BEE
MEDIA PRODUCTIONS

WHO - Training Videos and Health Education Materials for the National NCD Pilot Initiative

Posters and Brochures Designs

INDEX

1. Brochures
2. Posters

Brochures

Front side

منظمة الصحة العالمية
جمهورية مصر العربية

RESOLVE TO SAVE LIVES

الأكل الصحي
في حياتنا المصرية اليومية

دليل عملي لحماية قلبك والوقاية من السكري وارتفاع ضغط الدم، باستخدام أطعمة من مطبخك.



السكر والمقليات ونصائح عملية

قلل السكر والمقليات

الإكثار من السكر والمقليات يزيد خطر السمنة والسكري.

اختر الماء بدلاً من المشروبات السكرية كلما أمكن.
العلبة الواحدة من المشروبات الغازية تحتوي على ما يصل إلى ١٠ ملاعق صغيرة من السكر.

اشوِ الطعام أو اطهُه في الفرن بدلاً من القلي،
واستخدم كمية قليلة من الزيت عند الطهي.

استخدم زيوتًا صحية
مثل زيت دوار الشمس أو الذرة أو الزيتون.

قلل الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة،
مثل اللحوم الدسمة والزبدة والسمن.

لا يوجد مستوى آمن من الكحول لصحتك، وكلما قللت منه قل الخطر.

نصائح عملية يومية

اجعل الماء مشروبك الأول، واشربه بانتظام طوال اليوم.

اقرأ الملصق الغذائي عند الإمكان، واختر المنتجات الأقل في الملح والسكر.

اطبخ في المنزل قدر الإمكان لتتمكن من التحكم في كمية الملح والسكر والزيت.

استخدم طبقًا أصغر ليساعدك على التحكم في كمية الطعام.

احرص على ممارسة النشاط البدني (حتى المشي اليومي يساعد على حماية قلبك.).

(المزيد من المعلومات، راجع ملصق النشاط البدني).

امسح الرمز للوصول إلى جميع المواضيع التعليمية

تقليل الملح

قلل الملح.. احمِ ضغط دمك



الإفراط في تناول الملح يرفع ضغط الدم. احرص على ألا تتجاوز ملعقة صغيرة واحدة من الملح يوميًا، من جميع الأطعمة والمشروبات مجتمعة.

انتبه للملح المخفي في:

- المخلل
- الجبن القديم
- الفسيخ
- مكعبات المرقة
- الأطعمة المعلبة
- الشيبسي
- اللحوم المصنّعة
- المقرمشات المالحة

تذوق الطعام قبل إضافة الملح، وأبعد الملاحة عن مائدة الطعام.

استخدم الليمون والثوم والكمون والشبت والنعناع بدلاً من الملح لإضافة النكهة.

تناول المزيد من الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم يمكن أن يساعد أيضًا في ضبط ضغط الدم.

ومن الخيارات الجيدة الغنية بالبوتاسيوم :

- الموز والبرتقال والبطاطس (بقشرها) أو البطاطا.
- الخضروات الورقية مثل الملوخية والسبانخ.
- الفول والعدس والبقوليات الأخرى.

إذا كنت تعاني من مرض في الكلى أو تتناول بعض أدوية للضغط، فاسأل مقدم الرعاية الصحية قبل زيادة الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم.

Back side

مـــا أهميـــــة ذلك؟

إن ما تتناوله يوميًا يمكن أن يساعد في حماية قلبك والتحكم في ضغط الدم والسكري وأمراض القلب والسكتة الدماغية، إلى جانب أي أدوية يصفها لك مقدم الرعاية الصحية.

لا داعي لتغيير كل شيء دفعة واحدة. فخطوات بسيطة وثابتة تبدأ من اليوم يمكن أن تُحدث فرقًا حقيقيًا مع الوقت.

يقدّم لك هذا الكتيب طرقًا بسيطة واقتصادية لتناول غذاء صحي باستخدام أطعمة متوفرة في منزلك وسوقك.

الخضـــار والفاكهـــة

املأ نصـــف طبقـــك



احـــرص علـــى إضافـــة الخضروات و الفاكهة إلى كل وجبة، كـــل يـــوم.

احرص على تناول خمـس حصص علـى الأقـــل.

أمثلـــــة:



الملوخية، والبامية، والفاصوليا الخضراء، والسلطة، والخضروات المطبوخة



فاكهة طازجة مثل الجوافة والبرتقال والتفاح والموز، بدلاً من الحلويات

الحصة الواحدة تعادل تقريبًا:

-ثمرة متوسطة الحجم (مثل برتقالة أو تفاحة أو جوافة)

-أو نصف كوب من الخضروات المطبوخة

-أو كوب من الخضروات الورقية الطازجة (مثل السلطة)

-لا تحسب البطاطس والبطاطا ضمن الخمس خصص من الخضروات والفاكهة.

الحبـــوب الكاملـــة

امـــلأ ربـــع طبقـــك بالحبـــوب الكاملـــة



اختر الحبوب الكاملة بدلاً من المكررة (البيضاء) كلما أمكن ذلك.

أمثلـــــة:



اختر العيش البلدي المصنوع من القمح الكامل كلما كان متاحاً، بدلاً من العيش الأبيض



الأرز الأسمر أو الفريك بدلاً من الأرز الأبيض

بروتيـــــن صحـــي

امـــلأ ربـــع طبقـــك ببروتيـــن صحـــي



تناول المزيد مـن الأسمـــاك والدجـــاج (بدون الجلد) والبقوليات، وقلل من اللحوم الحمراء واللحوم المصنّعة.

أمثلـــــة:



الفول المدمس والعدس والبقوليات من أفضل مصادر البروتين الصحية قليلة التكلفة



قلل من النقانق واللحوم المصنّعة (اللانشون) واللحوم المقلية، واجعلها للمناسبات فقط



إذا كنت تحب الطعمية، فحاول تناولها باعتدال. فالطعمية المخبوزة بدلاً من المقلية خيارٌ صحي أكثر.

Front side

منظمة الصحة العالمية
جمهورية مصر العربية

RESOLVE TO SAVE LIVES

النشـــاط البدنـي

في حياتنا المصرية اليومية



دليل عملي لحماية قلبك، وضبط ضغط الدم، والمساعدة في الوقاية من أمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري، دون الحاجة إلى صالة رياضية.»

اجلـــــس أقـــــل

قسّم فترات الجلوس الطويلة

الجلوس لفترات طويلة يزيد من المخاطر الصحية، والحركة المنتظمة تساعد على تقليل ذلك.

إذا جلست لفترات طويلة:

قم وتحرك لمدة ٣ دقائق تقريبًا كل نصف ساعة. امش داخل البيت أو ارفع ساقيك وأنت جالس.

تحرك أثناء التحدث في الهاتف.



قوة العضلات ونصائح عملية

حافظ على قوة عضلاتك

مرتين على الأقل أسبوعيًا، مارس أنشطة تعمل على تقوية عضلاتك الرئيسية:

جـــــــرّب ذلك:

رفع زجاجة مياه صغيرة في كل يد، أو مارس تمارين وزن الجسم (مثل الوقوف من على الكرسي بشكل متكرر).

كبار السن: تمارين التوازن البسيطة (مثل الوقوف على قدم واحدة بالقرب من كرسي) تساعد على منع السقوط. ٣ أيام أو أكثر في الأسبوع لمن هم ٦٥ فأكثر.

جرّب القرفصاء، أو تمارين الضغط على الحائط، أو الصعود والنزول على درجة سلم عدة مرات

المشي بوضع الكعب أمام أصابع القدم مباشرة (كالمشي على خط) تمرين توازن بسيط آخر

نصائح عملية يومية

ابدأ تدريجيًا إذا لم تكن نشيطًا من قبل كل قدر من الحركة له قيمته.

ارتدِ حذاءً مريحًا.

في الطقس الحار، مارس النشاط في الأوقات الأقل حرارة (الصباح الباكر أو المساء)، واشرب الماء بانتظام.

اختر أنشطة تستمتع بها فهذا يزيد من فرصة استمرارك فيها.

لمزيد من المعلومات

امسح الرمز للوصـــــول إلى جميع المواضيع التعليمية

Back side

لماذا الحركة مهمة؟

الحركـــــة دواء

ممارسة النشاط البدني بانتظام تساعد على:

- خفض ضغط الدم
- تقليل خطر الإصابة بالسكـــري
- الوقاية من أمراض القلب والسكتـــة الدماغية
- الحفاظ على وزن صحـــي
- تحسيـــن المـــزاج وتقليل التوتر
- تحسيـــن النـــوم والصحة العامة

هل تعاني من ارتفاع ضغط الدم أو السكري؟

المشي آمن لمعظم الناس. استشـــر مقـدم الرعاية الصحية إذا لم تكن متأكـداً، أو أردت البدء في نشاط أكثر شدة.

كم نحتاج من النشاط البدني؟



احرص على ١٥٠ دقيقة على الأقل أسبوعيًا من النشاط البدني المعتدل

أي ما يعادل حوالي ٣٠ دقيقة يوميًا، لمدة ٥ أيام في الأسبوع.

أثناء النشاط المعتدل يتســارع نبـــض قلبك ويصبح تنفسك أسرع، لكنك تستطيع التحدث. وإذا لم تستطع قول أكثر من بضع كلمات دون أن تلتقط أنفاسك، فخفّف الجهد.

يمكنك ممارسة النشاط على فترات قصيـــرة خـــلال اليـــوم.

أي قدر من النشاط أفضل من عدمه.

ابـــدأ من حيـث أنـــت.

معلومة مفيـدة

النشاط المعتدل: المشـي السريـع، حمـــل مشتريات البقالة، ركوب الدراجة الخفيف.

النشاط الأكثر شدة، مثل صعود السلالم أو السباحة أو ركـــوب الدراجـة بسرعة. لفترات أقصر يُحتسب أيضاً. ٧٥ دقيقة منه أسبوعياً تعادل ١٥٠ دقيقة من النشاط المعتدل.

اســـأل فريـــق الرعاية الصحية الأولية عمّا يناسبك

طرق سهلة للحركة كل يوم

كل الأنشطة اليومية تُحتسب

النشاط البدني هو أي حركة، وليس التمارين الرياضية فقط. فهو يشمل التنقل والعمل والأعمال المنزلية واللعب.

جـــــــــرّب ذلك:

- امشِ إلى المحلات القريبة أو إلى السوق بدلاً من استخدام المواصلات.
- انزل من الأتوبيس محطة قبل وجهتك وأكمل الباقي مشيًا.
- قم بأعمال منزلية نشطة، أو العب مع الأطفال بحيوية.
- امشِ برفقة العائلة أو الأصدقاء.

Front side

منظمة الصحة العالمية
جمهورية مصر العربية

RESOLVE TO SAVE LIVES

حياة بلا تدخين

دليل عملي للإقلاع عن التدخين بكل صوره.

كل منتجات التبغ والنيكوتين: السجائر والشيشه والتبغ المسخن والسجائر الالكترونية.

احم قلبك ورئتيك وأحباءك
لم يفت الأوان أبدًا للإقلاع.



إذا انتكست، حاول مرة أخرى

الانتكاسة لا تعني الفشل

كثير من الناس يحتاجون إلى أكثر من محاولة واحدة للإقلاع نهائيًا. كل محاولة إقلاع تعلّمك شيئًا مفيدًا للمحاولة التالية.



تذكّر

أفضل وقت للإقلاع عن التبغ هو اليوم. يمكن لمقدمي الرعاية الصحية مساعدتك في وضع خطة تناسبك.

لمزيد من المعلومات

امسح الرمز للوصول إلى جميع المواضيع التعليمية

كيف تبدأ الإقلاع

اعرف أسبابك الشخصية للإقلاع لتساعدك على الاستمرار متحمسًا عندما يصعب الأمر.

أسباب شائعة يقلع الناس من أجلها:

- حماية صحة أسرتي من التدخين السلبي.
- التنفس بسهولة أكبر والشعور بطاقة أكبر.
- توفير المال.
- أن أكون قدوة حسنة لأطفالي.

جرّب هذه الخطوات البسيطة

- **حدد يومًا للإقلاع اليوم أو خلال اسبوعين علي الأكثر.**
- **أخبر الأسرة والأصدقاء.**

تخلص من السجائر والتبغ والشيشة والولاعات وأدوات التدخين.

حدد المواقف التي تدفعك للتدخين مثل بعد الأكل، أو مع القهوة، أو عند التوتر، أو في المناسبات الاجتماعية وخطط مسبقًا لهذه اللحظات.

عند الرغبة في التدخين : غير وضعك وامش قليلا، اشرب ماء، أو خذ نفسا عميقا.

اطلب الدعم من مقدم الرعاية الصحية.

اتصل بالخط الساخن المجاني لوزارة الصحة والسكان ١٠٥ للحصول على الدعم والإرشاد

حتى مجرد حديث قصير مع مقدم الرعاية الصحية عن الإقلاع يمكن أن يساعدك لا تحتاج إلى موعد طويل. الدعم السلوكي وعلاج الإقلاع معًا يمكن أن يزيدا فرص النجاح إلى أكثر من الضعف.

Back side

لماذا الإقلاع مهم؟

التبغ يضر بكل أعضاء الجسم تقريبًا

يزيد التدخين وأشكال التبغ الأخرى من خطر:



كما يضر التدخين السلبي بأفراد الأسرة والأطفال، إذ يتسبب في

وفاة أكثر من ١,٦ مليون شخص

من غير المدخنين سنويًا حول العالم.

لا يوجد شكل آمن من أشكال التبغ أو النيكوتين.

لم يفت الأوان للإقلاع

فوائد الإقلاع تبدأ سريعًا

الجدول الزمني للتعافي:

خلال ١٢ ساعة تقريباً:

يعود مستوى أول أكسيد الكربون في الدم إلى معدله الطبيعي.

خلال أسابيع إلى أشهر:

تتحسن وظائف الرئة ويقل السعال ويصبح التنفس أسهل.

مع مرور الوقت:

ينخفض خطر أمراض القلب والسكتة الدماغية والسرطان وأمراض الرئة.

الأشخاص الذين يقلعون عن التدخين يعيشون أطول من الذين يستمرون فيه. مهما كان عمرك، الإقلاع يفيدك.

الشيشة ومنتجات النيكوتين الجديدة ليست آمنة

اعتقاد شائع ولكن خاطئ

يعتقد بعض الناس أن الشيشة أقل ضررًا من السجائر. هذا غير صحيح.

يحتوي دخان الشيشة على النيكوتين ومواد سامة ومواد مسببة للسرطان، والماء لا يزيل هذه السموم.

وتزيد الشيشة، مثل السجائر، من خطر أمراض القلب والرئة والسرطان.

منتجات النيكوتين الجديدة:

السجائر الإلكترونية (الفيب)، ومنتجات التبغ المسخن، وأكياس النيكوتين ليست خالية من الضرر.

قد تعرّض المستخدم للنيكوتين ومواد ضارة أخرى، وقد تؤدي إلى الإدمان.

الخيار الأكثر أمانًا لصحتك هو عدم استخدام أي منتج من منتجات التبغ أو النيكوتين.

Front side





ابنِ عـــادات صحيـــــة يوميـــة تساعـــدك

كل وجبات منتظمة:
تخطي الوجبات غالبًا ما يؤدي إلى الإفراط في الأكـــــل لاحقًا

املأ نصف طبقك بالخضروات والفاكهـــــة

تحرك أكثر خلال اليوم

احرص على نوم كافٍ

تعامل مع التوتر
بعض الناس يأكلون أكثر عند التوتـر؛ تحدّث مع فريق الرعاية الصحية لتجد ما يناسبك.

Back side

ما أهمية ذلك؟
الوزن وصحتك

زيادة الوزن، خاصة حول منطقة الخصر، تزيد من خطر ارتفاع ضغط الدم والسكري من النوع الثاني وأمراض القلب وبعض أنواع السرطان.

تصف منظمة الصحة العالمية السمنة بأنها حالة صحية مزمنة ومعقدة وليست مسألة إرادة فقط. فهي تتأثر بعوامل كثيرة، منها الوراثة والبيئة المحيطة، وإمكانية الوصول إلى غذاء صحي وأماكن آمنة لممارسة النشاط البدني.

على مستوى العالم، واحد من كل سبعة أشخاص يعيشون مع السمنة.





من البالغين يعانون من زيادة الوزن

هذا تحدٍ صحي شائع ومشترك، وليس تقصيرًا شخصيًا.

اعرف أرقامك
بفحوصات بسيطة

مؤشر كتلة الجسم =
الوزن (كجم) ÷ (الطول بالمتر × الطول بالمتر)

يمكن لفريق الرعاية الصحية مساعدتك في حساب مؤشر كتلة الجسم.

امسح الرمز لحساب مؤشر كتلة الجسم

فئات مؤشر كتلة الجسم (للبالغين):



محيط الخصر فحص مفيد آخر. قِسه عند منتصف المسافة بين أسفل ضلوعك وأعلى عظمة الحوض. راجع الرسم البياني التالي لمعرفة مستويات الخطر حسب الجنس.

طريقة قياس الخصر الصحيحة



قف باسترخاء وقس بعد الزفير دون شد الشريط بقوة

محيط الخصر والمخاطر الصحية (منظمة الصحة العالمية).

الرجال	أقل من ٩٤ سم خطورة أقل	٩٤-١٠٢ سم في زيادة	أكثر من ١٠٢ سم خطورة عالية
النساء	أقل من ٨٠ سم خطورة أقل	٨٠-٨٨ سم في زيادة	أكثر من ٨٨ سم خطورة عالية

بشكل عام:

الرجال: يزداد الخطر إذا زاد محيط الخصر عن **٩٤ سم**

النساء: يزداد الخطر إذا زاد محيط الخصر عن **٨٠ سم**

هذه أدوات فحص وليست أحكامًا
تحدث مع مقدم الرعاية الصحية عمّا تعنيه هذه الأرقام بالنسبة لك.

تغييرات بسيطة، نتائج حقيقية
لست بحاجة لخسارة الكثير لتستفيد

فقدان ٥ إلى ١٠% فقط من وزن الجسم يمكن أن يحسّن بشكل ملموس ضغط الدم ومستوى السكر والكوليسترول. أنت لا تحتاج للوصول إلى وزن مثالي لتحقيق فوائد صحية حقيقية.

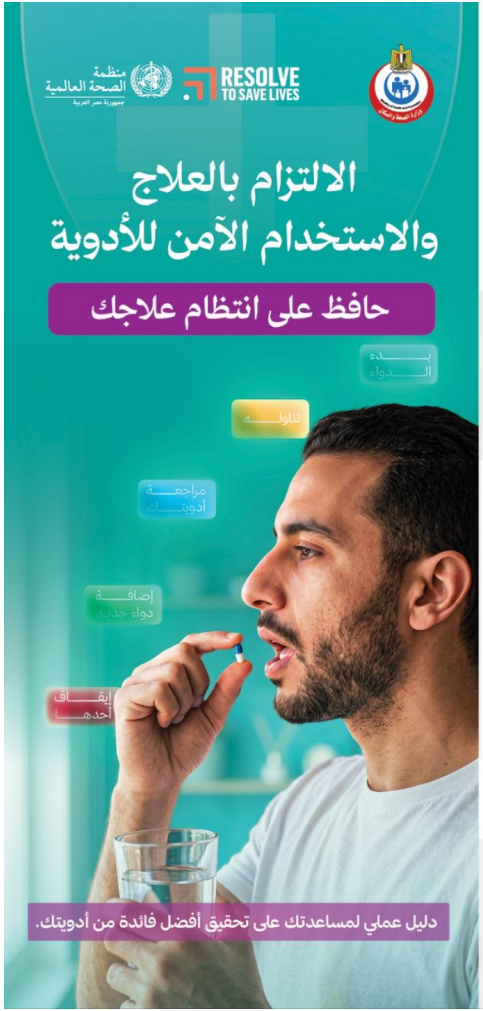
اهدف إلى تقدم بطيء وثابت:

استهدف التقدم البطيء والثابت بدلاً من فقدان الوزن السريع.

تجنب الأنظمة الغذائية القاسية أو السريعة فمن الصعب الاستمرار عليها، وغالبًا ما يعود الوزن بعدها.

عادات الأكل الصحي والنشاط البدني الموجودة في ملصقاتنا الأخرى هي أساس إدارة الوزن الصحي التغييرات البسيطة والمستمرة أهم من الحلول السريعة.

Front side



شارك فريقك الصحي

اللحظات الخمس لسلامة الدواء (منظمة الصحة العالمية)

توصي منظمة الصحة العالمية بطرح الأسئلة في خمس لحظات رئيسية

بدء الدواء | تناوله | إضافة دواء جديد | مراجعة أدويتك | إيقاف أحدها

اسأل فريق الرعاية الصحيه لمساعدتك في معرفة:

- لماذا تحتاج إلى هذا الدواء
- الأعراض الجانبية المحتملة
- متى وكيف تتناوله
- ماذا تفعل إذا نسيت جرعة

أحضر أدويتك معك

إذا أمكن، أحضر عبوات أدويتك أو قائمة بها عند كل زيارة للوحدة الصحية.

احرص على حضور مواعيد المتابعة حتى لو كنت تشعر أنك بخير.

تحتاج مساعدة أو لديك استفسار؟
اتصل بالخط الساخن ١٠٥
(خط وزارة الصحة والسكان المجاني).

تذكّر الدواء يفيدك فقط عندما يُستخدم بانتظام وبالطريقة الصحيحة.

لمزيد من المعلومات

امسح الرمز للوصول إلى جميع المواضيع التعليمية

الاستخدام الآمن للأدوية

استخدم الدواء بأمان

- أخبر مقدم الرعاية الصحية بكل الأدوية التي تتناولها.
- أخبره أيضًا عن الأعشاب والمكملات الغذائية والأدوية التي تُصرف دون وصفة.
- تأكد من تاريخ الصلاحية.
- احفظ الدواء بعيدًا عن الحرارة والرطوبة وأشعة الشمس المباشرة، كما أن بعض الأدوية تحتاج للتبريد، فتحقق من الملصق.
- احفظ الأدوية بعيدًا عن متناول الأطفال.



إذا نسيت جرعة

اتبع التعليمات الخاصة بدوائك، أو استشر مقدم الرعاية الصحية أو الصيدلي. لا تتناول جرعة إضافية ما لم تُنصح بذلك.

Back side

لماذا الأدوية مهمة؟

أدويتك تحمي صحتك

العديد من الأمراض المزمنة

-مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري وأمراض القلب، تحتاج غالبًا إلى علاج دوائي يومي.

قد لا تشعر بمرضك كل يوم، لكن دواءك يعمل كل يوم فهو يساعد على حماية قلبك ومخك وكليتيك وأوعيتك الدموية من ضرر لا تراه أو تشعر به.

الانتظام في تناول الدواء يساعد على:



تناول الدواء بالطريقة الصحيحة

اتبع الوصفة العلاجية

وفق تعليمات مقدم الرعاية الصحية

- تناول الدواء الصحيح
- بالجرعة الصحيحـــة
- في الوقت الصحيـح

نصائح تساعدك:

- اربط تناول الدواء بعادة يومية ثابتة، مثل تنظيف أسنانك، أو شاي أو قهوة الصباح، أو وجبة معينة.
- احتفظ بالدواء في مكان آمن يسهل عليك تذكره.
- استخدم منظم أدوية (بوكس) لترتيب جرعاتك اضبط منبهًا يوميًا على الهاتف، أو استخدم أي تطبيق مجاني متاح لتذكيرك بموعد الدواء.
- ضع علامة على التقويم بعد كل جرعة.
- احمل كمية صغيرة من دوائك معك عند السفر أو في الأيام المزدحمة.
- اضبط تذكيرًا لإعادة صرف الدواء قبل نفاده بعدة أيام.

لا توقف الدواء من تلقاء نفسك

الشعور بالتحسن لا يعني إيقاف العلاج

بعض الأمراض، مثل ارتفاع ضغط الدم، قد لا تسبب أعراضًا واضحة فالشعور بتحسن لا يعني دائمًا أن المرض قد زال.

لا

- لا توقف الدواء لأنك تشعر بتحسن.
- لا تغيّر الجرعة من تلقاء نفسك.
- لا تتجاوز الجرعات الموصوفة لك.
- لا تستخدم دواءً وُصف لشخص آخر.

ناقش أي تغيير في العلاج مع مقدم الرعاية الصحية أولاً.

لا توقف الدواء بسبب الأعراض الجانبية من تلقاء نفسك

مثل كثير من العلاجات، قد تسبب الأدوية أحيانًا أعراضًا جانبية. إذا لاحظت أي عرض جانبي، لا توقف الدواء من تلقاء نفسك — تحدث مع مقدم الرعاية الصحية. غالبًا ما يمكن التعامل مع الأعراض الجانبية أو تقليلها أو تعديل العلاج للتخفيف منها.

Front side

منظمة الصحة العالمية
جمهورية مصر العربية

RESOLVE TO SAVE LIVES

اعـرف أرقامـك
ضغط الدم وسكر الدم



افحص ضغط الدم وسكر الدم بانتظام.
الاكتشاف المبكر يحمي صحتك.

ما الذي يزيد من خطرك؟

عوامل خطر مشتركة

يشترك ارتفاع ضغط الدم والسكري في كثير من عوامل الخطر نفسها:

- زيـــادة الـــوزن.
- قلـــة النشـاط البدنـــي.
- النظام الغذائي غيـر الصحـــي (الملح والسكر والمقليات الزائدة)
- التدخيـــن بكـــل صـــوره من التبـــغ والنيكوتيـــن
- التاريـــخ العائلـــي.
- التقـــدم فـــي العمـــر.

لمزيد من المعلومات

راجع ملصقاتنا عن الغذاء الصحي والنشاط البدني والوزن والإقـلاع عن التبغ والالتـزام بالعلاج، لمعرفة طرق عمليـة لتقليل هـذه المخاطر.

ماذا يجب أن تفعل؟

اتخـــــذ إجـــراءً

- افحص ضغط دمك وسكر دمك بانتظام وفي المواعيد التي يحددها لك مقدم الرعاية الصحية.
- اتبع نصيحة مقدم الرعاية الصحية
- تناول الأدوية كما وصفها لك الطبيب.
- حافظ على عادات نمط حياة صحيـــة: قلل الملـح والسكر والمقليات؛ حافظ على النشاط البدني؛ حافظ على وزن صحي؛ امتنع عن التدخين بكل صوره من التبغ والنيكوتين.

تحتاج مساعـدة أو لديـك استفســـار؟
اتصـــل بالخـــط الساخـــن ١٠٥
(خـط وزارة الصحـة والسكـان المجاني).

تذكّـــــــر

غالبًا لا تشعر بارتفاع ضغط الدم أو ارتفاع سكر الدم. الفحص هـو الطريقـة الوحيـدة لمعرفـة ذلك. والمعرفة هي الخطوة الأولى لحماية صحتك.

لمزيد من المعلومات

امسح الرمز للوصـــول إلى جميع المواضيع التعليمية

Back side

لماذا الفحص مهم؟



الأمراض الصامتة

غالبًا ما يُطلق على **ارتفاع ضغط الدم** اسم "القاتل الصامت" فكثير من المصابين به لا يعرفون ذلك، لأنه عادة لا يسبب أي أعراض على الإطلاق.

قد يبقى **السكري** أيضًا غير ملحوظ لسنوات. في مراحله المبكرة، تكون أعراض السكري من النوع الثاني خفيفة غالبًا عطش، أو تعب، أو الحاجة للتبول بكثرة ومن السهل تجاهلها.

الطريقة الوحيدة لمعرفة أرقامك هي الفحص. يمكن لقياس ضغط الدم وفحص سكر الدم اكتشاف المشكلات مبكرًا قبل حدوث مضاعفات خطيرة.

ضغط الدم

ما هو ضغط الدم؟

يُقاس ضغط الدم برقمين مثلاً ١٢٠/٨٠.
الرقم الأول (الانقباضي) ١٢٠ هو الضغط عند نبض القلب؛
والثاني (الانبساطي) ٨٠ هو الضغط عند راحة القلب بين النبضات.

قياس ضغط الدم بسيط وسريع وغير مؤلم، ويمكن لأي عامل صحي إجراؤه.

للحصول على قراءة دقيقة:

- تجنب الشاي والقهوة وممارسة الرياضة والتدخين لمدة ٣٠ دقيقة قبل القياس.
- أفرغ مثانتك واسترح بهدوء لمدة ٥ دقائق قبل القياس اجلس بحيث يكون ظهرك مسنودًا وقدماك على الأرض وساقاك غير متقاطعتين.
- ضع الكفة على ذراع مكشوفة، أو فوق طبقة رقيقة من الملابس.
- أبقِ ذراعك مسنودة عند مستوى القلب وتجنب التحدث أثناء القياس.

إذا تُرك ضغط الدم المرتفع بدون علاج فإنه يمكن أن يؤدي إلى:

- النوبات القلبية والسكتة الدماغية
- أمراض الكلى
- مشاكل في الرؤية

الخبر الجيد: يمكن التحكم في ارتفاع ضغط الدم بنجاح من خلال العلاج، بما في ذلك الأدوية وعادات نمط الحياة الصحية.

سكر الدم

لماذا تفحص سكر الدم؟

يمكن لفحص دم بسيط اكتشاف السكري أو ما قبل السكري، وهي مرحلة مبكرة يكون فيها سكر الدم أعلى من الطبيعي لكنه لم يصل بعد لمرحلة السكري، وحيث لا يزال تغيير نمط الحياة قادرًا على منع تطورها.

يجب أن تفحص إذا كنت:

- تعاني من زيادة الوزن أو تراكم الدهون حول الخصر
- فوق سن الأربعين
- لديك أحد الوالدين أو الإخوة مصاب بالسكري
- مصابًا بارتفاع ضغط الدم

التشخيص المبكر يعني إمكانية بدء العلاج قبل ظهور المضاعفات.

Posters

Poster 1


منظمة الصحة العالمية
جمهورية مصر العربية
RESOLVE TO SAVE LIVES
خذ دواءك بالطريقة الصحيحة
يحقق الدواء أفضل فائدة عند استخدامه بالطريقة الصحيحة.
اللحظات الخمس لسلامة الدواء
(منظمة الصحة العالمية)
بدء الدواء
تناوله
إضافة دواء جديد
مراجعة أدويتك
إيقاف أحدها
خذ أدويتك تمامًا كما وصفها لك مقدم الرعاية الصحية.
تناول الأدوية كل يوم، حتى لو كنت تشعر أنك بخير أخبر مقدم الرعاية الصحية إذا شعرت بأعراض جانبية.
أخبر مقدم الرعاية الصحية بكل ما تتناوله من أدوية وأعشاب ومكملات غذائية قبل إضافة أي دواء جديد.
احتفظ بقائمة بأدويتك، وراجعها مع مقدم الرعاية الصحية بانتظام.
لا توقف الدواء أو تغير جرعته دون استشارة مقدم الرعاية الصحية.
الانتظام في تناول الدواء يساعد على ضبط ضغط الدم والسكري والأمراض المزمنة الأخرى.
امسح الرمز للوصول إلى جميع المواضيع التعليمية

Poster 2


منظمة الصحة العالمية
جمهورية مصر العربية
RESOLVE TO SAVE LIVES
وزنك الصحي طريقك لحياة صحية
احمِ قلبك، وساعد على الوقاية من السكري وارتفاع ضغط الدم.
محيط الخصر والمخاطر الصحية (منظمة الصحة العالمية).
الرجال
أقل من ٩٤ سم
خطورة أقل
٩٤-١٠٢ سم
في زيادة
أكثر من ١٠٢ سم
خطورة عالية
النساء
أقل من ٨٠ سم
خطورة أقل
٨٠-٨٨ سم
في زيادة
أكثر من ٨٨ سم
خطورة عالية
قس محيط خصرك عند منتصف المسافة بين آخر ضلع وأعلى عظمة الحوض، في نهاية الزفير.
هذه أدوات فحص وليست أحكامًا. تحدث مع مقدم الرعاية الصحية عمّا تعنيه هذه الأرقام بالنسبة لك.
اعرف محيط خصرك ومؤشر كتلة جسمك
اختر الماء بدلاً من المشروبات السكرية
انتبه لكمية الطعام
اهدف إلى تغيير بطيء وثابت، لا حلول سريعة
حتى فقدان وزن بسيط يمكن أن يحسّن ضغط دمك ومستوى السكر لديك.
فريق الرعاية الصحية الأولية موجود لمساعدتك.
امسح الرمز للوصول إلى جميع المواضيع التعليمية

Poster 3


منظمة الصحة العالمية
جمهورية مصر العربية
RESOLVE TO SAVE LIVES
كُـل بذكـاء... عِـش بصحـة
احمِ قلبك، وساعد على الوقاية من السكري وارتفاع ضغط الدم.
البروتين
يُمثل حوالي ربع الطبق (الأسماك، الدواجن، البقوليات).
الحبوب الكاملة
تُمثل حوالي ربع الطبق.
الخضروات والفواكه
املأ نصف طبقك بالخضروات والفاكهة
اشرب المياه بانتظام طوال اليوم
املأ نصف طبقك بالخضروات والفاكهة.
اختر الحبوب الكاملة.
تناول المزيد من البقوليات والأسماك والدجاج.
قلل الملح والسكر والمقليات.
امسح الرمز للوصول إلى جميع المواضيع التعليمية
خطوات بسيطة تبدأ اليوم تحمي قلبك وتساعد على الوقاية من السكري وارتفاع ضغط الدم والسمنة.

Poster 4


منظمة الصحة العالمية
جمهورية مصر العربية
RESOLVE TO SAVE LIVES
تحرك أكثر... لتشعر بصحة أفضل
احمِ قلبك، وساعد على الوقاية من السكري وارتفاع ضغط الدم والسمنة.
تحرك لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل في معظم أيام الأسبوع
امشِ كلما استطعت
استخدم السلم بدلاً من المصعد كلما أمكن
مارس أنشطة تقوي العضلات يومين على الأقل أسبوعيًا
٣٠ دقيقة X ٥ أيام اسبوعياً = ١٥٠ دقيقة
وزّع النشاط على مدار الأسبوع؛ فأي قدر منه أفضل من عدم ممارسته على الإطلاق.
خطوات بسيطة كل يوم تحسّن صحتك،وتساعدك على أن تعيش حياة أطول وبصحة أفضل.
امسح الرمز للوصول إلى جميع المواضيع التعليمية

Poster 5


منظمة الصحة العالمية
جمهورية مصر العربية
RESOLVE TO SAVE LIVES
أقلِع عن التدخين...
تنفّس أفضل وعِش أطول
احمِ قلبك ورئتيك وأسرتك.
ساعات
أسابيع - شهور
مع مرور الوقت
على المدى الطويل
ينخفض مستوى أول أكسيد الكربون
يصبح التنفس أسهل
انخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان
حياة أطول وأكثر صحة
فوائد الإقلاع عن التدخين بكل صوره تبدأ سريعًا، وتستمر في الزيادة مع مرور الوقت.
التبغ والنيكوتين: السجائر والشيشة والتبغ المسخّن والسجائر الإلكترونية.
لا يوجد شكل آمن من أشكال التبغ والنيكوتين.
الإقلاع يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.
يتحسن التنفس بعد الإقلاع .
احم أسرتك من أضرار التدخين السلبي.
NO SMOKING
NO VAPING
امسح الرمز للوصول إلى جميع المواضيع التعليمية
لم يفت الأوان للإقلاع؛ فكل يوم بلا تبغ أو نيكوتين يفيد صحتك.

Poster 6


منظمة الصحة العالمية
جمهورية مصر العربية
RESOLVE TO SAVE LIVES
اعـــرف أرقامـــك
افحص ضغط الدم وسكر الدم بانتظام. الاكتشاف المبكر يحمي صحتك.
سكـــر الـــدم
ضغـــط الـــدم
افحص ضغـط الـدم بانتظـــام.
اعرف مستـوى السكـــر فـي الـدم.
ارتفـاع ضغـــط الـــدم والسكري قد لا يسببان أعراضًا.
التزم بالمتابعة الدورية مـع مقـــدم الرعاية الصحية.
كثير من المصابين بارتفاع ضغط الدم والسكـري لا يعرفون ذلك، لأنهما غالباً لا يسببان أعراضـاً.
الفحوصات البسيطـــة قـد تنقـذ حياتـك.
امســح الرمـز للوصـول إلى جميـع المواضيع التعليميـة



Thank you!