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

العـــدد السابع والعشرون للنشرة الصحية

ديسمبر 2022

صيدليـــة النحـــاس
alnahhas pharmacy

لحياة حياة



أسرة صحية

تكيس المبايض

اليوم العالمي للأشخاص ذوي الإعاقة

أنواع الإعاقة

بسم الله الرحمن الرحيم

المحتويات

موضوع العدد : اليوم العالمي للأشخاص ذوي الإعاقة

أسرة صحية : تكيس المبايض

برامج حياة

اليوم الدولي
للأشخاص ذوي الإعاقة
٣ كانون الأول/ديسمبر

أهم الحقائق الرئيسة
عن الإعاقة والعجز في العالم



أكثر من بليون مريض

يعانون من شكل من أشكال الإعاقة أو العجز

15% من عدد سكان العالم

- تزداد حالات العجز والإعاقة في العالم؛ وذلك نتيجة التقدم في العمر أو الإصابة ببعض الأمراض المزمنة وتأثير تبعات المرض ومضاعفاته.
- يزيد عدد المصابين بالعجز أو الإعاقة لدى ذوي الدخل المنخفض.
- نصف الأشخاص المصابين بالعجز أو الإعاقة لا يحصلون على رعاية طبية جيدة.
- الأطفال المعاقون أقل حظًا في الالتحاق بمقاعد الدراسة، مقارنة بالأطفال الأصحاء، وبالتالي أقل فرصة في الحصول على وظيفة.
- هناك نقص في مراكز التأهيل الخاصة بالمعاقين، وشُح في توافر الأجهزة المساعدة التي يحتاج إليها المعاق كالكراسي المتحركة والأطراف الصناعية وأجهزة السمع.

تعريف الإعاقة

الإعاقة تعني الإصابة بقصور كلي أو جزئي بشكل دائم أو لفترة طويلة من العمر في إحدى القدرات الجسمية أو الحسية أو العقلية أو التواصلية أو التعليمية أو النفسية، وتتسبب في عدم إمكانية تلبية متطلبات الحياة العادية من قبل الشخص المعاق واعتماده على غيره في تلبيتها، أو احتياجه لأداة خاصة تتطلب تدريبًا أو تأهيلًا خاصا لحسن استخدامها.

أنواع الإعاقة



01 الإعاقة الحركية

1- حالات الشلل الدماغي :
2- مرض ضمور العضلات التدهوري :
3- التشوهات الخلقية المختلفة :
4- حالات أخرى كالتالي: (شلل أطفال، هشاشة عظام، اختلال في الغدد الصماء)



02 الإعاقة العقلية

تعرف الإعاقة الذهنية بأنها حالة من توقف النمو الذهني أو عدم اكتماله، ويتميز بشكل خاص باختلال في المهارات،،ومن أشهرها متلازمة داون، وهي اضطراب خلقي ينتج عن وجود كروموسوم زائد في خلايا الجسم، وتزيد النسبة مع زيادة عمر الأم.



03 الإعاقة البصرية

تراوح الإعاقة البصرية بين العمى الكلي والجزئي، وعلى هذا الأساس يوجد نوعان من الإعاقة البصرية:

- **المكفوفون :** (المصابون بالعمى)، وهؤلاء تتطلب حالتهم البصرية استخدام طريقة برايل.
- **ضعاف البصر :** وهم يستطيعون الرؤية من خلال المعينات البصرية.



04 الإعاقة السمعية

الإعاقة السمعية هي مصطلح عام يغطي مدى واسعًا من درجات فقدان السمع يراوح بين **الصمم**، **والفقدان الشديد**، **والفقدان الخفيف**، وقد تكون علاماتها ظاهرة، وقد تكون مخفية، ما يؤدي إلى مشكلات في حياة الطفل دون معرفة المسبب لها مثل: الفشل الدراسي

الأسباب المؤدية للإعاقة



الاضطرابات الجينية، إما بسبب وجود جينات مورثة من أحد الأبوين أو بسبب مؤثر خارجي.

بعض الأمراض التي تصيب الأم أو الحوادث أثناء الحمل أو الولادة.

الإصابة بمضاعفات بعض الأمراض نتيجة إهمال العلاج وعدم السيطرة على المرض، مثل:
الأمراض المتعلقة بالعضلات والتهابات المفاصل.
أمراض القلب والسكتة الدماغية.
السرطان.
السكري.
أمراض الجهاز العصبي.

إعاقة مكتسبة ناجمة عن إصابة عمل أو حوادث.

التقدم في العمر.

الوقاية من الإصابة

يمكن منع الإصابة ببعض أنواع الإعاقات الناتجة عن الأمراض المزمنة بالسيطرة على تلك الأمراض ومنع المضاعفات، وذلك عن طريق:



المتابعة الدورية لدى الطبيب المختص للسيطرة على المرض.

اتباع أسلوب حياة صحية، وتناول الغذاء الصحي، وممارسة الرياضة، والحفاظ على وزن صحي.

الحرص على الانتظام في تناول الأدوية الخاصة بالمرض.

تغذية المعاق



- تقييم الحالة الغذائية وتقدير احتياجات المعاق الفعلية من العناصر الغذائية والطاقة.
- المساعدة في تحسين صحته وزيادة مناعته ومقاومته للأمراض.
- الوقاية المبكرة من مشاكل سوء التغذية كفقر الدم، السمنة أو النحافة.
- تعويض نقص بعض العناصر الغذائية التي يتسبب بها تناول بعض الأدوية لوقت طويل، أو المشاكل الأخرى كالإمساك والقيء.
- تطوير المهارات اليدوية الحركية؛ وذلك بتدريب المعاق على الأكل بنفسه.

التعايش مع ذوي الإعاقة ورعايتهم

ينبغي على المخالطين للأشخاص ذوي الإعاقة السعي إلى توفير بيئة صحية آمنة قدر الإمكان، ومن النقاط الأساسية التي ينصح بالاهتمام بها:

1. توفير الرعاية اليومية للشخص كالنظافة الشخصية، وتناول الطعام، وغيرها، مع تدريبه على القيام ببعض الأساسيات إن أمكن.
2. توفير وسائل مبتكرة لقيام الشخص باحتياجاته اليومية بسهولة وأمان دون التعرض للإصابات.
3. الحرص على الاهتمام بجانب السلامة والأمان في البيئة المحيطة بالشخص كتزويد المكان بممرات، خصوصًا لإرشاده وتسهيل تنقلاته مثلاً.
4. الاهتمام بالجانب الاجتماعي والنفسي، حيث يمكن تحسين هذا الجانب عن طريق تنظيم زيارات أو رحلات دورية للترويح عنه.
5. ممارسة الأنشطة الخارجية والهوايات، والاشتراك ببعض النوادي، ما يسهم في تحسين الحالة النفسية والبدنية لذوي الإعاقة.
6. الحرص على مشاركة ذوي الإعاقة في الأعمال اليومية والأنشطة التي تقوم بها الأسرة لتقوية جانب الثقة بالنفس، وزيادة المهارات لديه..
7. الحرص على الاهتمام بجانب التعليم، وتطوير المهارات الذهنية لدى الشخص؛ بتوفير وسائل تعليمية حديثة تسهل عليه تلقي المعلومات.
8. الاهتمام بالتغذية المتوازنة لذوي الإعاقة؛ لمنع تعرضهم لمشكلات سوء التغذية كفقر الدم، أو النحافة، أو زيادة الوزن المفرطة، أو الإصابة بالأمراض نتيجة نقص المناعة

المرجع : وزارة الصحة

تكيس المبايض

هي حاله من فقدان التوازن بين الهرمونات التي تسبب الاباضه والتي ينتج عنها انقطاع واختلال في فترات الدوره الشهريه وزياده هرمون الذكوره الاندوجين



يصيب من 5 إلى 10٪ من النساء

أسباب تكيس المبايض

سبب تكيس المبايض غير معروف الى الان لكن غالبا ما يحدث كعامل وراثي في حال كان لديك أم أخت او خاله مصابه فإن خطورة إصابتك ستزيد, ترتبط الاعراض بمستويات غير طبيعيه من الهرمونات

1 زياده هرمون الاندروجين

في حال تكيس المبايض فتتراكم بويصلات صغيره في المبيض حيث لايتمكن اي احد منها للوصول لمرحله النضج الذي من شأنه أن يؤدي الى الاباضه نتيجه لذلك تصبح هرمونات الاستروجين والبروجستيرون اضافه الى الهرمون المحفز للجريب والهرموني الليوتيني غير متوازنه ونتيجه لزيادة هرمون اللوتيني (LH) تزداد نسبه هرمونات الذكوره عند النساء المصابات

2 هرمون الانسولين

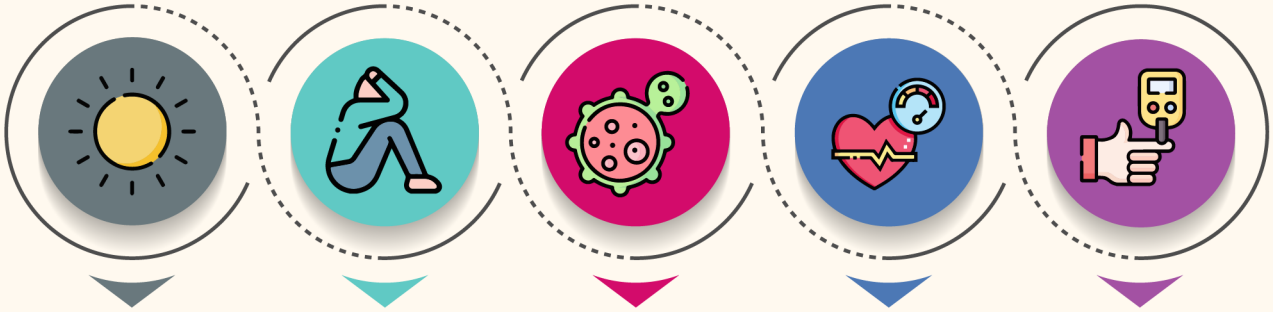
يصاب مرضى تكيس المبايض بمقاومه ضد الانسولين حيث ان الخلايا لاتقوم بامتصاص السكر مما يجعل نسبته عاليه في الجسم , ونتيجه لذلك يقوم البنكرياس بزيادة نسبه الانسولين للتحكم بنسبه السكر وتختلف شده المقاومه من شخص الى اخر قد تكون بسيطه وقد تصل الى مرض السكر

كيف يتم تشخيص تكيس المبايض

- عدم انتظام الدوره الشهريه
- زياده الشعر الغير مرغوب به في اماكن معينه كالشارب
- زيادة حبوب الشباب والتي لاتستجيب للعلاجات
- سمنه مركزيه اي عند منطقة البطن
- العقم وهو من اشهر الاعراض



مالذي يعنيه تكيس المبايض على الصحة في المدى البعيد



علاج تكيس المبايض



اتباع نظام غذائي صحي

اثبتت الدراسات ان خساره 5-10 من الوزن يحسن من مرض تكيس المبايض و يساعد على انتظام الدوره الشهريه وزياده فرصه الحمل بدون العلاجات الدوائية.

فوائد فقدان الوزن:

1. انخفاض خطر مقاومة الأنسولين وتطور مرض السكري
2. انخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب
3. انخفاض خطر الإصابة بسرطان الرحم
4. فترات الدوره الشهريه تكون أكثر انتظاما
5. زيادة فرصة الحمل انخفاض في حب الشباب وانخفاض في نمو الشعر الزائد بمرور الوقت
6. تحسين المزاج واحترام الذات



العلاجات الدوائية

وتكون بناء على الاعراض والرغبه في الانجاب

1- العلاج الهرموني, 2- الميتفورمين, 3- علاج العقم : يقوم الطبيب المختص بوضع خطه شهريه علاجيه والبدء بصرف علاج الى 3 علاجات.



العلاج الجراحي

يلجأ أغلب الأطباء الى العمليه الجراحيه في حال المقاومه الشديده للتكيس وعدم استجابه الجسم للعلاجات الدوائيه وخاصه عند علاج حالات العقم بسبب تكيس المبايض ويكون اجراء جراحي بسيط عن طريق المنظار تحت التخدير الكامل يقوم الطبيب بتدمير الانسجه التي تفرز هرمونات الذكوره وهرمون اللوتيني (LH) . وزيادة هرمون المنبه للبويضه (FSH).

العيادات الطبية المتنقلة

شهر نوفمبر - 2022

المدينة المنورة - حي العزيزيه

المدينة المنورة - حي الجمعة

محافظة الحناكية قرية بلغة

المدينة المنورة - طريق المطار

اجمالي المستفيدين من الخدمات المقدمة **5,450** مستفيد

عيادتين طب عام
1,185
مستفيد

عيادة عيون
734
مستفيد

عيادتين أسنان
506
مستفيد

المختبر المتنقل
956
مستفيد

الصيدلية المتنقلة
1,982
مستفيد

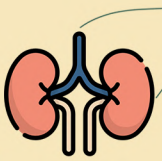
عيادة استشارية
87 طب أسرة
مستفيد



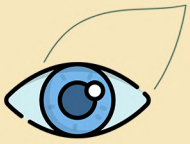
احصائية

العـــــلاج الخيري

شهر نوفمبر - 2022



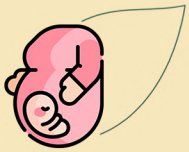
2296 جلسة
ومن أحياها (لغسيل الكلى)



29 مستفيد
إبصـــار (عمليات العيون)



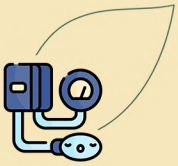
56 مستفيد
أجر وعافية (العمليات الطارئة)



17 مستفيد
الأمومة والطفولة (ولادات)



320 مستفيد
دوائـي (الأدوية)



46 مستفيد
صحتـي (المستلزمات الطبية)



مساهمة الجمعيـة

2,339,318

ريـــــال

التكلفة الاقتصاديـــة

2,648,709

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
طرق الدفع
مدى mada
mastercard
VISA
Pay



حياة

جمعية حياة الخيرية بالمدينة المنورة

مرخصة من المركز الوطني لتنمية القطاع غير الربحي برقم ٣٦٢