



Awareness campaigns 2020-2021

الهيربس

المقارنة

من العادات البسيطة الشائعة بين الأطفال من عمر ست أشهر لستين تبدأ بحراة مرتفعة توقيع بشكل مفاجئ ثم ظهور طفح جلدي بلون أحمر على منطقة الظهر ولوحة الوجنتين

الحصى المزدوجة

الوقاية من فيروسات الهربس يشمل عام تضمن حلال المصابين

- 1- عدم الاختلاط بالأشخاص المصابين
- 2- تقليل تقبيل الأطفال
- 3- عدم استخدام أدوات الأشخاص الآخرين من مستحضرات التجميل وأدوات الأطفال
- 4- تقليل تقبيل الدين حيث ووضع الدواء بقطعة قطن لتقليل ملامسة الفروع

1- مخالطة الأشخاص المصابين
2- تقبيل الأطفال
3- استخدام أدوات الأشخاص المصابين بين قوسين أدوات التجميل أو العاب الأطفال

الحزام الناري

طفح جلدي مؤلم غالباً ما يظهر في شريط واحد من البيور تنتشر من الجانب الأيسر أو اليمين من الجلد والمسبب الرئيسي له نفس الفيروسون المسبب لفيروس الحدري المائي ولكن تعتبر الأصلية الثانية منه نتيجة لنشاط الفيروس مرة أخرى بالجسم

الحدري المائي

فيروس معدى تبدا اعراضه بالحمى ثم انتشار القرحات والطفح الجلدي وتتحول خلال أيام الى نفور يملاها سائل ثم ترتفع التهور وتتبيّط عادة لا تترك ذوبان، ينتشر بنسبة كبيرة بين الأطفال وصغار به أيضا للبالغين

الهيربس البسيط

مجموعة من التقرحات والالتهابات المؤلمة التي تصيب منطقة الفم والأذن ويمكن ان تظهر في اي مكان من الجسم ومن اسبابها الاتصال المباشر مع شخص مصاب، ملامسة العاب الأطفال المصابين او خلال استخدام منشفة شخص مصاب او اي ساحة تحتوي على المخاط

تبدأ الاعراض بقرحات في الفم او الاذن او الاخصاء التناسلية وارضاً ما تظهر في العين، فترة ظهور الاعراض من يومين الى 12 يوم ومنها الحكة والآلام ثم ظهور التهور والتقرح

أعراض تكيس المبايض

- انتشار حب الشباب
- تساقط الشعر
- السمنة.
- فرط نمو الشعر في الوجه
- انقطاع الدورة أو ندرة الطموم
- ارتفاع هرمون الذكورة
- تأخر الحمل



عوامل الخطر

- العقم
- الاجهاض
- الاكتئاب والقلق
- اضربات الاقل
- الاصابة بمرض السكري
- الاصابة بمرض الضغط
- الاصابة بأمراض القلب
- نزيف الرحم بشكل غير طبيعي
- سرطان الرحم

العلاج والوقاية

- اتباع نظام غذائي صحي
- استشارة الطبيب وأخذ العلاج المناسب
- اذا كنت مريض سكر او مريض ضغط الدم
- بأخذ دوائك دائما

متلازمة تكيس المبايض



ما هو تكيس المبايض

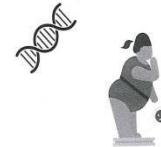
هو اضطراب هرموني شائع بين النساء في عمر النجاح

يتضمن إصابة عدد من الأنظمة المختلفة بما في ذلك:

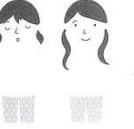
.الجهاز التناسلي.
نظام التمثيل الغذائي.
نظام الأوعية الدموية والقلب.
.الجلد والشعر.

أسباب تكيس المبايض

1. عوامل وراثية
2. السمنة
3. مقاومة الانسولين
4. ارتفاع معدل هرمون الذكورة



الأعراض



مرض الربو



التهاب الجيوب الأنفية



الأعراض

- ألم في الصدر
- صعوبة في التنفس
- الشعور بالتعب والإرهاق
- اضطراب النوم بسبب السعال وضيق التنفس

الوقاية

- قلة التعرض للأتربة والملوثات
- لابتعاد عن التدخين
- ممارسة الرياضة

مرض الربو

- هو اضطراب رئوي شائع، تضيق فيه الممرات الهوائية مما يخلق صعوبات في التنفس قد تتراوح من الاعتدال إلى الخطير

الاسباب

- عوامل وراثية
- عوامل بيئية كالأتربة
- الهواء الملوث للمصانع والسيارات
- التدخين
- السمنة

التهاب الجيوب الأنفية

- تورم يصيب الأنسجة الداخلية للجيوب الأنفية نتيجة امتلاكها بالسوائل المحاطية مما يؤدي لنمو الجراثيم والبكتيريا التي تسبب العدوى

الاسباب

- عوامل مختلفة لكن أهمها هي السوائل الماءة في الجيوب الأنفية

أمراض الجهاز التنفسي




الوقاية

الالتهاب الرئوي

- عدوى تؤدي إلى التهاب الجيوب الأنفية في أحد الرئتين أو كليهما وقد تمتلئ الموصلات بالسوائل أو الصديد

الاسباب

- سبب تكثيري أو فطريات أو فيروسات منتشرة في الهواء
- العوامل البيئية ومنها الحساسية لوبر الحيوانات

الاعراض

- جفاف في الحلق
- الغدد التي توجد في الرقبة عرضة للتورم
- بحة في الصوت
- ظهور نعف بيضاء على اللوزتين
- الحمى والسعال

تجنب أماكن الأتربة والملوثات
مراجعة الطبيب عند الإصابة بالبرد
عدم الإفراط في تناول الأدوية والمسكبات

٣ ارتفاع ضغط الدم

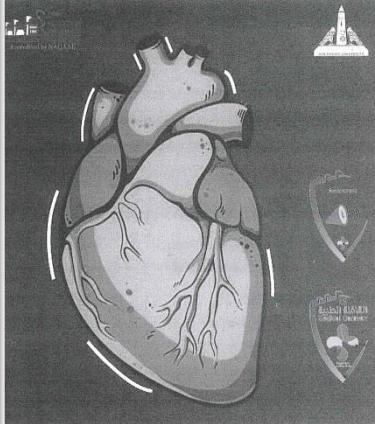
هي زاده فيه اندفاع الدم على جدران الاوعية الدمويه و بذلك يتأثر على التعرق، الدوخه والغثيان

- اعراضها : الالم في الصدر والاحساس بعدم راحة الصدر ضيق التنفس
- الاسباب : - السمنه او زياده الوزن
- اسباب التدخين
- ارتفاع ضغط الدم
- الاعراض

٤ الذبحة الصدرية

هي نوع من الاصدقاء على المدى والشعور بعدم الراحة ، الناتج عن احتقان في تدفق الدم الى القلب

- اعراضها : الالم في الصدر والاحساس بعدم راحة الصدر ضيق التنفس
- هي زاده فيه اندفاع الدم على جدران الاوعية الدمويه و بذلك يتأثر على على تدفق الدم لباقي اعضاء الجسم.
- الاسباب : - السمنه او زياده الوزن
- اسباب التدخين
- ارتفاع ضغط الدم
- الاعراض



أمراض القلب والاواعيه الدمويه

٥ الازمه القلبية

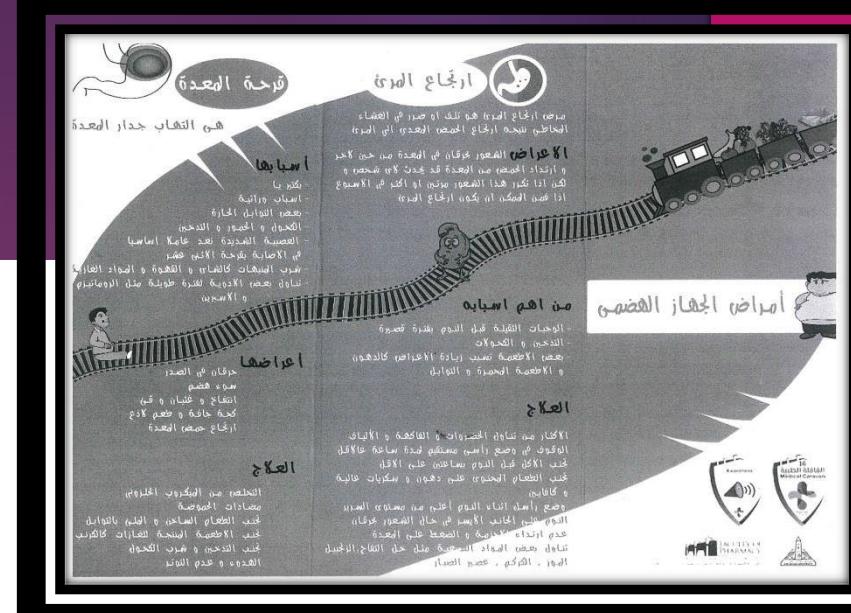
- تحدث الازمه القلبية عند العدام وصول الدم المحمل بالاوكسجين الى جزء من عضله القلب .
- اعراضها : - ضيق التنفس
- التعب والارهاق
- الحرر الدارد
- الشعور بالغثيان او عسر الفهم

٦ السكته الدماغيه

- تحدث عندما يكون تدفق الدم في الدماغ غير كاف
- الاعراض : - شلل وتميل في الوجه والسان
- مشكله في الحركة و ضعف في الوجه
- مشكله في التحدث والسمع والارد

٧ ارتفاع مستوى السكر

- الاسباب : - امتناع عن التذكري
- ممارسة الرياضه
- نظام غذائي صحي



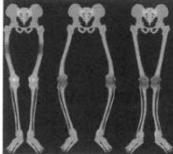
عوامل الخطورة

- نقص فيتامين د لدى الالم وقلة الحمل
- البشرة الداكنة
- الولادة المبكرة
- الاعتماد على الرضاعة الطبيعية
- فتق في الفم

الوقاية

- تعريض جسم الأطفال للأشعة الشمس المباشرة صباحاً
- تناول الطعمة الغنية بفيتامين د والكالسيوم، كاللبن والأسماك، واللحوم، والبيض
- التأكد من مستويات فيتامين د لدى الأم أثناء الحمل
- المتابعة مع طبيب الأطفال للتتأكد من مستويات فيتامين د كافية

الاعراض



الكساح

الكساح هو ليوثة العظام وصفتها في الأطفال، ويحدث عادةً بسبب النقص الشديد ولفتره طويلة في فيتامين د.

الأسباب

- نقص فيتامين د: يحتاج جسد طفلك إلى فيتامين D لامتصاص الكالسيوم والفوسفور من الطعام، يمكن أن تحدث الإصابة بالكساح إذا لم يحصل جسم طفلك على ما يكفي من فيتامين D
- مشاكل في المتصاص: يُؤدي بعض الأطفال مصابون بحالات تؤثر على طريقة امتصاص أجسامهم لفيتامين D مثل:

 - مرض الأمعاء الدخلي
 - مشاكل في الكلى

المضاعفات

- عدم النمو
- انحناء العمود الفقري
- تشوهات العظام
- عيوب في الأسنان

عوامل الخطورة



الوقاية

أمراض العظام



الاعراض

النقرس هو صورة مقيدة من التهاب المفاصل قد تصيب أي شخص، ويتسم هذا المرض بنبات آلام المفاصل الدائمة، والتورم والاحmar بسبب ارتفاع تركيز حمض البويريك في الدم وتربيط حول المفصل

- ألم حاد في المفاصل يظهر ثالث النقرس بشكل كبير على المفصل الكبير في إبهام كعب القدم، لكنه قد يؤثر أيضاً على مفاصل الجسم الأخرى.
- التهاب وأحرار، إذ ينفتح المفصل المصاب أو مجموعة المفاصل، بحيث يصبح أحمر اللون وشديد الحساسية لآلية حركة قد يعمرض له

الاعراض

- اصفرار الجلد والعين
- ضيق النفس والنهجان
- التعب بعد أقل مجهود
- تسارع دقات القلب
- وجع في منطقة الصدر
- الموجة
- الارهاق والضعف
- تغير لون الميزان
- انخفاض ضغط الدم

المضاعفات

- تعب شديد وضعف (عدم القدرة على القيام بالمهام اليومية)
- أثناء الحمل للنساء الذي يعاني من نقص حمض الفوليك قد يعاني من مضاعفات كالولادة المكربة أو ولادة طفل قليل الوزن
- تأخر النمو الفعلي عند الأطفال
- زيادة الخطورة للإصابة بالعدوى

B12

الأنيميا (مرض فقر الدم)

يس بها نقص نسبة الحديد في الدم، لأن الحديد يدخل في تصنیع الهيموگلوبین الذي يحمل الأكسجين في خلايا الدم الحمراء.

وتحت الأنيميا أكثر الأنواع شعوباً، وخاصة عند النساء في سن الإنجاب بسبب فقدان كميات كبيرة من الدم أثناء الدورة الشهرية الغزيرة أو الحمل

فقر الدم الاتحالي

يحدث بسبب تدمير خلايا الدم الحمراء وإزالتها من جري الدم قبل انتهاء عمرها الطبيعى الذي يقدر بـ 120 يوم.

فقر الدم الخبيث

يحدث بسبب نقص امتصاص فيتامين B12 وبنسبة هذا النوع من فقر الدم بسبب حدوث خلل فالجهاز المناعي

أنيميا القولون

مرض جيني وراثي وهو نوع من أنواع فقر الدم الاتحالي يحدث في شكل رد فعل يشبه الحساسية عند تناول القولون أو الفاصولي.

الأنيميا (مرض فقر الدم)

العلاج

يختلف علاج الأنيميا على حسب نوع الأنيميا فقد يتم العلاج عن طريق بعض الأدوية والكمادات الغذائية أو بمجرد ضبط النظام الغذائي، وقد يصل الأمر إلى نقل عمليات نقل الدم وغيرها من العمليات الخطيرة

الوقاية ضد أنيميا نقص الحديد

الأنيميا الناتجة عن نقص الحديد أو الأنيميا المترافق معها يمكن تحديها بتناول غذائي صحي يحتوي على فيتامينات وملحيات متنوعة مثل:

- اللحوم الباردة-الجبن-الدبس-العدس-الفاصولياء
- المكرونة-الخضروات المورقة
- ملح حضر القوابلن: يتوافر في الفواكه وعصائر الفاكهة-الحضروات المورقة
- البازلاء-الفاصولياء-القولون السوداني
- الإزار-المكرونة-الخبز

فيتامين ب 12 يتواجد في:

- منتجات الألبان
- فيتامين ب 12: يتوافر في الفواكه الحمضية-الألبان-القولون-البازلاء-
- المطبخ والفراء