



العدد الثامن والعشرون للنشرة الصحية

يناير 2023



أعراض
نزلات البرد
الشائعة

لحياة حياة

كيف

نحمي المسن من
البرودة القارسة



نصائح

للتمتع بشواء
آمن



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



المحتويات

موضوع العدد : نزلات البرد الشائعة

جوانب صحيّة أسريّة :

- شرب الماء في الشتاء ضرورة
- طرق التعامل مع الجو البارد
- حماية المسن من البرودة القارسة
- مشكلات يواجهها المصاب بالاكثتاب الموسمي
- العوامل التي تساعد في الاتزان النفسي في فصل الشتاء
- نصائح للتمتع بشواء صحّي آمن

تجربة من الواقع : اسئلة حول الشتاء والأمراض

برامج حياة

الأمان مع برودة الجو

يصيب الزكام الشائع الملايين في العالم وفي كل وقت ولكن !!

يزداد انتشاراً في فصل الشتاء.





نزلات البرد الشائعة

تتشابه أعراض **نزلة البرد** و **الإنفلونزا الموسميّة** ، إلا أنّ أعراض الإنفلونزا الموسميّة قد تبدو أكثر حدّة، أمّا نزلات البرد فعادةً ما تنتشر في فصلي الشتاء والربيع، ولكن من الممكن الإصابة بها في أي وقت من السنة

الأعراض

سيلان الأنف والتهاب الحلق من أوائل الأعراض التي تظهر عند الإصابة بنزلة البرد ويليه:



الآم الجسم



الصداع



العطاس



السعال

يتعافى معظم
المصابين في غضون
7-10 أيام تقريباً



متى يجب رؤية الطبيب؟

- عند استمرار الأعراض أكثر من 10 أيام تقريباً
- إذا كانت الأعراض شديدة أو غير عادية.
- إذا كان الطفل يبلغ 3 أشهر أو أقل، ويعاني ارتفاع درجة الحرارة، أو قلة النشاط
- عند وجود أمراض مُزمنة



الوقاية

اغسل يديك وعقمها بشكل متكرر: 

-عند العطاس أو السعال.

-مصافحة المصاب بالإنفلونزا أو الزكام

-قبل وبعد الطعام

-لمس الأسطح العاقّة

-تهوية الأماكن المغلقة

-دورات المياه

-اعداد الطعام

تجنّب مخالطة الآخرين عند ظهور الأعراض. 

تجنّب أخذ المضادات الحيوية دون استشارة الطبيب. 

احرص على أخذ تطعيمات الإنفلونزا الموسميّة. 



الماء يحافظ على مستوي السوائل بجسمك.



يجنبك الجفاف والصداع.



يحتوي على معادن وأملاح ضرورية.



يمد جسمك بالطاقة والحيويّة.



يخلص الدم من السموم.



ينقل الغذاء إلى انسجة الجسم.



يمنح الجسم الرطوبة.



يقلل من التوتر.



ينشط الجهاز الهضمي.



ينظّم حرارة الجسم.



شرب
الماء في
الشتاء
ضرورة

حماية المسن من البرودة القارسة في فصل الشتاء:

أقوى ما نأثر به برودة الطقس على المسن هو برودة العظام

ويمكن علاجه من خلال بعض الإجراءات والوصفات الطبيعيّة ومنها :

الشاي الأخضر

يتمتع بخصائص مضادة
للالتهابات وبالتالي يمكن
أن يخفف من الألم

القرنفل

يحتوي على مركبات الأوج
ينول و الفلافونويد التي
تساعد في تحسين كثافة

الثوم

يحتوي على خصائص مضادة
للالتهابات والتي تساعد في
تقليل الآم العظام والمفاصل

الكركم

يحتوي على مادة الكرمين التي
تساعد في تقليل الالتهاب

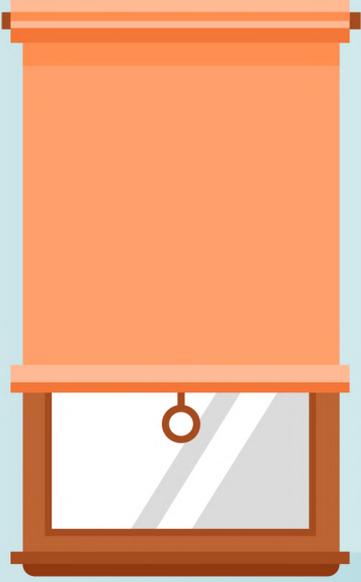
الزنجبيل الطازج أو المجفف

يمكن أن يقلل من المواد الكيميائيّة
التي تعزز التهاب المفاصل



طرق التعامل مع الجو البارد

- 1- اغلق الستائر والأبواب فهذا يساهم في إبقاء الغرفة دافئة.
- 2- أكثر من شرب السوائل الساخنة. (منقوع الشاي الأخضر، الزنجبيل، القرفة): هاقّة في إمداد الجسم بالعناصر الغذائية.
- 3- زد عدد طبقات الملابس.
- 4- مارس النشاط البدني كالقيام بالهرولة أو المشي بخطى ثابتة أو القيام بالأعمال المنزليّة فهي تساهم في زيادة نشاط الجسم.
- 5- انتعل حذاء سميك.
- 6- قم بتدفئة المنزل .
- 7- ضع الوشاح على أنفك وفمك وحول الرقبة.
- 8- تجنّب استخدام المدافئ التي تعمل باستخدام الغاز فهي مَضرة وقد تسبب إصابتك بتسمم أول أكسيد الكربون.
- 9- ابتعد عن الجوع وتناول الأطعمة الصحيّة المتوازنة وعزّز مناعتك بالإكثار من الأطعمة التي تحوي فيتامين c .



يعد الاضطراب أحد أشكال الاكتئاب المرتبطة بتغير الموسم وعادة ما يكون في فصل الخريف وبداية الشتاء ومن أبرز أعراضه:

التعب وتدني مستويات الطاقة



قلة التركيز



العزلة



مشكلات النوم



العصبية والقلق



كثرة الأم الظهر والرقبة والصداع



فقدان الاهتمام بالأنشطة الممتعة



فرط تناول الطعام



مشكلات يواجهها المصاب بالاكتئاب الموسمي



العوامل التي تساعد في الاتزان النفسي في فصل الشتاء



ممارسة التمارين
الرياضية



الانخراط في
الأنشطة الاجتماعية



التعرّض لأشعة
الشمس لمدة أطول

مع أجواء الشتاء تزداد الرغبة في اجتماعات الأسرة لإقامة حفلات الشواء اليكم أبرز النصائح للتمتع بشواء صحي آمن

- 1- عندما ننقل الطعام من مكان لآخر يجب حفظ الطعام مبرّداً بدرجة حرارة 4,5 درجة مئوية.
- 2- وإلتزام شواء شرائح وهدبر وريش اللحوم والدواجن توضع على درجة حرارة لا تقل عن 60 درجة مئوية.
- 3- يراعى وضع اللحوم المطبوخة على طرف شبك الشواية ولا توضع مباشرة على الفحم المشتعل.
- 4- إذا كانت اللحوم مجفّدة فيجب إتمام تسييحها قبل الشواء.
- 5- القضاء على البكتيريا الضارة بوصول درجة الحرارة الداخلية للحوم إلى الحد الكافي للقضاء عليها.
- 6- يقدم الطعام بأطباق نظيفة ويتم الاحتفاظ بالمتبقي في أواني محكمة الإغلاق ويحفظ في الثلاجة لاستهلاكه لاحقاً في غضون 3 أيام.





هل تستعمل المضادات الحيويّة لعلاج نزلات البرد
للالتهابات البكتيرية وليس الفيروسات

الدكتور حسن عبد الغني حسن



أسباب ألم الرقبة والحلق والاذن؟
غالباً نزلات البرد

الدكتور مختار عبدالفتاح الشاذلي



كيف يمكن أن أفرق بين نزلات البرد وإن كان سببها
فيروسية أو بكتيرية؟ وهل نزلات البرد الفيروسيّة
تشفى تلقائيّاً

طاقم طبي

للالتهابات البكتيرية وليس الفيروسات

ملاحظة مهمّة استشر طبيبك



احصائية

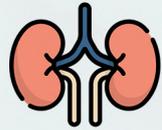
العلاج الخيري

شهر ديسمبر - 2022

33 مستفيد
إبصار (عمليات العيون)



2337 جلسة
ومن أحيائها (تغسيل الكلى)



16 مستفيد
الأمومة والطفولة (ولادات)



55 مستفيد
أجر وعافية (العمليات الطارئة)



46 مستفيد
صحتي (المستلزمات الطبية)



431 مستفيد
دوائي (الأدوية)



مساهمة الجمعية

2,584,413

ريال

التكلفة الاقتصادية

2,859,008

ريال



العيادات الطبية المتنقلة

شهر ديسمبر 2022

المدينة المنورة - حي الجرف بجوار مجمع الساحة التجاري

إجمالي المستفيدين
من الخدمات المقدمة

5,450
مستفيد

عيادة
استشارية
طب أسرة

258

وصفة طبية



الصيدلية
المتنقلة

2,217

وصفة طبية



المختبر
المتنقل

390

تحليل



عيادة
عيون

753

مستفيد



عيادتي
أسنان

516

مستفيد



عيادتي
طب عام

1,134

مستفيد



يسعدنا استقبال مشاركتكم وتجاربيكم 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



VISA



طرق
الدفع



موضوعنا للنشرة المقبلة بإذن الله

قصة تشافي وقصص تعايش

صحية مع السرطان

