

أسرار في صحة المرأة



إعداد و إخراج : إدارة التثقيف الصحي

المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة - Shj - SCFA

copyright © Health Promotion Department - SCFA

Health **التثقيف**
Promotion **الصحي**

إدارة التثقيف الصحي - Health Promotion Dept

المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة - SCFA - Shj



مجلس الإمارات الأعلى لشؤون الأسرة
Supreme Council for Family Affairs

إهداء من إدارة التثقيف الصحي بالمجلس الأعلى لشؤون الأسرة

بمناسبة يوم المرأة الإماراتية

المقدمة:

يمثل دور المرأة في المجتمع دوراً محورياً؛ حيث أن للمرأة الأثر في نهضة المجتمعات القديمة والحديثة والقدرة على التغيير الإيجابي في مختلف جوانب الحياة وهو ما تسعى له المجتمعات. فالمرأة تشغل دور أساسي في تربية أجيال المستقبل وبناء أسرة سعيدة وصحية، ووتقف دائماً سنداً للرجل الذي يساهم هو أيضاً في بناء المجتمع معها. ولا يتوقف دور المرأة عند هذا الحد فهي لها دور اجتماعي كبير في شتى المجالات من حيث الرعاية، الدعم، التعليم، ودورها كامرأة عاملة في مختلف القطاعات العملية المختلفة. إن المرأة نصف المجتمع من حيث التكوين وكل المجتمع من حيث التأثير في النشأة والتكوين، فهي الأم والأخت والزوجة والجددة والمعلمة والمربية والعاملة وهي التي تشكل القوة والحيوية لمجتمعاتنا وهي الجزء الذي لا يتجزأ من عجلة التطوير والتحول في المجتمع.

لذا إلى كل امرأة إماراتية، خليجية، عربية، أجنبية وإلى جميع النساء حول العالم ..

أنتن أساس المجتمع

أنتن مربيات الأجيال

أنتن القوة التي يستمدنها الجميع منكن

يهدى فريق إدارة التثقيف الصحي في المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة هذا الكتيب الذي يشمل معلومات قيّمة لصحة وسلامة وسعادة المرأة التي تمثل نصف المجتمع

الفهرس

6	الزواج	المحور الأول: أسرار المرأة خلال مراحلها الحياتية
7	الحمل	
7	الولادة	
المحور الثاني: أسرار في تغذية المرأة		9 التغذية الصحية وتأثيرها على شكل الجسم
		12 الفيتامينات الهامة لصحة المرأة
		13 منصة استشارات مجانية في خدمتك
15	أهمية ممارسة الرياضة لصحة المرأة	المحور الثالث: أسرار في رياضة المرأة
15	تمارين مختارة لصحتك ورشافتك	
18	ممارسات وأفكار لزيادة معدل الحركة اليومي	
المحور الرابع: أسرار في الصحة النفسية للمرأة		20 تأثير الصحة النفسية على مظهر المرأة
		20 الإكتئاب وتبعاته على صحة المرأة
		22 ممارسات وأفكار لزيادة معدل الحركة اليومي
24	سلوكيات للحفاظ على بشرة سليمة	المحور الخامس: أسرار في جمال المرأة
25	مخاطر خفية في عالم التجميل	
26	نصائح هامة لجمالك	



المحور الأول: أسرار المرأة خلال مراحلها الحياتية

1. الزواج
2. الحمل
3. الولادة



HPD.sharjah.ae



sharjah_health



sharjah_health



sharjah_health



shj_health



+1346 899 7150 9

1. الزواج



مرحلة الزواج هي مرحلة تغيير جذري في حياتك حيث تستعدين للدخول في مرحلة جديدة من مراحل الحياة، ولكن لا بد قبل الزواج القيام ببعض الفحوصات للوقاية والتأكد من الحالة الصحية لك ولزوجك وخلوكم من الأمراض التي قد تشكّل خطراً على صحتكم في المستقبل.

ماهي هذه الفحوصات؟

ملاحظة: بعض هذه الفحوصات لا تعد إلزامية لإتمام عقد القران



- فحوصات كاملة للدم
- تحليل الثلاثيميا
- تحليل فقر الدم المنجلي
- تحليل التهاب الكبد الوبائي
- فحص الإيدز
- فحص القدرة على الإنجاب
- الفحوصات الجينية

ما أهمية هذه الفحوصات؟

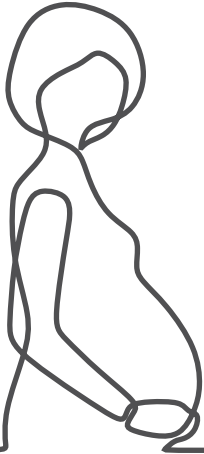
- الاطمئنان من عدم تواجد أية مسببات تؤدي إلى وجود فرصة انتقال الأمراض وراثياً إلى الأبناء مثل الثلاثيميا.
- الكشف عن عدم وجود أمراض معدية لدى الزوجين مثل التهاب الكبد الوبائي أو الإيدز.
- التأكد من عدم وجود أسباب تمنع الإنجاب أو تأخره من كلا الزوجين.

لا بد أن تقوم المرأة بعد الزواج بزيارة الطبيبة النسائية بشكل دوري لعمل الفحوصات الروتينية والتأكد من صحتها وسلامتها مثل تصوير الرحم والمبيض ومستويات الفيتامينات في الجسم وغيرها من الفحوصات التي تهيئها لمرحلة الحمل والاستعداد لها.

2. الحمل

مرحلة التخطيط للحمل والتحضير لها والتهيئة للتغيرات الواردة أثناء هذه الفترة مهمة جداً لك ولزوجك، حيث يساعد التخطيط المسبق في الحصول على حمل صحي وإنجاب طفل صحي أيضاً.

إذا كنت تبحثين عن نصائح تساعدك في هذه المرحلة فقمي بمسح الرموز التالية للحصول على نسختك من:



كتيب

"تغذية المرأة الحامل"



كتيب

"الاستعداد للحمل"

3. الولادة

بعد تسعة أشهر من الانتظار تكون لحظة الولادة هي اللحظة المنتظرة لك ولعائلتك لأن الأطفال هم زينة الحياة الدنيا! لذا لا تجعلها لحظة توتر وقلق وخوف، بل اجعلها من أسعد اللحظات التي تشاركون بها من حولك، قومي بتحضير نفسك لتسهيل عملية ولادتك ولا تترددي في سؤال المختصين عن كل ما يخص الولادة واحرصي على الذهاب للزيارات الروتينية للاطمئنان على صحة جنينك وتذكري دائماً بأن الرضاعة الطبيعية هي الأفضل لك ولطفلك.

إذا كنتي تبحثين عن نصائح تساعدك في هذه المرحلة فقمي بمسح الرموز التالية للحصول على نسختك من:



كتيب

"تغذية الأم المرضع"



كتيب

"السعادة بعد الولادة"

تقوم جمعية الرضاعة الطبيعية بتقديم كافة أنواع الدعم والتسهيلات لدعمك خلال فترة الرضاعة الطبيعية وتقديم المشورة اللازمة حول جميع الاستفسارات، فلا تترددي في التواصل مع الفريق عبر خط الدعم: 600570001

المحور الثاني: أسرار في تغذية المرأة



1. التغذية الصحية و تأثيرها على شكل الجسم
2. الفيتامينات الهامة لصحة المرأة
3. منصة استشارات مجانية في خدمتك



HPD.sharjah.ae



sharjah_health



sharjah_health



sharjah_health



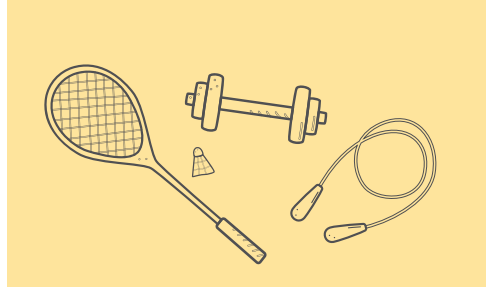
shj_health



+1346 899 7150 9

1. التغذية الصحية

تسعى المرأة في كافة مراحل حياتها للحصول و المحافظة على جسم صحي ورشيق لما له من تأثير على المظهر الخارجي لها وجمالها بشكل عام لذا لابد لها من المحافظة على:



تغذية جيدة وسليمة + ممارسة الرياضة بشكل منتظم = جسم صحي ورشيق

يجب أن تتضمن التغذية السليمة التوازن في جميع الأصناف الغذائية:



شرب كميات كافية من الماء



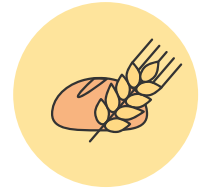
الحليب و مشتقات الألبان



خضروات و فواكه



بروتينات



كربوهيدرات



نصائح سريعة لتغذية أفضل:

- استبدلي الوجبات الخفيفة الفقيرة بالقيمة الغذائية بالخضروات لأنها تعتبر قليلة السعرات الحرارية مثل السلطة أو شرائح من الخضار المشكّلة.
- استبدلي العصائر المعلبة التي تحتوي على سكر مضاف بالعصائر الطازجة التي يمكن تحضيرها من المنزل من دون إضافة سكر.
- ابتعدي عن تناول مقرمشات البطاطس التي تحتوي على كميات ملح فائضة ومواد حافظة ومحسّنة للنكهة.
- قللي من استهلاك الزيت خلال إعداد الطعام واعتمدي طريقة الشوي في أغلب طبخاتك.
- استخدمي بدائل السكر الطبيعية مثل العسل أو المصادر النباتية مثل ستيفيا.
- قللي من استخدام الملح لأنه قد يسبب احتباس السوائل في الجسم.
- استبدلي مصادر الحليب والأجبان بقليلة الدسم أو الخالية من الدسم.
- ابتعدي عن تناول الحلويات وأنواع الشوكولاتة التي تحتوي على حليب.
- ابتعدي عن تناول الوجبات السريعة والطعام من الخارج.
- استخدمي الأعشاب الطبيعية والتوابل بدلاً من الملح.
- قللي من استخدام السكر.
- استخدمي القلاية الهوائية.



ما هو شكل جسمك؟

تختلف أشكال الأجسام حسب الطول ومناطق تجمع الدهون لدى كل امرأة، ليس هناك شكل واحد صحيح ومثالي لجسم المرأة فكل امرأة تختلف حسب قياساتها وطبيعة الجسم الذي تتمتع به فطرياً، تنقسم أشكال جسم المرأة إلى **5 أشكال** وهي:

التفاحة، المستطيل، الساعة الرملية، الكمثري، المثلث المقلوب

يفضل التركيز على المناطق التي تتجمع بها الدهون في كل جسم والحرص على أن تكون الدهون في هذه المنطقة لا تؤدي لأمراض ومشاكل صحية خاصةً الدهون حول منطقة البطن حيث يمكن التقليل منها عن طريق ممارسة تمارين الضغط واتباع نظام غذائي صحي.

التفاحة: صاحبات الجسم على شكل تفاحة هنّ السيدات الممثلثات عند منطقة الخصر أيّ حيث القياس الأكبر أمّا منطقتي الأوراك والصدر عادةً ما تكونان متقاربتان في المقاسات.



المستطيل: إذا كانت قياسات خصركِ تساوي تقريباً قياسات الورك أو الصدر؛ ف لديك ما يسمى بالجسم المستطيل.



الساعة الرملية: بالنسبة للقياسات فالخصر هو الأصغر، أمّا منطقتي الصدر والأوراك فهما الأكبر وتقريباً متساويتين في القياس.



الكمثري: إذا كانت قياسات منطقة الصدر والخصر أصغر من الوركين فهذا يدلّ على أن جسمك يأخذ شكل الكمثري.



المثلث المقلوب: إذا كانت قياسات منطقة الصدر لديك أكبر من الخصر والأوراك، فأنت تمتلكين جسم على شكل مثلث مقلوب وغالباً ما يتمتع بهذا الشكل من الجسم النساء الرياضيات.

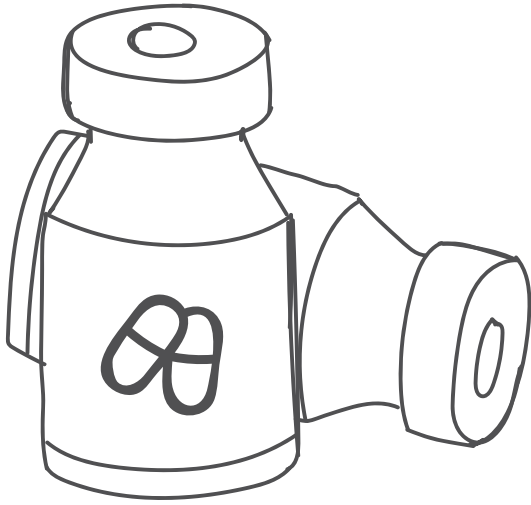


إذا كان قياس الخصر أكثر عن 88 سم لدى النساء فهذا يشير إلى التراكم غير الصحي لدهون البطن وزيادة خطورة الإصابة بالأمراض

2. الفيتامينات الهامة لصحة المرأة

تعتبر الفيتامينات مهمة لصحة الجميع في حال كان يعاني الجسم من نقص معين في مصادر الفيتامينات والمعادن في الجسم؛ وقد تشعر المرأة في بعض مراحل حياتها بأعراض النقص في مستويات الفيتامينات والمعادن وذلك بسبب تغيير الهرمونات بين فترة والأخرى.

ما هي أهم هذه الفيتامينات وماذا تعمل؟



• **الكالسيوم:** يحافظ على صحة العظام والبشرة.

• **البروبيوتيك (البكتيريا النافعة):** تحافظ على الجهاز الهضمي.

• **الحديد:** للوقاية من فقر الدم المرتبط بنقص الحديد.

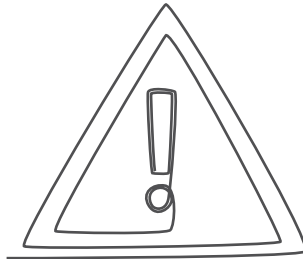
• **الأوميغا 3:** تقلل من الالتهابات.

• **فيتامين C:** يعزز من قوة الجهاز المناعي وتقوّم الأمراض.

• **فيتامين D:** يحافظ على العظام والصحة بشكل عام بالإضافة إلى الوقاية من الخمول والأمراض.

• **فيتامينات B:** تحافظ على عملية التمثيل الغذائي وإفراز الهرمونات.

• **حمض الفوليك:** مهم في فترة ما قبل الحمل وخلال لأنه يمنع حدوث العيوب الخلقية لدماغ الجنين.




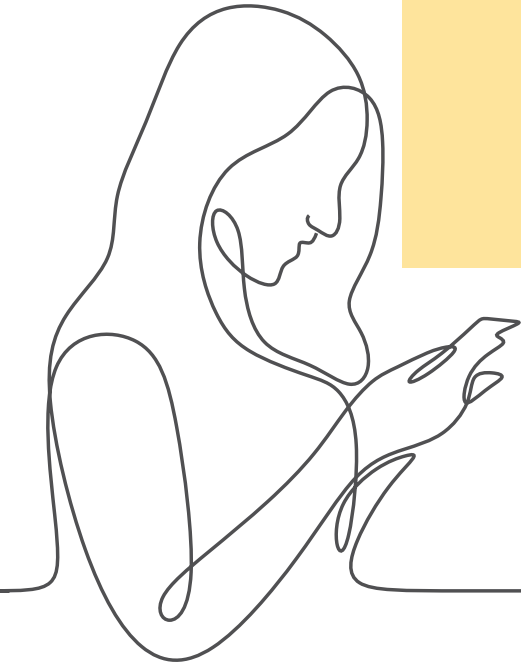
انتبهي إلى تناول الفيتامينات بطريقة عشوائية دون استشارة الطبيب والتأكد من حاجتك الفعلية لها ، قد لا تحتاجين إلى جميع هذه الفيتامينات وقد يؤدي تناولها غير الصحيح إلى الإصابة بمضاعفات

3. منصة استشارات مجانية في خدمتك

- هل تبحثين عن نمط صحي لحياتك؟
- هل ترغبين في معرفة إذا كان وزنك صحي؟
- هل تودين الحصول على عدد السعرات الحرارية المناسبة لك؟
- هل تتساءلين عن الوزن المثالي حسب طولك ووزنك؟

تستطيعين الحصول على كل هذه المعلومات من خلال **التقديم على طلب الاستشارة التغذوية الصحية مع أخصائيات التغذية في إدارة التثقيف الصحي** حيث يتم تقديم هذه الخدمة المجانية ضمن برنامج أسلوب حياة الذي يسعى إلى اتباع نظام صحي ومُرّن.

للحصول على هذه الخدمة يرجى التواصل على الواتساب: **0502139510** 
أو من خلال مسح الرمز التالي للوصول إلى الخدمة مباشرةً (رمز الاستجابة السريع)





المحور الثالث: أسرار في رياضة المرأة

1. أهمية ممارسة الرياضة لصحة المرأة
2. تمارين مختارة لصحتك ورشاقتك
3. ممارسات و أفكار لزيادة معدل الحركة اليومي



HPD.sharjah.ae



sharjah_health



sharjah_health



sharjah_health



shj_health



+1346 899 7150 9

1. أهمية ممارسة الرياضة لصحة المرأة

من الضروري أن تهتم كل امرأة بصحتها ولياقتها من خلال الالتزام ببرنامج يومي لممارسة الرياضة والنشاط البدني؛ وينعكس هذا الأمر إيجاباً على صحة المرأة بشكل عام، فالجسم يحتاج إلى الحركة لتنشيط الدورة الدموية باستمرار وذلك للحفاظ على:

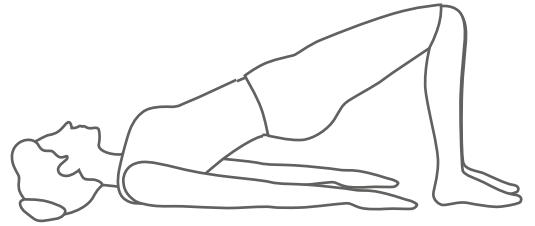
- اللياقة البدنية بشكل عام والمظهر الخارجي لشكل الجسم.
- الوقاية من الأمراض والسيطرة عليها مثل داء السكري وأمراض القلب وارتفاع الدهون وبعض أنواع السرطانات.
- مهمة لصحة العظام وتقويتها والحد من هشاشة حيث أثبتت الدراسات أن نسبة النساء اللاتي يصبن بهشاشة العظام أعلى من الرجال.
- تساعد في تقليل آلام الظهر والحوض.
- تقلل من حدوث مضاعفات الحمل.
- تقي من سلس البول والذي تصاب به المرأة غالباً بعد الولادة.

2. تمارين مختارة لصحتك ورشاقتك

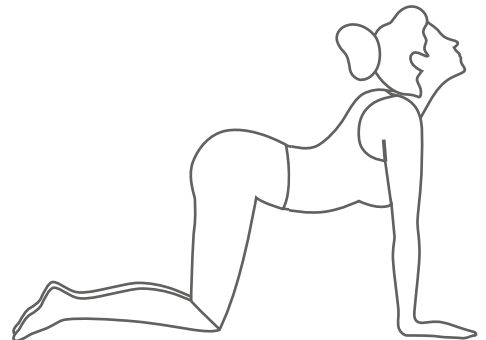
تمارين لتخفيف آلام الظهر (في فترة الحمل) بعد التأكد من الطبيب من قابليتك لممارستها:

• تمرين رفع الورك

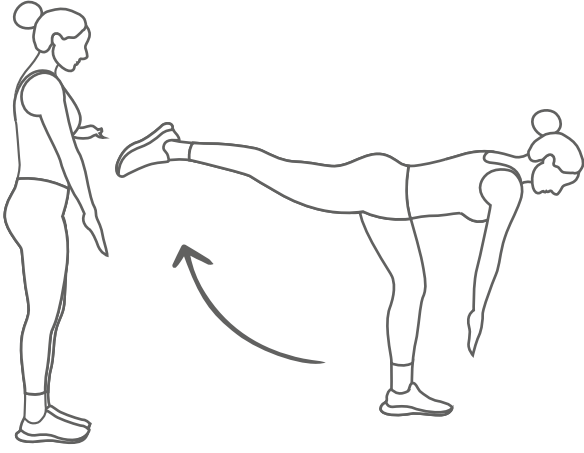
هذا التمرين يقوي عضلات الظهر والساقين، ويتم تطبيقه عبر الاستلقاء على الظهر وثنى الساقين لجعل الركبتين بارزتين للأعلى والقدمين ملامستين للأرض، يتم تمديد اليدين على الجانبين وباستخدام القدمين والساقين فقط يتم رفع الورك والجذع للأعلى.



• تمرين مد وإطالة أسفل الظهر



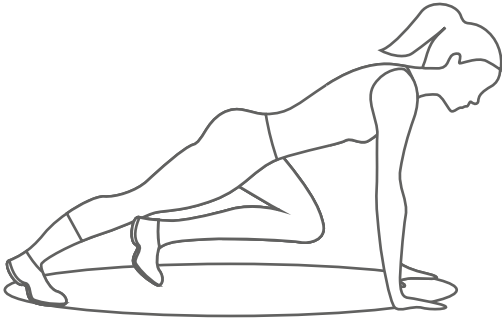
• تمرين الفلامينجو



يعتبر من أهم التمارين الرياضية للمرأة الحامل ويتم الاستمرار بالضغط واللعب على منطقة الأرجل، وسُميَّ التمرين بهذا الاسم نظرًا لأنه أثناء التمرين يتم الوقوف على قدم واحدة وهو ما يقوم به طائر الفلامينجو، ويمتاز هذا التمرين بإعطائك شكل مميز و مشدود لساقيك، ويمكن تنفيذ هذا التمرين كما يلي:

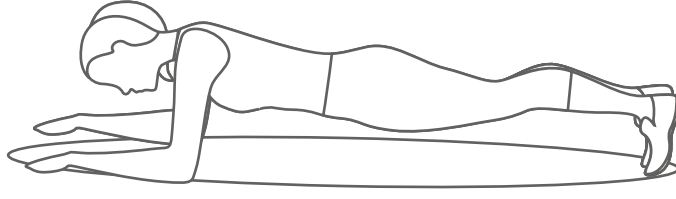
1. قفي متوازنة على قدمك اليسرى والانحناء للأمام والقاء وزنك على منطقة الوسط.
2. حافظي على استقامة جسدك.
3. ارفعي قدمك اليمنى للخلف مع شد أطراف الأصابع.
4. قفي بذلك الوضع لمدة **60 ثانية** لكل قدم، مع زيادة المدة الزمنية كلما استطعت.

• تمرين تسلق الجبال



يعتبر تمرين تسلق الجبال من أبسط التمارين الرياضية والتي تساعد في حرق نسبة عالية من السعرات الحرارية كما أنها تساعد على شد منطقة أسفل البطن بشكل كبير، ويمكن تنفيذ هذا التمرين باتباع الخطوات التالية:

1. ابدئي في وضع ال **Plank**، ويديك متباعدة بعرض الكتفين، ظهرك مستقيم، وقومي بشد عضلات البطن.
2. تأكدي من توزيع وزنك بالتساوي بين يديك وأصابع قدميك.
3. قومي بسحب ركبتيك اليمنى إلى صدرك قدر الإمكان.
4. ثم قومي بالتبديل واسحبي ركبتيك اليمنى للخارج واسحبي ركبتيك اليسرى إلى صدرك.
5. قومي بالتبديل بين الركبتين بأسرع ما يمكن، مع التبديل بين الشهيق والزفير.
6. كرري التمرين لمدة **25 ثانية**.



• تمرين البلانك

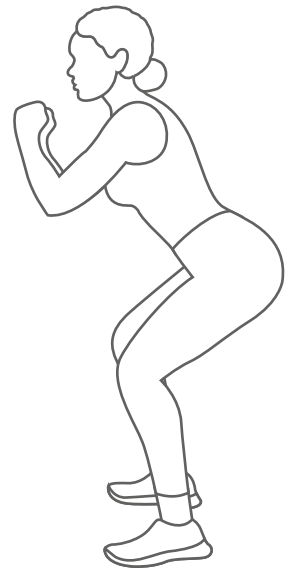
من التمارين الرياضية المميزة التي يمكنك القيام بها لشد البطن حيث يساعد على تفتيت وحرقة الدهون الموجودة بالبطن.

1. عليك بأخذ وضع تمرين الضغط الشهير.
2. اثني المرفقين بزاوية 90 درجة مع إبقاء الجسم مستقيماً.
3. حاولي الثبات على هذه الوضعية لفترة من الوقت مع أخذ شهيق وزفير ببطء.
4. كما يمكنك زيادة وقت التمرين بشكل تدريجي في كل مرة تمارسين فيها التمرين للحصول على أفضل النتائج.

• تمرين القرفصاء Squats

هذا التمرين يعتبر من تمارين الـ **Cardio** التي تعمل على تحمية الجسد وتجهيزك للدخول في التمارين الأكثر صعوبة، كما أن هذا التمرين مهم جداً للنساء فهو يعمل على تقوية عضلات الجزء السفلي ويمكن تطبيقه بأكثر من طريقة وشكل بكل بساطة كل ما عليك القيام به هو أن تجلسي كالقرفصاء وتنهضي لتعاودي الجلوس مجدداً وهكذا مع الحفاظ على شكل جسديك والوضعية دون انحناء كما هو موضح في الصورة.

هذا يعني أن مفاصل الركبة يجب أن تكون مستقيمة بدرجة 90 بالإضافة إلى ظهر مستقيم وأذرع مفرودة إلى الأمام بشكل مستقيم.

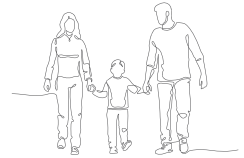


3. ممارسات وأفكار لزيادة معدل الحركة اليومي:

• ساعة من المشي أثناء التسوق ممكن أن تزيد من معدل النشاط البدني اليومي



• الخروج مع الأبناء وأفراد العائلة يعتبر من الأمور التي تزيد معدل النشاط البدني ووسيلة لتقوية الروابط بين الأسرة



• عندما يكون الجو معتدل اركني سيارتك بعيداً عن مدخل الجمعية أو مركز التسوق للتمكن من المشي لمسافة أطول وزيادة معدل النشاط البدني خلال اليوم



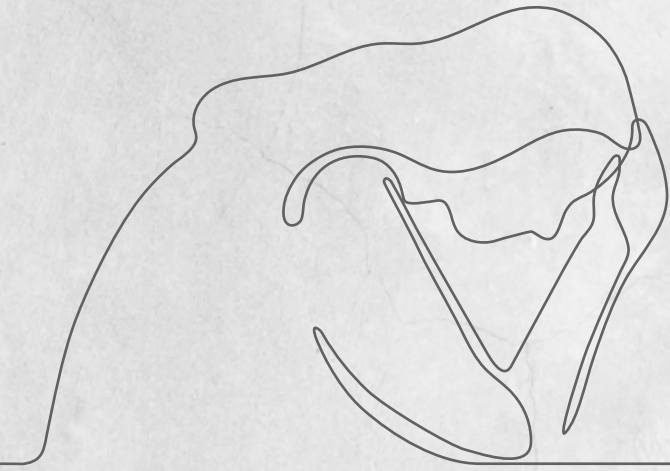
• استخدم السلم بدلاً من استخدام المصعد فصعود الدرج يعتبر مجهود رائع



• يمكنك الانضمام إلى الفرق الرياضية لممارسة بشكل جماعي فالرياضة مع الأصدقاء هي أكثر متعة لك كما أنك ستحصلين على الدعم والتشجيع من قبلهم.



المحور الرابع: أسرار في الصحة النفسية للمرأة



1. تأثير الصحة النفسية على مظهر المرأة
2. الإكتئاب و تبعاته على صحة المرأة
3. هم الطرق للمحافظة على الصحة النفسية للمرأة



HPD.sharjah.ae



sharjah_health



sharjah_health



sharjah_health



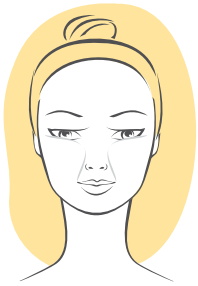
shj_health



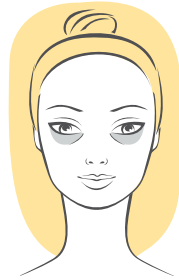
+1346 899 7150 9

1. تأثير الصحة النفسية على مظهر المرأة

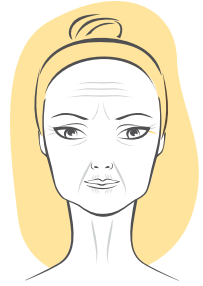
يتعرض الإنسان في منتصف العمر إلى تحولات جسدية ونفسية عديدة وهذا جزء طبيعي من تكوينه البيولوجي، حيث تطرأ على الإنسان العديد من المشاعر والتغيرات نتيجة لعوامل خارجية مؤثرة كالتغيرات الهرمونية أو الإصابة ببعض الأمراض المزمنة. بالنسبة للمرأة فإنها تتعرض لتغير في حالتها النفسية بنسبة أعلى من الرجل وذلك بسبب الحمل والولادة وما يصاحبها من تغيرات هرمونية وجسدية، ومن أشهر علامات القلق والاكتئاب والتوتر التي يمكن أن تؤثر على المظهر العام للمرأة.



• شحوب الوجه



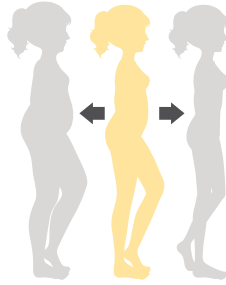
• ظهور الهالات السوداء حول العينين



• ظهور التجاعيد في الوجه



• تقصف الأظافر



• زيادة أو نقصان شديد في الوزن



• تساقط الشعر

2. الاكتئاب و تبعاته على صحة المرأة

أسباب الاكتئاب لدى المرأة:

- التغيرات الهرمونية أثناء الحمل والولادة.
- التغيرات الهرمونية خلال الدورة الشهرية وما بعد انقطاع الطمث.
- بعض أحداث الحياة الهامة التي تثير التوتر بما في ذلك رعاية مولود جديد.

ويؤدي فهم المخاطر والعوامل المؤدية لهذه الحالات النفسية إلى سهولة الكشف المبكر عنها وعلاجها

أنواع الإكتئاب لدى المرأة:

الاكتئاب الذي يصيب النساء قد يختلف باختلاف عدة عوامل تمر فيها المرأة أو مراحل مختلفة في حياتها، أحد أشهر أنواع الاكتئاب:

- اكتئاب ما قبل الولادة وما بعد الولادة حيث تزيد نسبة فرص الإصابة بالاكتئاب خلال فترة الحمل وفي السنة التي تلي الولادة وذلك لتغير معدلات الهرمونات واختلافها في جسم المرأة، و الاجهاد العام للجسم الذي يصاحب مرحلة التأقلم مع الحمل وبعد ذلك مع المولود الجديد.
- ذهان ما بعد الولادة.
- القلق.

أعراض الإكتئاب:

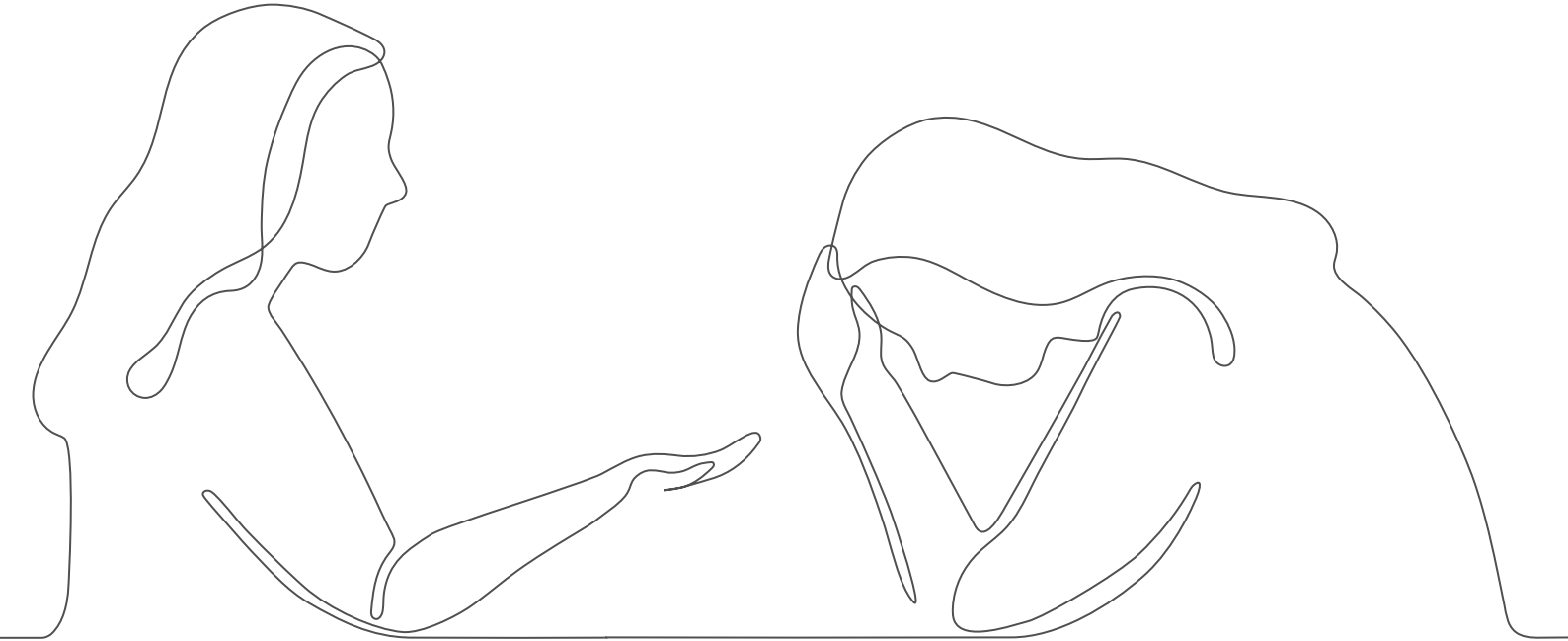
- الحزن.
- فقدان الاهتمام.
- الشعور بالذنب وعدم تقدير الذات .
- اضطراب النوم أو الشهية .
- الشعور بالتعب .
- ضعف التركيز .
- التفكير بإيذاء النفس وتعريضها للخطر.
- التأثير على الأداء اليومي والعلاقات.



تختلف أنواع العلاجات الخاصة بالاكتئاب بناءً على درجة الاكتئاب ونوعه وشدة أعراضه، فقد تكفي أحياناً جلسات خاصة مع أخصائيين نفسيين، وأحياناً قد يحتاج الشخص إلى صرف بعض أنواع الأدوية التي تساعد في تحسين الحالة النفسية للفرد.

3. أهم الطرق للمحافظة على الصحة النفسية للمرأة:

- في فترة ما قبل الحمل يجب الحرص على سلامة الصحة النفسية وأخذ استشارة أخصائي نفسي للدعم في هذه المرحلة.
- التقليل من الضغوط النفسية والتوتر من خلال معرفة التعامل معها بالطرق السليمة.
- زيادة الوعي والمعرفة بأهمية الاهتمام بالصحة النفسية والعقلية.
- طلب المساعدة في حال وجود مشكلة والاستجابة للدعم من قبل المختصين.



المحور الخامس: أسرار في جمال المرأة



1. سلوكيات للحفاظ على بشرة سليمة
2. مخاطر خفية في عالم التجميل
3. نصائح هامة لجمالك



HPD.sharjah.ae



sharjah_health



sharjah_health



sharjah_health



shj_health



+1346 899 7150 9

سيدتي، يعتبر الجلد من أكبر أعضاء الجسم على الإطلاق، هي المرأة التي يرى من خلالها من حولك حالتك النفسية من الغضب، والخجل، والخوف، والمرض. كما أن له دور كبير في الكشف ويعتبر الوقاية من أمراض كثيرة تصيب أعضاء داخلية مثل أمراض الكبد والكلى والمشاكل الهرمونية، والأهم من هذا كله يمثل الجلد خط الدفاع الأول ضد العوامل الخارجية، ولما يشكله من أهمية في الحفاظ على الصحة يجب تطبيق الممارسات والسلوكيات للحفاظ على صحة وسلامة البشرة.

1. سلوكيات للحفاظ على بشرة سليمة:

• شرب الماء بمعدل لا يقل عن 8-10 أكواب يومياً:



- بشرة صحية وخالية من الشوائب.
- تقوية الشعر والأظافر.
- مرونة وليونة في البشرة.
- يساعد في تأخير ظهور علامات التقدم في السن.
- يحمي البشرة من الجفاف.

• الالتزام بنظام غذائي يحافظ على جمال البشرة وصفاتها:



أغذية معززة للبشرة	أغذية مدمرة للبشرة
<ul style="list-style-type: none"> - الخضار الداكنة والورقية. - الجزر. - الأفوكادو. - الأسماك الغنية بالأوميغا-3. - المكسرات مثل اللوز. - الفواكه الغنية بمضادات الأكسدة مثل التوت والفراولة. 	<ul style="list-style-type: none"> - الدهون خاصة الدهون المهدرجة. - الإفراط في شرب الكافيين. - اللحوم الحمراء خاصة اللحوم المصنعة. - المشروبات الغازية والمحلاة. - الوجبات السريعة.

• الالتزام بجدول منتظم لساعات النوم أثناء الليل لتوفير الراحة للبشرة والوقاية من علامات التعب والإرهاق والإجهاد.



• استخدام واقي شمس لا يقل عن **spf 30** لتوفير الحماية اللازمة من أشعة الشمس الضارة: يفضل تجنب تعريض البشرة للشمس بهدف التسمير لأن ذلك يعمل على تدمير خلايا البشرة وظهور التصبغات والتجاعيد.



• تجنب العادات الضارة مثل التدخين.



2. مخاطر خفية في عالم التجميل:

من أكثر العادات المنتشرة بين السيدات هي استخدامهم لمواد التجميل والعناية بالبشرة، والذهاب إلى مراكز التجميل والاستفادة من الخدمات التجميلية المقدمة فيها، نقدم لك بعض النصائح الهامة لضمان الممارسات الآمنة على صحتك وجمالك.

مستحضرات التجميل

- اقتناء مواد تجميلية ذات جودة عالية من متاجر بيع موثوقة تلتزم بمعايير الحفظ والتخزين من حيث الأماكن ودرجات الحرارة.
- اختيار مواد تجميلية ملائمة لنوعية البشرة.
- التأكد من تاريخ صلاحية المنتج من خلال الصورة الموضحة أسفل العلبة وفقاً لعدد الشهور المسموح بها استخدام المنتج عند فتحه.
- الحرص على تنظيف البشرة جيداً من بقايا المواد التجميلية خاصة قبل النوم.
- التقليل من استخدام مستحضرات التجميل قدر الإمكان.
- تخزينها في المنزل في أماكن باردة أو بها تهوية للحفاظ عليها من الحرارة الشديدة أو التعرض للشمس.
- التقليل من استخدام طلاء الأظافر قدر الإمكان للحفاظ على صلابة الأظافر ولونها الطبيعي.

المراكز التجميلية

- خصص أدوات تقليم أظافر خاصة بك لضمان نظافتها وعدم انتقال العدوى من شخص لآخر.
- تجفيف طلاء الأظافر بالهواء بدلاً من الأجهزة التي يصدر منها أشعة للتجفيف.
- استخدام فوطة تنشيف خاصة بك لتجفيف الشعر أو الجسم في الصالون.
- التأكد من تعقيم وتنظيف مشط التصفيف جيداً قبل استخدامه لك.
- استخدام صبغات طبيعية أو خالية من مادة الأمونيا لتقليل فرص التعرض للتحسس.
- اللجوء للمراكز الطبية المعتمدة لأي إجراء تجميلي وضمان جودة المواد المستخدمة بعد استشارة الطبيب المختص.

3. نصائح هامة لجمالك:

• تجنبي شراء الخلطات والوصفات من الباعة المتجولين أو الإعلانات المنتشرة في وسائل التواصل الاجتماعي دون التأكد من محتويات الخلطة وخضوعها للفحوصات المخبرية والإعتماد من الجهات المختصة.

• التجارب الفردية في عالم التجميل قد لا تلائم الجميع، استشر المختص دائماً قبل التجربة.

• تجنبي تطبيق أكثر من علاج للبشرة أو الشعر في فترات متقاربة، يفضل الإنتظار لظهور النتائج وتجنب الآثار الجانبية.



التثقيف الصحي Health Promotion

إدارة التثقيف الصحي - Health Promotion Dept.
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة SCFA - Shj



المجلس الأعلى لشؤون الأسرة
Supreme Council For Family Affairs

الإمارات العربية المتحدة
حكومة الشارقة
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة
إدارة التثقيف الصحي

العنوان



+971. 6 506 5536
+971. 6 506 5695
P.O.Box 61161 shj

التواصل



health.promotion.@scfa.shj.ae



HPD.sharjah.ae



sharjah_health



sharjah_health

التواصل الإلكتروني



sharjah_health



shj_health



+9 7150 899 1346