

العدد الثلاثون للنشرة الصحية

مارس 2023

لحياة حياة

الفشل
الكلوي

مامدى

بعدي عن السمنة ؟

جدول قياس الكتلة البدنية يوضح ذلك



ماقصة

محارب الدهون

عبدالله العقيلي



සමස්තය

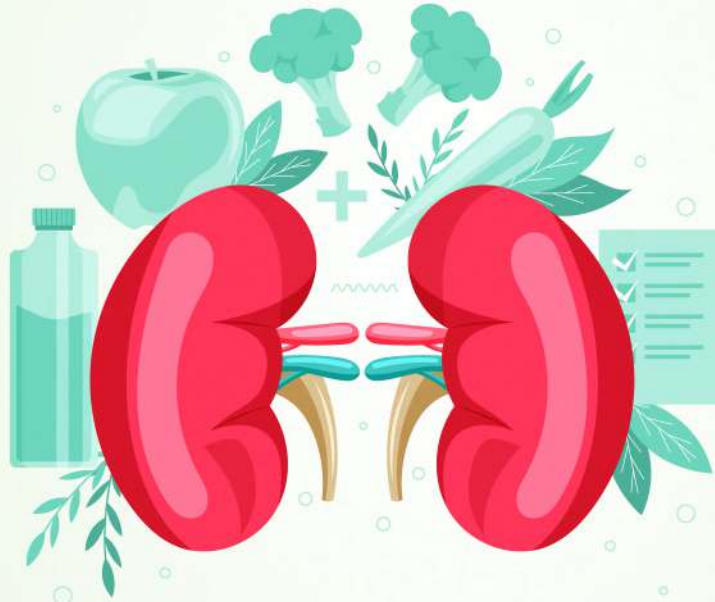
المحتويات

موضوع العدد : كليتك صحتك ,, حافظ عليها

جوانب صحيّة أسريّة : السمّنة

تجربة من الواقع : التغيير .. عزيمة صادقة

برامج حياة



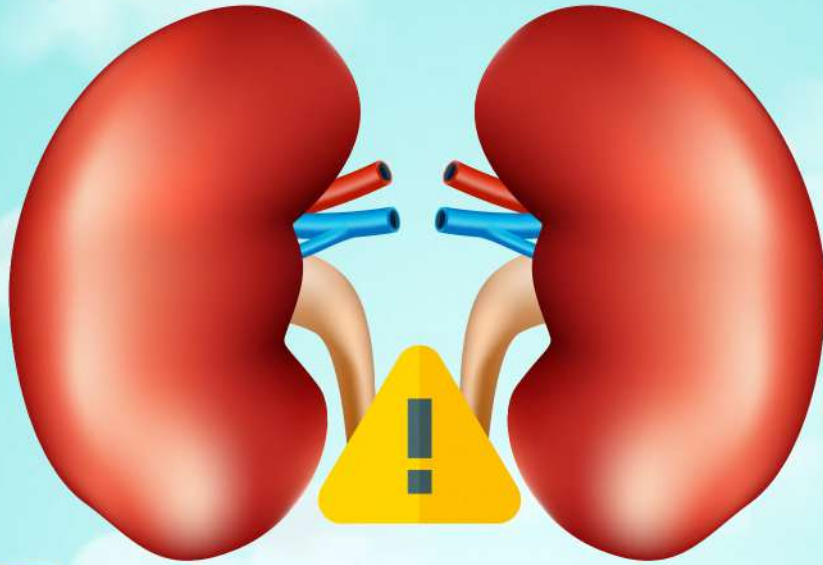
صحة الكلى لكل شخص في كل مكان

نتنقّل ما بين التشخيص والفحص وعوامل الإصابة

بأمراض الكلى والوقاية منها

الفشل الكلوي المزمن

هو توقّف الكلى عن العمل بشكل كامل وذلك نتيجة الإصابة بأمراض مزمنة مثل السكري وارتفاع ضغط الدم والسمنة وحصوات والتهاب المسالك البولية وبعض الأمراض المناعية وبعض الأمراض الوراثية أو استخدام المسكّنات المضادة للالتهابات بصورة كبيرة



ماهي أعراض الفشل الكلوي



كيف يمكن اكتشاف أمراض الكلى المزمنة

ومن الممكن في المراحل الأولى أن تكون الأعراض خفيفة: لذلك لابد من التشخيص المبكر للمرض بعمل تحاليل الدم والبول للكشف عن أمراض السكر ووظائف الكلى والبروتين بالبول وعلاج الفشل الكلوي يكون بالزراعة للكلى أو جلسات الغسيل الكلوي المنتظم

العلاج الأول لأمراض الكلى هو الوقاية وتكون بالخطوات التالية



01

الغذاء الصحي

- تقليل تناول السكريات
- تقليل تناول المشروبات الغازية
- الحرص على تحضير الطعام باستخدام مواد غذائية صحية طازجة
- الاكثار من السوائل مع تجنّب الإكثار من شرب الشاي والقهوة
- تجنب الاكثار من البروتينات الحمراء المشبعة بالدهون
- تناول الدهون غير مشبعة



02

تنمية العادات
الصحية

- ممارسة الرياضة بما لا يقل عن 150 دقيقة اسبوعياً مثل المشي والسباحة وركوب الدراجة
- اثبتت الدراسة ان الأشخاص البدنيين أكثر عرضة للإصابة بأمراض الكلى

الابتعاد عن
العوامل المسببة
لفشل الكلوي

03

- ✗ تجنب استخدام مسكنات الألم بشكل مفرط
- ✗ تجنّب عمل الأشعة المقطعية بالصبغة الوريدية
- ✗ تجنّب استخدام الأدوية الشعبية وأدوية إنقاص الوزن ومنتجات البروتين التي تبني العضلات



04

الفحص
المنتظم

- أكثر أعراض أمراض الكلى تكون صامتة ولا يتم اكتشافها إلا مرحلة متأخرة**
- 1- إذا كنت لا تشكو من أي مرض وعمرك:
 - أقل من 30 عام يجب مراجعة طبيبك كل 2-3 سنوات
 - بين ال 30 و 40 عام يجب مراجعة طبيبك كل عامين
 - 50 عام يجب مراجعة طبيبك سنوياً
 - 2- إذا كنت تشكو من مرض ضغط دم أو السكري أو السمنة فيجب فحص كليتك بشكل مستمر



05

منع تدهور
المرض

- 1- ملاحظة أعراض أمراض الكلى:
 - أي زيادة أو نقص في كمية البول - التعب المستمر - الغثيان - وجود دم في البول
 - أو فقاعات في البول - ألم في العضلات - انتفاخ منطقة الجفن والقدمين - صعوبة في التنفس أو في التركيز
- 2- معرفة عوامل الخطورة
 - العمر أكبر من 60 عام - الإصابة بمرض السكري أو ضغط الدم أو أمراض القلب
 - وجود تاريخ مرضي لحالات فشل كلوي في العائلة

السمنة

قم بقياس كتلتك البدنيّة على الأقل مرة سنويّاً

نسبة المرض على حسب
محيط الخصر (بالسم)
للذكر أعلى من 102
للأنثى أعلى من 88

نسبة المرض على حسب
محيط الخصر بالسم
للذكر أقل من 102
للأنثى أقل من 88

الكتلة البدنيّة
مؤشر كتلة الجسم
=
الوزن بالكيلوجرام
/مربع الطول بالمتر

درجات السمنة

-

-

أقل من 18,5

الرهزال

-

-

24,9 – 18,5

طبيعي

عالي

أعلى من الطبيعي

29,9 – 25

بداية السمنة

عالي جداً

عالي

34,9 – 30

المرحلة الأولى

عالي جداً

عالي جداً

39,9 – 35

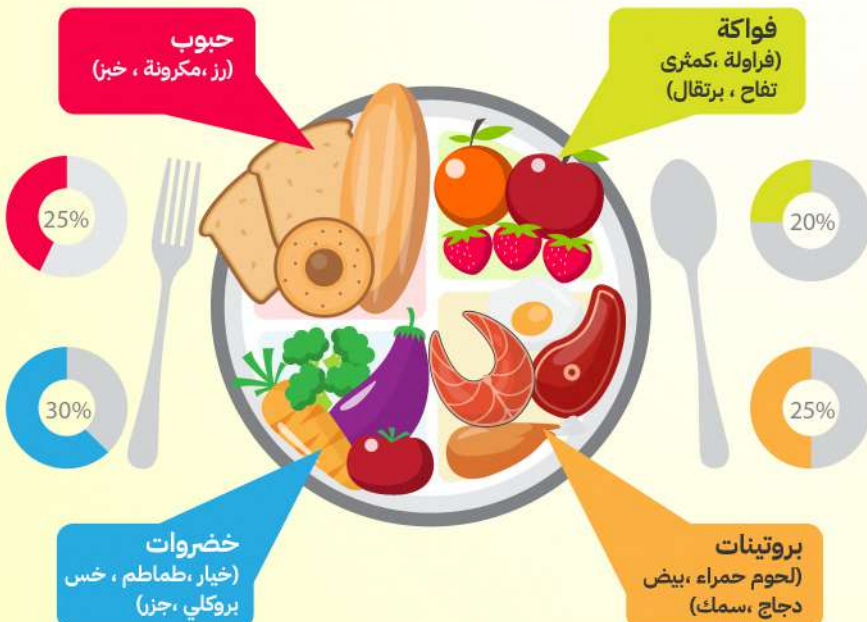
المرحلة الثانية

أقصى درجات الخطورة

أقصى درجات الخطورة

40 وما فوق

المرحلة الثالثة



يوضّح الطبق
الصّحّي المجموعات
الغذائيّة الخمسة

أهم أسباب الإصابة بالبدانة



من لديه تاريخ مرضي عائلي



طبيعية النمط الغذائي للفرد أو الأسرة



غياب أو قلة ممارسة الرياضة



بعض الأمراض مثل حمول الغدة الدرقية وبعض المشكلات الطبية التي قد تؤدي

إلى قلة الحركة مثل: التهاب المفاصل الذي قد ينجم عنه زيادة في الوزن



بعض الأدوية مثل مضادات الاكتئاب وبعض أدوية السكري



اختلال نظام النوم: عدم الحصول على قسط كاف من النوم أو العكس يمكن أن

يسبب تغيرات في الهرمونات التي تزيد من الشهية



التقدم في العمر والحمل



ماهي المضاعفات الصحية للبدانة أو زيادة الوزن



الوقاية

- 1- ممارسة الرياضة يومياً: وفقاً للكلية الأمريكية للطب الرياضي فإنك تحتاج على الحصول على 150 دقيقة إلى 250 دقيقة من النشاط المعتدل الكثافة في الأسبوع لمنع زيادة الوزن وتشمل الأنشطة البدنية المكثفة: المشي السريع والسباحة
- 2- اتباع نظام غذائي صحي متوازن: بالتركيز على الأغذية التي تحتوي على سعرات حرارية منخفضة مثل الفواكه والخضروات وتجنب الدهون المشبعة والحلويات
- 3- المتابعة طويلة الأجل لما تأكله أو تشربه

تجربة من الواقع

التغيير عزيمة صادقة



وهي قصة

رواها بنفسه يختصرها بالقول " التغيير .. عزيمة صادقة ". لقد صدق عبد الله عزم نفسه على التخلص من السمنة التي أقضت مضجعه في بلاد الغربية حيث ابتعث للدراسة، فيما مر عقيلي مثل غيره من البدناء بالعديد من المواقف الذي كان لها الأثر البالغ في نفسه وكان آخرها بحسب ما يقول " ذلك الشخص الذي قابلني في مطعم عام، وأرعى إلي بالقول: " سمنتك ستقتلك والموقف الآخر عندما شاهد رجلا سميناً لم يكن بمقدوره أخذ حاجياته من الثلاجة. هذه المواقف لم تمر على عبد الله، وأصبح يهيم متفكراً في وضعه الصحي الذي يتدهور أمامه كل يوم من دون أن يتغير .. عقيلي ضخم البنية ويبلغ وزنه 185 كيلو غراماً في عام 2009م، إلا أن المفاجئة تحققت بعد شهر عندما استطاع إلزام نفسه ببرنامج غذائي قليل السعرات وممارسة نشاط رياضي متواصل يومياً، فحقق خسارة 20 كيلو غراماً. وهنا أخذ الحماس مبلغه في داخل عبد الله وكان كل أسبوعين يقيس نفسه بمتابعة الأخصائي الغذائي، ويقول: بدأت أحس بالنتائج ولاحظت توسع الملابس، وملاحظة الأصدقاء تغير شكلي وخفقي حركتي. ويتابع: بعد أربعة أشهر صار وزني 140 كيلو غرام، وذهبت حينها للسوق لشراء ملابس جاهزة، وهي أول مرة أذهب فيها لمحلات الملابس الجاهزة دون ملابس التفصيل. ويمضي قائلاً: زاد شغفي بالتمارين الرياضية والارتباط بالنادي الرياضي، لأنني أرى نتائج مبهرّة والتغيير الجميل الذي يحدث بجسمي. ووصل وزن عبد الله عقيلي لـ 135 كيلو جرام، وهو مازال متمسكاً بالتمارين الرياضية والنظام الغذائي، وبعدها بمدة قليلة حقق عبد الله هدفه الأول 103 كيلو جرام، وصولاً لـ 93 كيلو غرام، بينما مازال عبد الله يحقق أهدافه واحداً تلو الآخر ولم يكتفي بإنجازاته بل مازال يقهر المستحيل ليكون ضمن الأشخاص أولي اللياقة العالية وكمال الأجسام، لأنه واطب يومياً على نادي رياضي برفقة اختصاصي لياقة، وهو ما أسهم في اختفاء علامات الترهل التي تستصحب النحافة في الغالب

احصائية

العلاج الخيري

شهر فبراير - 2022

30 مستفيد
إبصار (عمليات العيون)



2326 جلسة
ومن أحيائها (لغسيل الكلى)



19 مستفيد
الأمومة والطفولة (ولادات)



61 مستفيد
أجر وعافية (العمليات الطارئة)



63 مستفيد
صحتي (المستلزمات الطبية)



407 مستفيد
دوائي (الأدوية)



مساهمة الجمعية

2,516,435.16

ريال

التكلفة الاقتصادية

2,845,830.16

ريال



العيادات الطبية المتنقلة

شهر فبراير 2022

السبع مساجد

مسجد الجمعة

محافظة خيبر

إجمالي المستفيدين
من الخدمات المقدمة

7,411
مستفيد

عيادة
الأشعة

26
مستفيد



الصيدلية
المتنقلة

3,105
وصفة طبية



المختبر
المتنقل

624
تحليل



عيادة
عيون

1,310
مستفيد



عياداتي
أسنان

714
مستفيد



عياداتي
طب عام

1,632
مستفيد



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

info@hayat.org.sa

362td      

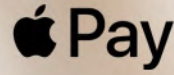
 www.hayat.org.sa

 8004420055

تبرعك من بيتك سهل وسريع و آمن

عبر متجر الجمعية الإلكتروني

Store.hayat.org.sa



طرق
الدفع





حياة

جمعية حياة الخيرية بالمدينة المنورة

مرخصة من المركز الوطني لتنمية القطاع غير الربحي برقم ٣٦٢

موضوعنا للنشرة المقبلة بإذن الله

كيف تقضي شهر رمضان بصيام صحي
وتعد وجبات صحية متوازنة ؟

