



جمعية التوعية الصحية الرقمية
Digital Health Awareness Society

التقرير السنوي

٢٠٢٤ م



المحتويات

جمعية التوعية الصحية الرقمية
Digital Health Awareness Society



المبادرات

الهيكل
التنظيمي

نبذة عن
الجمعية

التعاون
والشراكات

الاجتماعات

احصائيات

حسابتنا
الرسمية

شركاء
النجاح



نبذة عن الجمعية



جمعية التوعية الصحية الرقمية

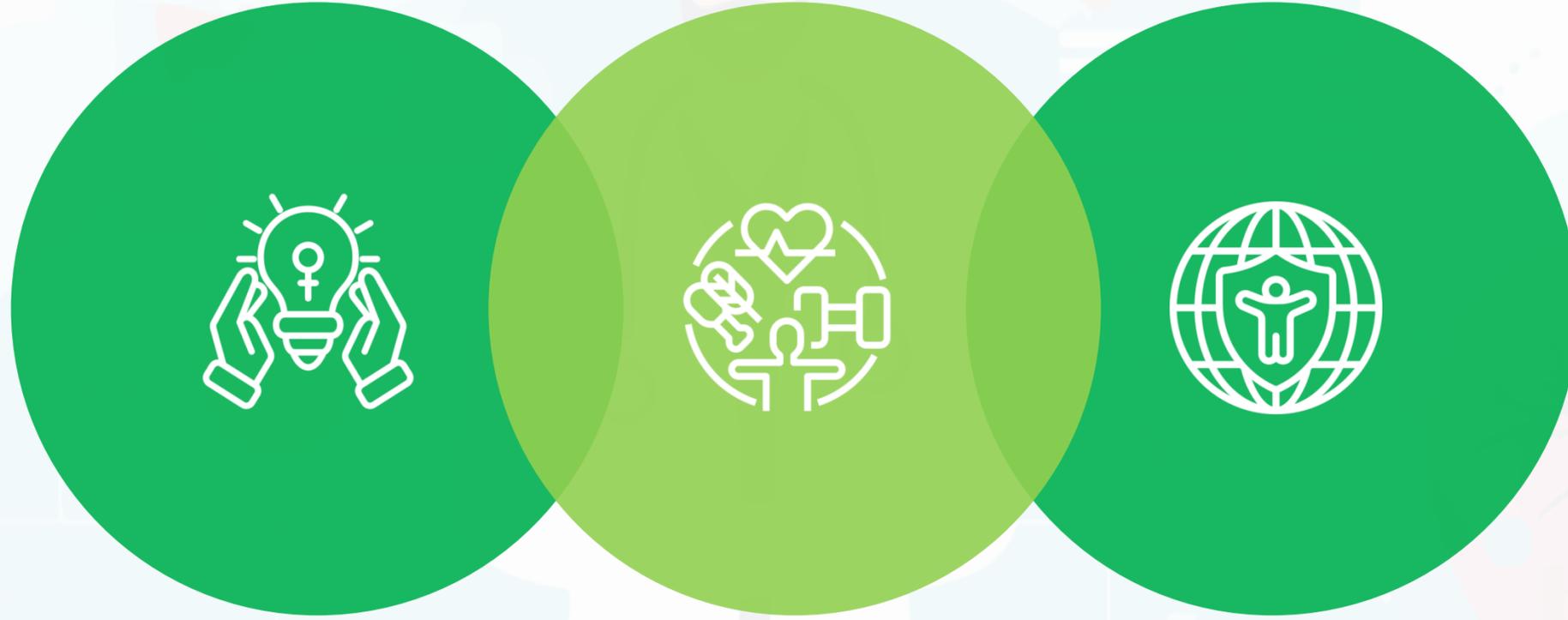
تم ترخيص جمعية التوعية الصحية الرقمية، كجمعية أهلية من وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية بتصريح رقم ٢٣٢٤ في منتصف عام ٢٠٢٢، تسعى الجمعية لتحسين مستوى الوعي الصحي في المجتمع السعودي لتمكين أفرادها بكافة شرائحهم من اتباع أنماط وسلوكيات صحية، تؤدي إلى تحسين المستوى الصحي ورفع جودة الحياة للفرد والمجتمع بما يتماشى مع رؤية السعودية ٢٠٣٠ والتي تضع ضمن أهم أولويتها 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.



رؤيتنا.. رسالتنا



جمعية التوعية الصحية الرقمية
Digital Health Awareness Society



القيم

التطوع، المصداقية، المشاركة،
المبادرة، الجودة، الابتكار

الرسالة

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

الرؤية

الريادة الرقمية نحو
مجتمع صحي وواعٍ.



أهدافنا



جمعية التوعية الصحية الرقمية
Digital Health Awareness Society



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

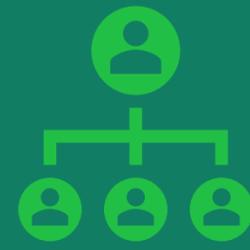


نشر المعلومات
الصحية الموثوقة
عبر وسائل الإعلام
الرقمي.

١



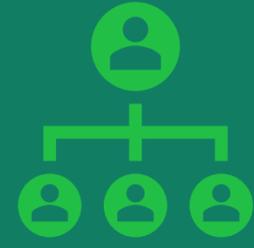
الهيكل التنظيمي



الهيكل التنظيمي للجمعية

جمعية التوعية الصحية الرقمية
Digital Health Awareness Society





أبرز التعيينات

جمعية التوعية الصحية الرقمية
Digital Health Awareness Society



تعيين مشرف
لمبادرة حملاتي

د. ريم الشمري

تعيين مشرف
تسويق
وشراكات

د. عبد المحسن
الرويشد

تعيين مشرف
مبادرة عيادة
بالعربي

د. سوزان الزير

تعيين مشرف
مبادرة دقيقة
وعي

د. ولاء الشهراني

تعيين السكرتير
التنفيذي
للجمعية

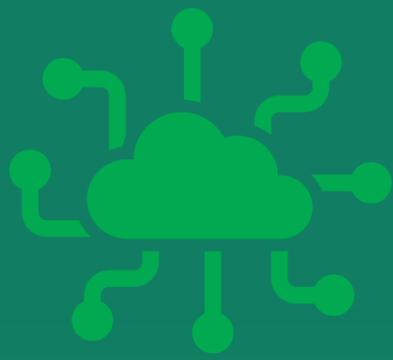
أ. صالح بن علي
الغامدي

تعيين المدير
التنفيذي
للجمعية

د. إبراهيم بن علي
الفقيه



المبادرات



حملاتي



المصحح الصحي
Health corrector



بودكاست الحاوي
ALHAWI PODCAST
معلومات هادفة لحياة صحية !

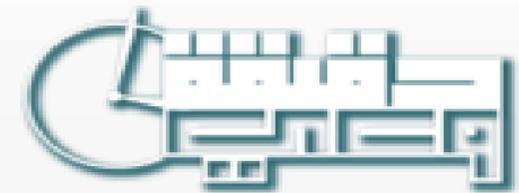


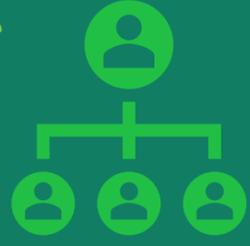
النشرة البريدية



عيادة
بالعربي

• أول بودكاست عربي متخصص بالمحتوى الصحي





الهيكل التنظيمي للمبادرات

جمعية التوعية الصحية الرقمية
Digital Health Awareness Society



مبادرات الجمعية

النشرة
البريدية

د. عبدالله
السلطان

دقيقة ووعي

د. ولاء
الشهراني

عيادة
بالعربي

د. سوزان
الزير

حملاتي

د. ريم
الشمري

المصحح
الصحي

د. أثير
آل راقع

بودكاست
الحاوي

د. لطيفة
البياهي

الندوة
الطبية
السنوية

د. غادة
الحمود



بودكاست الحاوي



جمعية التوعية الصحية الرقمية
Digital Health Awareness Society



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 كوادروطنية متخصصة في
المجال الصحي.





بودكاست الحاوي
ALHAWI PODCAST
معلومات هادفة لحياة صحية !

جمعية التوعية الصحية الرقمية
Digital Health Awareness Society



٤٨

حلقة

٥,٠٠٠,٠٠٠+

مشاهدات في
تيك توك

133+ ساعة

عدد الساعات
التطوعية

٤

المواسم

٥٠٠,٠٠٠+

مشاهدة المقاطع في
منصة X

50,000+

مجموع المشاهدات

٢٠١٩

الانطلاقة

٢٥٠,٠٠٠+

استماع ومشاهدات
في المنصات

2024

المنجز خلال العام

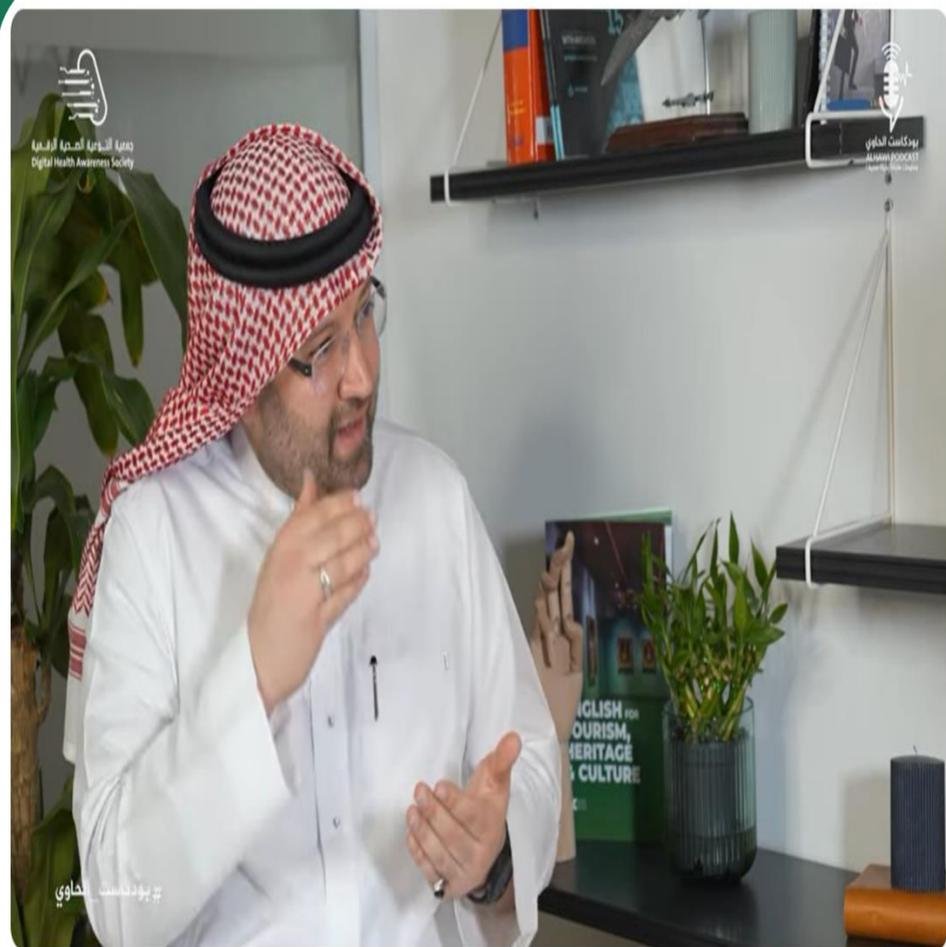
36

منشور



بودكاست الحاوي
ALHAWI PODCAST
معلومات هادفة لحياة صحية!

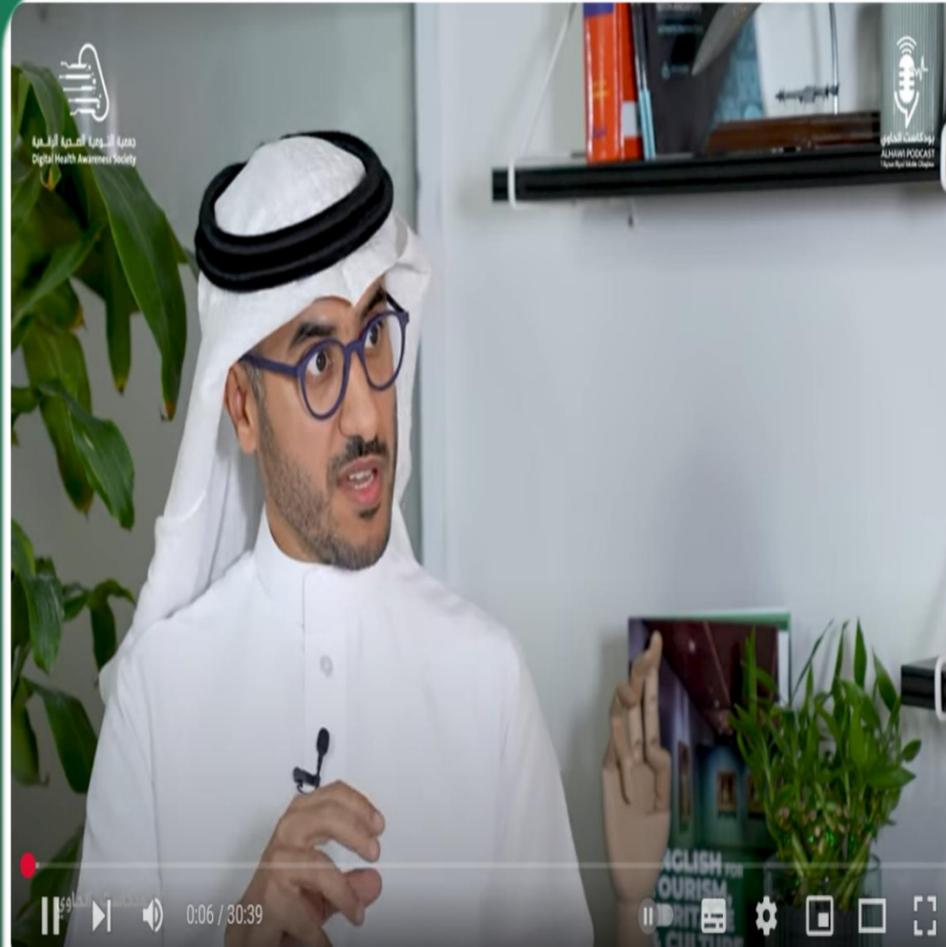
جمعية التوعية الصحية الرقمية
Digital Health Awareness Society



#بودكاست_الحاوي | ماهو النصلب اللويحي؟

382
مشاركة
تقريب

بودكاست الحاوي
4,29 ألف مشترك
اشترك



#بودكاست_الحاوي | تعرف على صمامات القلب

30
مشاركة
تقريب

بودكاست الحاوي
4,29 ألف مشترك
اشترك

بودكاست الحاوي
@AlhawiPod

ماهي الامراض النادرة الاكثر شيوعاً في المملكة العربية السعودية؟

د.محمد المقبل
@MAALMUQBIL

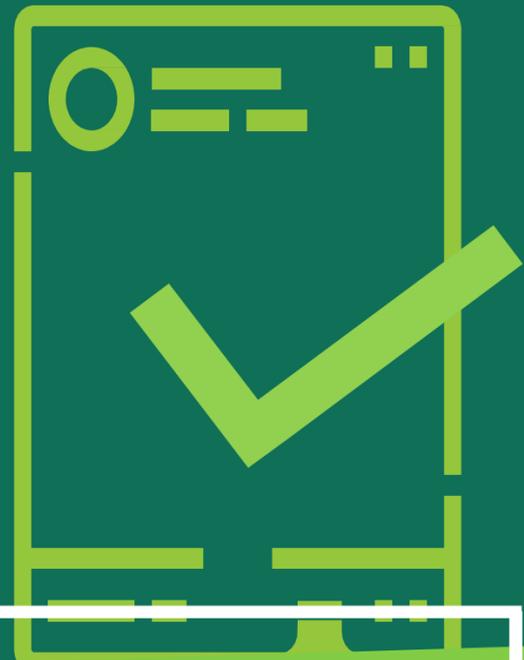
يجيب على ذلك في #بودكاست_الحاوي



٨:٣٠ م ٣٠ يناير ٢٠٢٤ ٢٢,٣ ألف مرات مشاهدة



المصحح الصحي





جمعية التوعية الصحية الرقمية
Digital Health Awareness Society



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.





١٢٥

عدد النشرات

٢,٥٠٠+

متابع على
منصة X

٢٠٢٠

الانطلاقة

٦٠٠,٠٠٠+

مشاهدة في
منصة X

٤٩١+ ساعة

عدد الساعات
التطوعية

140,000+

مجموع المشاهدات

45

منشور

2024

المنجز خلال العام



المصحح الصحي @H_corrector ١٩٠ نوفمبر ٢٠٢٤

شائعة:

"الكرياتين يزيد من قوة العضلات".

#المصحح_الصحي

#جمعية_التوعية_الصحية_الرقمية

جمعية التوعية الصحية الرقمية
Digital Health Awareness Society

إشاعة

الكرياتين يزيد من قوة العضلات.

الرد

أظهرت بعض الأبحاث السريرية أن تناول الكرياتين عندما يقترن بتدريبات المقاومة يمكن أن يعزز نمو العضلات وقوتها بشكل فعال خاصة لدى الشباب الأصحاء، وبالتالي تحسين القدرة على ممارسة التمارين عالية الكثافة.

ولكن مازالنا بحاجة للمزيد من الأبحاث لفهم فوائد الكرياتين لدى المسنين والفئات التي تعاني من الهزال العضلي.



• ننصح دائمًا باستشارة الطبيب قبل استهلاك المنتج.

H_corrector

١١ ألف

١١

٤

المصحح الصحي @H_corrector

شائعة:

"التوت البري يقلل من الإصابة بالتهابات المسالك البولية".

#جمعية_التوعية_الصحية_الرقمية



إشاعة

• التوت البري يقلل من الإصابة بالتهابات المسالك البولية

الرد

- أشارت بعض الدراسات إلى أن التوت البري قد يقلل من الإصابة بالتهابات المسالك البولية لدى النساء.
- كما تشير مراجعة حديثة إلى أن عصير التوت البري أقل فعالية كعلاج للتهابات المسالك البولية مما كان يعتقد سابقاً.

ولذلك مازالت هناك حاجة إلى المزيد من الدراسات العلمية لإثبات فعالية التوت البري للوقاية أو لعلاج من التهابات المسالك البولية

جمعية التوعية الصحية الرقمية
Digital Health Awareness Society

H_corrector

٦:٤٠ م ١٧٠ سبتمبر ٢٠٢٤ ٤٢,٧ ألف مرات مشاهدة

المصحح الصحي @H_corrector

شائعة:

"يسهم العسل في خفض سكر الدم".

#المصحح_الصحي

#جمعية_التوعية_الصحية_الرقمية



إشاعة

• يسهم العسل في خفض سكر الدم

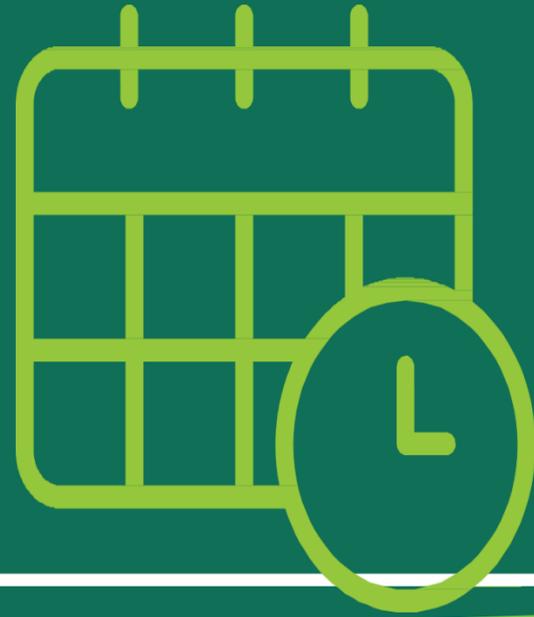
الرد

- يُعتبر العسل خيارًا صحيًا للحفاظ على مستويات سكر الدم، لاحتوائه على نسبة مرتفعة من الفركتوز الذي يُقلل من ارتفاع سكر الدم مقارنة بالسكروز والجلوكوز.
- يسهم العسل في خفض سكر الدم للصائم، والوزن لدى مرضى السكري من النوع الثاني، كما يُحسن مستويات الدهون ويزيد إفراز الأنسولين لديهم.
- كما يساعد العسل في تقليل الإجهاد التأكسدي المرتبط بمرض السكري.

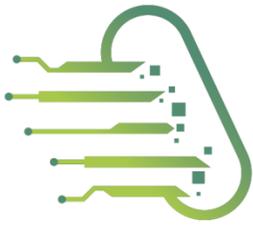
جمعية التوعية الصحية الرقمية
Digital Health Awareness Society

H_corrector

أخير تعديل ٨:٤٥ م ٢٤ سبتمبر ٢٠٢٤ ٥١,٢ ألف مرات مشاهدة



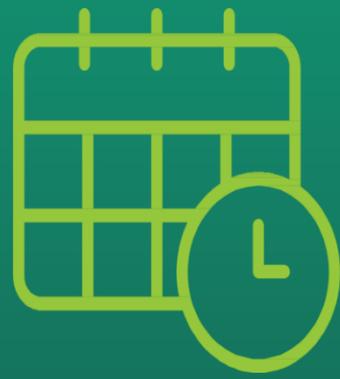
حملاتي



جمعية التوعية الصحية الرقمية
Digital Health Awareness Society

تعمل هذه المبادرة على إقامة حملات توعوية 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.





جمعية التوعية الصحية الرقمية
Digital Health Awareness Society



حملاتي

706+ ساعة

عدد الساعات
التطوعية

748,000+

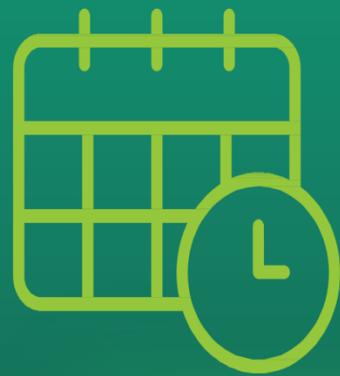
مجموع المشاهدات

79

منشور

2024

المنجز خلال العام



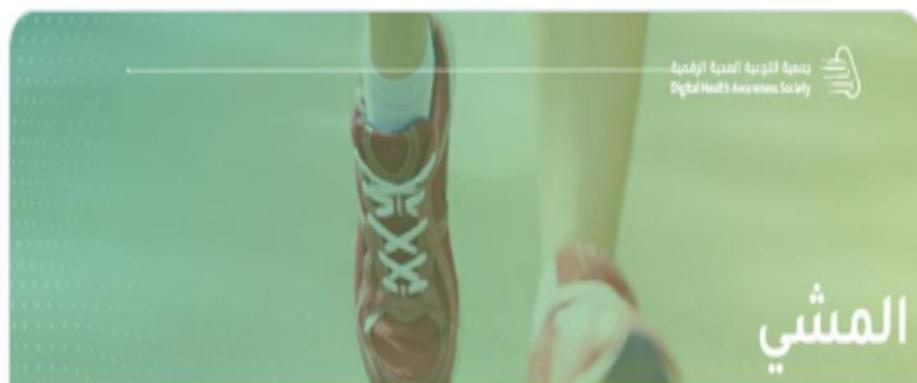
جمعية التوعية الصحية الرقمية
Digital Health Awareness Society



حملاتي

جمعية التوعية الصحية الرقمية (DHAS)
@DHAS_KSA

هل ترغب في تحسين مزاجك وزيادة طاقتك؟
اجعل الحركة جزءاً من روتينك ✨



المشي

المشي لمدة ٣٠ دقيقة يومياً كفيل بتحسين المزاج و رفع الطاقة.

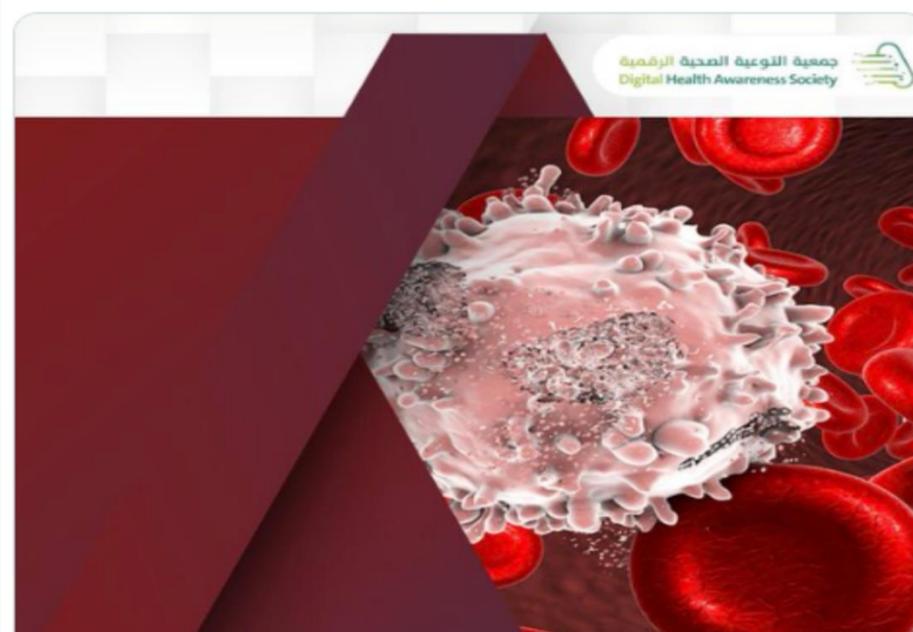
Info@dhas.sa | https://dhas.sa | @DHAS_KSA

٧:٠٠ م ٢٣ أكتوبر ٢٠٢٤ ٥١,٢٠ ألف مرات مشاهدة

جمعية التوعية الصحية الرقمية (DHAS)
@DHAS_KSA

المعرفة هي الخطوة الأولى للوقاية

#الشهر_العالمي_لسرطان_الدم



ماهو سرطان الدم؟

يحدث السرطان بسبب خلل في نمو و سلوك الخلايا والتي تؤثر على إنتاج خلايا الدم ووظيفتها. ففي الجسم السليم يتم إنتاج خلايا دم بيضاء جديدة بانتظام لتحل محل الخلايا القديمة و يؤدي الإنتاج المفرط لخلايا الدم البيضاء في نخاع العظام إلى الإصابة بسرطان الدم.

Info@dhas.sa | https://dhas.sa | @DHAS_KSA

١٢:٢٠ م ٢٠ سبتمبر ٢٠٢٤ ٥٥,١٠ ألف مرات مشاهدة

جمعية التوعية الصحية الرقمية (DHAS)
@DHAS_KSA

هل تعلم ما هي المواد الغذائية التي يجب تجنبها عند تناول دواء الوارفارين؟

احم صحتك وكن حذراً!

#وارفارين

ما المواد الغذائية التي يجب أن أتجنبها عند تناول الوارفارين؟

عند تناول دواء الوارفارين تجنب:
- الأغذية التي تقلل سيولة الدم، مثل:
- الخضروات الورقية
- الكبد
- البانوج والشاي الأخضر
- البروكلي
لأنها قد تؤدي إلى جلطات دموية.



ماهو الوارفارين؟

هو أحد أنواع الأدوية المسيلة للدم؛ يستخدم لعلاج الجلطات الدموية أو

ما المواد الغذائية التي يجب أن أتجنبها عند تناول الوارفارين؟

عند تناول دواء الوارفارين تجنب:
- الأغذية التي تسبب فرط في سيولة الدم، مثل:
- التوم
- الزنجبيل
- عصير الثوت البري
- عصير الجريب فروت.
لأنها قد تؤدي إلى حدوث نزيف.



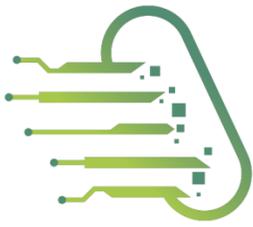
عند تناول دواء الوارفارين لا تتسن:

- المحافظة على غذاء متزن وثابت من الأغذية التي تحتوي على كميات عالية من فيتامين(ك).
- الابتعاد عن استخدام المكملات الغذائية التي تحتوي على فيتامين(ك)، بدون استشارة طبية.
- استشارة الطبيب المختص قبل إجراء أي تغييرات في نظامك الغذائي وقبل البدء باستخدام أي دواء، أو تناول المكملات الغذائية، أو

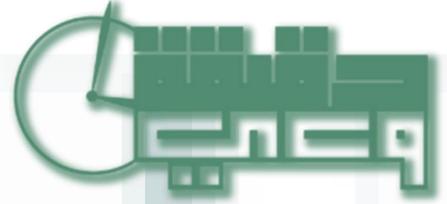
١:٠٠ م ٦٠ سبتمبر ٢٠٢٤ ٤٦,٦٠ ألف مرات مشاهدة



دقيقة وعي



جمعية التوعية الصحية الرقمية
Digital Health Awareness Society



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



١٩

عدد المنشورات

٢٠٢٤

الانطلاقة

149+ ساعة

عدد الساعات
التطوعية

139,000+

مجموع المشاهدات

19

منشور

2024

المنجز خلال العام



جمعية التوعية الصحية الرقمية
Digital Health Awareness Society



جمعية التوعية الصحية الرقمية (DHAS) @DHAS_KSA ٢٦٠ ديسمبر ٢٠٢٤
#دقيقة_وعى

٨ ملايين شخص يموتون سنويًا بسبب التدخين وفقًا لإحصائيات منظمة الصحة العالمية. التدخين ليس عادةً فقط، بل وباء العصر الذي يهدد صحة الأفراد والمجتمعات. لنكن واعين ونسعى للوقاية قبل العلاج.



10 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

جمعية التوعية الصحية الرقمية (DHAS) @DHAS_KSA
#دقيقة_وعى

يُعدّ داء السكري من الأمراض المزمنة ذات المضاعفات الخطيرة، ولكن بالكشف المبكر واعتماد نمط حياة صحي يمكن الوقاية منه. تعرّف على أنواعه وسبل الوقاية منه.



١٢:٠٠ م ١٠ نوفمبر ٢٠٢٤ ٥١ ألف مرات مشاهدة

جمعية التوعية الصحية الرقمية (DHAS) @DHAS_KSA
#دقيقة_وعى

يتحدث الإكتئاب الموسمي عن نفسه من اسمه، فهو مجموع أعراض معينة تأتي في فترات معينة من السنة يشعر الإنسان فيها بنوع من العوارض النفسية المختلفة.

نقدم لكم مقطع لتبيان أعراض الإكتئاب الموسمي، وأوقاته برعاية الاختصاصية خلود محمد إبراهيم.

#الإكتئاب_الموسمي
#الصحة_النفسية



٧:٠٠ م ٢٥ سبتمبر ٢٠٢٤ ٤٨,٧٠٢ ألف مرات مشاهدة



عيادة بالعربي



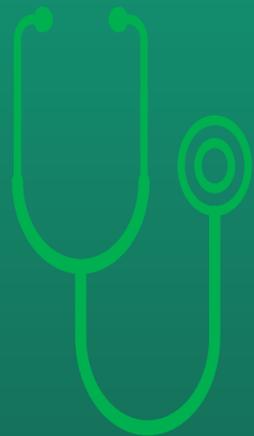
جمعية التوعية الصحية الرقمية
Digital Health Awareness Society

عيادة
بالعربي

● أول بودكاست عربي متخصص بالمحتوى الصحي

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





جمعية التوعية الصحية الرقمية
Digital Health Awareness Society



٢٠٢٤

الانطلاقة

60+ ساعة

عدد الساعات
التطوعية

68,000 +

مجموع المشاهدات

8

منشور

2024

المنجز خلال العام



عيادة بالعربي

• أول بودكاست عربي منخصص بالمحتوى الصحي

جمعية التوعية الصحية الرقمية
Digital Health Awareness Society



جمعية التوعية الصحية الرقمية (AS) @DHAS_K... ٢٧٠ سبتمبر ٢٠٢٤

نعلن انطلاق بودكاست #عيادة_بالعربي، وجهتكم الجديدة للمعلومة الطبية الموثوقة باللغة العربية، استمعوا وشاهدوا حلقات قصيرة وممتعة تناقش أهم المواضيع الصحية بأسلوب بسيط وسهل الفهم. تابعونا وكونوا على اطلاع دائم بكل ما يهم صحتكم بلغتنا الأم!



111 ألف 93 50 1

جمعية التوعية الصحية الرقمية (HAS) @DHAS_K... ٦٠ ديسمبر ٢٠٢٤

الغيب أم التدخين؟
في حلقة جديدة من #عيادة_بالعربي، نناقش الحقائق ونجيب عن السؤال الذي يشغل الكثيرين: أيهما أقل ضررًا؟
مع د. فارس قبيس، استشاري أمراض الباطنة وأخصائي الأمراض الصدرية. شاهد الفيديو واكتشف الحقيقة كاملة!
#التدخين #السجائر_الإلكترونية #صحتك_تهمنا



111 ألف 15 9 1

جمعية التوعية الصحية الرقمية (DHAS) @DHAS_KSA

#جدري_القردة في #عيادة_بالعربي: هل يمكن أن يصبح جائحة جديدة مثل كورونا؟ تعرف على هذا الفيروس النادر، أعراضه وكيفية انتشاره، وهل يجب علينا القلق بشأنه.

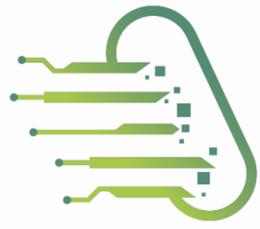


111 ألف 64,200 4:21

٨٠١ م ٦٠ أكتوبر ٢٠٢٤ ٦٤,٢٠٠ ألف مرات مشاهدة



النشرة البريدية



جمعية التوعية الصحية الرقمية
Digital Health Awareness Society



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





جمعية التوعية الصحية الرقمية
Digital Health Awareness Society



النشرة البريدية

٣٧

عدد المقالات

٤٦+

كاتب للنشرة

٢٠٢٣

الانطلاقة

٤٠٠+

مشارك في النشرة

١٥,٠٠٠+

مشاهدة للنشرة

١٥٤+ ساعة

عدد الساعات
التطوعية

٩,٠٠٠ +

مجموع المشاهدات

٢١

مقال

١٢

نشرة

٢٠٢٤

المنجز خلال العام



النشرة البريدية

جمعية التوعية الصحية الرقمية (DHAS) @DHAS_KSA ١٣ يوليو ٢٠٢٤
تكتب لنا د.أثير المطلق @aatheer_yousef عن الدواء الجينيس (المكافئ) و هل يوجد فرق بينه وبين الدواء الأصل ؟

النشرة البريدية

الأثر النفسي من الأدوية الجينية

الكاتبة | أثير المطلق
تعد عملية ابتكار دواء جديد عملية طويلة وشكلية جداً، حيث تبدأ عملية الابتكار من المختبر وتستغرق في المتوسط ٣ سنوات، ومن ثم تنتقل إلى المرحلة الأخرى وهي التجارب على الخلايا الحية ومن ثم على الأعضاء، وبعدها تنتقل لمرحلة أخرى وهي التجارب على الحيوانات، وعند ثبوت سلامة وفعالية الدواء؛ يبدأ عصر جديد وهو التجارب السريرية على الإنسان ويشمل ثلاثة مراحل و من ثم تعرض النتائج على هيئة الغذاء والدواء، وعند ثبوت سلامة وفعالية الدواء على الإنسان أيضاً، يصدر قرار بتسجيل الدواء و من ثم يصدر في الأسواق وغالباً تأخذ هذه العملية ما متوسطه ١٠ إلى ١٥ سنة.

للشركة الحق بأن تحتفظ بالتسويق لهذا الدواء المبتكر خلال فترة معينة، تسمى هذه الفترة بفترة الحماية القانونية، نظراً لجهودها و المبالغ التي دفعها لابتكار وتسجيل هذا الدواء، وعندما تنتهي هذه المدة يُسمح للشركات الأخرى أن تصنع هذا الدواء تحت أسماء تجارية مختلفة.

على الرغم من الجهود المبذولة لدراسات التكافؤ، إلا أن بعض المرضى يرون أن تغيير الدواء من الدواء المبتكر إلى الدواء الجينيس تبديل غير متكافئ ويؤثر سلبيًا على أخذهم للدواء و من الممكن أن يكون له تبعات نفسية و اقتصادية. [لقراءة المقال كامل اضغط هنا](#)

تعتبر هيئة الغذاء والدواء أن منتج جديد يكافئ دواء مبتكر بعد إجراء العديد من التجارب المخبرية وهذه التجارب تقارن الدواء من نواحي متعددة ومنها الجودة و دوائه الاستعمال و التأثير السريري.

للقراءة المزيد من المقالات قم بزيارة موقعنا [العدد 12](#)

جمعية التوعية الصحية الرقمية (AS) @DHAS_KSA ٢١ أغسطس ٢٠٢٤
هل تعلم أن جودة الحياة مع الجروح المزمنة تتطلب خطوات دقيقة وعناية خاصة؟ في نشرتنا البريدية، نستكشف كيف يمكن تحسين العيش مع هذه الجروح وتأثيرها على صحتنا الجسدية والنفسية. اكتشف تفاصيل أساسية تساهم في التعافي! [#صحة #جروح_مزمنة](#)

النشرة البريدية

جودة الحياة مع الجروح المزمنة

الكاتبة | دارين الربيعان
هل تدرى اليوم بأن العيش مع المرض المزمن يُشكّل تحديًا صعبًا على الصحة الجسدية والنفسية؟ وكيف لجودة الحياة أن تتأثر تأثرًا كبيرًا بذلك؟
يُعرّف الجرح المزمن بأنه هو الجرح الذي لا يلتئم بسرعة كما في الحالات الطبيعية وتُشكل الجروح المزمنة مصدر قلق صحي كبير على مستوى العالم، حيث يتراوح معدل انتشارها من 1.5٪ إلى 2.2٪ لكل 1000 شخص، ومن المتوقع أن يزداد هذا المعدل نتيجة لزيادة معدل الشيخوخة لدى السكان في مختلف البلدان.

وعملية التئام الجروح المزمنة هي عملية معقدة تتكون من أربع خطوات أساسية، وهي كما يلي:

بدايةً، الخطوة الأولى وهي الإيقاف، حيث يتم إغلاق الجرح بواسطة تحيط الدم بعد ذلك، تليها الخطوة الثانية التي هي الانتهاء، حيث تقوم الجسم بإزالة الأنسجة الميتة وحماية الجرح، بعد ذلك، يحدث الانتشار، حيث تبدأ الخلايا في إعادة بناء الأنسجة الجديدة لتغطية الجرح الخطوة الأخيرة وهي إعادة بناء الأنسجة الجديدة وتقويتها، مما يساعد في استعادة وظيفة الجلد ومرورته.

للقراءة المزيد من المقالات قم بزيارة موقعنا [العدد 15](#)

جمعية التوعية الصحية الرقمية (HAS) @DHAS_KSA ١٠ سبتمبر ٢٠٢٤
هل تعلم أن قصور القلب يمكن أن يؤثر على حياتك بشكل كبير؟ اكتشف الأسباب والأعراض وكيفية التعامل مع هذه الحالة الصحية المهمة في عددنا الجديد من النشرة البريدية!

النشرة البريدية

قصور القلب

الكاتبة | صالح الشلائح
قصور القلب هو حالة صحية تحدث عندما يعجز القلب عن ضخ الدم بفعالية كما ينبغي، قد يكون هذا ناتجاً عن ضعف عضلة القلب أو تصلبها. يمكن أن يؤثر قصور القلب على الجانب الأيسر أو الأيمن من القلب، أو كليهما معاً.

الأسباب الشائعة لقصور القلب:

1. مرض الشريان التاجي: عندما تضيق أو تُسد الشرايين التي تغذي القلب بالدم وهو الأكثر شيوعاً ويكون قصور القلب نتيجة الجلطات القلبية.
2. ارتفاع ضغط الدم: يضع ضغطاً إضافياً على القلب مما يؤدي إلى ضعف العضلة أو تضخمها.
3. أمراض صمامات القلب: تؤدي إلى تسرب الدم أو صيق في الصمامات مما يؤدي إلى زيادة الحمل على عضلة القلب.
4. اعتلال عضلة القلب: عندما تصبح عضلة القلب نفسها ضعيفة نتيجة لعدة أسباب مثل السكري أو استخدام الأدوية المنشطة مثل مادة الكافيين أو الكحول.

الأعراض:
قد يسبب قصور القلب العديد من الأعراض ومنها:
- تورم في الساقين والكاحلين والقدمين.
- سرعة أو عدم انتظام ضربات القلب.
- ضيق التنفس، خاصة أثناء النشاط البدني أو الهوائي... [لقراءة المقال كامل اضغط هنا](#)

للقراءة المزيد من المقالات قم بزيارة موقعنا [العدد 14](#)



الندوة الطبية السنوية



الندوة الطبية السنوية

جمعية التوعية الصحية الرقمية
Digital Health Awareness Society

يسر جمعية التوعية الصحية الرقمية دعوتكم لحضور ندوة افتراضية بعنوان:

التوعية الصحية الرقمية الفعّالة (من الفكرة إلى التأثير) Effective Digital Health Awareness: From Idea to Impact

المتحدثون:

د. إبراهيم بن علي الفقيه
المدير التنفيذي
لجمعية التوعية الصحية الرقمية

د. أحمد العمار
طبيب متخصص بالصحة العامة
مستشار التواصل والتوعية

د. عبدالرحمن يحيى القحطاني
مستشار ومدرب تعزيز الصحة
والتواصل الصحي - وزارة الصحة

أهداف الندوة:

- التعريف بآليات التخطيط والتقييم المتكاملة لبرامج التوعية الصحية الرقمية الفعّالة.
- استعراض أحدث التوجهات والاستراتيجيات المبتكرة في مجال التوعية الصحية الرقمية لتعزيز الانتشار.
- دور الذكاء الاصطناعي في التوعية الصحية.
- فن صناعة المحتوى التوعوي الرقمي المؤثر.

المحاور:

د. غادة الحمود
أستاذ مشارك
كلية الصيدلة- جامعة الملك سعود

الأربعاء 6 نوفمبر
8:00م - 10:30م
بث مباشر عبر منصة زوم

بجّل الان

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

2024

عدد المتحدثين

3

عدد المسجلين بالندوة

300 +

عدد الحضور

100+

عدد شهادات الشكر

100+

عدد الساعات التطوعية

72+



احصائيات



اجمالي عدد المستخدمين من مبادرات الجمعية
لعام ٢٠٢٤م

1.155.000 مستفيد

احصائيات المستخدمين

576.000+  ذكور

578.000+  أناث





عدد الفرص التطوعية المنجزة

69 فرصة

إجمالي عدد الساعات التطوعية

1785 ساعة

إجمالي عدد المتطوعين

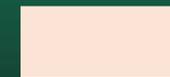
174 متطوع

45 متطوع ذكور



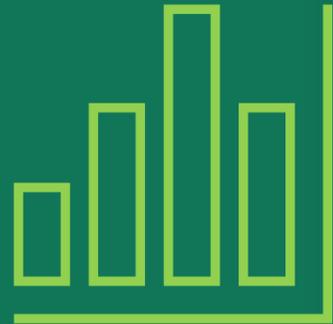
ذكور

129 متطوعة أناث



أناث

احصائيات التطوع





الاجتماعات



عدد الاجتماعات

4 اجتماعات	مجلس الادارة	اجتماع واحد	الجمعية العمومية
اجتماع واحد	لجنة تنمية الموارد المالية	اجتماعين	مشرفي المبادرات
اجتماع واحد	لجنة البرامج والأنشطة	اجتماعين	لجنة الاتفاقيات والتعاون المشترك
اجتماع واحد	لجنة العضوية والتطوع	لم يتم الاجتماع	لجنة العلاقات العامة والاعلام
19+ اجتماع	اللجنة التنفيذية	اجتماع واحد	لجنة الندوة الطبية



إجراء أكثر من ١٩ اجتماع للإدارة التنفيذية ومتابعة وتطوير أعمال واحتياجات الجمعية





إجراء الاجتماعات النصفية لمشرفي برامج جمعية التوعية الصحية الرقمية





التعاون والشراكات



بنك الجزيرة
BANK ALJAZIRA

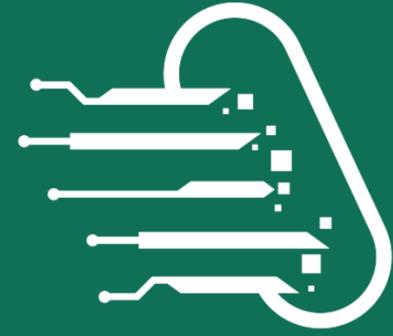


بنك الجزيرة

الجمعية السعودية للإعاقة السمعية
Saudi Association For Hearing Impairment
تحت إشراف المركز الوطني لتنمية القطاع غير الربحي



الجمعية السعودية
للإعاقة السمعية



جمعية التوعية الصحية الرقمية
Digital Health Awareness Society

شركاء النجاح



الجمعية السعودية للإعاقة السمعية
Saudi Association For Hearing Impairment



@DHAS_KSA



@DHAS_KSA



@DHAS_KSA



www.dhas.sa



0538091281



info@dhas.sa



جمعية التوعية الصحية الرقمية
Digital Health Awareness Society

المملكة العربية السعودية - الرياض

مسجلة لدى وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية رقم (٢٣٢٤)

حسابتنا الرسمية

جمعية التوعية الصحية الرقمية
Digital Health Awareness Society



جمعية التوعية الصحية الرقمية
Digital Health Awareness Society

شكراً لكم