

# الأمراض المزمنة

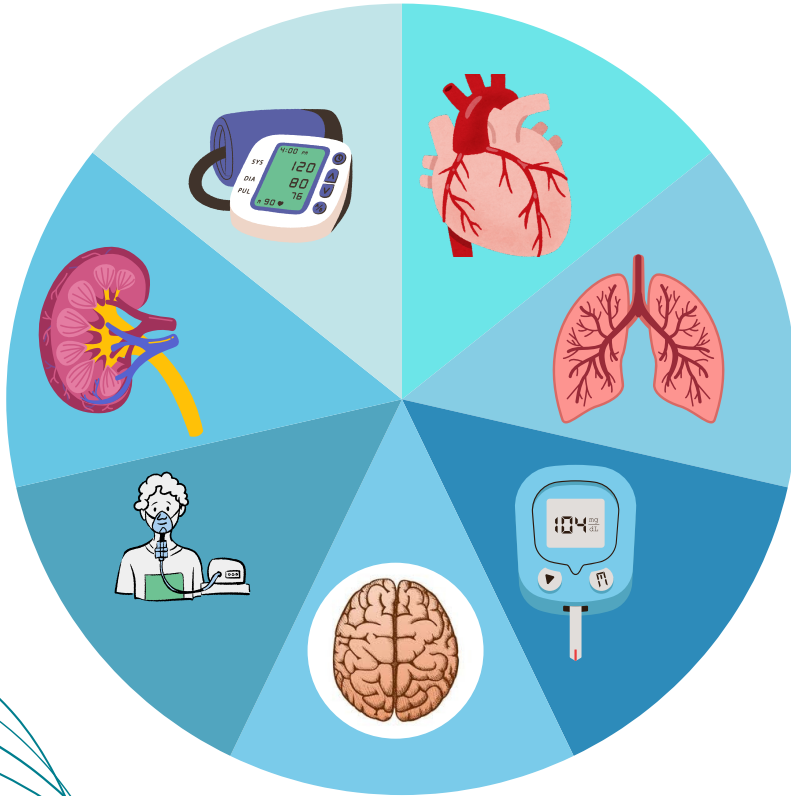
## \* الوفيات :

تمثل الأمراض المزمنة السبب الرئيسي للوفاة عالميا  
وبلغت نسبة الوفيات وفقا لمنظمة الصحة العالمية 71 % وفاة  
سنويا .

## \* التكاليف الإقتصادية :

تسبب الأمراض المزمنة عبء اقتصادي كبير نتيجة

- تكاليف العلاج والرعاية
- وانخفاض الإنتاجية



## الوقاية من الأمراض المزمنة

يمكن الوقاية من الأمراض المزمنة أو الحد منها من خلال :

- تحسين أنماط الحياة .
- تناول الطعام الصحي .
- ممارسة النشاط البدني .
- تجنب العادات الضارة .



## تعريف الأمراض المزمنة :

الأمراض المزمنة هي حالات صحية طويلة الأمد لا تشفى تماما ، وتؤثر على حياة الأفراد بشكل مستمر أو متكرر . وهذه الأمراض غالبا تتطور ببطء وتستمر لفترة طويلة وتؤثر بشكل كبير على نوعية الحياة والإنتاجية .

## أنواع الأمراض المزمنة

مثل ارتفاع ضغط الدم / أمراض القلب  
التاجية / والسكتة الدماغية

الأمراض القلبية الوعائية

وتشمل أنواع السرطانات المختلفة مثل  
سرطان الرئة / الثدي / والقولون

السرطانات

مثل الربو / مرض الانسداد الرئوي المزمن  
/ والحساسية التنفسية

أمراض الجهاز التنفسي  
المزمنة

ويشمل السكري من النوع الأول والنوع  
الثاني

مرض السكري

## خصائص الأمراض المزمنة

1. طويلة الأمد ....

← تدوم لسنوات أو مدى الحياة

2. تطور تدريجي ....

← تظهر تدريجيا ولا يكون لها أعراض واضحة في المراحل المبكرة

3. غير معدية ....

← لا تنتقل من شخص إلى آخر

4. مرتبطة بنمط الحياة ....

← تتأثر بشكل كبير بالعوامل السلوكية

## أنواع إضافية من الأمراض المزمنة

بالإضافة إلى الأنواع الأربعة الرئيسية التي حددتها منظمة الصحة لعالمية يمكن إضافة الأنواع التالية :

1. اضطرابات الصحة النفسية

( الإكتئاب ، اضطرابات القلق ، واضطرابات المزاج المزمنة )

2. أمراض الكلى المزمنة

( مثل الفشل الكلوي )

3. التهاب المفاصل وأمراض العظام

( مثل هشاشة العظام والتهاب المفاصل الروماتويدي )

4. أمراض الكبد المزمنة

( مثل تليف الكبد وأمراض الكبد الدهنية )

5. الأمراض العصبية

( مثل الزهايمر ، الشلل الرعاش ، والتصلب المتعدد )

## عوامل الخطر الرئيسية للأمراض المزمنة :

### (1) عوامل سلوكية :

تؤكد منظمة الصحة العالمية أن عوامل الخطر السلوكية تساهم بشكل كبير في تطور هذه الأمراض مثل :

#### • التدخين

( يزيد من خطر الإصابة بسرطان الرئة وأمراض

القلب )



#### • قلة النشاط البدني

• +123-456-789

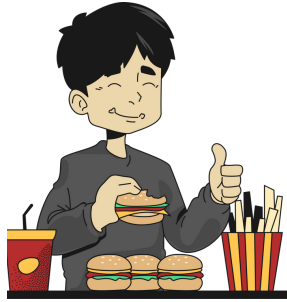
• يؤدي إلى السمنة وأمراض القلب ( @reallygr )

• www.reallygreatsite.com

• 123 Anywhere st., Any City

#### • النظام الغذائي الغير صحي

( تناول الأطعمة الغنية بالدهون والسكريات وقليلة الألياف )



#### • استهلاك الكحول

( يسبب أضرارا للكبد ويزيد من مخاطر الإصابة بالسرطان )

### (2) عوامل بيئية :

يسبب التعرض للتلوث البيئي الإصابة بالأمراض المزمنة