

مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث - الرياض

# نمط الحياة الصحي



# المحتويات

أ - المقدمة ..... ٢

ب - النمط الصحي السليم ..... ٢

١ - التغذية السليمة ..... ٣

٢ - ممارسة الرياضة ..... ٤

٣ - النظافة ..... ٧

٤ - النوم الصحي ..... ٨

٥ - الامتناع عن التدخين ..... ١٠

٦ - الامتناع عن تعاطي المخدرات والمسكرات ..... ١١

٧ - الامتناع عن الممارسات الجنسية المحرمة ..... ١٣

٨ - التعامل مع الضغوط النفسية ..... ١٣

٩ - الكشف الدوري ..... ١٧

ج - هل تعلم؟ ..... ١٨

## مقدمة

ساعدنا التقدم الكبير...  
 في الطب وفي الحياة العامة عموماً على التخلص - بفضل الله تعالى - من  
 كثير من الأمراض المعدية التي كانت منتشرة في السابق بكثرة.  
 ولكن في المقابل ...  
 انتشرت الأمراض الأخرى غير المعدية بنسبة كبيرة. لم تكن موجودة في الأزمان  
 السابقة. لقد تبين لنا أن الرفاهية والمدنية التي ننعم بها كان لها ضريبة  
 قاسية على صحتنا. فانتشرت السممة وأمراض الضغط والسكر والضعف  
 النفسية ونحوها..  
 إن الحل ليس في أن نتخلى عن الحياة المدنية. ولكن في أن نتخلى عن بعض  
 السلوكيات غير الصحية التي تضر بنا. وأن نمارس بعض السلوكيات الصحية  
 التي تساعدنا على الاستمتاع بالمدينة دون الإضرار بصحتنا.  
 إن الأمر خطير جداً ...  
 وفي بلد مثل السعودية إذا لم نتدارك أنفسنا ونعدل من سلوكياتنا الصحية  
 فإن المستقبل الصحي لنا قد يكون مخيفاً.  
 أهلاً بكم ..  
 في هذا الكتيب اللطيف تسع قواعد للحياة الصحية السليمة. نرجو أن تتحول  
 إلى ثقافة عامة في مجتمعنا. ففي ذلك الخير والمصلحة.  
 حفظكم الله من كل مكروه ...



# التغذية 1 السليمة

حين نتحدث عن التغذية السليمة نتحدث عن غذاء متوازن ومتكامل يضمن للإنسان ما يحتاجه من الفيتامينات والمعادن والبروتينيات و الكربوهيدرات وغيرها ويساعده على المحافظة على وزن طبيعي و يخفف نسبة تعرضه للأمراض المزمنة مثل السكري والضغط.

## كيف أختار الغذاء الصحي؟

ابتكر العلماء ما يسمى بالهرم الغذائي الذي يتكون من خمس مجموعات وهي:



## مجموعات العناصر الغذائية الأساسية للإنسان:

٤- المعادن

٥- الدهون

٦- الماء

١- البروتين

٢- الكربوهيدرات

٣- الفيتامينات

## نصائح لغذاء سليم:

أشياء

أكثر منها!

❖ الخضار والفاواكه إذ إنها مصدر جيد للفيتامينات والأملاح المعدنية.

❖ شرب الحليب بشكل يومي لصحة العظام والأسنان.

❖ شرب السوائل يومياً وخصوصاً الماء بمعدل ٦ - ٨ أكواب في اليوم.

❖ تناول الألياف لتجنب الإمساك مثل الخبز الأسمر أو البر والحبوب الكاملة والخضار والفاواكه.

أشياء

لا تُكثر منها!

❖ الدهون.

❖ الملح والسكر.

❖ الحلويات والسكريات (للمحافظة على صحة الأسنان).

❖ المشروبات الغازية والمنبهة واستبدالها بالعصائر الطازجة.

### نصائح عامة :

❖ المحافظة على تناول الوجبات المعدة في المنزل وعدم الإكثار من تناول الأطعمة السريعة للمحافظة على الوزن.

❖ عدم الوصول إلى مرحلة الجوع الشديد، لأن ذلك يؤدي إلى التهام كميات كبيرة بعد ذلك.

❖ تجنب التهام الطعام بشراهة والوصول إلى مرحلة التخمّة وتذكر تعاليم ديننا الحنيف: ثلث للطعام وثلث للشراب وثلث للنفس.

❖ التقليل من شرب الماء أثناء الطعام.

❖ تذكروا قول الله تعالى: ( **كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا** ) .

## ممارسة

# 2 الرياضة

لماذا يجب عليّ أن أمارس الرياضة؟

تعود الرياضة بفوائد كثيرة على الجسم وتيسّر للإنسان حياة أفضل.

دعونا نناقش سوياً أهم فوائد ممارسة الرياضة:



## ١- الرياضة وقاية من الأمراض المزمنة:

لقد أثبتت الدراسات الحديثة بشكل قاطع أن ممارسة الرياضة بطريقة سليمة تساعد على الوقاية - بإذن الله - من الكثير من الأمراض ولوكانت وراثية مثل السكر والضغط وهذا يساعد على تنشيط الدورة الدموية في الجسم وتخليص من السموم والفضلات والدهون الزائدة.

## ٢- الرياضة والقلب:

يساعد النشاط البدني وممارسة الرياضة باستمرار على:

- ١- تقوية عضلات القلب وتنشيط الدورة الدموية.
- ٢- إمداد عضلة القلب بالأكسجين.
- ٣- زيادة مستوى الكوليسترول الحميد والتقليل من نسبة الكوليسترول الخبيث.
- ٤- منع انسداد الشرايين بسبب تقليل تراكم الدهون.



## ٣- الرياضة والسكري:

تساعد الرياضة على:

- ١- تقليل كمية الدهون الزائدة في الجسم، وبالتالي تقليل الحاجة إلى كميات كبيرة من الأنسولين.
- ٢- تعمل الرياضة عند المصابين بداء السكري مع اتباع نظام غذائي مناسب على منع ظهور أعراض السكري، مع الحرص على اتباع العلاج الموصوف من قبل الطبيب.
- ٣- التحكم بوزن الجسم الطبيعي المناسب الذي قد يقلل من مضاعفات السكري.

## ٤- الرياضة وضغط الدم:

ممارسة الرياضة علاج لارتفاع ضغط الدم وهذه حقيقة علمية أثبتتها الدراسات.

## ٥- الرياضة والسمنة:

تساعد الرياضة مع اتباع غذاء صحي متوازن على الحفاظ على معدل الوزن الطبيعي، ويمكن معرفة الوزن الطبيعي لكل إنسان باتباع جدول مؤشر كتلة الجسم (BMI) الذي يحدد الوزن الطبيعي لكل إنسان بحسب طوله.



## ٦- الرياضة والربو:

من المهم جداً للمصابين بالربو تناول أدويتهم مثل (البخاخ) قبل ممارسة النشاط الرياضي.

تساعد الرياضة (مثل: المشي والهرولة) على توسيع الشعب الهوائية في الرئتين، وبالتالي زيادة كمية الأوكسجين في الدم ويحذر المصاب بالربو من ممارسة الرياضة العنيفة وخاصة في الأجواء الملوثة، حيث إنها قد تتسبب في حدوث أزمة ربو حادة ومن الأفضل دائماً أن يمارس المصاب بالربو الرياضة في النوادي المغلقة.



## كيف أمارس الرياضة؟

٣- على المصابين بالأمراض المزمنة تجنب ممارسة الرياضات العنيفة التي تحتاج إلى جهد عال، حيث إن هذا يسبب مضاعفات جانبية وسلبية على المرض وتطوره.

٤- يجب تعويد الأطفال منذ الصغر على ممارسة الرياضة كما قال سيدنا عمر بن الخطاب رضي الله عنه: (وعلموا أولادكم الرماية والسباحة وركوب الخيل) من أجل التخفيف من السمعة عند الأطفال ومن أجل غرس العادات السليمة لديهم لمزاولة نمط صحي لحياة أفضل وكما يقول المثل: (العلم في الصغر كالنقش في الحجر).

١- أثبتت الدراسات أن القيام برياضة المشي والهرولة لمدة ٣٠ دقيقة ثلاث مرات في الأسبوع أو السباحة وركوب الخيل لمدة عشرين دقيقة يومياً مع اتباع الحمية الغذائية السليمة تساعد على محافظة الإنسان على صحته ومنع مضاعفات الأمراض المزمنة.

٢- شرب الماء مهم جداً أثناء ممارسة الرياضة وبعدها من أجل تعويض السوائل المفقودة بسبب التعرق خاصة في الأجواء الحارة.



## النظافة

### 3

نظافة الجسم والأسنان أمر بدهي للمحافظة على الصحة العامة، فتنظافة الطعام والشراب خير وسيلة لمنع التسممات الغذائية والأمراض المعدية المنقولة عن طريق الطعام، وغسل الأيدي قبل وبعد تناول الطعام وكذلك قبل وبعد دخول الحمام يمنع انتقال الميكروبات والإصابة بالأمراض المعدية، وكما أن النظافة الشخصية عامل أساسي لصحة الفرد فإن النظافة العامة عامل أساسي لصحة المجتمع، فالتخلص من النفايات بشكل صحيح والمحافظة على صحة البيئة ومنع تلوث الهواء وتحسين مصادر الشرب وتوفير المساكن الصحية والاستخدام الصحيح للمرافق العامة . . . كلها استراتيجيات ضرورية للمحافظة على صحة الفرد والمجتمع.

وتذكر أن (النظافة من الإيمان) . . .



### بعض شروط النظافة:



- ❖ الاستحمام اليومي مع تبديل الملابس خصوصا في الأجواء الحارة.
- ❖ تنظيف الأسنان باستعمال المسواك أو الفرشاة والمعجون بعد كل وجبة.
- ❖ غسل اليدين قبل وبعد الأكل.
- ❖ غسل اليدين قبل وبعد دخول الحمام.
- ❖ غسل الفواكه والخضروات جيدا قبل أكلها.
- ❖ استعمال أدوات نظيفة عند الأكل والشرب.
- ❖ المحافظة على نظافة المنزل والمكتب والشارع.
- ❖ المحافظة على نظافة المرافق العامة.
- ❖ المحافظة على رمي النفايات في الأماكن المخصصة لها.
- ❖ عدم التدخين في الأماكن المغلقة والأماكن التي يُمنع فيها التدخين للمحافظة على نظافة البيئة.



## النوم 4 الصحي

النوم من الوظائف المهمة والأساسية وهو ببساطة

وسيلة للراحة يجدد الطاقة والنشاط ويقوي جهاز المناعة.

وقد أظهرت الدراسات التي أجريت على عدد كبير من الناس وجود علاقة مباشرة بين الاعتدال في النوم والحالة الصحية، ومن خلال مسح شمل أكثر من مليون شخص فوق سن الثلاثين في الولايات المتحدة الأمريكية ومتابعتهم على مدى ٦ سنوات تم التوصل إلى حقائق مهمة حول فترة النوم وعلاقتها بمعدل الوفيات، حيث كان معدل الوفاة عالياً في الأشخاص الذين تقل فترة نومهم عن ٦ ساعات أو تزيد عن ١٠ ساعات يومياً بينما وصلت الحد الأدنى في الأشخاص الذين يتراوح نومهم بين ٧-٩ ساعات، وعليه فإن الاعتدال في النوم دون إفراط أو تفريط يؤدي إلى الاحتفاظ بحالة متوازنة من الصحة البدنية والنفسية للفرد.

إن قلة النوم قد تؤدي إلى أمراض نفسية وعضوية منها اختلال في الشحنات الكهربائية التي يصدرها الدماغ مما يؤدي إلى نوبات الصرع عند البعض. ومن المفيد أن نذكر أن الدراسات أثبتت أن القيلولة تنشط خلايا الدماغ وقد نصحن الرسول صلى الله عليه وسلم بالقيلولة.

وعادة ما تترافق قلة النوم مع بعض الممارسات الخاطئة مثل التدخين أو الإدمان على التلفاز أو الإنترنت، مما يؤثر سلباً على شخصية الإنسان ويزيد من معدل السمنة.

وأفضل فترة للنوم هي خلال فترة المساء (ما بعد صلاة العشاء إلى الفجر) وقد جعل الله تعالى الليل لباساً والنهار معاشاً، فالليل لراحة الجسم والنهار للعمل.

وكذلك هناك بعض الهرمونات لا يفرزها الجسم إلا في الليل والظلام فحافظ عليها وعلى صحتك التي تحافظ على شباب وصحة الجسم.



## الامتناع 5 عن التدخين

أثبتت الكثير من الدراسات والتجارب أن التدخين من العوامل الرئيسية أو المساعِدة للإصابة بالكثير من الأمراض مثل سرطان الرئة والبلعوم الأنفي والفم واللثة، وأمراض القلب وتصلب الشرايين وغيرها. ويؤدي

- التدخين إلى وفاة أكثر من خمسة ملايين شخص سنوياً حسب تقرير منظمة الصحة العالمية.
- هناك أسباب كثيرة قد تدفع بالإنسان للتدخين منها:
- ١- الجهل بأضراره وخطورته.
  - ٢- الجهل بالتحريم الديني.
  - ٣- الشعور بالنقص والالتجاء إلى أشياء كثيرة من أهمها التدخين.
  - ٤- الفراغ.
  - ٥- الضغط الاجتماعي: قد يلجأ الإنسان إلى التدخين بعد أن يمر بتجربة قاسية فيتخذ التدخين وسيلة للهروب عوضاً عن مواجهة الموقف.
- وقد يشعر الشاب أو الفتاة في عمر المراهقة أن التدخين قد يخفف من الضغوط النفسية التي قد يمرون بها، وقد يتعلق الشاب بالتدخين معتقداً أنه سيظهره بمظهر الرجولة والقوة، أما الفتاة فقد تلجأ إلى التدخين كرمز لتحررها من قيود المجتمع.
- ٦- الأصدقاء: الكثير من المدخنين يؤكدون أن رحلتهم مع التدخين ابتدأت بسيجارة أعطيت لهم من قبل أحد أصحابهم في المدرسة أو خارجها وفي المثل (الصاحب صاحب).
  - ٧- التقليد: يصبح الكثير من الأطفال مدخنين تقليداً لأبائهم أو أمهاتهم أو مثلهم الأعلى في العائلة وربما يدخن بعض الشباب والشابات تقليداً لشخصية محببة لديهم.

## ما هي مكونات السيجارة؟

- ٣- **أول أكسيد الكربون:** وهو غاز سام يقلل من كمية الأوكسجين في الدم، وهو الغاز الذي ينتجه وقود السيارة عند الاحتراق.
  - ٤- **هيدروجين السيانيد:** ويؤدي إلى تلف الشعيرات الصغرى في الرئة التي تساعد على إخراج السموم من الرئة.
  - ٥- **المعادن:** وتحتوي السيجارة الواحدة على حوالي ثلاثين معدناً ساماً مثل النيكل والزرنيخ والكاديوم وهو السائل الموجود في بطارية السيارة.
  - ٦- **مواد مشعة:** وهي مواد مسرطنة مثل بولونيوم ٢١٠ وبيوتاسيوم ٤٠.
- تحتوي كل سيجارة على أكثر من أربعة آلاف مادة كيميائية أهمها:
- ١- **القطران:** تحتوي جزيئات القطران الصغيرة على: نيتروجين - أوكسجين - هيدروجين - أول أكسيد الكربون، ويحتوي القطران على مواد مسرطنة.
  - ٢- **النيكوتين:** هو مادة كيميائية سامة تسبب الإدمان.

## من أجل نمط صحي حياة أفضل يجب تجنب أخطار التدخين وذلك باتباع ما يلي:

### ١ - عدم التدخين:

من المهم أن نزرع بأطفالنا كراهية التدخين منذ الصغر، ونعلمهم في المدارس والبيوت أن التدخين آفة يجب التخلص منها ومحاربتها، وأن فيها الكثير من المخاطر، وكما أنه من المهم أن نعوّدهم على رفض الجلوس مع مدخنين ونشرح لهم أخطار التدخين السلبي.



### ٢ - التوقف عن التدخين:

قد يواجه المرء صعوبة بالتوقف عن التدخين في فترة الأسابيع الأولى، ولكن سرعان ما تتلاشى الأعراض الانسحابية التي قد يمر بها ويتغلب عليها بالتصميم والإرادة والاستعانة بالله. وقد تظهر بعض الأعراض الانسحابية مثل: آلام الرأس والعصبية والكحة والإمساك، بسبب الإدمان النفسي والكيميائي.

• توجد حالياً في الأسواق بعض العلاجات الطبية المساعدة للتوقف عن التدخين والتي جُربت وأدت إلى نتائج فعالة، مثل لصقات النيكوتين، والعلكة التي تعوض النيكوتين في الجسم دواء الزايبان الذي يساعد على تخفيف الشعور بالرغبة، الإبر الصينية وغيرها.. ولكن لا ينصح باستخدام أي دواء من دون استشارة الطبيب.

• في المملكة توجد عيادات لمكافحة التدخين وتقدم المساعدة للمدخنين في الإقلاع عن التدخين، كل ما في الأمر أن يبحث الإنسان عن المساعدة وكما أن وجود الإنترنت في عالمنا قد سهل الكثير من الأمر وهناك الكثير من المواقع التي تساعد الناس للتوقف عن التدخين وتوفر لهم المعلومات عن كيفية الإقلاع وطرق المساعدة.

• من المهم تغيير العادات المتعلقة بالسيجارة والروتين مثل شرب القهوة.  
• قد يشعر المدخن باليأس أو الفشل وقد يعود للتدخين بسهولة، ولكن عليه ألا يستسلم وألا يثنيه هذا الشعور عن إعادة المحاولة، فالكثير من المدخنين قد فشلوا مرات عديدة في الإقلاع عن التدخين ولكن بمتابعة المحاولة استطاعوا الإقلاع التام.

### ٣ - تجنب الاختلاط بالمدخنين والجلوس في أماكن يكثر فيها التدخين:

أثبتت الدراسات أن زوجات المدخنين أكثر عرضة لسرطان الرئة من غيرهن، كما أن الأطفال الذين يعيشون مع مدخن أكثر عرضة للإصابة بأمراض الرئة والحساسية والربو، وللمحافظة على الصحة ينصح بعدم الاختلاط بالمدخنين أو الجلوس معهم أثناء التدخين، وذلك تقادياً للتدخين السلبي أو اللا إرادي وهو نوعان:



#### • الدخان الجانبي:

وهو الدخان المرسل من السيارة عند احتراقها ولا ينفثه المدخن، وهذا النوع من الدخان أكثر ضرراً على من يكون في الغرفة بسبب أنه لا يمر بفلتر السيارة.

#### • الدخان المرسل:

وهو ما ينفثه المدخن عند التدخين، وهو أيضاً ضار غير أن بعض المواد السامة تكون أخف نسبة بسبب مرورها عبر الفلتر، خلاصة الأمر أن التدخين ضرر على المدخن والمحيطين به.

## الامتناع عن تعاطي 6 المخدرات والمسكرات

من أجل الحصول على نمط حياة صحي سليم وحياة أفضل يجب البعد عن المخدرات والمسكرات وتربية الأطفال منذ الصغر على معرفة خطورتها وأهمية البعد عنها ويكمن ضرر هذه المواد أنها ليس فقط تؤثر على الصحة بل أيضاً تؤدي إلى الإدمان وقد يكون الإدمان نفسياً، جسدياً أو اجتماعياً.

### ما هو الإدمان؟

هو التعود على الشيء وعدم المقدرة على تركه، وقد يؤدي عدم أخذ هذا الشيء إلى أعراض كثيرة إما نفسية أو اجتماعية أو بدنية تختلف بحسب نوع الشيء المدمن عليه.

تدرج تحت باب المخدرات والمسكرات أنواع كثيرة من المواد التي قد تؤخذ عبر:

١- الفم. ٢- الأنف. ٣- الدم بالحقن.





## أضرار المخدرات:

- ❖ الإدمان على المخدرات يؤدي إلى ضياع العقل وسلب الإرادة وأمراض اجتماعية منها الطلاق، والعنف، والسرقة، والفاحشة وأمراض مزمنة مثل سرطانات الفم والبلعوم و اللثة والرئة، وكما أن الإكثار من كميته قد يؤدي إلى الموت أو تلف بعض الأعضاء مثل الكلي والكبد.
- ❖ الحبوب المنشطة التي قد يستخدمها الرياضيون أو التلاميذ لإعطائهم القوة والنشاط فتؤدي بهم إلى الإدمان وإلى رذات فعل سلبية جداً على الجهاز العصبي، فيجب الحذر منها !!
- ❖ من المخدرات ما يؤخذ عبر الدم بالحقن فهو أكثر هذه الأنواع ضرراً إذ إنه ليس فقط يؤدي إلى الإدمان والضرر على أعضاء الجسم والدماغ وإلى أمراض اجتماعية بل إن من يتعاطاه قد يلجأ إلى استعمال إبر ملوثة بدماء الآخرين وبالجراثيم مما يسبب انتقال الأمراض المعدية مثل الإيدز والتهاب الكبد الوبائي.
- ❖ وكما أن بعض أنواع المخدرات - مثل الكوكايين والهيروين - يؤدي إلى مقتل الكثير من الشباب سنوياً في العالم بسبب أخذ كميات كبيرة من أجل الحصول على الشعور المطلوب من النشوة والاستسلام، وعادة تكون هذه الكميات أكثر من مقدرة تحمل جسم المدمن الضعيف.

## للتخلص من هذه الآفة من مجتمعاتنا يجب علينا:

- ١- توعية الأطفال منذ الصغر في المدارس عن المخدرات وأخطارها والتركيز عليهم على عدم أخذ أي شيء من الغرباء.
- ٢- تقوية العلاقة بين الأبناء والآباء.
- ٣- مراقبة الشباب ومتابعتهم ومعرفة أصحابهم ومعرفة علامات الإدمان، مثل: تغير مفاجئ في الشخصية، إرهاق وتعب غير مفسر، الارتعاش وشحوب
- ٤- كما أن هناك المراكز المختصة لعلاج هذا المرض ولا ينسى المدمن أن يد العون ممدودة له.

## الامتناع عن الممارسات 7 الجنسية المحرمة

الممارسات الجنسية المحرمة تشكل خطراً كبيراً على صحة الفرد، وتسبب انتقال الأمراض الجنسية كالإيدز أو التهاب الكبد الوبائي (ب) أو الزهري والسيلان، سواء كان الاتصال الجنسي بين رجل ورجل أو رجل وامرأة .

أحد الاعتقادات الخاطئة أن تناول المضادات الحيوية يمنع انتقال هذه الأمراض، لأن معظمها أمراض فيروسية لا تقيد معها المضادات الحيوية. كما أن الإصابة بنوع معين من الأمراض لا يعطي مناعة ضد هذا المرض، وبالتالي يمكن الإصابة به مراراً وتكراراً إذا ما استمرت هذه السلوكيات المحرمة.

إن أفضل وسيلة لمنع الأمراض التناسلية هو التزامنا بديننا الإسلامي واقتصار العلاقة الجنسية على علاقة الزواج، تلك العلاقة القائمة على العفة والإخلاص.

## التعامل الصحيح مع 8 الضغوط النفسية ( التوتر )

الضغط النفسي أو التوتر هو رد فعل طبيعي نقوم به جميعاً تجاه الأحداث والمتغيرات المؤلمة والمحبطة، فتشعر بالقلق والخوف والترقب والتوجس، أو الحزن والضيق وتكدر الخاطر أو الغضب والانفعال والعصبية. وهذه الانفعالات لا يكاد يسلم منها أحد، لكنها تتحول إلى مرض ومشكلة إذا زادت عن حدها الطبيعي وتكررت كثيراً ولم نعرف كيف نتحكم بها ونتعامل معها بحكمة واتزان.





## التأثيرات الضارة للضغوط النفسية (التوتر):

- ١- مشاكل نفسية: اضطرابات في النوم، عدم القدرة على التركيز، فقد الشهية، فقد الإحساس بالاستمتاع بالحياة، الحزن والانعزال.
- ٢- مشاكل صحية عامة: صداع، تقلصات بالعضلات، تعرق، سوء هضم، إسهال، تعب، صعوبة بالتنفس، التهابات فيروسية متكررة نتيجة قلة مقاومة الجسم.
- ٣- مشاكل القلب والجهاز الدوري: ارتفاع ضغط الدم، زيادة نبضات القلب واختلال نظامها، زيادة احتمالات الإصابة بتصلب الشرايين أو الجلطة.
- ٤- مشاكل سلوكية: الشراهة في الأكل أو الامتناع عنه، الإفراط في التدخين أو تعاطي الكحول.



## منشأ الضغوط النفسية (التوتر):

كل ما حولك قد يسبب لك التوتر، في العمل والبيت والشارع والناس والأقارب والوضع المادي والأحداث العالمية ... في قائمة طويلة لا تنتهي.

لكن .. عليك ألا تسمح لهذه المنغصات أن تقسد حياتك .. تعامل معها بحكمة، وعش جميلاً تر الوجود جميلاً.



## قواعد التعامل مع التوتر:

- ١- تغيير الأمر: إذا كان بإمكانك تغييره قم بذلك.
- ٢- تقبل الأمر: الرضا بما لا يمكن تغييره.
- ٣- ترك الأمر: تقبل بعض القصور في حياتك فالكمال لله وحده.
- ٤- إدارة نمط الحياة: بالغذاء السليم وممارسة الرياضة والاسترخاء.

## نصائح عامة

تساعد على التعامل مع الضغوط النفسية بشكل سليم:

تعرف على ردود أفعالك تجاه المواقف التي تتعرض لها، وبالتالي يمكنك تحديد الأمور التي تسبب لك التوتر ومن ثم يمكنك الاستعداد لها قبل حدوثها.

١ - تعرف على الأحداث التي تسبب لك التوتر:

قد يقوم كثير من الناس ببعض الأمور لمجرد أن يرضى الآخرون عنه. حاول قدر الإمكان عدم الاعتماد على ذلك للحصول على قبول الآخرين بك، فإن ذلك يجعلك تحت رحمتهم وقد يستغلونك.

٢ - لا تجعل نفسك ملزماً بتوقعات الآخرين:

في تعاملك مع الناس أحسن الظن بهم وتوقع الخير.

٣ - توقع الخير من تعاملك مع الناس:

الإحساس بالذنب أو الندم لا يغير من الماضي شيئاً، لا تشغل نفسك بالماضي وابدأ بالتخطيط للمستقبل.

٤ - لا تفكر في أخطاء الماضي:

عبّر عن شعورك للشخص المسؤول عنه، وإن كان ذلك صعباً نفّس عن نفسك مع شخص آخر تثق به، خطط لنشاط رياضي في نهاية يوم عملك للتخلص من الضغوط.

٥ - لا تكبت شعورك بالغضب والإحباط:

حاول دائماً الاشتراك ببرامج جديدة تعطيك إحساساً بالرضى ولا توجد لها علاقة بوضعك الحالي. اعمل على خلق صداقات جديدة.

٦ - حدد وقتاً للترفيه أثناء برنامجك اليومي:

## ٧ - لا تكن متهوراً:

لا تكن متهوراً في عملك أو في اتخاذ قراراتك  
وخصوصاً عند الغضب.

## ٨ - لا تحقد:

يتسبب الحقد والحسد في الشعور بالقلق والتوتر  
وعدم الاستمتاع فيما عندك، وتأكد بأن ذلك  
لن يغير من نصيبك الذي قدره الله لك.

## ٩- لا تجعل الناس ترغمك على السرعة:

أعط نفسك وقتاً للتفكير بالأمر، إذا أحسست  
أنك تحت ضغط من الآخرين بالعمل اطلب  
منهم منحك بعض الوقت لإنهاء ما بيدك من  
عمل، عمل على أن تصل لموعدك قبل الوقت  
تحسباً لأي ظرف طارئ.

أخيراً: اعلم أن قدرك وأجلك ورزقك قد كتبه الله لك ولن يغيره أي إنسان، فتوكل على الله واستمع  
بحياتك.

## ساعد أطفالك على التعامل مع التوتر:

يحتاج الأطفال أحياناً للتعرض لبعض المشاكل  
ومحاولة الخروج منها وذلك لتدريبهم وتحسين  
قدرتهم على المواجهة فامنحهم هذه الفرصة.  
إذا كنت من النوع المبالغ في حمايته للأطفال أو  
ممن يتدخل سريعاً فإنك بذلك تمنع أطفالك  
من اكتساب المهارات اللازمة لحل المشاكل أو  
من تطوير قدرتهم على التحمل.





## الكشف الدوري 8

الحياة الصحية السليمة تحتاج إلى متابعة وإجراء فحوصات مع طبيب العائلة وذلك للتأكد من خلو الجسم من أي أمراض قد تهدد الحياة وتعرض الإنسان للأمراض المهلكة. إن هذه الفحوصات الوقائية تؤكد للإنسان خلوّه من الأمراض، وربما قد تكشف له عن ارتفاع في السكر أو فقر في الدم، فالكشف الدوري مهم لتجنب مضاعفات بعض الأمراض قبل وقوعها.

### الكشوفات الدورية لجميع أفراد العائلة:

- الأطفال:** متابعة النمو والتطعيمات بشكل دوري مع طبيب العائلة.
- الرجال:** زيارة الطبيب سنوياً لإجراء فحص دم، وإجراء فحص البروستاتا، وفحص الرجل لخصيته دورياً.
- النساء:** الذهاب إلى الطبيب سنوياً للكشف النسائي، وإجراء فحص دم روتيني وفحص المرأة الذاتي للثدي شهرياً.
- المتزوجات:** إجراء فحص مسحة عنق الرحم سنوياً.
- للنساء فوق الأربعين:** إجراء صورة ماموجرام كل سنة للكشف عن سرطان الثدي.
- للحوامل:** المتابعة مع طبيب مختص طوال فترة الحمل.
- للمقبلين والمقبلات على الزواج:** إجراء فحوصات ما قبل الزواج.

نتمنى أن نكون قد استطعنا أن نوجز في هذا الكتيب المتواضع كيفية الحصول على نمط صحي فترجو للجميع التمتع بالصحة من أجل حياة أفضل.

## ج - هل تعلم ؟

- أن طهي الخضراوات الخضراء لمدة طويلة يقلل من وجود فيتامين (ج) في الأكل.
- أن شرب الشاي والقهوة مباشرة بعد الطعام يقلل من نسبة امتصاص الحديد في الجسم.
- أن شرب عصير الحمضيات (البرتقال) بعد وجبة غنية بالحديد يساعد على امتصاص الحديد.
- أن بعض الدراسات أثبتت أن زيت الزيتون لا يسبب ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم.
- أن الثوم يساعد على التقليل من نسبة الكوليسترول في الدم كما أنه يساعد على تقوية الجهاز المناعي.
- أن الإنسان يحتاج إلى 6-8 ساعات يومياً من النوم.
- أن الإنسان بحاجة إلى ما يعادل 6-8 أكواب من الماء يومياً.
- أن ممارسة الرياضة بانتظام واتباع نظام غذائي صحي يساعد على انخفاض نسبة السكر والدهون في الدم الوقاية من بعض الأمراض المزمنة.
- أن ممارسة الرياضة الخفيفة يومياً مثل المشي 20-30 دقيقة تحمي من بعض الأمراض.
- أن الدخان يحتوي على أكثر من أربعة آلاف مادة كيميائية سامة.
- أن الإنسان قادر على التغلب على الضغوط النفسية اليومية إذا اتبع الطرق السليمة للتعامل معها.
- أن الإنسان قادر على التغلب على الإدمان.
- أن اكتشاف مرض السرطان مبكراً يساعد على علاج المريض بشكل أفضل.
- أن فحص ما قبل الزواج يساعد على التقليل من حدوث انتقال بعض الأمراض الوراثية عند الجيل القادم والحد من انتشار بعض الأمراض المعدية.
- أن الإيدز ينتقل عبر الممارسات الجنسية المحرمة، أو نقل الدم الملوث من شخص مصاب إلى شخص سليم، أو استعمال الإبر أو المعدات الطبية الملوثة بالفيروس.



## المراجع

- ١- أنماط الحياة الصحية: د/أمل عبد الصمد الجودر/ جمعية أصدقاء الصحة - مملكة البحرين.
- ٢- النوم والصحة: تأليف د/لطفى عبد العزيز الشرييني/ المركز العربي للوثائق والمطبوعات الصحية.
- ٣- الصحة مسؤولية الفرد والمجتمع: وزارة الصحة/ سلطنة عمان/ دائرة التثقيف والإعلام الصحي.
- ٤- مفاهيم خاطئة في مجال التغذية: مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث.
- ٥- Stress identification and approaches to management / cima  
A.Obyle, Bsc, phd, AFBPS royal collage of surgeons in  
Ireland

إعداد

فاطمة محمد العبادي / منسقة برامج التثقيف الصحي

عفت عمر البرازي / أخصائية تثقيف صحي

ماجد نصيف / أخصائي تثقيف صحي

منال فارح / منقفة صحية

المنسق العلمي للبرنامج الوطني

فاطمة محمد العبادي

ح) مستشفى الملك فيصل ومركز الأبحاث ١٤٢٥ هـ

### فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

البرنامج الوطني للثقافة الطبي  
نمط الحياة الصحي. / البرنامج الوطني للثقافة الطبي.

الرياض : ١٤٢٥ هـ

٤٠ ص : ١٤,٥ X ٢١ سم

ردمك : ٦ - ٥ - ٧٢٨ - ٩٩٦٠

١- الصحة العامة ٢- الصحة الوقائية أ. العنوان

١٤٢٥ / ٦٠٠

ديوي ٦١٤

رقم الإيداع : ١٤٢٥ / ٦٠٠

ردمك : ٦ - ٥ - ٧٢٨ - ٩٩٦٠

### تنسيق النص والإخراج الفني





مستشفى الملك فيصل التخصصي  
ومركز الأبحاث - الرياض



مستشفى الملك فيصل التخصصي  
ومركز الأبحاث - الرياض



البرنامج الوطني للتقريب الصحي  
الطبعة الثانية ( منقحة ومزودة )  
١٤٢٧هـ - ٢٠٠٦م

برعاية :

إدارة خدمات التعاون الصحي

