



أصدقاء مرضى التهاب المفاصل
FRIENDS OF ARTHRITIS PATIENTS
الحياة هي الحركة | الحركة هي الحياة
Life is movement | Movement is life

هلال الصحة
Health Crescent



الصيام

و مرضى التهاب المفاصل





هلال الصحة
Health Crescent

برنامج هلال الصحة

إعداد وإخراج :

إدارة التثقيف الصحي

المجلس الأعلى لشؤون الأسرة - SCFA

2023

التثقيف الصحي
Health Promotion

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



مجلس التعليم العالي
Council of Higher Education



أصدقاء مرضى التهاب المفاصل
FRIENDS OF ARTHRITIS PATIENTS
الحياة هي الحركة
Life is movement
الحياة هي الحركة
Movement is life

نبذة عن الجمعية:

جمعية أصدقاء مرضى المفاصل جمعية تطوعية ذات نفع عام داعمة للصحة، تأسست في عام 2008، تحت توجيهات ورعاية سمو الشيخة جواهر بنت محمد القاسمي قرينة صاحب السمو حاكم الشارقة، ورئيسة المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة، وهي مشهورة من قبل وزارة تنمية المجتمع بموجب قرار وزاري رقم (84) لسنة 2021م.

رؤيتنا: أفراد مجتمع أصحاء على وعي بأعراض أمراض المفاصل ومسبباتها، مطلعين على سبل الوقاية وأحدث العلاجات المتاحة.

الرسالة: نشر الوعي الصحي بين أفراد المجتمع للوقاية من أمراض المفاصل والحصول على أفراد أصحاء بدنياً ونفسياً واجتماعياً.

الأهداف:





أصدقاء مرضى التهاب المفاصل
FRIENDS OF ARTHRITIS PATIENTS
الحياة هي الحركة | الحركة هي الحياة
Life is movement | Movement is life

المبادرات الرئيسية:

الجلسات الرمضانية	ساعة مشي	الماراثون الخيري السنوي
ملتقى الاطباء	اليوم العالمي لالتهاب للمفاصل	صيف بلا هشاشة

خدمات دعم المرضى :

- فحص كثافة العظام
- نشر الوعي الصحي حول امراض المفاصل وكيفية الوقاية منه وطرق العلاج
- دعم المرضى ماديا
- دعم وحدات العلاج الطبيعي
- استشارات طبية

هل الصيام مفيد لمرضى التهاب المفاصل؟

أثبتت الدراسات بأن الصيام يخفف وبشكل ملحوظ من آلام المفاصل والعظام ويحسن من حالات خشونة والتصلب التي يعاني منها بعض المرضى

هل جميع مرضى التهاب المفاصل يمكنهم الصيام؟

تختلف الحالات المرضية وشدها حسب الشخص الذي يعاني المرض، لذا ينصح جميع مرضى التهاب المفاصل باستشارة الطبيب قبل البدء بالصيام، وإن كانت هناك أدوية معينة يجب الالتزام بها أو يجب تغيير مواعيدها حسب مواعيد الصيام





ما هي الأطعمة المفيدة لمرضى التهاب المفاصل؟

الثوم، الزنجبيل: له تأثير قوي في تقليل أعراض التهابات المفاصل وتقليل آلام الركبة كما أنه يعزز صحة الجهاز المناعي لمقاومة الأمراض

المكسرات غير المملحة: كالجوز الذي يحتوي على أحماض الأوميغا 3 الدهنية التي تعزز صحة المفاصل وتقيها من الالتهابات، ولذلك ينصح بتناوله بانتظام

الأسماك الدهنية: تعتبر من المضادات التي لها تأثير قوي على تحسين الالتهابات مثل: السلمون، التونة، والسردين، وذلك لاحتوائها على أحماض الأوميغا 3 الدهنية

الفواكه: مثل التوت والعنب الذي يتميز ان باحتوائهم على العديد من العناصر الهامة لصحة المفاصل وحمايتها من الالتهابات

الخضروات الخضراء الداكنة: تحتوي الخضروات الورقية بشكل عام مثل السبانخ والبروكلي على مستويات مرتفعة من مضادات الأكسدة والمركبات النباتية التي تخفف من التهابات المفاصل وتساعد في محاربة الأمراض وكذلك

زيت الزيتون: من المعروف عنه خصائصه المضادة للالتهابات، فهو من الدهون الصحية الهامة للجسم وكذلك يقلل من فرص التهاب المفاصل

البقوليات: تعتبر الفاصوليا، البازلاء، والعدس مزيج طبيعي من الألياف والبروتين الذي يساعد على صحة العظام والمفاصل

ما هي الأطعمة الضارة لمرضى التهاب المفاصل؟

السكريات: تقوم السكريات المصنعة بإطلاق بروتينات تزيد من الالتهابات، مما يزيد أعراض التهابات المفاصل

اللحوم: عادة ما تحتوي اللحوم على مستويات مرتفعة من الدهون غير الصحية، وهو ما يجعلها سبباً رئيساً لزيادة التهاب المفاصل ولذلك يجب اختيار اللحوم الخالية من الدهون بقدر الإمكان

الأطعمة المقلية: تحتوي الأطعمة المقلية على نسبة كبيرة من الدهون غير الصحية، والتي تساعد في زيادة الالتهابات في الجسم

الكافيين: يتسبب تناول كميات كبيرة من المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل القهوة والشاي في تفاقم التهاب المفاصل الروماتيدي

الدقيق الأبيض: يستخدم في صنع العديد من المنتجات الغذائية مثل المخبوزات، الحلويات، والمعجنات، ولكن قد يتسبب في رفع نسبة الإصابة بالتهاب المفاصل بسبب السكريات التي يحويها الدقيق الأبيض لذا يفضل استخدام دقيق القمح الكامل بدلاً من الدقيق الأبيض لتفادي مرض التهاب المفاصل



نصائح ذهبية لمرضى التهاب المفاصل خلال شهر رمضان



- اعتدل في كميات الطعام واحرص على تناول الأصناف التي تخفف من أعراض التهاب المفاصل
- مارس الرياضة بانتظام حسب الجهد المناسب لمفاصلك وعظامك
- تناول أدويةك بانتظام حسب وصفة الطبيب
- استشر طبيبك في حال كنت تشعر بأي آلام حادة أو غير طبيعية في المفاصل أو العظام
- لا تقم بأخذ أية أدوية عشوائية أو علاجات موضعية لعلاج آلام المفاصل من غير الرجوع للطبيب



اصدقاء مرضى التهاب المفاصل
FRIENDS OF ARTHRITIS PATIENTS
الحياة هي الحركة | الحركة هي الحياة
Life is movement | Movement is life

تقديم الدعم المعنوي



التطوع

تقديم الدعم المادي



التبرع عبر
التواصل معنا

طلب الدعم



  @foap_shj

 fap@scfa.shj.ae

 +971 6 506 5511

 +971 50 389 4235