



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahad Hospital The University

# نمط الحياة الصحي healthy lifestyle



---

# المقدمة

---

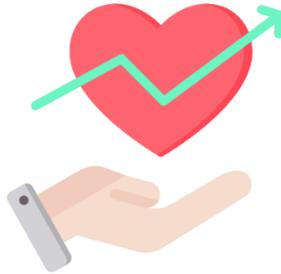


## ما هو نمط الحياة الصحي؟

هو نهج شامل في الحياة يركز على تعزيز الصحة البدنية والنفسية والاجتماعية للفرد، ويهدف إلى الوقاية من الأمراض وتحسين جودة الحياة على المدى البعيد .



خطوات صغيرة اليوم، صحة قوية غدًا.



---

# القسم الأول

## التدخين وأثره على القلب

---

---



# ما هو تأثير التدخين على الدماغ والرئة والشرابين؟

## تأثير التدخين على

### الدماغ والرئة والشرابين

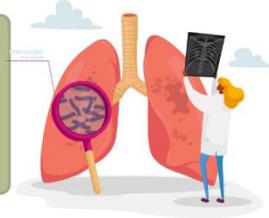


#### الدماغ: صامت لكنه قاتل

- يُغيّر النيكوتين كيمياء الدماغ، مما يؤدي إلى الإدمان وضعف التركيز وتقلبات المزاج.
- كما يزيد التدخين طويل الأمد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية والتدهور المعرفي، مما يؤثر على الذاكرة واتخاذ القرارات.

#### الرئتان: أول من يعاني

- يلحق دخان السجائر الضرر بأنسجة الرئة، ويسبب التهاب الشعب الهوائية.
- انتفاخ الرئة وسرطان الرئة.
- كما يُضعف قدرة الرئتين على التنفس وامتصاص الأكسجين.



#### الشرابين: الخطر الخفي من الداخل

- يسبب التدخين عدد من الأضرار على الشرايين منها:
- تضيق الشرايين ويصلبها بسبب تراكم الدهون.
- يرفع ضغط الدم ويزيد من خطر الجلطات.



## ماذا يحدث عند الإقلاع عن التدخين؟

- ✧ بعد 20 دقيقة: انتظام ضربات القلب
- ✧ بعد 8 ساعات: عودة مستوى الأوكسجين.
- ✧ بعد أشهر: تحسن الرئة والدورة الدموية.
- ✧ بعد سنوات: انخفاض خطر الجلطات والسرطان.

## ما هي خطوات عملية الإقلاع عن التدخين؟

- ✧ وضع خطة محددة.
- ✧ طلب الدعم من العائلة.
- ✧ استخدام بدائل النيكوتين عند الحاجة.



---

## القسم الثاني

### التغذية الصحية

---

---



## ما هي محتويات الطبق الصحي ؟



✧ نصفه خضار وفواكه.

✧ ربع بروتين.

✧ ربع كربوهيدرات صحية.



### نصائح يومية

✧ شرب 8 أكواب ماء.

✧ تقليل الدهون المشبعة والسكريات.

✧ الاعتماد على الحبوب الكاملة.

✧ حساب السعرات الحرارية.

تبسيط المعادلة:

✧ البروتين 4 سعرة/غ, الكربوهيدرات 4, الدهون 9.

---

# القسم الثالث

## النشاط البدني

---





## ما هي فوائد المشي؟

✧ يحسن المزاج.

✧ يقلل الوزن.

✧ يقوي القلب.

✧ يقلل التوتر.

## كم هي المدة الموصى بها؟

150 دقيقة أسبوعيًا للبالغين.

## هل توجد تمارين بسيطة يمكن القيام بها؟

✧ القفز بالحبل. صعود الدرج بدل المصعد.

✧ تمارين التمدد المكتبية.



---

## القسم الرابع

### النوم وجودته

---



## ما هو مفهوم الساعة الداخلية للجسم؟

الساعة البيولوجية أو الإيقاع اليومي هي نظام داخلي في الجسم ينظم فترات النوم واليقظة استجابةً للتغيرات في الضوء والظلام. تتحكم في توقيت نشاط الجسم وراحته لضمان توازن صحي.

## ما هو دور الساعة الداخلية في تنظيم النوم واليقظة؟

الساعة الداخلية تحدد مواعيد إفراز هرمون الميلاتونين المسؤول عن النوم. عند التعرض للضوء، يقل إفراز الميلاتونين مما يزيد اليقظة، وعند الظلام يزداد إفرازه فيحفز النوم. اضطراب هذه الساعة يؤدي إلى مشاكل في جودة النوم والصحة العامة. للحفاظ عليها، يُنصح بالالتزام بمواعيد نوم ثابتة وتجنب التعرض للضوء الساطع قبل النوم.



## ما هو معدل النوم الطبيعي حسب العمر؟

عدد ساعات النوم	الفئة ( العمر )
من 10,5 الى 18 ساعة	حديث الولادة (0-3 أشهر)
من 9 الى 12 ساعة	الرُّضْع (4-11 شهرًا)
من 11 الى 14 ساعة	الأطفال (1-2 سنة)
من 11 الى 13 ساعة	الأطفال (3-5 سنوات)
من 9 الى 11 ساعة	الأطفال (6-12 سنة)
من 8 الى 10 ساعات	المراهقون (13-19 سنة)
من 7 الى 8 ساعة	البالغون (20 سنة فأكثر)
من 7 الى 8 ساعات	كبار السن (65 سنة فأكثر)



## ما هي المفاهيم الخاطئة عن النوم؟

✧ القيلولة القصيرة من 20-30 دقيقة تكون ضارة.

✧ السهر لا يعوض بنوم أطول لاحقا.



### نصائح علمية

✧ إطفاء الأجهزة قبل النوم.

✧ ممارسة الاسترخاء من خلال تنفس عميق أو قراءة.

✧ الالتزام بجدول نوم ثابت.

---

## القسم الخامس

### الصحة النفسية والتوازن

---



## ما هي أهمية الصحة النفسية للقلب؟

التوتر المزمن يرفع ضغط الدم ويزيد مخاطر أمراض القلب.

## ما هي طرق تعزيز الصحة النفسية؟

- ✧ ممارسة الرياضة كعلاج للتوتر.
- ✧ التواصل الاجتماعي الإيجابي.
- ✧ تخصيص وقت للهوايات والراحة.
- ✧ تقنيات عملية للتخفيف من الضغط:
- ✧ تمارين التنفس العميق.
- ✧ الكتابة اليومية **Journaling**.
- ✧ التأمل واليوغا.



---

## القسم السابع

### الحياة الاجتماعية الجيدة

---



## ما هو دور العلاقات الاجتماعية في الصحة؟

✧ التواصل الإيجابي مع العائلة والأصدقاء يقلل من التوتر والقلق.

✧ وجود شبكة دعم اجتماعي قوية يرفع مستوى الهرمونات الإيجابية مثل الأوكسيتوسين، مما يحمي القلب.

✧ الوحدة والعزلة الاجتماعية مرتبطة بارتفاع مخاطر أمراض القلب والاكتئاب.



## ما هي فوائد الحياة الاجتماعية الصحية؟

✧ تعزيز الشعور بالانتماء والأمان.

✧ تحسين جودة النوم من خلال تقليل التوتر.

✧ زيادة التحفيز على ممارسة الرياضة والنشاطات الصحية مثل

المشي الجماعي.

✧ دعم اتخاذ القرارات الصحية اختيار أطعمة أفضل، الإقلاع عن

التدخين.





## نصائح علمية

- ✧ خصص وقتًا أسبوعيًا للقاء الأصدقاء أو العائلة.
- ✧ شارك في أنشطة جماعية مثل النوادي الرياضية أو التطوعية.
- ✧ ابتعد عن العلاقات السلبية أو السامة التي تزيد القلق والإجهاد.
- ✧ مارس الامتنان الاجتماعي: عبر عن امتنانك لمن حولك بالكلمة الطيبة.



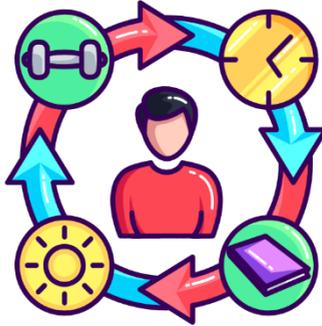
النمط الصحي ليس حرمانًا... بل استثمار في حياتك وصحتك.

---

## القسم السابع

### عادات صحية يومية

---



## ما هي العادات الصحية اليومية؟

- ✧ ابتعد عن مسببات التدخين كالجلوس في أماكن المدخنين.
- ✧ ابتعد عن مشروبات الطاقة والمنبهات.
- ✧ اشرب الماء بانتظام.
- ✧ لزيادة النشاط البدني، مارس 150 دقيقة على الأقل من النشاط المعتدل أسبوعيًا.
- ✧ النوم الكافي.
- ✧ أخذ فترات راحة أثناء العمل.
- ✧ الفحص الدوري للقلب والضغط.







المصادر والمراجع:

thoroughcare.net

thecardiologyadvisor.com

منظمة الصحة العالمية (WHO)

توصيات حول النشاط البدني، النوم، والتغذية الصحية.

تقارير عن التدخين وتأثيراته على القلب والصحة العامة.

<https://www.who.int>

مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC – Centers for Disease Control and Prevention)

إرشادات عن السلوكيات الصحية اليومية.

معلومات موثوقة عن التدخين، النوم، والتغذية <https://www.cdc.gov>

جمعية القلب الأمريكية (American Heart Association – AHA)

توصيات غذائية وصحية خاصة بالقلب.

أهمية النشاط البدني ونمط الحياة للوقاية من أمراض القلب .

<https://www.heart.org>

المكتبة الوطنية الأمريكية للطب (NIH – National Institutes of Health)

أبحاث مفصلة حول النوم، الصحة النفسية، وأمراض القلب .

<https://www.nih.gov>

المبادرة السعودية لصحة القلب – وزارة الصحة السعودية

كتيبات وبرامج توعوية وطنية.

برامج مكافحة التدخين ونمط الحياة الصحي <https://www.moh.gov.sa>

جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل (IAU)

كتيب "صحتك أولاً... ابدأ الآن" الذي استندنا له في إعداد المحتوى.

المراجعة والتدقيق:

تم إعداد ومراجعة محتوى هذا الكتيب

من قبل وحدة التوعية الصحية

بمستشفى الملك فهد الجامعي.

## قسم التوعية الصحية

IAU-25- 689



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahad Hospital The University