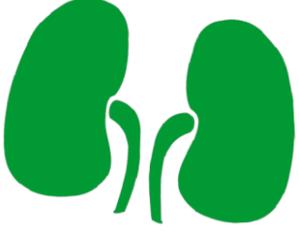




فهرس المحتويات

- 3 نبذة عن اليوم العالمي للكلى
- 4 اليوم العالمي للكلى
- 5 شارك معنا
- 6 تحرك لكليتك Move4Kidney
- 7 أدوات مواقع التواصل الاجتماعي





نبذة عن اليوم العالمي للكلية

يحتفل به كل عام في ثاني خميس من شهر مارس، اليوم العالمي للكلية (WKD) هي حملة توعوية عالمية تهدف إلى زيادة الوعي بأهمية الكلية لصحتنا والحد من تأثير أمراض الكلية والمشاكل المرتبطة بها في جميع أنحاء العالم.

لماذا اليوم العالمي للكلية مهم؟

مرض الكلية المزمن (CKD) هو مرض غير معد يصيب 1 من كل 10 شخص في جميع أنحاء العالم. في حين يمكن أن تختلف شدة المرض، مرض الكلية المزمن غير قابل للشفاء ويجبر المريض على حاجة الرعاية مدى الحياة. كما الإصابة بأمراض الكلية في تزايد، يلعب اليوم العالمي للكلية دوراً هاماً في تثقيف الجمهور والمجتمع الطبي والحكومات وتشجيع الوقاية والكشف المبكر عن أمراض الكلية.

أهدافنا

- رفع الوعي لدى "كليتنا المذهلتين".
- تشجيع فحص جميع المرضى الذين يعانون من مرض السكري وارتفاع ضغط الدم لدى مرضى الكلية المزمن.
- تشجيع السلوكيات الوقائية.
- تثقيف جميع الأطباء المختصين حول دورها الرئيسي في الكشف عن مرض الكلية المزمن والحد من مخاطره، ولا سيما في السكان المعرضين لمخاطر كبيرة.
- التأكيد على أهمية دور السلطات الصحية المحلية والوطنية في مكافحة وباء مرض الكلية المزمن.
- تشجيع زراعة الكلية كخيار أفضل، نتيجة للفشل الكلوي، وقانون التبرع بالأعضاء كمبادرة منقذة للحياة.

المؤسسون

اليوم العالمي للكلية هو مبادرة مشتركة بين الجمعية الدولية لأمراض الكلية (ISN) والاتحاد الدولي للمؤسسات الكلية (IFKF). ISN هو مجتمع خيري غير هادف للربح يسعى إلى تعزيز التشخيص والعلاج والوقاية من أمراض الكلية في العالم النامي والمتقدم IFKF. هو اتحاد غير هادف للربح يدافع في جميع أنحاء العالم لتحسين الصحة والرفاه ونوعية حياة الأفراد المصابين بأمراض الكلية ويعزز أبحاث أمراض الكلية.

اليوم العالمي للكي 2017

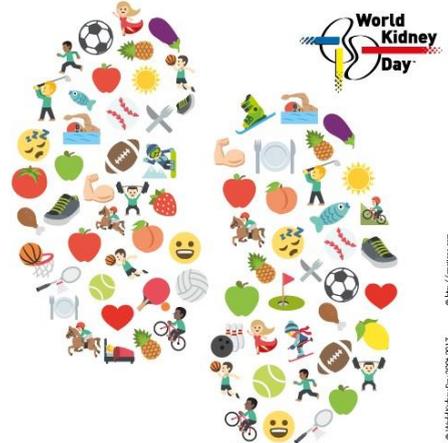
أمراض الكلى والسمنة

أسلوب حياة صحي لكلى صحية

يمكن تعريف السمنة انها عبارة عن تراكم الدهون بشكل مفرط وغير طبيعي الذي قد يضر بالصحة. في عام 2014، كان أكثر من 600 مليون من البالغين يعانون من السمنة المفرطة في جميع أنحاء العالم. السمنة هي عامل خطر وقوي لتطور مرض الكلى. السمنة تزيد من خطر الإصابة بمرض الكلى المزمن (CKD) ، مثل مرض السكري وضغط الدم، ولها تأثير مباشر على تطوير مرض الكلى المزمن والفشل الكلوي (الداء الكلوي بمراحله الأخيرة). والخبر السار هو أن السمنة وكذلك مرض الكلى المزمن، يمكن الوقاية منها إلى حد كبير.

هذا العام باليوم العالمي للكلى يعزز التعليم عن الآثار الضارة الناجمة عن السمنة وارتباطه مع مرض الكلى، والدعوة إلى اتخاذ تدابير نمط الحياة والسياسة الصحية السليمة التي تجعل من السلوكيات الوقائية خيارا في متناول اليد.

Kidney Disease and Obesity
HEALTHY LIFESTYLE FOR HEALTHY KIDNEYS
9 March 2017



Follow us on



World Kidney Day is a joint initiative of



رسائل هامة

- 10% من سكان العالم يعانون من مرض الكلى المزمن (CKD).
- على الصعيد العالمي، تلقى 2.6 مليون مريض الذين يعانون من الفشل الكلوي (الداء الكلوي بمراحله الأخيرة) غسيل الكلى في 2010. من المتوقع أن يصل هذا العدد إلى ما يقارب الضعف، 5.4 مليون بحلول عام 2030.
- يتأثر 600 مليون شخص في العالم من السمنة، 220 مليون منهم أطفال في سن المدرسة.
- الأفراد المتضررين من السمنة لديهم 83% زيادة في خطر الإصابة بمرض الكلى المزمن، مقارنة مع الأشخاص الذين وزنهم صحي.
- السمنة هي عامل خطر راسخ لتطور العوامل الرئيسية لمرض الكلى المزمن والداء الكلوي بمراحله الأخيرة، مثل مرض السكري وارتفاع ضغط الدم وحصى الكلى.
- استراتيجيات الحد من الوزن الزائد ومنع تطور مرض السكري، وضغط الدم وأمراض القلب والأوعية الدموية، يقلل من خطر الإصابة بأمراض الكلى.

شارك معنا !



انشر الحدث !

تابع اليوم العالمي للكلى على

الفيسبوك: World Kidney Day_Official

تويتر : @worldkidneyday

انستغرام: world_kidney_day_official

وشارك رسالتنا على حساباتك في مواقع التواصل الاجتماعي للأفكار انظر إلى حزمة أدوات مواقع التواصل الاجتماعي في الأسفل).

نظم حدثاً في اليوم العالمي للكلى

احتفل باليوم العالمي للكلى من خلال تنظيم هذا الحدث التوعوي في مجتمعك: المشي، ركوب الدراجة، والركض، حفل وعشاء خيري أو فصل تعليمي في مدرستك المحلية. مهما كنت تخطط، سوف يساعدك في الوصول إلى عدد أكبر من الناس وتوعيتهم من أهمية كلاًهم. إذا كنت تعرف ما الذي ستفعله، يرجى إضافة الحدث الخاص بك على الانترنت هنا:

<http://www.worldkidneyday.org/2017-campaign/worldwide-events/>



استخدم أدوات ووسائل اليوم العالمي للكلى

تفضل بزيارة www.worldkidneyday.org وتحميل الأدوات والوسائل مجاناً، يمكنك العثور على المواد المتوفرة التالية:

- رؤية الحملة "أمراض الكلى والسمنة. أسلوب حياة صحي لصحة الكلى."
- انفوجرافيك يلخص معلومات عن أمراض الكلى والسمنة.
- أدوات مواقع التواصل الاجتماعي.
- نموذج رسالة إلى وزارات الصحة وصانعي السياسات.

شارك مع النجوم المشاهير والصحافة

- دعوة المشاهير المحليين لدعم اليوم العالمي للكلى والعمل على رفع مستوى الوعي.
- تواصل مع الصحافة المحلية والوطنية والإذاعة والتلفزيون.
- شارك البيان الصحفي الرسمي لـ WKD مع جهات الاتصال الخاصة بك ووسائل الاعلام.
- حدثنا عن التغطية الإعلامية وتوعية المشاهير عبر info@worldkidneyday.org



احتفل باليوم العالمي للكلية وقم بأنشطة الحركة

في 9 مارس 2017، فإننا ندعو الجميع للحصول على النهوض والتحرك للاحتفال بـ "move4kidneys". هو لفتة رمزية لتذكرك أن الكلية هي الأجهزة الحيوية في الجسم وأنه ينبغي الاعتناء بها. ويحث هذا العمل كل شخص في جميع أنحاء العالم، من جميع الثقافات والأعمار، إلى الحفاظ على لياقتهم ونشاطهم.



كيفية المشاركة



اذهب للمشي، السباحة، الركض،
اذهب لممارسة الرياضة المفضلة
لديك - تحركوا!



التقاط صورة لنفسك!



شاركها على حسابك في مواقع
التواصل الاجتماعي مع الهاشتاج
#move4kidneys

كن مبدعاً، وابقَ فعالاً وشارك أصدقائك وعائلتك!
إذا كنت بحاجة لبعض الإلهام، يمكنك أن تجد بعض الأفكار في التغريدات في حزمة أدوات مواقع التواصل الاجتماعي (انظر الصفحة 7).



أدوات ووسائل مساعدة لمواقع التواصل الاجتماعي

تأييد

اليوم العالمي للكلية

- **#اليوم_العالمي_للكلية** تدعو لاتخاذ تدابير السياسة الصحية التي تجعل من السلوكيات الوقائية خياراً في تناول اليد
- تقليل الوزن الزائد يقلل من خطر الإصابة بأمراض الكلية
- **#اليوم_العالمي_للكلية** يدعو **#اليوم_العالمي_للكلية** إلى عمل الاستراتيجيات القائمة على السكان لتشجيع المزيد من النشاط البدني والرياضي
- **#اليوم_العالمي_للكلية** عن الاستراتيجيات القائمة على السكان لتعزيز النظم الغذائية الصحية
- **#اليوم_العالمي_للكلية** يعزز الوسائل الصحية: اختيار الماء على المشروبات الغازية!
- **#اليوم_العالمي_للكلية** يزيد الوعي عن **#السمنة** كما يعد عامل خطر رئيسي لأمراض تؤدي إلى أمراض الكلية
- **#اليوم_العالمي_للكلية** يدعو للفحص المبكر عن أمراض الكلية في المرضى الذين يعانون من السمنة المفرطة

أمراض الكلية والسمنة

- مرض الكلية هو أكثر عرضة للظهور مع الناس الذين يعانون من السمنة بما في ذلك مع **#السكري** و**#ضغط_الدم**
- الأفراد الذين يعانون من **#السمنة** يواجهون 83% زيادة خطر الإصابة بأمراض الكلية **#اليوم_العالمي_للكلية**
- **#السمنة** هو عامل خطر جداً للإصابة بمرض الكلية **#اليوم_العالمي_للكلية**
- يرتبط 13.8% من مرض الكلية المزمن لدى الرجال مع **#السمنة_اليوم_العالمي_للكلية**
- يرتبط 24.9% من مرضى الكلية المزمن في النساء مع **#السمنة_اليوم_العالمي_للكلية**
- يرتبط **#السمنة** في الأطفال مع التقدم السريع لأمراض الكلية **#اليوم_العالمي_للكلية**
- أسلوب حياة صحي يمكن بشكل كبير منع **#السمنة** و**#أمراض_الكلية**، اعتمدوا عادات الأكل الصحي وتحركوا!! **#اليوم_العالمي_للكلية**
- **#اليوم_العالمي_للكلية** - معالجة العلاقة بين **#السمنة** و**#أمراض_الكلية**
- **#اليوم_العالمي_للكلية** يعزز نمط حياة صحي على كلية صحية

#تحرك_لكليتيك #Move4Kidneys

- أنا أحب كليتي، وأقوم بالحركة لـ **#تحرك_لكليتيك_اليوم_العالمي_للكلية**
- هل تعلم أن التغذية السليمة والقيام بالتمارين هي المفتاح لمنع أمراض الكلية؟ **#تحرك_لكليتيك**
- أنا أعنتي بصحتي، وأنا أتحرك / أركض / أتزلج / أقود دراجة / أسبح لكليتي! **#تحرك_لكليتيك**
- الحفاظ على الرشاقة يساعد على خفض ضغط دمك، وبالتالي يقلل من خطر مرض الكلية المزمن **#تحرك_لكليتيك**
- كلما استطعت، وحيثما أنا، أقوم بالحركة **#تحرك_لكليتيك**
- ادم **#اليوم_العالمي_للكلية** معي، التقط صورة عند قيامك بالتمارين **#تحرك_لكليتيك**!