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

صيدلية النحاس
alnahhas pharmacy

العـــدد السادس والثلاثون للنشرة الصحية
سبتمبر 2023

أسعفهم بوعيـــك

لحياة حياة

إصابات الرأس

ماذا نفعل في حال حدوثها ؟

مالذي يجب فعله

عند رؤية الغريق ؟

362td
الموقـــع الإلكتـــروني : hayat.org.sa

بسم الله الرحمن الرحيم

المحتويات

الاختناق

الصرع

كسور العظام

إصابات الرأس

الغرق

الحروق

صحة الطفل وسلامته في المنزل

احصائيات حياة

الاختناق

يحدث الاختناق عندما يعلق جسم غريب في الحلق أو القصبة الهوائية بحيث يُعيق مرور الهواء، وغالبًا ما يكون بسبب الطعام السبب لدى الأشخاص البالغين، وبلع الأجسام الصغيرة للأطفال الصغار

- إمساك الحنجرة باليدين
- عدم القدرة على الكلام
- صعوبة التنفس أو التنفس المصحوب بصوت
- صدور صوت صفير عند محاولة التنفس
- سعال ضعيف أو قوي
- تحول لون البشرة والشفتين إلى اللون الأزرق
- فقدان الوعي

الإسعافـــات الأوليـــة

إذا كان الشخص قادراً على التنفس بقوة فعليه أن يستمر في السعال

أما إذا كان الشخص مختنقاً وغير قادر على الكلام أو البكاء أو الضحك بقوة فيجب عمل التالي:

- الوقوف خلف الشخص المصاب
- وضع إحدى القدمين أمام الأخرى قليلاً لتحقيق التوازن
- لف الذراعين حول خصر الشخص المصاب
- إمالة الشخص المصاب إلى الأمام قليلاً
- عمل قبضة باليد الأُخرى ثم وضعها فوق منطقة السرة
- مسك القبضة باليد الأُخرى ثم توجيه ضغطة بقوة على البطن بسرعة نحو الأعلى
- القيام بمعدل 6 إلى 10 ضغطات بطنية حتى يزول الجسم العالق

أما في حال كان الشخص المصاب قد فقد وعيه فقم بالإنعاش القلبي الرئوي مع الضغطات الصدرية والأنفاس الانقاذية

المصدر: وزارة الصحة

الصرع

لا يمكن التنبؤ بوقت الصرع، أو كم من الوقت قد يستمـــر، أو ما سيحـــدث خلالـــه، قد تبدأ بعض الأعـــراض البسيطـــة حيـــث تؤدي إلى فقدان الوعي أو السقوط على الأرض

محفزات الصرع:

تختلف المحفزات من شخص لآخر، ولكن المحفزات المشتركة تشمل:

- الإجهاد والإرهاق
- عدم النوم
- القلق
- الضغوط العصبية
- ارتفاع درجة حرارة الجسم (الحمى)
- الكافيين الزائد
- الأضواء الساطعة
- الكحول
- عدم تناول الدواء الخاص بالصرع

بعد انتهاء النوبة

1- وضع المصـــاب بلطف في وضع الإفاقة عند انتهاء النوبة ومســح اللعاب الزائد؛ لمنع اللعـــاب من عرقلة مجرى التنفـــس بالإضافـــة إلى أنه يساعد المصاب على التنفس بسهولة أكبر

2- طمأنة المصاب بهدوء

3- ملازمة المصاب حتى يستعيد وعيه

4- التحقق بلطف من فم المصـــاب بعد انتهاء النوبة بحيث لا يوجد ما يمنع مجرى الهواء مثل الطعام أو الأسنان (سقوط الأسنان)

5- إذا كان التنفس صعـــب بعد توقف النوبـــة يجب المسارعة في استدعاء سيارة الإسعاف

إجراءات الطوارئ للجميع المصابين:

أفعل

- لاحظ الوقت المستنفذ في النوبة
- حماية المصاب بالنوبة وذلك بإزالة أي أجسام ضارة في المكان القريب منه وإبعاده عن مصادر الخطر مثل منطقة السلالم
- ابعاد النظارات إذا كان المصاب يستخدمها
- دعم رأس الشخص لمنعه من ضرب الأرض وذلك بوضع قطعة قماش أو جاكيت

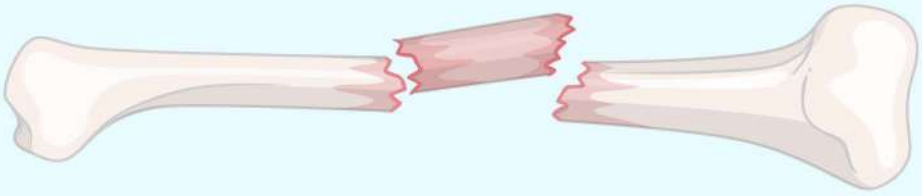
لاتفعل

- تثبيت المصاب عند الإصابة بالنوبة
- عدم التجمهر حول المصاب
- وضع أي جسم في فم المصاب أو بين أسنانه
- محاولة نقل المصاب أثناء النوبة
- لا تذعر وتفترض أن المصاب على علم بما يحدث أو ما حدث
- إعطاء المصاب أي نوع من الطعام أو الشراب حتى يفيق تمامًا

في حال استمرار النوبة أكثر من 5 دقائق أو أكثر ينبغي طلب الإسعاف

المصدر: وزارة الصحة

كسور العظام



كسور العظام هي حالة شائعة، قد يكون العظم مكسورًا تمامًا أو مكسورًا جزئيًا بأي عدد من الطرق

بالعرض، بالطول، في أجزاء متعددة

الأسباب الأكثر شيوعًا للكسور هي:

الحوادث المؤلمة: مثل الإصابات الرياضية وحوادث السيارات والسقوط

هشاشة العظام: هذا الاضطراب يضعف العظام ويجعلها أكثر عرضة للكسر

الإفراط في الحركة المتكررة: يمكن أن تتعب العضلات وتضع مزيدًا من القوة على العظم. وهذا يمكن أن يؤدي إلى كسور الإجهاد (أكثر شيوعًا في الرياضيين)

الأعراض:

كثير من الكسور مؤلمة للغاية وقد تمنع الفرد من تحريك المنطقة المصابة، ومن هذه الأعراض الشائعة:

- تورم واحمرار حول الإصابة
- كدمات
- التشوه: قد يبدو أحد الأطراف خارج المكان أو جزء من العظم قد يخترق الجلد

الوقاية

- النظام الغذائي السليم الغني بالكالسيوم وفيتامين (د)
- ممارسة الرياضة قد يساعد في منع بعض الكسور

الأسئلة الشائعة:

كم تستغرق العظام المكسورة للشفاء؟

تستغرق العظام المكسورة حوالي أربعة إلى ثمانية أسابيع للشفاء، اعتمادًا على عمر وصحة الشخص ونوع الاستراحة

المصدر: وزارة الصحة

إصابات الرأس

أنواع الإصابـــــات

الارتجاج: قد يصاب بفقدان أو تشويش في الرؤية والتوازن لفترة قصيرة.

كسر الجمجمة: ظهور جروح في الرأس قد تكون علامة على ضرر أعمق داخل الرأس.

كدمة الدماغ: نزيف طفيف في الدماغ وقد يسبب تورم

إجراءات إسعافية

أفعل

- ✓ حافظ على هدوء المصاب وطمأنته وساعده على الجلوس استعمال كيس مجمد على منطقة الإصابة على سبيل المثال: كيس خضار مجمدة
- ✓ تحقق من مستوى الوعي مثل: استجابة المصاب للصوت وذلك بطرح أسئلة بسيطة أو إعطائه إرشادات وغيرها
- ✓ ملازمة المصاب للتأكد من عدم ظهور علامات مثل النزيف عند ظهور أعراض على المصاب مثل التقيؤ أكثر من مرتين أو النعاس أو اضطـــراب في الكـــلام والرؤية، فيجب طلب المساعدة من الهلال الأحمر فورًا

لا تفعل

- ✗ ضغط أي نزيف ناتج من الجروح في فروة الرأس
- ✗ لمس أي جرح موجود في رأس المصاب لمنع انتقال العدوى
- ✗ تحريك عنق المصاب وانتظار المساعدة الطبية

العودة إلى قسم الطوارئ عند:

- استمرار القيء
- زيادة الصداع
- صعوبة في الاستيقاظ من النوم

المصدر: وزارة الصحة

ما الذي يجب فعله

عند رؤية الغريق؟

01 طلب النجـــدة من المتواجدين في المكان

02 التأكد من أن المحيط آمن للمنقذ

03 انتشـال الغريق من الماء فورًا إذا كان قريـــب، وإذا كان بعيـــد لا يجب السباحـــة إليه إلا إذا كان المنقذ سباحًا ماهرًا

إجراءات إسعافية

- وضع الغريق على أرض مستوية مستلقيًا على ظهره، ويجب الحذر عند التعامل معه فقد يكون فاقدًا وعيه بسبب ارتطام رأسه بشيء
- مناداة الغريق وهز كتفيه للتأكد من استجابته
- إذا لم يستجب الغريق للنداء فيجب التحقق من تنفسه
- إرسال شخص للاتصال بالهلال الأحمر (997)
- إذا كان الغريق يتنفس: وضعه في وضع الإفاقة وتدفئته بالملابس أو البطانية وتغيير ثيابه المبللة وانتظار سيارة الإسعاف

إذا لم يكن يتنفس

1- رفع رأس الغريـــق عن طريق وضع يد على جبينـــه ويد أسفل ذقنه ورفعه بحذر، وذلك لفتح مجرى التنفس

2- تحسس مكان الحنجرة (تفاحة آدم) في الرقبة باستخدام إصبعين، وذلك للتحقق من وجود النبض

3- البدء بإجراء التنفس الصناعي بالنفخ في فم المصاب 5 مرات ببطء (لمدة ثانية ونصف إلى ثانيتين) مع مراقبة ارتفاع صدره بعد النفخ والانتظار حتى يهبط صدره بين النفخات

4- القيام بعملية الإنعاش القلبي الرئوي (30 ضغطة)

5- إعادة التنفس الصناعي بالنفخ مرتين فقط، ثم القيام بالإنعاش القلبي الرئوي مرة أخرى وهكذا إلى أن يستيقظ الغريق أو وصول سيارة الإسعاف

6- إذا استعـــاد الغريق تنفســـه قبل وصول سيـــارة الإسعاف فيجب تدفئته بالملابس أو البطانية وتغيير ثيابه المبللة

7- مراقبة الغريـــق والتحقـــق من نبضـــه وتنفســـه إلى أن يصـــل الإسعاف

المصدر: وزارة الصحة

الإسعافات الأوليه في الحروق

تعريف الحرق

هو تلف في الأنسجة ناتج عن تعرض الجلد إلى الحرق بالنار أو التعرض بشكل مطول لأشعة الشمس أو أي إشعاع آخر، بالإضافة إلى ملامسة الأسطح الحارقة، أو المواد الكيميائية

أنواع الحروق

حروق من الدرجه الأولى

حروق بسيطة في السطح الخارجي للجلد كحروق الشمس وتظهر بشكل ألم أو إحمرار

حروق من الدرجه الثانية

وتتأثر الطبقه الثانيه من الجلد العليا والسفلى وتظهر بشكل ألم إحمرار إنتفاخ وفقاعات

حروق من الدرجه الثالثة

وتأثر على طبقات الجلد كلها والعضلات والعظام وتدمر النهايات العصبيه

حروق الدرجة الأولى (الخفيفة) إجراءات إسعافية

تبريد الحرق للمساعدة في تهدئة الألم وذلك بوضع المنطقة المحترقة تحت الماء الجاري من الصنبور والمعتدل البرودة لمدة 10 إلى 15 دقيقة لتخفف الألم

إزالة الاكسسوارات (مثل: خواتم أو ساعات أو أحزمة) إن وجدت أو إزالة أحذية أو أي ملابس برفق وبسرعة، قبل أن تتضخم المنطقة

أخذ مسكن الألم إذا لزم الأمر وذلك لتخفيف الألم

تغطية منطقة الحرق باستخدام ضمادة رطبة أو قطعة قماش نظيفة باردة لتقليل خطر العدوى

لا تحاول لمس الفقاعات الناتجة من الحرق

لا تضع أي مراهم أو استخدام الزبدة أو معجون الأسنان وغيرها من العلاجات على الحرق

لا تستخدم الثلج مباشرة على المنطقة المصابة بالحروق

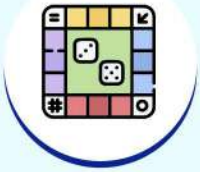
اطلب المساعدة فورًا إذا كانت الحروق شديدة وتمتد لمساحات واسعة، أو إذا لاحظت علامات العدوى مثل زيادة الألم واحمرار وتورم

المصدر: وزارة الصحة

صحة الطفل وسلامته في المنزل

أكثر الحوادث شيوعًا:

العبث بالمواد الكيميائية (الأدوية والمنظفات وغيرهم)



المشاكل المتعلقة بالألعاب

السقوط

الحروق

يمكن أن تحدث الإصابات والحوادث المنزلية في أي وقت، بعض مسبباتها واضحة والبعض الآخر قد لا تتم ملاحظته، وهنالك إرشادات للوقاية من الحوادث في كل من الأماكن التالية:

المطبخ

- إخراج الأطفال من المطبخ أثناء الطهي
- إبعاد مقابض القدور والمقالي عن طرف الفرن، والحرص على استخدام عيون الأفران الداخلية وليست القريبة من الطرف
- إبعاد الأطعمة الساخنة عن الأطفال، وكذلك عدم تركها على طرف سطح الطاولات
- إبعاد الأدوات الحادة عن الأطفال، أو وضعها في خزائن مقفلة

غرفة النوم

- الحرص على سلامة سرير أو مهد الطفل، وأن يكون مزود بحواجز لمنع سقوطه أثناء النوم
- تجنب وضع الدمى القطنية مع الطفل أثناء النوم؛ لتجنب نومه عليها واختناقه بها

دورات المياه

- مراقبة الطفل بشكل مستمر عند الاستحمام، حتى عند الرد على الهاتف يجب أخذ الطفل
- التأكد من درجة حرارة الماء قبل استحمام الطفل؛ لتجنب الحروق
- إبعاد الأدوات الكهربائية (مثل: مجفف الشعر) عن الماء، وفصلها عند عدم الاستخدام
- الحرص على إغلاق أبواب جميع دورات المياه وغرف غسيل الملابس

المصدر: وزارة الصحة

السلامة الكهربائية

- تغطية القوابس الكهربائية الغير مستخدمة بأغطيتها الخاصة
- تنظيم الأسلاك داخل عوازل مخصصة لها، وإبعادها عن مسار عربات الأطفال
- المواد الكيميائية (الأدوية والمنظفات وغيرهم)
- وضع جميع الأدوية والمنظفات ومستحضرات التجميل في الرفوف العلوية أو في أماكن مقفلة، حيث أن الأطفال لا يفرقون بينها وبين الحلويات

الألعاب

- الحرص على شراء الألعاب التي تناسب عمر الطفل
- الحذر من الألعاب ذات الأطراف الحادة والأجزاء الصغيرة
- الحرص على قراءة التعليمات المرفقة باللعبة، وذلك من ناحية العمر وطريقة التنظيف وغيرهم
- الحذر من الألعاب التي تحتوي على أجزاء قد تسبب اختناق للطفل (مثل: الكرات الصغيرة)
- إبعاد ألعاب الأطفال عن المواليد

إرشادات عامة

- الحرص على وجود حقيبة الإسعافات الأولية في المنزل
- الحرص على إقفال أبواب المنزل؛ لمنع الأطفال من الخروج إلى الشارع بدون رقابة
- الحرص على وجود حواجز الأمن في النوافذ؛ لحماية الأطفال من الخطر

السقوط

- إبعاد الأثاث عن النوافذ؛ لمنع الأطفال من تسلقها والوصول إلى النافذة
- وضع باب الأمان في بداية ونهاية الدرج
- إبعاد الأكياس البلاستيكية عن الأطفال
- إبعاد السجائر عن الأطفال
- إبعاد الأسلحة عن الأطفال، وفي حال وجود مسدس بالمنزل فيجب تفريغه من الرصاص وإخفاؤه جيدًا وحفظ الرصاصات بعيدًا عن المسدس
- البقاء بقرب الطفل عند جلوسه في أماكن بعيدة عن الأرض (مثل: الكراسي)
- وضع الولاعات وأعواد الثقاب في خزائن مرتفعة

المصدر: وزارة الصحة

انفوجرافيـــك

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

حيـاة في أغسطس

العلاج الخيري

إبصـار	أجر وعافية	الأمومة والطفولة
47 مستفيد/ة	33 مستفيد/ة	16 مستفيد/ة

دوائي	صحتي	الحالات الطارئة
504 مستفيد/ة	45 مستفيد/ة	23 مستفيد/ة

مساهمة الجمعية 1,890,117.00 ريال

القيمة الاقتصادية 2,106,174.00 ريال

ومن أحياها لمرضى الفشل الكلوي

حلقات تحفيظ القران لمرضى الفشل الكلوي

- 142 مستفيد/ة
- 472 صفحات الحفظ
- 2,583 صفحات المراجعة

2,446 جلسة

العيادات والقوافل الطبية المتنقلة

عيادتي طب عام	عيادتي أسنان	عيادة عيون	عيادة الأشعة
1,622 مستفيد/ة	705 مستفيد/ة	983 مستفيد/ة	48 مستفيد/ة

7,528 مستفيد/ة

المختبر المتنقل	الصيدلية المتنقلة
742 تحليل	3,428 وصفة طبية

القيمة الاقتصادية 670,594 ريال

المدينة المنورة - حي المصانع امام جمعية البر الخيرية — قرية اليتمه

التطوع

عدد المتطوعين: 378 متطوع/ة

عدد الساعات التطوعية: 1,452 ساعة تطوعية

العائد الإقتصادي: 150,000 ريال

البرامج التدريبية

عدد البرامج التدريبية: 10 برامج تدريبية

عدد الساعات التدريبية: 249 ساعة تدريبية

عدد المستفيدين: 13 مستفيد/ة

القيمة الإقتصادية: 24,900 ريال

إعلام حياة

عدد مرات الظهور: 4,557,501 مرة

زيارات الملف الشخصي: 43,468 زيارة

عدد المنشورات: 149 منشور

المتابعون الجدد: 115 متابع جديد

التوعية

نشرة حياة الالكترونية	منشورات توعوية
652 مستفيد/ة	470,089 مستفيد/ة
فعاليات ميدانية	**التوعية الداخلية من منسوبين الجمعية وزوارها**
214 مستفيد/ة	2,150 مستفيد/ة

مقر الجمعية

عـدد المستفيـديـن الذي تمت خدمتهم بمقر الجمعية

2,028 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