

# حقيبة الغذاء والدواء التوعوية لأئمة المساجد

## مقدمة

تعرّف منظمة الصحة العالمية "الصحة"، بأنها " حالة من اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً، لا مجرد انعدام المرض أو العجز" وهذا يعطي انطباعاً عن شمولية مفهوم الصحة، وعدم قصره على الخدمات الطبية أو حالات الأمراض وبروتوكولات العلاج.

من هنا اهتم العلماء والمتخصصون بالنظر في العوامل والمحددات التي تؤثر في الحالة الصحية للأفراد والمجتمعات، ومحاولة فهمها والتعامل معها، بما يضمن أن تكون المخرجات الصحية جيدة، وتلي المتطلبات الإنسانية الأساسية من استقرار الحالة الصحية البدنية، والعقلية، والاجتماعية.

ومع نشأة وتطور مفهوم الصحة العامة، تبلورت السياسات والأطر التي تتعامل مع محددات الصحة بجميع مستوياتها: الفردية والاجتماعية والبيئية، من أجل الحد من انتشار المشاكل الصحية، وتحسين أساليب الحياة والدفع باتجاه الوقاية بدلاً من العلاج، وكان من ذلك ضرورة تفعيل جميع المؤثرات على الأفراد، بشكل إيجابي يخدم منظومة العمل الصحي الشامل.

من هنا كانت النظرة إلى دور العبادة والتجمعات الدينية التي لا يخلو منها مجتمع إنساني، بأنها عامل مهم يؤثر في معتقدات وسلوكيات الأفراد والمجتمعات، مما يحتم ضرورة الاستفادة منها لتعزيز السلوكيات الصحية الجيدة، ويزيد الوعي بالنمط الصحيح للسلوكيات المفيدة، من غذاء صحي، وممارسة للنشاط البدني، وتعامل آمن مع المنتجات الدوائية والطبية.

بناء على ما سبق، اعتمدت منظمة الصحة العالمية في استراتيجياتها، التأكيد على أهمية دور العبادة والقادة الدينيين في التوعية الصحية والتعامل مع الطوارئ والأوبئة.

## الريادة الصحية

### للمملكة العربية السعودية

تعد المملكة العربية السعودية رائدة في تبني المناهج العلمية البنية على البراهين، والتعاون الفاعل مع التوجهات العالمية في مجال الصحة وخدمة الإنسان، يأتي ذلك من عنايتها الكبيرة بجانب الصحة، وحرصها على تفعيل كل المحددات التي تضمن الوصول إلى حالة من الاستقرار الصحي، والوعي الكامل.

يتجلى ذلك في التجارب المتفردة التي تتميز بها مملكة الإنسانية في العمل الصحي المتطور في كثير من المجالات، منها على سبيل المثال لا الحصر: النجاح السنوي لموسم الحج، الريادة العالمية في جائحة كورونا، العمل الإنساني الريادي على مستوى العالم، التميز الرقابي والتشريعي للهيئة العامة للغذاء والدواء. كما إن رؤية المملكة العربية السعودية 2030 تسعى من خلال محاورها الأساسية، للوصول إلى مجتمع حيوي يكون أساساً لاقتصاد مزدهر ووطن طموح. ومن ذلك محور "مجتمع حيوي" الذي تنتظم تحته العديد من الأهداف الاستراتيجية، والمستهدفات الطموحة، يأتي منها زيادة متوسط عمر السكان المتوقع لسكان المملكة من 74 سنة إلى 80 سنة بحول الله تعالى. وسعيًا من الهيئة العامة للغذاء والدواء للمساهمة في تحقيق مستهدفات رؤية السعودية 2030، بادرت الهيئة بالعديد من المبادرات الوطنية الكبرى، على صعيد التنظيمات والسياسات والبرامج التوعوية كواحدة من أوائل الجهات الحكومية المشاركة ضمن برنامج التحول الوطني.

## المساجد رافد مهم في تعزيز صحة المجتمعات

استناداً إلى مفاهيم الصحة العامة وبناء على ما سبقت الإشارة إليه في توصيات منظمة الصحة العالمية بضرورة تفعيل جميع محددات الصحة بما يخدم الأهداف الوقائية الصحية، ومن ذلك دور العبادة "المساجد" وأئمة المساجد.

تأتي هذه الحقيبة التوعوية من الهيئة العامة للغذاء والدواء لتعزيز الدور الوقائي والتوعوي الذي يمكن أن تؤديه المساجد في توجيه سلوكيات الأفراد وتعزيز خياراتهم الصحية. يمكن فهم الدور الفاعل للمساجد من خلال نظريات تعزيز الصحة التي تربط المعرفة والسلوكيات الصحية بعوامل متعددة متداخلة على مستويات مختلفة: فردية، أسرية، اجتماعية، بيئية، سياسية. كما إن الواقع يثبت الدور الإيجابي الصحي للمساجد من خلال تفاعلها مع الكثير من القضايا الصحية، مثل: التوعية المستمرة حول أهمية اللقاحات، الدور الفاعل خلال جائحة كورونا، التوعية حول أضرار التدخين والمخدرات، وغيرها.

## ختاماً

نأمل أن تكون هذه الحقيبة، مصدراً موثقاً، ومرجعاً صحياً يمكن استخدامها لبث الرسائل التوعوية المناسبة التي تراعي خصوصية المساجد، وتؤدي المقصد الصحي في رفع الوعي المجتمعي حول العديد من القضايا الصحية والسلوكية.

## أهداف الحقيبة

تهدف هذه الحقيبة إلى أن تكون مرجعاً صحياً موثقاً يمكن لأئمة المساجد الاعتماد عليه في إعداد رسائل توعوية مبنية على البراهين فيما يتعلق بالمنتجات التي تخضع لإشراف الهيئة العامة للغذاء والدواء. وذلك لرفع مستوى وعي الأفراد بما يمكنهم من السلوكيات الصحية والقدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة المبنية على البراهين.

### ويمكن إجمال الأهداف في التالي:

آليات الإبلاغ والتواصل  
مع الهيئة العامة  
للغذاء والدواء

رفع الوعي حول  
الأجهزة والمنتجات  
الطبية المنزلية

رفع الوعي حول  
المنتجات الدوائية  
والأعشاب

رفع الوعي  
حول الغذاء  
الصحي

رفع الوعي  
حول سلامة  
الغذاء

## الفئة المستهدفة بالحقيبة:

أئمة المساجد والقائمين عليها

## آلية الاستفادة من الحقيبة:

نظراً للدور الكبير الذي يمثله المسجد في حياة الناس، وارتباطه الوثيق ببث الوعي الصحي عن طريق الخطب والكلمات واللوحات الإعلانية، فإن مادة هذه الحقيبة تمثل مرجعاً معتمداً مبنياً على البراهين لأئمة المساجد والقائمين عليها وخطباء الجمع، وذلك للاستفادة منها في نشر المعلومات الغذائية والدوائية الصحيحة من خلال الأفكار التالية:

- إعداد خطب تعتمد على مادة هذه الحقيبة
  - قراءة أجزاء من هذه الحقيبة ككلمات توعوية بعد الصلوات
  - إعداد لوحات إعلانية ورقية أو إلكترونية بالاستناد إلى ما ورد في هذه الحقيبة
  - إعداد مسابقات صحية لجماعة المسجد بالاستناد إلى معلومات هذه الحقيبة
- الاستفادة من مادة هذه الحقيبة في أنشطة إفطار الصائمين أو التجمعات الموسمية في الأعياد وغيرها لإعداد موائد صحية ذات قيمة غذائية عالية
- دعوة المستفيدين من جماعة المسجد للالتزام بالنصائح الغذائية والدوائية الواردة في هذه الحقيبة لينتشر التأثير الصحي عن طريق الأفراد إلى أفراد آخرين
  - تعزيز الوعي بالخيارات الصحية التي تقي بإذن الله من الأمراض المزمنة بالالتزام بنمط غذائي ودوائي صحي

ولمعلومات أكثر حول أفكار الاستفادة من الحقيبة، وتوضيح المواد المدونة فيها، يمكن التواصل مع إدارة التوعية بالهيئة العامة للغذاء والدواء عبر الإيميل [amrq@sFDA.gov.sa](mailto:amrq@sFDA.gov.sa)

قال تعالى: ( وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ) الأعراف/31  
قال ابن عباس رضي الله عنه : كل ما شئت ، والبس ما شئت ، ما أخطأتك خصلتان : سرف ومخيلة

## حفظ وتخزين المواد الغذائية

إن كل منتج غذائي له حالة حفظ تختلف عن الآخر، كما أن حالة ومدة الحفظ قد تختلفان عما هو مكتوب على المنتج بعد الفتح أو الطبخ.

### نصائح عامة لحفظ الأطعمة

كتابة تاريخ الحفظ  
للاسترشاد به عند  
الحاجة

التأكد من عدم وجود اختلاف في  
خواص المنتجات الغذائية مثل  
اختلاف اللون أو الطعم أو الرائحة

الحرص على استخدام  
علب مناسبة (زجاجية)  
محكمة الإغلاق

يتم حفظ الطحين  
في الثلاجة لمدة 6 - 8 أشهر وفي الفريزر  
لمدة 12 شهراً

يتم حفظ التمور  
في الثلاجة لمدة 12 شهراً وفي الفريزر  
لمدة 12 - 24 شهراً



## مدة حفظ بعض المنتجات الغذائية المطبوخة:

| المنتج الغذائي | في الثلاجة (يوم) | في الفريزر (شهر)          |
|----------------|------------------|---------------------------|
| الأرز          | 6-4              | 6                         |
| المكرونه       | 5-3              | 2-1                       |
| الفطائر الجبن  | 7                | 6                         |
| الفطائر الدجاج | 4                | 3                         |
| اللقيمات       | 2                | لا يُفضل وضعها في الفريزر |

## مدة حفظ اللحوم:

| المنتج الغذائي       | في الثلاجة (يوم) | في الفريزر (شهر) |
|----------------------|------------------|------------------|
| قطع اللحم            | 5 - 3            | 6 - 4            |
| شريحة اللحم (الستيك) | 5 - 3            | 12 - 6           |
| اللحم المفروم        | 2 - 1            | 4 - 3            |
| الكبد                | 2 - 1            | 4 - 3            |
| اللحم المطبوخ        | 4 - 3            | 3 - 2            |

## إرشادات للمحافظة على جودة وسلامة اللحوم:

|   |   |   |                       |                                  |
|---|---|---|-----------------------|----------------------------------|
| عدم ترك اللحوم خارج الثلاجة أو الفريزر أكثر من ساعتين | وضع اللحوم بأوعية محكمة الإغلاق في الرف السفلي في الثلاجة | تقطيع اللحوم إلى قطع صغيرة وتقسيمها في أكياس قبل حفظها في الفريزر | تغليف اللحوم بشكل جيد | وضع اللحوم في أبرد مكان بالثلاجة |
|---|---|---|-----------------------|----------------------------------|

شراي، ثم قال: «وَأَوْكُوا السُّقَاءَ» من الإيكاء، وهو: السُّدُّ والرُّنْطُ، والوكاء: هو ما يُسَدُّ به فَمُ القزبة، والمرادُ بالسُّقَاءِ: ما يُوضَعُ فيه الماءُ أو اللبنُ ونحو ذلك؛ والسبب هو الوقاية من وباء عام قد ينزل فيها. وهذا من عناية الإسلام بالصحة ووضع قواعد الاحتراز من العدوى والأمراض المعدية.

قال صلى الله عليه وسلم: "عُطُوا الإِنَاءَ، وَأَوْكُوا السُّقَاءَ؛ فَإِنَّ فِي السَّنَةِ لَيَلَّةٌ يَنْزِلُ فِيهَا وَبَاءٌ، لَا يَمُرُّ بِإِنَاءٍ لَيْسَ عَلَيْهِ غُطَاءٌ، أَوْ سِقَاءٍ لَيْسَ عَلَيْهِ وَكَاءٌ؛ إِلَّا نَزَلَ فِيهِ مِنْ ذَلِكَ الْوَبَاءِ. وَفِي رَوَايَةٍ: فَإِنَّ فِي السَّنَةِ يَوْمًا يَنْزِلُ فِيهِ وَبَاءٌ" رواه مسلم

في هذا الحديث الشريف وصية من النبي صلى الله عليه وسلم بوضع غطاء على كل إناء فيه طعام أو

## التسمم الغذائي

التسمم الغذائي هو ظهور أعراض مرضية بعد فترة معينة من تناول الطعام الملوث بالميكروبات مثل: البكتيريا، الفيروسات والطفيليات أو المواد الكيميائية مثل: المبيدات والمعادن الثقيلة، ومن الفئات الأكثر عرضه للتسمم الغذائي: الحوامل، كبار السن، الرضع، ومن لديهم أمراض مُزمنة أو مشاكل صحية في الجهاز المناعي.

من أعراض التسمم الغذائي: الغثيان والقيء، الإسهال المائي أو الدموي، آلام وتشنجات البطن، ارتفاع درجة الحرارة وقد تظهر الأعراض بعد دقائق أو ساعات من تناول الطعام الملوث، وقد تتأخر فتظهر بعد أيام أو أسابيع، ومن الممكن أن تُسبب بعض المضاعفات الخطيرة مثل: الفشل الكلوي وتلوث الدم الميكروبي.

يجب الحرص على إبقاء الطعام آمناً من البكتيريا الضارة (الجراثيم) التي تنمو بسرعة ويتضاعف عددها في نطاق حراري أعلى من 5 درجة مئوية وأقل من 60 درجة مئوية،

### ولإبقاء الطعام سليماً:

- حافظ على سخونة الطعام المطبوخ في درجة حرارة أعلى من 60 درجة مئوية حتى موعد تقديمه.
- تناول الطعام المطهي خلال ساعتين من الطبخ.
- احفظ الطعام المطبوخ في الثلاجة في حال عدم تناوله خلال ساعتين (أقل من 5 درجة مئوية).



## للقاية من التسمم الغذائي يجب:

- غسل اليدين جيداً بالماء والصابون
- عدم التعامل مع الغذاء في حال وجود علامات مرضية
- لبس القفاز وغطاء الرأس وتغيير القفاز عند التعامل مع غذاء آخر
- غسل وتعقيم لأدوات والأسطح الملامسة للغذاء بالشكل الصحيح
- تسييح اللحوم المجمدة في الثلاجة أو الميكروويف أو ماء بارد مُتجدد
- طبخ الغذاء حتى يصل إلى مرحلة الاستواء

## في حال الإصابة بالتسمم الغذائي احرص على:

- الراحة وتناول الوجبات الخفيفة إلى أن تهدأ المعدة والأمعاء من الأعراض
- تعويض النقص في السوائل والأملاح لتجنب حدوث الجفاف
- مراجعة المستشفى في حال كانت الأعراض شديدة مثل: ارتفاع درجة الحرارة، خروج دم مع الإسهال، التقيؤ المستمر.



## التلوث الخلطي

التلوث الخلطي هو انتقال الملوثات إلى الغذاء بسبب اختلاطه مع أغذية أو أسطح أو أدوات مُلوثة، ومن مصادر التلوث الخلطي: محضرو الأطعمة، الحشرات، القوارض، الماء المُلوث، الغذاء النيء غير المطبوخ.

### ممارسات خاطئة تُسبب التلوث الخلطي:

عدم غسل الأيدي وتغيير القفاز عند الانتقال من تحضير غذاء إلى غذاء آخر

عدم فصل الأغذية النيئة عن بعضها مثل: ملامسة اللحوم النيئة للأسماك النيئة

عدم فصل الأغذية النيئة عن الأغذية الجاهزة للأكل مثل: ملامسة اللحوم النيئة للسلطات

استخدام نفس الأدوات والأسطح لتحضير الغذاء النيء والجاهز للأكل

وضع الأغذية الجاهزة للأكل أسفل الأغذية النيئة

تحضير وإعداد الطعام على أسطح ملوثة

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "لا ضرر ولا ضرار" رواه ابن ماجه  
إن مما ينصح به الشخص الذي يعاني من حساسية الطعام أن يتجنب الإضرار بنفسه وأن يتأكد من نوع ومكونات الطعام  
الذي يأكله.

## حساسية الطعام

هي ردة فعل للجهاز المناعي تجاه نوع معين من الطعام، إذ يعتقد بشكل خاطئ أن ذلك الطعام  
جسم مؤذ وضار

### أكثر الأصناف الغذائية المسببة للحساسية:

|        |            |                   |
|--------|------------|-------------------|
| البيض  | المكسرات   | الحبوب            |
| الحليب | فول الصويا | القشريات والأسماك |

### أرقام حساسية الطعام

أكثر من **170**  
نوعاً من الأطعمة قد  
تسبب الحساسية

**90%**  
من حالات حساسية الطعام  
بسبب الأصناف الأكثر شيوعاً

**50%**  
من حالات حساسية  
الطعام تحدث خارج المنزل

### من أعراض حساسية الطعام:

|                |                 |       |
|----------------|-----------------|-------|
| ألام في المعدة | عطاس/ كحة       | صداع  |
| طفح جلدي       | إغماء           | غثيان |
|                | صعوبة في التنفس | تقيؤ  |

## محفزات التحسس

|         |          |           |
|---------|----------|-----------|
| التناول | الملامسة | الاستنشاق |
|---------|----------|-----------|

### نصائح للوالدين

#### إذا كان طفلك يعاني من حساسية الطعام

- تحدث مع طفلك عن حساسية الطعام وأخبره أنه يعاني من حساسية تجاه مادة غذائية معينة، عزّفه على شكل المادة وأين يمكن أن تتواجد وماذا قد يحصل له لو تناولها.
- عند ذهاب طفلك بمفرده لأي مناسبة بلّغ القائمين عليها أن طفلك يعاني من حساسية الطعام.
- قد ترى أن من المناسب وضع سوار أو بطاقة بلاستيكية لطفلك مذكور بها أنه يعاني من حساسية الطعام تجاه مادة غذائية معينة عند خروجه للرحلات
- احرص عند سفرك لدولة ما، أن تعرف اسم المادة الغذائية المسببة للحساسية بلغة تلك الدولة، للتأكد أن مقدم الخدمة سيفهمك بشكل صحيح.
- عوّد طفلك على قراءة بطاقة المكونات على عبوات الأطعمة الجاهزة وأن يسأل مقدمي الطعام عن مكوناته قبل أن يتناوله.



من أصول الصحة الوقائية، وهو التقليل من الأكل، وما ذلك إلا للأضرار التي تعود على الجسم من كميات الأكل الكبيرة والسعرات الحرارية الزائدة عن حاجة الجسم التي ستؤدي إلى مشاكل صحية وزيادة بالوزن.

قال النبي صلى الله عليه وسلم: "مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتٍ يُؤْمَنُ صَلْبُهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَخَالَءَ، فَتُلُتْ لَطْعَامُهُ، وَتُلُتْ لَشْرَابُهُ، وَتُلُتْ لِنَفْسِهِ" رواه الترمذي  
يرشدنا النبي الكريم صلى الله عليه وسلم إلى أصل

## السعرات الحرارية

السعرات الحرارية هي وحدة قياس كمية الطاقة في الطعام، ويتم تحديد احتياجات الفرد من السعرات الحرارية بناءً على عدة عوامل ومنها: الوزن، الطول، العمر، الجنس والنشاط البدني في المتوسط يحتاج الرجل إلى ما يُقارب 2500 سعرة حرارية/ اليوم، وتحتاج المرأة إلى ما يقارب 2000 سعرة حرارية/ اليوم، ويحتاج الطفل إلى ما يُقارب 1800 سعرة حرارية/ اليوم.

### إرشادات لتقليل السعرات الحرارية:

- تجنب اختيار الأغذية المقلية أو الغنية بالدهون
- اختر أغذية قليلة أو خالية من الدهون
- استبدل المشروبات الغازية المحلاة ببدايل تحتوي على سعرات حرارية أقل مثل: الماء والعصائر الطازجة
- قلل الإضافات على الوجبات مثل: الشراب المحلى، الصلصات، الكاتشب والمايونيز
- اختر الوجبات والمشروبات ذات الحجم الأقل
- اختر المنتجات ذات المحتوى الأقل من السعرات الحرارية



لتحديد عدد السعرات الحرارية التي تحتاجها في اليوم يوجد على موقع الهيئة العامة للغذاء والدواء (حاسبة السعرات الحرارية)

## السكر المضاف

يتسبب السكر المضاف إلى الأطعمة والمشروبات في زيادة السرعات الحرارية في الجسم عند استهلاكها بمعدلات تفوق نسبة الاحتياج اليومي، وتعتبر السكريات مصدر من مصادر الطاقة التي يستخدمها الجسم البشري بجميع أشكالها، سواء كانت طبيعية أو مضافة، والسكر الطبيعي هو السكر الموجود طبيعياً في الأغذية مثل الفواكه والخضروات والحليب والعسل.

### الأغذية التي تُسهم في استهلاك الفرد من السكر المضاف في المملكة

|                   |                        |               |
|-------------------|------------------------|---------------|
| الخبز             | مشروبات الكولا الغازية | شراب الفاكهة  |
| الكيك             | المعجنات               | نكتار الفاكهة |
| المشروبات الغازية | الشوكولاتة             |               |
| معجون الطماطم     | الحليب المكثف المحلى   |               |

### الأضرار الصحية للوجبات عالية السكر:

|                    |                        |              |
|--------------------|------------------------|--------------|
| ارتفاع الكوليسترول | ارتفاع ضغط الدم        | تسوس الأسنان |
| أمراض القلب        | انسداد الأوعية الدموية | زيادة الوزن  |
| مقاومة الانسولين   | تراكم الدهون في القلب  |              |



## نصائح لتقليل السكر في غذائك:

- ابتعد عن عصائر الفاكهة تحت مسمى شراب الفاكهة أو نكتار الفاكهة
- اختر منتجات الحليب والزبادي غير المنكهة وبدون إضافات
- ابتعد عن مشروبات الطاقة والمشروبات الغازية
- قلل كمية السكر أثناء إعداد الحلويات المنزلية
- قلل كمية السكر في مشروباتك الساخنة، مثل: الشاي
- عند تناول الطعام خارج المنزل، اختر الوجبة ذات المحتوى الأقل من السكر

## مُسميات السكر المضاف للمنتجات الغذائية:

| العسل الأسود        | شراب الذرة | السكر البني |
|---------------------|------------|-------------|
| عصير الفاكهة المركز | كاسترد     | فراكتوز     |
|                     | سكروز      | جلوكوز      |
|                     | كراميل     | دكستروز     |



## الملح

يحتوي الملح على عنصر الصوديوم الذي يؤدي دورًا مهمًا في العمليات الحيوية في الجسم ووظائف الخلايا، إلا أن ارتفاع استهلاكه يرتبط بمخاطر صحية، لذلك توصي منظمة الصحة العالمية بعدم تجاوز 5 غرامات من الملح يوميًا للبالغين بما يعادل ملعقة طعام صغيرة.

قد يتسبب ارتفاع استهلاك الصوديوم بعدد من المشاكل الصحية تشمل: ارتفاع ضغط الدم، أمراض القلب، وأمراض الأوعية الدموية، والسكتة الدماغية

لخفض استهلاك الملح يُنصح بقراءة البطاقة التغذوية على المنتجات، واختيار المنتجات الغذائية قليلة الصوديوم أو التي تكون بدون ملح مضاف، واستخدام بدائل أكثر صحة عن الملح لتعزيز النكهة مثل: الليمون والخل والأعشاب والتوابل أثناء الطبخ وتناول الوجبات.

### ممارسات تساعد في خفض استهلاك الملح:

- إعداد الأطعمة في المنزل
- تجنب شراء الأطعمة سريعة التحضير عالية المحتوى بالملح مثل: الشوربات سريعة التحضير، المعكرونة سريعة التحضير، اللحوم المصنعة، البيتزا، الأطعمة المعلبة، الشطائر، إضافةً إلى الأجبان بأنواعها، ومكعبات مرق الدجاج، ورقائق البطاطس، والمايونيز



## زيوت القلي

نصائح لاستهلاك صحي لزيوت القلي:

عدم ترك الزيت  
على النار دون  
مراقبة

الحرص على تسخينه  
بشكل تدريجي قبل  
البدء في عملية القلي

عدم استخدام  
زيت القلي لأكثر  
من مرتين

القلي قبل أن  
يبدأ الزيت  
بإظهار الأدخنة

الحرص على التقليل  
من وجود بقايا الطعام  
في الزيت أولاً بأول

وضع الأغذية  
المراد قليها في  
الزيت برفق

عدم ملء المقلاة  
بالزيت أكثر من  
نصفها

إخلاء منطقة القلي  
وما حولها من أي  
مادة قابلة للاشتعال

القلي في أماكن  
ذات تهوية  
جيدة

## الكافيين

هي مادة غذائية طبيعية مُنبهة توجد بكميات متفاوتة في أكثر من 60 نوع مختلف من النباتات، ويتم امتصاص الكافيين من الجسم بعد استهلاكه بفترة زمنية تُقدر من 30 - 120 دقيقة، ويستمر تأثيره في الجسم لعدة ساعات، ويُستحسن للمصابين بأمراض القلب والشرايين، ارتجاع المريء، قرحة المعدة توخي الحذر عند استهلاك الكافيين أو المنتجات المحتوية على الكافيين.

يتواجد الكافيين في عدة أغذية ومشروبات بصورة طبيعية مثل: القهوة، الشاي، الكاكاو. ويتم إضافته أثناء التصنيع إلى عدة منتجات مثل: مشروبات الطاقة، المشروبات الغازية، المكملات الغذائية، المكملات الرياضية، بعض الأدوية ومستحضرات التجميل.

### الحد الأقصى للاستهلاك اليومي للبالغ السليم من الكافيين 400 ملجم

|  |  |  |
|--|--|--|
| قهوة سوداء<br>الكوب بسعة 250 مل<br>3 أكواب             | قهوة تركية<br>الفنجان بسعة 75 مل<br>4 فناجين | قهوة عربية<br>الفنجان بسعة 50 مل<br>15 فنجان |
| شوكولاته داكنة<br>لوح شوكولاته بحجم 90 جرام<br>8 ألواح | شاي أسود<br>الكوب بسعة 250 مل<br>7 أكواب     | قهوة اسبريسو<br>الكوب بسعة 100 مل<br>2 كوب   |

من الممكن أن يُصاب الفرد بأعراض تتراوح في شدتها وخطورتها عند استهلاكه للكافيين بكميات أعلى من الحدود القصوى للاستهلاك، أو بكميات أعلى من الاستهلاك المعتاد له، ومن الأعراض:

اضطرابات  
الجهاز الهضمي

كثرة  
التبول

تسارع نبضات  
القلب

العصبية  
والقلق

الصداع

الأرق

تعكر المزاج

الغثيان



لعرفة الحد اليومي من  
الكافيين وكميته في المشروب  
(حاسبة الكافيين التفاعلية)



قال السعدي رحمه الله: في خلق هذه النحلة الصغيرة، التي هداها الله هذه الهداية العجيبة، ويسر لها المراعي، ثم الرجوع إلى بيوتها التي أصلحتها بتعليم الله لها، وهدايته لها ثم يخرج من بطونها هذا العسل اللذيذ مختلف الألوان بحسب اختلاف أرضها ومراعيها، فيه شفاء للناس من أمراض عديدة.

قال تعالى: " وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ - ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ ۗ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ "

## نصائح عند تخزين العسل

يُخزن في عبوات محكمة الأغلاق بدرجة حرارة الغرفة بعيداً عن الرطوبة وأشعة الشمس المباشرة

تجنب تخزين العسل في العبوات المعدنية حتى لا تتعرض للأكسدة

يُحفظ في عبوته الأصلية أو وعاء زجاجي أو عبوة بلاستيكية مُخصصة لحفظ الغذاء

العسل الخام المحتوي على حبوب اللقاح قد يتبلور بشكل أسرع من بقية الأنواع

الحرارة المنخفضة أثناء تخزين العسل قد تساهم في تبلوره

تجنب تبريد العسل، لمنع تصلبه وصعوبة سكبه عند الاستخدام

يمكن إعادة العسل عند تبلوره إلى الحالة السائلة، بالتسخين التدريجي في حمام ماء دافئ

هناك احتمالية لتبلور العسل أثناء التخزين وذلك ليس مؤشراً على فساده وضرره



قال صلى الله عليه وسلم: "بيت ليس فيه تمر جياع أهله"  
قال الإمام ابن باز رحمه الله عن هذا الحديث: الحديث صحيح أخرجه مسلم في صحيحه، وهو محمول عند أهل العلم على من كان من طعامه التمر كأهل المدينة في وقته ﷺ وأشباههم ممن يقتاتون التمر، والله ولي التوفيق

وعن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: " كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُفِطِرُ عَلَى رُطَبَاتٍ قَبْلَ أَنْ يُصَلِّيَ فَإِنْ لَمْ تَكُنْ رُطَبَاتٌ فَعَلَى تَمْرَاتٍ فَإِنْ لَمْ تَكُنْ حَسَا حَسَوَاتٍ مِنْ مَاءٍ " رواه أحمد

## التمر

يحتوي التمر على سكريات ومعادن وفيتامينات، مثل: السكروز، الجلوكوز، البوتاسيوم، الكبريت، فيتامين (أ، ب، هـ)

### طرق حفظ التمور:

|  |   |   |
|--|---|---|
| <b>التجفيف</b><br>لخفض الرطوبة التي تسهم في نمو الأحياء الدقيقة، تصل مدة الحفظ إلى سنة | <b>التبريد</b><br>أهمية استخدام العبوات المناسبة التي تسهم في تقليل تعرّض التمر للرطوبة، تصل مدة الحفظ إلى ثلاثة أشهر | <b>التجميد</b><br>أفضل طرق حفظ التمر، إذ يعمل على قتل أو خفض الأحياء الدقيقة، وكذلك خفض العمليات الحيوية والأكسدة |
|--|---|---|

### ملوثات التمر

|  |  |  |
|--|--|--|
| <b>مواد فيزيائية</b><br>الأجسام الغريبة مثل الأجزاء المعدنية | <b>نمو الأحياء الدقيقة</b><br>الخمائر والعفن | <b>مواد كيميائية</b><br>بقايا المبيدات |
|--|--|--|

### غسيل التمر

|  |  |
|--|--|
| تجنب استعمال المياه المستخدمة في غسل التمر أكثر من مرة | اغسل التمر جيداً بماء حار قبل تناوله، لأن ذلك يقلل المبيدات والمواد الكيميائية |
|--|--|

قال صلى الله عليه وسلم: (لَوْلَا أَنْ أُشُقُّ عَلَى أُمَّتِي أَوْ عَلَى النَّاسِ لَأَمَرْتُهُمْ بِالسَّوَاكِ مَعَ كُلِّ صَلَاةٍ) رواه البخاري

## السواك

أعواد السواك هي الأجزاء المخصصة من جذور أو سيقان أو أغصان النباتات أو الأشجار مثل (الأراك، النيم، البشام) والتي تستخدم بغرض تنظيف وتعطير وحماية الفم والأسنان.

### لضمان استخدام آمن للسواك يجب الانتباه لما يلي:

تجنب شراء المنتجات ذات الادعاءات الطبية، مثل (استخدام السواك كعلاج لتسوس الأسنان أو أمراض اللثة).

تجنب شراء السواك من المصادر المجهولة، لأنها قد تكون ملوثة أو من جذور أشجار غير صالحة للاستخدام.

النظافة والغسل جيداً قبل الاستخدام بقص شعيرات السواك في كل مرة يتم استخدامه فيها

شراء السواك المغلف بطريقة التفريغ الهوائي

ومن نماذج التطبيق لهذا الحديث الشريف ما فعله  
عمر رضي الله عنه عندما رجع بالناس قبل وصوله إلى  
بلاد الشام، حينما انتشر فيها الوباء.

في الأخذ بالأسباب الوقائية والعلاجية وردت أحاديث  
كثيرة منها ما ورد عن أُسَامَةَ بْنِ زَيْدٍ عَنِ النَّبِيِّ ﷺ  
قَالَ: (إِذَا سَمِعْتُمُ الطَّاعُونَ بِأَرْضٍ، فَلَا تَدْخُلُوهَا، وَإِذَا  
وَقَعَ بِأَرْضٍ، وَأَنْتُمْ فِيهَا، فَلَا تَخْرُجُوا مِنْهَا) متفقٌ عليه

## أهمية اللقاحات

تُصنع التطعيمات أو اللقاحات من كميات ضئيلة من الجراثيم الميتة أو الضعيفة التي لا تملك القدرة على  
إحداث المرض ولكنها كافية لتحفيز الجهاز المناعي، وبعد أخذ اللقاح يبدأ جسم الإنسان بإنتاج الأجسام  
المضادة التي تكون مستعدة للاستجابة وحماية الجسم في حال مهاجمة الميكروب الحقيقي مستقبلاً.

### الأعراض الجانبية لأخذ اللقاحات:

تعتبر معظم الأعراض الجانبية  
لأخذ اللقاحات بسيطة ويمكن  
معالجتها بشكل سريع، في  
مقابل الفائدة الكبيرة التي  
تحصل من أخذ اللقاحات، في  
الوقاية بإذن الله وتجنب العديد  
من الأمراض الخطيرة

### ماذا يحصل إن لم يأخذ طفلك اللقاح؟

يُعتبر اللقاح وسيلة آمنة لحماية  
الأطفال من الإصابة بالأمراض المعدية  
والتي قد تهدد صحة الطفل بشكل  
خطير أو قد تكون مميتة - في بعض  
الأحيان-، لذا فمن الضروري والأمين أن  
تُعطى التطعيمات لحديثي الولادة وأن  
يستمر إعطاؤها للأطفال حتى عمر  
العامين وذلك حسب توصيات منظمة  
الصحة العالمية

### هل اللقاحات آمنة؟

نعم، تعتبر اللقاحات آمنة حيث  
تقوم الهيئة العامة للغذاء  
والدواء بدراسة اللقاحات  
بشكل مستفيض من الجوانب  
الفنية والعلمية قبل تسجيلها  
والسماع باستخدامها، وذلك  
للتأكد من فاعليتها وسلامتها  
ومأمونيتها وجودة صناعتها



للاطلاع على جدول  
التطعيمات الأساسية  
لطفلك:



يأذن الله». ومفهومه أنّ الدّواء إذا جاوز الحدّ في  
الكيفيّة أو الكميّة، لا ينجّع، ولكن إذا أصاب الحدّ  
اللازم المضبوط للدّاء برأ يأذن الله.

قال صلى الله عليه وسلم: "ما أنزل الله داءً إلّا أنزل له  
شفاء" رواه البخاري  
وروى مسلم من حديث جابر عن النبي صلى الله عليه  
وسلم: «لكلّ داءٍ دواءٌ، فإذا أصبت دواء الدّاء برّئ»

## المضادات الحيوية

هي أدوية تستعمل لعلاج الأمراض التي تسببها الأنواع المختلفة من البكتيريا وللوقاية من عدوى  
الالتهابات البكتيرية.

لا تستعمل المضادات الحيوية لعلاج الأمراض التي تنشأ عن العدوى الفيروسية مثل الأنفلونزا  
(يجب الاعتماد على رأي الطبيب في استخدام المضادات الحيوية)

### نصائح قبل تناول المضاد الحيوي:

**نسيان الجرعة:**  
إذا نسيت تناول الجرعة  
في وقتها، خذها في أقرب  
وقت ممكن.

**موعد الجرعة:**  
ينصح بأخذ الجرعات في  
المواعيد التي يحددها  
الطبيب.

**مدة العلاج:**  
ينصح بإكمال مدة العلاج  
المقررة حتى لو شعرت  
بتحسن.

لا تتناول مضاداً حيوياً  
موصوفاً لشخص آخر،  
لأنه ربما لا يكون  
مناسباً لمرضك

**مضاعفة الجرعة:**  
لا تضاعف الجرعة التالية كي  
تعوّض النقص بسبب نسيانك  
أخذ جرعة في وقتها.

**الجرعة الفائتة:**  
لا تأخذ الجرعة الفائتة إذا  
كان وقت تناول الجرعة  
التالية قريباً.

## من أخطر المشاكل المرتبطة بالاستخدام الخاطئ للمضادات الحيوية:

ظهور البكتيريا المقاومة للمضادات الحيوية، ويحدث ذلك عندما تقوم البكتيريا بتغيير نفسها مع مرور الوقت وتظهر سلالات جديدة من البكتيريا تكون مقاومة للمضادات الحيوية، أي لا تستجيب للمضادات الحيوية، مما يجعل حالات العدوى أكثر صعوبة ويزيد من خطر انتشار الأمراض والوفيات.

## تظهر مقاومة المضادات الحيوية بسبب:

عدم إكمال المدة العلاجية  
المقررة من الطبيب

استخدام المضادات  
الحيوية بدون وصفة طبية

كثرة استخدام  
المضادات الحيوية

عدم الالتزام بالنظافة  
الشخصية وقلّة تدابير الوقاية  
من العدوى ومكافحتها

الإفراط في استعمال  
المضادات الحيوية في تربية  
الماشية والأسماك والنباتات

بها أن يستأنس بآراء الأطباء العارفين بها من، كيفية  
العلاج بها، قلة أو كثرة، وأوقات العلاج بها، حتى  
يستفاد منها على الوجه الذي يعرفه الأطباء، وإلا فهي  
طيبة مثل ما قال فيها النبي ﷺ.

قال رسول الله - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - قال: (عليكم  
بهذه الحبة السوداء، فإنَّ فيها شفاءً من كل داء إلا  
السَّام) رواه البخاري  
قال ابن باز رحمه الله: الحبة السوداء طيبة، قال فيها  
النبي ﷺ: إنها شفاء من كل داء ولكن ينبغي لمن يعالج

## تعارضات الأدوية مع الأغذية

بعض الأطعمة والأعشاب والأدوية قد تؤثر على فعالية الأدوية التي تتناولها أو تسبب بعض الأضرار الصحية.  
استشر طبيبك أو الصيدلي واقراً النشرة الدوائية بعناية لمعرفة الأدوية أو الأطعمة التي تتداخل مع أدويةك.

### أمثلة:

يؤثر الزنجبيل على:

الأدوية المسيلة للدم مثل:  
الوارفارين أو كلوبيدوجريل  
أو الأسبرين لأنه قد يزيد من  
سيولة الدم

أدوية ارتفاع  
ضغط الدم  
لأنه قد يخفض  
ضغط الدم

أدوية السكري  
لأنه قد يخفض  
نسبة السكر في  
الدم

تؤثر منتجات الألبان على:



لزيد من المعلومات  
يمكنكم الرجوع إلى  
صفحة وسائل خفض  
الخطر الخاصة بالهبة

المضادات الحيوية  
مثل (التتراسيكلين والدوكسيسايكلين  
والسيبروفلوكساسين) لأنها قد تؤثر  
على فعاليتها





## الزنجبيل *Zingiber officinale*

نبات جذري ينتمي لفصيلة النباتات الزنجبيلية (zingiberaceae) كالكرم والهيل، ويمتاز بطعمه الحار اللاذع القوي، ويُعد من أشهر التوابل.

### استخداماته في الطب البديل:

تخفيف اضطرابات الجهاز الهضمي

تخفيف آلام الدورة الشهرية

تخفيف حالات الغثيان والدوار

تخفيف أعراض البرد والزكام

#### تحذيرات:

عند استخدامه بكميات زائدة من الممكن أن يتسبب ب: حرقة في المعدة، الإصابة بالإسهال، خفض مستوى سكر الدم، خفقان القلب

#### الكميات المسموحة:

**2 - 4 جرام** (كحد أقصى في اليوم من الزنجبيل الطازج) 250 ملي جرام من الزنجبيل المطحون يعادل 1 جرام من الزنجبيل الطازج

#### التعارضات مع الأدوية:

قد يتعارض مع دواء لوزارتان (Losartan) حيث ان الزنجبيل قد يؤثر على امتصاصه في الجسم

قد يتعارض الزنجبيل مع أدوية السكر (Antidiabetes) مما يؤثر على مستوى السكر في الدم

يتعارض مع الأدوية المضادة لتخثر الدم والمضادة لتكسر صفائح الدم مثل "warfarin" و "aspirin" مما قد يُسبب نزيف بالدم

## اليانسون Anise

نبات عشبي مُزهري ينتمي إلى الفصيلة الخيمية، يُستخدم منه البذور وزيوته العطريّة.

### تحذيرات:

قد يعاني بعض الأشخاص من حساسية تجاه اليانسون، ومن نباتات تنتمي لنفس عائلته، مثل: الكرفس، والشمر، والشبت، والكزبرة.

### التعارضات مع الأدوية:

قد يقلل من فعالية الأدوية التالية:

دواء فلوكسيتين (Fluoxetine)  
والذي يستخدم كمضاد للاكتئاب

أدوية منع الحمل التي تحتوي  
على هرمون الإستروجين

دواء تاموكسيفين (Tamoxifen)  
الذي يستخدم في علاج سرطان الثدي

قد يزيد من فعالية

دواء ديازيبام (Diazepam)  
الذي يُستخدم لعلاج القلق، مما  
يزيد من خطر الأعراض الجانبية

قد يتعارض اليانسون مع أدوية  
السكر (Antidiabetes) مما  
يؤثر على مستوى السكر في الدم



## المُر (المِرّة) Myrrh

مادة شبه صمغية تتكون من مزيج يفرز من سيقان شجرة البلسان

### الكميات المسموحة:

600-1200 مليجرام  
(كحد أقصى في اليوم الواحد)

### استخداماته في الطب البديل:

|       |             |       |
|-------|-------------|-------|
| كغسول | تخفيف       | كغسول |
| مطهر  | أعراض البرد | مطهر  |
| للفم  | والسعال     | للفم  |

### تحذيرات:

|                 |                                       |  |   |   |
|-----------------|---------------------------------------|--|---|---|
| لا يستخدم للرضع | لا يستخدم المر للأطفال دون سن الثانية | عند الاستخدام بكميات عالية قد يتسبب ب: عدم انتظام ضربات القلب، التهابات في الكلى | يجب التوقف عن استخدام المر قبل العمليات الجراحية بأسبوعين، لأنه قد يخفض مستوى السكر في الدم | لا يستخدم للحامل إذ يعتبر محفزاً لانقباضات الرحم مما قد يتسبب بالإجهاض وحدوث النزيف |
|-----------------|---------------------------------------|--|---|---|

### التعارضات مع الأدوية:

مع الأدوية التي تخفض مستوى السكر بالدم، مما قد يتسبب في تخفيض مستوى السكر بالدم

مع دواء الوارفارين "warfarin" المضاد لتخثر الدم، مما قد يتسبب بحدوث الجلطات



## دواؤك في رمضان

الدواء المُخصص للتناول مرتين  
يوميّاً، تكون الجرعة الأولى عند  
السحور والثانية عند الفطور

الدواء المخصص للتناول مرة  
واحدة يوميّاً يُنصح بتناوله  
عند الفطور أو السحور

خلال شهر رمضان لا  
تتوقف عن أخذ دوائك  
ولا تقلل أو تزيد من  
جرعاته من تلقاء نفسك

الدواء المُخصص للتناول  
ثلاث أو أربع مرات يوميّاً.  
يجب استشارة الطبيب  
لإيجاد حل مُناسب

## الأدوية المقيدة

ما الفرق بين الأدوية الوصفية العادية، والأدوية المقيدة؟

### الأدوية الوصفية العادية:

أدوية تصرف بوصفة طبية من قبل الطبيب مثل أدوية السكري وأدوية ضغط الدم والمضادات الحيوية.

### الأدوية المقيدة:

هي أدوية موصوفة تصرف بوصفة طبية مقيدة معتمدة من قبل طبيب مرخص لعلاج بعض الأمراض والحالات مثل: (فرط الحركة، نوبات الصرع، والألام الحادة، الأمراض النفسية). وقد تسبب هذه الأدوية حالات إدمان نفسي أو جسدي عند إساءة استخدامها، ويخضع تصنيع هذه الأدوية وحيازتها وتداولها واستخدامها لنظام مكافحة المخدرات والمؤثرات العقلية ونظام المنشآت والمستحضرات الصيدلانية والعشبية

مخالفة تعليمات الطبيب والصيدلي أو استخدام الأدوية المقيدة دون وصفة طبية مقيدة معتمدة قد يكون أخطر مما نتوقع، فمن المحتمل أن يؤدي للإدمان أو الوفاة

استخدام الأدوية المقيدة دون وصفة طبية مقيدة معتمدة يعرضك للمساءلة القانونية



ما حكم استخدام قلم الأنسولين للصائم؟  
لا حرج عليك في أخذ الإبرة المذكورة نهاراً للعلاج، ولا قضاء عليك وإن تيسر أخذه ليلاً بدون مشقة عليك فهو أولى.  
(اللجنة الدائمة للبحوث العلمية والإفتاء)

## أقلام حقن الأنسولين

أقلام الإنسولين هي أجهزة حقن على شكل قلم تحتوي على حاوية للأنسولين

### إرشادات عند الشراء:

لمعرفة الاستخدام الصحيح  
ينصح بسؤال الممارس المختص  
واتباع تعليمات الاستخدام.

تأكد من تاريخ انتهاء  
الصلاحية وتقديرها  
وفقاً للاستعمال.

شراء كمية الأقلام التي تحتاجها  
وذلك عن طريق معرفة عدد  
مرات الحقن التي تحتاج إليها  
حسب حالتك الصحية

### تنبيهات عند استخدام أقلام الإنسولين:

اتباع الإرشادات التي توضح مكان وكيفية  
التخلص من الأقلام الفارغة والإبر  
المستعملة لتفادي التسبب في نقل  
العدوى أو المخاطر الصحية إلى الآخرين

حفظ أقلام الإنسولين  
في مكان آمن وبعيداً عن  
متناول الأطفال

عدم استخدام  
الأقلام بعد انتهاء  
تاريخ الصلاحية

عدم مشاركة  
قلم الإنسولين مع  
أشخاص آخرين،  
لتفادي نقل العدوى

ضع  
حاوية الإبر المستعملة  
بعيداً عن متناول  
الأطفال

ضع ملصق  
على الحاوية  
لتحذير الناس  
من خطورتها

لا تقم  
برمي الإبر المستعملة في  
سلة النفايات العادية  
بالمنزل

تخلص من الإبر فوراً بعد الاستعمال  
بوضعها في حاوية صلبة يمكن قفلها أو  
اطلب حاويات ضد الثقب من مقدم  
خدمات الرعاية الصحية

للإبلاغ عن أي مشاكل على الجهاز/المستلزم  
الطبي من خلال المركز الوطني لبلاغات  
الأجهزة والمستلزمات الطبية (NCMDR)

إذا تعرض أحد الأشخاص للوخز عن طريق الخطأ  
بإبرة الإنسولين التي تستخدمها، فيجب الاتصال  
بمقدم الرعاية الصحية

احفظ  
الحاوية دائماً  
مغطاة



عن عمران بن حُصين رضي الله عنهما قال: قال لي النبي صلى الله عليه وسلم: ((صلِّ قائمًا، فإن لم تستطع فقاعدًا، فإن لم تستطع فعلى جنبٍ)) رواه البخاري.

## الكرسي المتحرك

الكرسي المتحرك، يُسهّل تنقل المرضى من مكان لآخر، ويساعد أيضاً ذوي الاحتياجات الخاصة على التنقل بسهولة.

### أنواع الكراسي المتحركة:

الكرسي المتحرك الكهربائي

الكرسي المتحرك اليدوي

### لسلامتك عند استخدام الكرسي المتحرك تأكد من:

عند شراء الكرسي المتحرك،  
تأكد من مناسبة مقاسه  
لحجم ووزن المريض

الجلوس على وسادة  
مناسبة للحد من الإصابة  
بتقرحات الجلوس الطويل

إحكام غلق المكابح  
عند الوقوف وإنزال  
أو جلوس المريض

سلامة عجلات  
الكرسي  
والمكابح

للإبلاغ عن أي مشاكل على الجهاز/المستلزم الطبي من خلال  
المركز الوطني لبلاغات الأجهزة والمستلزمات الطبية (NCMDR)



قال تعالى مذكراً بعظم نعمة البصر: "أَلَمْ نَجْعَلْ لَهُ عَيْنَيْنِ" سورة البلد

## النظارات الطبية

النظارات الطبية عبارة عن وسيلة لتصحيح الرؤية والحفاظ على صحة العين من مشاكل العيوب البصرية مثل:

مشاكل القراءة القريبة

انحراف النظر اللابؤري  
(الإستجماتزم)

طول النظر

قصر النظر

### عند شراء النظارات الطبية احرص على:

ينصح بمراجعة الطبيب دورياً  
لعمل الفحص الروتيني للحفاظ  
على صحة العينين وأيضاً للتأكد  
من ملائمة عدسات النظارات  
لقياس النظر

اختيار عدسات  
نظارة مقاومة  
للخدش

اختيار حجم الإطار  
المناسب والملائم وأن  
تكون كل عين في مركز  
العدسة المركبة أمام  
كل عين في الإطار

إجراء فحص لقياس  
النظر لتحديد قوة عدسة  
النظارات، قبل الشراء من  
قبل الطبيب المختص أو  
أخصائي البصريات

شَكَرَ، فَكَانَ حَبِيبًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ صَرَاءٌ، صَبَرَ فَكَانَ حَبِيبًا  
له (رواه مسلم)

قال صلى الله عليه وسلم: عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ  
كُلَّهُ حَبِيبٌ، وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَخَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَصَابَتْهُ صَرَاءٌ

## جهاز قياس السكر في الدم المنزلي

جهاز لمراقبة مستوى السكر (الجلوكوز) في الدم

### الاستخدام الآمن للجهاز

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| حافظ على<br>نظافة الجهاز   | قم بإدخال شريط<br>الفحص بشكل كامل<br>في مكان القياس  | قم باتباع كتيب الإرشادات حول حجم<br>العينة، قم بتكرار الفحص إذا كان<br>لديك أي شك في كمية الدم المضافة    | اغسل يديك ونظفهما<br>ثم جففهما قبل إجراء<br>الفحص            |
| من المهم حفظ عبوات<br>شرائط الفحص وهي<br>مغلقة                           | أدخل رمز للمعايرة الصحيح الموجود<br>خارج عبوة الأشرطة في كل مرة<br>تقوم فيها بإجراء الفحص    | راجع تاريخ انتهاء<br>صلاحية أشرطة<br>القياس   | تأكد من ملاءمة أشرطة<br>الفحص وتوافقها مع<br>الجهاز المستخدم |
| يفضل إجراء الفحص اليومي<br>وفق تعليمات الطبيب في<br>حال الحمية أو العلاج | يجب فحص النتائج للشكوك فيها<br>التي لا تتوافق مع الأعراض الطبيعية<br>لدى مقدم الرعاية الصحية | قم بمطابقة نتائج الفحص التي حصلت<br>عليها من الجهاز مع نتائج الفحص<br>بالمختبر بصورة متكررة كلما أمكن ذلك |  |

للإبلاغ عن أي مشاكل على الجهاز/المستلزم الطبي من خلال المركز الوطني  
لبلاغات الأجهزة والمستلزمات الطبية (NCMDR)



قال صلى الله عليه وسلم: عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَخِي إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَصَابَتُهُ سَرَّاءُ سَرَّاءٍ شَكَرَ، فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ صَرَّاءٌ، صَبَّرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ (رواه مسلم)

## جهاز قياس الضغط المنزلي

هو جهاز طبي يستخدم في قياس مستوى ضغط الدم في الجسم ومعرفة ما إذا كان في الحدود الطبيعية أو خارجها.

يُعد ارتفاع ضغط الدم المستمر حالة مرضية، تحدث نتيجة ازدياد القوة الضاغطة للدم على الجدران الداخلية للأوعية الدموية، ويؤدي ذلك الارتفاع على المدى البعيد إلى العديد من المضاعفات في الجسم مثل: أمراض القلب الوعائية، السكتات الدماغية والتأثير على الأوعية الدموية مما قد يؤدي إلى أمراض كلوية مزمنة أو الفشل الكلوي. وينصح مرضى ارتفاع ضغط الدم بشراء جهاز ضغط الكتروني منزلي لمتابعة مستوى ضغط الدم بصفة منتظمة.

بعد شراء الجهاز، ينصح بزيارة الطبيب المعالج لاستشارته حول كيفية استخدامه، كما يجب قراءة كتيب التعليمات المرفق مع الجهاز جيداً للتعرف على كافة خصائص الجهاز وطريقة استخدامه والعناية به واستبدال البطاريات

### الاستخدام الصحيح للجهاز:

قبل أخذ القياس، اتبع الآتي:

تأكد من أنك لست بحاجة للذهاب الى الحمام للتبول

لا تتناول مشروب يحتوي على الكافيين ولا تدخن لمدة 30 دقيقة على الأقل قبل قياس الضغط

لا ينصح بقياس الضغط بعد أداء التمارين أو أداء عمل بدني أو ذهني مُجهّد أو في حال كنت قلقاً

خذ راحة لمدة عشرة دقائق تقريبا قبل القياس،

إزالة الملابس  
ذات الأكمام  
الضيقة

ضع الذراع على طاولة أو مخدة في محاذاة مستوى  
القلب تقريبا واحرص على أخذ القياس من نفس  
الذراع في كل مرة، قد يختلف قياس الضغط من  
ذراع لأخرى ويفضل الذراع الأيسر

اجلس في وضع مريح  
(ضع قدميك على الأرض  
-ليست فوق بعضها-واسند  
ظهرك)

احرص على تسجيل القراءات في جدول  
يشمل اليوم والتاريخ ووقت أخذ القياس

يمكن إعادة قياس الضغط، بعد انتظار لمدة 2 إلى  
3 دقائق، ثم احسب للمتوسط التقريبي للقراءات

## العناية بالجهاز:

أبعد الجهاز عن الرطوبة  
أو الحرارة العالية

احرص على نظافة الجهاز  
وفق التعليمات

يجب معايرة الجهاز بصفة منتظمة  
وفق تعليمات الشركة المصنعة.

للإبلاغ عن أي مشاكل على الجهاز/المستلزم الطبي من خلال المركز الوطني  
لبلاغات الأجهزة والمستلزمات الطبية (NCMDR)



إِذَا جِئْنَا مِنْ كُلِّ أُمَّةٍ بِشَهِيدٍ وَجِئْنَا بِكَ عَلَى هَؤُلَاءِ  
شَهِيدًا [النساء: 41]، قَالَ: أُمِّسْكَ، فَإِذَا عَيْنَاهُ  
تَدْرَفَانِ.  
(رواه البخاري)

عن عبدالله بن مسعود رضي الله عنه قال: قال لي  
النبيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَقْرَأُ عَلَيَّ، قُلْتُ: أَقْرَأُ  
عَلَيْكَ وَعَلَيْكَ أَنْزَلَ؟ قَالَ: فَإِنِّي أُحِبُّ أَنْ أَسْمَعَهُ مِنْ  
عَيْرِي، فَفَرَأْتُ عَلَيْهِ سُورَةَ النَّسَاءِ، حَتَّى بَلَغْتُ: {فَكَيْفَ

## سماعة الأذن الطبية

هي عبارة عن أداة إلكترونية صغيرة تقوم بتكبير الصوت لتساعد المصابين بضعف السمع في سماع الأصوات بشكل أفضل وأوضح، وتساهم في تحسين مستوى التواصل مع الآخرين.

### أنواع سماعات الأذن

السماعات الداخلية  
(سماعات قناة الأذن)

السماعات الخارجية  
(سماعات على الأذن)

### إرشادات عند شراء السماعة:

في العديد من الحالات قد  
تحتاج لأخذ طبعة للأذن  
بواسطة معجون لضمان  
تصميم قالب السماعة  
وفق حجم الأذن

التأكد من  
شراء الجهاز  
من قبل  
منفذ بيع  
مرخص

استشر مقدم  
الرعاية الصحية  
حول كيفية  
استخدام السماعة  
والعناية بها

سيقوم الطبيب المختص  
أو أخصائي السمعيات  
بإجراء فحص طبي  
وتحديد النوع المناسب  
لحالتك الصحية

للإبلاغ عن أي مشاكل على الجهاز/المستلزم الطبي من خلال المركز الوطني  
لبلاغات الأجهزة والمستلزمات الطبية (NCMDR)

## الاستخدام الآمن للسماعة:

حافظ على الزيارات  
الدورية للطبيب  
لفحص السمع

تعرف على كافة خصائص السماعة  
وكيفية استخدامها وتنظيفها عن  
طريق المعالج المختص أو أخصائي  
السمعية

تحتاج سماعات الأذن  
لبعض الوقت للاعتياد  
وزوال شعور عدم الراحة  
عن استخدامها

تجنب استخدام الماء  
أو الكحول لتنظيفها  
فقد يؤدي لإتلافها

تجنب استخدامها  
أثناء النوم أو المطر  
الشديد أو ممارسة  
الرياضة

حافظ على السماعة بعيداً عن الرطوبة  
والحرارة، وتجنب وضعها بالقرب من  
الميكرويف، الفرن أو استخدامها أثناء  
تجفيف الشعر بمجفف الشعر

ابتعد السماعة عن  
متناول الأطفال دوماً

أطفئ السماعة عند عدم  
الحاجة لاستخدامها

ضرورة استخدام البطارية  
الموصى بها من قبل المصنع

قد يعاني بعض الأشخاص ممن يستخدمون السماعات الطبية من سماع ضجيج (أزيز) عند استخدام الهاتف الجوال، وهذا نابع من انبعاث موجات لا سلكية (موجات الراديو) من الجوال. في هذه الحالة عليك استشارة الطبيب المختص أو أخصائي السمعية لمعالجة هذه المشكلة.

قال النبي صلى الله عليه وسلم: "الشِّفَاءُ فِي ثَلَاثَةٍ: شَرْبَةُ عَسَلٍ، وَشَرْطَةُ مَحْجَمٍ، وَكَيْبَةُ نَارٍ، وَأَنْتَهَى أُمَّيْ عَنْ الْكَيْ" رواه البخاري

## الحجامة

أدوات الحجامة : هي مجموعة من الكؤوس المصنوعة من البلاستيك أو الزجاج يتم وضعها فوق نقاط محددة على الجلد

الغرض من إجراء الحجامة هو تسكين آلام الظهر أو آلام الصداع، أو تخفيف آلام الإجهاد العضلي

يجب الحرص على تلقي الحجامة في العيادات المرخصة وبواسطة متخصصين مرخصين من المركز الوطني للطب البديل والتكميلي

الحجامة قد تقتصر على سحب الهواء من سطح الجلد بدون إخراج دم، وهو ما يعرف بالحجامة الجافة، وقد يتخلل الحجامة سحب هواء مع قطرات بسيطة من الدم وهو ما يعرف بالحجامة الرطبة

ما يتعلق بتراخيص أو مواصفات أدوات الحجامة يمكن الاستعلام عنه عبر أدوات الاتصال بالهيئة العامة للغذاء والدواء

المصدر العلمي المعتمد لكل ما يتعلق بممارسة الحجامة هو المركز الوطني للطب البديل والتكميلي، لذا يجب عدم الالتفات إلى أي منشورات أو ادعاءات حول الحجامة من غير مصدرها

الهيئة العامة للغذاء والدواء  
Saudi Food & Drug Authority



 Saudi\_FDA  
[www.sfda.gov.sa](http://www.sfda.gov.sa)