



المسح الوطني للأمراض غير المعدية وعوامل الخطورة المرتبطة بها

سلطنة عُمان - 2025

الحزمة الإعلامية



تعاطي التبغ

أكثر أنواع التبغ المدخن
استهلاكاً هي السجائر
المصنعة والغليون
والشيشة.

قاربة 40% من المدخنين
حاولوا الإقلاع عن
التدخين خلال العام
الماضي.

واحد من كل ستة ذكور
يتعاطون التبغ حالياً.

قاربة 16% من البالغين
يتعرضون لدخان التبغ
داخل المنزل.

قاربة 2% من الذكور
البالغين يستخدمون التبغ
غير المدخن.

قاربة 2% من الذكور
البالغين يستخدمون
السجائر الإلكترونية.

قاربة 90% من العمانيين
يؤيدون عدم السماح
بالتدخين في الأماكن
العامة المفتوحة.

قاربة 90% من العمانيين
يؤيدون رفع الضرائب على
منتجات التبغ.

قاربة 20% من البالغين
يتعرضون لدخان التبغ
داخل أماكن العمل.

الرسائل (تعاطي التبغ):

معدل انتشار استخدام التبغ لا يزال منخفضاً نسبياً، إلا أن البيانات تُظهر زيادة ملحوظة مقارنة بعام 2017؛ إذ يُقدر حالياً أن واحداً من كل ستة ذكور بالغين يستخدمون التبغ في سلطنة عُمان.

إبداء نسبة ملحوظة من مستخدمي التبغ رغبة في الإقلاع عنه؛ إذ تشير البيانات إلى أن نحو 40% من المدخنين يرغبون في التوقف، إلا أن جزءاً منهم يلجأ إلى استخدام بدائل مثل السجائر الإلكترونية وأكياس النيكوتين، رغم ما تمثله من مخاطر صحية محتملة.

تظل السجائر المصنعة، والغليون، والشيشة أكثر أنواع التبغ استهلاكاً.

يُبدى المجتمع وعياً داعماً للسياسات الصحية؛ إذ يؤيد قاربة 90% من العمانيين رفع الضرائب على منتجات التبغ ومنع التدخين في الأماكن العامة المفتوحة.

يستخدم نحو 2% من الذكور البالغين السجائر الإلكترونية، ونسبة مماثلة تستخدم التبغ غير المدخن.

التبغ المدخن وغير المدخن

النظام الغذائي

أكثر من 90% من البالغين يعتقدون أن للكميات الكبيرة من الملح والسكر مخاطر صحية.

أكثر من 90% من البالغين يعتقدون بأهمية خفض الملح والسكر في الطعام.

أكثر من 60% من البالغين لا يتناولون المقدار الموصى به (خمس حصص يوميًا) من الخضراوات والفواكه.

انخفض المتوسط اليومي لاستهلاك الملح إلى 8.6 جرام للفرد بمقدار 2 جرام مقارنة بعام 2017، إلا أن الاستهلاك ما زال عاليًا؛ إذ إن معدل الاستهلاك اليومي الموصى به للفرد هو 5 جرام أو أقل.

قراءة 70% من البالغين يستخدمون الزيوت غير المشبعة عند تحضير الطعام.

الرسائل (النظام الغذائي):

يعكس المجتمع وعيًا صحيًا مرتفعًا؛ إذ يعتقد أكثر من 90% من البالغين بأن خفض الملح والسكر في الطعام مرتبط بمخاطر صحية.

قراءة 70% من البالغين يستخدمون الزيوت غير المشبعة عند تحضير الطعام، ما يعكس تبني ممارسات غذائية أكثر صحة.

انخفض المتوسط اليومي لاستهلاك الملح إلى 8.6 جرام للفرد بمقدار 2 جرام مقارنة بعام 2017، إلا أن الاستهلاك ما زال عاليًا؛ إذ إن معدل الاستهلاك اليومي الموصى به للفرد هو 5 جرام أو أقل.

النشاط البدني

أكثر من 50% من البالغين
لا يمارسون أنشطة
رياضية ترفيهية.

أكثر من 25% من البالغين
لا يمارسون النشاط
البدني بقدر كاف.

الرسائل (النشاط البدني):

انخفض معدل البالغين الذين لا يمارسون النشاط البدني بقدر كاف من 38% (2017) إلى 28% (2025).

150 دقيقة على الأقل من النشاط البدني متوسط
الشدة أسبوعيًا أو ما يعادلها.

ارتفاع ضغط الدم

أكثر من 80%
من المشخصين سابقًا
بارتفاع ضغط الدم
يأخذون أدوية للعلاج.

قرابة 30% فقط
من البالغين المصابين
بارتفاع ضغط الدم على
دراية بتشخيصهم سابقًا.

واحد من كل 3 بالغين
مصاب بارتفاع ضغط
الدم.

أربعة من كل عشرة
بالغين في الفئة العمرية
35 فأعلى مصابون بارتفاع
ضغط الدم.

اثنان من كل خمسة
بالغين في الفئة العمرية
35 فأعلى مصابون بارتفاع
ضغط الدم.

نحو 40% من البالغين
35 عامًا فأكثر مصابون
بارتفاع ضغط الدم.

الرسائل (ارتفاع ضغط الدم):

استقرار معدلات انتشار "ارتفاع ضغط الدم" و "ارتفاع سكر الدم" عند مستوياتها السابقة، إلا أن العدد الفعلي للمصابين في ازدياد نتيجة للنمو السكاني.

تُظهر النتائج أن أكثر من 80% من المشخصين سابقًا بارتفاع ضغط الدم يتلقون علاجًا دوائيًا.

ارتفاع معدل انتشار ضغط الدم مع التقدم في العمر؛ إذ إن قرابة 40% من البالغين في الفئة العمرية 35 عامًا فأكثر مصابون بارتفاع ضغط الدم (اثنان من كل خمسة بالغين).

ارتفاع سكر الدم

أكثر من 95%

من المشخصين سابقًا
بارتفاع سكر الدم يأخذون
أدوية للعلاج.

قاربة 60% فقط

من البالغين المصابين
بارتفاع سكر الدم على
دراية بتشخيصهم سابقًا.

واحد من كل سبعة

بالغين مصاب بارتفاع
سكر الدم.

2 من كل 10 بالغين

في الفئة العمرية 35
فأعلى مصابون بارتفاع
سكر الدم.

1 من كل 5 بالغين

في الفئة العمرية 35
فأعلى مصاب بارتفاع
سكر الدم.

نحو 20% من البالغين

35 عامًا فأكثر مصابون
بارتفاع سكر الدم.

الرسائل (ارتفاع السكر في الدم):

تُظهر النتائج أن قرابة 60% من البالغين المصابين بارتفاع سكر الدم كانوا على دراية بتشخيصهم سابقًا، وأن أكثر من 95% من الحالات المشخصة يتلقون علاجًا دوائيًا.

تشير نتائج المسح أن قرابة 20% من البالغين في الفئة العمرية 35 عامًا فأكثر مصابون بارتفاع سكر الدم.

ارتفاع كوليسترول الدم

واحد من كل ثلاثة بالغين

مصاب بارتفاع كوليسترول الدم.

قاربة 20% فقط

من البالغين المصابين بارتفاع كوليسترول الدم على دراية بتشخيصهم سابقًا.

قاربة 60%

من المشخصين سابقًا بارتفاع كوليسترول الدم يأخذون أدوية للعلاج.

قاربة 30% من البالغين

35 عامًا فأكثر مصابون بارتفاع كوليسترول الدم.

ثلاثة من كل عشرة بالغين

فوق سن الـ 35 مصابون بارتفاع كوليسترول الدم.

قاربة 40% من البالغين

فوق سن الأربعين مصابون بارتفاع كوليسترول الدم.

اثنان من كل خمسة

بالغين فوق سن الأربعين مصابون بارتفاع كوليسترول الدم.

الرسائل (ارتفاع كوليسترول الدم):

بلغ معدل انتشار "ارتفاع كوليسترول الدم" بين البالغين قاربة 30%، أي واحد من كل ثلاثة بالغين مصاب بارتفاع كوليسترول الدم.

تُظهر النتائج أن قاربة 20% من البالغين المصابين بارتفاع كوليسترول الدم كانوا على دراية بتشخيصهم سابقًا، في حين أن حوالي 60% من الحالات المشخصة يتلقون علاجًا دوائيًا.

عوامل الخطر للإصابة بالأمراض المزمنة

واحد من كل ثلاثة بالغين لديه ثلاثة عوامل خطر أو أكثر للإصابة بالأمراض المزمنة.

أكثر من 25% من البالغين يعانون من السمنة.

قاربة 30% من البالغين لديهم ثلاثة عوامل خطر أو أكثر للإصابة بالأمراض المزمنة.

أكثر من 60% من البالغين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة.

الرسائل (عوامل الخطر):

واحد من كل ثلاثة بالغين لديه ثلاثة عوامل خطر أو أكثر للإصابة بأحد الأمراض المزمنة.

الزيادة في الوزن والسمنة: أكثر من 60% من العمانيين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة.

نحو واحد من كل أربعة بالغين يعانون من السمنة.

الأسئلة الشائعة (FAQ) المسح الوطني للأمراض غير المعدية

1. ما المسح الوطني للأمراض غير المعدية؟

هو دراسة وطنية شاملة تهدف إلى قياس مستوى انتشار الأمراض غير المعدية وعوامل الخطورة المرتبطة بها في المجتمع العُماني، مثل: السكري، ارتفاع ضغط الدم، السمنة، تعاطي التبغ، قلة النشاط البدني، أنماط التغذية. ويُعد هذا المسح أداة علمية أساسية لدعم التخطيط الصحي المبني على الأدلة.

2. لماذا يُعد هذا المسح مهمًا؟

لأن الأمراض غير المعدية تمثل أحد أكبر التحديات الصحية والاقتصادية والاجتماعية في سلطنة عُمان، ويساعد المسح على:

- فهم الواقع الصحي بدقة
- توجيه السياسات الصحية
- تحسين الخدمات
- تعزيز الوقاية المبكرة
- رفع جودة الحياة

الخلاصة :

البيانات اليوم... صحة مثلى غداً

3. من الجهة المنفذة للمسح؟

نفذت وزارة الصحة المسح الوطني للأمراض غير المعدية بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية، وبمشاركة جهات وطنية وفرق وطنية مدربة، وفق منهجيات علمية معتمدة دوليًا.

4. متى أُجري المسح؟

نُفذ المسح خلال عام 2025 في مختلف محافظات سلطنة عُمان، وفق معايير علمية موحدة.

5. من يشارك في المسح؟

شمل المسح عينة وطنية ممثلة من المواطنين والمقيمين من عمر 15 سنة وأكثر، اختيروا وفق أسس علمية لضمان تمثيل جميع فئات المجتمع. وقد تجاوز عدد المشاركين 10,000 مشارك.

6. هل المشاركة في المسح كانت إلزامية؟

لا. المشاركة كانت طوعية بالكامل، بموافقة المشاركين، مع الحفاظ على خصوصيتهم وحقوقهم.

7. ما نوع البيانات التي جُمِعت؟

- جُمِعت بيانات متعددة تشمل:
- معلومات ديموغرافية
- نمط الحياة
- النشاط البدني
- التغذية
- تعاطي التبغ
- القياسات البدنية والحيوية (الطول، الوزن، ضغط الدم...)
- الفحوصات الطبية المخبرية
- وذلك وفق بروتوكولات معتمدة.

8. هل نتائج المسح موثوقة؟

نعم، خضعت نتائج المسح لمراجعات علمية متعددة، وتُحَقَّق منها بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية، واستُخدمت أدوات قياس موحّدة ومعتمدة دوليًا، مما يضمن دقتها ومصداقيتها.

9. ماذا أظهرت نتائج المسح عامة؟

- أظهرت النتائج صورة شاملة عن:
- مستوى انتشار عوامل الخطورة
- أنماط السلوك الصحي
- التحديات المستقبلية
- فرص التدخل والوقاية
- وتُتاح النتائج التفصيلية بتقارير رسمية معتمدة.

10. كيف سُتستخدم نتائج المسح؟

- سُتستخدم النتائج في:
- تطوير السياسات الصحية
- تحديث الإستراتيجيات الوطنية
- تحسين برامج الوقاية
- تعزيز خدمات الرعاية الأولية
- دعم القرارات الحكومية
- الهدف:
- تحويل البيانات إلى أثر حقيقي.

11. هل سيؤثر المسح في الخدمات الصحية؟

- نعم، إيجابيًا، حيث سيساعد على:
- تحسين جودة الخدمات
- توجيه الموارد بدقة
- تعزيز الكشف المبكر
- تطوير برامج العلاج والمتابعة

12. هل هناك مقارنة مع مسح سابقة؟

نعم. قورنت نتائج 2025 بنتائج 2017، لقياس التقدم والتحديات، ورصد الاتجاهات الصحية على المدى الطويل.

13. هل سُنشر النتائج للجمهور؟

- نعم. سُنشر النتائج عبر:
- تقارير رسمية
- مواد إعلامية
- منصات رقمية
- حملات توعوية
- بأسلوب سهل ومتاح للجميع.

14. ما دور المجتمع في نجاح المسح؟

- تحقق نجاح المسح بـ:
- وعي المجتمع
- تعاون المشاركين
- ثقتهم في المؤسسات الصحية
- المجتمع كان شريكًا حقيقيًا في هذا الإنجاز.

15. هل سيُعاد تنفيذ المسح مستقبلاً؟

- نعم.
- يُعد المسح جزءًا من نظام وطني مستدام للرصد الصحي، وسيكرر دوريًا لمتابعة التطورات.

16. كيف يرتبط المسح برؤية عُمان 2040؟

- يسهم المسح في:
- تعزيز صحة المجتمع
- رفع الإنتاجية
- دعم التنمية المستدامة
- تحسين جودة الحياة
- وهو أحد الأدوات الداعمة لتحقيق مستهدفات الرؤية.

17. ماذا تعني هذه النتائج للفرد؟

- تعني:
- وعي أكبر بصحتك
- قرارات أفضل لحياتك
- فرص وقاية مبكرة
- خدمات أكثر ملاءمة
- الصحة تبدأ من المعرفة.

18. هل المسح يركّز فقط على العلاج؟

- لا. التركيز الأساسي على:
- الوقاية
- التوعية
- الكشف المبكر
- تحسين نمط الحياة
- العلاج جزء من المنظومة، وليس كلّها.

19. أين يمكن الحصول على مزيد من المعلومات؟

- تتوفر المعلومات وآخر المستجدات عبر:
- وزارة الصحة
- المنصات الرسمية
- البيانات الإعلامية المعتمدة
- وتكون التقارير متاحة بالقنوات الرسمية.

رسالة ختامية:

المسح الوطني للأمراض غير المعدية
ليس مجرد دراسة،
بل خطوة وطنية واعية
نحو صحة مثلى وتنمية أكثر استدامة

