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

صيدلية النحاس
alnahhas pharmacy

العـــدد الخامس والثلاثون للنشرة الصحية
اغسطس 2023

لحياة حياة

مفاهيم خاطئة حول النشاط البدني

ماهو
الحد الأقصى من الكافيين خلال اليوم ؟

هل
لمشروبات الطاقة أي أضرار ؟

362td
الموقـــع الإلكتـــروني : hayat.org.sa

بسم الله الرحمن الرحيم

#عيشها صح

لشباب أكثر حيويّة

المحتويات

فيتامينات ومعادن

الكافيين

أضرار شرب مشروبات الطاقة

ما الذي نستفيده من المشي؟

ماذا تفعل كي لا يكون مشيك مضراً؟

الحذاء المناسب

الجلوس الصحي

أهمية الوضعية الصحيحة للجسد

الأضرار الناتجة عن قلة النوم

احصائية حياة

فيتامينات ومعادن

فيتامين ج في الجسم

الاحتياج اليومي التقريبي للرجال 75 ملجم للنساء 65 ملجم

أعراض النقص:

التعب والضعف العام - صعوبة التئام الجروح - العدوى - كدمات على البشرة

تورم اللثة أو نزيف مفاجئ - فقدان الأسنان

من المصادر الطبيعية لـ فيتامين ج:

الفلفل الأحمر البارد - برتقال - الكيوي الشمام

فوائد فيتامين ج :

يساعد فيتامين ج في امتصاص الحديد

فيتامين د في الجسم

أعراض النقص:

في الغالب يكون النقص بلا أعراض وإذا ظهرت قد تكون: الكساح عند الأطفال

إرهاق - ألم في العظام والمفاصل

من المصادر الطبيعية لـ فيتامين د :

اللحم الاحمر - الكبد - الأسماك الأغذية المدعمة بفيتامين د مثل الحليب

فوائد فيتامين د :

مهم للنمو والتطور الطبيعي للعظام والأسنان - المحافظة على توازن الكالسيوم والفوسفور في الجسم

فيتامين ب12

الاحتياج اليومي التقريبي 6 ميكروجرام

أعراض النقص:

تعب وخمول - خفقان القلب - شحوب الوجه - فقدان الشهية صداع - مشاكل في الأعصاب

المصادر :

الحبوب المدعمة سمك التونة - حليب قليل الدسم - صدر الدجاج

المصدر: وزارة الصحة

الحديد في الجسم

الاحتياج اليومي التقريبي للرجال 18 ملجم للنساء 15ملجم

أعراض النقص:

شحوب في الجلد - خفقان القلب أو ضيق في التنفس - صداع ودوار - برودة اليدين والقدمين - هشاشة الاظافر - ضعف الشهية

أضرار الزيادة :

القيء - الإمساك - ألم البطن - اضطراب نبضات القلب

من المصادر الطبيعية للحديد :

التمر - الشوكولاتة الداكنة - العدس - الطماطم

الكالسيوم في الجسم

الاحتياج اليومي التقريبي للرجال 1000ملجم للنساء 1000-1200ملجم

أعراض النقص:

خدر الأصابع - تشنجات في العضلات - تأخر في نمو العظام - تشوه الهيكل العظمي

أضرار الزيادة:

الأم في المعدة - الإمساك - القصور الكلوي - حصى الكلى

من المصادر الطبيعية للكالسيوم :

زبادي - جبنة - سردين - حليب خالي من الدسم

المصدر: وزارة الصحة

الكافيين

الحد الأقصى من الكافيين للبالغ 400 ملجم باليوم

=

أكواب من القهوة السوداء

أعراض زيادة جرعة الكافيين

الأرق والغثيان ، تسارع نبضات القلب، صعوبة التنفس، الصداع والآم الصدر، الهلوسة، فقدان التحكم بالعضلات

يمكن التعامل مع الزيادة البسيطة في جرعة الكافيين من خلال

- شرب الماء
- ممارسة نشاط خفيف
- أكل الغذاء الغني بالألياف والفيتامينات والمعادن

المصدر: وزارة الصحة

أضرار شرب
مشروبات الطاقة

السكتة القلبية

التوتر

القلق

التآكل الحمضي للأسنان

صداع التوتر

الصداع النصفي

تقرحات والتهابات في جدار المعدة والمريء والاثني عشر

الأرق

السمنة

مرض السكري النوع الثاني

ارتخاء صمام المريء ارتجاع الطعام والأحماض من المعدة عكسياً إلى المريء

ارتفاع الكوليسترول

زيادة معدل ضربات القلب

ارتفاع ضغط الدم

هشاشة العظام

تقلصات قوية في عضلة القلب

المصدر: وزارة الصحة

ما الذي نستفيده من المشي

- تقوي العظام
- نحرق السعرات الحرارية الزائدة
- نخفف القلق والاكتئاب ونحسن المزاج
- نحسن التوازن وتدفق الدم في الجسم
- نحافظ على مرونة المفاصل ونقوي العضلات
- نحافظ على وزن صحي ونزيد لياقتنا البدنية
- نخفض مستوى الكولسترول الضار في الجسم
- كلما كان المشي أسرع والمسافة أطول بشكل متكرر ازدادت فوائده
- نقي أنفسنا من الأمراض المزمنة (مثل: أمراض القلب ارتفاع ضغط الدم، داء السكري النوع الثاني)

ماذا تفعل كي لا يكون مشيك مضراً

لا تمش تحت الشمس مباشرة

امتنع عن تناول الوجبات الدسمة قبل المشي وبعده

انتبه للطريق لتسلم من السقوط أو التعثر

اشرب الماء باستمرار وعلى دفعات في أثناء المشي وبعده

توقف فورا عند الشعور بالدوار الإرهاق الشديد، الصعوبة في التنفس

استشر طبيبك في حال كنت تعاني من الأمراض المزمنة

المصدر: وزارة الصحة

مفاهيم خاطئة حول النشاط البدني

الجلوس الطويل مريح للجسم	يتسبب الجلوس مدة طويلة في أضرار صحية فاحرص على التحرك كل ساعة على الأقل
ممارسة الرياضة لا تكون إلا في الأندية الرياضية	يمكن ممارسة الرياضة في أي مكان كالمشي مدة 30 دقيقة 5 مرات في الأسبوع على الأقل
استخدم السيارة بدل المشي	لابد من زيادة النشاط البدني خلال اليوم باستبدال السيارة بالمشي
الرياضة للبناء فقط	يستفيد جميع أعضاء الجسم من ممارسة الرياضة وليقتصر على إنقاص الوزن
الأفضل ممارسة نوع واحد من الرياضة	التنويع بين الرياضات الهوائية ورياضات المقاومة مهم لزيادة اللياقة وتقليل نسبة الدهون

الحذاء المناسب

الحذاء الرياضي لكرة القدم

- مريح من الداخل
- وجود مسامير في الجزء السفلي من الحذاء لتثبيت القدم

حذاء الجري

- المسافة بين إصبع القدم الكبير ومقدمة الحذاء من (1 إلى 1,5) سم
- مرن وخفيف الحركة
- مبطن من الداخل

حذاء المشي

- باطن الحذاء مرن
- محمي من المقدمة
- مستو من الأسفل

المصدر: وزارة الصحة

الجلوس الصحي

تغيير وضعية الجلوس كل 30 دقيقه على الأقل وذلك بالوقوف أو المشي

أهمية الوضعية الصحيحة للجسد

- تخفيف الثقل على المفاصل
- حماية العمود الفقري
- الحماية من الجهاد الزائد للعضلات
- تجنب الشد العضلي
- الحماية من آلام الظهر وآلام العضلات

الأضرار الناتجة عن قلة النوم

- زيادة الوزن
- احتمال الإصابة بالسكري النوع الثاني
- ارتفاع ضغط الدم
- اضطرابات المزاج

المصدر: وزارة الصحة

انفوجرافيـــك

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

حيـاة فـي يوليـو

العلاج الخيري

إبصـار
55 مستفيد/ة

أجر وعافية
31 مستفيد/ة

الأمومة والطفولة
13 مستفيد/ة

دوائي
420 مستفيد/ة

صحتي
31 مستفيد/ة

الحالات الطارئة
27 مستفيد/ة

مساهمة الجمعية
1,909,812.07 ريال

القيمة الاقتصادية
2,283,189.07 ريال

ومن أحياها لمرضى الفشل الكلوي

حلقات تحفيظ القران لمرضى الفشل الكلوي

130 مستفيد/ة
442 صفحات الحفظ
1,336 صفحات المراجعة

2,417 جلسة

العيادات والقوافل الطبية المتنقلة

عيادات طب عام
1,781 مستفيد/ة

عيادات أسنان
746 مستفيد/ة

عيادة عيون
1,080 مستفيد/ة

عيادة الأشعة
56 مستفيد/ة

المختبر المتنقل
520 تحليل

الصيدلية المتنقلة
4,147 وصفة طبية

8,330 مستفيد/ة

المدينة المنورة - حي الشهداء بجوار مسجد سيد الشهداء

القيمة الاقتصادية
726,526 ريال

التطوع

عدد المتطوعين
82 متطوع/ة

العائد الإقتصادي
258,450 ريال

عدد الساعات التطوعية
2,536.5 ساعة تطوعية

البرامج التدريبية

عدد البرامج التدريبية
10 برامج تدريبية

عدد الساعات التدريبية
205 ساعة تدريبية

عدد المستفيدين
14 مستفيد/ة

القيمة الإقتصادية
20,500 ريال

إعلام حياة

عدد مرات الظهور
6,468,182 مرة

زيارات الملف الشخصي
45,716 زيارة

عدد المنشورات
123 منشور

المتابعون الجدد
225 متابع جديد

التوعية

نشرة حياة الالكترونية
95,824 مستفيد/ة

منشورات توعوية
172,713 مستفيد/ة

فعاليات ميدانية
3,611 مستفيد/ة

توعية ضيوف الرحمن مابعد الحج
3,946 حاج/ة

مقر الجمعية

عـدد المستفيـديـن الذي تمت خدمتهم بمقر الجمعية

594
مستفيد/ة

362td
الموقـــع الإلكتـــروني : hayat.org.sa

ISO 9001:2015

جمعية حياة الخيرية بالمدينة المنورة

مرخصة من المركز الوطني لتنمية القطاع غير الربحي برقم ٣٦٢