

تقرير إخباري: ورشة عمل مختصرة بعنوان ((أسرار السيطرة على ضغط الدم))

في إطار تعزيز الوعي الصحي والوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية بمناسبة يوم القلب العالمي الموافق ٢٩ سبتمبر ٢٠٢٥م، نظّمت المؤسسة العامة للتأمينات الاجتماعية بالتعاون مع الجمعية السعودية لرعاية ضغط الدم (شمس) فعالية توعوية متميزة بعنوان "أسرار السيطرة على ضغط الدم"، قدّمها البروفيسور/ د. خالد النمر، استشاري أمراض القلب وقسطرة الشرايين.

شهدت الفعالية حضورًا استثنائيًا من مستفيدي برنامج "تقدير" التابع للمؤسسة العامة للتأمينات الاجتماعية، حيث بلغ عدد الحضور ١٤,٠٠٠ مستفيد من مختلف مناطق المملكة، مما يعكس اهتمام المجتمع المتزايد بالصحة الوقائية. وتنوّع الحضور بين موظفي القطاعين العام والخاص، ومهتمين بالصحة العامة، ومرضى ضغط الدم.

كانت أبرز محاور اللقاء:

- كيف يمكن اكتشاف هذا المرض وضرورة المراقبة الدورية للكشف المبكر
- عوامل الخطر التي تزيد من احتمالية الإصابة
- أسرار نمط الحياة للتحكم بضغط الدم
- نصائح للمراقبة والإدارة اليومية للضغط
- كيف يؤثر ضغط الدم وأمراض القلب على حياتك اليومية؟



سعت الفعالية إلى تحقيق عدة أهداف، منها:

- تعزيز الوعي الصحي المجتمعي حول أهمية الوقاية من أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم، تزامناً مع يوم القلب العالمي ٢٩ سبتمبر.
- تثقيف المشاركين حول طرق الكشف المبكر لارتفاع ضغط الدم وأهمية الفحص الدوري.
- تسليط الضوء على عوامل الخطورة التي تزيد من احتمالية الإصابة بارتفاع ضغط الدم، وتوضيح سبل الوقاية منها.
- تقديم إرشادات عملية للمراقبة الذاتية وضبط ضغط الدم في الحياة اليومية، خاصةً للمصابين أو المعرضين للإصابة.
- تعزيز التواصل بين الجهات الصحية والمجتمع من خلال برامج "تقدير"، بما يرسّخ مفهوم الرعاية الوقائية المستدامة لمستفيدي التأمينات والمجتمع يشمل كافة أرجاء المملكة.

في ختام الفعالية، أشاد الحضور بأسلوب البروفيسور د. خالد النمر في تبسيط المعلومات الطبية وتقديمها بلغة واضحة ومؤثرة، كما أشاد الحضور بعبارات الثناء والشكر لمبادرة التأمينات الاجتماعية وجمعية شمس لرعاية ضغط الدم. كما قدم المدير التنفيذي لجمعية شمس أ/ عبد الله العليوات درعاً تذكاريّاً للمتحدث المتطوع سعادة البروفيسور د. خالد النمر، تقديراً لجهوده العلمية والتوعوية في مجال أمراض القلب وضغط الدم.

