

مستشفى النعيرية يعزز الصحة في رمضان بحملة "صم بصحة"

21 مارس، 2025



عبدالله الشمري - النعيرية

في إطار الجهود الوطنية لتعزيز الصحة العامة وتشجيع تبني أنماط حياة صحية، شارك مستشفى النعيرية العام - أحد مكونات تجمع الشرقية الصحي - في حملة "صم بصحة" التي تنفذها منشآت وزارة الصحة المختلفة، تماشياً مع مستهدفات برنامج تحول القطاع الصحي ضمن رؤية المملكة 2030. وتهدف الحملة إلى تعزيز الصحة الوقائية، وتحسين جودة الحياة من خلال نشر الوعي حول العادات الصحية السليمة خلال شهر رمضان.

وأوضح هاني إنصيران، مدير مستشفى النعيرية العام المكلف، أن المستشفى أطلق مبادرة المشي، التي دُعي من خلالها الأهالي للمشاركة في المشي اليومي بمعدل 8000 خطوة، وذلك بهدف تعزيز النشاط البدني كجزء من نمط الحياة الصحي. وتضمنت المبادرة تنظيم مجموعة من

الأنشطة التوعوية، بمشاركة مثقفين صحيين قدموا النصائح والإرشادات حول الفوائد الصحية للمشي، إلى جانب توزيع مواد توعوية شملت نصائح عن التغذية السليمة، وأهمية شرب الماء، وكيفية دمج المشي في الروتين اليومي بشكل مستدام. كما تم تنظيم جلسات تفاعلية مع أخصائية التغذية لتقديم استشارات للمشاركين حول أفضل الممارسات الغذائية.

وأكد " إنصيران " على أهمية تعزيز ثقافة المشي كعادة يومية بسيطة، لما لها من تأثير إيجابي على الصحة الجسدية والنفسية، إلى جانب دورها في تعزيز التفاعل الاجتماعي. ولاقت المبادرة تفاعلاً كبيراً من قبل أفراد المجتمع، حيث شهدت مشاركة جهات عدة، منها البلدية، ومكتب التعليم، وإدارة المرور بالنعيرية، مما ساهم في إنجاح الفعالية.

وأشار إلى أن حملة "صم بصحة" ركزت على ثلاثة محاور رئيسية هي المشي 8000 خطوة يومياً لتعزيز النشاط البدني المنتظم. وإجراء 8 فحوصات وقائية للأطمئنان على الصحة والكشف المبكر عن الأمراض. و النوم 8 ساعات يومياً لضمان الراحة الجسدية والعقلية.

ودعى أفراد المجتمع إلى إجراء الفحوصات الوقائية في مراكز الرعاية الصحية الأولية، والتي تشمل تحليل الدهون والكوليسترول الكلي والدهون الثلاثية (LDL، HDL). و تحليل مستوى السكر التراكمي (HbA1c). و تحليل الدم الشامل (CBC). و تحليل حمض اليوريك. و فحص الغدة الدرقية عبر هرمون (TSH). و فحص فيتامين (D)، خاصة للنساء فوق 40 عاماً. و تحليل المستضد البروستاتي النوعي (PSA). و تحليل وظائف الكبد.

واختتم " إنصيران " حديثه بالتأكيد على أهمية هذه المبادرات في تعزيز الوعي الصحي بين أفراد المجتمع، وتشجيعهم على تبني أساليب حياة أكثر صحة واستدامة، بما ينعكس إيجاباً على الصحة العامة وجودة الحياة.

