



الجمعية السعودية للسكر والغدد الصماء
SAUDI DIABETES & ENDOCRINE ASSOCIATION

الجمعية السعودية للسكر والغدد الصماء

بنود الاجتماع

البند الأول :-

عرض برامج وأنشطة الجمعية.



برنامج سفراء السكر

اقامت الجمعية السعودية للسكر والغدد الصماء برنامج تدريبي بعنوان "سفراء السكر" لطلاب وطالبات الجامعات وتم اطلاق البرنامج في كلية الصحة العامة في جامعة الامام عبدالرحمن بن فيصل لتأهيل وتدريب الطلبة للمشاركة في برامج وحملات الجمعية وكان على مدار يومين 18 يناير 2022 للطالبات و 25 يناير 2022م وتضمن البرنامج تدريب الطلبة على الفحوصات الطبية كالوزن والطول وحساب مؤشر كتلة الجسم وكذلك قياس السكر والضغط والتوعية والتثقيف بما يخص التغذية وحضر البرنامج 24 طالبة و 30 طالب



برنامج سفراء السكر



حفل تكريم المتطوعين

نظمت الجمعية السعودية للسكر والغدد الصماء حفل تكريم المتطوعين لعام 2021م بتاريخ 3 فبراير 2022م في غرفة الشرقية والذي يهدف الى تكريم وشكر المتطوعين على جهودهم خلال العام الماضي والتأكيد على اهمية دور المتطوعين في برامج وفعاليات القطاع الثالث "الجمعيات الخيرية" وحضر التكريم 100 متطوع ومتطوعة



حفل تكريم المتطوعين



برنامج صحي حياتي للرجال

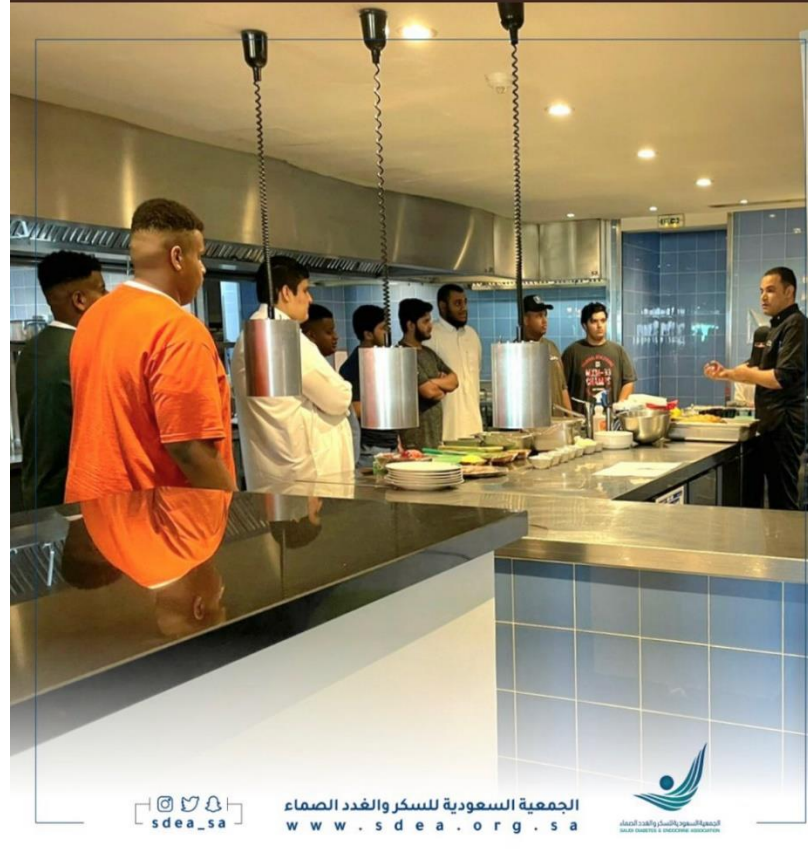
اطلقت الجمعية السعودية للسكر والغدد الصماء تحدي انقاص الوزن للرجال وهو عبارة عن برنامج يتضمن لقاءات اسبوعية يتخللها برامج غذائية ورياضية وتحسين سلوكيات الفرد والاعتماد على الغذاء الصحي للتخلص من الوزن الزائد وتم الاطلاق بتاريخ 1 اغسطس 2022م ومستمر لمدة 3 اشهر وفي نهاية البرنامج سيتم تقديم جوائز تحفيزية للفائزين لحثهم على الاستمرار بالسلوكيات الصحية.



اللقاءات الأسبوعية لبرنامج صحي حياتي



الطهي الصحي لبرنامج صحي حياتي للرجال



الجانب الرياضي لبرنامج صحي حياتي للرجال



التسوق الصحي لبرنامج صحي حياتي للرجال



برنامج صحي حياتي للرجال





الجمعية السعودية للسكري والغدد الصماء
SAUDI DIABETES & ENDOCRINE ASSOCIATION

سلوكيات غذائية

اطلقت الجمعية السعودية للسكر والغدد الصماء رسائل توعوية صحية على وسائل التواصل الاجتماعي بعنوان سلوكيات غذائية يتم من خلالها توضيح بدائل الاطعمة وكذلك توضيح اختيار الاطعمة بالشكل الصحيح والذي يتناسب مع احتياج الفرد وحالته الصحية وبلغت المشاهدات للرسائل حوالي 250 مشاهدة



سلوكيات غذائية

سلوكيات غذائية



استبدل الحلويات بالفواكة ، وابتحث عن الفواكة ذات المؤشر الجلايسيمي المنخفض مثل المشمش والتوت والخوخ والكمثرى .

سلوكيات غذائية



أكثر من شرب الماء لتحسين وظائف الجسم، وكذلك يساعدك بالتحكم بنسبة السكر بالدم حيث يطرح الزائد من السكر عن طريق البول .

سلوكيات غذائية



تناول النشويات كالأرز والخبز والمعكرونة والفاكهة بكميات معتدلة لأن لها تأثير مباشر على سكر الدم.

سلوكيات غذائية



ينصح بتقسيم الوجبات بحيث تكون صغيرة ومتعددة وتجنب تناول كمية كبيرة من الطعام في الوجبة الواحدة.



تعديل علاج خافضات السكر خلال شهر رمضان

نظمت الجمعية السعودية للسكر والغدد الصماء لقاء مع المرضى يوم الاثنين 14 مارس 2022م بعنوان تعديل علاج خافضات السكر خلال شهر رمضان وادار اللقاء الدكتور وليد البكر استشاري سكر وغدد صماء والذي نفذ عبر برنامج ZOOM في الساعة التاسعة ولمدة ساعة وتم من خلالها بث المحاضرة وتم الاجابة عن اسئلة المرضى بنهاية المحاضرة وقد حضر اللقاء حوالي 100 مستفيد .



تعديل علاج خافضات السكر خلال شهر رمضان

ضمن لقاء عليك السؤال وعلينا الإجابة
يسرنا دعوتكم لحضور المحاضرة عبر
البث المباشر في برنامج زوم zoom

٩:٠٠ مساء
لمدة ساعة



يوم الاثنين
٤ مارس ٢٠٢٢ م



مع الدكتور : وليد البكر
استشاري سكر وغدد صماء

نستقبل أسئلتكم واستفساراتكم
على البريد الإلكتروني أو واتس أب الجمعية
٠ ٥ ٣ ٣ ٨ ٠ ٣ ٨ ٨ ٣ | Sdea@sdea.org.sa



نادي الابتسامات الحلوة لأطفال السكري

نظمت الجمعية السعودية للسكر والغدد الصماء لقاء توعوي ترفيهي لأطفال نادي الابتسامات الحلوة واسرهم يوم السبت 26 مارس 2022م في روائع المكتبات من الساعة 4 - 7 مساء وتم استضافة الدكتورة رملة السيف استشارية سكر وغدد صماء والدكتورة نجلاء الجساس استشارية سكر وغدد صماء وبحضور عدد من المثقفات الصحيات وقد حضر البرنامج ما يقارب 56 طفل مع اسرهم



ساارعوا بالتسجيل

مخيّم نادي الإبتسامات الحلوة لأطفال السكري



صناعة
الصابون

العاب

رسم
وتلوين

زراعة

طبخ
صحي

ورش تثقيفية للأهالي
مع أخصائيين تثقيف صحي

من ٤ عصرًا
حتى ٧ مساءً



يوم السبت
٢٠٢٢/٣/٢٦م



روائع المكتبات - أمواج مول
الظهران - المنطقة الشرقية



للتسجيل والإستفسار : ٠٥٢ ٢٨٠ ٢٨٨٢







تعديل جرعات الانسولين خلال شهر رمضان

نظمت الجمعية السعودية للسكر والغدد الصماء لقاء مع المرضى يوم الاثنين 28 مارس 2022م بعنوان تعديل جرعات الانسولين خلال شهر رمضان وادار اللقاء الدكتور راشد الجوير استشاري سكر وغدد صماء والذي نفذ عبر برنامج ZOOM في الساعة الثامنة والنصف ولمدة ساعة وتم من خلالها بث المحاضرة وتم الاجابة عن اسئلة المرضى بنهاية المحاضرة.



محاضرة تعديل جرعات الانسولين خلال شهر رمضان

ضمن لقاء عليك السؤال وعلينا الإجابة
يسرنا دعوتكم لحضور المحاضرة عبر
البث المباشر في برنامج زوم zoom



مع الدكتور : راشد الجوير
استشاري سكر وغدد صماء

و.أ. فاطمة المزين
أخصائية تغذية

٨:٣٠ مساءً
لمدة ساعة



يوم الاثنين
٢٨ مارس ٢٠٢٢ م



٠ ٥ ٣ ٣ ٨ ٠ ٣ ٨ ٨ ٣
Sdea@sdea.org.sa

نستقبل أسئلتكم واستفساراتكم
على البريد الإلكتروني أو واتس أب الجمعية



فعالية اليوم العالمي للسعادة

شاركت الجمعية السعودية للسكر والغدد الصماء على مدار يومي 23 - 24 مارس 2022م في فعالية #كن_سعيداً التي نظمتها وحدة التوعية والارشاد بمكتب التعليم بمناسبة اليوم العالمي للسعادة وهدفت المشاركة للتوعية حول الارتباط الصحي بين السلوكيات الصحية وممارسة الرياضة وبين تحسن حاله النفسية للفرد وقد استفاد من الركن حوالي 366 طالب ومعلم .



فعالية اليوم العالمي للسعادة

الجمعية السعودية للسكر والغدد الصماء



البرنامج الصحي لموظفي شركة ارامكو السعودية

نظمت الجمعية السعودية للسكر والغدد الصماء برنامج توعوي تثقيفي لموظفي شركة ارامكو السعودية وقد تضمن البرنامج العديد من الاركان التوعوية والتثقيفية ومنها:-

- 1- ركن التسجيل
- 2- ركن قياس الوزن والطول وحساب مؤشر كتلة الجسم
- 3- ركن قياس معدل سكر الدم
- 4- ركن قياس ضغط الدم
- 5- ركن تثقيف التغذية وحساب الكربوهيدرات



البرنامج الصحي لموظفي شركة ارامكو السعودية

► عدد المستفيدين: -

تم فحص عدد كبير من المستفيدين من الحملة عدد 250 وتم اعطاء النصائح الطبية لعدد منهم ممن كانت المعدلات لمستوى السكر في الدم او ضغط الدم بغير المعدل الطبيعي وكذلك تم التأكيد على اهمية الالتزام بنظام غذائي صحي لإنقاص الوزن لمن يعانون من زيادة بالوزن.

اليوم	الثلاثاء
التاريخ	29 مارس 2022م
عدد المستفيدين	250



البرنامج الصحي لموظفي شركة ارامكو السعودية



اليوم العالمي للسمنة

► اقامت الجمعية السعودية للسكر والغدد الصماء برنامج بعنوان "يوم السمنة العالمي" لمنسوبي ومنسوبات هيئة التخصصات الطبية بتاريخ 4 ابريل 2022م والذي يهدف لتركيز الضوء على اهمية المحافظة على المعدلات المثالية لمؤشر كتلة الجسم "وزن الجسم" وقد احتوت الفعالية على عدة اركان منها قياس الطول والوزن وحساب مؤشر كتلة الجسم وكذلك ركن التثقيف الغذائي ويتضمن الاستبدالات الصحية للاغذية وقد استفاد من البرنامج 146 موظف وموظفة



اليوم العالمي للسمنة

► عدد المستفيدين: -

تم فحص عدد كبير من المستفيدين من الحملة عدد 146 وتم اعطاء النصائح الطبية لعدد منهم ممن كانت المعدلات لمستوى السكر في الدم او ضغط الدم بغير المعدل الطبيعي وكذلك تم التأكيد على اهمية الالتزام بنظام غذائي صحي لإنقاص الوزن لمن يعانون من زيادة بالوزن.

اليوم	الخميس
التاريخ	4 ابريل 2022م
عدد المستفيدين	146



اليوم العالمي للسمنة



حساب الكربوهيدرات

► نظمت الجمعية السعودية للسكر والغدد الصماء لقاء عن بعد على تطبيق زووم لمرضى السكري بتاريخ 11 ابريل 2022م تحت عنوان عليك السؤال وعلينا الإجابة تضمن اللقاء موضوع حساب الكربوهيدرات وكيفية تعديل جرعات الانسولين بناء على النظام الغذائي اليومي للمصاب بالسكر وحضر اللقاء مايقارب 158 مصاب وقد كان المتحدث باللقاء دكتورة رملة واخصائية التغذية العلاجية الهنوف السلطان



اللقاء الرابع عشر

ضمن لقاء عليك السؤال وعلينا الإجابة يسرنا دعوتكم
لحضور محاضرة

حساب الكربوهيدرات الغذائية Carb/Insulin

عبر البث المباشر في برنامج زوم zoom

و أ. الهنوف السلطان
أخصائية تغذية علاجية

مع الدكتورة : رملة السيف
استشارية غدد صماء وسكري

١٠:٠٠ مساء لمدة ساعة



يوم الاثنين ١١ ابريل ٢٠٢٢ م



٠ ٥ ٣ ٣ ٨ ٠ ٣ ٨ ٨ ٣
Sdea@sdea.org.sa

نستقبل اسئلتكم واستفساراتكم
على البريد الإلكتروني أو واتس أب الجمعية



الجمعية السعودية للسكر والغدد الصماء
SAUDI DIABETES & ENDOCRINE ASSOCIATION



sdea_sa

الجمعية السعودية للسكر والغدد الصماء
www.sdea.org.sa



سوق الحب "2"

▶ شاركت الجمعية السعودية للسكر والغدد الصماء في مهرجان "ايام سوق الحب 2" بعدة اركان منها ركن فحص الطول والوزن ومؤشر كتلة الجسم وركن فحص سكر الدم وركن قياس ضغط الدم وركن التثقيف الغذائي وقد اقيم المهرجان على مدار 10 ايام منذ تاريخ 10 ابريل 2022م وحتى 20 ابريل 2022م وقد تم اكتشاف عدة حالات ما قبل الاصابة بالسكري وكذلك حالات مصابه بالسكري دون علمهم وتم متابعتهم والتنسيق مع بعض المستشفيات لاستقبالهم ومتابعته وضعهم الصحي



سوق الحب "2"



ادوية السكر

نظمت الجمعية السعودية للسكر والغدد الصماء لقاء عن بعد على تطبيق زووم لمرضى السكري بتاريخ 17 ابريل 2022م تحت عنوان عليك السؤال وعلينا الاجابه تضمن اللقاء موضوع ادوية السكر وكيفية تعديل جرعات الانسولين في شهر رمضان المبارك وحضر اللقاء مايقارب 169 مصاب وقد كان المتحدث باللقاء دكتورة ابتسام باعيسى استشارية سكر وغدد صماء



ضمن لقاء عليك السؤال وعلينا الإجابة يسرنا دعوتكم
لحضور محاضرة

GLP-1RA ادوية السكر



عبر البث المباشر في برنامج زوم zoom

مع الدكتورة : ابتسام باعيسى
استشارية باطنية وغدد صماء

يوم الأحد ١٧ ابريل ٢٠٢٢ م ١٠:٠٠ مساء لمدة ساعة

نستقبل أسئلتكم واستفساراتكم
على البريد الإلكتروني أو واتس أب الجمعية
Sdea@sdea.org.sa | ٠٥٣٣٨٠٣٨٨٣



برنامج صيام صحي

► فعلت الجمعية السعودية للسكر والغدد الصماء العديد من النصائح الطبية والغذائية على وسائل التواصل الاجتماعي (تويتر - الانستغرام) للمصابين بالسكر من النوع الاول والنوع الثاني طوال شهر رمضان المبارك من 1 رمضان وحتى 30 رمضان بعنوان صيام صحي تضمن العديد من الارشادات والنصائح لصيام آمن



برنامج صيام صحي

صيام صحي

قَنَّ من مأخوذك من الكربوهيدرات والسكريات
مثل الأرز والمكرونه والخبز والحلويات خلال الشهر
الفضيل.



صيام صحي

احرص على الإكثار من تناول السوائل والماء بعد
وجبة الإفطار في رمضان، حيث إنها تساعد على
تعويض الجسم عن نقص السوائل خلال نهار رمضان



صيام صحي

في وجبة السحور، يُفَضَّل الابتعادُ عن الأطعمة
التي تحتوي على دهون تمامًا (كالمقليات مثل
البروستد أو الوجبات السريعة)، لأن رفعها
لمستوى الجلوكوز مستمر من ٦ - ٨
ساعات، ويؤثر على "السكر الصائم"
وفترة الصيام.



صيام صحي

من أهم النصائح لمرضى السكر في الشهر الفضيل:
عدم المخاطرة بمحاولة إتمام الصيام في حالة
الهبوط لما دون ٧٠، بل يجب المسارعة بمعالجته
ورفعه.. وفي النهاية جسمك أمانة.



حملة #قد_الثقة

فعلت الجمعية السعودية للسكر والغدد الصماء حملة #قد الثقة على وسائل التواصل الاجتماعي والتي اطلقتها مؤسسة الملك خالد للتعريف عن دور الجمعيات الخيرية والقطاع الغير ربحي في المجتمع وخدمة المستفيدين



حملة #قد_الثقة

منذ انطلاقتها وحتى اليوم
مجموع التبرعات عبر
المنصات الرسمية

3.3
مليار
ريال

خدمت أكثر من
8
مليون
مستفيد

شفاء SHEFAA
زكاتي ZAKATY
واقفي WAQFY
جود الإسكان
تبرع
إحسان
مئة وثلاثة آلاف ريال

حملة دعم
القطاع غير الربحي

تمكين سمو ولي العهد
للقطاع غير الربحي

مدينة محمد بن سلمان
غير الربحية
تحتضن 18 ألف نسمة

مشروع محمد بن سلمان
لدعم الجمعيات الخيرية
وصل لأكثر من 102 ألف مستفيد

تبرع سموه لمستفيدي
الجمعيات الخيرية
عبر منصة جود الإسكان ومنصة
إحسان بواقع 60 مليون ريال

Misk مكة
سند SNAD
جود الإسكان
إحسان

حملة دعم
القطاع غير الربحي



عيد صحي

فعلت الجمعية السعودية للسكر والغدد الصماء العديد من النصائح الطبية والغذائية على وسائل التواصل الاجتماعي (تويتر – الانستغرام) للمصابين بالسكر من النوع الاول والنوع الثاني خلال ايام عيد الفطر السعيد تضمنت العديد من الارشادات والنصائح الغذائية لتجنب الارتفاعات في معدلات السكر بسبب السلوكيات والعادات الغذائية في مثل هذه المناسبات .



عيد صحي

عيد صحي

تناول الفواكه مهم، لما تحتويه من ألياف غذائية، وفيتامينات ومعادن، ومضادات الأكسدة، وسعرات حرارية قليلة، مقارنة بالحلويات.



sdea_sa
www.sdea.org.sa

عيد صحي

على مريض السكري الحرص على تناول أدوية السكر بالجرعات والأوقات التي كانت عليه قبل الصيام وحسب توصيات الطبيب (د. ابتسام باعيسى)



sdea_sa
www.sdea.org.sa

عيد صحي

الحلويات تُكسب الجسم سعرات حرارية عالية، لاحتوائها على نسبة عالية من الدهون والسكر، لذلك يجب تناولها بحرص وبكميات صغيرة، ويفضل استبدالها بالفواكه الطازجة، لاحتوائها على نسبة أقل من السكريات.



sdea_sa
www.sdea.org.sa

عيد صحي

على مريض السكري الحد من تناول الحلويات تفاديا لارتفاع معدل السكري واستبدالها بالأغذية الخالية من السكر والحرص على عمل التحليل المنزلية للتأكد من مستوى السكري (د. ابتسام باعيسى)



sdea_sa
www.sdea.org.sa



مشروع مخزونك سكر..... أم ذهب؟

دشن صاحب السمو الملكي الأمير سعود بن نايف أمير المنطقة الشرقية حفظة الله مشروع مخزونك سكر ام ذهب التابع للجمعية السعودية للسكر والغدد الصماء والذي يهدف لخفض معدلات مخزون السكر التراكمي للمصابين بالسكر من النوع الاول والثاني ومتابعتهم وعمل الفحوصات اللازمة لهم وتقليل المضاعفات المصاحبة للمرض وبالتالي التقليل من الميزانية المخصصة من قبل وزارة الصحة لعلاج مضاعفات السكر





برنامج # صحتك _ تهمننا

نظمت الجمعية السعودية للسكر والغدد الصماء برنامج توعوي تثقيفي لمنسوبي ومنسوبات نادي الثقبه الرياضي بتاريخ 18 مايو 2022م بعنوان # صحتك _ تهمننا وقد تضمن البرنامج العديد من الاركان التوعوية والتثقيفية ومنها ركن فحص معدل السكر بالم وركن قياس ضغط الدم وركن قياس الطول والوزن وحساب مؤشر كتلة الجسم وكذلك تم عمل محاضرة علمية وتمت الاجابه على كافة استفسارات الحضور.



برنامج #صحتك_تهمنا



مرض السكر واعتلال الكلى

نظمت الجمعية السعودية للسكر والغدد الصماء لقاء عن بعد على تطبيق زووم لمرضى السكري بتاريخ 30 مايو 2022م تحت عنوان عليك السؤال وعلينا الاجابه تضمن اللقاء موضوع مرض السكر وتأثيره على الكلى وانها احد اهم المضاعفات المصاحبة للاصابة بالسكر وحضر اللقاء مايقارب 98 مصاب وقد كان المتحدث باللقاء دكتور معتر عثمان استشاري سكر وغدد صماء



ضمن لقاء عليك السؤال وعلينا الإجابة يسرنا دعوتكم
لحضور محاضرة

مرض السكر واعتلال الكلى

عبر البث المباشر في برنامج زوم zoom



مع الدكتور : معتز عثمان

زمالة الكلية الملكية لطب الباطنة بالمملكة المتحدة.
استشاري الغدد الصماء والسكر بمجمع الملك فهد
الطبي العسكري بالظهران

يوم الاثنين ٣٠ مايو ٢٠٢٢ م
٩:٠٠ مساءً لمدة ساعة

نستقبل أسئلتكم واستفساراتكم
على البريد الإلكتروني أو واتس أب الجمعية
Sdea@sdea.org.sa | ٠٥٣٣٨٠٣٨٨٣



حفل حياة بدون الم

نظمت الجمعية السعودية للسكر والغدد الصماء مشروع # حياة بدون الم وهو برنامج لاطفال السكري يتم فيه توفير اجهزة فحص السكر بدون وخز لتخفيف المعاناه عن اطفالنا السكريين وكذلك يتضمن البرنامج لقاءات شهرية بمختلف المواضيع الطبية والتغذوية والنفسية التي تهتم الاطفال واسرهم ولقد عقد اللقاء الاول وتم تدشين المشروع بتاريخ 18 يونيو 2022م في فرع وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية بالدمام وبحضور 100 طفل مع اسرهم



حفلة حياة بدون الم "



مؤتمر جمعية السكر بعنيزة

شاركت الجمعية السعودية للسكر والغدد الصماء بالمؤتمر الطبي الأول للغدد الصماء والسكري لجمعية السكر بعنيزة بتاريخ 23 يونيو 2022م وتم تكريم الجمعية من رئيس مجلس الإدارة وبحضور عضو اللجنة العلمية الدكتور معتر عثمان



مؤتمر جمعية السكر بعنيزة



حج آمن

فعلت الجمعية السعودية للسكر والغدد الصماء العديد من النصائح الطبية والسلوكيات السليمة لحج آمن على وسائل التواصل الاجتماعي (تويتر – الانستغرام) للمصابين بالسكر من النوع الاول والنوع الثاني قبل واثناء وبعد موسم الحج تضمنت العديد من الارشادات والنصائح لتجنب الارتفاعات او الانخفاضات في معدلات السكر وكذلك اهم الارشادات التي يجب اتباعها لعدم التعرض لاي إصابات او مضاعفات.



حج آمن

2 وصايا لحاج السكري

قبل مناسك الحج

احذر من إرسال الأنسولين في "العفش"، سواء في البر أو في الطائرة، بل وضعه دائماً في شنطة اليد، خاصة أن درجة الحرارة في شحن الطائرة منخفضة جداً إلى درجة التجميد .



-@ -
sdea_sa

الجمعية السعودية للسكر والغدد الصماء
www.sdea.org.sa



1 وصايا لحاج السكري

قبل مناسك الحج

ننصح المصابين بالسكري بمراجعة الطبيب قبل مدة كافية من أداء هذه الفريضة؛ لإمدادك بمعلومات مفصلة عن حالتك الصحية والأدوية، والجرعات التي تأخذها، خاصة إذا كان مريض السكري يعاني ضعفاً في الكلى أو أمراض تصلب شرايين القلب أو مشاكل أخرى، وتأكد من جميع أدويةك بالكميات التي تكفيك خلال فترة بقائك في الحج حتى لا يصعب عليك أداء المناسك .



-@ -
sdea_sa

الجمعية السعودية للسكر والغدد الصماء
www.sdea.org.sa



حج آمن

4 وصايا لحاج السكري

قبل مناسك الحج

محتويات حقيبة السفر:

يُنصح بتخصيص حقيبة مخصصة لمعدات السكري، حيث تشتمل على:

- تقرير طبي
- بطاقة تعريف للشخص وبمرضه
- كمية كافية من الأنسولين
- في حافظة الأدوية
- إبرة إسعاف انخفاض السكر (الجلوكاجون)
- مظلة شمسية
- جهاز قياس السكر وملحقاته
- حلويات أو عصير
- دفتـر وقلم لكتابة أي ملاحظات أو تغييرات لمراجعة الطبيب بعد العودة
- وجبة خفيفة



-@sdea_sa

الجمعية السعودية للسكر والغدد الصماء
www.sdea.org.sa



3 وصايا لحاج السكري

قبل مناسك الحج

ننصحك بشراء الصناديق والحقائب الطبية الخاصة بحفظ الأنسولين، والتي تكون عازلة للحرارة، وتحافظ على درجات الحرارة المناسبة لحفظ أقلام الأنسولين، وتجهيز بطاقة تعريفية بحالتك الصحية، اسم علاجك وجرعته، أو سوارك.



-@sdea_sa

الجمعية السعودية للسكر والغدد الصماء
www.sdea.org.sa



صحتك في العيد

فعلت الجمعية السعودية للسكر والغدد الصماء العديد من النصائح الطبية والغذائية على وسائل التواصل الاجتماعي (تويتر - الانستغرام) للمصابين بالسكر من النوع الاول والنوع الثاني خلال ايام عيد الأضحى المبارك تضمنت العديد من الارشادات والنصائح الغذائية لتجنب الارتفاعات في معدلات السكر بسبب السلوكيات والعادات الغذائية في مثل هذه المناسبات .



صحتك في العيد

صحتك في العيد

الكيك: يعتبر الكيك من الأطباق الهامة خلال العيد، لكن على مريض السكري ألا يتجاوز ما يتناوله قطعتين على الأكثر، لاحتوائه على كميات كبيرة من السكر والنشويات. ويفضل الكيك السادة في هذه الحالة دون إضافة السكر.



صحتك في العيد

على مريض السكري تجنب تناول كميات كبيرة من النشويات، الموجودة في الأرز والخبز، حيث يمكن الاكتفاء به ملاعق من الأرز، وقطعة من الخبز على مائدة الغداء.



صحتك في العيد

يُنصح مرضى السكري في العيد بزيادة شرب السوائل الخالية من السكر، لأنها تقلل معدلات السكر بالدم.



اليوم العالمي للبيئة

شاركت الجمعية السعودية للسكر والغدد الصماء في فعالية اليوم العالمي للبيئة والتي نظمتها شركة اليمامة في مجمع دارين مول بالدمام والتي استمرت لمدة 10 أيام وتم فيها تقديم اركان توعوية وفحوصات طبية



اليوم العالمي للبيئة



ورشة عمل للسكري

نظمت الجمعية السعودية للسكر والغدد الصماء ورشة عمل لمرض السكري لمدة يوم واحد بمشاركة نخبة من الأطباء والاستشاريين وكانت الورشة معتمدة من هيئة التخصصات الصحية ب 6 ساعات تعليمية



ورشة عمل للسكري



مرض السكري والحج

نظمت الجمعية السعودية للسكر والغدد الصماء لقاء عن بعد على تطبيق زووم لمرضى السكري بتاريخ 27 يونيو 2022م تحت عنوان عليك السؤال وعلينا الإجابة ويتضمن اللقاء موضوع مرض السكر والحج واهمية الاجراءات المتبعة لمريض السكر قبل واثناء وبعد أداء فريضة الحج وقد كان المتحدث باللقاء دكتور عبدالعزيز الوصيبي استشاري سكر وغدد صماء.



ضمن لقاء عليك السؤال وعلينا الإجابة يسرنا دعوتكم
لحضور محاضرة

مرض السكري والحج

عبر البث المباشر
في برنامج زوم zoom



مع الدكتور:
عبدالعزیز الوصیعی
استشاري سكري وغدد صماء.



يوم الاثنين ٢٧ يونيو ٢٠٢٢ م
٨:٣٠ مساءً لمدة ساعة

نستقبل استفساراتكم واستفساراتكم
على البريد الإلكتروني أو واتس اب الجمعية
Sdea@sdea.org.sa | ٣ ٨ ٨ ٣ ٨ ٠ ٣ ٣ ٥



حساب الكربوهيدرات الغذائية

نظمت الجمعية السعودية للسكر والغدد الصماء لقاء عن بعد على تطبيق زووم لمرضى السكري بتاريخ 29 اغسطس 2022م تحت عنوان عليك السؤال وعلينا الإجابة ويتضمن اللقاء موضوع حساب الكربوهيدرات الغذائية وقد كان المتحدث باللقاء دكتور عبدالمحسن العلق استشاري سكر وغدد صماء واطباء التغذية العلاجية الأستاذة الهنوف السلطان.



ضمن لقاء عليك السؤال وعلينا الإجابة يسرنا دعوتكم
لحضور محاضرة

حساب الكربوهيدرات الغذائية

عبر البث المباشر
في برنامج زوم zoom مع:

د. عبدالمحسن العلق

استشاري سكري وغدد صماء

و أ. الهنوف السلطان

أخصائية تغذية علاجية

يوم الاثنين
٢٩ اغسطس ٢٠٢٢ م



٨:٣٠ مساءً
لمدة ساعة



نستقبل أسئلتكم واستفساراتكم
على البريد الإلكتروني أو واتس أب الجمعية
Sdea@sdea.org.sa | ٠٥٣٣٨٠٣٨٨٣



اليوم العالمي للمسنين

قامت الجمعية بتفعيل اليوم العالمي للمسنين من خلال رسائل و نصائح لرعاية كبار السن منذ بداية 1 اكتوبر 2022م وحتى 30 اكتوبر 2022م



نصائح لرعاية كبار السن | 3

اليوم العالمي للمسنين

التشجيع الدائم على **ممارسة الرياضة** لأنها تحسن اللياقة البدنية و تحافظ على القدرات العقلية لكبار السن و تزيد من ثقتهم بأنفسهم



sdea_sa

الجمعية السعودية للسكر والغدد الصماء
www.sdea.org.sa



نصائح لرعاية كبار السن | 2

اليوم العالمي للمسنين

الإهتمام **بالتغذية السليمة** , من خلال الحد من تناول الأطعمة التي تحتوي على دهون عالية , وسكريات وتناول الإحتياج اليومي من الفواكة و الخضروات



sdea_sa

الجمعية السعودية للسكر والغدد الصماء
www.sdea.org.sa



نصائح لرعاية كبار السن | 1

اليوم العالمي للمسنين

كبر السن **ليس بمرض** و بالرعاية البسيطة و الإنتباه يمكن تجنب كثير من المشاكل والحوادث



sdea_sa

الجمعية السعودية للسكر والغدد الصماء
www.sdea.org.sa



فعالية تركيب اجهزة فري ستايل للمسنين

نظمت الجمعية السعودية للسكر والغدد الصماء لقاء في دار الرعاية الاجتماعية بتاريخ 3 اكتوبر 2022م وذلك لتركيب اجهزة فحص السكر بدون وخز لمنسوبي دار الرعاية من الذكور والاناث وقد بلغ عددهم 28 مستفيد





رسائل صحية للمعلمين

اطلقت الجمعية السعودية للسكر والغدد الصماء رسائل توعوية صحية على وسائل التواصل الاجتماعي بمناسبة اليوم العالمي للمعلم بتاريخ 5 اكتوبر 2022م وكذلك تم تقديم رسائل الشكر والامتنان لمنسوبي إدارة التعليم على جهودهم المبذولة لسير العملية التعليمية لطلابنا وطالباتنا.



رسالة شكر وامتنان

اليوم العالمي للمعلم

مُعلمي الغالي..
تعجز جميع كلمات الشكر
والإمتنان عن إيفائك ولو جزءاً
بسيطاً من حقك، أشكرك على
تعبك معنا طوال السنين.

sdea_sa

الجمعية السعودية للسكر والغدد الصماء
www.sdea.org.sa



نصائح صحية للمعلمين

اليوم العالمي للمعلم



شرب الماء بكمية
كافية وبانتظام



تناول وجبة الإفطار
في وقت مبكر



تجديد دخول الهواء
النقي للمكتب



أخذ استراحة بسيطة
للعين



الجلوس على المكتب
بطريقة صحيحة

sdea_sa

الجمعية السعودية للسكر والغدد الصماء
www.sdea.org.sa



محاضرة السكر والمناسبات

نظمت الجمعية السعودية للسكر والغدد الصماء لقاء لمرضى السكر من النوع الاول في غرفة الشرقية بتاريخ 11 اكتوبر 2022م تضمن اللقاء محاضرة بعنوان السكر والمناسبات قدمتها الدكتورة نجلاء الجساس استشارية السكر والغدد الصماء وتضمن اللقاء الاجابة على كافة استفسارات الاسر وقد بلغ عدد الحضور 70 مصاب سكر مع اسرهم.





محاضرة السكر والتقنية

نظمت الجمعية السعودية للسكر والغدد الصماء لقاء
لمرضى السكر من النوع الاول من خلال برنامج زووم بتاريخ
22 اكتوبر 2022م تضمن اللقاء محاضرة بعنوان السكر
وال تقنية قدمتها الدكتورة عايدة سعيد الجبري استشارية
امراض السكر والغدد الصماء وسكر الاطفال وتضمن اللقاء
الاجابة على كافة استفسارات الاسر.





يسر نادي الابتسامات الحلوة التابع
للجمعية السعودية للسكر والغدد الصماء
دعوتكم لمحاضرة

السكر والتقنية

عبر البث المباشر
في برنامج زوم zoom مع:

د. عايذة سعيد الجبري

استشاري أمراض السكر والغدد الصماء وسكر الأطفال

يوم السبت ٢٢ أكتوبر ٢٠٢٢ م
٥:٠٠ مساءً لمدة ساعة

التسجيل عن طريق الرابط

للتواصل | ٠٥٣٣٨٠٣٨٨٣

— @ —
sdea_sa

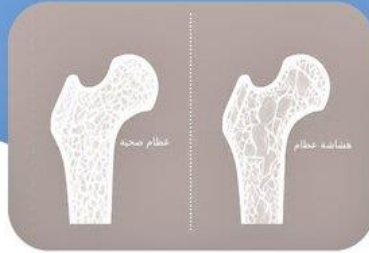
الجمعية السعودية للسكر والغدد الصماء
www.sdea.org.sa



اليوم العالمي لهشاشة العظام

قامت الجمعية بتفعيل اليوم العالمي لهشاشة العظام من خلال رسائل و نصائح للعناية بصحة وسلامة العظام وكان ذلك بتاريخ 21 اكتوبر 2022م .





نصائح للعناية بصحة وسلامة العظام

- لا للتدخين والكحول
- أهمية تقليل شرب الشاي والقهوة مع الطعام لتجنب تقليل امتصاص الكالسيوم
- أهمية تناول الأغذية الغنية بالكالسيوم وفيتامين (د) مثل منتجات الألبان قليلة الدسم او خالية الدسم
- أهمية ممارسة التمارين الرياضية بانتظام
- تقليل تناول الأطعمة السريعة
- مراجعة الطبيب لتقييم عوامل الخطورة لهشاشة العظام



محاضرة أجهزة السكر

نظمت الجمعية السعودية للسكر والغدد الصماء لقاء لمرضى السكر من النوع الثاني من خلال برنامج زووم بتاريخ 31 اكتوبر 2022م تضمن اللقاء محاضرة بعنوان أجهزة السكر قدمها الدكتور راشد الجوير استشاري امراض السكر والغدد الصماء وتضمن اللقاء الاجابة على كافة استفسارات الاسر



اللقاء العشرون

ضمن لقاء عليك السؤال وعلينا الإجابة
يسرنا دعوتكم لمحاضرة

أجوبة السكر



عبر البث المباشر
في برنامج زوم zoom مع:

د. راشد الجوير

استشاري الغدد الصماء والسكري

يوم الاثنين ٣١ أكتوبر ٢٠٢٢ م
٨:٠٠ مساءً لمدة ساعة

نستقبل أسئلتكم واستفساراتكم
على البريد الإلكتروني أو واتس اب الجمعية
Sdea@sdea.org.sa | ٠٥٣٣٨٠٣٨٨٣

sdea_sa

الجمعية السعودية للسكر والغدد الصماء
www.sdea.org.sa



الجمعية السعودية للسكر والغدد الصماء
SAUDI DIABETES & ENDOCRINE ASSOCIATION

حملة سكرك بأمان «2»

نظمت الجمعية السعودية للسكر والغدد الصماء حملة للكشف المبكر عن السكر والسمنة (سكرك بأمان 2) في العديد من المقرات والجهات الحكومية والخاصة والقطاع الثالث منذ تاريخ 31 أكتوبر 2022م وحتى تاريخ 24 ديسمبر 2022م وتضمنت الحملة اركان عديدة منها (التسجيل - قياس مؤشر كتلة الجسم - قياس مستوى السكر بالدم - قياس معدل ضغط الدم - التثقيف الغذائي - التعريف بالجمعية - ركن لجنة التطوع - وركن فحص الاسنان بالتعاون مع كلية طب الاسنان)



الأكاديمية الوطنية للطاقة



جمعية تواصل



مركز التنمية الاجتماعية بالقطيف



شركة سالم بالبحر القابضة



المؤسسة العامة لجسر الملك فهد



مكتب العمل بالخبر



هيئة التخصصات الصحية



مدارس الفيصلية الاسلامية



مركز التأهيل الشامل إناث



جامعة اليمامة



مركز السكر والغدد الصماء



مجموعة الزامل



مصنع الزامل للسلاالم



شركة الزامل البحرية



مركز التنمية الاجتماعية بالدمام



مكتب العمل بالدمام



جمعية رقي للتنمية الالهلية



مدارس المنارات



مدارس نور الاسلام



مدارس المنارات بنين



مدارس المنارات بالخبر



مدارس المنارات بنات



مدارس منارات الخبر العالمية



احصائيات حملة سكر بأمان «2»

عدد حالات السمنة	عدد حالات الضغط	عدد حالات السكر	عدد المستفيدين	عدد المتطوعين	عدد الجهات
230 سمنة مفرطة	23 حاله مكتشفة	20 حاله مكتشفة	1455 مستفيد	280 متطوع	45



فعالية صحة الفم والاسنان لمرضى السكري

شاركت الجمعية السعودية للسكر والغدد الصماء بتنظيم من تجمع الشرقية الصحي بفعالية صحة الفم والاسنان لمرضى السكر في مركز سلطان بن عبدالعزيز للعلوم والتقنية (سايتك) على مدار 3 ايام من تاريخ 3-5 نوفمبر 2022م واستفاد من الحمله اكثر من 250 زائر.





مبادرة أحمد ومضاوي

شاركت الجمعية السعودية للسكر والغدد الصماء بمبادرة أحمد ومضاوي في مدارس دار البيان الاهلية بتاريخ 13 نوفمبر 2022م وذلك من خلال تعزيز ودعم الاطفال المصابين بالسكر و مواهبهم وقدراتهم من خلال القراءة





الجمعية السعودية للسكر والغدد الصماء
SAUDI DIABETES & ENDOCRINE ASSOCIATION

فعالية المشي بكورنيش الخبر

نظمت الجمعية السعودية للسكر والغدد الصماء فعالية المشي في كورنيش الخبر بتاريخ 2 ديسمبر 2022م وتضمنت الفعالية نشاطات توعوية وترفيهية ومسابقات وجوائز لكافة افراد الاسرة



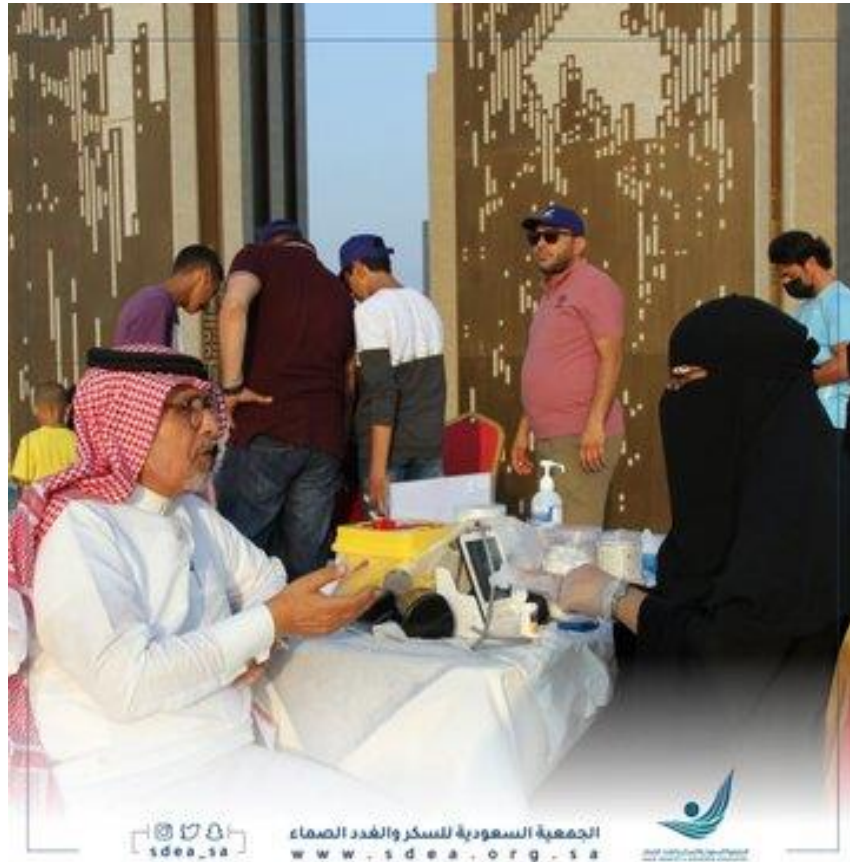


الجمعية السعودية للسكري والغدد الصماء
SAUDI DIABETES & ENDOCRINE ASSOCIATION





الجمعية السعودية للسكري والغدد الصماء
SAUDI DIABETES & ENDOCRINE ASSOCIATION



الجمعية السعودية للسكري والغدد الصماء
www.sdea.org.sa

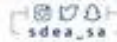


الجمعية السعودية للسكري والغدد الصماء
www.sdea.org.sa





الجمعية السعودية للسكري والغدد الصماء
SAUDI DIABETES & ENDOCRINE ASSOCIATION



الجمعية السعودية للسكري والغدد الصماء
www.sdea.org.sa



الجمعية السعودية للسكري والغدد الصماء
www.sdea.org.sa





فعالية يوم التطوع السعودي العالمي

كرمت الجمعية السعودية للسكر والغدد الصماء متطوعي الجمعية خلال العام 2022م في برج رواي القابضة بمناسبة يوم التطوع السعودي العالمي بتاريخ 5 ديسمبر 2022م.





اليوم العالمي للاشخاص ذوي الاعاقه

شاركت الجمعية السعودية للسكر والغدد الصماء بفعاليات اليوم العالمي لذوي الاعاقه في مجمع العثيم مول التجاري بالدمام وعلى مدار 3 ايام من تاريخ 10 - 12 ديسمبر 2022م





فعالية Fun Run

شاركت الجمعية السعودية للسكر والغدد الصماء في فعالية Fun Run في مجمع دارين مول بالدمام بتاريخ 24 ديسمبر 2022م وتهدف الفعالية للتوعية بأهمية ممارسة الرياضة وكذلك مشاركة كافة الفئات بالسباق



دارين مول
dareen mall

النصر
ALNASSER
FUN RUN
2022
فئات سباق الأطفال

200 متر	فئة 8-6 سنوات
500 متر	فئة 12-9 سنة
1000 متر	فئة 15-13 سنة

الجمعية السعودية للسكري والغدد الصماء
SAUDI DIABETES & ENDOCRINE ASSOCIATION

اتحاد المصومون
DE SAUGHANIS UNION
التحدي للصحة والتميز

EXTRAMILE





الجمعية السعودية للسكري والغدد الصماء
SAUDI DIABETES & ENDOCRINE ASSOCIATION



الجمعية السعودية للسكري والغدد الصماء
www.sdea.org.sa



الجمعية السعودية للسكري والغدد الصماء
www.sdea.org.sa



فعالية معلوماتك اليوم حصانتك للغد

شاركت الجمعية السعودية للسكر والغدد الصماء بفعالية معلوماتك اليوم حصانتك للغد بتنظيم من إدارة الشؤون الصحية المدرسية بإدارة التعليم ختاماً لفعاليات شهر نوفمبر وكان ذلك بتاريخ 20 ديسمبر 2022م





تكريم الداعمين للجمعية

تم تكريم الداعمين لبرامج وفعاليات الجمعية خلال العامين الماضيين في امانة المنطقة الشرقية من قبل صاحب السمو الملكي الأمير سعود بن نايف بن عبدالعزيز امير المنطقة الشرقية وبحضور اعضاء مجلس الإدارة











الجمعية السعودية للسكري والغدد الصماء
SAUDI DIABETES & ENDOCRINE ASSOCIATION