

المملكة العربية السعودية
جمعية التوعية الصحية الرقمية
وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية

رقم التسجيل: ٢٣٢٤

جمعية التوعية الصحية الرقمية
Digital Health Awareness Society



التقرير السنوي 2023

المحتويات

- حلقات الحاوي
- منشورات توعوية
- النشرات البريدية
- الفعاليات و الأيام العالمية

2023



عن الجمعية

تم ترخيص جمعية التوعية الصحية الرقمية كجمعية أهلية من وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية بتصريح رقم 2324. تسعى الجمعية لتحسين مستوى الوعي الصحي في المجتمع السعودي لتمكين أفرادها بكافة شرائحهم من اتباع أنماط وسلوكيات صحية، تؤدي إلى تحسين المستوى الصحي وجودة 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 إلى استخدام وسائل الإعلام الرقمي الحديث بشكل رئيسي لما لها من قدرة على الانتشار والوصول إلى كافة أطياف المجتمع في المملكة خاصة والعالم العربي بشكل عام.



بودكاست الحاوي



اليوم العالمي للربو لمدة يوم
2023/5/4

<https://twitter.com/AlhawiPod/status/1653483987568939013?s=20>



كيف تناول أدويةك
2023-3-21

<https://m.youtube.com/watch?v=HN0nreA3clc&feature=youtu.be>



اليوم العالمي للتوحد
حلقة عن اضطراب طيف التوحد
2022-4-3

apple.co/2D0M2LG





ماهو تعريف موت الفجاءة
2023-7-6

https://m.youtube.com/watch?v=9_Tqb-1YGys&feature=youtu.be



أهم الأسئلة عن الحمل
2023/6/23

<https://www.youtube.com/watch?v=izE61vNG3Ug>



ماهو التصلب اللويحي؟
2023/5/30

<https://www.youtube.com/watch?v=72ESUa3zFZg>





تعرف على صمامات القلب
2023-8-15

<https://m.youtube.com/watch?v=thxN4e3oBto&feature=youtu.be>



هل سمعت عن التطوع الصحي؟
2023-8-1

<https://www.youtube.com/watch?v=PmbzP9y0U8U&feature=youtu.be>



ماهو الإلحترق الوظيفي
2023-7-19

<https://m.youtube.com/watch?v=IGLz3MM-SaI&feature=youtu.be>





الشبو .. المخدر الأخطر

<https://t.co/AqKGQg3kBZ>



كيف تتعامل مع الضعف الجنسي ؟
2023/9/25

shorturl.at/hmPWX



كيف تتعامل مع الصداع ؟
2023-8-29

<https://m.youtube.com/watch?feature=shared&v=NhikYHtnaK Y>





هل تعاني من مرض السيلياك؟
2023/12/14

<https://t.co/h0aAqYU8l1>



زواج الأقارب وجهة نظر طبية
2023/11/21

<https://t.co/gVz0mM7ESY>



ما الذي لا تعرفه عن المخدرات؟
2023/11/7

<https://t.co/FsfgPan0jN>



هكذا أعيش مع التأتأة
2023/10/24

shorturl.at/otwy7

إحصائيات المشاهدات لمختلف المنصات



2041738



3166



20767



53583



371690





المصحح الصحي



المصحح الصحي
Health corrector

المصحح الصحي:

مشروع تطوعي يقوم عليه كادر أكاديمي وصحي يهدف للتصدي للإشاعات الصحية والدوائية وتشجيع المجتمع لاستمداد المعلومات من مصادرها الموثوقة

← المصحح الصحي 445 posts

نحلم ونحقق
اليوم الوطني السعودي

المصحح الصحي
Health corrector

Edit profile

المصحح الصحي
@H_corrector

مشروع تطوعي يهدف للتصدي للإشاعات الصحية والدوائية وتشجيع المجتمع لاستمداد المعلومات من مصادرها الموثوقة | تحت إشراف جمعية التوعية الصحية الرقمية @DHAS_KSA

Medical & Health Riyadh Joined March 2020

29 Following 2,698 Followers

رمضان كريم

H_corrector

هل تساءلت يوماً عن تأثير الصيام على صحة أجسامنا؟

يساعد الصيام في التخلص من تراكم المواد الفعالة والسموم داخل الجسم الناتجة عن العادات الغذائية السيئة طوال العام خاصة في الوقت الحاضر الذي بات اعتمادنا الغذائي فيه على الوجبات السريعة الجاهزة والأطعمة والحلويات والمشروبات الصناعية .

حيث أن من فوائد الصيام حرق تلك الدهون لاستخدام الطاقة منها وبالتالي يتخلص الجسم منها كما يعد الصيام منشطاً لعضوي الكبد والكلى المسؤولة عن طرد المواد الفعالة السامة.

المصحح الصحي
Health corrector

جمعية التوعية الصحية الرقمية
Digital Health Awareness Society

منشور المصحح الصحي
ما أثر الصيام على صحة أجسامنا
2023-4-17

رمضان كريم

H_corrector

ما هي الأدوية التي لا تفطر في رمضان؟

قطرات العين
قطرات الأذن
بخاخ الأكسجين والربو
المراهم
الحقن من خلال الجلد والعضل
والوريد باستثناء الإطعام الوريدي

المصحح الصحي
Health corrector

جمعية التوعية الصحية الرقمية
Digital Health Awareness Society

منشور المصحح الصحي
ماهي الادوية التي لا تفطر في نهار رمضان
2023-4-16

رمضان كريم

H_corrector

تصحيح إشاعة!!! مشروب التوت المركز أخطر مشروب يمكن أن يدمر الجسم بسبب المواد المضافة

تقوم الهيئة العامة للغذاء والدواء بتقييم سلامة جميع المواد المضافة ومنها الألوان الصناعية قبل السماح باستخدامها في المواد الغذائية، ويُسمح فقط باستخدام المواد المضافة التي تُبت علمياً سلامتها وأمنيتها.

المصحح الصحي
Health corrector

جمعية التوعية الصحية الرقمية
Digital Health Awareness Society

منشور المصحح الصحي
هل مشروب التوت المركز يدمر الجسم بسبب المواد الحافظة
2023-3-29

رمضان كريم

H_corrector

ليفوثايروكسين

يستخدم هذا العقار لإمداد الجسم بهرمون الغدة الدرقية

طريقة تناول العقار خلال شهر رمضان؟

ينصح بتناول العقار على معدة فارغة قبل السحور بـ 30 إلى 60 دقيقة او بعد الإفطار بـ 4 ساعات.

قد تؤثر بعض الأطعمة والمشروبات على تأثير وفعالية هذا العقار في جسد المريض وتشمل الحليب ومنتجات الألبان ودقيق فول الصويا والجزر والجريب فروت. تجنب تناولها خلال الساعات الأربعة التي تسبق تناول هذا العقار أو تعاقبه.

المصحح الصحي
Health corrector

جمعية التوعية الصحية الرقمية
Digital Health Awareness Society

منشور المصحح الصحي
ليفوثايروكسين
2023-3-21



منشور المصحح الصحي
تأثير الصيام على صحة
جهاز المناعة
2023-4-17



منشور المصحح الصحي
لا توجد أدلة علمية تدعم أثر نبتة
ستيفيا في تقليل الخصوبة
2023-6-14



منشور المصحح الصحي
هل يوجد علاقة بين تناول المرأة الحامل لدواء
الباراسيتامول (بنادول، فيفادول، ادول...) و
مرض فرط الحركة و تشتت الانتباه عند الطفل
2022-12-4



منشور المصحح الصحي
إساءة استخدام العقاقير التي تصرف
بوصفة طبية
2023-6-21



منشور المصحح الصحي
هل يمكن استبدال أدوية الكوليسترول (الستاتين)
2023-7-24



منشور المصحح الصحي
المسكنات (الأفيونية المخدرة)
2023-7-14



منشور المصحح الصحي
الوقاية من إساءة استخدام العقاقير التي تصرف بوصفة طبية
2023-6-29



منشور المصحح الصحي
ماهو اعراض الانسحاب الدوائي
2023-6-25





هل يعالج
فيتامين د الأرق
2023/10/9



هل أخذ لقاح الانفلونزا
الموسمية يعالج مرض الإنفلونزا
2023-10-4



ما الفئات الواجب عليها أخذ لقاح
الانفلونزا الموسمية؟
2023-10-2



هل هناك علاقة بين الاكتئاب
وتناول الروكتان
25/09/2023





إبر التخسيس
وانسداد الأمعاء!
2023/11/6



هل تسهم المحليات الصناعية في
تخفيف الوزن؟
2023/10/31



ما فعالية مستحضرات الفحm في
تبييض الأسنان؟
2023/10/24



ماذا تعرف عن لبنة حليب الشوك
(الخرفيش)؟
2023/10/16

إبر التخسيس والسكري قد تؤدي لشلل المعدة؟

يقصد بشلل المعدة هو توقف المعدة تماقاً عن الحركة وهذا قد يحدث عند البدء بجرعة دوائية عالية.

حيث تعمل هذه الادوية على إبطاء حركة المعدة لتفريغ الطعام وبالتالي يشعر المريض بالشبع ونتيجة لذلك تقل حصص الطعام.

لذا يوصى بالبدء بأقل جرعة ومن ثم رفعها مع مرور الوقت حسب وصفة الطبيب لتجنب ظهور الأعراض الجانبية.

المصحح الصحى Health corrector

جمعية التوعية الصحية الرقمية Digital Health Awareness Society

إبر التخسيس وشلل المعدة! 2023/11/8

إبر التخسيس والسكري قد تؤدي لتلف الأعصاب

لم تثبت العديد من الدراسات السريعة وجود علاقة سببية أو ارتباطية بين هذه الادوية وتلف الاعصاب، وعلى العكس تحمي هذه الادوية مريض السكري من ظهور مضاعفات مرض السكري كتلف الاعصاب الطرفية.

ولذا ينصح مريض السكري بعدم التوقف عن اخذها بدون علم وإشراف الطبيب المعالج.

المصحح الصحى Health corrector

جمعية التوعية الصحية الرقمية Digital Health Awareness Society

إبر التخسيس وتلف الأعصاب! 2023/11/15

هل يقلل الزنجبيل من غثيان الحمل؟

أظهرت الدراسات أن استخدام الزنجبيل في الثلث الأول من الحمل يسهم في تخفيف الشعور بالغثيان لدى الحوامل.

ولكن ينصح بعدم استخدام كميات كبيرة منه لأنه قد يسبب آثاراً جانبية مثل اضطرابات في البطن وحرقة في المعدة؛ كما أنه قد يتداخل مع العديد من الأدوية، لذلك يجب استشارة الطبيب أو الصيدلي قبل الاستخدام.

المصحح الصحى Health corrector

جمعية التوعية الصحية الرقمية Digital Health Awareness Society

هل يقلل الزنجبيل من غثيان الحمل 2023/11/20

هل يُعتبر دواء الدومبيريدون خطيراً على صحة القلب

أظهرت بعض الدراسات أن هناك علاقة بين دواء الدومبيريدون (الذي يستخدم في علاج الغثيان) وحدث اضطرابات في القلب حين استخدم بجرعات أعلى من الجرعات الموصى بها بينما نفت ذلك عدد من الدراسات .

نظراً لأنه لم يتم التأكد من سلامة هذا الدواء بعد فلا ينصح باستخدامه بجرعة أعلى من 30 مجم باليوم وأن لا تزيد مدة الاستخدام أكثر من أسبوع، وايضاً يجب استخدامه بحذر للمرضى الذين يعانون من أي مشاكل في القلب .

المصحح الصحى Health corrector

جمعية التوعية الصحية الرقمية Digital Health Awareness Society

هل يُعتبر دواء الدومبيريدون خطراً على صحة القلب 2023/11/29



هل استخدام البكتيريا النافعة يساعد في إنقاص الوزن؟

إن أدلة استخدام البكتيريا النافعة في إنقاص الوزن قليلة ومتناقضة، حيث وجدت بعض الدراسات علاقة طردية بين الاستخدام الروتيني للبكتيريا النافعة وتقليل الوزن نسبياً، وعلى النقيض لم تستطع بعض الدراسات الأخرى إيجاد علاقة واضحة بينهم.

لذلك لم يتم الاثبات القطعي على فاعلية استخدام البكتيريا النافعة في إنقاص الوزن.

المصحح الصحي Health corrector
جمعية التوعية الصحية الرقمية Digital Health Awareness Society
H_corrector

هل استخدام البكتيريا النافعة يساعد في انقاص الوزن؟
2023/12/21



تأثير الأوميغا-3 على زيادة الشهية:

الأوميغا-3 هي نوع من الأحماض الدهنية التي تلعب دوراً مهماً في تعزيز صحة الدماغ والقلب وتقليل الالتهابات.

أجريت العديد من الدراسات والتجارب الكلينية لمعرفة تأثير الأوميغا-3 على زيادة الشهية عند من يعانون من نقص في الوزن، ولكن هذه الدراسات لم ينتج عنها نتائج مؤكدة، رغم ربط البعض منها ما بين الأوميغا-3 والتحكّم بالشهية.

لذلك من المهم دائماً استشارة الطبيب أو أخصائي التغذية للحصول على استشارة فيما يتعلق باحتياجاتك الغذائية.

المصحح الصحي Health corrector
جمعية التوعية الصحية الرقمية Digital Health Awareness Society
H_corrector

ما تأثير الأوميغا-3 على زيادة الشهية
2023/12/14



الكافيين يحفز نمو الشعر؟

وجدت الدراسات السريرية ان استخدام الكافيين موضعياً على فروة الرأس في الصلع الوراثي يحفز نمو الشعر واستطالته و تنشيط الدورة الدموية في بصلاته عبر تثبيط الإنزيم المسؤول عن تحول هرمون الذكورة إلى الهرمون المضر ببصيلات الشعر. كما ان استخدام الكافيين مع علاجات الشعر قد يزيد من فعاليتها مقارنة باستخدام هذه العلاجات لوحدها.

المصحح الصحي Health corrector
جمعية التوعية الصحية الرقمية Digital Health Awareness Society
H_corrector

الكافيين هل يحفز نمو الشعر؟
2023/11/7

إحصائيات

احصائيات المصحح الصحي في 2023:

عدد المنشورات على تويتر في عام 2023م: 32 منشور
عدد المستخدمين (مجموع المشاهدات): 65923 مشاهدة





النشرات البريدية

النشرة البريدية منشور (1)

4/5/ 2023

- وصفات طبيعية لعلاج التهاب الحلق
- صحة الجلد في الشتاء
- أدوية السمنة الجديدة
- أضرار السجائر الإلكترونية

النشرة البريدية منشور (2)

2023/5/27

- ما الذي يجب أن تعرفه عن المكملات الغذائية؟

النشرة البريدية منشور (3)

7/2/ 2023

- لماذا يتم سحب واستدعاء المنتجات الصيدلانية من الأسواق؟
- النظام الغذائي والوقاية من مرض الزهايمر

النشرة البريدية منشور (4)

8/8/ 2023

- اليانسون واستخدام الأدوية
- هل هناك علاقة بين تساقط الشعر ونقص الفيتامينات؟

النشرة البريدية منشور (5)

2023/10/5

- هل يعالج الثوم ارتفاع ضغط الدم؟
- المضادات الحيوية: الحاجة والاستخدام الأمثل

النشرة البريدية منشور (6)

2023/12/10

- تعزيز الصحة في فصل الشتاء: دور التحصين ضد الإنفلونزا الموسمية
- ماهي العلاقة بين المغنيسيوم والنوم؟



إحصائيات النشرة البريدية

عدد المشتركين

٤١٤

عدد النشرات المرسلة

٧ نشرات

عدد المقالات

+15

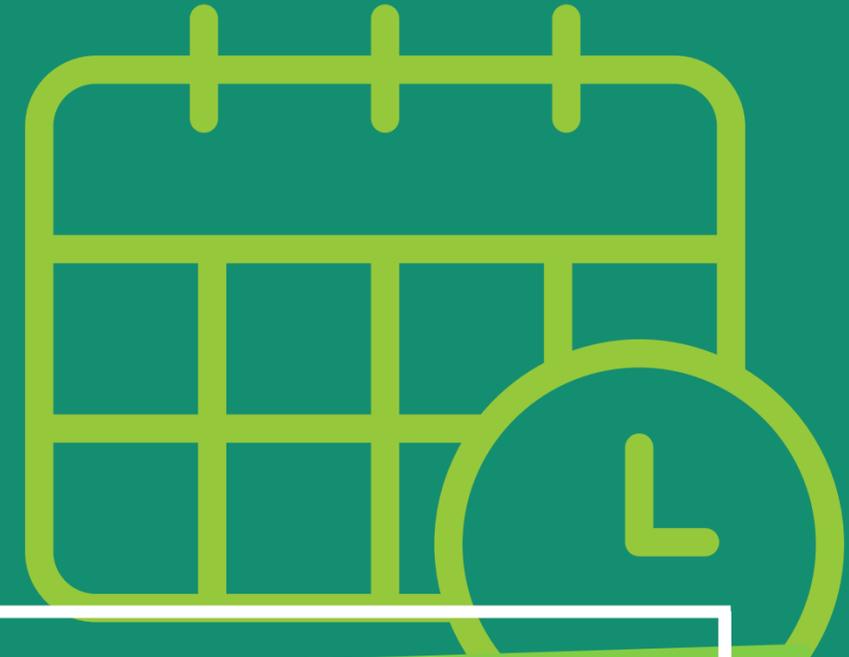
نسبة التفاعل وفتح النشرة

50%





الفعاليات والأيام العالمية





المشاركة في فعاليات الحملة التوعوية
التثقيفية عساکم بخير والتي تنفذها
الإدارة العامة للخدمات الطبية بوزارة الداخلية
2023-2-14



المشاركة في اللقاء السنوي للجمعية
الصيدلية السعودية والذي أقيم بمركز
المعارض الظهران (سيفا)
2023-1-3



المشاركة في اليوم العالمي للتطوع
ضمن مبادرة صديقنا المشي والتي
نضمناها جمعية انسان
2022-12-1





يوم المهنة لكلية الصيدلة بجامعة الملك سعود لمدة يومين
2023/6/3



المشاركة في فعالية اليوم العالمي لصحة الفم والأسنان
2023-3-20



منشور صحي المشاركة في اليوم العالمي للكلى
2023-3-9



اليوم العالمي للتأئة

اليوم العالمي للتأئة
2023/12/22

الأوقات الرئيسية لغسل اليدين

- 1 قبل وبعد تناول الطعام.
- 2 بعد السعال والعطاس.
- 3 بعد لمس الحيوانات.
- 4 بعد لمس القمامة.
- 5 بعد استخدام دورة المياه.

اليوم العالمي لغسل اليدين
2023/10/15

إجازة صحية بعيدة عن ضغوط العمل:

- ضع ردًا تلقائيًا على بريدك الإلكتروني بالتواريخ والبديل.
- رتب أولوياتك قبل مغادرتك.
- ابتعد عن "سأقوم بذلك بمجرد عودتي من الإجازة".
- اضبط استقبال الاتصالات.
- قدم لزملائك آخر مستجدات عملك قبل مغادرتك.

اليوم العالمي للصحة النفسية
2023/10/12

جمعية التوعية الصحية الرقمية
Digital Health Awareness Society

قبل احضار طفلك الخديج من المستشفى إلى المنزل:

- اسأل الفريق الطبي واستفسري عن الأعراض المهمة ومتى تتصلين.
- ناقشي الحاجة لتغذية إضافية.
- اتبعي الجدول المقترح للفحوصات والتطعيمات.
- راقبي نموه.
- اعتني بنفسك واقبلي المساعدة من الآخرين.

اليوم العالمي للخدج

جمعية التوعية الصحية الرقمية
Digital Health Awareness Society

عوامل الخطر لمرض السكري من النوع الثاني

ترتبط العديد من عوامل الخطر بمرض السكري من النوع الثاني وتشمل:

- التاريخ العائلي لمرض السكري
- زيادة الوزن
- نظام غذائي غير صحي
- الخمول البدني
- العمر المتقدم
- ضغط دم مرتفع
- الجرق

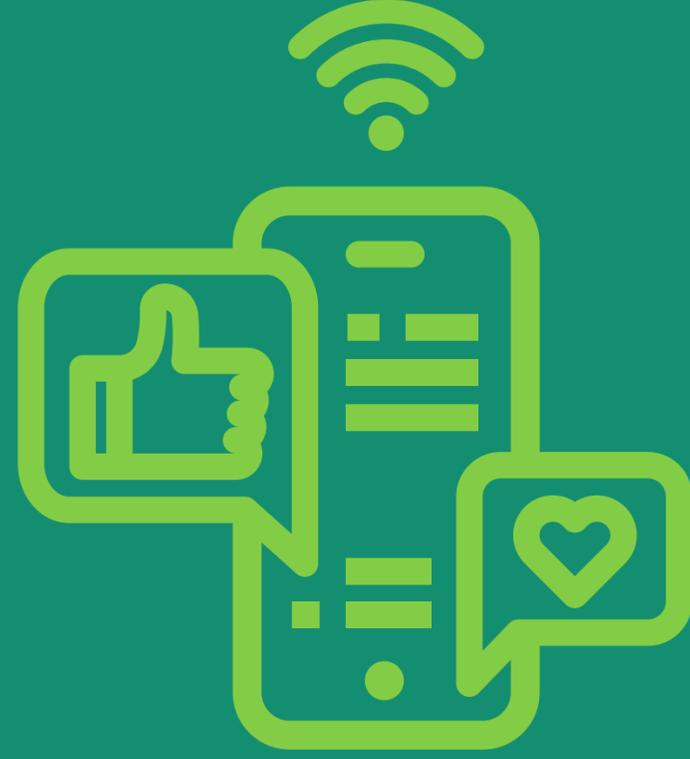
اليوم العالمي للسكري
2023/11/14

جمعية التوعية الصحية الرقمية
Digital Health Awareness Society

حقائق عن مرض السكري

- ◀ ما يقرب من نصف الأفراد المصابين بالسكري لا يتم تشخيصهم.
- ◀ يمكن للعادات الصحية أن تؤخر أو تمنع الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني ومضاعفاته.
- ◀ يعد الإكتشاف المبكر والعلاج أمرًا بالغ الأهمية لمنع حدوث مضاعفات خطيرة.
- ◀ يجب على الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني أن يكونوا على دراية بمخاطره وأن يتخذوا التدابير الوقائية.

اليوم العالمي للسكري
2023/11/14



إحصائيات السوشال ميديا والنشرة البريدية

أرقام حساب تويتر X

متوسط التفاعل

2.2%

إجمالي المشاهدات

476000



إحصائيات التطوع

عدد المتطوعين لعام 2023م من الذكور والإناث:



اجمالي ساعات التطوع لعام 2023م من الذكور والإناث:



جمعية التوعية الصحية الرقمية
Digital Health Awareness Society



 www.dhas.sa

 Dhas

 info@dhas.sa

 @Dhas_ksa