



الأيام الصحية في شهر سبتمبر



يحتفي العالم في شهر سبتمبر بالصحة، في العديد من الأيام والمناسبات الصحية.

في هذه النشرة، نشاركك أبرز الأيام والمناسبات الصحية، وأهم المعلومات المتعلقة بها.

اليوم العالمي للإسعافات الأولية

١١
سبتمبر

يموت ما يقارب 100000 شخص كل عام بسبب إصابات كان من الممكن منعها بالإسعافات الأولية.

*حسب إحصائية منظمة الصحة العالمية

**الإسعافات الأولية..
فرصة أخرى للحياة.
احرص على تعلّمها.**

اليوم العالمي لصحة الفم

١٢
سبتمبر



الأسبوع الخليجي لأمراض القلب والأوعية الدموية

١٢-١٨
سبتمبر

بنسبة ٣١% من إجمالي عدد الوفيات.

احرص على الفحص المبكر، والتحكم في عوامل الخطير السلوكية كالتدخين والسمونة: ل الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية.

اليوم العالمي للعلاج الطبيعي

٠٨
سبتمبر

◀ العلاج الطبيعي
بين المعتقد والحقيقة

الحقيقة

- التدليك والتمارين يعد مجرد جزء بسيط من علم العلاج الطبيعي ووسائله.
- يساهم العلاج الطبيعي في علاج ومنع مضاعفات الكثير من الأمراض منها:
 - السكتة الدماغية
 - الكسر
 - إصابات الجيل الشوكي
 - التهابات الصدر

- الشعور بالألم يُشير في أغلب الحالات إلى استجابة الجسم للعلاج.

- غالباً يحدث الألم نتيجة عودة تدفق الدم بقوّة إلى العضو المصاب، وتليين العضلات بعد تصلبها أو ضمور العضلات وعدم تحريكها لفترة طويلة.

المعتقد

- العلاج الطبيعي يقتصر على التدليك والتمارين.
- يقتصر العلاج الطبيعي على علاج آلام الظهر والعضلات وشد الأعصاب.
- الآلام بعد جلسات العلاج الطبيعي إشارة سلبية تُفيد بعدم نجاح الجلسة، وعلى العكس زيادة الإصابة.
- يحدث الألم بعد جلسة بسبب التطبيقات الخاطئة للعلاج الطبيعي، وأساليب المستخدمة.

اليوم العالمي لمكافحة الانتحار

١٠
سبتمبر

◀ ١٥٥ حالة انتحار في سلطنة عمان عام ٢٠٢١، أكثرها بين الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين ٢٩-١٥ عاماً.
*وفقاً للمركز الوطني للصحة العقلية.

إن كنت ممن تراودهم الأفكار الانتحارية:

- احجز موعداً مع طبيبك، أو مع مقدمي الرعاية الصحية النفسية.
- تواصل مع أصدقائك المقربين وتحذّث عن مشاعرك وما يدفعك للتفكير بهذه الطريقة.
- تحدث إلى شخص راشد من عائلتك.

اليوم الخليجي
للحصبة البيئية

١٩
سبتمبر



”شجرة في بيئتك
صحّة في جسدك!“

تعطى ي بيئتك..
فتلمس عطاءك في صحتك.
بيئتك.. حيث تحييا وتنفس،
حافظ عليهما.

اليوم العالمي
للزهايمير

٢١
سبتمبر



١ تذكير

لا يُعد الزهايمير مرحلة
طبيعية من مراحل التقدم
بالعمر؛ بل هو مرض
يسنته بذاته.

اليوم العالمي
لسرطان الغدد
الليمفاوية

١٥
سبتمبر



سرطان
الغدد
الليمفاوية

ورم خبيث يحدث في الأعضاء التي تحتوي على خلايا
الجهاز الليمفاوي، مثل العقد الليمفاوية أو
الطحال أو نخاع العظم وكذلك في الأجهزة
الأخرى في جميع أنحاء الجسم.

أعراضه:

- تورم الغدد الليمفاوية في الجسم (قد يصاحب ذلك وجود ألم أو دون ألم).
- الشعور بالتعب والإرهاق.
- حمى ورعشة.
- حكة.
- تعرق ليلي.
- نقص غير مبرر في الوزن.

إن أفضل طرق الوقاية من سرطان الغدد
الليمفاوية، هي رفع الوعي الصحي
بالأعراض؛ فكلما كان التشخيص مبكراً،
كلما زادت فرص التعافي.

اليوم العالمي
لسلامة المرضى

١٧
سبتمبر



فوائد وأهمية
إشراك المريض

- تفاعل المرضى بشكل أفضل مع مقدمي الرعاية الصحية
- الفهم والمشاركة بالقرارات المتعلقة بحالتهم الصحية بشكل فعال
- الالتزام بالعلاج

اليوم العالمي
للقلب

29
سبتمبر



وأنت تقوى عضلات جسدك،
قد تكون نسيت عضلةً مهمة!
عصلة القلب.. مركز الحياة
كيف تقويها؟

- مارس الرياضة بانتظام.
- أفلع عن التدخين وتجنب مخالطة المدخنين.
- حافظ على نظام غذائي يتضمن الأطعمة المفيدة لصحة القلب، كالفطروات الورقية، وسمك السالمون، والشوفان، والأطعمة الغنية بأوميغا 3.
- اعزل كل ما يسبب لك الضغط النفسي والتوتر.
- حافظ على وزن مناسب، وتجنب الممارسات المسببة للسمنة.

اليوم العالمي
للصيادلة

25
سبتمبر



الصيدلة

القلب الأيمن في
المنظومة الطبية

لماذا يعد الصيدلي مهماً في حياتك؟

- دليل ممتاز في إرشادك عند المرض.
- يصرف لك الأدوية وجرعاتها حسب احتياجك.
- يعرّفك بالأدوية الحديثة ودواعي استخدامها حسب حالتك.
- يترجم لك وصفة الطبيب بلغة مبسطة وسهلة الفهم.

اليوم الخليجي للصحة
المدرسية وصحة
الياافعين والشباب

30
سبتمبر



02

ابنك تعرض للتنمر المدرسي
كيف تتعامل معه؟

- اقترب من ابنك، استمع إليه وافهم مخاوفه وقدم له الدعم اللازم.
- تحقق من الموقف وتفاصيل المشكلة.
- علّمه كيف يواجه التنمر، ويطلب المساعدة.
- عزّز ثقته بنفسه.
- علّمه أساليب الدفاع عن النفس.

◀ أنت بطل حكايتك،
وأنت مؤلفها
أحسن إخراجها!

01

ممارستك وعاداتك الحالية، تعود إليك بنتائجها في المستقبل
اصنع لنفسك مستقبلاً أكثر صحة، وقصةً أكثر نجاحاً.

- حافظ على ممارسة النشاط البدني.
- حسّن ممارساتك الغذائية.
- احصل على قسطٍ كافٍ من الراحة.
- تعلم مهارات جديدة.
- اختر محيطك وأصدقاءك بعناية.
- اعنِ بصحتك النفسية وابتعد عن مسببات التوتر.

نطلع لمواصلة إثرائكم
في النشرة القادمة!



سلطنة عُمان
Sultanate of Oman
وزارة الصحة
Ministry of Health

www.moh.gov.om

Instagram Twitter YouTube OmaniMOH Facebook OmanHealth