

العدد الرابع والثلاثون للنشرة الصحية

يوليو 2023

لحياة حياة

ماهي

أنواع الاصابات الناتجة عن الحرارة ؟

نصائح

أهم من حقيبة سفر

كيف نمنع
حوادث غرق الأطفال ؟

سَمَاءُ السَّمَاءِ



نتعرف على:

اعراض ارتفاع الحرارة في فصل الصيف والامراض التي تنتشر في هذا الفصل وكيفية الوقاية منها
للتمتع بصيف صحي

صيفك صحي	موضوع العدد
• أبرز النصائح التي يجب الاخذ بها اثناء فترة الصيف • أفضل المأكولات في فصل الصيف • حوادث غرق الأطفال	جوانب صحية
من أقوال الأطباء	الربط بالواقع
	احصائيات حياة

صيفك صحي



يزداد تعرض السكان للحرارة على الصعيد العالمي بسبب تغير المناخ؛ حيث لوحظ أن درجات الحرارة تتزايد في تواترها ومدتها، كما أن الآثار الصحية السلبية للحرارة يمكن التنبؤ بها والوقاية منها إلى حد كبير من خلال اتباع الإرشادات الصحية

أنواع الإصابة الناتجة عن الحرارة

ضربة
الشمس

التشنجات
الحرارية

الإجهاد
الحراري

السبب

تحدث الإصابات مثل: الإجهاد الحراري، أو ضربة الشمس، عندما يكون الجسم غير قادر على تبريد نفسه بشكل صحيح؛ حيث يتم ذلك عادة بواسطة التعرق. أما عند الحرارة الشديدة فقد لا تكون كميته كافية؛ وفي هذه الحالات ترتفع درجة حرارة جسم الشخص بشكل أسرع مما يمكن أن يبرد نفسه؛ مما يسبب ضررًا للدماغ، والأعضاء الحيوية الأخرى

عوامل

قد تزيد من خطر الإصابة بإصابات مرتبطة بالحرارة

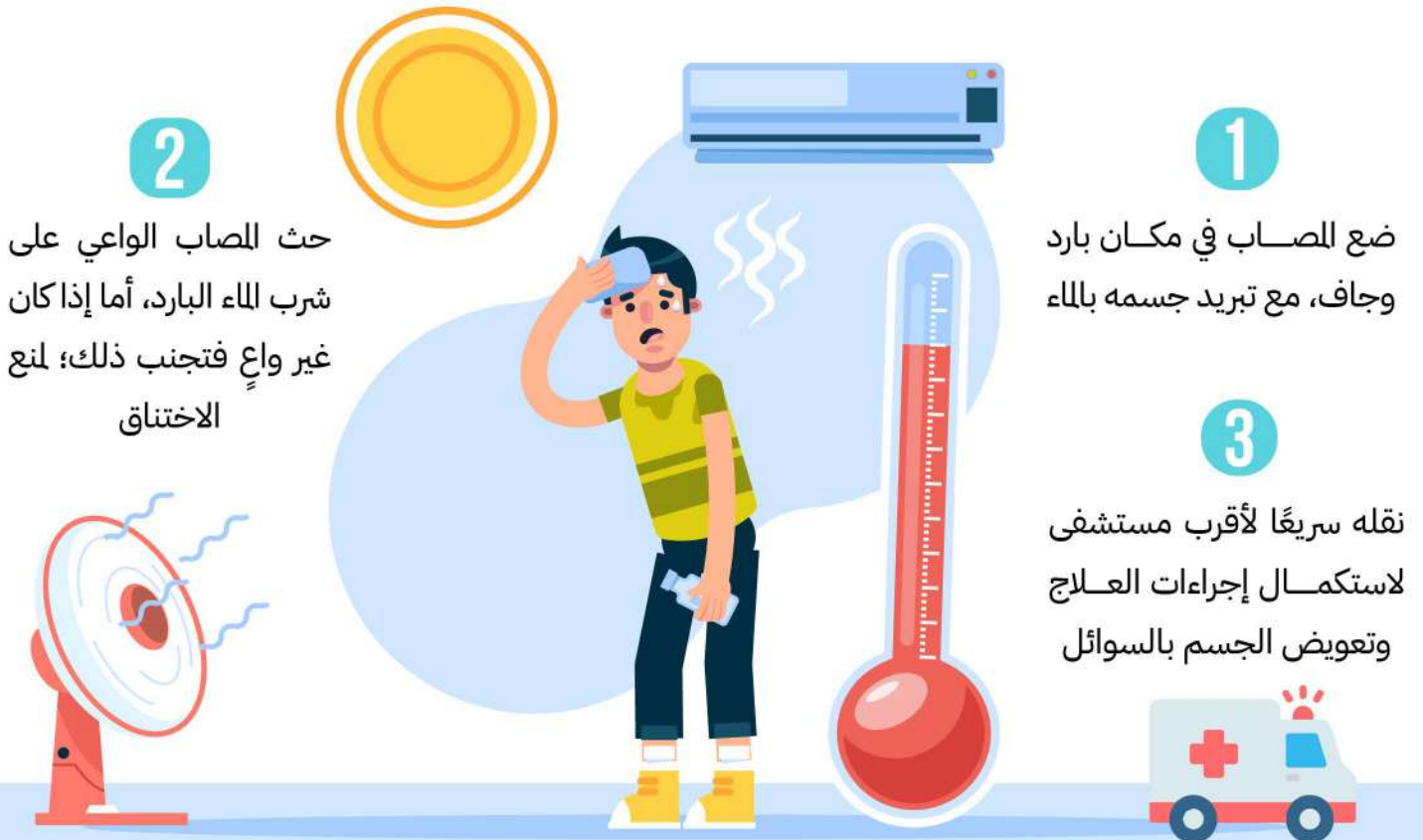


الفئات الأكثر عرضة للخطر



* كما يمكن أن يتأثر الشباب والأصحاء؛ إذا شاركوا في أنشطة بدنية شاقة في أثناء الطقس الحار *

الإسعافات الأولية لمن يعانون امراض ذات صلة بالحرارة



1

ضع المصاب في مكان بارد وجاف، مع تبريد جسمه بالماء

3

نقله سريعًا لأقرب مستشفى لاستكمال إجراءات العلاج وتعويض الجسم بالسوائل

2

حث المصاب الواعي على شرب الماء البارد، أما إذا كان غير واعٍ فتجنب ذلك؛ لمنع الاختناق

نصائح لمنع الإصابات المرتبطة بالحرارة

- ارتداء الملابس المناسبة، الفضفاضة خفيفة الوزن، مع تجنب ارتداء الملابس الثقيلة الداكنة؛ لأنها تمتص الحرارة من الشمس
- البقاء في مكان مكيف قدر الإمكان، والتقليل من التعرض المباشر لأشعة الشمس
- جدولة الأنشطة الخارجية بعناية، مع أخذ راحة في المناطق المظللة
- وضع واقي الشمس، مع الاستمرار في إعادة وضعه حسب التوجيهات، بالإضافة إلى ارتداء قبعة عريضة الحواف، ونظارات شمسية
- عدم ترك الأطفال في السيارات؛ حيث يمكن أن تصل الحرارة إلى درجات عالية خطيرة. والأطفال معرضون بشكل خاص لخطر الإصابة بضربة شمس، أو الوفاة
- تجنب الوجبات الساخنة والثقيلة، حيث إنها قد تزيد من حرارة الجسم
- شرب الكثير من السوائل، بغض النظر عن مدى النشاط. ولا ينصح الانتظار حتى الإحساس بالعطش، مع الابتعاد عن المشروبات السكرية
- استشارة الطبيب عن مقدار شرب السوائل، وذلك عند تحديده المسبق لكمية السوائل
- تعرف على علامات، وأعراض الإصابات المرتبطة بالحرارة، وكيفية علاجها
- تثقيف الرياضيين، والمدربين، وأولياء الأمور، حول العلامات المبكرة للأمراض المرتبطة بالحرارة
- العناية بمن هم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المتعلقة بارتفاع الحرارة

أبرز النصائح التي يجب الأخذ بها اثناء فترة الصيف

أبرز النصائح التي يجب الأخذ بها خلال فترة الصيف وما يصاحبها من سفر وعادات، ومن أبرزها اضطراب الرحلات الجوية الطويلة، واضطرابات النوم ذات الإيقاع اليومي الذي يحدث عندما لا تتطابق «الساعة البيولوجية للجسم» مع دورة الليل والنهار في المنطقة الزمنية التي يتواجد بها، ومن أعراضها الصعوبة في النوم أو الاستيقاظ وتغيرات في المزاج أو العصبية مع ضرورة تنظيم إيقاع الساعة البيولوجية بسرعة لتتزامن مع المنطقة الزمنية لوجهتك



وشددت وزارة الصحة السعودية على أهمية مواولة الرياضات التي تتناسب مع إمكانيات كل شخص، لمدة 150 دقيقة على الأقل كل أسبوع مع مراعاة وسائل السلامة، كما أعطت من خلال هذه الحملة عدة نصائح لصيف صحي مع الأطفال تكمن في النشاط البدني والتغذية السليمة ووضع روتين لإجازة الصيف



وأوضحت وزارة الصحة إن المسافرين يعانون من بعض الأمراض الشائعة تتيح الانتقال، وتغير المناطق من مكان لآخر، مضيقة أن من أبرز الأمراض الشائعة التي من الممكن أن تصيب المسافرين هو اضطراب في الجهاز الهضمي يسبب عادة إسهال وتشنجات في البطن قد تنتج عن تناول طعام ملوث أو شرب مياه ملوثة، موضحة طرق الوقاية منه بتجنب استهلاك الأكل من الباعة في الشارع، واللحوم والأسماك والمحار النيئة أو غير المطبوخة جيداً، والياه غير المعقمة من الصنبور أو البئر أو المجرى وذلك بشرب المشروبات المعلبة أو المعبأة في عبواتها الأصلية



نصائح أهم من حقبة السفر



أفضل المأكولات في فصل الصيف



الدجاج المشوي



سلطة الجمبري
(الروبيان)



الخضروات الطبيعية



سلطات الفواكه

أما المشروبات أفضلها الماء إذا احببنا التنوع فلنلجأ للعصائر الطبيعية



كيف نمنع

حوادث غرق الأطفال



**ماهي قواعد السلامة عند السباحة
التي يجب على الطفل معرفتها**

1. لا تسبح وحدك
2. لا تدفع أحدًا أو تقفز أثناء السباحة
3. لا تغوص في الماء حتى تتأكد من عمقه
4. تأكد من عدم وجود أي مخاطر تحت الماء
5. تعرف على ما يجب فعله في حالة الطوارئ

احرص على مراقبة الأطفال قرب المسبح

تأكد من توفير أدوات السباحة الآمنة للأطفال

تعلم طرق الصحيحة لإسعاف الطفل

تأكد من وجود عوازل تمنع وصول الطفل إلى المسبح

تأكد من ارتداء الأطفال سترات النجاة على الشواطئ



أشار استشاري أول أمراض القلب والباطنة الدكتور **مهيّب أحمد العبد الله** إلى أهم النصائح لمواجهة لمرضى القلب للاهتمام بصحتهم في فصل الصيف هي: تجنب الذين لديهم ضعف شديد في عضلة القلب وهبوط في القلب، **فينصحون بزيادة السوائل في الصيف والانتظام في أخذ الأدوية**

وعن المخاطر التي يتعرض لها المصابون بمرض القلب نتيجة تعرضهم لأشعة الشمس المرتفعة قال الدكتور مهيّب العبدالله إن درجة الحرارة المرتفعة **تضر الجميع ومريض القلب خاصة** حيث إنها قد تؤدي إلى الإصابة بالجفاف وضغط الدم والأعياء الشديد



وأكد الدكتور **عبد الله باحميد** ضرورة الحذر من الأماكن التي تكثر فيها **الحشرات اللادغة السامة** وعدم المكوث بها خاصة في فصل الصيف، وعدم لمس أي نبتة غريبة، **فبعض النباتات تكون خطيرة وسامة** وبعضها يكون سبباً في حساسية الجلد، وعند حدوث مثل هذه الأشياء، لا بد من مراجعة قسم الطوارئ بالمستشفى



وعن الإجراءات البسيطة المتبعة لمواجهة ارتفاع درجة الحرارة في فصل الصيف، وتجنب حروق الشمس، قال الدكتور باحميد إن أشعة الشمس مفيدة بالقدر الصحيح لا إفراط ولا تفريط، ولكن لا ينصح بالتعرض لأشعة الشمس بشكل مباشر ولفترة طويلة؛ إذ يؤدي إلى حدوث حروق بالجلد، وضربات الشمس القاتلة لا قدر الله أيضاً، **وينصح بشرب السوائل بشكل مستمر وقدر كاف**

حياة انفوجرافيك

العيادات والقوافل الطبية المتنقلة

اجمالي المستفيدين من الخدمات المقدمة

9,307 مستفيد/ة

القيمة الاقتصادية 950,701 ريال

عيادتي طب عام



2,973 مستفيد/ة

عيادتي اسنان



357 مستفيد/ة

عيادة عيون



935 مستفيد/ة

عيادة الأشعة



49 مستفيد/ة

المختبر المتنقل



503 عينة

الصيدلية المتنقلة



4,436 وصفة طبية

العيادة الاستشارية (طب أسرة)



54 مستفيد/ة

الديانة المنورة - شارع الملك عبدالعزيز

برنامج ضيف الرحمن ضيفنا
محطة ساسكو - طريق المدينة
المنورة - مكة المكرمة

العلاج الخيري



الأمومة والطفولة
15 مستفيد/ة



أجر وعافية
70 مستفيد/ة



إبصار
48 مستفيد/ة



صحتي
33 مستفيد/ة



دوائي
411 مستفيد/ة

مساهمة الجمعية 2,261,000.49 ريال

القيمة الاقتصادية 2,879,035.49 ريال

ومن أحيائها لمرضى الفشل الكلوي

2,484 جلسة



162 مستفيد/ة
482 صفحات الحفظ
1,008 صفحات المراجعة

اعلام حياة

عدد مرات الظهور

5,231,460 مرة

زيارات الملف الشخصي

231,588 زيارة

عدد المنشورات

180 منشور

التابعون الجدد

134 متابع جديد

البرامج التدريبية

عدد البرامج التدريبية

9 برامج تدريبية

عدد الساعات التدريبية

188 ساعة تدريبية

عدد المستفيدين

21 مستفيد/ة

القيمة الاقتصادية

18,800 ريال

التطوع

عدد التطوعين

71 متطوع/ة

العائد الإقتصادي

183,300 ريال

عدد الساعات التطوعية

1,725 ساعة تطوعية

التوعية الصحية

نشرة حياة الالكترونية لشهر يونيو

66,500 مستفيد/ة

منشورات توعوية

22,311 مستفيد/ة

فعاليات ميدانية

3,500 مستفيد/ة

توعية ضيوف الرحمن

6,121 حاج/ة

عدد المستفيدين
الذي تمت خدمتهم
بمقر الجمعية

186

مستفيد/ة



جمعية حياة الخيرية بالمدينة المنورة

مرخصة من المركز الوطني لتنمية القطاع غير الربحي برقم ٣٦٢