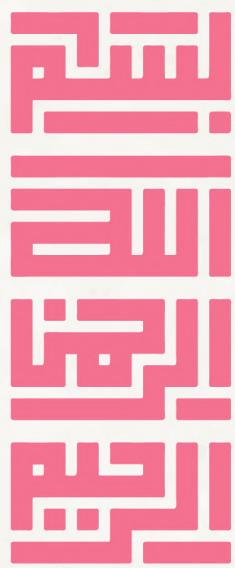
شهر التوعية بسرطان الثدي



ما هي أعراض سرطان الثدي

اليوم العالمي لهشاشة العظام





المحتويات

|| موضوع العدد : التوعية بسرطان الثدي

|| جوانب صحية : اليوم العالمي لهشاشة العظام

|| حياتها : هشاشة العظام لدى السيدات

|| برامج حياة

ما هو السرطان؟

هو نوع من الأمراض يجعل الخلايا المصابة به تنموا وتتضاعف بشكل لا يمكن التحكم فيه ثم تنقسم وتتضاعف بسرعة حتى تشكل قطعة أو كتلة من الأنسجة الإضافية
الكتل النسيجية تدعى الأورام

الأورام إما أن تكون سلطانية (خبيثة) أو **غير سلطانية (حميدة)** الأورام الخبيثة تتکاثر وتدمر أنسجة الجسم السليمة ويمكن لبعض الخلايا ضمن الورم أن تنفصل وتنشر بعيداً إلى أجزاء أخرى من الجسم

سرطان الثدي

سرطان الثدي هو نوع غير طبيعي للخلايا المبطنة لقنوات الحليب أو لفصوص الثدي وجزء بسيط جداً في بقية الأنسجة

سرطان الثدي هو ثانوي سبب رئيسي لوفيات السرطان في النساء وهو السرطان الأكثر شيوعاً بين النساء

2

وفقاً لمنظمة الصحة العالمية يتم تشخيص

أكثر من 1.2 مليون إصابة

بسرطان الثدي في جميع أنحاء العالم كل سنة

وأكثر من 500000 يموتون من هذا المرض



من كل 10 سيدات تصاب **سيدة** بسرطان الثدي خلال فترة حياتها



اعراض سرطان الثدي

العلامات الأولى لسرطان الثدي تظهر في شكل تخانة في أنسجة الجلد أو تورم في الثدي أو في منطقة الإبطين ، ولكن هناك العديد من العلامات الأخرى مثل :

- 1 ألم في الثدي أو منطقة الإبطين والذي لا يتغير مع الدورة الشهرية
- 2 تغير أو أحمرار في جلد الثدي ليبدو مثل قشرة البرتقال
- 3 طفح جلدي حول أو على واحدة من الحلمات
- 4 إفرازات من الحلمة غالباً ما تحتوي على الدم
- 5 حلمة غائرة أو مقلوبة
- 6 تغير في شكل وحجم الثدي
- 7 تقشر أو تساقط الجلد عن الثدي أو الحلمة



من أورام الثدي هي أورام حميدة غير سرطانية



زيادة نسبة الشفاء عند الكشف المبكر

طريقة الفحص الذاتي للثدي

الفحص بالتأهيل

- ➊ الوقوف أمام المرأة وفحص الثديين إذا كان هناك أي شيء غير معتاد، تورم، إفرازات غير طبيعية
- ➋ وضع اليدين خلف الرأس والضغط بهما إلى الأمام دون تحريك الرأس أثناء النظر في المرأة
- ➌ وضع اليدين على الوسط والانحناء قليلاً مع ضغط الكتفين والمرفقين إلى الأمام

الفحص بالتحسس

- ➊ رفع اليد اليمنى واستخدام اليد اليمنى في فحص الثدي الأيسر من القسم الخارجي وبشكل دائري حتى الحلمة مع التركيز على المنطقة بين الثدي والإبط ومنطقة أسفل الإبط
 - ➋ الضغط بلطف على الحلمة للتأكد إذا كانت هناك أي إفرازات غير طبيعية
- (mammogram) **الفحص بالعاموجرام**

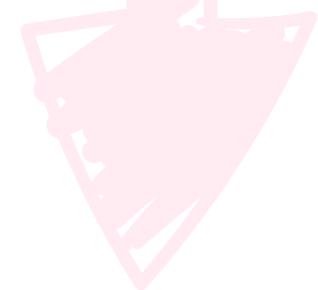
هو نوع من أنواع صور الأشعة السينية المستخدمة للكشف عن وجود أورام في الثديين حيث يتم ضغط الثديين بين لوحين حتى تصبح مسطحة ويسهل تصويرها وهو غير مؤلم ولكنه يسبب شعور بعدم الراحة أثناء الفحص

النساء فوق سن 40 عاماً : أن تبدأ بإجراء فحص العاموجرام مرة كل سنتين، بالإضافة إلى الفحص الذاتي والفحص السريري سنويًا

النساء فوق سن 50 عاماً: إجراء فحص العاموجرام مرة واحدة في السنة



كيف يمكن التقليل من خطر الإصابة بمرض سرطان الثدي



تقليل التعرض للإشعاعات والتلوث البيئي



الحد من استخدام العلاجات الهرمونية



مارسها النشاط البدني بانتظام لمدة 20 إلى 30 دقيقة



المحافظة على وزن صحي



الامتناع عن شرب الكحول والتدخين



الرضاعة الطبيعية



الكشف على سرطان الثدي في وقت مبكر



الاختبارات الجينية



الجراحة الوقائية للنساء اللاتي لديهن نسبة خطر عالية للإصابة

اليوم العالمي لهشاشة العظام

20/10/2022

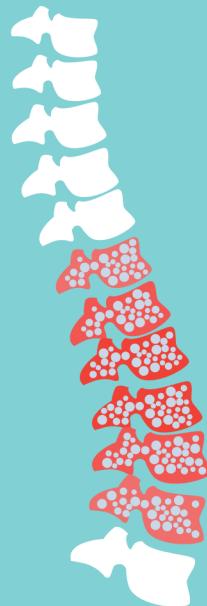
المرض الصامت

يعنى أنه لا يرافقه ظهور أعراض في العادة، فعادة ما يكشف عنه عند حدوث كسر في العظام؛ إذ تكون العظام قد خسرت الكثير من بنيتها وقوتها على مدار عدة سنوات، وإن أكثر العظام تأثراً بمرض الهشاشة عظام الرسغين والوركين وكذلك عظام العمود الفقري



كيف تحدث هشاشة العظام

إن عظامنا تتقوى في مقتبل حياتنا، عندما نكون في مرحلة النمو، وهي تصل عادة إلى أشد قوتها في أواخر سن المراهقة أو في العشرينات من العمر. بعد هذا الوقت، تبدأ العظام بالترقيق تدريجياً وتتصبغ أكثر هشاشة طوال الجزء المتبقى من عمرنا.

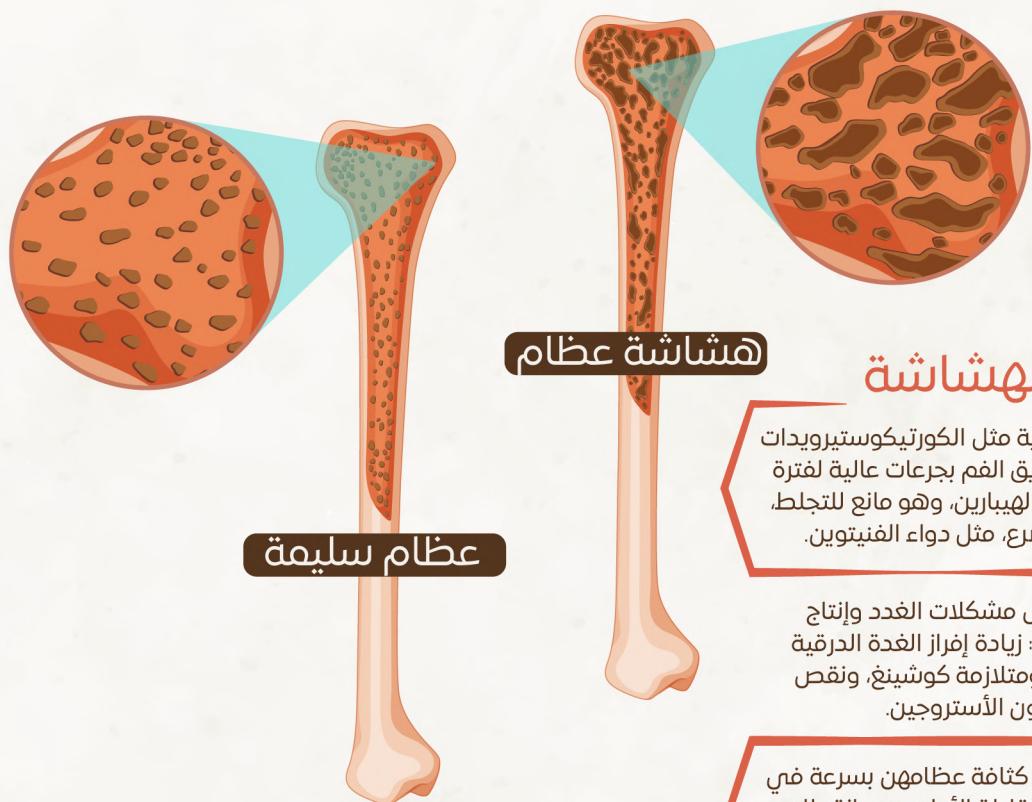


متى تجب رؤية الطبيب؟

- عند التقدم في العمر، أي بلوغ 60 سنة فأكثر.
- بعد انقطاع الطمث عند النساء، أو استئصال المبايض.
- تناول الكورتيزون لعدة أشهر.
- عند تناول الأدوية مثل: الكورتيزون، ومضادات التخثر، وأدوية الصرع.

هشاشة العظام عند السيدات

هشاشة العظام مشكلة شائعة، تصبح العظام فيها ضعيفة، وسهلة الكسر، وتتطور ببطء على مدى عدة سنوات. غالباً ما يتم تشخيص المرض عند سقوط طفيف، أو تأثير مفاجئ يسبب كسر العظام. يُشار إلى أن النساء أكثر عرضة لخطر الإصابة بهشاشة العظام بعد انقطاع الطمث.



استخدام بعض الأدوية مثل الكورتيكosteroidات (الكورتيزون) عن طريق الفم بجرعات عالية لفترة طويلة، وتناول عقار الهيبارين، وهو مانع للتجलط، وبعض أدوية الصرع، مثل دواء الفنتوين.

الإصابة ببعض مشكلات الغدد وإنتاج الهرمونات مثل: زيادة إفراز الغدة الدرقية والجار درقية، وممتلأمة كوشينغ ونقص هرمون الأستروجين.

تفقد النساء كثافة عظامهن بسرعة في السنوات القليلة الأولى بعد انقطاع الطمث، وخاصة إذا بدأ انقطاع الطمث مبكراً (قبل عمر 45 سنة).

أعراض هشاشة العظام

عادةً لا يوجد أعراض في المراحل المبكرة، لكن عند تقدم الحالة قد تظهر بعض الأعراض وتشمل:

ألم في أسفل الظهر، بسبب كسر، أو تفكك الفقرات.

انحناء الظهر، وقصر القامة مع مرور الوقت.

كسر العظم بسهولة أكثر من المتوقع.



عوامل الخطورة:



طرق الوقاية تساعد على حفظ العظام كثيفة وتحمي من حدوث الهشاشة

اتباع نظام غذائي صحي

وذلك بالتأكد من الحصول على ما يكفي من البروتين، والسعرات الحرارية، بالإضافة إلى الكالسيوم، وفيتامين (د)



الكالسيوم ضروري لكل النساء

بعد انقطاع الطمث، وذلك بتركيز ألف ملليغرام في اليوم، سواء كان في المصادر الغذائية، مثل: الحليب، ومنتجات الألبان الأخرى، كالجبن، واللبن، أو الخضروات الخضراء، كاللفت والبروكلي، أو بأخذ مكممات الكالسيوم



فيتامين (د) ضروري أيضًا

حيث تستهلك المرأة بعد انقطاع الطمث 800 وحدة دولية من فيتامين (د) في اليوم الواحد. وهذه النسبة إلى جانب الكالسيوم، تقلل نسبة حدوث الكسور للمرأة في هذا العمر.



ممارسة النشاط البدني بانتظام

بانتظام؛ حيث تعد طريقة مثالية لحفظ عظام كثافة العظام، وتنمية العضلات، والحفاظ على توازن الجسم، وتقليل فرص السقوط وحدوث كسور.



الحذر من السقوط

لأنه يزيد من فرص حدوث الكسور؛ وعليه ينبغي: إزالة الحبال والأسلك الكهربائية، أو السجاد من على الأرض، فقد تؤدي إلى التعثر والسقوط. توفير الإضاءة الكافية في جميع المناطق داخل المنزل وحوله، بما في ذلك السلالم وطرق الدخول. تجنب المشي على الأسطح الزلقة مثل: الثلج، والأرضيات الرطبة، أو المصقوله. تجنب المشي في الطرق غير المعهدة. زيارة طبيب العيون بانتظام للتحقق من سلامة النظر.



الإقلاع عن التدخين

العيادات الطبية المتنقلة

شهر سبتمبر - 2022

المدينة المنورة - طريق المطار بجوار جوهرة السعيد سابقًا

محافظة العิص (قرية المربع)



مستفيد

5,289

اجمالي المستفيدين من الخدمات المقدمة

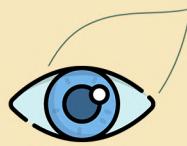


احصائية

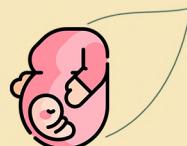
العلاج الخيري

شهر سبتمبر - 2022

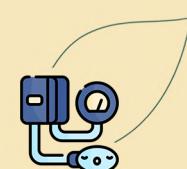
33 مستفيد
إبصار (عمليات العيون)



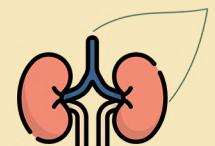
42 مستفيد
الأمومة والطفولة (ولادات)



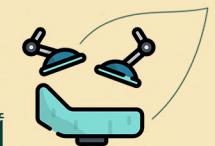
37 مستفيد
صحتي (المستلزمات الطبية)



2319 جلسة
ومن أحياها (لغسيل الكلى)



35 مستفيد
أجر وعافية (العمليات الطارئة)



303 مستفيد
دوائي (الأدوية)



مساهمة الجمعية

2,394,754
ريال

التكلفة الاقتصادية

2,677,173
ريال

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

info@hayat.org.sa



362td



www.hayat.org.sa



8004420055

تبሩك من بيتاك سهل
وسريع وآمن

عبر متجر الجمعية الإلكترونى

td.org.sa



Apple Pay

VISA



مدى
mada

طرق
الدفع





حياة

جمعية حياة الخيرية بالمدينة المنورة

مُرخصة من المركز الوطني للتنمية القطاع غير الربحي برقم ٣٦٢