

حملة التوعية بمرض ارتفاع ضغط الدم



إدارة التوعية

مرض ارتفاع ضغط الدم

يحدث ارتفاع ضغط الدم عندما يكون الضغط في الأوعية الدموية مرتفعاً (140/90 ملليمتر زئبق أو أكثر)، وهو مرض شائع، يكون خطيراً إذا تُرك دون علاج. غالباً لا يشعر المصابون بأي أعراض؛ لذا يُسمى بـ"القاتل الصامت"، ويعد فحص ضغط الدم الطريقة الوحيدة للمعرفة بالإصابة. ويعزز اليوم زيادة التوعية بارتفاع ضغط الدم والدقة في قياسه، والسيطرة على الأمراض غير المعدية المرتبطة بارتفاع ضغط الدم.

١٧ مايو هو اليوم العالمي لارتفاع ضغط الدم، لذا تم العمل على اطلاق جميع الفعاليات خلال الأسبوع الذي يسبق هذا التاريخ ليكون اسبوعاً توعوياً عن المرض.

مرض ارتفاع ضغط الدم بالأرقام:

- قَدَّر أن نحو 1,28 مليار شخص بالغ من الفئة العمرية 30-79 سنة في العالم مصابون بارتفاع ضغط الدم، ويعيش معظم هؤلاء (الثُلثان) في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل.
- يُقَدَّر أن نحو 46% من البالغين المصابين بارتفاع ضغط الدم لا يعلمون أنهم مصابون به.
- أقل من نصف البالغين المصابين بارتفاع ضغط الدم (42%) شُخصت إصابتهم به وعولجوا.
- نحو خمس الأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم (21%) تخضع حالتهم للسيطرة.
- ارتفاع ضغط الدم هو أحد الأسباب الرئيسية للوفاة المبكرة في العالم.
- تتمثل إحدى الغايات العالمية فيما يتعلق بمكافحة الأمراض غير السارية في تخفيض معدل انتشار ارتفاع ضغط الدم بنسبة 33% في الفترة ما بين عامي 2010 و2030.

الخطة التوعوية



ملاحظات	تاريخ التنفيذ	مُقترحات
<ul style="list-style-type: none"> - رامي التوبجري (بنين) - شقراء الرشيد (بنات) 	14 مايو	محاضرة توعية في المدارس :
<ul style="list-style-type: none"> - تغريد الفريح (غذاء) - وعد العياف (دواء) - رامي التوبجري (أجهزة طبية) 	15 مايو	ورشة عمل توعية عن بعد عن مرض ضغط الدم لتغطي جوانب الغذاء والدواء والأجهزة والمنتجات الطبية
فيصل بن سعيدان – قطاع الغذاء	16 مايو	فيديو توعوي قصير عبر السناب شات
تم إعداد المحتوى و تصميمه بعد التدقيق والمراجعة	17 مايو	نشر 2 انفوغراف عن الأجهزة الطبية والتداخلات الدوائية والغذائية مع أدوية ضغط الدم

الخطة الزمنية للأنشطة التوعوية



إدارة التوعية

الخطة الزمنية المقترحة لتنفيذ الحملة

[illegible]

المُخرجات


الأربعاء
15.05.2024


10:30 صباحاً


الهيئة العامة للغذاء والدواء
Saudi Food & Drug Authority


مرض ارتفاع ضغط الدم


Saudi_FDA
www.sfda.gov.sa

Event ended

مرض ارتفاع ضغط الدم

Event by SFDA - هيئة الغذاء والدواء

Wed, May 15, 2024, 10:30 AM - 11:00 AM (your local time)

Online

Event link - <https://zoom.us/j/94034328128?pwd=TlpLMHdyVHlyRGVvQ3dIRk5keUFSUT09>

ورشة العمل:

قطاع: الشؤون التنفيذية – إدارة التوعية

المُتحدث: وعد العياف

- المحور: - مرض الضغط والعلاجات المستخدمة
- التداخلات الدوائية لأدوية ضغط الدم

قطاع: الغذاء

المُتحدث: تغريد الفريح

- المحاور: - الغذاء ومرض ارتفاع ضغط الدم
- كيفية قراءة البطاقة الغذائية للمنتجات
- التقليل من استخدام الملح

قطاع: الشؤون التنفيذية – إدارة التوعية

المُتحدث: رامي بن وائل التويجري

- المحور: - اختيار جهاز ضغط الدم المناسب
- الطرق المثلى لاستخدام جهاز قياس ضغط الدم
- كيفية المحافظة على جهاز الضغط

المشاهدات: 19K

الإعجاب: 34

إعادة التغريدة: 24

قنوات النشر:





الهيئة العامة للغذاء والدواء
Saudi Food & Drug Authority

إذا كنت
تستخدم دواءً لمرض
ارتفاع ضغط الدم
فاستشر طبيبك قبل تناول:

فاكهة الجريب
فروت وعصيرها
أو المنتجات التي
تحتوي على
الجريب فروت

نبات عرق السوس
(العرقسوس)

موسعات
الشعب الهوائية

مزيلات
احتقان الأنف

مضادات
الهستامين

بدائل
النيكوتين

مسكنات
الألم

Saudi_FDA | www.sfda.gov.sa

الخميس – 16 مايو 2024م

المشاهدات: 19K

الإعجاب: 26

إعادة التغريدة: 20

قنوات النشر:





الهيئة العامة للغذاء والدواء
Saudi Food & Drug Authority



قياس ضغط الدم باستخدام الجهاز الطبي المناسب

هو الطريقة الوحيدة للكشف عن ارتفاع ضغط الدم

مستوى ضغط الدم	ضغط الدم الانقباضي	ضغط الدم الانبساطي
طبيعي	أقل من 120	أقل من 80
ما قبل ارتفاع الضغط	129-120	أقل من 80
ارتفاع ضغط دموي	139-130	89-80
ارتفاع ضغط دموي (شديد)	أعلى من 140	أعلى من 90

00000000 Saudi_FDA | www.sfda.gov.sa

الجمعة – 17 مايو 2024م

الزيارة المدرسية



- عدد المستفيدين من المحاضرات المدرسية 227 (148 طالبة و 79 طالب)

- شارك في الإجابة على الاستبيان القبلي 91 طالب وطالبة

- كما شارك في الاستبيان البعدي 92 طالب وطالبة

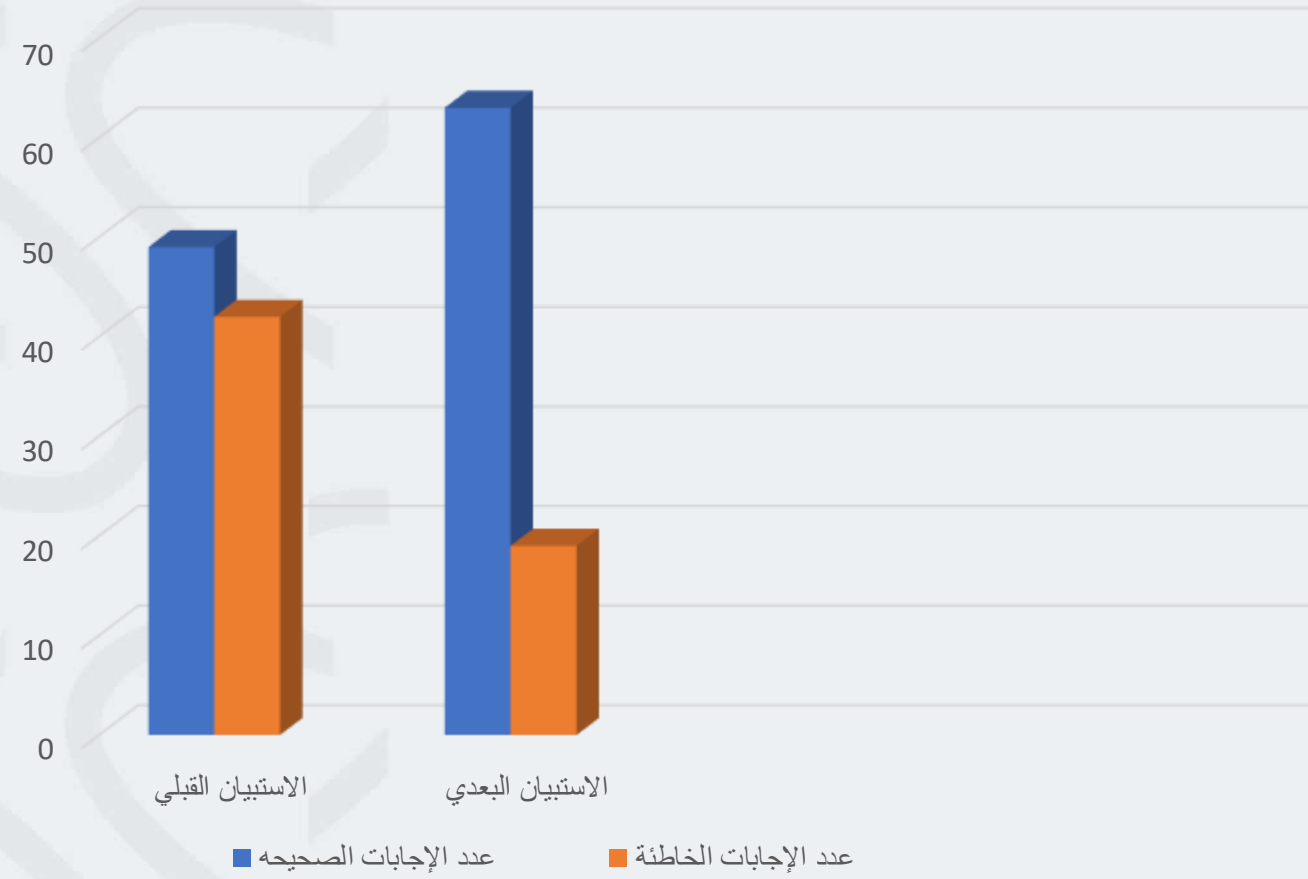
- المدرسة المتوسطة 136

- مدرسة الأمير عبدالمحسن بن عبدالعزيز الثانوية

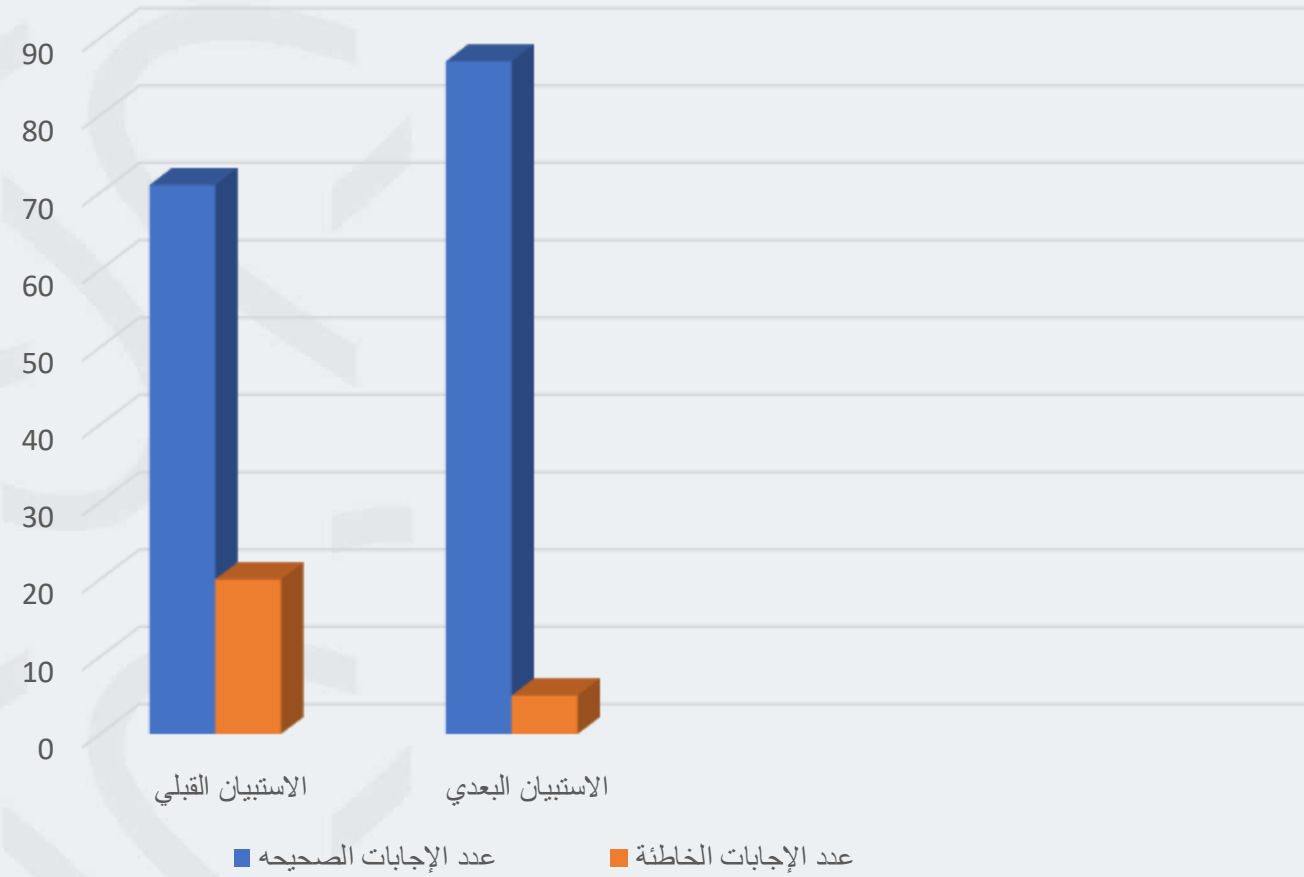
قياس المعرفة وأثر المحاضرات التوعوية



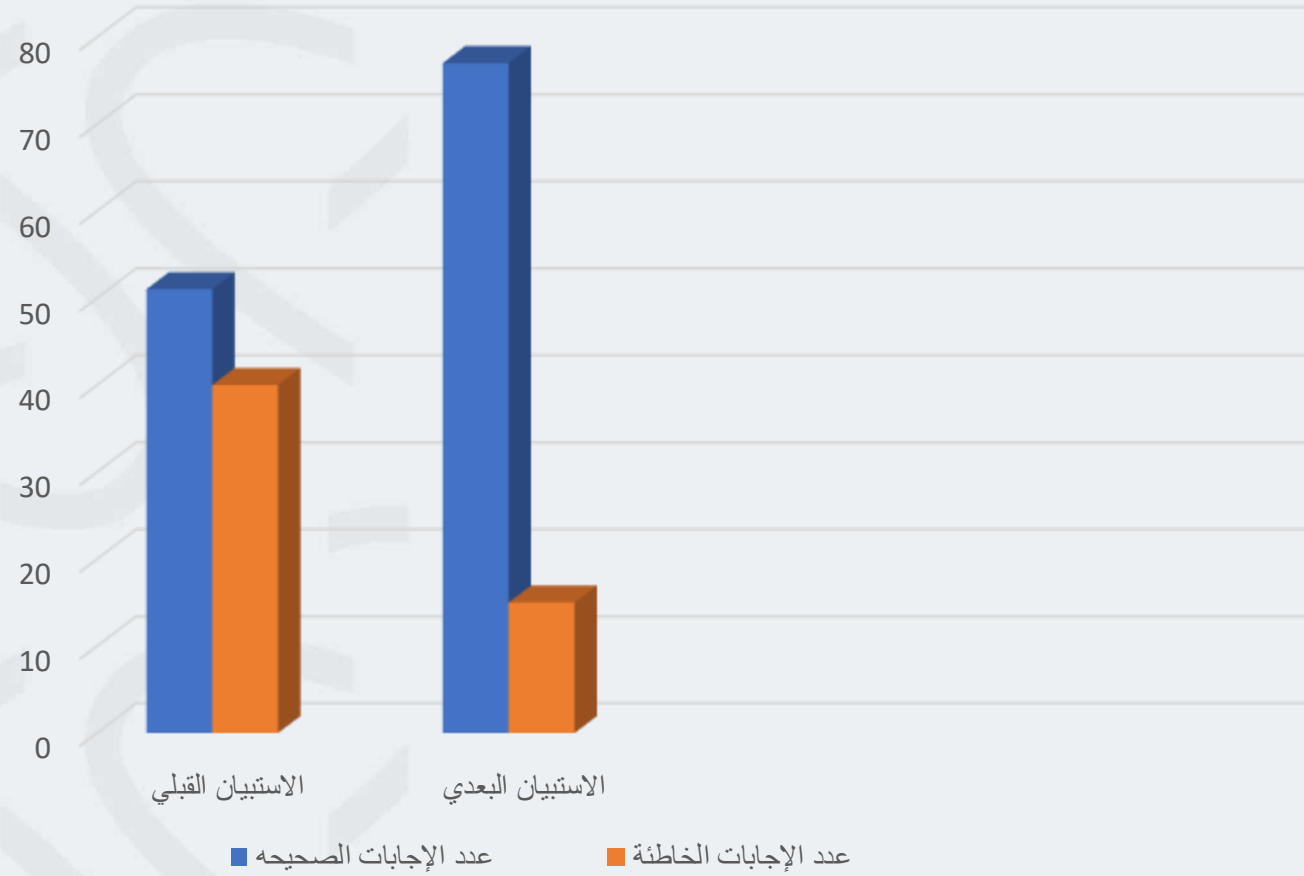
يحتاج الفرد إلى 9 جم من الملح يومياً؟



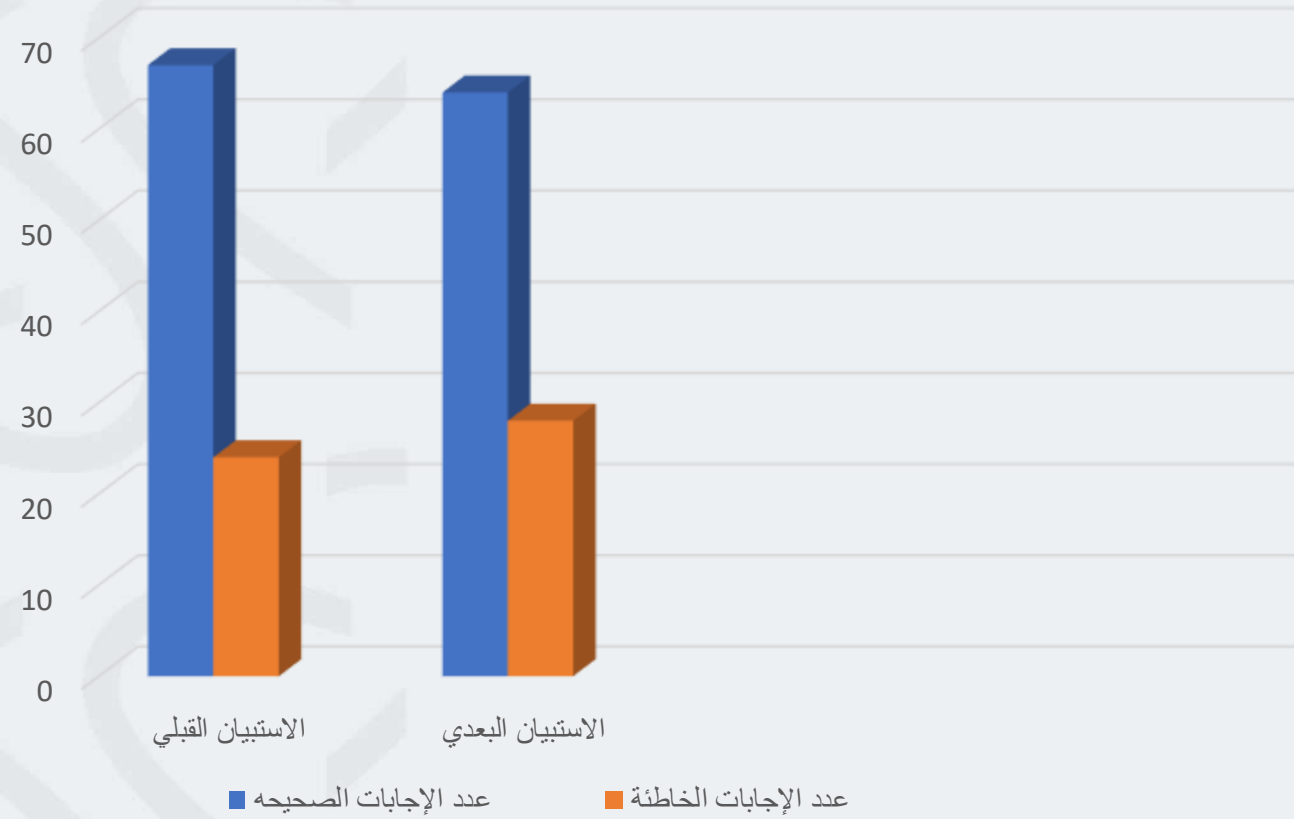
من المسميات الأخرى للملح هو الصوديوم:



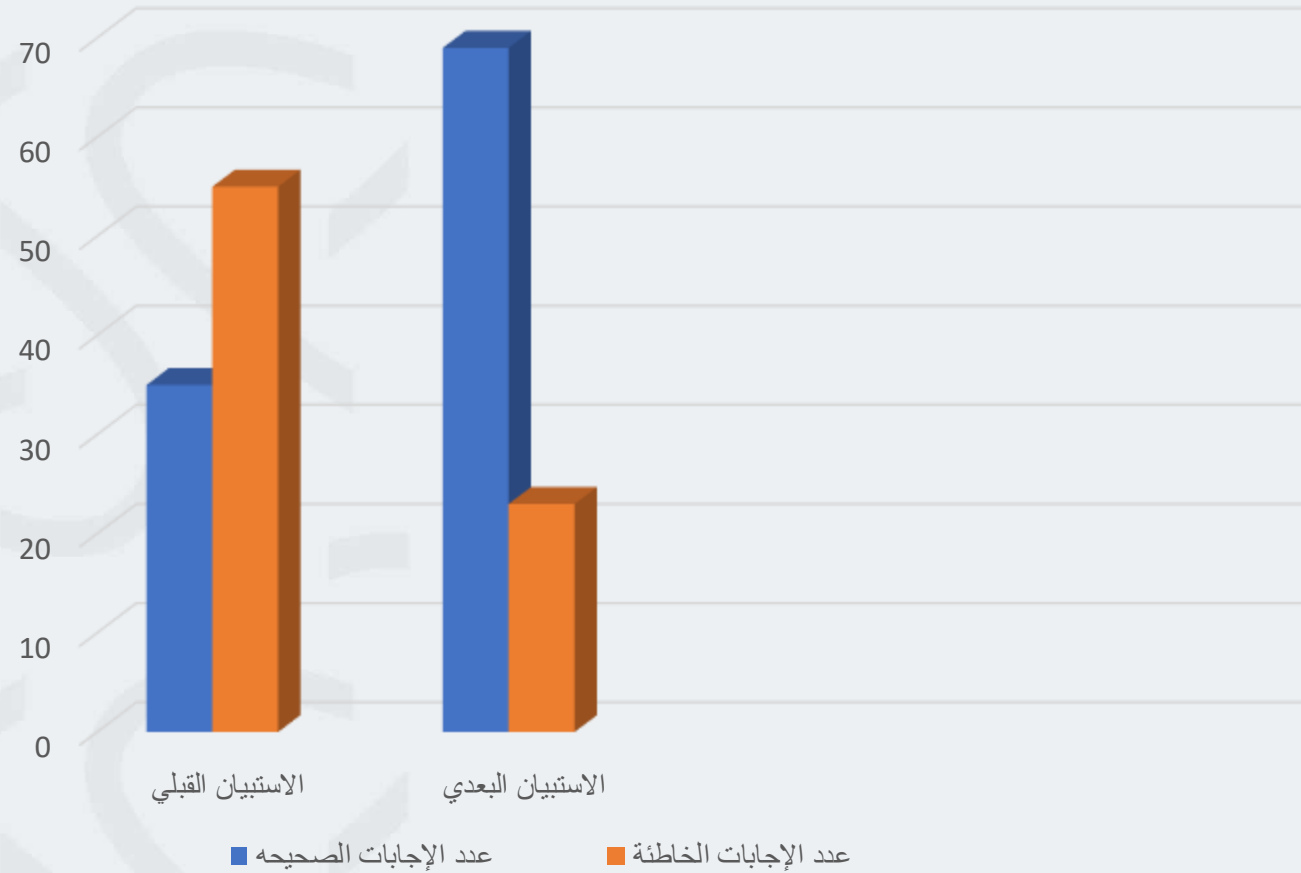
تناول فاكهة الجريب فروت أو عصيرها قد يؤثر على أدوية ضغط الدم



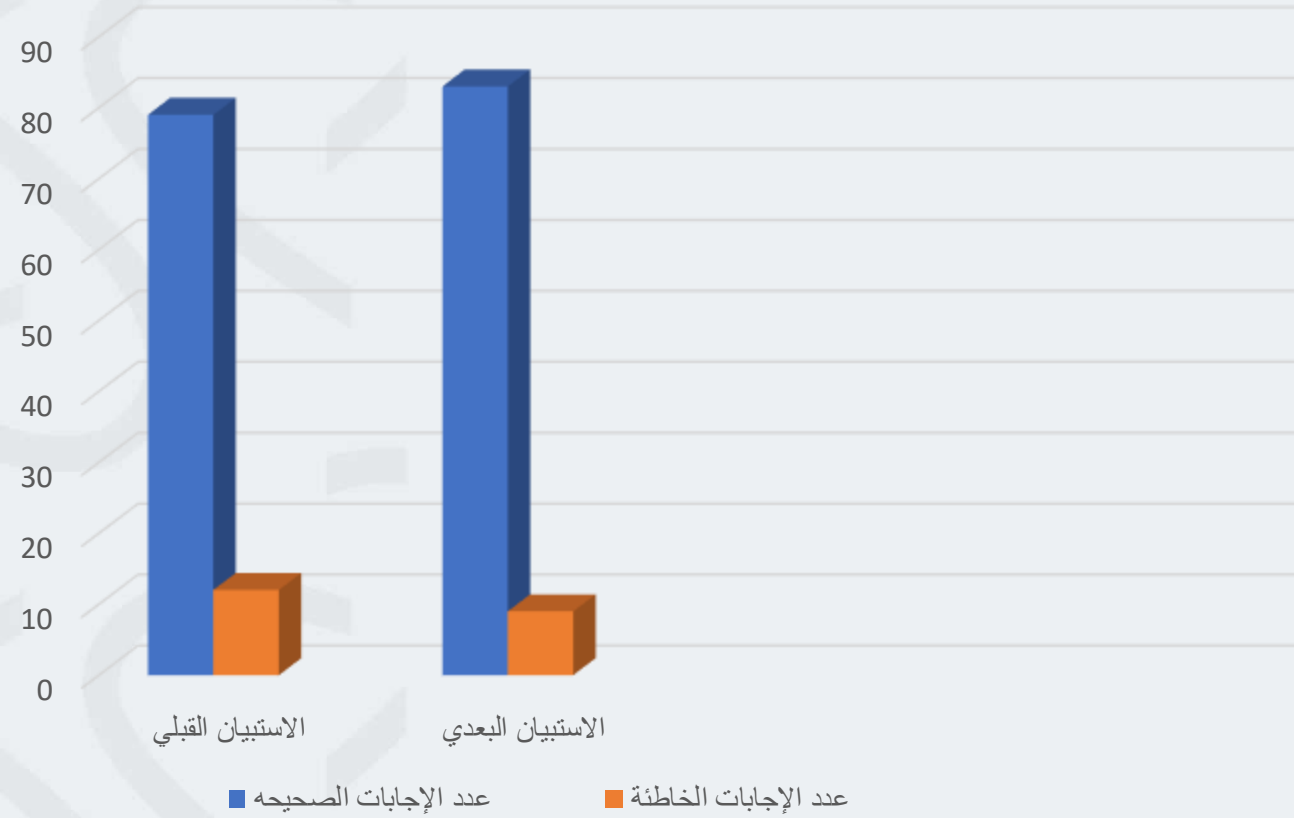
من الممكن أن تسبب أدوية مرض ارتفاع ضغط الدم بعض الأعراض
الجانبية مثل: نزيف الدم



قياس ضغط الدم أثناء الوقوف لا يؤثر على قراءة جهاز ضغط الدم



تأكد من أن جهاز قياس ضغط الدم المنزلي حاصل على إذن بالتسويق من الهيئة العامة للغذاء والدواء



التوصيات:

- استخدام منصة X ومنصة السناپ شات للإعلان عن الأنشطة التوعوية.
- التأكيد من مواضيع الدعم التقني
- إقامة الأنشطة التوعوية في أوقات مناسبة (بعد الساعة 6 مساءً)
- تغيير أنشطة مواصفات حلال لتوقيت آخر
- إنشاء حسابات للهيئة على مواقع التواصل الاجتماعي تختص بالتوعية

التحديات:

- ضعف عدد الحضور (17 شخص) وذلك لعدم وصول إعلان ورشة العمل للفتة المستهدفة.
- الخلل التقني خلال إقامة المحاضرات
- التوقيت وتقاطعه مع الجلسة الحوارية لمواصفات الحلال
- عدم وجود محفزات لطلاب المدارس للتفاعل مع المحاضرات التوعوية
- وجود محدودية في إمكانية النشر على حسابات الهيئة

شكراً