



٧

حملة التوعية بمرض ارتفاع ضغط الدم

ادارة 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 ترك دون علاج. غالباً لا يشعر المصابون بأي أعراض؛ لذا يُسمى بـ"القاتل الصامت"، ويدع 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:

- قدر أن نحو 1,28 مليار شخص بالغ من الفئة العمرية 30-79 سنة في العالم مصابون بارتفاع ضغط الدم، ويعيش معظم هؤلاء (الثلثان) في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل.
- يُقدر أن نحو 46% من البالغين المصابين بارتفاع ضغط الدم لا يعلمون أنهم مصابون به.
- أقل من نصف البالغين المصابين بارتفاع ضغط الدم (42%) شخصٌ أصابتهم به وعالجوا.
- 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.



٧

الخطة التوعوية

ملاحظات	تاريخ التنفيذ	مُقررات
<ul style="list-style-type: none"> - رامي التويجري (بنين) - شقراء الرشيد (بنات) 	14 مايو	محاضرة توعوية في المدارس :
<ul style="list-style-type: none"> - تغريد الفريح (غذاء) - وعد العياف (دواء) - رامي التويجري (أجهزة طبية) 	15 مايو	ورشة عمل توعوية عن بعد عن مرض ضغط الدم لتعطى جانب 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 انفوجراف عن الأجهزة الطبية والتدخلات الدوائية والغذائية مع أدوية ضغط الدم



الخطة الزمنية للأنشطة التوعوية

ادارة التوعية



الخطة الزمنية المقترنة لتنفيذ الحملة

مايو 2024م

التوعية باليوم العالمي لارتفاع ضغط الدم

كتاب المحتوى التوعي

اعتماد المحتوى التوعوي

تصميم المادة التوعوية

نشر المادة التوعوية (مادتين توعوية)

إقامة محاضرات توعوية لطلاب المدارس

- بنات: شقراء الرشيد
- بنين: رامي التويجري

إقامة ورشة عمل
(عن بعد- 3 محاور)

- **الغذاء: تغريد الفريج**
- **الدواء: وعد العياف**

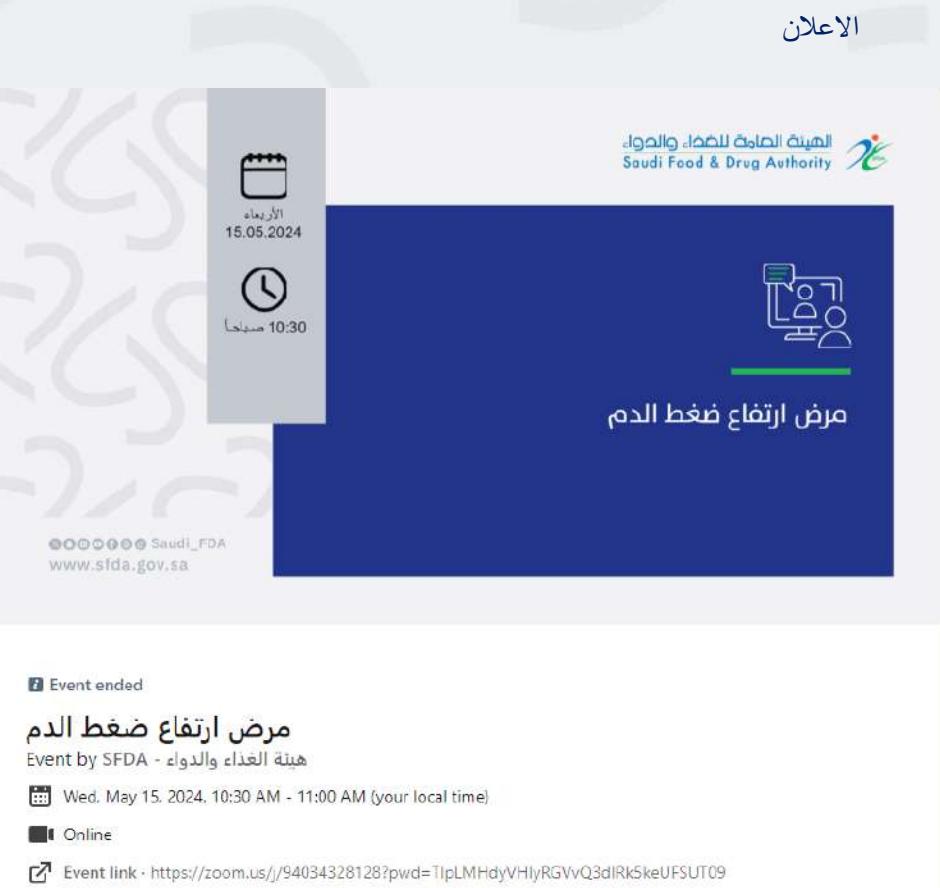
الأجهزة الطبية: رامي التويجري



المُخرجات

ورشة العمل:

الاعلان



الهيئة العامة للطعام والدواء
Saudi Food & Drug Authority

الاربعاء 15.05.2024 10:30 صباحاً

مرض ارتفاع ضغط الدم

Event ended

مرض ارتفاع ضغط الدم

هيئة الغذاء والدواء - Event by SFDA

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

Online

Event link: <https://zoom.us/j/94034328128?pwd=TlpLMHdyVHlyRGVvQ3dlRk5keUFSUT09>

قطاع: الشؤون التنفيذية – إدارة التوعية

المتحدث: وعد العيف

المحور: - مرض الضغط والعلاجات المستخدمة

- التدخلات الدوائية لأدوية ضغط الدم

قطاع: الغذاء

المتحدث: تغريد الفريج

المحاور: - الغذاء ومرض ارتفاع ضغط الدم

- كيفية قراءة البطاقة الغذائية للمنتجات

- التقليل من استخدام الملح

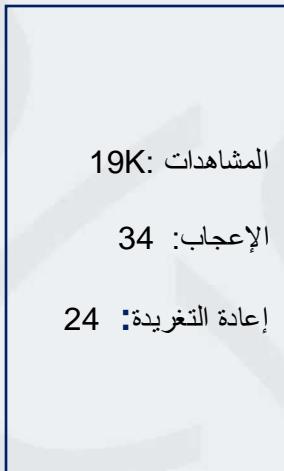
قطاع: الشؤون التنفيذية – إدارة التوعية

المتحدث: رامي بن وايل التويجري

المحور: - اختيار جهاز ضغط الدم المناسب

- الطرق المثلث لاستخدام جهاز قياس ضغط الدم

- كيفية المحافظة على جهاز الضغط







لـ

الزيارة المدرسية

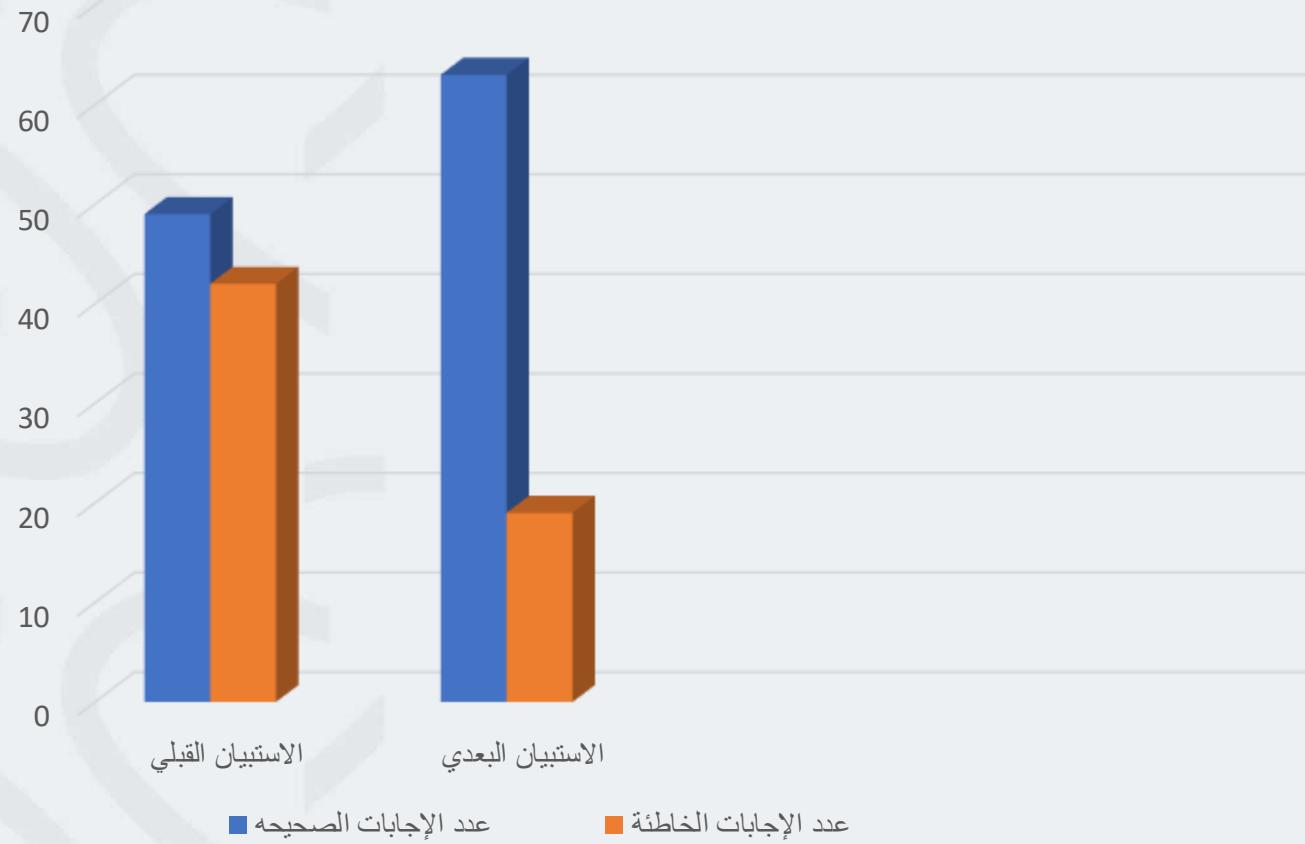
- عدد المستفيدن من المحاضرات المدرسية 227 (148 طالبة و 79 طالب)
- شارك في الإجابة على الاستبيان القبلي 91 طالب وطالبة
- كما شارك في الاستبيان البعدى 92 طالب وطالبة
- المدرسة المتوسطة 136
- مدرسة الأمير عبدالمحسن بن عبدالعزيز الثانوية



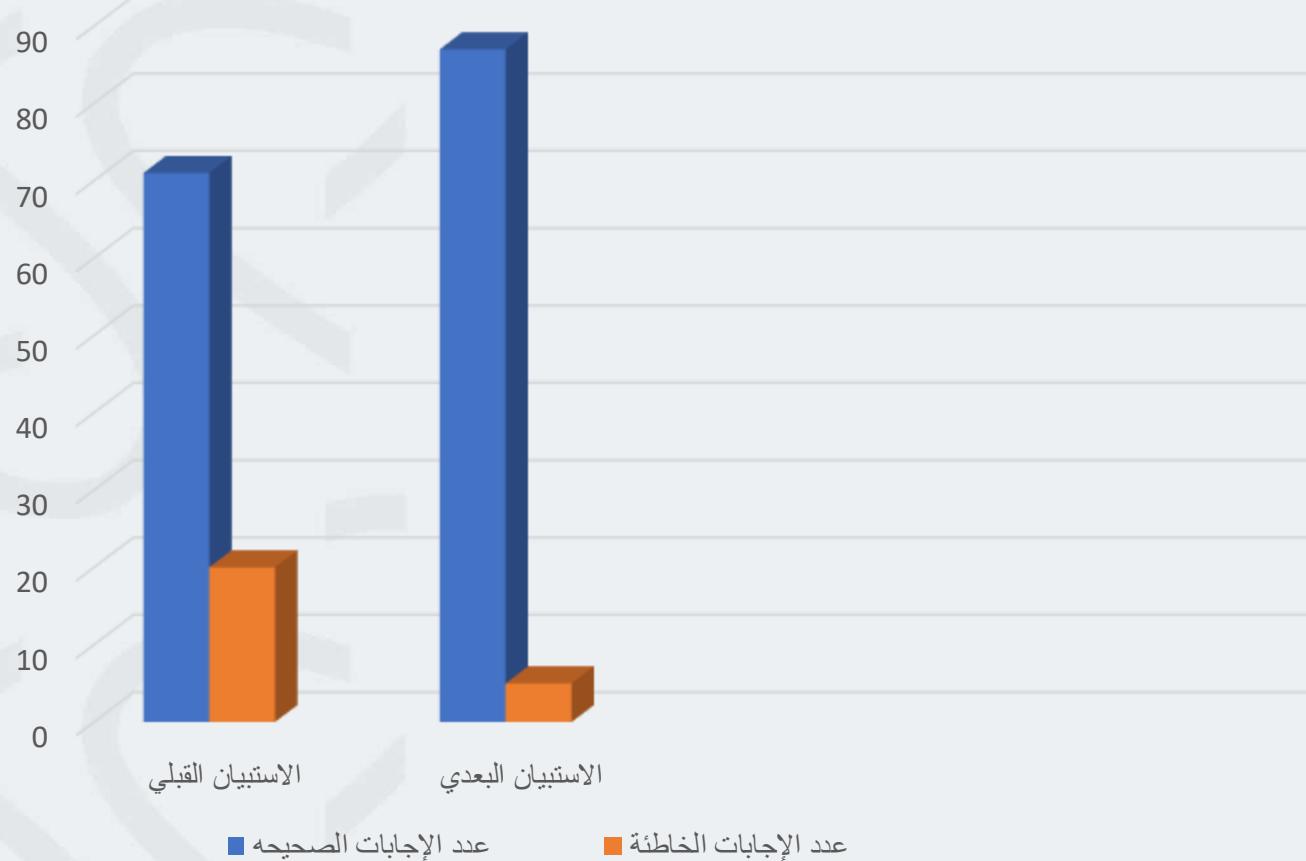
٧

قياس المعرفة وأثر المحاضرات التوعوية

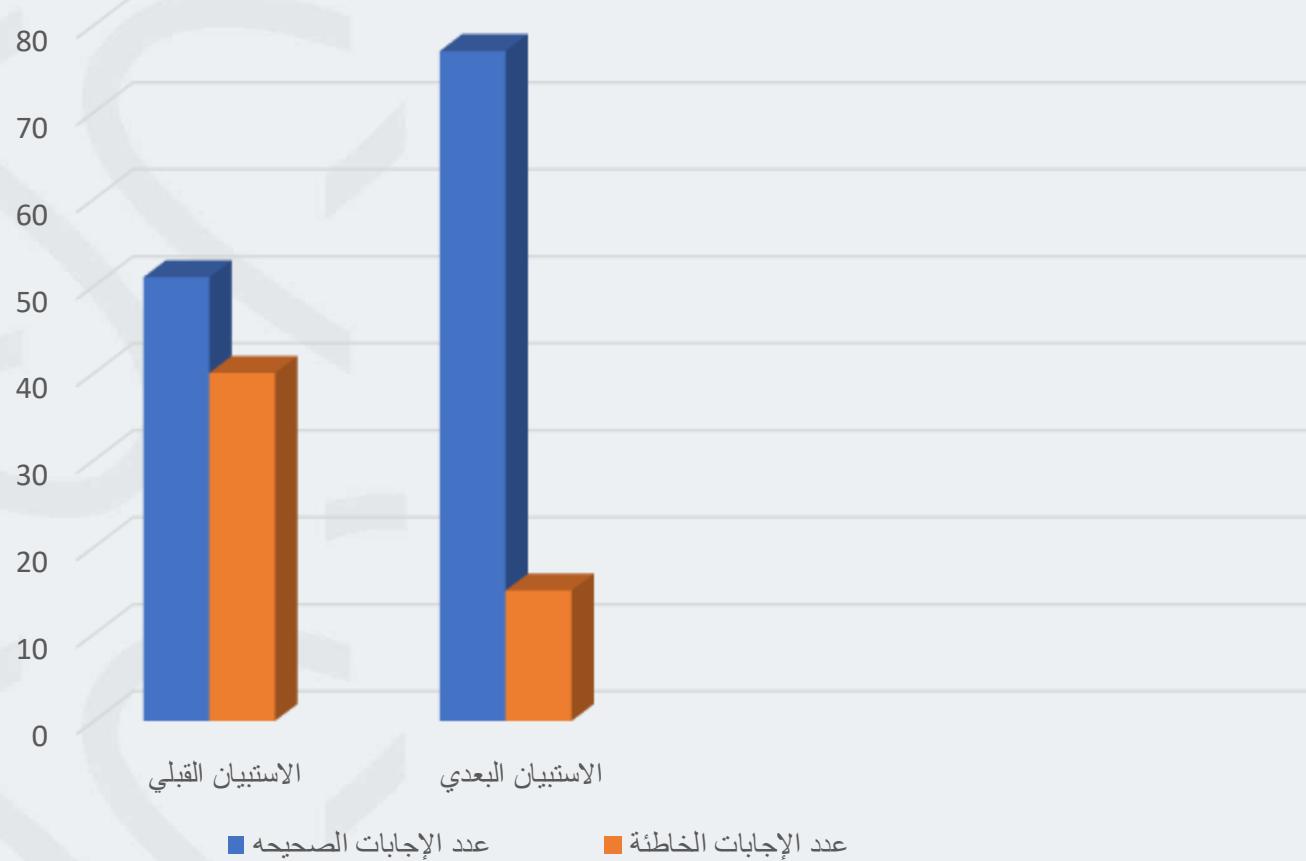
يحتاج الفرد إلى 9 جم من الملح يومياً؟



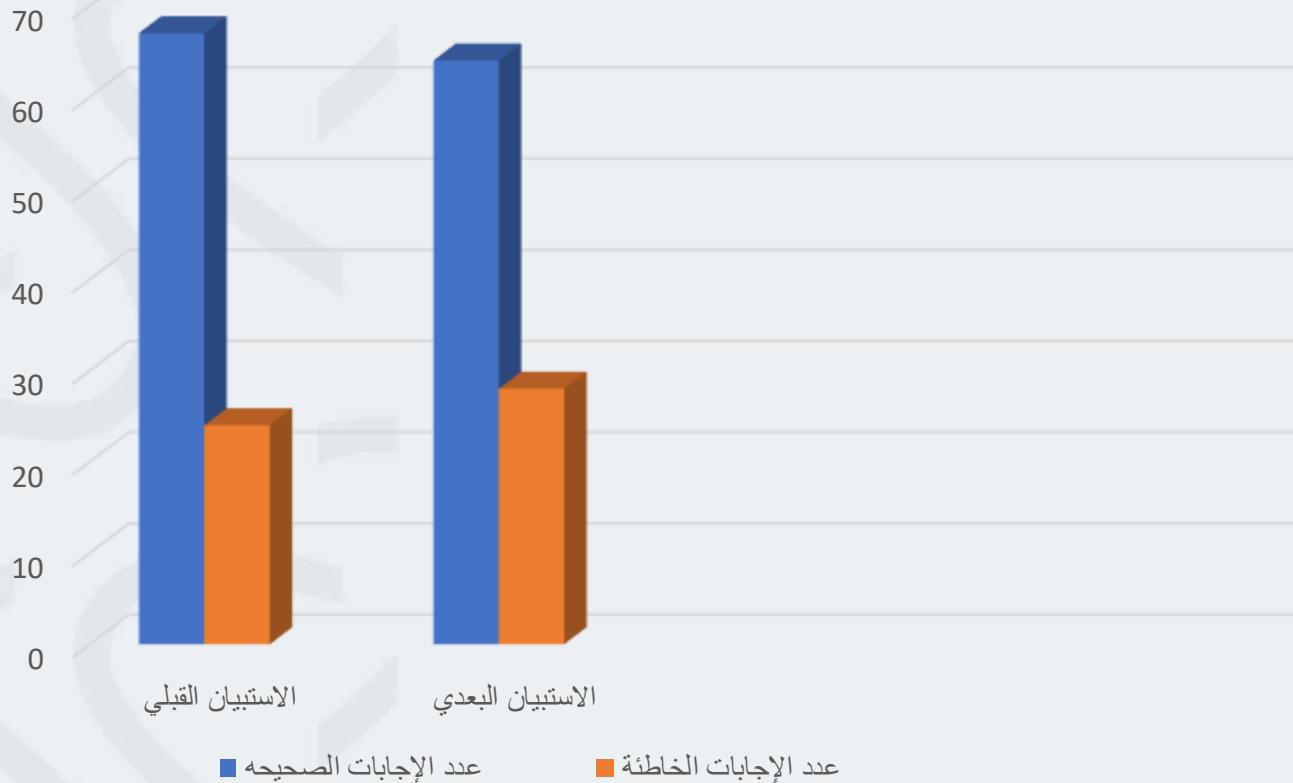
من المسميات الأخرى للملح هو الصوديوم:



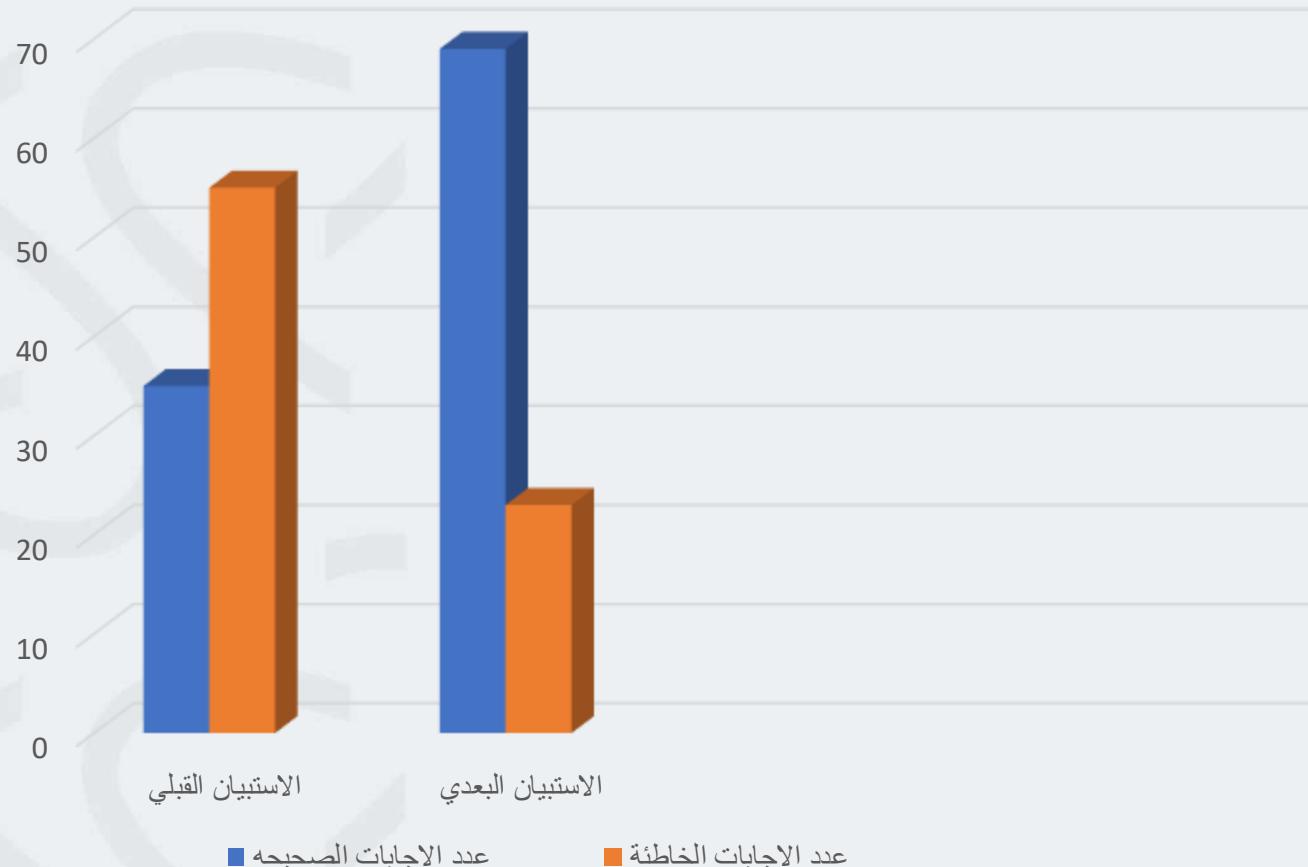
تناول فاكهة الجريب فروت أو عصيرها قد يؤثر على أدوية ضغط الدم



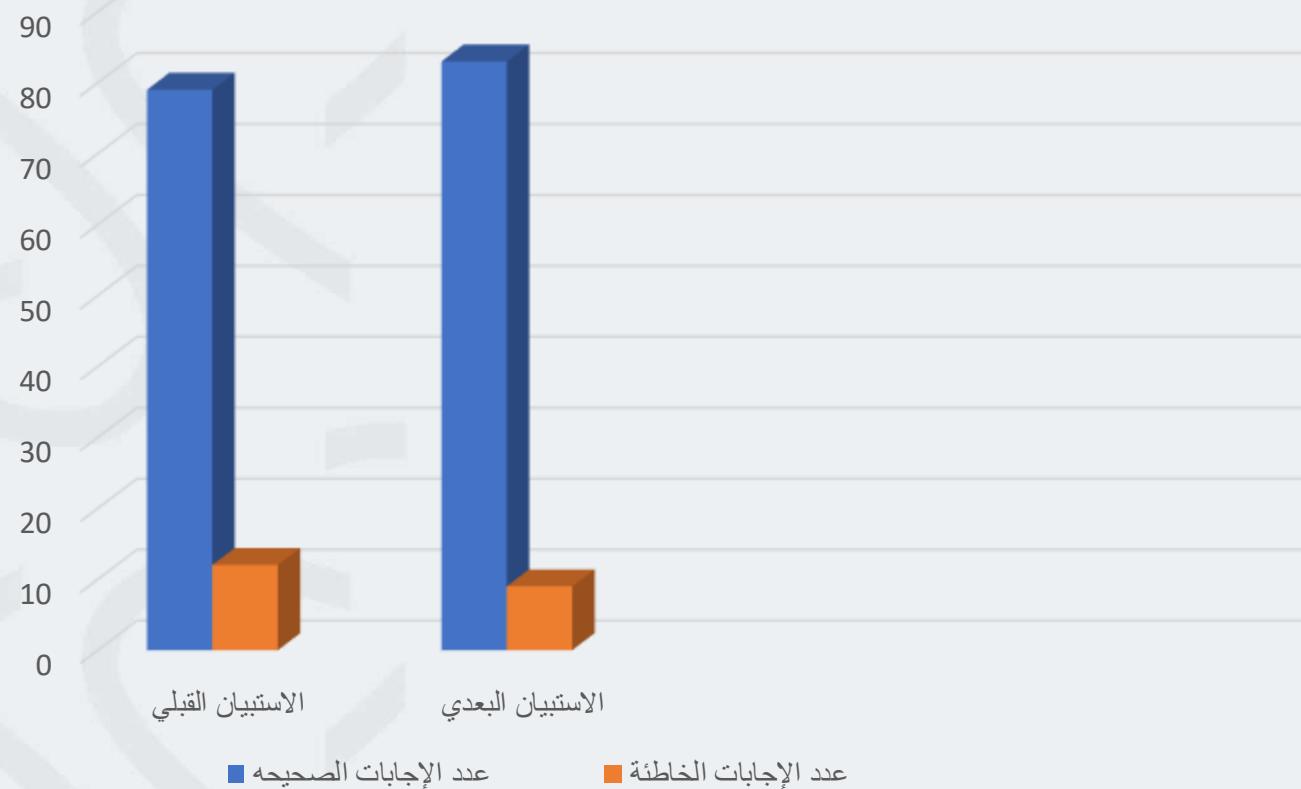
من الممكن أن تسبب أدوية مرض ارتفاع ضغط الدم بعض الأعراض
الجانبية مثل: نزيف الدم



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



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



الوصيات:

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

التحديات:

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



شكراً