

الدليل التوعوي حول الأمراض المزمنة

مشروع كرامة

تيسير الوصول للأدوية
الأساسية المزمنة

بتمويل مقدم من الولايات المتحدة الأمريكية



هشاشة وترقق العظام

تعريف

هي نقص في الكثافة العظمية أو فقدان المادة العظمية. العامل الأساسي هو الخلل في التوازن بين ارتشاف العظام وتكوين عظم جديد، بحيث يصبح العظم هشاً ضعيفاً وأكثر عرضة للكسر .

بعض عوامل الخطر

- الجنس. الإناث أكثر عرضة
- التقدم في العمر
- ذوي البشرة البيضاء (العرق)
- التاريخ العائلي والعوامل الوراثية
- النقص بالكالسيوم والفيتامين "د" وعدم التعرض لأشعة الشمس المعتدلة

بعض الأعراض

- آلام في الظهر، وقد تكون آلاماً حادة في حال حصول شرخ أو انهيار في الفقرات
- فقدان الوزن مع الوقت مع انحناء القامة
- حدوث كسور في الفقرات، وفي مفاصل كفيّ اليدين، وفي حوض الفخذين أو في عظام أخرى

الوقاية

- اتباع نظام غذائي متوازن غني بالكالسيوم والفيتامين "د"
- الابتعاد عن التدخين والمشروبات الغازية والأغذية الضارة
- التعرض اليومي لأشعة الشمس المعتدلة
- ممارسة الرياضة بانتظام
- إجراء الفحوصات الدورية للكشف المبكر عن هشاشة العظام، خاصة عند النساء، و البدء مبكراً بالعلاج قبل حدوث المضاعفات



الاكتئاب

تعريف

يعتبر الاكتئاب من الاضطرابات النفسية الشائعة وأحد الأسباب الرئيسية للعجز في جميع أنحاء العالم.

بعض عوامل الخطر

- المرور بأحداث صعبة
- سمات الشخصية
- التاريخ العائلي والعوامل الوراثية
- اكتئاب ما بعد الولادة
- الشعور بالوحدة
- التدخين وتعاطي الكحول والمخدرات
- الإصابة بمرض مزمن

بعض الأعراض

- الشعور بالحزن
- عدم الاهتمام أو التمتع بالأشياء
- الشعور بالذنب أو قلة تقدير الذات
- اضطراب النوم أو الشهية
- الإحساس بالتعب
- ضعف التركيز

الوقاية

- تلقي الدعم النفسي
- تلقي علاج السلوك الإدراكي أو العلاج النفسي عند الأخصائيين النفسيين



الصرع

تعريف

هو اضطراب مزمن يصيب الدماغ ويتميز بنوبات وجيزة من الحركة اللاإرادية بشكل متكرر، يصاحبها أحياناً فقدان الوعي والتحكم في وظائف الأمعاء أو المثانة.

بعض عوامل الخطر

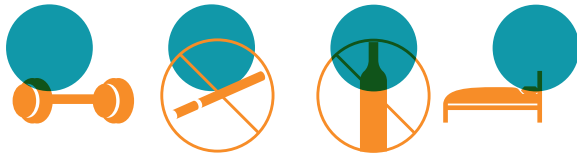
- أضرار الدماغ الناجمة عن الإصابات قبل الولادة أو في الفترة المحيطة بالولادة
- الشذوذات الخلقية أو الاعتلالات الوراثية المصحوبة بتشوهات الدماغ
- إصابات الرأس الوخيمة وأورام الدماغ
- السكتات الدماغية التي تحد من تدفق الأكسجين إلى الدماغ
- حالات العدوى التي تصيب الدماغ

بعض الأعراض

- فقدان الإدراك أو الوعي
- اضطرابات الحركة والإحساس (بما في ذلك الرؤية والسمع والتذوق)
- تفاقم الحالة المزاجية
- المعاناة من مشكلات بدنية أخرى (مثل الكسور والكدمات الناجمة عن الإصابات المتعلقة بالنوبات)
- زيادة معدلات الاعتلالات النفسية بما في ذلك القلق والاكتئاب

الوقاية

- الامتناع عن تناول المشروبات الكحولية والتدخين
- التحكم في مستويات التوتر
- إتباع جدول نوم منتظم
- تجنّب الأضواء الساطعة
- تجنّب إصابات الرأس



مرض الباركنسون

تعريف

هو مرض ينتج عن نقص في ناقل كيميائي في الدماغ يسمّى دوبامين (Dopamine). يظهر بصورة تدريجية ويبدأ غالباً برجفة تكاد تكون غير محسوسة وغير مرئية في إحدى اليدين. إلا أنّ الباحثين لا يعرفون بشكل مؤكد حتى الآن العامل الأول والأساس الذي يسبب مرض باركنسون.



بعض عوامل الخطر

- التقدّم في العمر
- التاريخ العائلي والعوامل الوراثية
- الجنس. الذكور أكثر عرضة
- التعرّض المتواصل للسموم

بعض الأعراض

- الارتعاش أو الارتجاف (يبدأ غالباً في إحدى اليدين)
- بطء الحركة وجّ القدمين عند المشي
- تيبّس العضلات غالباً في الأطراف وفي منطقة مؤخرة الرقبة
- القامة غير المنتصبة وانعدام التوازن
- فقْدان الحركة اللاإرادية
- تغيرات وصعوبة في التكلم
- مشاكل في الذاكرة

الوقاية

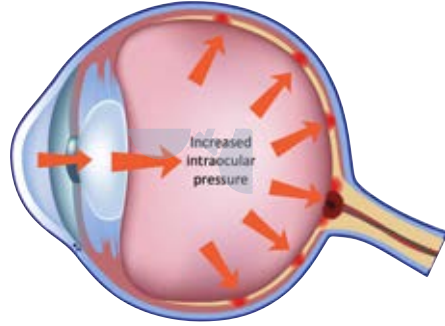
- تناول الخضار الطازجة والنيئة
- إدخال أحماض أوميغا ٣ الدهنية في النظام الغذائي: السمك، زيت الزيتون...
- تناول الأطعمة الغنية بالفيتامين "د" كالبيض، الحليب... الخ
- والتعرّض اليومي لأشعة الشمس المعتدلة
- ممارسة التمارين الهوائية (Aerobics) بانتظام



إرتفاع ضغط العين

تعريف

هو ازدياد الضغط داخل العين بمعدلات أكثر من الطبيعي. في الحالات الطبيعية، يتراوح ضغط العين بين ١٠ إلى ٢١ ملليمتر زئبق (mmHg)، وفي حالة ارتفاعه عن ذلك، فهذا يشير إلى ارتفاع ضغط العين.



بعض عوامل الخطر

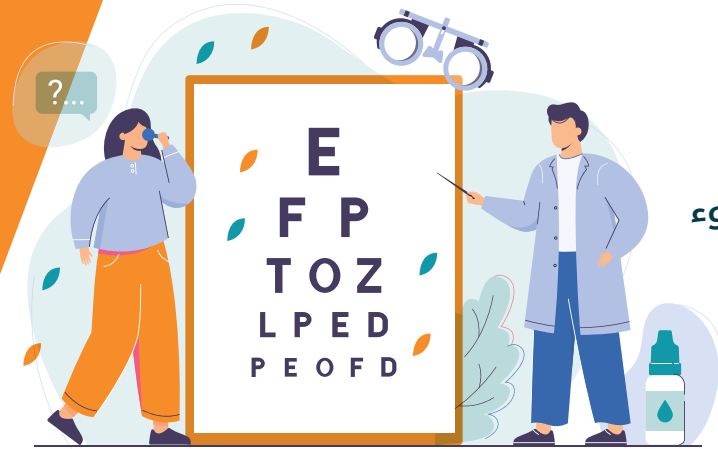
- فرط إنتاج السائل المائي في العين
- عدم كفاية تصريف السائل المائي بالعين
- تناول بعض الأدوية التي تؤثر سلبا على ضغط العين
- حدوث إصابة بالعين

بعض الأعراض

- الشعور بألم حاد في العين
- احمرار شديد في العين
- الشعور بألم في الرأس
- ظهور ألوان قوس قزح عند النظر المباشر إلى الضوء
- اضطراب في الرؤية أو فقدان البصر

الوقاية

- القيام بإجراء فحوصات دورية للعين
- استخدام قطرات العين حسب الوصفة الطبية



ضعف شبكية العين

تعريف

تختلف الأمراض التي تصيب الشبكية اختلافاً كبيراً عن بعضها البعض، ولكن ما يجمع بين هذه الأمراض أن معظمها يُحدث أعراضاً تتعلق بالرؤية.

بعض عوامل الخطر

- التقدّم في العمر
- الوزن الزائد
- التدخين وتعاطي الكحول
- رضوض العين
- التاريخ العائلي والعوامل الوراثية

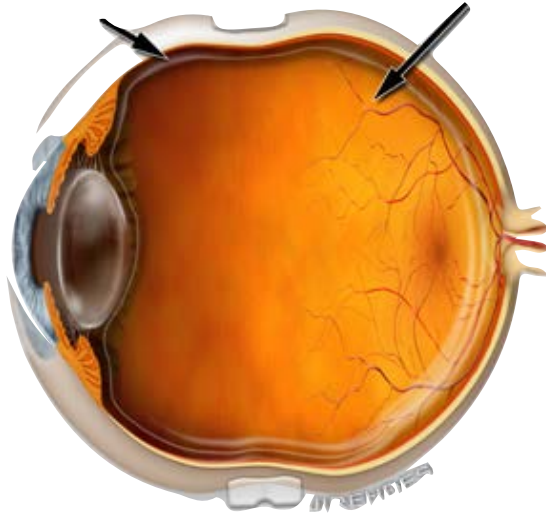
بعض الأعراض

- احمرار شديد في العين
- الشعور بألم في الرأس والدوخة
- اضطراب في الرؤية أو فقدان البصر

الوقاية

- المحافظة على وزن صحي
- ممارسة الرياضة بانتظام
- الامتناع عن تناول الكحول والتدخين
- المحافظة على ضغط الدم الطبيعي
- الحماية من أشعة الشمس عند الخروج
- القيام بإجراء فحوصات دورية للعين

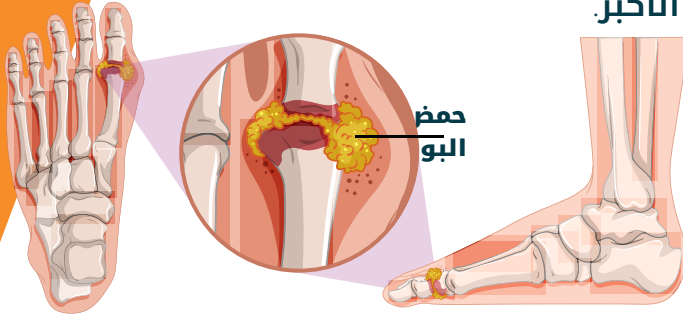
شبكية عين



النقرس

تعريف

هو نوع من التهاب المفاصل، ويّسبب بنوبات ألم مفاجئة حادة واحمرار في واحد أو أكثر من المفاصل، وغالبًا ما يصيب إصبع القدم الأكبر.



بعض عوامل الخطر

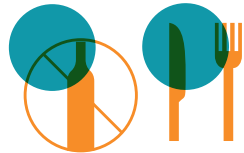
- الاستهلاك الكبير للّلحوم الحمراء والمحاريات والمشروبات المحلاة بسكر الفاكهة (الفركتوز)
- تعاطي الكحول
- الوزن الزائد
- ارتفاع ضغط الدم غير المُعالج، داء السكري والسمنة، وأمراض القلب والكلى
- تناول الأدوية التي تؤثر سلبًا على المفاصل
- التاريخ العائلي و العوامل الوراثية
- التقدّم في العمر

بعض الأعراض

- ألم شديد في المفاصل، مع تورّم ودفء واحمرار، خصوصًا في الركبتين والمعصمين والأصابع
- صعوبة شديدة في تحريك المنطقة المصابة
- تقشّر في الجلد مع احمرار وحكّة
- إرتفاع درجة حرارة الجسم في بعض الأحيان

الوقاية

- التقليل من تناول اللحوم الحمراء والمأكولات البحرية
- الامتناع عن تناول المشروبات الكحولية والتدخين
- تناول منتجات الحليب قليلة الدسم والكربوهيدرات المركبة، كالأخبز من الحبوب الكاملة
- الحفاظ على وزن صحي سليم



تضخم البروستات الحميد

تعريف

هو تضخم تشريحي في غدة البروستات يصيب الرجال مع تقدم العمر ويؤدي إلى أعراض بولية مزعجة أكثر من كونه مرض خطير.

بعض عوامل الخطر

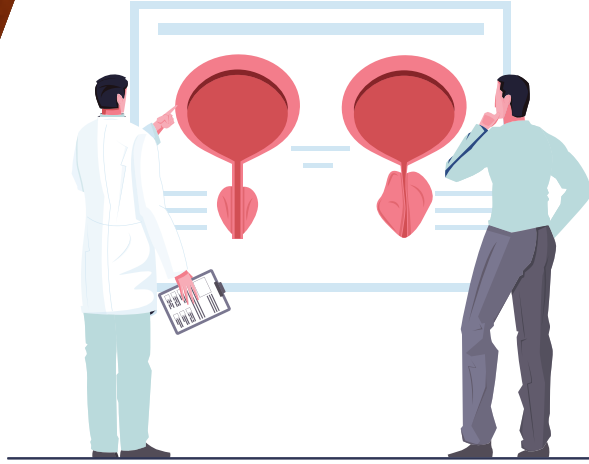
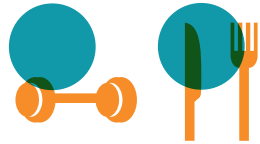
- عدوى المسالك البولية والتهاب البروستات
- ضيق مجرى البول
- عملية جراحية سابقة في المسالك البولية
- حصوات المثانة أو الكلى
- مشاكل في الأعصاب التي تتحكم في المثانة
- سرطان البروستات أو المثانة

بعض الأعراض

- تدفق البول المتقطع والضعيف
- الشعور برغبة ملحة في التبول وتسرب البول
- التبول في فترات زمنية متقاربة وفي ساعات الليل
- التهابات في مجرى البول
- تكوّن حصى في المثانة البولية

الوقاية

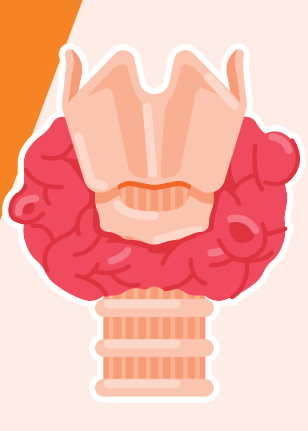
- اتباع نظام حياة صحي كالحفاظ على وزن صحي
- وممارسة الرياضة بانتظام
- مراجعة الطبيب بانتظام بعد سن الأربعين يُساعد في الكشف المبكر والحفاظ على صحة البروستات



قصور الغدة الدرقية

تعريف

هي حالة لا تُنتج فيها الغدة الدرقية ما يكفي من بعض الهرمونات المهمة، قد تسبب عددًا من المشاكل الصحية.



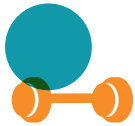
بعض عوامل الخطر

- أمراض المناعة الذاتية، مثل السكري
- جراحة الغدة الدرقية والعلاج الإشعاعي
- بعض الأدوية التي تؤثر سلبًا على الغدة الدرقية
- الجنس. الإناث أكثر عرضة
- الحمل
- نقص الأيودين
- التاريخ العائلي والعوامل الوراثية

بعض الأعراض

- تضخم الغدة الدرقية
- الحساسية المتزايدة تجاه البرودة
- زيادة الوزن وانتفاخ الوجه
- بطء معدل ضربات القلب
- التعب وضعف العضلات
- الإمساك وجفاف البشرة
- تساقط الشعر
- الاكتئاب وضعف الذاكرة

الوقاية



- اتباع نظام غذائي صحي يحتوي على الخضروات واللحوم الخالية من الدهون
- ممارسة الرياضة بانتظام
- الامتناع عن تناول الكحول و التدخين والمنبهات



قرحة المعدة

تعريف

هي تقرُّح في الغشاء المخاطي للمعدة، وهي أحد أشكال مرض القرحة الهضمية.

بعض عوامل الخطر

- التقدم في العمر
- الإصابة بالجرثومة الملوية البوابية (*Helicobacter pylori*)
- تناول الأدوية التي تؤثر سلباً على المعدة
- التدخين وتعاطي الكحول

بعض الأعراض

- ألم المعدة عند الأكل أو بعده، قد يوقظ المريض من نومه
- الغثيان، مع أو بدون قيء
- انخفاض الوزن
- القيء الدموي والغائط بلون أسود

الوقاية

- تجنب الأطعمة التي تهيج المعدة
- الامتناع عن التدخين، المنبهات والمشروبات الغازية
- عند الحاجة لمضادات الالتهابات، يجب تناولها مع الطعام
- التحكم في مستويات التوتر



داء السكري

تعريف

هو مجموعة من الأمراض التي تؤثر على كيفية استخدام الجسم لسكر الدم (الجلوكوز)، ويمكن أن يؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة. السبب الأساسي لداء السكري يختلف حسب النوع (نوع أول ونوع ثان).

بعض عوامل الخطر

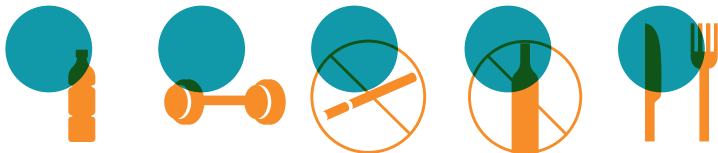
- التاريخ العائلي والعوامل الوراثية
- الوزن الزائد
- اتباع نظام غذائي غير صحي
- الحمل
- الخمول وعدم ممارسة الرياضة

بعض الأعراض

- كثرة التبول
- فقدان الوزن
- عدم القدرة على التركيز
- فقدان الوعي
- العطش المفرط
- التعب والإجهاد
- اضطراب في الرؤية

الوقاية

- اتباع نظام غذائي يحتوي على القليل من السكر والكربوهيدرات وفقا للإرشادات الصحية
- المحافظة على وزن صحي
- ممارسة الرياضة بانتظام
- شرب قدر كاف من الماء
- الامتناع عن تناول الكحول والتدخين



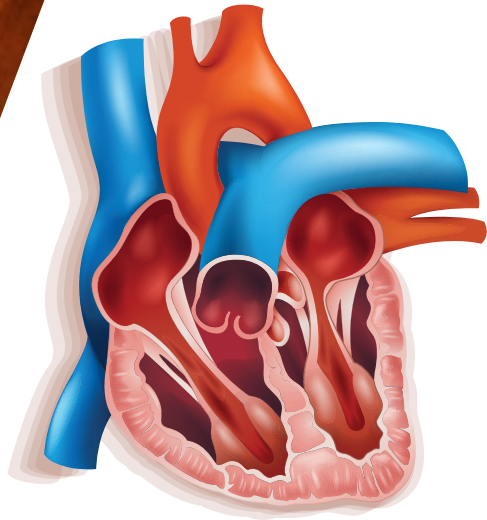
أمراض القلب والشرايين

تعريف

هو تضيق أو انسداد الأوعية الدموية مما يؤثر سلباً على عضلة القلب، وقد يؤدي إلى نوبة قلبية، ذبحة صدرية، أو سكتة دماغية.

بعض عوامل الخطر

- التقدم في العمر
- اتباع نظام غذائي غير صحي
- الوزن الزائد
- السكري وارتفاع ضغط الدم والدهون
- التاريخ العائلي والعوامل الوراثية
- الخمول وعدم ممارسة الرياضة
- التدخين وتناول الكحول



بعض الأعراض

- تسارع أو تباطؤ في نبض القلب (الخفقان)
- آلام أو عدم ارتياح في منطقة الصدر
- صعوبة التنفس
- الدوخة
- الشعور بألم في الفك، ويمتدّ إلى اليد اليسرى
- فقدان الوعي

الوقاية

- الامتناع عن تناول الكحول والتدخين
- ممارسة الرياضة بانتظام
- اتباع نظام غذائي صحي
- الحفاظ على وزن صحي
- الحصول على قدر كافٍ من النوم
- التحكم في مستويات التوتر



ارتفاع ضغط الدم

تعريف

هو ارتفاع قوة دفع الدم، حيث يعمل القلب بجهد أكبر والأوعية الدموية بضغط أكثر. ويشكل عامل خطر رئيسي لأمراض القلب ومشاكل خطيرة أخرى.

بعض عوامل الخطر

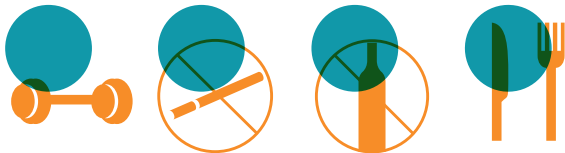
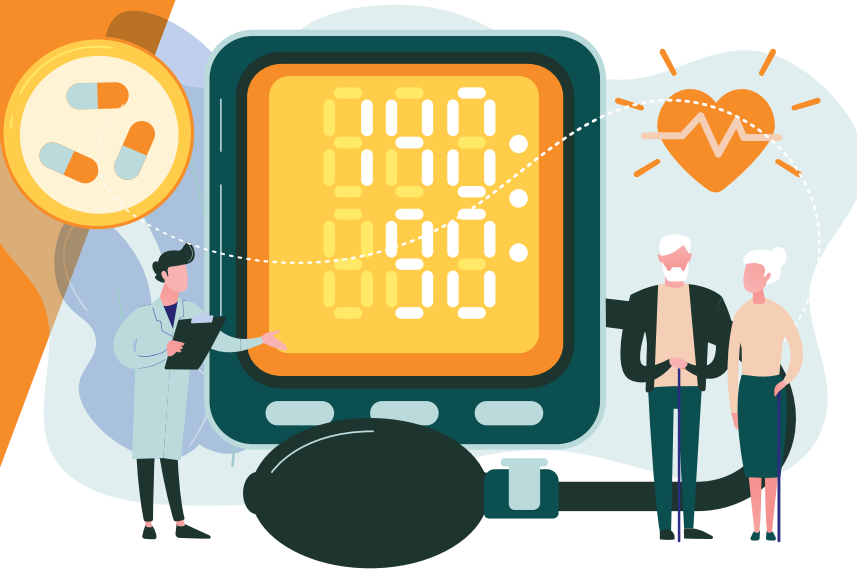
- التاريخ العائلي والعوامل الوراثية
- الاستهلاك المفرط للملح
- الوزن الزائد
- التدخين وتناول الكحول
- السكري، مشاكل في الكلى، وارتفاع نسبة الدهون في الدم

بعض الأعراض

- صداع
- صعوبة التنفس
- نزيف في الأنف

الوقاية

- الحفاظ على وزن صحي
- ممارسة الرياضة بانتظام
- اتباع نظام غذائي صحي
- تقليل الصوديوم في النظام الغذائي
- الامتناع عن تناول الكحول و التدخين والمنبهات
- الابتعاد عن الضغوط النفسية



ارتفاع الدهون والكوليسترول

تعريف

بسبب الكوليستيرول المرتفع، يمكن أن تتكوّن ترسّبات دهنية في الأوعية الدموية. وقد ينتج عن ذلك صعوبة تدفق الكمية الكافية من الدم عبر الشرايين، مما يزيد خطر الإصابة بنوبة قلبية.

بعض عوامل الخطر

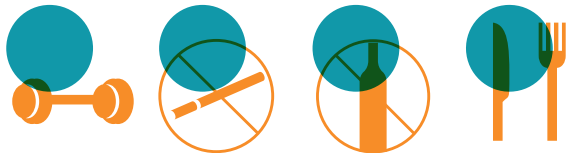
- التاريخ العائلي والعوامل الوراثية
- اتباع نظام غذائي غير صحي
- الوزن الزائد
- التدخين وتناول الكحول

بعض الأعراض

- شحوب وجفاف البشرة
- الجروح والقروح التي لا تلتئم في القدمين والساقين
- فقدان الكتلة العضلية في الساقين
- ظهور علامات حمراء في الجلد
- ظهور كتل دهنية صفراء حول العينين

الوقاية

- اتباع نظام غذائي صحي
- ممارسة الرياضة بانتظام
- الحفاظ على وزن صحي
- الامتناع عن تناول الكحول والتدخين



أمراض الجهاز التنفسي

تعريف

هي الأمراض التي تشمل أي اضطرابات تصيب الشعب الهوائية والرئتين والتي تؤثر على التنفس. من أبرز أنواعها: مرض الانسداد الرئوي المزمن، الربو والحساسية، التهابات الجهاز التنفسي الحادة، السل، وسرطان الرئة.

بعض عوامل الخطر

- التاريخ العائلي والعوامل الوراثية
- التدخين وتناول الكحول
- الالتهابات الفيروسية للجهاز التنفسي
- الانفعالات النفسية
- العوامل البيئية كالتلوث
- الحساسية ضد بعض المواد الطبيعية والكيميائية
- تناول الأدوية التي تؤثر سلبا على الجهاز التنفسي
- مرض الارتجاع المريئي

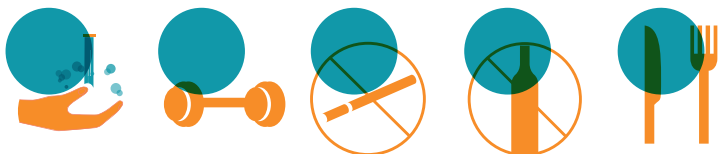


بعض الأعراض

- صوت صفير ناتج عن ضيق في التنفس
- انقباضات أو آلام في الصدر
- اضطراب في النوم بسبب صعوبة التنفس
- سعال متكرر مصحوب بسيلان الأنف والعطاس

الوقاية

- تجنب الاتصال المباشر بالأشخاص المصابين بعدوى تنفسية
- تجنب مثبرات الحساسية الداخلية والخارجية
- دعم النظام الغذائي بالعديد من الفيتامينات وتناول الأطعمة المضادة للالتهابات
- الحصول على اللقاحات التي تُفيد في التقليل بشكل كبير من الأمراض التنفسية
- غسل اليدين جيدا بالماء والصابون
- الامتناع عن التدخين
- ممارسة الرياضة بانتظام





شاركونا آرائكم أو اعتراضاتكم

رسائل نصيئة عبر WhatsApp ← +961 (70)-107 481

complaints@aneralebanon.org

www.anera.org/alert-us

مشروع كرامة

الدليل التوعوي حول الأمراض المزمنة

تم اعداد هذا الكتيب من قبل الفريق الصحي في جمعية أنيرا-لبنان