

التقرير السنوي لعام 2025م



جمعية التوعية الصحية الرقمية
Digital Health Awareness Society

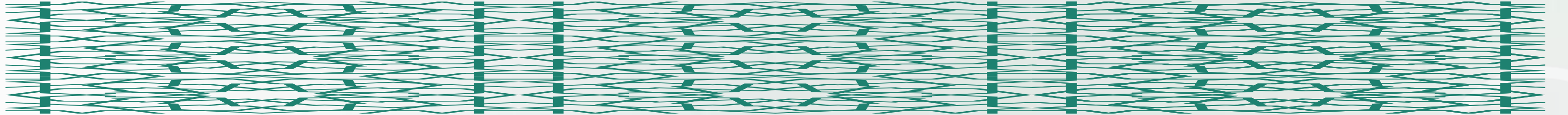
لتمكين المجتمع من إتباع أسلوب حياة صحي، عبر رفع مستوى الوعي الصحي



نشر العلم صدقة جارية لا تنقطع



عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: "إذا مات ابن آدم انقطع عمله إلا من ثلاث: صدقة جارية، أو علم ينتفع به، أو ولد صالح يدعو له." [رواه مسلم]





حرص القيادة الرشيدة على العمل الخيري

"ما يميز هذه البلاد هو حرص قادتها على الخير والتشجيع عليه، وما نراه من مؤسسات خيرية في مختلف المجالات، سواء التي تحمل أسماء ملوك هذه البلاد أو سواها، إلا جانباً واحداً من الجوانب المشرقة لبلادنا"

خادم الحرمين الشريفين - حفظه الله -

الملك محمد بن عبد العزيز آل سعود





حرص القيادة الرشيدة على العمل الخيري

(ديننا الإسلامي الحنيف، دين تكافل وتعاقد وتأزر وشريعتنا الإسلامية تؤكد على العمل الخيري).

ولي العهد صاحب السمو الملكي - حفظه الله -

محمد بن سلمان بن عبدالعزيز آل سعود





المحتويات

9	الهيكل التنظيمي	5	نبذة عن الجمعية
29	الاحصائيات والحوكمة	11	المبادرات
36	التعاون والشراكات	33	الاجتماعات
42	الحسابات الرسمية	40	شركاء النجاح



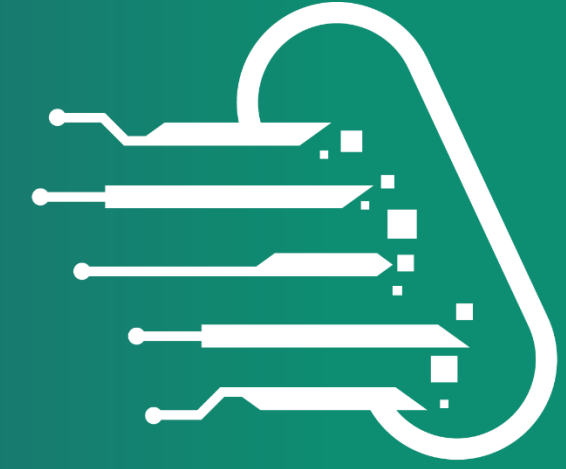


نبذة عن الجمعية

1



تم ترخيص جمعية التوعية الصحية الرقمية، كجمعية أهلية من وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية بتصريح رقم ٢٣٢٤ في منتصف عام ٢٠٢٢، تسعى الجمعية لتحسين مستوى الوعي الصحي في المجتمع السعودي لتمكين أفرادها بكافة شرائحهم من اتباع أنماط وسلوكيات صحية، تؤدي إلى تحسين المستوى الصحي ورفع جودة الحياة للفرد والمجتمع بما يتماشى مع رؤية السعودية ٢٠٣٠ والتي تضع ضمن أهم أولوياتها رفع مستوى جودة الحياة للمواطن والمقيم في المملكة العربية السعودية، تهدف الجمعية الى استخدام وسائل الاعلام الرقمي الحديث بشكل رئيسي لما لها من قدرة على الانتشار والوصول الى كافة أطراف المجتمع في المملكة خاصة والعالم العربي بشكل عام.



جمعية التوعية الصحية الرقمية
Digital Health Awareness Society



رؤيتنا.. رسالتنا



القيم

التطوع، المصداقية، المشاركة،
المبادرة، الجودة، الابتكار

الرسالة

تمكين المجتمع السعودي من إتباع أسلوب صحي، عبر رفع
مستوى الوعي الصحي، عن طريق صناعة ونشر المحتوى
الصحي باللغة العربية في العالم الرقمي

الرؤية

الريادة الرقمية نحو
مجتمع صحي وواعٍ.

أهدافنا



تهيئة وتأهيل ورفع
كفاءة المهتمين
من الأفراد
والمؤسسات لتعزيز
التوعية الصحية
والصحة المجتمعية.

٤



إنشاء بيئة رقمية
للمختصين
للمساهمة في التوعية
الصحية للمجتمع.

٣



ابتكار ودعم وتبني
مبادرات ومشاريع
التوعية الصحية
الرقمية.

٢



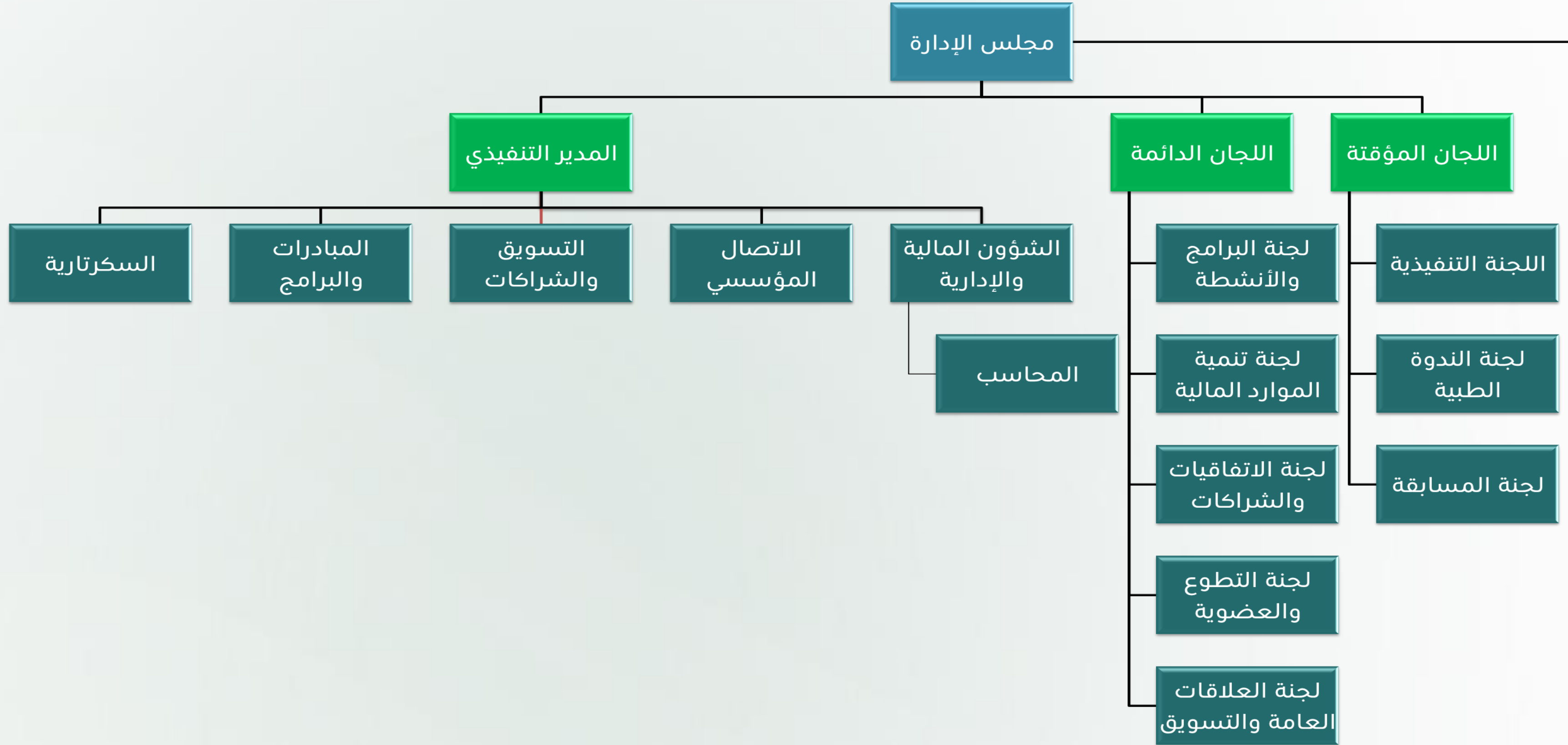
نشر المعلومات
الصحية الموثوقة
عبر وسائل الإعلام
الرقمي.

١



الهيكل التنظيمي

2





المبادرات

3



حَمَلَاتِي



بودكاست الحاوي
ALHAWI PODCAST
معلومات هادفة لحياة صحية !

مسابقة التوعية
الصحية الرقمية

الندوة
الطبية

النشرة
البريدية

عيادة
بالعربي

● أول بودكاست عربي متخصص بالمحتوى الصحي



74

حلقة

5,000,000+

مشاهدات في
تيك توك

5

المواسم

500,000+

مشاهدة المقاطع في
منصة X

2019

الانطلاقة

250,000+

استماع ومشاهدات
في المنصات

20,000+

مشاهدة في
الإنستغرام

65

منشور

2025

المنجز خلال
العام

217,000+

مجموع المشاهدات

277+ ساعة

عدد الساعات
التطوعية



بودكاست الحاوي
ALHAWI PODCAST
معلومات هادفة لحياة صحية !

حلقات صحية توعوية مرئية ومسموعة،
تحتوي على معلومات طبية ودوائية
موثوقة، وأخبار صحية محررة ومراجعة
بعناية، يقوم على إعدادها كوادر وطنية
متخصصة في المجال الصحي.

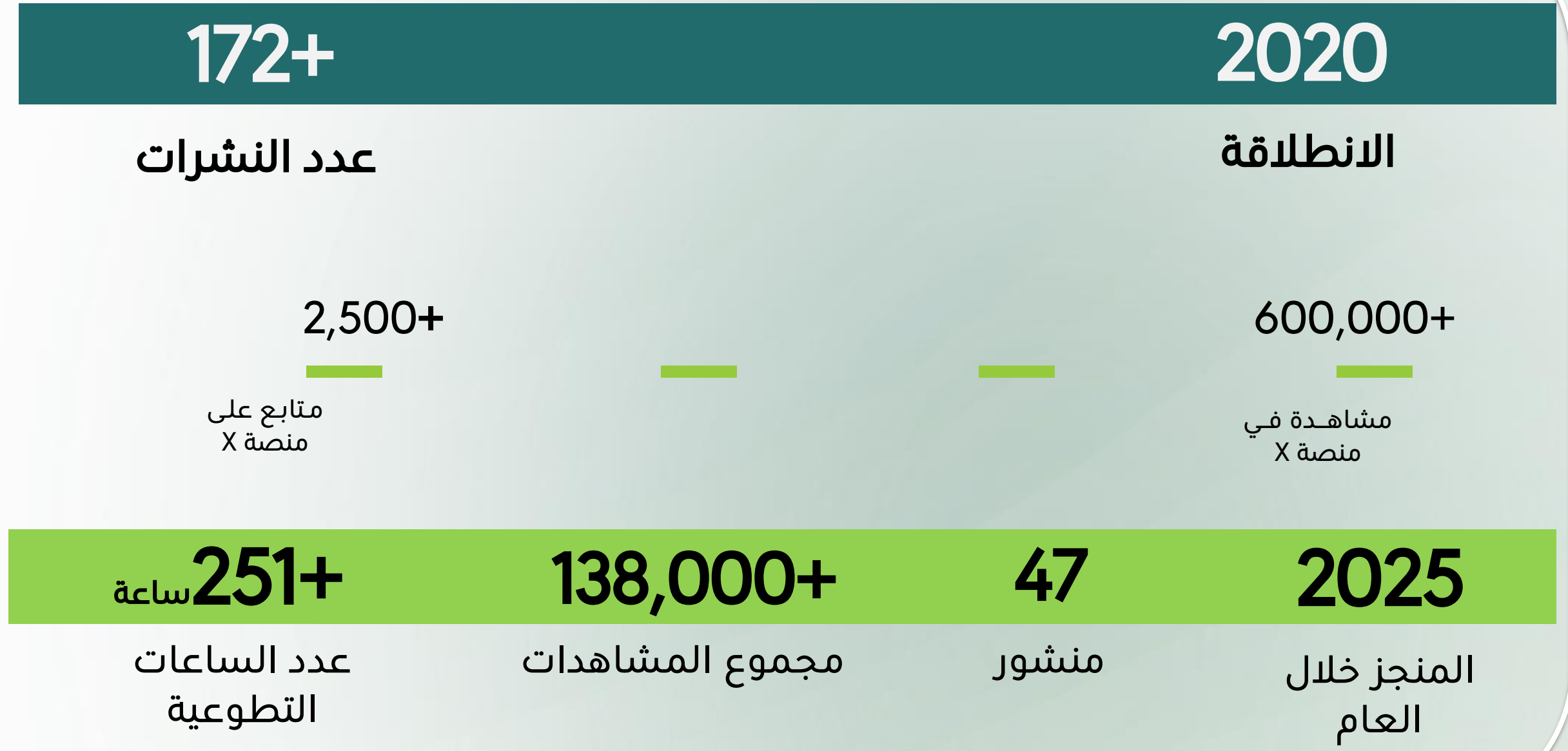


بودكاست الحاوي
ALHAWI PODCAST
معلومات هادفة لحياة صحية !





تسعى هذه المبادرة إلى مكافحة انتشار الشائعات والمعلومات المضللة، وتصحيح المفاهيم الصحية المنتشرة في المجتمع، وإعادة نشر المعلومات الصحية الصحيحة إلى عامة المجتمع باللغة العربية، بهدف رفع مستوى الوعي الصحي والحرص على استقاء المعلومات الصحية من مصادرها الموثوقة.



الالتزام بالحمية الغذائية وممارسة الرياضة يشفي من مرض السكري

لم تثبت إمكانية الشفاء من مرض السكري الناجم عن مقاومة الأنسجة (النوع الثاني) للإنسولين، ولكن يمكن للمرض أن ينحسر إذا أصبحت نسبة السكر التراكمي أقل من 6.5% لأكثر من 3 أشهر بدون علاج دوائي. كما أثبتت الدراسات أن ممارسة الرياضة واتباع حمية غذائية تحت إشراف طبي فعّالتهما في تحقيق ذلك، أضف لذلك بعض العوامل الداعمة لهذه النتائج مثل صغر السن والتشخيص المبكر للسكري.



تناول حبوب الحديد آمن للجميع

تناول مكملات الحديد بدون استشارة طبية وتحاليل مناسبة قد يسبب مشاكل مثل اضطرابات المعدة وتراكم الحديد في الجسم. يجب تحديد الجرعة والنوع من قبل الطبيب بحسب حالة المريض، فزيادته قد تكون ضارة مثل نقصه.

يستخدم بروبرانولول لمنع التوتر وتحسين أداء المهام.

الرد

يستخدم بروبرانولول (إندرال - أندراين) لتخفيف أعراض التوتر، ولكن استخدامه يعد خطيراً إذا كان دون وصفة طبية وتحت إشراف طبي. يلجأ بعض الأشخاص إلى الاعتماد على البروبرانولول في حالات التوتر بشكل مستمر أو برفع الجرعة في حالات التوتر الشديدة، وبالتالي بتجنب الطرق العلاجية الأجدد ويعرض نفسه لمخاطر صحية أشد حدة عليه من التوتر.



حملاتي

169+

عدد النشرات

2023

الانطلاقة

467+ ساعة

عدد الساعات
التطوعية

350,000+

مجموع المشاهدات

79

منشور

2025

المنجز خلال
العام

تعمل هذه المبادرة على إقامة حملات توعية رقمية والمشاركة في حملات قائمة في وسائل التواصل الاجتماعي والتفاعل مع الأيام العالمية للأمراض الشائعة والمساهمة برفع الوعي الصحي وتحسين جودة الحياة من خلال حملات توعية رقمية موجه للمجتمع.



عظام قوية للمحافظة على بنية جسدية صحية

يجب الحرص على الأغذية الغنية
بالكالسيوم وفيتامين د. مثل:



الكبد
سمك السلمون
الحليب ومشتقاته
البيض



تساعد التغذية الصحية على
بناء المناعة والوقاية من
الأمراض المزمنة والشعور
بالحيوية والنشاط اللازم
لممارسة الحياة اليومية

بعض الأمراض المزمنة المرتبطة بالغذاء:

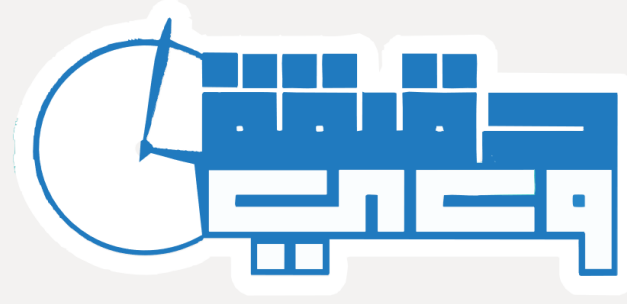


فقر الدم
مشاشة العظام
السكري
أمراض القلب
السمنة



التوازن الرقمي:

استخدام التقنية بوعي
 واعتدال بما يتوافق مع
احتياجاتنا الأساسية
دون أن تؤثر سلباً على
نمط الحياة الطبيعي
والصحة العامة



64+

عدد النشرات

2024

الانطلاقة

90+ ساعة

عدد الساعات
التطوعية

531,000+

مجموع المشاهدات

45

منشور

2025

المنجز خلال
العام

تسعى هذه المبادرة إلى إيصال الوعي الصحي الرقمي لأكبر شريحة مجتمعية من خلال فيديو قصير لا تتجاوز مدته دقيقة وينشر عبر مواقع التواصل الاجتماعي.

جمعية التوعية الصحية الرقمية
Digital Health Awareness Society

من الحيوان للإنسان..
ثورة التعديل الوراثي!

د. عبدالرحمن الذيابي
استشاري امراض وزراعة كلى



DHAS_KSA KSA_DHAS

جمعية التوعية الصحية الرقمية
Digital Health Awareness Society

التدخين القسري... يقتل بصمت
أوقف التدخين قبل أن يوقفك

د. علي الزهراني
استشاري طب أسرة



DHAS_KSA KSA_DHAS

جمعية التوعية الصحية الرقمية
Digital Health Awareness Society

نام بعمق.. صحتك تبدأ من هنا!
خطوات بسيطة تغير نومك بالكامل!

د. عمر الرهبياني
نائب استشاري طب الأسرة



DHAS_KSA KSA_DHAS



هو برنامج حوارى طبي مع ذو الخبرة يناقش مواضيع طبية مختلفة.



النشرة البريدية

النشرة البريدية الصحية هي مبادرة من الجمعية تهدف إلى تعزيز الوعي الصحي بين أفراد المجتمع من خلال مقالات شهرية يكتبها ممارسين صحيين في مواضيع تهم المجتمع وتناقش مواضيع الساعة وتصل للمشتركين عبر البريد الإلكتروني





النشرة البريدية

نقص المغنيسيوم: أسبابه وطرق علاجه



الكاتبة: د. ماجدة الجهني

يُعدّ المغنيسيوم من العناصر الأساسية التي يحتاجها الجسم لأداء وظائفه الحيوية بشكل طبيعي، إلا أنه لا يحظى غالبًا بالاهتمام الكافي مقارنةً بمعادن مثل الحديد والكالسيوم. ورغم ذلك، فإن له دورًا مهمًا في إنتاج الطاقة، وتصنيع البروتين، وتنظيم عمل العضلات والأعصاب، بالإضافة إلى الحفاظ على انتظام ضربات القلب وتوازن المعادن الأخرى مثل الكالسيوم واليوتاسيوم.

متى يُعتبر المغنيسيوم منخفضاً؟

يُعد مستوى المغنيسيوم طبيعيًا عندما يكون بين (0.7 – 1) mmol/l ويُصنّف انخفاضه حسب الشدة إلى:

- نقص خفيف: (0.5 – 0.7) mmol/l
- نقص متوسط: (0.4 – 0.5) mmol/l
- نقص حاد: أقل من (0.4) mmol/l

غالبًا، لا تظهر أعراض واضحة عند وجود نقص خفيف، لكن مع النقص المتوسط تبدأ بعض الأعراض بالظهور، وتكون أكثر وضوحاً في الحالات الحادة، خاصةً إذا كان مصحوباً بانخفاض في الكالسيوم أو اليوتاسيوم.

الأسباب الشائعة وعوامل الخطر لنقص المغنيسيوم:

تتعدد الأسباب التي تؤدي إلى انخفاض المغنيسيوم، ومن أبرزها فقدانه عن طريق الجهاز الهضمي كما في حالات الإسهال المزمن أو الحاد، وسوء الامتصاص الناتج عن أمراض مثل السيلياك. كما يمكن أن يؤدي التهاب.....**لقراءة المقال كامل أضغط هنا**



لقراءة المزيد من المقالات قم بزيارة موقعنا

[HTTPS://DHAS.SA](https://dhas.sa)

العدد 24

النشرة البريدية

فعالية فيتامين ج ضد نزلات البرد



الكاتبة: منار السفيني

فيتامين ج (حمض الاسكوربيك) هو أحد العناصر الغذائية الأساسية المتوفرة في العديد من الأطعمة والمكملات الغذائية التي تؤخذ عن طريق الفم. وبما أن جسم الإنسان لا يقوم بتصنيع فيتامين ج فإنك تحتاج الحصول عليه من الأطعمة الغذائية مثل: الفواكه الحمضية، التوت، الفلفل، الطماطم، القرنبيط والسبانخ؛ وبالتالي يحصل معظم الناس على الجرعة اليومية الكافية عن طريق اتباع نظام غذائي صحي وسليم.

يعتبر فيتامين ج أحد مضادات الأكسدة التي قد تساعد في تقوية المناعة وتقليل مدة الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي ونزلات البرد الشائعة وتحسن الأعراض المصاحبة لها حسب التجارب العشوائية والمتعارف عليه لدى الجميع. أشارت بعض الدراسات إلى أن تأثير فيتامين ج أكبر على الأعراض الشديدة مقارنة بالأعراض الخفيفة، لذا تهدف هذه المراجعة إلى مقارنة تأثير فيتامين ج على أعراض نزلات البرد والوقاية منها.

تتعدد الأسباب التي عام 2013 م التي استعرضت فيها جميع أوضحت الدراسات السريرية حسب مراجعة الدراسات السريرية حول فعالية فيتامين ج في الوقاية والعلاج من كوكرين المنهجية بعنوان (Vitamin C for Preventing and Treating the Common Cold) أن فيتامين ج قد يساهم في تحسين والتقليل من حدة الأعراض المصاحبة لها بنسبة.....**لقراءة المقال كامل أضغط هنا**



لقراءة المزيد من المقالات قم بزيارة موقعنا

[HTTPS://DHAS.SA](https://dhas.sa)

العدد 25

النشرة البريدية

مراقبة الجلوكوز المستمرة (CGM)



الكاتب: د. عبدالله الشهراني

مراقبة الجلوكوز المستمرة (CGM): فوائدها لغير المصابين بالسكري

تُعد مراقبة الجلوكوز المستمرة (CGM) تقنية متطورة تُستخدم لتتبع مستويات السكر في الدم بشكل مستمر ودقيق على مدار اليوم. وعلى الرغم من أن هذه التقنية تُستخدم في المقام الأول لمساعدة مرضى السكري على إدارة مستويات الجلوكوز لديهم، إلا أن فوائدها يمكن أن تمتد لتشمل الأشخاص غير المصابين بالسكري.

في إطار تحسين الصحة العامة، يمكن أن تساعد هذه التقنية الأفراد غير المصابين بالسكري في فهم تأثير أنماط حياتهم اليومية؛ مثل النظام الغذائي، التمارين الرياضية، ومستويات التوتر على تقلبات مستويات السكر في الدم.

موافقة إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA)

على جهاز Stelo Glucose Biosensor System في 5 مارس 2024، وافقت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) على تسويق أول جهاز لمراقبة الجلوكوز المستمرة (CGM) والذي يمكن شراؤه يستخدمون الأنسولين، مثل المرضى الذين يعالجون السكري بدون وصفة طبية. يُعرف هذا الجهاز باسم Stelo Glucose Biosensor System، ويستهدف على مستويات الجلوكوز.....**لقراءة المقال كامل أضغط هنا**



لقراءة المزيد من المقالات قم بزيارة موقعنا

[HTTPS://DHAS.SA](https://dhas.sa)

العدد 26



الندوة الطبية

3

عدد الندوات

2023

الانطلاقة

50+ ساعة

عدد الساعات
التطوعية

50+

عدد المسجلين بالندوة
50+ عدد الحضور
50+ شهادات الشكر

3

عدد المتحدثين

2025

المنجز خلال
العام

ندوة طبية تُعقد سنوياً، حضورياً أو افتراضياً، وتركز على تطوير استراتيجيات فعالة لتعزيز الوعي الصحي. تجمع الندوة نخبة من المتخصصين لمناقشة أبرز التحديات واستعراض الفرص التي تسهم في تحقيق أثر صحي إيجابي ومستدام في المجتمع.



جمعية التوعية الصحية الرقمية
Digital Health Awareness Society

20 دقيقة

محاضرة متخصصة

الصحة الرقمية في تطبيق
صحتي

محتي
Sehhaty

أ. ريم الصويلح

مديرة إدارة المنتجات وحلول التسليم
الرقمي وزارة الصحة

جمعية التوعية الصحية الرقمية
Digital Health Awareness Society

20 دقيقة

محاضرة تطبيقية

“عش بصحة” وبناء الوعي الصحي
الرقمي المستدام

أ. ريم آل دهمان

مدير مشاريع - منصة عش بصحة
وزارة الصحة

DHAS_KSA info@dhas.s https://dhas.sa 0538091281

جمعية التوعية الصحية الرقمية
Digital Health Awareness Society

20 دقيقة

حلقة نقاش

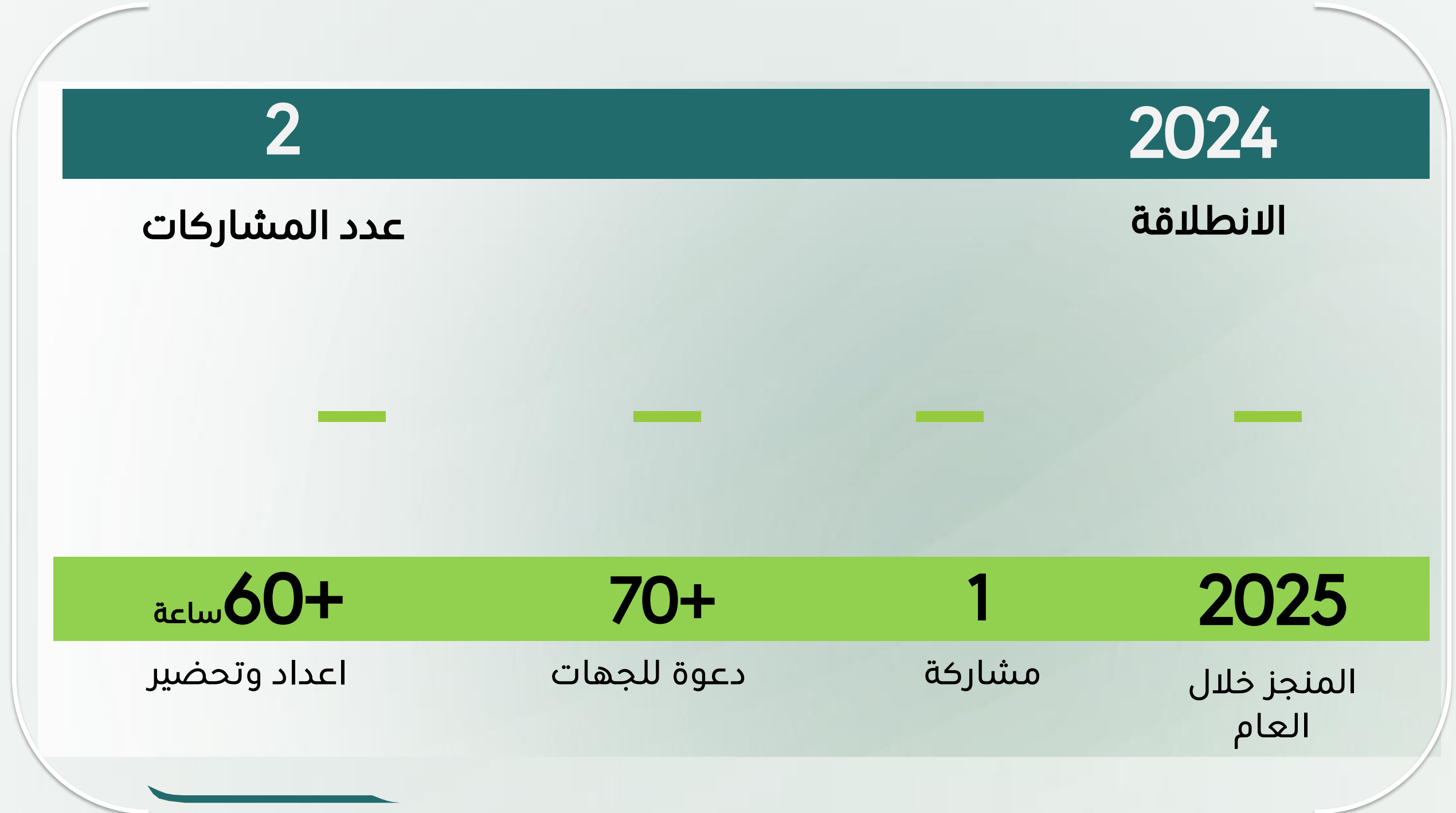
تسخير البيانات لرفع جودة
الرعاية الصحية

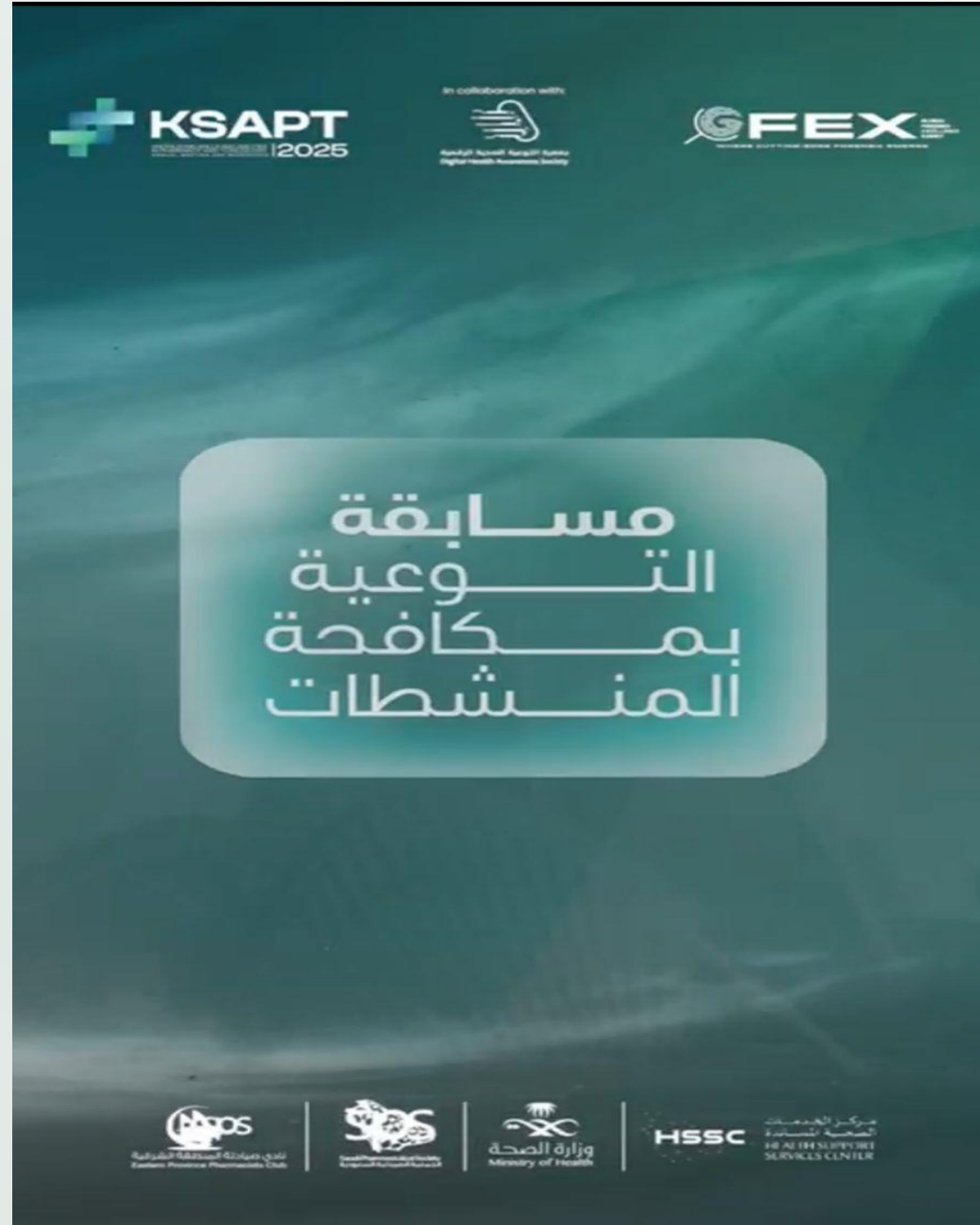
د. مجد عبدالغني

قائد الجينوم - شركة لين
دكتوراه في علم الأورام - جامعة أكسفورد
أول سعودي يفوز بمنحة رودس العالمية

مسابقة التوعية الصحية الرقمية

تسعى هذه المبادرة إلى تحقيق أحد الأهداف الاستراتيجية الرئيسية للجمعية، والمتمثل في ابتكار ودعم وتبني مبادرات ومشاريع التوعية الصحية الرقمية، وذلك من خلال تحفيز الإبداع وتشجيع الأفراد والفرق على تقديم حلول وأفكار رقمية مبتكرة تسهم في تعزيز الوعي الصحي، ونشر المعرفة.





شاركت الجمعية في تنظيم مسابقة (KSAPT2025) للتوعية بمكافحة المنشطات



الاحصائيات والحوكمة

4

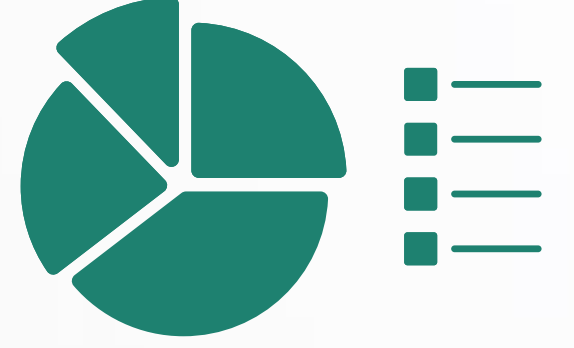


بلغ إجمالي عدد المستفيدين
من مبادرات الجمعية
لعام ٢٠٢٥م

1,276,000+ مستفيد

641,000+ ذكور

635,000+ أناث



إحصائيات المستفيدين



احصائيات التطوع



عدد الفرص التطوعية المنجزة

55 فرصة >>>

إجمالي عدد الساعات التطوعية

1639 ساعة >>>

إجمالي عدد المتطوعين

159 متطوع >>>

49 متطوع ذكور

110 متطوعة أناث



نتائج التقييم



مقياس الامتثال والالتزام



مقياس الشفافية والإفصاح



مقياس السلامة المالية

النتيجة العامة



درجة
الحوكمة
للعام
٢٠٢٤م



الاجتماعات

5



عدد الاجتماعات

4 اجتماعات	مجلس الإدارة	اجتماع واحد	الجمعية العمومية
اجتماع واحد	لجنة تنمية الموارد المالية	3 اجتماعات	مشرفي المبادرات
اجتماع واحد	لجنة البرامج والأنشطة	اجتماعين	لجنة الاتفاقيات والتعاون المشترك
اجتماع واحد	لجنة العضوية والتطوع	اجتماع واحد	لجنة العلاقات العامة والاعلام
24+ اجتماع	اللجنة التنفيذية	اجتماع واحد	لجنة الندوة الطبية





التعاون والشراكات

6

بنك الجزيرة
BANK ALJAZIRA



بنك الجزيرة

الجمعية السعودية لتعزيز والتثقيف الصحي
Saudi Health Promotion and Education Association



الجمعية السعودية
للتعزيز والتثقيف الصحي



مشاركة الجمعية في المؤتمر الدولي السادس
في علم السموم والصيدلة (KSAPT2025)



توقيع مذكرة تفاهم مع الجمعية السعودية
للتعزيز والتثقيف الصحي (تعزير)



زيارة الشيخ عبد الله العثيم
وشكره وتكريمه على دعمه للجمعية



زيارة الشيخ إبراهيم بن عبد الله بن سعيدان
وشكره وتكريمه على دعمه للجمعية



شركاء النجاح

7

بنك الجزيرة
BANK ALJAZIRA

وزارة الصحة
Ministry of Health

المركز الوطني لتنمية
القطاع غير الربحي
National Center for
Non-Profit Sector

الجمعية السعودية لتعزيز والتثقيف الصحي
Saudi Health Promotion and Education Association

الجمعية السعودية للإعاقة السمعية
Saudi Association For Hearing Impairment

أوقاف إبراهيم بن محمد بن عبد الله بن عبد الوهاب
IBRAHIM MOHAMMED BIN SAEDAN ENDOWMENTS



الحسابات الرسمية

8



-  KSA_DHAS
-  DHAS_KSA
-  DHAS_KSA
-  info@dhas.sa
-  <https://dhas.sa>
-  0538091281





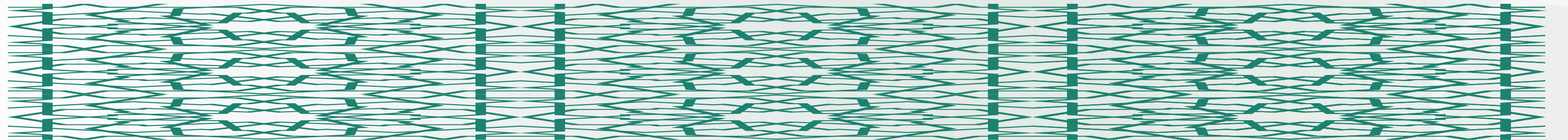
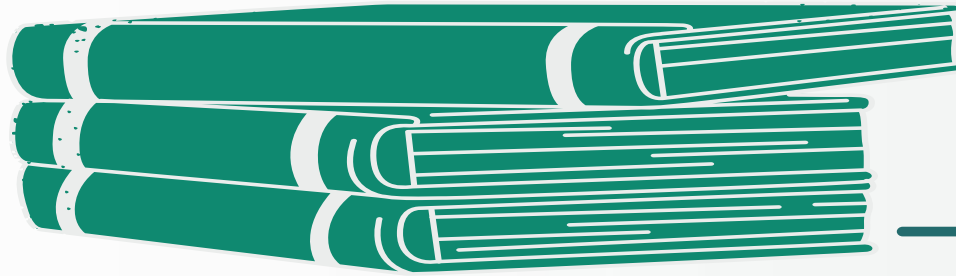
ختاماً

فضل العلم ونشره

قال تعالى:

(وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ) [البقرة: ١٩٥].

عن ابن عمر - رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال:
"أحب الناس إلى الله أنفعهم للناس" [رواه الطبراني].





جمعية التوعية الصحية الرقمية Digital Health Awareness Society

