



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

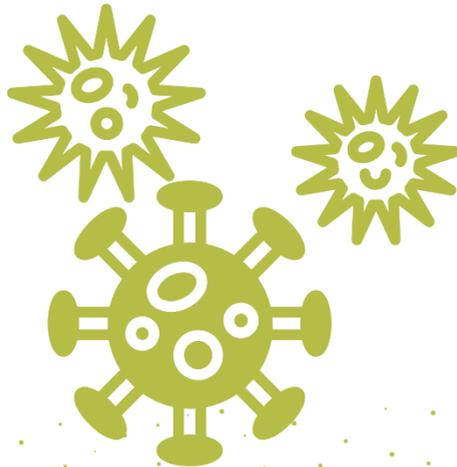
عوامل الخطورة للأمراض المزمنة والمعدية



تُعد الأمراض المزمنة والمعدية من أبرز التحديات الصحية على مستوى العالم.

وتحدث هذه الأمراض نتيجة لمجموعة متنوعة من عوامل الخطورة التي يمكن تصنيفها إلى أربع فئات رئيسية: **سلوكية، بيئية، بيولوجية، واجتماعية.**

الأمراض المزمنة مثل السكري، ارتفاع ضغط الدم، أمراض القلب، وبعض أنواع السرطان، وكذلك الأمراض المعدية مثل السل، الإيدز، الالتهابات التنفسية والكبدية، ليست مجرد نتاج للعدوى أو التقدم في العمر، بل هي غالبًا نتيجة تفاعل طويل الأمد بين الإنسان ومجموعة من عوامل الخطورة.



ما هي عوامل الخطورة السلوكية؟

هذه العوامل تتعلق بنمط حياة الأفراد، وتشمل:

❖ التدخين :

يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب، والسرطان، وأمراض الرئة.

- يحتوي على أكثر من 7000 مادة كيميائية، منها 70 مادة مسرطنة.
- يرفع خطر الإصابة بسرطان الرئة بنسبة تزيد عن 20 ضعفًا للمدخنين.
- مسؤول عن أمراض القلب و70% من حالات انسداد الشعب الهوائية المزمن.



ما هي عوامل الخطورة السلوكية؟

❖ سوء التغذية :

تناول وجبات غنية بالدهون المشبعة والسكر والملح يرفع من احتمالية الإصابة بالسمنة، السكري، وارتفاع ضغط الدم.

- الإفراط في استهلاك الدهون المشبعة والسكريات المضافة والصوديوم.
- يؤدي إلى السمنة، الكوليسترول المرتفع، ارتفاع الضغط، والسكري النوع 2.
- نقص تناول الخضروات والفواكه أحد أهم عوامل الوفاة عالميًا حسب WHO.



ما هي عوامل الخطورة السلوكية؟

❖ قلة النشاط البدني :

- الخمول الجسدي يساهم في تطور أمراض القلب، والسمنة، والسكري من النوع 2.
- تؤدي إلى ضعف التمثيل الغذائي وزيادة الوزن وضعف العضلات.

❖ تعاطي الكحول والمخدرات :

يُحرم ديننا تعاطيه بأي شكل من الأشكال ويعاقب متعاطيه اضعف لذلك يؤدي تعاطيها إلى أمراض الكبد، واضطرابات نفسية، ويزيد خطر العدوى.



ما هي عوامل الخطورة البيئية؟

البيئة المحيطة تلعب دورًا كبيرًا في الصحة:

❖ **تلوث الهواء والماء**: يرتبط بأمراض الجهاز التنفسي والسرطان.

- تلوث الهواء مرتبط بـ 7 ملايين وفاة مبكرة سنويًا.
- الجسيمات الدقيقة (PM2.5) تخترق الرئتين وتسبب التهابات مزمنة.



ما هي عوامل الخطورة البيئية؟

- ❖ الظروف المعيشية غير الصحية: مثل نقص الصرف الصحي أو الاكتظاظ السكني المزدحم.
- تزيد من فرص انتقال الأمراض المعدية كالكوليرا والتيفوئيد.
- يسهل انتشار الأمراض التنفسية مثل الإنفلونزا والسل.
- بيئات غير صحية تسهم في تفشي الأمراض المعدية المزمنة.



ما هي عوامل الخطورة البيئية؟

❖ العمل في بيئات خطيرة: مثل التعرض للمواد

الكيميائية السامة أو الإشعاع. والممارسات الزراعية والصناعية

- استخدام المبيدات بشكل مفرط يلوث الغذاء والماء.
- التعرض لمواد كيميائية خطيرة في أماكن العمل يزيد من خطر السرطان وأمراض التنفس.



ما هي عوامل الخطورة البيولوجية؟

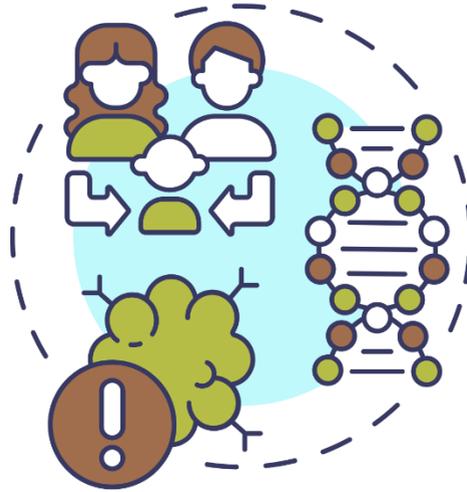
وتشمل الخصائص الوراثية والعضوية:

❖ **الاستعداد الوراثي**: بعض الأفراد يكونون أكثر عرضة

وراثيًا لأمراض مثل السكري، والسرطان، وأمراض القلب.

وجود تاريخ عائلي لأمراض مثل السرطان، السكري، أمراض القلب.

بعض الطفرات الجينية مثل BRCA تزيد خطر سرطان الثدي.

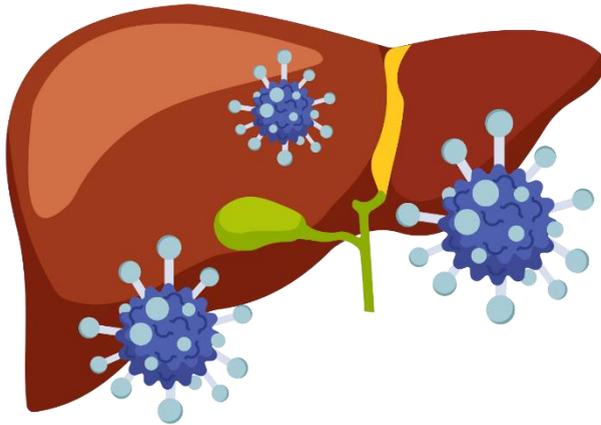


ما هي عوامل الخطورة البيولوجية؟

❖ **العدوى**: كعدوى فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)، أو الفيروسات الكبدية (HBV/HCV)، والتي تنتقل عن طريق الدم أو العلاقات غير الآمنة.

الفيروسات مثل:

- **HPV** مرتبط بسرطان عنق الرحم.
- **HCV و HBV** مرتبطان بسرطان الكبد.
- **HIV** يضعف المناعة ويفتح المجال للأمراض الانتهازية خطيرة.



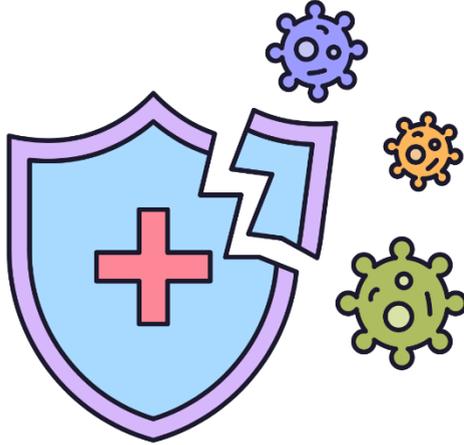
ما هي عوامل الخطورة البيولوجية؟

❖ الضعف المناعي:

سواء كان موروثًا أو ناتجًا عن أدوية أو أمراض.

ناتج عن أمراض مناعية أو علاجات (مثل العلاج الكيماوي).

- يزيد من خطر الإصابة بعدوى بكتيرية أو فطرية خطيرة.



ما هي عوامل الخطورة الاجتماعية والاقتصادية؟

(Social & Economic Determinants)

❖ **الفقر**: يرتبط بانخفاض فرص الوصول إلى الرعاية الصحية والغذاء الجيد.

- يحد من القدرة على الحصول على رعاية صحية أو طعام صحي.
- يسهم في ضعف المناعة وانتشار الأمراض المعدية.

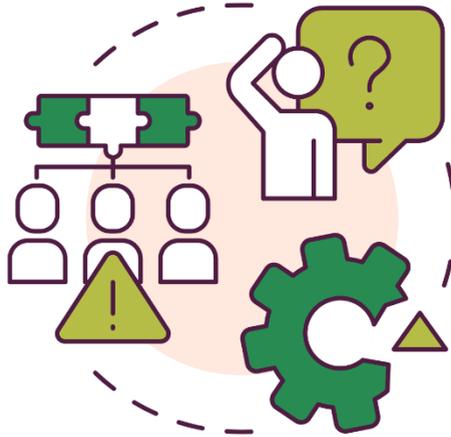


ما هي عوامل الخطورة الاجتماعية والاقتصادية؟

(Social & Economic Determinants)

❖ **انعدام التوعية الصحية:** يؤدي إلى ضعف الوعي بالممارسات الوقائية.

- يؤدي إلى تبني عادات خاطئة وعدم معرفة علامات الإنذار المبكر.
- يزيد من خطر المضاعفات المزمنة أو العدوى غير المعالجة.



ما هي عوامل الخطورة الاجتماعية والاقتصادية؟

(Social & Economic Determinants)

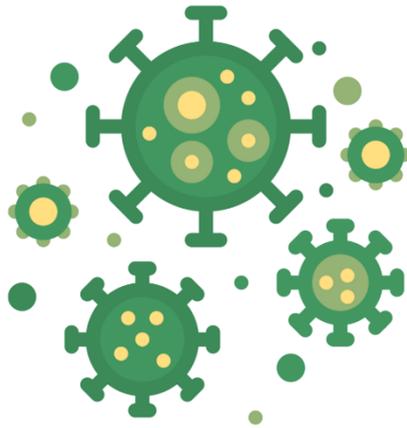
❖ **العنف والنزاعات**: تؤثر على الصحة النفسية وتزيد من خطر الإصابات والأمراض المعدية.

- تؤثر على الصحة النفسية وتزيد من اضطرابات ما بعد الصدمة.
- المخيمات أو الملاجئ تسهل تفشي الأمراض المعدية بسبب الزحام وسوء البنية التحتية.



ما هي أمثلة عن الأمراض الناتجة عن كل الأنواع السابقة؟

نوع العامل	مثال مرض معدي	مثال مرض مزمن
سلوكي	السل	السكري
بيئي	الكوليرا	الربو
بيولوجي	التهاب الكبد	سرطان الثدي (وراثي)
اجتماعي	الدرن	أمراض القلب



كيف تحمي نفسك من كل عامل خطر؟

- اهتم بالوقائية الصحية ومارس نمط حياة صحي
- تناول غذاء صحي ومتوازن وركز على تقليل السكر والإملاح والدهون إلى أقل نسبة ممكنة
- لا تدخن ولا تجالس المدخنين
- حافظ على وزنك في ضمن المعدلات الطبيعية
- اغسل يديك بانتظام و احرص على نظافة محيط
- افحص دوريًا الفحوصات الأساسية ودونها باستمرار



المصادر والمراجع:

<https://www.who.int>

<https://www.cdc.gov>

<https://world-heart-federation.org>

المراجعة والتدقيق:

تم إعداد ومراجعة محتوى هذا الكتيب

من قبل وحدة التوعية الصحية

بمستشفى الملك فهد الجامعي.

وحدة التوعية الصحية

IAU-25- 690



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University