

6 العدد



وزارة الصحة  
إدارة تعزيز الصحة

# وربقات صحية

تصدر دورياً عن إدارة تعزيز الصحة - مملكة البحرين  
العدد السادس (٦)، أكتوبر - ديسمبر ٢٠١٤



Healthpromobh



Healthpromotionbh



@Healthpromobh



user/Healthpromotionbh

YouTube



وزارة الصحة  
إدارة تعزيز الصحة

# وريقات صحية

تصدر دورياً عن إدارة تعزيز الصحة - مملكة البحرين  
العدد السادس (٦) ، أكتوبر - ديسمبر ٢٠١٤

أثر التعليمات في الخلف لموسم التخيم

موسم التخيم آمن وصحي

healthpromobh  
healthpromotionbh  
healthpromobh  
user/healthpromotionbh

جفاف البشرة يكون مزعجاً جداً خاصة جفاف اليدين ومنطقة الشفتين والوجه ، حيث تصاب تلك المناطق بالتشقق ، وتختلف حدة التشقق من شخص لآخر حسب نوع وطبيعة البشرة ، وقد يكون الأمر أكثر إزعاجاً لدى النساء لأنه يؤثر على البعد الجمالي لديها ، وهناك خطوات بسيطة تساعد على حماية البشرة في الشتاء وهي :

## الاستحمام :

- تقليل استخدام الصابون مع تجنب الصابون المحتوي على ألوان وروائح معطرة ويفضل استخدام صابون لطيف ذو PH5.5 كمستوى رطوبة الجلد فهو مفيد جداً .
- وضع كريم مرطب فوراً بعد الاستحمام وتجفيفه فإن هذا يساعد على الاحتفاظ بالرطوبة في الجسم.
- استخدام الماء الفاتر وليس الحار، وتقليل فترة الاستحمام.

## الترطيب :

يعتبر اختيار المرطب الجيد من أكثر الخطوات أهمية للعناية بالبشرة في فصل الشتاء ويعتمد اختيار المرطب على نوع البشرة والعمر والحالات المرضية المصاحبة، فمثلاً يختلف المرطب للأطفال المصابين بالأكزيما عن مرطب الشباب الذين يعانون من الأكزيما. وتذكروا أن التكلفة ليست لها علاقة محددة بالفاعلية فالمرطب غالي الثمن لا يعني انه اكثر فاعلية من المنتج الرخيص.

## العناية باليدين والأصابع :

يُنصح بتجفيف اليدين برفق بمنشفة بعد غسلها مباشرة و استخدام كريم مرطب ليحمي اليدين والأصابع .  
وينصح أيضاً باستخدام الكريمات وليس اللوشن حيث أن اللوشن يمتص إلى داخل الجلد بسرعة وهذا سوف يفقد الطبقة التي تحمي الجلد .

## سيدتي تلقني في فصل الشتاء

## العناية بالشفيتين:

تحدث تشققات الشفاه في جميع فصول السنة لكن بصورة أكثر في فصل الشتاء. فتشقق الشفاه بسبب ألم ويكون محرج للبعض وغير مريح ويؤثر في طريقة الكلام والأكل والشرب  
توجد العديد من طرق العلاج لتشقق الشفاه : استخدام مرطب الشفاه؛ غالباً ما يحتوي على نسبة ترطيب عالية ، مساعد لتجديد خلايا الجلد ، مسكن للألم وعامل وقاية من أشعة الشمس كما تحتوي على مادة البترولولاتم وزبدة الكاكاو وشمع النحل لإختيار أفضل نوع مرطب الشفاه، احرصوا على أن يشمل هذه الثلاث الخصائص المهمة

- أن يكون له خواص ترطيب جيدة
- أن يكون حاجزاً ويحمي الشفاه من الهواء
- أن يحتوي على فيتامين E ليعطي مرونة جيدة



# نصائح لشتاء دافئ وصحي

يعتقد الكثير من الناس أن دخول فصل الشتاء يتطلب تناول مزيداً من الأطعمة التي تمد الجسم بالطاقة لمواجهة البرد إلا أن الدراسات تبين أن هذه الحاجة لا تزيد في الشتاء كما يتوقع البعض فمع تطور تقنيات التدفئة الحديثة وقلة التعرض للأجواء الخارجية و قلة الحركة والنوم لساعات أطول مقارنة بالصيف، تنتفي الحاجة لزيادة تناول السعرات الحرارية إلا للأشخاص الذين يمارسون الأعمال النشطة في الأجواء المفتوحة.

تناول أطعمة ساخنة يساعد على الشعور بالدفء ويجدد النشاط والطاقة ، أمثلة على ذلك احتساء الشوربة بأنواعها وينصح بتحضيرها في المنزل مع إضافة الخضار والبقول كالعدس وكذلك إضافة الفلفل والتوابل والليمون. هذه المواد الغذائية مفيدة في علاج الالتهابات والأمراض الصدرية واحتقان الجيوب الأنفية. وينصح بعدم استخدام مكعبات المرق لتقليل كمية الملح.

شرب الحليب الساخن قليل الدسم ويمكن إضافة الزنجبيل أو القرفة لأنهما يساعدان على مقاومة الأمراض و منح الشعور بالدفء، إذ يخفض الزنجبيل حرارة الجسم المرتفعة ويسكن السعال والاحتقان. كما يمكن تناول الحليب مع الشوفان فهو يعتبر وجبة كاملة مفيدة لتهدئة المزاج إذ تحتوي على الألياف التي تخفض من مستوى الكوليستيرول وتحمي من أمراض القلب وتمنح الشعور بالشبع.

شرب الشاي، خاصة الشاي الأبيض أو الأخضر حيث يعمل على تدفئة الجسم و يحتوي على كمية جيدة من مضادات الأكسدة، و أيضاً ينصح بشرب شاي النعناع فهو مسكن للسعال والربو ومزيل لمغص البطن. ويمكن تحضير الزهورات بأنوعها مثل اليانسون والميرمية والزعرتر والبابونج ... لاحتوائها على مضادات الأكسدة التي تفيد الجسم وتحميه من الأمراض.

تناول الخضروات والفواكه الغنية بفيتامين ( أ ) وعادة ما يكون لونها برتقالياً أو أصفر كالجوز والباباي ،فهي من شأنها أن تساعد على تقوية الانسجة المخاطية والحفاظ على سلامة الجهاز التنفسي، كما تحتوي على مضادات أكسدة تقوي الجهاز المناعي.

تناول الخضروات والفواكه التي تحتوي على نسبة عالية من فيتامين ( ج ) وهي أحد مضادات الأكسدة المهمة للوقاية من نزلات البرد ومفيدة لحالات الربو وتطهير الفم مثل الحمضيات، والجوافة والخضار الخضراء.

إضافة الثوم والبصل في الطعام اليومي يقلل من نزلات البرد ويساعد على مكافحة العدوى البكتيرية والفيروسية وتقليل الاحتقانات الناتجة من تقلبات الجو.

تحضير وجبات خفيفة من الفاكهة المجففة والمكسرات النيئة التي يمكن تعبئتها في أكياس صغيرة تضعها في شنطة العمل ، تحتوي على كمية عالية من الألياف والمعادن والفيتامينات ، الحديد، الكالسيوم والزنك المهمين على الجهاز المناعي ومقاومة الأمراض كما أنها تمد الجسم بالطاقة والدفء.





# من أجل صحتك تناول الفواكه خلال فصل الشتاء



توفر الفواكه والخضروات العديد من الفيتامينات والأملاح المهمة لعمل أعضاء الجسم و الوقاية من الأمراض وتتميز بقلة إحتوائها على السعرات الحرارية و الصوديوم و الدهون لكنها غنية بالألياف الغذائية و السوائل و الفيتامينات.

يُعد اتباع نظام غذائي غني بالخضراوات والفواكه جزءاً من النظام الغذائي الصحي للتقليل من خطر الإصابة بأمراض القلب و الوقاية من بعض أنواع السرطانات والسمنة، وداء السكري من النوع الثاني والإمساك.

محتوى الفواكه من الألياف يساعد الأمعاء على التخلص من الفضلات ومشاكل الإمساك و يوفر الشعور بالشبع مع سعرات حرارية أقل مما يساهم في تقليل الوزن وضبطه و خفض مستويات الكوليسترول.

يفضل تناول كمية كافية من الفواكه في فصل الشتاء خصوصاً المحتوية على فيتامين (ج) و البوتاسيوم وحمض الفوليك .

يساعد فيتامين ج على نمو و إصلاح جميع أنسجة الجسم و إلتئام الجروح والمحافظة على الأسنان، اللثة، محاربة العدوى و مضاد للسموم. فهو يلعب دوراً هاماً في تقوية جهاز المناعة، وزيادة مستويات الطاقة، وتحسين البشرة واستعادة حيويتها. و خلافاً للاعتقاد الشائع، فإن فيتامين ج لا يمنع نزلات البرد والانفلونزا، لكنه يمكن أن يقلل من طول وشدة الأعراض.

أما البوتاسيوم فإنه يحافظ على سلامة العضلات والجهاز العصبي ويحافظ على ضغط الدم ، بينما يدخل حمض الفوليك في إنتاج خلايا الدم الحمراء و صيانة القناة الهضمية والجلد والشعر والجهاز العصبي و العضلات والأنسجة الأخرى.



مصدر جيد للألياف الغذائية،  
فيتامين ج



مصدر جيد للألياف الغذائية،  
فيتامين ج - هـ / البوتاسيوم



فيتامين ج - أ



ماغنيسيوم،  
مصدر جيد للألياف الغذائية،  
فيتامين ج - أ



مصدر جيد للألياف الغذائية  
فيتامين ج - أ / البوتاسيوم

## الوقاية من نزلات البرد والانفلونزا



تنتشر نزلات البرد والانفلونزا في موسم الشتاء وهي من الحالات البسيطة التي يستطيع الشخص تشخيصها وعلاجها بنفسه دون اللجوء إلى الطبيب إلا في بعض الحالات التي تستدعي ذلك ، و من أعراض نزلات البرد الشائعة احتقان في الحلق، رشح الأنف، صداع، كحة، شعور بالتعب وأحياناً ارتفاع في درجة الحرارة.

وتنتج نزلات البرد عن عدوى فيروسية تستمر من ٥-٧ أيام، يُنصح فيها المريض بالراحة وشرب الكثير من السوائل وتناول الطعام الصحي خاصة المحتوي على فيتامين (ج) الذي يساعد على تقوية مناعة الجسم. كما يستطيع المريض أن يأخذ خافض للحرارة أو مسكن لآلام الجسم مثل البندول كل ست ساعات، بالإضافة إلى استخدام الأقراص المخففة للاحتقان التي تؤخذ ليلاً . ويُنصح باللجوء إلى الطبيب في حالات ألم بالأذن ، خروج بلغم صديدي (أخضر أو أصفر) ، قيء مستمر ، تورم الغدد الليمفاوية أسفل الوجه ، ففي هذه الحالات قد يحتاج المريض إلى التقييم الطبي.

# تخيم معك .. لموسم تخيم آمن وصحي



تأكد من تجهيز خيمتك  
بالبطانيات الكافية  
ومطفأة الحريق

تأكد من سلامة  
التوصيلات الكهربائية  
ولا تحمل المولد أكثر  
من طاقته



تأكد من تهوية خيمتك  
تهوية جيدة للوقاية من  
الإصابة بالأمراض

تأكد من توفر صندوق  
الاسعافات الأولية  
بمحتوياته



أستخدم الكيروسين الجاف  
لإشعال الحطب أو الفحم لأنه  
أخف وأسلم من الكيروسين  
السائل

تأكد من إبعاد الوقود  
والمنظفات والأدوات  
الحادة عن متناول أيدي  
الأطفال



تأكد قبل مغادرة المخيم  
والعودة إلى المنزل من  
نظافة المكان وإطفاء النار

أطفئ النار المشتعلة  
وأغلق المولد الكهربائي  
قبل النوم



لسلامتك أجعل خيمة المطبخ  
بعيده عن خيمة المعيشة  
ويفضل أن تكون أسطوانة  
الغاز خارج الخيمة في خزانة  
خاصة لحفظها

اتبع الإرشادات الموجودة  
بموقع التخيم



طبخ الطعام جيداً على درجة  
حرارة (٧٠ مئوية) لأنه يقضي  
على أنواع كثيرة من البكتيريا

## لصحة طعامك خلال موسم التخيم :

غسل اليدين قبل وأثناء وبعد تحضير الوجبات  
الغذائية

التأكد من تاريخ الصلاحية للأطعمة المعلبة و  
خلوها من الصدأ أو الانتفاخ

طبخ الطعام جيداً يقضي على أنواعاً كثيرة من  
البكتيريا درجة (70 مئوية)

التأكد من نظافة أسطح الطبخ و الأواني  
المستخدمة في الطهي

تناول الطعام مباشرة بعد الطبخ  
لتفادي التخزين السيئ المسبب للتسمم

احفظ الطعام بعيداً عن الحشرات والقوارض



Ministry of Health  
Health Promotion Directorate

Follow us :



Healthpromobh



Healthpromotionbh



@Healthpromobh



user/Healthpromotionbh

