

شهر التوعية لسرطان الثدي



الفحص المبكر

يسهل العلاج ويحسن فرص الشفاء



تصوير الثدي بأشعة الماموغرام والذي يستغرق 20 دقيقة يكشف المرض في مراحله المبكرة.



الفحص المبكر بالماموغرام يكشف الأورام قبل ظهور الأعراض بمدة تصل إلى 3 سنوات.



تزيد نسبة الشفاء من سرطان الثدي عند الاكتشاف المبكر.



اليوم العالمي للصحة

الفحص الدوري

للبالغين رجال - نساء

زيارة الطبيب سنويا لإجراء فحوصات الدم الدورية
والفحوصات الأخرى حسب الفئة العمرية وحسب
المعايير المتفق عليها مثل الفحص المبكر لسرطان
الثدي فحص الماموجرام وفحص سرطان القولون .



للأطفال

متابعة نمو الاطفال والتطعيمات مع طبيب العائلة بشكل
دوري.



للحوامل

استشارة الطبيب المختص عند التخطيط للحمل والمتابعة خلال
فترة الحمل وبعد الولادة.



للمقبلين علي الزواج

إجراء فحوصات ما قبل الزواج للحد من انتشار بعض الأمراض الوراثية
وبعض الأمراض المعدية.



ماهي السكتة الدماغية ؟

تسمى أحياناً نوبة دماغية, وتحدث عندما يمنع شئ ما إمداد الدم إلى جزء من الدماغ أو عندما انفجر أحد الأوعية الدموية في الدماغ. في كلتا الحالتين, تتلف أجزاء من الدماغ أو تموت.

خمسة علامات تحذيرية

تدل على احتمالية إصابتك بالسكتة الدماغية



خدر أو ضعف مفاجئ في الوجه أو
الذراع أو الساق



صعوبة في التحدث أو الفهم.



صعوبة في الرؤية في كلا العينين
أو إحداهما.



صعوبة في المشي، والدوخة،
وفقدان التوازن.



صداع شديد بدون سبب ظاهر

World Stroke Day

6

علامات تستدعي فحص السكري



العطش الشديد والتبول المتكرر

(الكلى تعمل بشكل أكبر لدى المصابين بالسكري لتقوم بامتصاص وتصفية السكر الزائد (الجلوكوز) من خلال التخلص منه عن طريق التبول بحيث يمتص السوائل من الجسم)

بطء التئام الجروح .

تتميل أو وخز بأطراف الجسم .

الإرهاق غير المبرر .

تشويش الرؤية.

فقدان الوزن غير المبرر.

الإدارة الطبية

هو متحور فرعي من أوميكرون يحتوي عدد من الطفرات المشتركة، وسرعة انتشاره أكبر من بقية المتحورات، ولكن ليست بنفس تكاثر المتحورات الرئيسية الأخرى من أوميكرون. تم رصد هذا المتحور في ١٩ دولة حول العالم حتى الآن .



متحور

XBB



فما الذي يمكنك فعله للوقاية منه ؟



استكمال جرعات لقاح كوفيد-١٩ والحصول على الجرعة التنشيطية
(يوفر الحماية من المضاعفات الشديدة)



لبس الكمامة
(خصوصاً عند الإصابة بالعدوى ، ويتأكد ذلك أكثر لكبار السن ومن يعاني من أمراض مزمنة أو مناعية)



المحافظة على نظافة اليدين

مرض اليد والقدم والفم

HAND-FOOT-AND-MOUTH
DISEASE
H F M D

ماهو مرض اليد والقدم والفم ؟

- مرض فيروسي سريع الانتشار ولكن غير خطير .
- شائع عند الأطفال أقل من 5 سنوات ولكن يمكن ان يصيب الأطفال أكثر من 5 سنوات والبالغين .



طرق إنتقال العدوى

- ينتقل عن طريق الإتصال القريب بالشخص المصاب عن طريق إفرازات الأنف أو الحلق أو الرذاذ المتطاير من العطس أو السعال .
- كما ينتقل عن طريق ملامسة أسطح الأشياء الملوثة بالسائل الذي يخرج من البثور أو البراز عند تغيير الحفاضات للمصابين .
- عادة ما يكون المصابون أكثر نشيطا للعدوى في الأسبوع الأول من الإصابة ولكن يمكن ان تستمر المدة لأسابيع بعد اختفاء الأعراض .



الأعراض

- **الأعراض تكون خفيفة وغير خطيرة وتشبه أعراض الإنفلونزا مثل :**
- تقرحات بالفم واللسان .
- عدم القدرة على البلع والرغبة في شرب السوائل الباردة .
- سيلان اللعاب .
- الطفح الجلدي بدون حكة على هيئة بقع حمراء او ممتلئة بالسوائل تظهر بشكل شائع في راحة اليدين وباطن القدمين .



متى يجب مراجعة الطبيب ؟

- إرتفاع حرارة الجسم أكثر من 3 أيام .
- عدم تحسن الأعراض بعد 10 أيام .
- ضعف الجهاز المناعي للطفل .
- عدم قدرة الطفل على الشرب بشكل طبيعي .
- اذا كان المصاب رضيعا عمره اقل من 6 شهور .



طرق الوقاية

- غسل اليدين بالماء والصابون لمدة 20 ثانية او استخدام معقم اليدين بالكحول بعد تغيير الحفاضات او استخدام المرحاض او بعد السعال والعطس او بعد ملامسة شخص مصاب .
- تعليم الأطفال طرق غسل وتعقيم اليدين بشكل صحيح .
- تجنب الإتصال بالمصابين ولمس الأسطح والأشياء المشتركة مثل مقابض الأبواب .
- مساعدة الأطفال في الحفاظ على نظافة البثور وتجنب لمسها .



العلاج

- غالبا ما يتحسن المصاب من تلقاء نفسه خلال 7-10 أيام .
- لا يوجد علاج محدد ولكن يمكن إعطاء أدوية تخفيض الحرارة والمسكنات للألم الناتج من تقرحات الفم .
- لا يجب إعطاء الطفل الأسبرين .
- يجب شرب كمية كبيرة من السوائل لمنع حدوث الجفاف .





Let's Rise Together
never give up, we are here for you



سرطان الأطفال



جامعة تبوك
University of Tabuk
الإدارة الطبية
Medical Administration

سرطان الطفل يمكن أن يصيب الطفل في أي عمر من مراحل حياته

لا يوجد سبب معروف ولكن نسبة الإصابة تزيد في الأطفال الذين لديهم خلل في الجينات .

أنواعه

يوجد أنواع مختلفة من السرطان تصيب الطفل وأكثرها شيوعا سرطان الدم (اللوكيميا) ومن ثم سرطان الدماغ ومن ثم سرطان الأورام اللمفاوية .

طرق العلاج

- يختلف العلاج المتبع باختلاف نوع السرطان ومن الطرق العلاجية : الكيماوي ، الجراحي، الاشعاعي، العلاج المناعي ونقل نخاع العظم.
- نسبة الشفاء في سرطان الدم (اللوكيميا) للأطفال تصل الى ٩٠% مع العلاج .
- لا يمكن علاج السرطان بالكوي أو الأعشاب ويعتبر مرض السرطان مرض غير معدي .



WORLD AIDS DAY

1 D E C E M B E R



ماهو الإيدز؟

متلازمة النقص المناعي المكتسب (AIDS) مرض مزمن ، يسببه فيروس نقص المناعة البشري (HIV) حيث يتسبب هذا الفيروس بضعف قدرة الجسم على محاربة العدوى والأمراض من خلال تدمير جهاز المناعة في الجسم .

الوقاية :

- 1 تجنب ممارسة الجنس خارج إطار تشريعات الدين الإسلامي
- 2 استخدام أدوات الوقاية إذا كان أحد الزوجين مصاباً بالمرض
- 2 عدم مشاركة الغير استخدام الحقن أو الأدوات الحادة وأدوات الحلاقة
- 2 لا يوجد حتى الآن لقاح يمنع العدوى بفيروس الإيدز

طرق انتقاله :

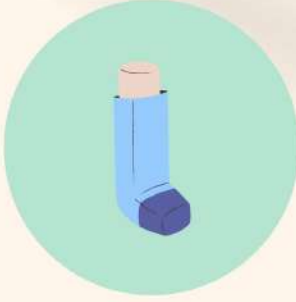
- 1 العلاقات الجنسية غير المحمية
- 2 الدم الملوّث من إبر الحقن أو الأدوات الحادة مثل : أدوات الحلاقة
- 3 من الأم المصابة لطفلها خلال الحمل أو أثناء فترة الرضاعة الطبيعية

شائعات حول انتقاله لا ينتقل من:

- 1 استخدام المراحيض أو المناشف أو أحواض السباحة
- 2 الأكل أو استخدام الأواني المشتركة مع مريض الإيدز
- 3 الحيوانات و الحشرات
- 4 اللعب والعرق والدموع

الربو :هو مرض مزمن يصيب الممرات الهوائية للرئتين ،
وينتج عن التهاب وضيق الممرات التنفسية ؛ مما يمنع
تدفق الهواء إلى الشعب الهوائية .

متى يذهب مريض الربو للطوارئ ؟



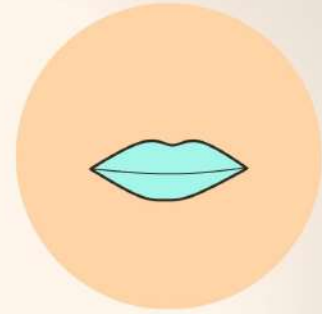
في حال عدم الشعور بالتحسن بعد
استخدام البخاخ قصير المفعول



صعوبة شديدة في التنفس



في حال عدم قدرة المريض على
الكلام ، أو الأكل أو النوم



شحوب أو ازرقاق في لون
الشفاة

فوائد المشي



لمدة
٣٠ دقيقة
يوميًا

يحسن المزاج



يقي من الأمراض المزمنة



يقوي العظام والمفاصل



يحافظ على صحة القلب



نصائح قبل تناول المضاد الحيوي



- مدة العلاج** 

يجب إكمال جرعة العلاج حتى لو شعرت بالتحسن
- موعد الجرعة** 

احرص على تناول العلاج في الموعد المحدد
- نسيان الجرعة** 

خذها في أقرب وقت ممكن
- الجرعة الفائتة** 

لا تأخذها إذا كان موعد الجرعة التالية قريباً
- مضاعفة الجرعة** 

لا تضاعف الجرعة لتعويض النقص بسبب نسيانك أخذ جرعة قبلها
- موصوف لآخر** 

لا تتناول مضاداً حيوياً موصوفاً لشخص آخر ، قد لا يكون مناسباً لمرضك



نصائح لشتاء صحي



تجنب إشعال
الحطب أو الفحم
في مكان مغلق



أخذ لقاح
الأنفلونزا مع بداية
موسم الشتاء



ممارسة الرياضة بانتظام
لتقوية جهاز المناعة
ومحافظة على الوزن



الإكثار من شرب
الماء لتجنب الجفاف



تناول غذاء غني بالألياف والبروتين ،
مثل: الخضروات والفواكه، والشوفان،
واللحوم والبقوليات

