



مستشفى الملك فهد للقوات المسلحة بجدة
King Fahd Armed Forces Hospital, Jeddah

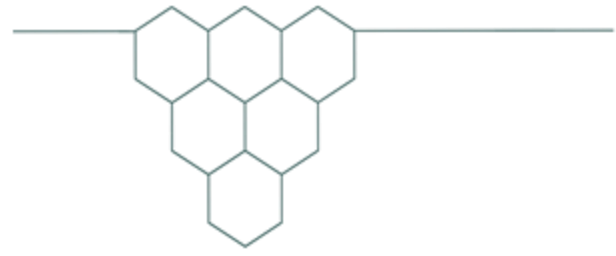


وزارة الدفاع
MINISTRY OF DEFENSE

نمط الحياة الصحي

Healthy Life Style

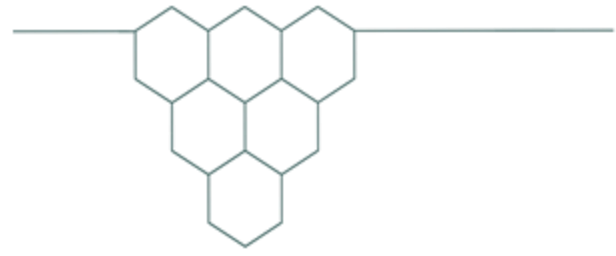
قسم التثقيف الصحي



جدول الفهرس

٢.....	مقدمة.....
٣.....	نمط الحياة الصحي
٥	١- التغذية السليمة و المتوازنة:
٧.....	• النظام الغذائي المتوازن
١١.....	• التطبيق الصحي السعودي.....
١٣.....	○ مجموعة الخضروات و الفواكه.....
١٤.....	○ مجموعة الحبوب والنشويات
١٤.....	○ مجموعات منتجات الألبان وبدائلها.....
١٥.....	○ مجموعة اللحوم والبقول والبيض والأغذية البروتينية الأخرى.....
١٥.....	○ مجموعة الدهون والزيوت
١٩.....	٢- المحافظة على وزن صحي:
٢٢.....	٣- النشاط البدني :
٢٥.....	٤- شرب الماء:
٣٠	٥- النوم الصحي:
٣٤.....	٦- الصحة النفسية:
٣٧.....	٧- الإقلاع عن التدخين:
٤٢.....	أرقام صحية هامة:
٤٤.....	جداول المراقبة الذاتية:
٤٩.....	المراجع:

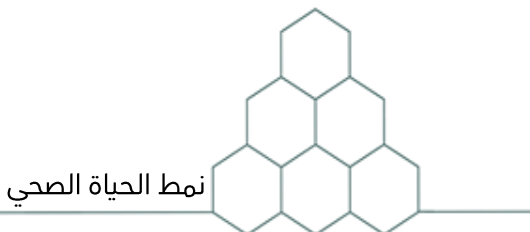


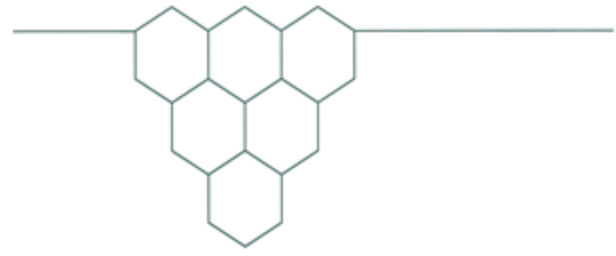


مقدمة:

إن من أعظم النعم التي رزقها الإنسان نعمة الصحة؛ فهي رأس ماله بعد الإيمان، وبها يقوى على العبادة والخير، وتقديم النفع لنفسه وغيره.

من أجل هذا شرع الإسلام الآداب الصحية و رغب في اتباع الوسائل الوقائية من مختلف الأمراض، وحيث أن الالتزام بنمط حياة صحي يعد من أهم الأسباب الوقائية المعينة على الحفاظ على الصحة وتحسين جودة الحياة، فقد اهتم مستشفى الملك فهد للقوات المسلحة بجدة اهتماما كبيرا بهذا الجانب الذي يتماشى مع رؤية المملكة الحديثة للتنمية ؛ رؤية ٢٠٣٠ ، فقامت لجنة إعداد المواد التثقيفية في قسم التثقيف الصحي بإعداد هذا الكتيب باذلين قصارى جهدهم في تسليط الضوء على أبرز الموضوعات التي تندرج تحت مظلة نمط الحياة الصحي ؛ بحيث يجد القارئ جميع ما يحتاجه من معلومات لتعزيز هذا الجانب وتطبيقه، سائلين المولى عز وجل أن ينفع بهذا الجهد المتواضع البلاد والعباد راجين للجميع دوام العافية.



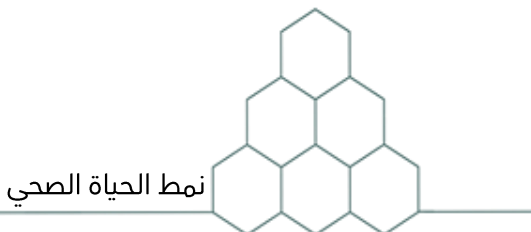


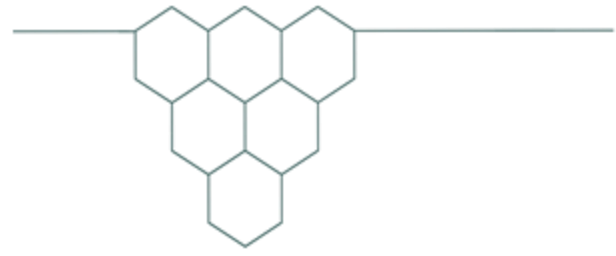
● نمط الحياة الصحي

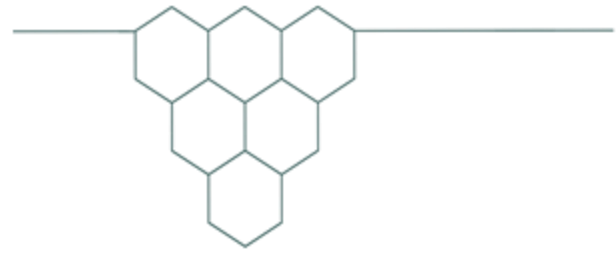
هو مجموعة من العادات السلوكية الإيجابية التي يتبعها المرء لرفع مستوى الصحة النفسية والجسدية، وتقليل مخاطر الأمراض الغير معدية المرتبطة بنمط الحياة، ومن أهم هذه العادات:



إنسان صحي و سعيد = عقل سليم + جسد سليم

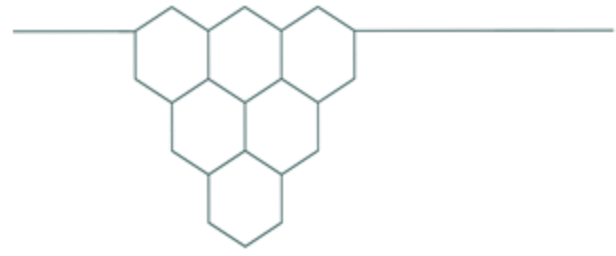






التغذية السليمة والمتوازنة



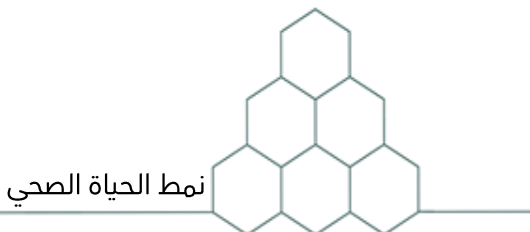


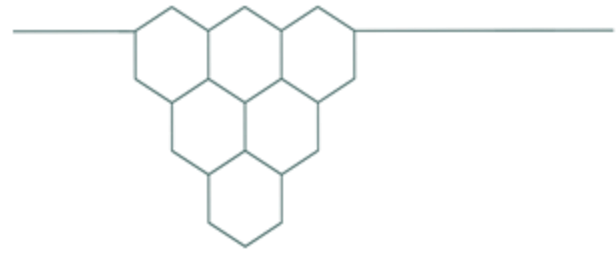
التغذية السليمة:

هي مجموعة من العادات الغذائية الصحية التي ينصح باتباعها لتلبية احتياجات الجسم الغذائية والحفاظ على حالة صحية جيدة.

مقومات التغذية السليمة:

- اتباع نظام غذائي متوازن.
- شرب الماء.
- الحد من تناول السكريات المضافة.
- الحد من استهلاك الملح.
- تجنب اللحوم المصنعة.





النظام الغذائي المتوازن:

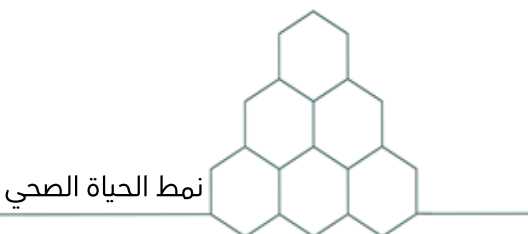
تعريفه:

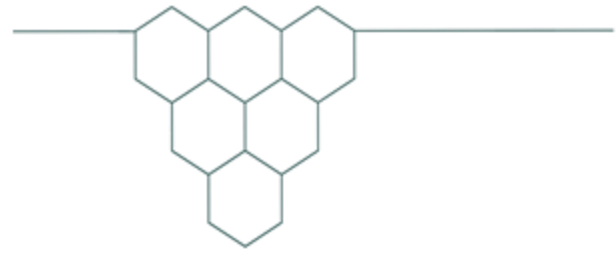
هو النظام الغذائي الذي يوفر للجسم العناصر الغذائية الضرورية لتلبية احتياجاته بكميات كافية وبخيارات متنوعة من كل مجموعة من المجموعات الغذائية الأساسية، وهي:

- البروتينات (اللحوم، الدواجن، الأسماك، البيض، البقوليات).
- الحبوب والنشويات.
- الدهون.
- الخضروات والفواكه.
- الألبان والأجبان.

أهميته:

- يزود الجسم بالعناصر الغذائية الضرورية للقيام بوظائفه الحيوية بشكل سليم.
- يساعد على تعزيز صحة الجسم والتقليل من خطر الإصابة بالأمراض.
- يمد الجسم بالطاقة التي يحتاجها ليقوم بوظائفه الداخلية مثل التنفس وضخ الدم، والمهام اليومية مثل المشي والحركة وغيرها.





طرق مساعدة للحصول على نظام غذائي متوازن:

- حساب السعرات الحرارية.
- تطبيق نموذج الطبق الصحي السعودي.
- استخدام قائمة البدائل الغذائية.

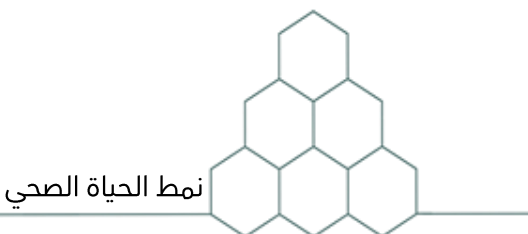
السعرات الحرارية:

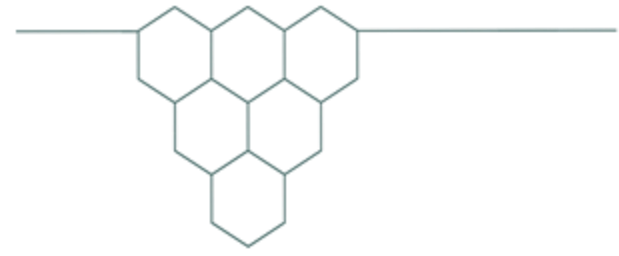
هي الطاقة الكامنة التي يستمدّها الجسم من الغذاء، ويستخدمها للقيام بوظائفه الحيوية وأنشطته اليومية.

◀ تختلف كمية السعرات الحرارية التي يحتاجها الجسم حسب

العوامل التالية:

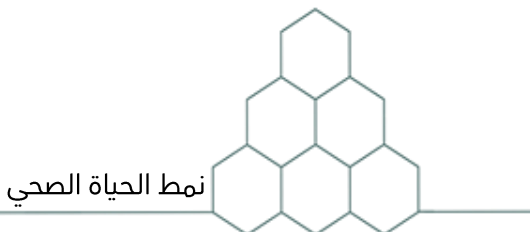
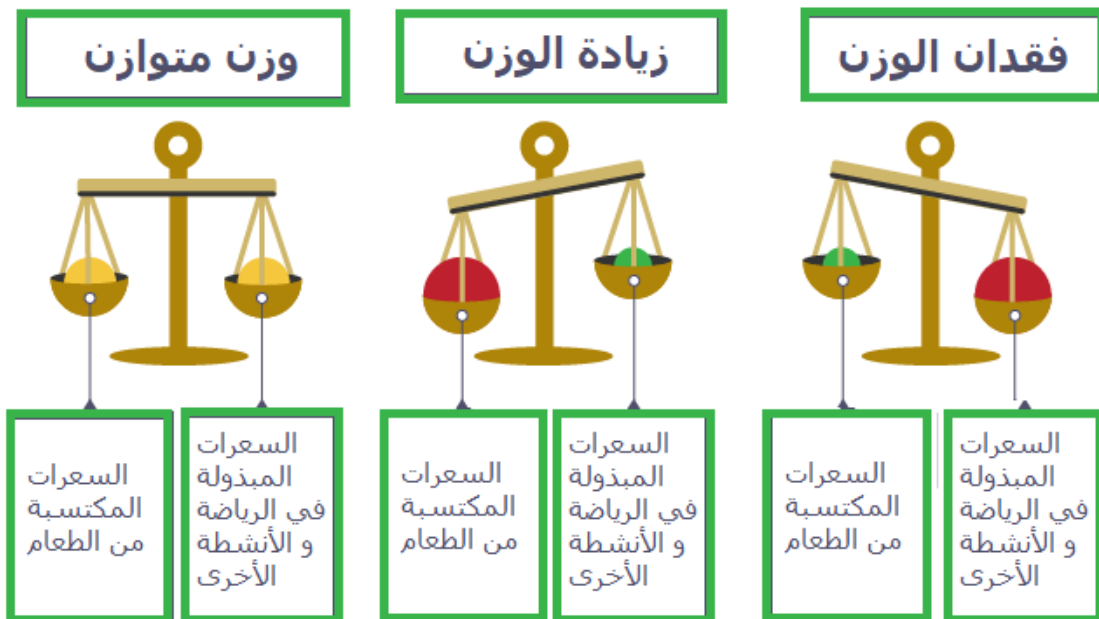
- العمر.
- الوزن.
- نوع الجنس.
- مستوى النشاط البدني المبذول يوميا.





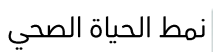
العلاقة بين السعرات الحرارية والوزن:

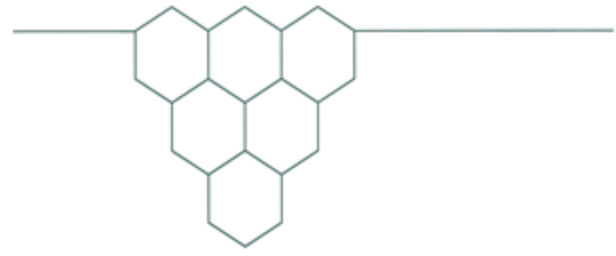
- التوازن بين السعرات الحرارية المكتسبة من الطعام، والطاقة الحرارية المبذولة في التمارين الرياضية والعمليات الحيوية للجسم يعد من القواعد الأساسية للحفاظ على وزن صحي.
- يتم تخزين الفائض من السعرات الحرارية على شكل دهون مما يؤدي الى زيادة الوزن.
- تعتمد عملية إنقاص الوزن على إنقاص ما يقارب ٥٠٠ سعرة حرارية من مجموع السعرات التي يحتاجها الجسم.





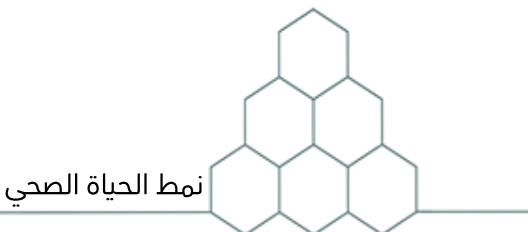
البطاقة
الغذائية

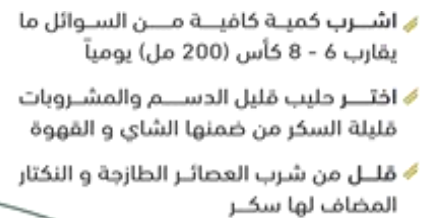




● الطبق الصحي السعودي:

- الطبق الصحي السعودي هو وسيلة توضيحية مبسطة تساعد على تحسين العادات الغذائية للأفراد في المجتمع السعودي.
- يمكن تطبيق وسيلة الطبق السعودي بواسطة تقسيم طبق الطعام إلى المجموعات الغذائية التالية:
 - مجموعة الخضروات والفواكه.
 - مجموعة الحبوب والنشويات.
 - مجموعة منتجات الالبان وبدائلها.
 - مجموعة اللحوم والبقول والبيض والأغذية البروتينية الأخرى.
 - مجموعة الدهون والزيت.
 - السوائل.



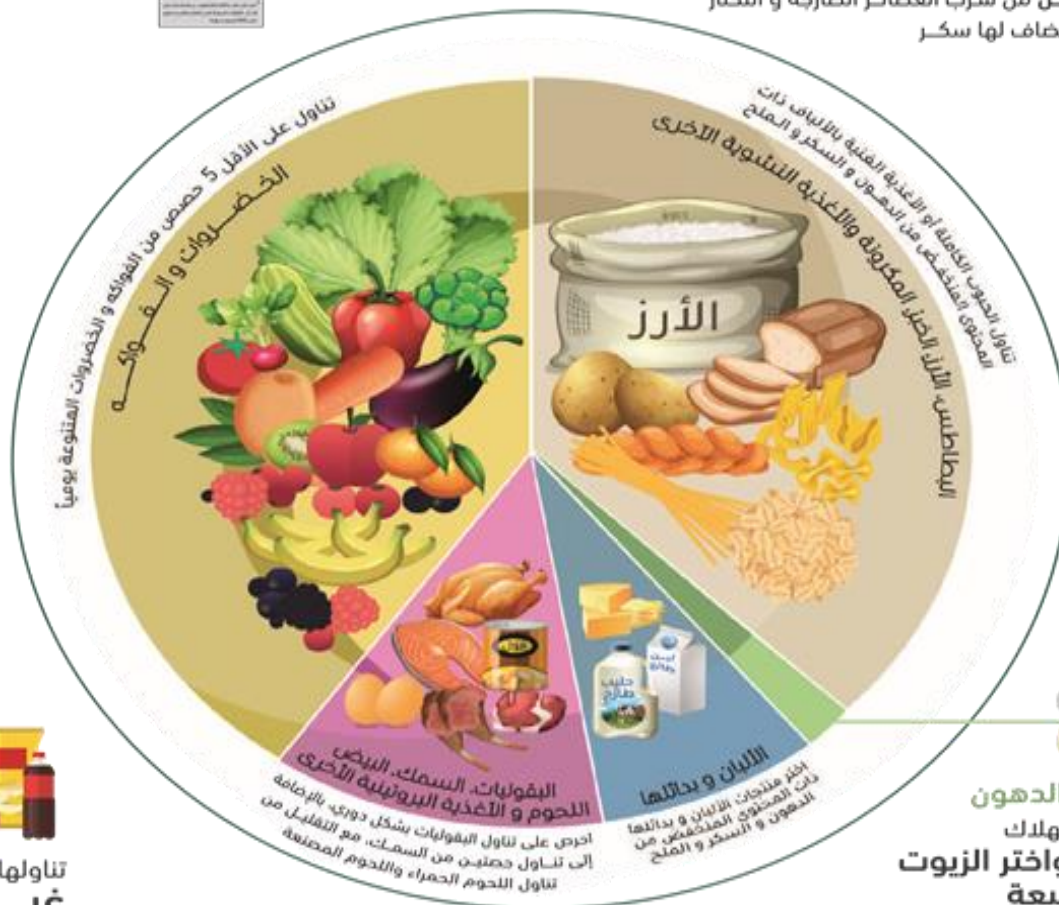


Dünya'nın Geleceği	
1. Dünya Savaşı	
2. Dünya Savaşı	
3. Dünya Savaşı	
4. Dünya Savaşı	
5. Dünya Savaşı	
6. Dünya Savaşı	
7. Dünya Savaşı	
8. Dünya Savaşı	
9. Dünya Savaşı	
10. Dünya Savaşı	
11. Dünya Savaşı	
12. Dünya Savaşı	
13. Dünya Savaşı	
14. Dünya Savaşı	
15. Dünya Savaşı	
16. Dünya Savaşı	
17. Dünya Savaşı	
18. Dünya Savaşı	
19. Dünya Savaşı	
20. Dünya Savaşı	
21. Dünya Savaşı	
22. Dünya Savaşı	
23. Dünya Savaşı	
24. Dünya Savaşı	
25. Dünya Savaşı	
26. Dünya Savaşı	
27. Dünya Savaşı	
28. Dünya Savaşı	
29. Dünya Savaşı	
30. Dünya Savaşı	
31. Dünya Savaşı	
32. Dünya Savaşı	
33. Dünya Savaşı	
34. Dünya Savaşı	
35. Dünya Savaşı	
36. Dünya Savaşı	
37. Dünya Savaşı	
38. Dünya Savaşı	
39. Dünya Savaşı	
40. Dünya Savaşı	
41. Dünya Savaşı	
42. Dünya Savaşı	
43. Dünya Savaşı	
44. Dünya Savaşı	
45. Dünya Savaşı	
46. Dünya Savaşı	
47. Dünya Savaşı	
48. Dünya Savaşı	
49. Dünya Savaşı	
50. Dünya Savaşı	
51. Dünya Savaşı	
52. Dünya Savaşı	
53. Dünya Savaşı	
54. Dünya Savaşı	
55. Dünya Savaşı	
56. Dünya Savaşı	
57. Dünya Savaşı	
58. Dünya Savaşı	
59. Dünya Savaşı	
60. Dünya Savaşı	
61. Dünya Savaşı	
62. Dünya Savaşı	
63. Dünya Savaşı	
64. Dünya Savaşı	
65. Dünya Savaşı	
66. Dünya Savaşı	
67. Dünya Savaşı	
68. Dünya Savaşı	
69. Dünya Savaşı	
70. Dünya Savaşı	
71. Dünya Savaşı	
72. Dünya Savaşı	
73. Dünya Savaşı	
74. Dünya Savaşı	
75. Dünya Savaşı	
76. Dünya Savaşı	
77. Dünya Savaşı	
78. Dünya Savaşı	
79. Dünya Savaşı	
80. Dünya Savaşı	
81. Dünya Savaşı	
82. Dünya Savaşı	
83. Dünya Savaşı	
84. Dünya Savaşı	
85. Dünya Savaşı	
86. Dünya Savaşı	
87. Dünya Savaşı	
88. Dünya Savaşı	
89. Dünya Savaşı	
90. Dünya Savaşı	
91. Dünya Savaşı	
92. Dünya Savaşı	
93. Dünya Savaşı	
94. Dünya Savaşı	
95. Dünya Savaşı	
96. Dünya Savaşı	
97. Dünya Savaşı	
98. Dünya Savaşı	
99. Dünya Savaşı	
100. Dünya Savaşı	

اشرب كمية كافية من السوائل ما يقارب 6 - 8 كأس (200 مل) يومياً

اختر حليب قليل الدسم والمشروبات قليلة السكر من ضمنها الشاي و القهوة

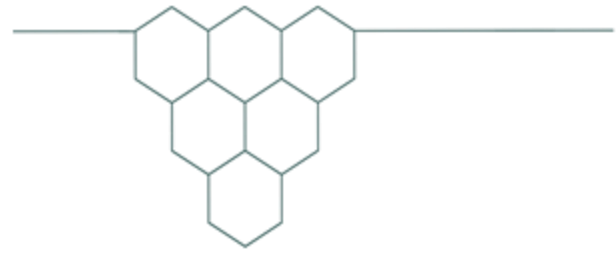
قلل من شرب العصائر الطازجة و النكتار المضاف لها سكر



الزيوت و الدهون
قلل من استهلاك
الدهون واختر الزيوت
الغير مشبعة

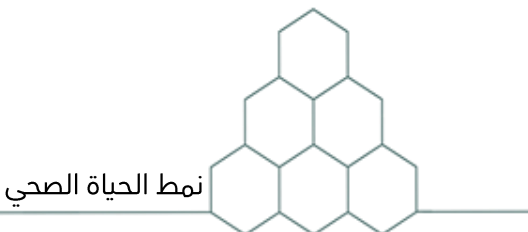
تناولها بشكل
غير دائم
وبكميات محدودة

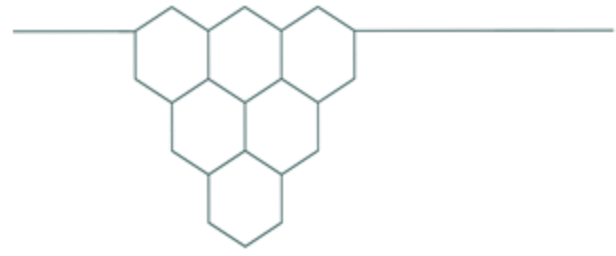




أولاً: مجموعة الخضروات والفواكه:

- مجموعة الفواكه تشمل الفواكه الطازجة والمجففة والعصائر بينما مجموعة الخضروات تشمل الخضار الطازجة والمطبوخة والمجمدة.
- يفضل تناول الفواكه والخضروات كاملة بدلا من العصير للحصول على كمية كافية من الألياف.
- تجنب إضافة الصلصات الغنية بالدهون أو الملح أو السكر مثل صوصات السلطات الجاهزة وصوص الشوكولاتة.
- استهلاك كمية كبيرة من عصائر الفواكه أو الفواكه المجففة قد يتسبب في زيادة الوزن لاحتوائها على سعرات حرارية مرتفعة.
- ينصح باختيار الفواكه المحتوية على أقل نسبة من السكريات عند اختيار الفواكه المعلبة.
- البطاطس لا تعد من مجموعة الخضروات وتدخل بمجموعة الحبوب والنشويات.





ثانيا: مجموعة الحبوب والنشويات:

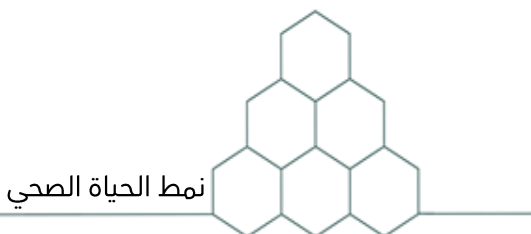


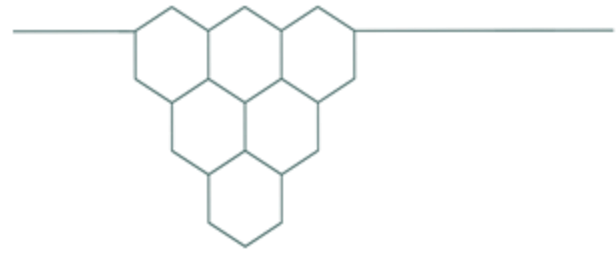
- ينصح باختيار المنتجات الغنية بالألياف، والحبوب الكاملة مثل القمح والشوفان، والمنتجات قليلة الدهون والملح والسكر.

ثالثا: مجموعة منتجات الألبان وبدائلها:



- ينصح باختيار منتجات الألبان قليلة الدهون والسكر والملح.
- يفضل بشر الأجبان بدلا من تقطيعها لتحديد الاحتياج منها بشكل أفضل.
- يمكن استبدال القشدة أو الكريمة الطازجة أو المايونيز بالزبادي قليل الدسم.
- التحقق من البطاقة الغذائية لتحديد نسبة الدهون والملح والسكريات المضافة في المنتجات المعلبة.
- الزبدة وكريمات الطبخ لا تدرج تحت هذه المجموعة لاحتوائها على نسبة عالية من الدهون.



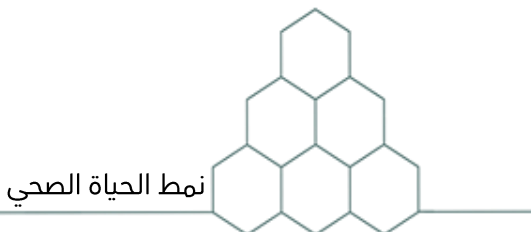


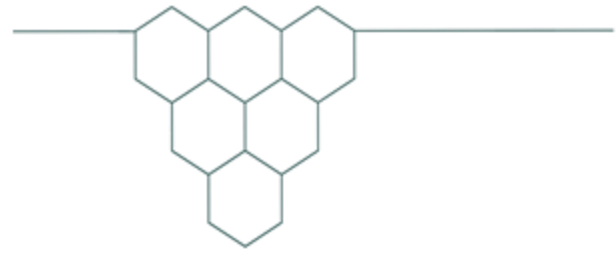
رابعاً: مجموعة اللحوم والبقول والبيض والأغذية البروتينية الأخرى:

- جميع البقوليات بأنواعها مثل البازلاء والفاصولياء والفول تحتوي على نسبة منخفضة من الدهون ومرتفعة بالبروتينات والألياف والفيتامينات.
- من المهم التقليل من إضافة الدهون عند إعداد البقوليات واللحوم والبيض.

خامساً: مجموعة الدهون والزيوت:

- خفض كمية الدهون المتناولة يساعد على التحكم بالوزن لأنها تحتوي على سعرات حرارية عالية.
- من النصائح عند اختيار الدهون المتناولة:
 - اختيار الدهون الغير مشبعة والحد من استخدام الدهون المشبعة مثل (زيت جوز الهند، السمن، الزبدة).
 - أمثلة على بدائل الدهون الغير مشبعة: (زيت الزيتون، زيت الكانولا، زيت الذرة).





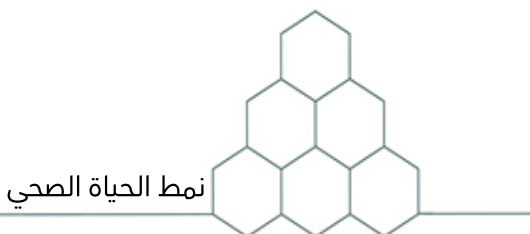
○ اختيار الأغذية القابلة للدهن **منخفضة الدهون** مثل: (اللبنه والجبنه بدلا من الزبدة).

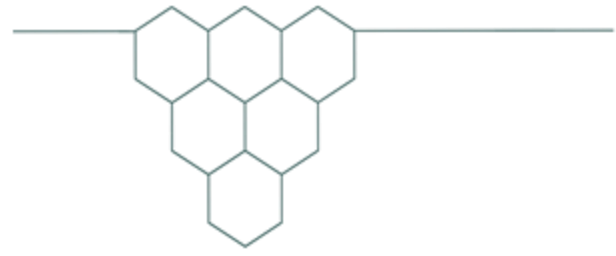
○ لا تعد الزبدة والكريمات ضمن مجموعة الدهون الغير مشبعة لاحتوائها على نسبة عالية من الدهون.

سادسًا: شرب السوائل:



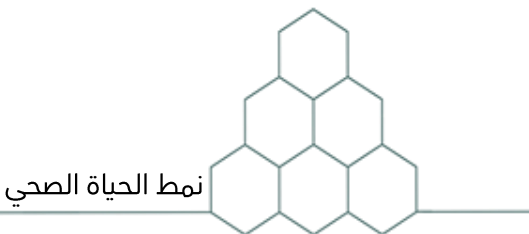
- الكمية الموصى بشربها للبالغين الأصحاء تتراوح ما بين ٦ إلى ٨ أكواب (٣-٢ لتر) يوميا من السوائل، وتشمل الماء، الحليب قليل الدسم، المشروبات الخالية من السكر بما في ذلك الشاي أو القهوة.
- الحرص على تناول كميات كافية من الماء ضمن كمية السوائل المتناولة (سيأتي شرح أهمية الماء ببعض التفصيل لاحقا في هذا الكتيب).
- ينصح بالحد من استهلاك عصائر الفواكه الطازجة والنكتار لاحتوائها على نسب عالية من السكريات.





ملاحظات:

- يمكن للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين عامين إلى خمسة أعوام البدء في تناول الأطعمة المدرجة في الطبق الصحي بشكل تدريجي وفق الأنواع المعتمدة من قبل الأسرة ولا يمكن تطبيقها على الأطفال أصغر من سنتين وذلك بسبب اختلاف احتياجاتهم الغذائية.
- تختلف كميات وأنواع الأطعمة المختارة من المجموعات الغذائية في الطبق من شخص إلى آخر باختلاف السرعات الحرارية ومقدار النشاط البدني اليومي.
- يمكن اللجوء إلى أخصائي التغذية لتحديد عدد الحصص المطلوب تناولها من المجموعات الغذائية المكونة للطبق حسب حاجة الفرد.





استبدل



مقلي



الخبز الأبيض



منتجات الفواكه
المضاف لها السكر



الزبدة والسمن



الوجبات الخفيفة العالية
في السعرات الحرارية والملح



الحليب ومنتجاته
كامل الدسم

ب



مشوي



الحبوب الكاملة



الفواكه الطازجة



الزيوت النباتية
وبكميات بسيطة

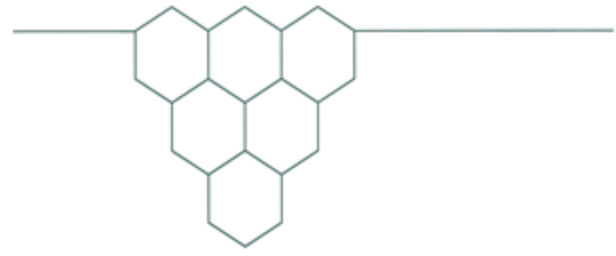


الوجبات الخفيفة العالية
في القيمة الغذائية



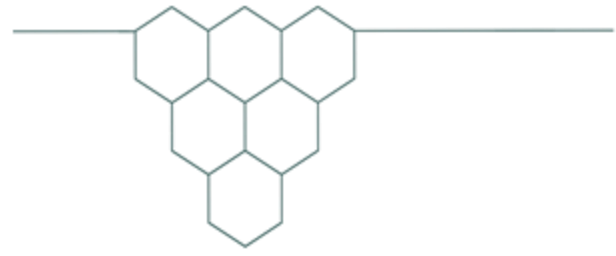
الحليب ومنتجاته
قليلة الدسم





المحافظة على وزن صحي





الوزن الصحي:

هو الوزن الذي ينبغي أن يكون عليه الجسم لتفادي خطر الإصابة بالأمراض المزمنة والمشاكل الصحية المرتبطة باضطرابات الوزن، ويختلف من شخص إلى آخر باختلاف الطول والعمر وجنس الفرد والكتلة العضلية في الجسم.

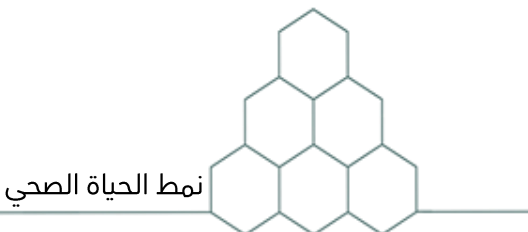
من الطرق المعينة للحفاظ عليه:

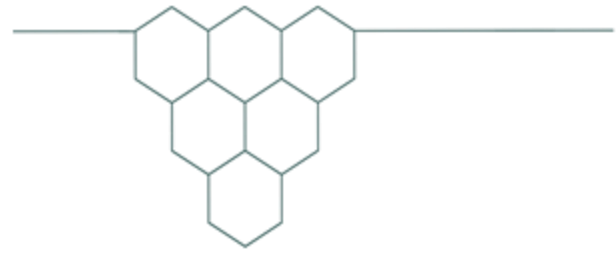


● مؤشر كتلة الجسم (BMI) Body Mass Index

- هو مؤشر عالمي يستخدم لتصنيف وزن الشخص نسبة إلى طوله.
- توجد علاقة طردية بين الطول والوزن؛ فكلما زاد الطول زاد معدل الوزن الطبيعي وكلما نقص الطول نقص المعدل الطبيعي للوزن.

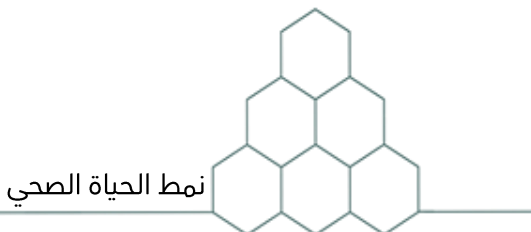
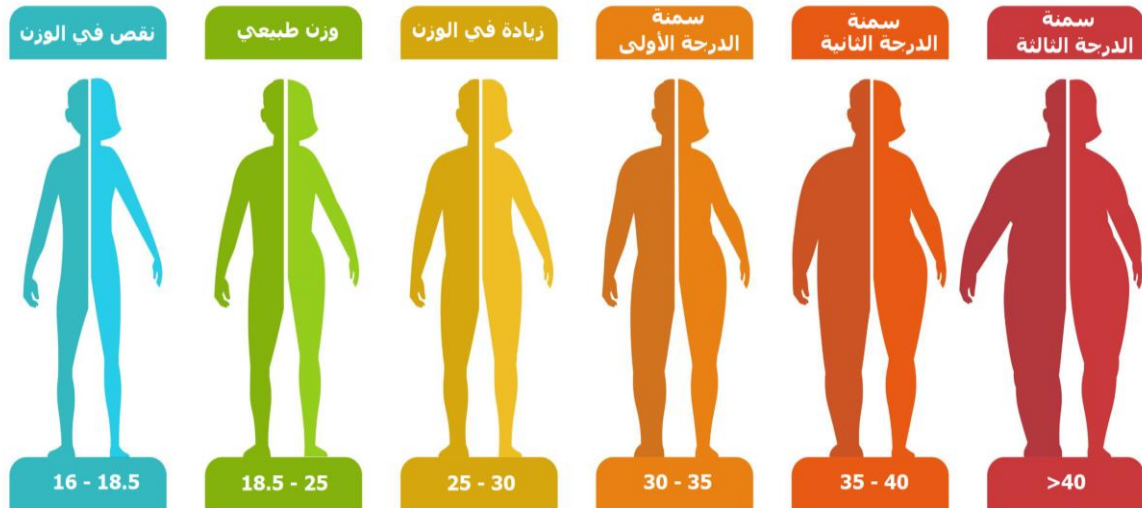
حساب كتلة الجسم BMI = الوزن ÷ (الطول × الطول)

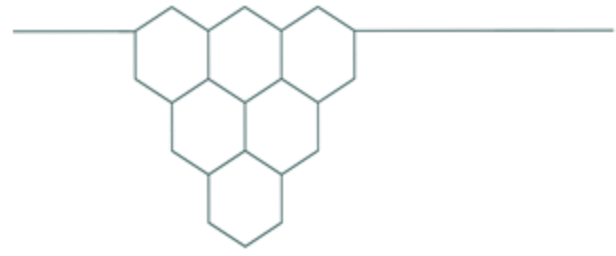




يتم تصنيف الوزن بعد حساب مؤشر كتلة الجسم إلى أحد التصنيفات التالية:

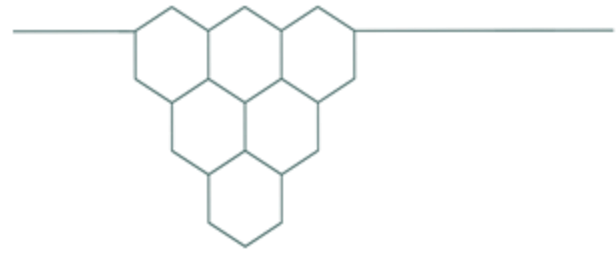
مؤشر كتلة الجسم BMI	حالة الجسم
أقل من ١٥	نقص حاد جدا بالوزن
من ١٥ إلى ١٦	نقص حاد بالوزن
من ١٦ إلى ١٨,٥	نقص في الوزن
من ١٨,٥ إلى ٢٥	وزن طبيعي
من ٢٥ إلى ٣٠	زيادة في الوزن
من ٣٠ إلى ٣٥	سمنة من الدرجة الأولى
من ٣٥ إلى ٤٠	سمنة من الدرجة الثانية
أكثر من ٤٠	سمنة من الدرجة الثالثة





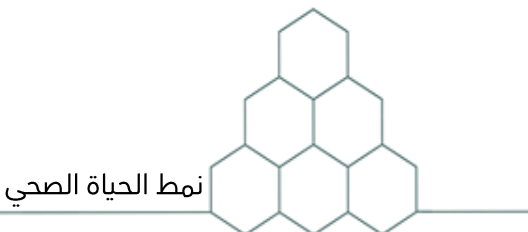
النشاط البدني

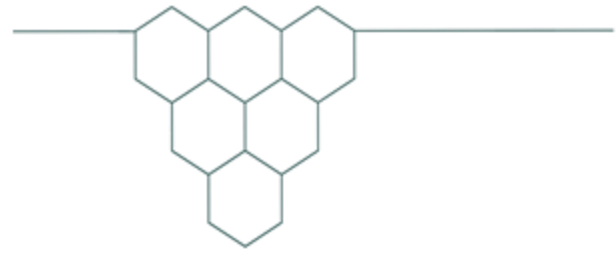




النشاط البدني:

- ممارسة النشاط البدني أمر ضروري للحفاظ على صحة جيدة حيث أن له العديد من الفوائد الصحية، منها على سبيل المثال:
 - تقليل خطر الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة مثل: (أمراض القلب، وداء السكري من النوع ٢، والسكتة الدماغية، وبعض أنواع السرطان).
 - تعزيز الثقة بالنفس وتحسين جودة النوم، فضلا عن الحد من خطر الإجهاد والاكتئاب والخرف ومرض الزهايمر.
- ينصح بجعل النشاط البدني جزءا من الحياة اليومية مثل (المشي أو ركوب الدراجة).
- يعد المشي من الأنشطة البدنية المفيدة جدا؛ فهو يساعد على تقوية العضلات، وزيادة تدفق الدم، وزيادة المرونة، وتحسين التنفس إضافة إلى كونه رياضة سهلة وغير مكلفة.



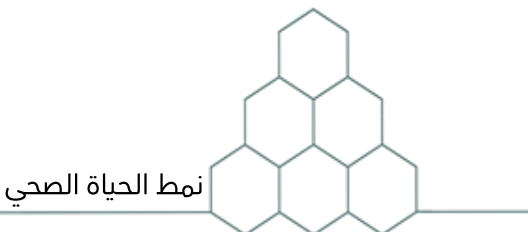


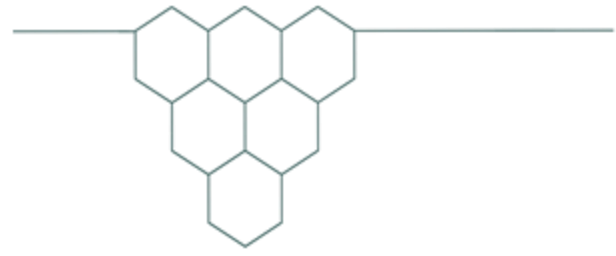
مستويات النشاط البدني الموصي بها:

- ١٨٠ دقيقة يوميا للأطفال دون ٥ أعوام.
- ٦٠ دقيقة يوميا للشباب الذين تتراوح أعمارهم ما بين ٥-١٨ عاما.
- ١٥٠ دقيقة أسبوعيا للبالغين ما بين ١٩-٦٤ عاما من العمر.
- ١٥٠ دقيقة أسبوعيا لكبار السن الذين تجاوزت أعمارهم ٦٥ عاما.

• النصائح التي تساعد في زيادة عدد الخطوات اليومية:

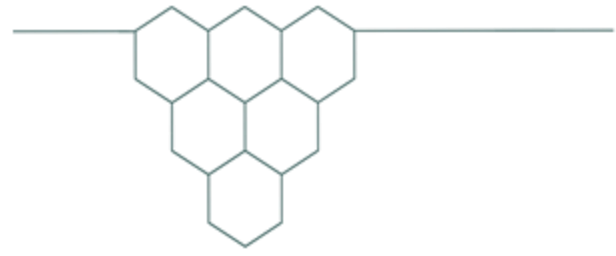
- اصطحاب أفراد العائلة أو الأصدقاء للمشي.
- الاستماع إلى مقاطع مغيرة/محببة أثناء المشي.
- إيقاف السيارة في موقف بعيد عن المنطقة المرغوبة وإكمال الطريق مشيا على الأقدام.
- يحتسب صعود الدرج ونزوله ضمن خطوات المشي المبذولة للوصول إلى العدد المستهدف من الخطوات.





شرب الماء



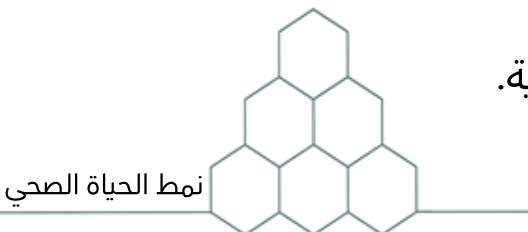


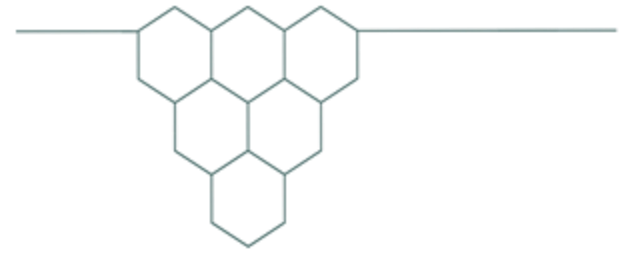
شرب الماء:

الماء هو المكون الأساسي لجسم الإنسان؛ حيث يشكل ٥٠ إلى ٧٠ % من وزن الإنسان، ولهذا فإن استهلاك الماء بكميات كافية ومنتظمة له فوائد صحية عديدة، من أهمها:



- تروية الجسم والوقاية من الجفاف.
- التخلص من السموم.
- تعزيز مستويات الطاقة، ورفع معدل إنتاج خلايا الدم والعضلات.
- التخفيف من التعب والمساعدة على التفكير بشكل أفضل.
- تحسين المزاج ومعالجة الصداع.
- المساعدة على الهضم.
- المساعدة على فقدان الوزن.
- تنظيم درجة حرارة الجسم.
- المحافظة على بشرة صحية.
- الحد من ظهور رائحة الفم الكريهة.
- مساعدة الكلى على التخلص من الحصوات الكلوية.





الكميات المطلوبة شربها يوميا:

- تختلف كمية الماء التي يحتاجها الجسم باختلاف العمر، الوزن، ومستوى النشاط البدني.

- تتضح الكميات التي ينصح بتناولها حسب العمر من خلال الجدول التالي:

الكمية الموصى بها	الفئة
٢-١,٢ لتر من الماء يوميا حسب عمر و وزن الطفل.	الأطفال
ما بين ١,٥ إلى لترين في اليوم، أي ما يعادل ٨ أكواب من الماء.	البالغون

- قد تستدعي الحاجة في بعض الحالات إلى زيادة كمية الماء المشروب يوميا وذلك بناء على عدة عوامل، منها:

○ **ممارسة التمارين الرياضية:** يجب شرب الماء قبل وخلال وبعد

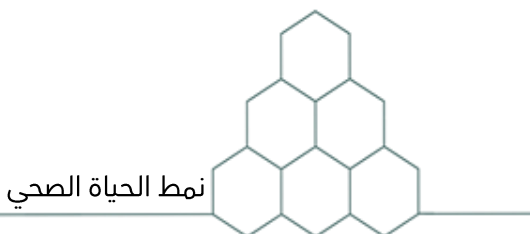
التمرين لتعويض كمية السوائل المفقودة مع التعرق.

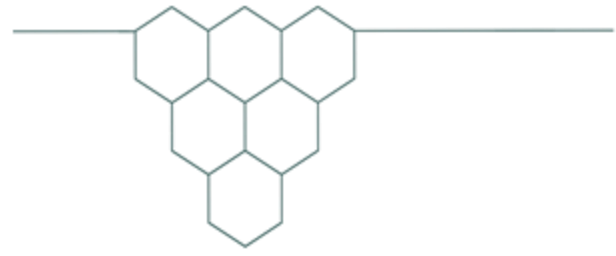
○ **اتباع حمية لتخفيف الوزن:** لأن الماء يساعد في عملية الحرق

ويساعد على ضبط الشهية أيضا.

○ **الطقس الحار:** كلما ازدادت حرارة الطقس كلما احتاج الجسم إلى

كمية أكبر من الماء.



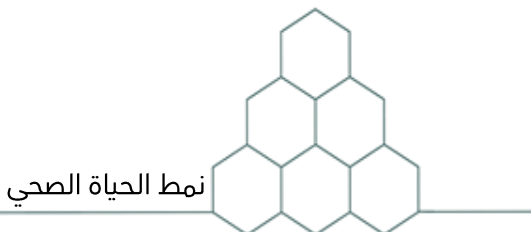


○ **الحالة الصحية:** يفقد الجسد كمية من السوائل عند الإصابة بالحمى أو القيء أو الإسهال أو الإصابة ببعض الحالات الأخرى مثل حصوات المسالك البولية.

○ **الحمل والرضاعة الطبيعية:** تحتاج النساء الحوامل أو المرضعات إلى شرب المزيد من السوائل للحفاظ على مستوى رطوبة أجسامهن.

○ **كبر السن:**

- عند التقدم في العمر تقل قدرة الجسم على الاحتفاظ بالمياه فيقل مخزون السوائل في الجسم، كما يصبح الشعور بالعطش أقل حدة، ويعود ذلك لعدة أسباب، منها:
- وجود أمراض مزمنة مثل داء السكري والخرف.
- استخدام بعض الأدوية.
- صعوبة الحركة مما يعيق قدرتهم على الوصول إلى المياه.





○ **الشعور بالعطش** لكنه لا يعد مؤشرًا على حاجة الجسم إلى الماء

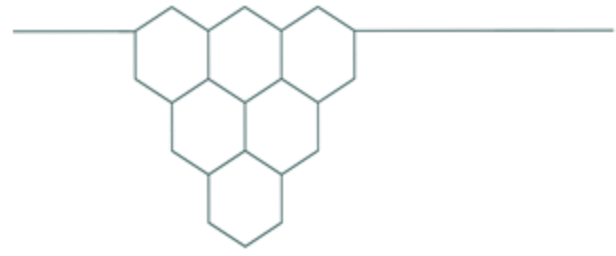
حيث لا يشعر الكثيرون بالعطش إلا بعد الإصابة بالجفاف، وخاصة

كبار السن.

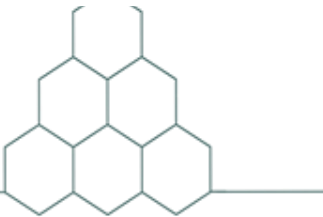
○ **درجة اصفرار لون البول:** تعتبر مؤشرًا جيّدًا لشرب الماء، فكلما كان

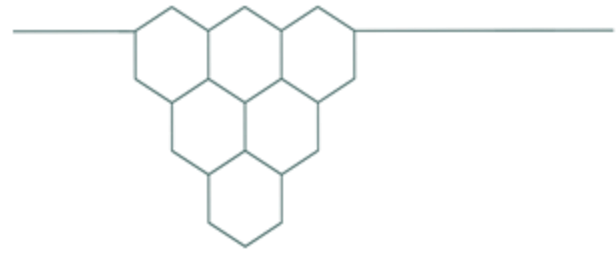
اصفرار لون البول أفتح يكون مستوى الماء أفضل والعكس صحيح.





النوم الصحي





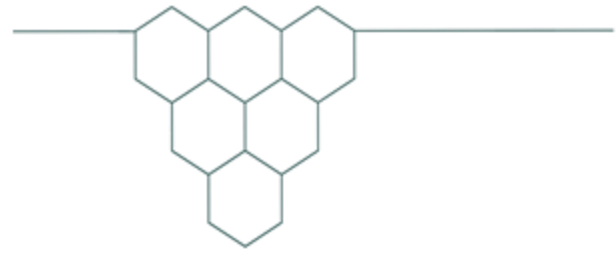
النوم الصحي:

هو عملية فسيولوجية تستريح فيها وظائف الجسم، وتتميز بنقص الإدراك والشعور.

أهمية الحصول على قدرٍ كافٍ من النوم:

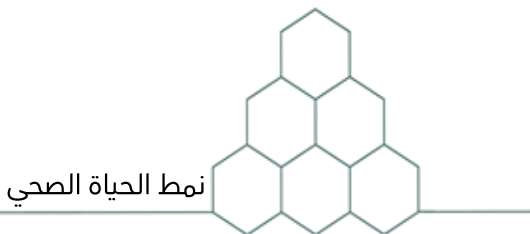
- مساعدة الجسم على تجديد طاقته وحيويته خلال اليوم.
- القدرة على التحكم في العواطف وانضباط السلوك.
- تحسين الصحة العقلية والبدنية.
- ارتفاع مستوى التعليم وزيادة قوة التركيز.

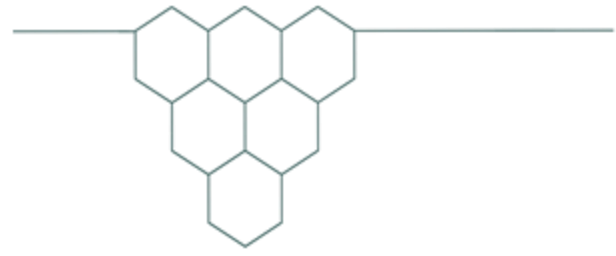




نصائح لتحسين جودة النوم:

- ١- الالتزام بمواعيد نوم واستيقاظ ثابتة كل يوم.
- ٢- تجنب الذهاب إلى النوم عند الشعور بالجوع والابتعاد عن تناول الوجبات الدسمة أو كميات الطعام الكبيرة والكافيين قبل موعد النوم بساعتين على الأقل.
- ٣- التقليل من استهلاك السوائل قبل النوم.
- ٤- توفير بيئة ملائمة للنوم؛ وذلك بضبط درجة حرارة الغرفة بشكل ملائم، خفض الإضاءة، تقليل الضجيج و الابتعاد عن الأجهزة الإلكترونية قبل موعد النوم.
- ٥- تقليل وقت القيلولة خلال النهار بحيث لا تزيد عن ٣٠ دقيقة.
- ٦- ممارسة الأنشطة البدنية.
- ٧- محاولة السيطرة على القلق والتوتر.
- ٨- الاقلاع عن التدخين.
- ٩- الاستعانة بالمكملات الغذائية وبعض الأعشاب المساعدة على النوم بعد استشارة الطبيب.

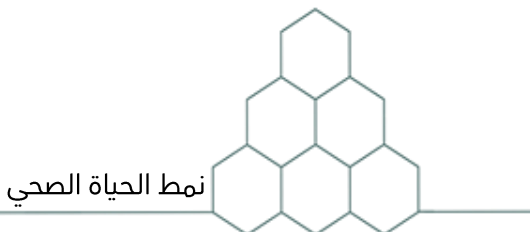


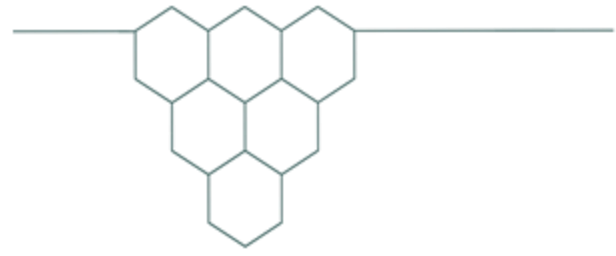


عدد ساعات النوم:

تختلف عدد ساعات النوم الموصى بها باختلاف الفئة العمرية وفق الجدول التالي:

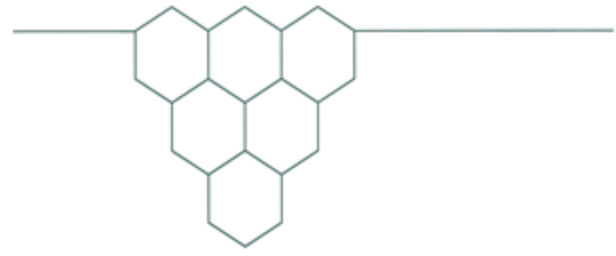
الفئة العمرية	مقدار النوم الموصى به
الرضع من عمر ٤ - ١٢ شهرا	١٢ - ١٦ ساعة يوميا، بما في ذلك أوقات القيلولة.
سنة إلى سنتين	١١ - ١٤ ساعة يوميا، بما في ذلك أوقات القيلولة.
٣ إلى ٥ سنوات	١٠ - ١٣ ساعة يوميا، بما في ذلك أوقات القيلولة.
٦ سنوات إلى ١٢ سنة	٩ - ١٢ ساعة يوميا.
١٣ إلى ١٨ سنة	٨ - ١٠ ساعات يوميا.
البالغون	٧ ساعات أو أكثر يوميا.





الصحة النفسية





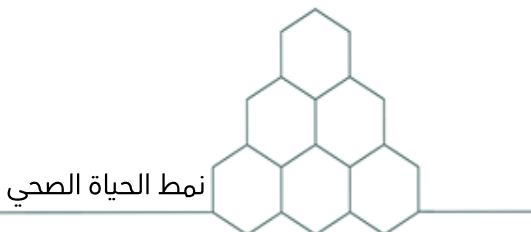
الصحة النفسية:

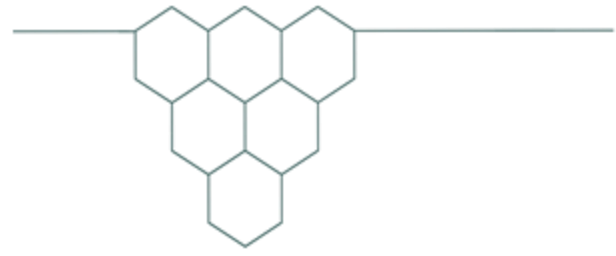
هي حالة من الاستقرار النفسي التي تمكن الشخص من مواجهة ضغوطات الحياة، وتحقيق طموحاته، وتعزيز إمكاناته، والتعلم والعمل بشكل جيد، والمساهمة الفعالة في مجتمعه المحلي.



أهمية الحفاظ على الصحة النفسية:

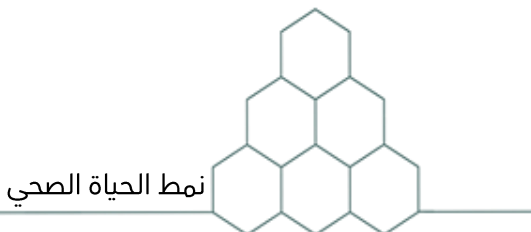
- تحسين جودة الحياة والاستمتاع بها.
- تعزيز جودة النوم.
- رفع مستويات الطاقة وزيادة إنتاجية الفرد.
- تحسين الصحة الجسدية والوقاية من الأمراض.
- تحسين العلاقات مع الآخرين والتخلص من العادات السلبية.

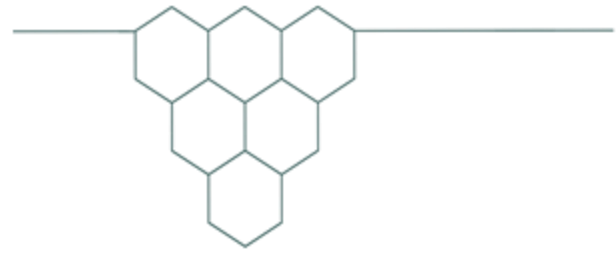




نصائح لتعزيز الصحة النفسية:

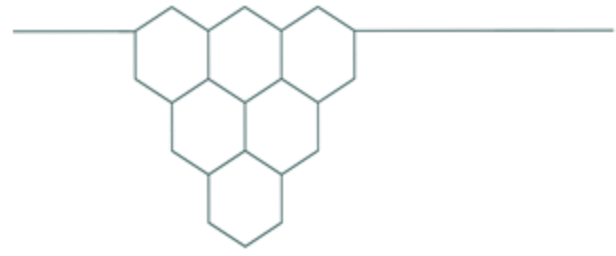
- التسليم لأقدار الله والإيمان بحكمته واللجوء إليه في كل شيء.
- التواصل مع الآخرين، فوجود الأصدقاء والتواصل معهم يدعم الصحة النفسية ويعزز قيمة الذات.
- ممارسة النشاطات الجسدية؛ فهي تحفز حدوث تغيرات كيميائية دماغية مما يؤدي إلى تحسين المزاج.
- تعلم مهارات جديدة.
- الإحسان ومساعدة الآخرين.
- الاستمتاع باللحظة والتركيز فيها بكامل الذهن.
- ممارسة تمارين التخلص من القلق والتوتر.
- طلب المساعدة من أخصائي الصحة النفسية أو مقدّم الرعاية الصحية النفسية في حال الشعور بالعجز وعدم القدرة على التأقلم.





الإقلاع عن التدخين



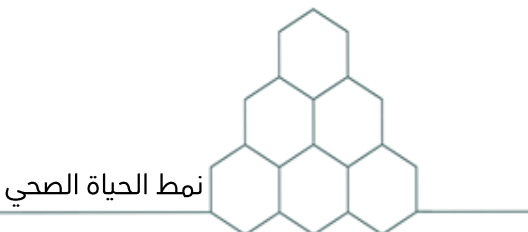


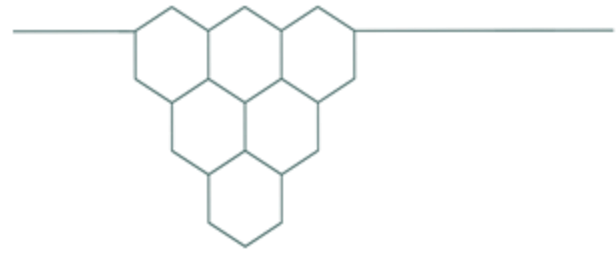
التدخين:

هو ممارسة خاطئة مضرة بالصحة، يتم فيها حرق مادة التبغ مما ينتج العديد من المواد الكيميائية الضارة -كالنيكوتين- التي يتم امتصاصها في الرئة نتيجة استنشاق التبغ المحترق.

أضرار التدخين:

- يؤدي إلى زيادة احتمالية الإصابة بالعديد من الأمراض: كأمراض القلب وتصلب الشرايين والسكتات القلبية، والسرطانات (الفم والرئة والمريء والمعدة).
- يزيد من حدة أعراض الأمراض التنفسية الأخرى، مثل: عدوى الجهاز التنفسي والربو ونزلات البرد الشائعة والالتهاب الرئوي أو الإصابة بمرض الانسداد الرئوي المزمن.
- يزيد من نسبة انتشار الدرن الرئوي عند مستخدمي الشيشة.
- يحدث تغييراً في نبرة الصوت، ويزيد تجاعيد الوجه ويؤثر على نضارته.
- يسبب انبعاث روائح كريهة من الفم والملابس.





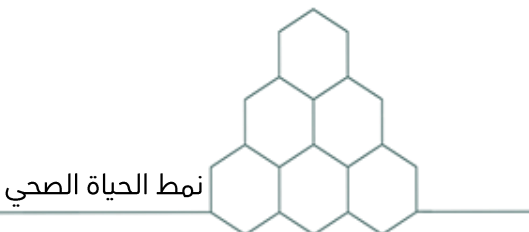
- يؤدي إلى زيادة احتمالية حدوث الإجهاض وحالات النزيف وانزلاق المشيمة والولادة المبكرة وتسمم الحمل بالنسبة للمرأة الحامل كما يؤدي إلى تناقص وزن الجنين.

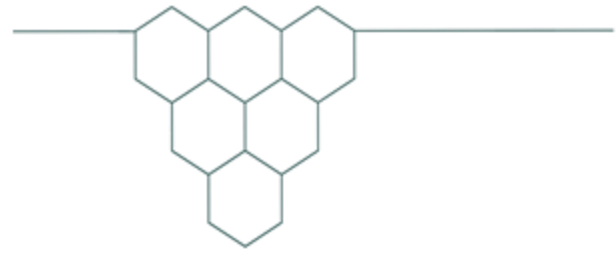
التدخين السلبي:

هو استنشاق الدخان المنبعث من سيجارة مشتعلة، بالإضافة إلى الدخان الذي يخرج من فم أو أنف الشخص المدخن.

أضراره:

- يعرض الأشخاص الغير مدخنين لنفس المخاطر الصحية التي يتعرض لها المدخنون، فكلما تعرض الشخص للتدخين السلبي كلما ازدادت نسبة إصابته بنفس المخاطر الصحية مع مرور الوقت.
- يعد الأطفال والرضع من الفئات الأكثر تأثراً بهذا النوع من التدخين، حيث أن الطفل الذي يتعرض للتدخين السلبي تزداد نسبة إصابته بالأمراض الصدرية كالسعال المزمن والعدوى بأنواعها، وإن كان مصاباً بالربو فإنه يزيد من حدته بمرور الوقت.

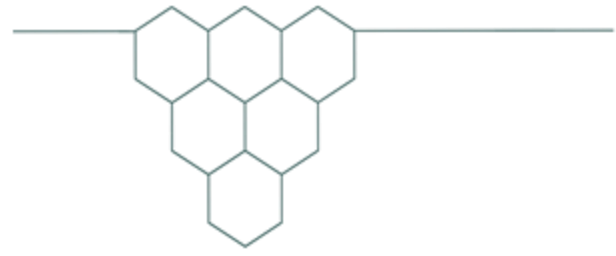




الممارسات الإيجابية التي يمكن اتباعها في رحلة الإقلاع عن التدخين:

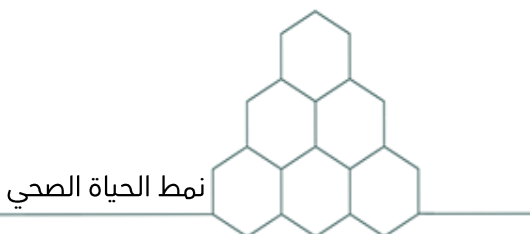
- المبادرة باتخاذ قرار الإقلاع عن التدخين.
- التخلص من السجائر سواء على الفور أو بشكل تدريجي حسب ما يناسب الشخص.
- عند الشعور برغبة في التدخين، يجب الانتظار لمدة ١٠ دقائق، والانشغال بأي نشاط يشغل التفكير لبعض الوقت كالخروج، وتغيير المكان.
- تدوين وترديد الأسباب والفوائد التي تحت المدخن على الإقلاع بصوت مسموع، ومنها على سبيل المثال: التمتع بصحة أفضل والحد من أضرار التدخين السلبي الواقعة على الأهل والأصدقاء وتوفير المال.
- تجربة العلاج ببدائل النيكوتين بعد اللجوء إلى الطبيب لمعرفة العلاج المناسب حسب الحالة.
- استخدام العلكة أو الحلوى الصلبة لمقاومة الرغبة في التدخين.

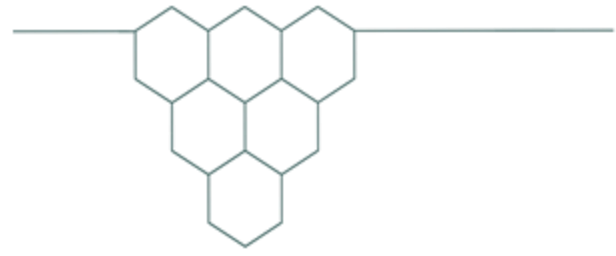




- اجتناب محفزات التدخين، سواء كانت متمثلة في مواقف أو أماكن أو حتى أشخاص.
- الابتعاد عن فكرة "سوف أتناول سيجارة واحدة فقط" لأنها دائما ما تكون بداية العودة إلى السجائر مرة أخرى.

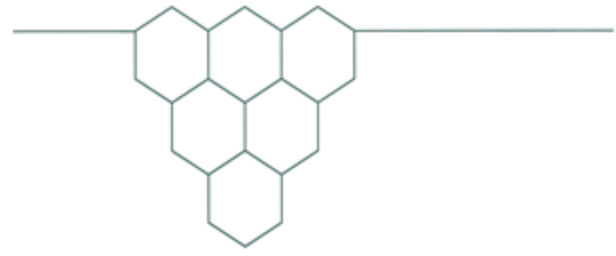
ملاحظة: إن محاولات التغلب على الرغبة في التدخين عادة ما تأتي بنتائج أفضل من الجلوس وعدم القيام بأي شيء، وفي كل مرة يتغلب المدخن على هذه الرغبة يصبح أقرب بخطوة للإقلاع عن التدخين.





أرقام صحية هامة

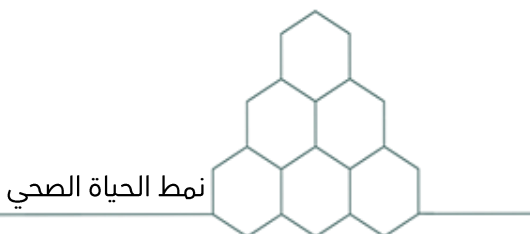


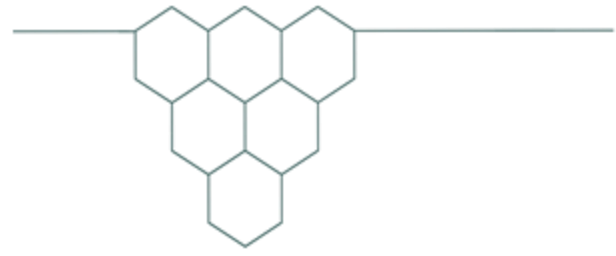


● أرقام صحية هامة*:

ضغط الدم	ضغط الدم الانقباضي	أقل من ١٢٠ ملم زئبقي.
	ضغط الدم الانبساطي	أقل من ٨٠ ملم زئبقي.
الدهون والكوليسترول	الكوليسترول الكلي	أقل من ٢٠٠ ملجم / ديسلتر.
	الكوليسترول النافع	• للرجال: ٤٠ ملجم/ديسل أو أكثر. • للنساء: ٥٠ ملجم / ديسل أو أكثر.
	الكوليسترول الضار	• للمصابين بأحد أمراض القلب: أقل من ٧٠ ملجم / ديسل. • لمختلف الحالات الصحية الأخرى: أقل من ١٠٠ ملجم / ديسل.
	الدهون الثلاثية	• المستوى الطبيعي: أقل من ١٤٩ ملجم / ديسل. • المستوى المثالي: أقل من ١٠٠ ملجم / ديسل.
سكر الدم	صائم	أقل من ١٠٠ ملجم/دسل.
	بعد الوجبة بساعتين	أقل من ١٤٠ ملجم /دسل.
	السكر التراكمي	أقل من ٥,٧ %.
معدل ضربات القلب		بين ٦٠ و ١٠٠ ضربة في الدقيقة (للبالغين في وضعية الراحة).

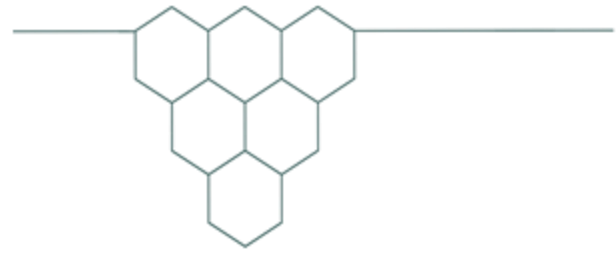
*المعدلات الطبيعية التي ينبغي الحفاظ عليها للوقاية من الأمراض المزمنة.





المراقبة الذاتية





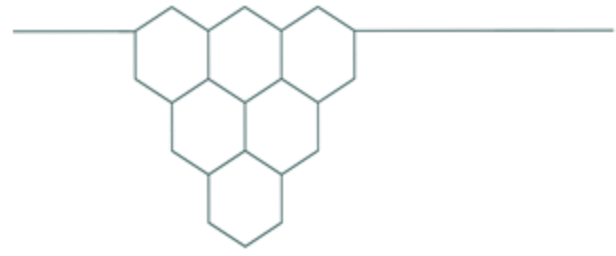
أمثلة لجداول المراقبة الذاتية:

نموذج ()

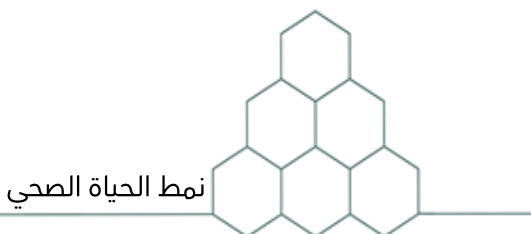
جدول متابعة الوزن وقياسات الجسم:

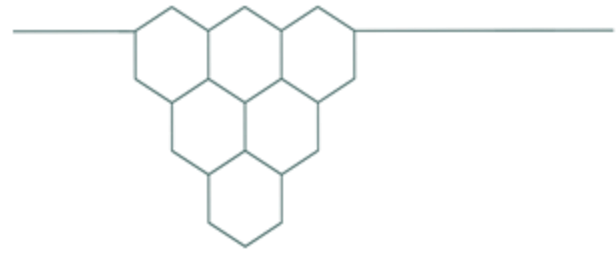
محيط الخصر	الهدف القادم للوزن	الوزن	
			قبل البدء
			الأسبوع ١
			الأسبوع ٢
			الأسبوع ٣
			الأسبوع ٤
			ملاحظات





ملاحظات	مستوى النزول	الوزن الحالي	التاريخ	
				الاسبوع الأول
				الاسبوع الثاني
				الأسبوع الثالث
				الأسبوع الرابع
		مستوى نزول الوزن خلال الشهر :		
ملاحظات	مستوى النزول	الوزن الحالي	التاريخ	
				الاسبوع الأول
				الاسبوع الثاني
				الأسبوع الثالث
				الأسبوع الرابع
		مستوى نزول الوزن خلال الشهر :		

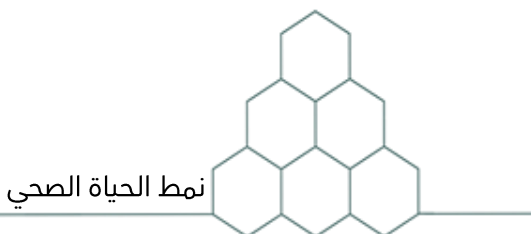


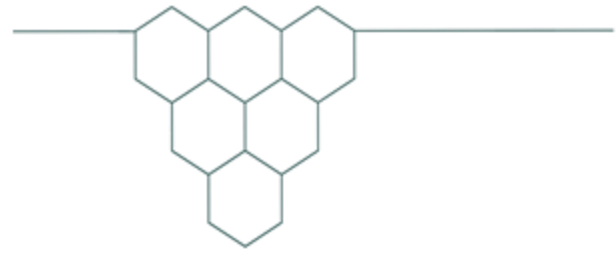


نموذج ()

جدول متابعة النشاط البدني:

ملاحظات	مدة النشاط البدني	نوع النشاط البدني	التاريخ	
				اليوم الأول
				اليوم الثاني
				اليوم الثالث
				اليوم الرابع

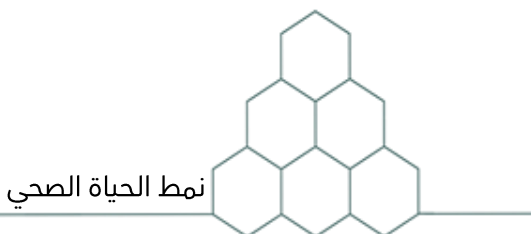




نموذج ()

جدول لمراقبة مستوى السكر:

التاريخ	قبل الإفطار	بعد ساعتين من الوجبة	ملاحظات



المراجع:

- <https://www.moh.gov.sa/awarenessplatform/ChronicDisease/Pages/Diabetes.aspx>
- Implications of lifestyle medicine in medical practice - PMC (nih.gov)
- https://www.cdc.gov/healthyweight/losing_weight/eating_habits.html
- <https://www.unicef.org/jordan/ar>
- <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- <https://healthresourcedirectory.org.au/ar/health-resource-directory/sleep-hygiene/>
- دليل الطبقي الصحي السعودي
- الهيئة العامة للغذاء والدواء
- اللجنة الوطنية للتغذية
- جدول نسب الكوليسترول في الدم - ويب طب (webteb.com)
- Mayo Clinic - مايو كلينك