

العدد الثاني والثلاثون للنشرة الصحية

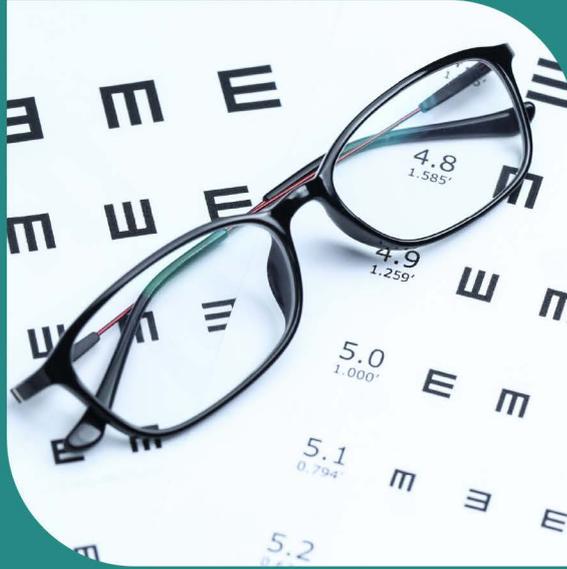
مايو 2023



القاتل
الصامت !

لحياة حياة

استخدام
النظارة الطبية
لأول مرة



أسئلة شائعة

من واقع مرضى
ارتفاع ضغط الدم



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

المحتويات

موضوع العدد : ارتفاع ضغط الدم

جوانب صحّية أسيّة :

- استخدام النظارة الطبية لأول مرة
- مرض الذئبة الحمراء
- مرض السيلياك

تجربة من الواقع : أسئلة شائعة من واقع مرضى ارتفاع ضغط الدم

برامج حياة



احذر القاتل الصامت

نعرف ارتفاع ضغط الدم ونبرز أعراضه وتشخيصه وعوامل الخطورة ونقدم اهم الإرشادات الوقائية لارتفاع ضغط الدم



ارتفاع ضغط الدم

هو قوة دفع الدم من خلال الأوعية الدموية؛ حيث يعمل القلب بجهد أكبر والأوعية الدموية بضغط أكثر؛ مما يجعلها عامل خطر رئيسًا لأمراض القلب والسكتة الدماغية ومشاكل خطيرة أخرى، ويتحدد مقدار الضغط بكمية الدم التي يضخها القلب وحجم مقاومة الشرايين لقوة تدفق وجريان الدم، ويعد ارتفاع ضغط الدم عمومًا مرض يتطور على مدى سنوات، وعلى الرغم مما ذكر آنفًا، فإنه بالإمكان اكتشاف ارتفاع ضغط الدم في وقت مبكر للسيطرة عليه

القاتل الصامت

السبب

إن الطريقة الرئيسية التي تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم هي زيادة عبء العمل على القلب والأوعية الدموية؛ مما يجعلها تعمل بأكثر جهد وأقل كفاءة

وهناك سببان لارتفاع ضغط الدم

ارتفاع ضغط الدم الناتج عن أسباب (ثانوي)

- بعض مشاكل الكلى أو الهرمونات
- مشاكل في الغدة الدرقية
- توقف التنفس أثناء النوم
- وجود عيب خلقي في الأوعية الدموية منذ الولادة
- بعض أنواع الأدوية
- تعاطي المخدرات أو الخمر

سبب غير معروف (جوهري أو ابتدائي)

وهو الأكثر شيوعًا؛ حيث يتطور تدريجياً على مدى سنوات عديدة



الأعراض

معظم المصابين بارتفاع ضغط الدم لا يكون لديهم أي علامات أو أعراض حتى لو كان مستوى قراءات ضغط الدم عالية الخطورة؛ لكن قد يعاني البعض من:



نزيف في الأنف



ضيق في التنفس



صداع

لكن هذه العلامات والأعراض ليست محددة وعادة لا تحدث حتى يصل ضغط الدم المرتفع إلى مرحلة خطيرة أو مهددة للحياة



متى تجب رؤية الطبيب؟

عند إجراء فحص روتيني مرة كل سنتين على الأقل، ابتداءً من سن 18 أو عند وجود عامل من عوامل خطورة





العلاج

بناءً على التشخيص سيتم وضع خطة للعلاج التي تشمل:

1 تغيير في نمط الحياة مثل: ممارسة النشاط البدني، واتباع نظام غذائي صحي

2 الأدوية للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم



الوقاية

إن نمط الحياة الصحي من أهم سبل الوقاية والتحكم في مستوى ضغط الدم، حيث يشمل:

المحافظة على وزن صحي



ممارسة النشاط البدني



السيطرة على القلق والتوتر



اتباع نظام غذائي صحي

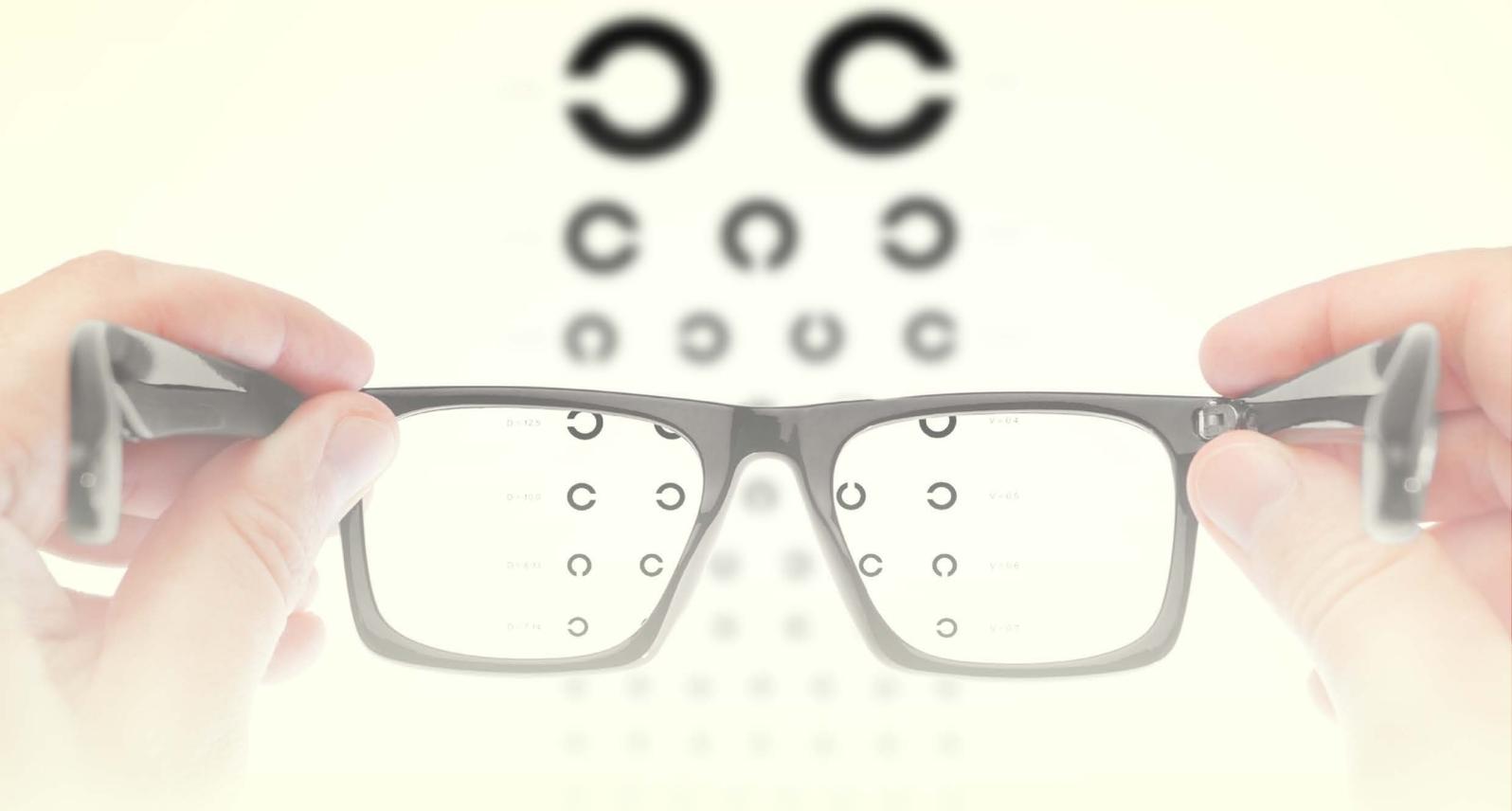


التقليل من تناول الكافيين



الامتناع عن التدخين وشرب الخمر





استخدام النظارة الطبية لأول مرة

دائما ما يصاحبه العديد من الأعراض، وحتى يعتاد المريض على الرؤية من خلال النظارة هناك بعض التعليمات التي من الممكن اتباعها، ومنها:

- ارتداء النظارة أولا في المنزل لحين التعود عليها
- لا ترتدي النظارة لأول مرة أثناء صعود ونزول السلم أو أثناء القيادة
- إذا كان المريض مصاب بانحراف البصر يجب عليه أن يعتاد على ذلك بصورة تدريجية وذلك بمعدل ساعتين في اليوم
- إذا كان الشخص مصاب بقصر النظر فسوف يرى الأشياء أصغر حجما وأبعد من الحقيقة، لذلك لا يفضل ارتداء النظارة
- أثناء القيادة أو عند السير بالشارع أو أثناء تحضير الطعام بالمطبخ، بالنسبة للأشخاص المصابين بطول النظر الشديد سوف تظهر الأشياء لديهم أكبر من الحجم وأقرب في المسافة عن الحقيقة

مرض السيلياك:

هو مرض مناعي يستدعي عدم تناول الجلوتين في الطعام؛ لأنه يؤدي إلى تلف الأمعاء الدقيقة والغلوتين هو بروتين موجود في القمح، والشعير

أعراضه

انتفاخ البطن

الرائحة الكريهة

الإسهال

اكتئاب وقلق

صداع واعتلال الأعصاب
للحيوية

الشعور بالتعب

الغذاء الخالي من الجلوتين

تناول الفاكهة والخضراوات لمنع الإمساك

الذهاب لخبراء التغذية لتحديد الطعام المناسب

الوقاية

مرض الذئبة

هو مرض مناعي ذاتي مزمن يمكن أن يتلف أي جزء من الجسم (مثل: الجلد، المفاصل، والأعضاء). كما أنها غير معدية

إرشادات للمصابين بالذئبة الحمراء:

- الحرص على تناول غذاء صحي ومتوازن
- أخذ قسط كاف من الراحة
- ممارسة النشاط البدني بانتظام
- الحد من الإجهاد ومحاولة استخدام تقنيات الاسترخاء
- استخدام واق من شمس، وارتداء قبعة للحماية من الشمس
- تجنب الجلوس في ضوء الشمس المباشر
- التوقف عن التدخين

اليوم العالمي
10 مايو

أسئلة شائعة من واقع مرضى ارتفاع ضغط الدم



هل

الضغط الانبساطي أخطر من الضغط الانقباضي؟

بعد ارتفاع ضغط الدم الانقباضي هو الأخطر أكثر من الانبساطي حيث إن تأثير ارتفاعه يرتبط بأداء الشريان مباشرة، ويعد ارتفاع كلاهما بالخطورة نفسها

هل

يمكن الشفاء منه بشكل نهائي؟

لا يمكن الشفاء نهائياً من ارتفاع ضغط الدم؛ بل يمكن خفض جرعة الدواء بعد الحصول على النتيجة المطلوبة (حسب الطبيب المعالج)



المفاهيم الخاطئة

التوقف عن تناول الدواء عند التحكم بقراءات ضغط الدم في المستوى الطبيعي

الحقيقة: لا يمكن إيقاف الدواء عند انخفاض الضغط

عدم استخدام الملح فقط يقلل من ارتفاع ضغط الدم

الحقيقة: بجانب تناول أدوية الضغط يساعد تقليل كمية الملح على خفض ضغط الدم

احصائية

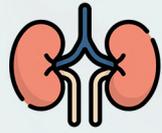
العلاج الخيري

شهر ابريل - 2023

39 مستفيد
إبصار (عمليات العيون)



1470 جلسة
ومن أحيائها (تغسيل الكلى)



14 مستفيد
الأمومة والطفولة (ولادات)



40 مستفيد
أجر وعافية (العمليات الطارئة)



21 مستفيد
صحتي (المستلزمات الطبية)



346 مستفيد
دوائي (الأدوية)



مساهمة الجمعية

1,572,722.16
ريال

التكلفة الاقتصادية

1,712,954.16
ريال



العيادات الطبية المتنقلة

شهر ابريل 2023

المدينة المنورة

حي المصانع - طريق الملك فهد بجوار مزايا مول

عيادة الاستشارية
(طب عظام)

249

مستفيد



عيادة
الاشعه

113

مستفيد



الصيدلية
المتنقلة

2,842

وصفة طبية



المختبر
المتنقل

359

تحليل



عيادة
عيون

739

مستفيد



اجمالي المستفيدين
من الخدمات المقدمة

6,322

مستفيد

عيادتي
أسنان

704

مستفيد



عيادتي
طب عام

1,316

مستفيد



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

info@hayat.org.sa

 0554401900

 8004420055

362td      

www.hayat.org.sa

تبرعك من بيتك سهل وسريع و آمن

عبر متجر الجمعية الإلكتروني

Store.hayat.org.sa

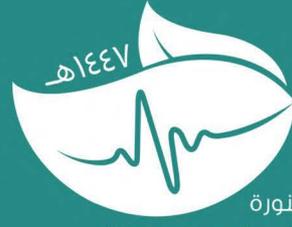


VISA



طرق
الدفع





حياة

جمعية حياة الخيرية بالمدينة المنورة

مرخصة من المركز الوطني لتنمية القطاع غير الربحي برقم ٣٦٢

موضوعنا للنشرة المقبلة بإذن الله

ماهي اعراض التهاب الكبد الوبائي وكيفية الوقاية من
العدوى والإصابة به ؟

