



تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster



جودة الحياة

Quality of Life

ماهي جودة الحياة؟

الدرجة التي يتمتع بها الفرد وهو بصحة جيدة، بحيث يكون مرتاحاً، وقادراً على المشاركة في أحداث الحياة أو الاستمتاع بها.

أهم العناصر المؤثرة على جودة الحياة:

التغذية الصحية



النوم



شرب الماء



الصحة النفسية



النظافة الشخصية



النشاط البدني

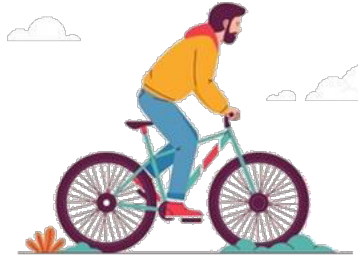


ما هو النشاط البدني؟



أي شكل من أشكال الحركة الجسدية التي ينتجها تقلص عضلات الهيكل العظمي وبالتالي إنفاق الطاقة.

ولا يشمل التمارين فقط، مثل المشي والجري وركوب الدراجات، ولكن أيضاً بعض الأنشطة المتعلقة بالعمل (مثل الرفع) والأنشطة المنزلية (مثل التنظيف) والأنشطة الترفيهية (مثل البستنة).



أنواع النشاط البدني

النشاط الهوائي

هو النشاط الذي تتحرك فيه العضلات الكبيرة الموجودة بالجسم مثل عضلات الذراعين والساقين، ويتميز بزيادة سرعة نبضات القلب وصعوبة في التنفس أثناء ممارسة النشاط، لكن مع مرور الوقت يجعل القلب والرتتين أقوى، وقادرة على العمل بشكل أفضل.

مثل: الجري والسباحة والمشي وركوب الدراجة والقفز وغيرها.



تقوية العضلات

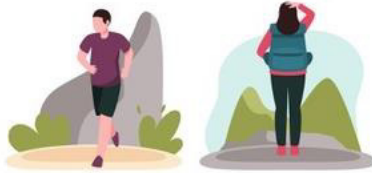
يتميز هذا النشاط بقدرته على تعزيز وتحسين قوة العضلات وزيادة قدرتها على التحمل.

مثل : تمرين الدفع والضغط، ورفع الوزن الثقيل، وتسلق السلم وغيرها.

تقوية العظام

يساعد على تقوية عظام القدمين والساقين.

مثل : الجري والمشي والقفز على الحبل ورفع الأوزان وغيرها.



الاستطالة

يساعد على تحسين مرونة العضلات والمفاصل المحيطة بها والمحافظة عليها والقدرة على تحريك المفاصل بكفاءتها الكاملة.



مثل: التمدد ولمس أصابع القدمين،
والقيام بتمارين اليوغا وغيرهم.

توصيات منظمة الصحة العالمية

الأطفال والمراهقون الذين تتراوح أعمارهم من 5 - 17

60 دقيقة على الأقل من النشاط البدني اليومي بمستويات معتدلة إلى قوية على الأقل 3 أيام في الأسبوع.

البالغون الذين تتراوح أعمارهم من 18 وحتى 64 عاما

يوصى بممارسة 150 دقيقة على الأقل من النشاط البدني الهوائي المعتدل أو 75 دقيقة (أو مزيج منهما) كل أسبوع.

البالغون بعمر 65 سنة فما فوق

توصي منظمة الصحة العالمية بالنشاط البدني لمدة ثلاثة أيام أو أكثر كل أسبوع، واعمل على الأقل من 150 إلى 300 دقيقة من النشاط البدني الهوائي المعتدل الشدة.

⚠ يجب على الأشخاص المصابين بأمراض مزمنة مثل: أمراض القلب أو الرئة أو السكري استشارة الطبيب لمعرفة أنواع ومقدار النشاط البدني الآمن لهم.

فوائد النشاط البدني

يمكن للنشاط البدني المنتظم أن:

- 💡 يحسن اللياقة العضلية والقلبية التنفسية.
- 💡 يحسن صحة العظام والوظائف.
- 💡 يقلل من خطر ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب الوعائية والسكتة الدماغية والسكري ومختلف أنواع السرطان (بما في ذلك سرطان الثدي وسرطان القولون).
- 💡 يقلل من مخاطر السقوط وكذلك كسور الورك أو العمود الفقري.
- 💡 يساعد في الحفاظ على وزن صحي للجسم.



التغذية الصحية

السعرات الحرارية

السعرة الحرارية وحدة تقيس الطاقة، وعادة ما تستخدم لقياس محتوى الطاقة المستمدة من الأطعمة والمشروبات؛ حيث إن تناول السعرات الحرارية بكمية تزيد عن تلك التي يستهلكها الجسم يؤدي إلى زيادة الوزن.

السعرات الحرارية التي يحتاجها الجسم:

يجب تناول الأطعمة الصحية التي تحتوي على السعرات الحرارية المناسبة للجسم. وتحدد كمية السعرات الحرارية اعتماداً على وزن الجسم، وطوله، والعمر، والجنس.

الخضراوات والفواكه



يوصى بتناول ما لا يقل عن خمس حصص من الفواكه، والخضراوات كل يوم.

حيث تساعد على انخفاض خطر الوفاة المبكرة، تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب، والأوعية الدموية، تقلل من خطر الإصابة بالسرطان.

الحبوب والسكريات

تناول الحبوب الكاملة بانتظام، يساعد في تخفيف الوزن، ويقلل من خطر الإصابة بداء السكري. ولذا؛ يوصى باختيار الأطعمة المصنوعة من الحبوب الكاملة، مثل: خبز القمح الكامل بنسبة 100٪، والشوفان، والأرز البني، وتفضيلها على الأطعمة المصنوعة من الحبوب المكررة، مثل: الخبز الأبيض، والأرز الأبيض.

الألياف

الكمية الموصى بها من الألياف الغذائية تبلغ نحو 25 جراماً يومياً للنساء، و38 جراماً يومياً للرجال، وتوجد الألياف في كثير من حبوب الإفطار، والفواكه، والخضراوات.

حيث تساعد على تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية، وسرطان القولون، والموت. كما أن تناول الألياف يحمي من داء السكري من النوع الثاني. وقد يساعد تناول الألياف القابلة للذوبان، مثل الألياف الموجودة في الخضراوات، والفواكه، وخصوصاً في البقوليات، في السيطرة على نسبة السكر في الدم لدى الأشخاص الذين يعانون داء السكري من النوع الثاني .



الدهون

تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة كبيرة من الدهون الصحية، ونسبة قليلة من الدهون غير الصحية، قد يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية. وتوصف الدهون غير المشبعة على ملصقات الطعام بأنها: (زيوت مهدرجة جزئيًا)، وتكون صلبة في درجة حرارة الغرفة. وتوجد هذه الدهون في كثير من أنواع السمن النباتي، والأغذية التجارية المخبوزة.

اللحوم الحمراء

يجب تجنب تناول اللحوم الحمراء بانتظام، وخصوصًا اللحوم المصنعة، مثل: البيبروني؛ حيث إنها تضر بالصحة، وتزيد من خطر الإصابة بعدد من الأمراض مثل: السرطان، وأمراض القلب، والأوعية الدموية، وداء السكري.

المكملات الغذائية

حمض الفوليك

حمض الفوليك نوع من فيتامين (ب) المهم لإنتاج خلايا الدم الحمراء. فعلى سبيل المثال، فإن انخفاض حمض الفوليك لدى النساء الحوامل يؤدي إلى حدوث عيوب بالأنبوب العصبي للجنين، مما يسبب **مرض الصلب المشقوق**.

مضادات الأكسدة

تشمل الفيتامينات المضادة للأكسدة فيتامينات (أ)، و(هـ)، و(ج)، وبيتا كاروتين. وتحتوي كثير من الأطعمة خصوصاً الفواكه، والخضراوات على هذه الفيتامينات. ولم تُظهر الدراسات بوضوح أن الفيتامينات المضادة للأكسدة تساعد في الوقاية من الأمراض، خصوصاً السرطان.

الكالسيوم وفيتامين (د)

يُعد تناول الكالسيوم، وفيتامين (د) أمراً مهماً، خصوصاً عند النساء؛ لتقليل خطر الإصابة بهشاشة العظام ويوصي المختصون بأن يستهلك الرجال والنساء (قبل انقطاع الطمث)، ما لا يقل عن 1000 ملجم من الكالسيوم يومياً، وأن تستهلك النساء بعد انقطاع الطمث 1200 ملجم يومياً، كما يوصي المختصون البالغين الذين تزيد أعمارهم على 70 عاماً، والنساء بعد انقطاع الطمث، بتناول 800 وحدة دولية من فيتامين (د).

لاتباع نظام غذائي صحي يجب اتباع التوصيات الآتية

🍏 جعل الفواكه، والخضراوات المتنوعة جزءاً من كل وجبة.

🍏 جعل الخضراوات، والفواكه وجبات خفيفة بين الوجبات.

🍏 لتقليل من الدهون غير صحية، وتناول الدهون الصحية أكثر الحد من تناول الوجبات السريعة.

🍏 في حالة اختيار الأطعمة الجاهزة، أو المصنعة، يفضل اختيار تلك التي لا تحتوي على الدهون غير المشبعة.

🍏 تجنب المشروبات، والعصائر المحلاة، والسكرية، واستبدلها بعصائر طازجة، أو غير محلاة، والماء.





النوم

يلعب النوم دوراً رئيساً في صحة الفرد وهو بنفس أهمية الأكل والشرب والتنفس، وينتظم النوم بحسب نظامي توازن النوم واليقظة والساعة البيولوجية.

مراحل النوم:

وينقسم نوم الإنسان الى مرحلتين رئيسيتين تحدث بكل منها عدة أمور:

النوم العميق

تتميز هذه المرحلة بزيادة تدفق الدم إلى العضلات، كما يتم فيها عملية صيانة الجسم ونمو الأنسجة، وإعداده لليوم التالي، كما يحدث فيها إفراز للهرمونات المهمة في عملية النمو والتطور.

نوم حركة العين السريعة

في هذه المرحلة ينشط المخ وتبدأ الأحلام، ويكون الجسم غير قادر على الحركة، وتكون نبضات القلب مضطربة وكذلك التنفس.

⚠ ويحدث النوم الصحي عندما يمر الجسم بكلتا المرحلتين، ولذلك لا يشعر الذين تتم مقاطعة نومهم بشكل متكرر على كفايتهم من بعض مراحل النوم.

احتياج النوم بحسب العمر:

لا يوجد عدد ساعات ثابت يناسب جميع الأشخاص حتى وإن كانوا بنفس الفئة العمرية؛

ولكن يمكن تقريب عدد الساعات على هذا النحو:

من الولادة وإلى ثلاثة أشهر (حديثي الولادة):

10.5-18 ساعة تقريبًا باليوم بشكل غير منتظم.

من عمر 4 إلى 11 شهرًا (الرُّضْع):

9-12 ساعة تقريبًا، وقيلولة لمدة نصف ساعة إلى ساعتين
مرة إلى أربع مرات باليوم، وتقل مع التقدم بالعمر.

من عمر سنة إلى سنتين:

11-14 ساعة تقريبًا، وعند عمر السنة ونصف تصبح
القيلولة لمرة واحدة باليوم لمدة ساعة إلى 3 ساعات.

من عمر 3 إلى 5 سنوات:

11-13 ساعة تقريبًا باليوم.

من عمر 6 إلى 12 سنة:



9-11 ساعة تقريباً باليوم.

من عمر 13 إلى 19 سنة:

9-10 ساعات تقريباً باليوم.

من عمر 20 فأكثر (البالغين وكبار السن):

7-8 ساعات تقريباً باليوم.





شرب الماء

الماء هو المكون الأساسي للجسم البشري، حيث يشكّل كمية تتراوح ما بين 50 إلى 70 % من وزن الإنسان، (وهذا يتوقف على حجم الجسم).

فوائد الماء للصحة:

- التخلص من النفايات عن طريق التبول والتعرق والتبرز.
- الحفاظ على درجة حرارة الجسم الطبيعية.
- تليين المفاصل وتوسيدها.
- حماية الأنسجة الحساسة.
- تحسين المزاج ومعالجة الصداع.
- المساعدة على الهضم وعلاج الإمساك.
- المساعدة على فقدان الوزن.
- التقليل من رائحة الفم الكريهة.

مقدار الماء الذي يحتاج إليه الشخص

15.5 كوبًا تقريبًا (3.7 لترًا) من السوائل يوميًا للرجال. ⚙️

11.5 كوبًا تقريبًا (2.7 لترًا) من السوائل يوميًا ⚙️

للنساء.

⚠️ قد تختلف احتياج الشخص للماء بحسب النشاط

البدني المبذول والوزن وغيره.





الصحة العقلية

الصحة النفسية جزء أساسي لا يتجزأ من الصحة. حيث ينص دستور منظمة الصحة العالمية على أن "الصحة هي حالة من اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً، لا مجرد انعدام المرض أو العجز". ومن أهم آثار هذا التعريف أن شرح الصحة النفسية يتجاوز مفهوم انعدام الاضطرابات أو حالات العجز النفسية.

ومن أهم المشكلات النفسية التي تؤثر على جودة

الحياة:

اضطراب الوسواس

القهري

الفصام

الأرق

الاكتئاب

اضطراب ثنائي

القطب

وهو اضطراب نفسي يختلف تمامًا عن حالات الضيق التي يعانيها كل الناس من وقت لآخر؛ حيث إن الإحساس الوقتي بالحزن جزء طبيعي من الحياة. أما في حالة الاكتئاب، فإن الإحساس بالحزن لا يتناسب مطلقًا مع أي مؤثر خارجي يتعرض له المريض.

الأعراض:

- الشعور بالإنحطاط النفسي والحزن.
- فقدان الاهتمام بالأنشطة المعتادة.
- الشعور بأن الأشياء التي كانت تسر في الماضي لم تعد سارة.
- انخفاض الوزن أو زيادته.
- صعوبة النوم أو الإفراط فيه.
- الشعور بالغضب والانفعال العصبي أو الخمول.

- نوبات البكاء أو العاطفة الشديدة جدًا.
- الشعور بالتعب الشديد وعدم وجود أي طاقة تذكر.
- وجود مشكلات في التركيز الفكري واتخاذ القرارات.
- التفكير الدائم في الموت أو الانتحار.
- تتزامن أعراض الاكتئاب مع آلام جسدية.

أسباب الاكتئاب:

هناك أسباب عدة تتداخل معًا لظهور أعراض الاكتئاب من ضمنها:

➤ أسباب عضوية

وهي عبارة عن تغيرات في بعض كيمياء المخ ومن أهمها مادة السيروتونين ومادة النورادرينالين؛ حيث يعتقد أن لهما دوراً مهماً في حدوث الاكتئاب عند نقصهما.

➤ أسباب وراثية

وجد أن هناك عوامل وراثية لظهور الاكتئاب في بعض العائلات.

➤ أسباب بيئية

مثل كثرة التعرض للعنف والاعتداء النفسي أو الجسدي، وكذلك كثرة الضغوط الخارجية على الإنسان دون وجود متنفس لها تدعو إلى الشعور بعدم جدوى الحياة.

النظافة الشخصية



غسل اليدين هو أحد أفضل الطرق لحماية نفسك وعائلتك من الإصابة بالمرض.

إن معرفتك لكيفية غسل اليدين يساهم بشكل كبير على الحفاظ على صحتك ويمنع انتشار عدوى الجهاز التنفسي وعدوى الإسهال من شخص لآخر.

طريقة انتشار الجراثيم:

يمكن للجراثيم أن تنتشر بين الأسطح أو بين الأشخاص في الحالات التالية:

❖ إذا قمت بلمس العين، أو الأنف، أو الفم بيديك وهما

غير نظيفتين.



❖ إذا قمت بإعداد أو تناول الطعام

والشراب ويدك غير نظيفة.

❖ في حال لمسك أشياء أو أسطح ملوثة بعدوى.
❖ في حال تنظيفك لأنفك، أو السعال، أو العطس يديك
ثم لمست أيادي الآخرين.

الأوقات الرئيسية لغسل اليدين

كما يمكنك مساعدة نفسك وأحبائك في الحفاظ على صحتكم عن طريق غسل اليدين المستمر، لا سيما أثناء هذه الأوقات الرئيسية التي تزيد فيها احتمالية إصابتك بالجراثيم ونشرها للآخرين:

- ❖ قبل وأثناء وبعد تجهيز الطعام.
- ❖ قبل وبعد تناول الطعام.
- ❖ قبل وبعد العناية بشخص مصاب بالتقيؤ أو الإسهال.
- ❖ قبل وبعد علاج الجروح القطعية.
- ❖ بعد استخدام المراض.
- ❖ بعد العناية بطفل استخدم المراض.

❶ بعد تنظيف الأنف أو السعال أو العطس.

❷ بعد لمس علف أو مخلفات الحيوانات.

❸ بعد التعامل مع الحيوانات الأليفة أو اطعامها.

❹ بعد لمس القمامة.

خمس خطوات لغسيل اليدين بطريقة صحيحة

اتبع هذه الخطوات الخمسة في كل مرة تغسل فيها يديك.

❶ بلل يديك بماء حار ونظيف (دافئ أو بارد)، ثم قم

باستخدام الصابون.

❷ أرغ الصابون على اليدين عن طريق فركه بينها. وأرغ

الصابون أيضاً على ظهر يديك، وبين أصابعك، وتحت

أظافرك.

❸ افرك يديك لمدة 20 ثانية على الأقل.

❹ قم بشطف يديك جيداً تحت الماء الجاري.

جفف اليدين باستخدام مناديل نظيفة أو مجفف

هواء.

كما يمكنك استخدام معقم يدين كحولي يحتوي على الكحول بنسبة 60% على الأقل إذا لم يكن الماء والصابون متوفرين.

في معظم الحالات، يُعد غسيل اليدين بالماء

والصابون أفضل الطرق للقضاء على الجراثيم.

قد لا تكون معقمات اليد فعّالة عندما تكون الأيدي

متسخة أو ملوثة بالزيوت.

قد لا تزيل معقمات الأيدي المواد الكيميائية المضرة

من الأيدي مثل المبيدات

الحشرية والمعادن الثقيلة.



كيفية استخدام معقم اليدين

ضع الجل على راحة اليد ثم افرك يديك معًا. 

افرك الجل على سطح يديك كاملة وأصابعك حتى 

تجف اليدين.

لا تستغرق هذه العملية أكثر من 20 ثانية. 

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

(قسم تعزيز الصحة)

HEM1.22.0001329

