



الإمارات العربية المتحدة  
وزارة الصحة ووقاية المجتمع

# يوم الصحة العالمي 2023

## الصحة للجميع

يوم الصحة العالمي واحد من 11 حملة صحية عالمية رسمية أطلقتها منظمة الصحة العالمية. ويتم الاحتفاء به في 7 إبريل من كل عام وذلك لإلقاء الضوء على موضوع صحي محدد يشغل اهتمام العالم، وفي هذا العام يتم الاحتفاء به تحت شعار "الصحة للجميع" بهدف تحفيز العمل على القضايا الصحية والتصدي للتحديات المتعلقة بالصحة على المستوى العالمي، وحماية الفئات الضعيفة في المجتمعات، والارتقاء بجودة الحياة، وضمان تحقيق أعلى مستويات الصحة والرفاه للجميع حول العالم



## خارطة طريق نحو صحة أفضل

### حافظ على صحتك العقلية

تؤثر اضطرابات الصحة النفسية بما في ذلك القلق والتوتر على صحتك الجسدية والعكس صحيح.

- احرص على اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن.
- تناول الأطعمة الغنية بالأوميغا 3 مثل سمك السلمون، التونة، المكسرات والجوز، لأنها تساعد على التغلب على أعراض القلق والاكتئاب.
- قلل من تناول الكافيين لأنه يؤدي إلى تفاقم أعراض القلق والاكتئاب والغضب

### عزز صحتك بالتغذية الصحية

إن تناول الوجبات الصحية المتوازنة بانتظام يعمل على تعزيز مناعة الجسم والتمتع بصحة جسدية أفضل.

- قلّل استهلاك المشروبات التي تحتوي على الكافيين واستبدلها بالأعشاب المهدئة للأعصاب مثل الينسون والبابونج.
- تناول 5 حصص من الفواكه والخضراوات يومياً لاحتوائها على الفيتامينات والمعادن التي تساهم في تعزيز المناعة.
- تجنب تناول الأطعمة الغنية بالأملاح واستبدل الملح بالتوابل والليمون والأعشاب التي تضيف نكهة وفائدة لطعامك.
- حافظ على شربك للماء بالكميات التي يحتاجها جسمك لتعزيز عمل الدورة الدموية.
- تجنب تناول الأطعمة العالية بالسكريات والدهون لتفادي الإصابة بالأمراض المزمنة كالسكري وارتفاع ضغط الدم غيرها.



## لا تتجاهل الفحوصات الدورية

- ينصح خبراء الصحة بإجراء فحوصات كل 3 إلى 6 أشهر للكشف عن بعض الأمراض وذلك بحسب العمر والنوع وتاريخ الأمراض.
- تساعد الفحوصات الدورية في الكشف عن الأمراض التي ليس لها أعراض مثل هشاشة العظام، وضغط الدم، والكولسترول.

يُنصح بإجراء فحوصاتٍ دورية عن بعض الأمراض التي لا تظهر أعراضها في مرحلة مبكرة ومتابعة الحالة الصحيّة؟

- احرص على إجراء فحوصات دورية سنوية للكشف عن عوامل الخطر أو العلامات المبكرة التي قد تتحول لمشكلات صحية.

## 5 حقائق يجب معرفتها في يوم الصحة العالمي

- تضاعفت السمّة في جميع أنحاء العالم ثلاث مرات تقريباً منذ عام 1975.
- في كل عام، يحتاج ما يقدر بنحو 56.8 مليون شخص، بما في ذلك 25.7 مليون شخص في المراحل الأخيرة من حياتهم، إلى الرعاية التلطيفية.

- الأمراض غير المعدية مسؤولة عن وفاة 41 مليون شخص كل عام، أي ما يعادل 74% من إجمالي الوفيات على مستوى العالم.
- تبلغ خسائر الاقتصاد العالمي ما يقرب من 1 تريليون دولار أمريكي سنوياً من حيث الإنتاجية بسبب أعراض الاكتئاب والقلق.
- تشكّل الاضطرابات النفسية والعصبية وتلك الناجمة عن تعاطي مواد الإدمان 10% في المئة من عبء المرض العالمي و25.7% في المئة من عبء الأمراض غير المعيّنة.

