

صحتك

ملحق شهري تصدره «لوسيل» بالتعاون مع وزارة الصحة العامة



Issue No 02 - Sunday 14 April 2019

رئيس مجلس الإدارة ثاني بن عبدالله آل ثاني

العدد 02 - الأحد 9 شعبان 1440 هـ - 14 أبريل 2019

لمتابعة أخبارنا
انضم إلينا على Twitter
لوسيل
@lusailnews

إبتسامتك ترضينا
تويضات وتقويم أسنان بأقساط شهرية
تنظيف ٢٥٠ ريال / تنظيف وتلميع ٣٥٠ ريال / تبييض الأسنان ٧٠٠ ريال
مدينة خليفة الجنوبية - مقابل جامع عمر بن الخطاب
هاتف : ٤٤٨٦٤٥٢٩ - ٤٤٨٦٤٥٣٠
مجمع اللؤلؤة التخصصي للأسنان
2018/23 Pearl Dental Complex W.L.L. P.D.C

«سولاريس».. يعالج متلازمة نادرة

15 مليون دولار سعر أعلى دواء في العالم

«الرعاية الصحية الأولية» تطور رعاية وتجارب المرضى

قامت إدارة تطوير وتدريب القوى العاملة بتطوير برنامج تدريبي على لغة الإشارة، وذلك بالشراكة مع المركز القطري للصمم، وهذا من شأنه أن يدعم تطوير موظفي الاستقبال وموظفي حياك لخدمة المراجعين في المراكز الصحية.

وقامت الدكتورة مريم علي عبدالله، مدير عام مؤسسة الرعاية الصحية الأولية، بقيادة وإقرار هذا البرنامج من أجل إعطاء الأولوية لتطوير خدمات الرعاية الصحية الأولية التي تشمل المرضى ذوي الإعاقات وأسرهم.

ودعمت الدكتورة سامية أحمد العبدالله، المدير التنفيذي لعمليات التشغيل في مؤسسة الرعاية الصحية الأولية، خطة تنفيذ التدريب، كجزء من نموذج طبي الأسرة لرعاية المرضى الذي تم إطلاقه مؤخراً، تعد مهارات الاتصال أساسية لضمان الفهم الشامل لاحتياجات المرضى وإشراكهم في الإدارة الإكلينيكية المشتركة لمختلف حالاتهم الصحية.



صحتك

عادة ما تكلف الأمراض المستعصية أصحابها آلاف الجنيهات في العلاج فما بالك لو بلغت تكلفة علاج أحدها 15 مليون دولار، حيث سيكلف سولاريس، الخدمات الصحية البريطانية ما يصل إلى 124 مليون دولار سنوياً، ومن شأنه السماح للمرضى بالعيش بشكل مستقل على مدى عقود، ويعالج هذا الدواء متلازمة نادرة، لا توجد لها ترجمة باللغة العربية، ويمكن تعريفها بأنها وجود قانص من الأحماض الأمينية والبروتين في الدم بسبب فشل الكلى في التعامل معها.

600 جراحة متقدمة بمركز جراحات الرأس والرقبة سنوياً

عدد الجراحات المتقدمة التي يجريها المركز بحوالي 600 حالة سنوياً، تمثل حالات الأورام 30 في المئة من تلك الحالات أي بواقع 200 حالة أورام بالرأس والرقبة سنوياً، ما بين أورام حميدة وأخرى سرطانية. وشدد الدكتور الخليل على أهمية التشخيص المبكر لحالات الإصابة بسرطان الرأس والرقبة، لتسهيل العلاج وسرعة الشفاء.

قطر وأقسام مؤسسة حمد الطبية، ويختص المركز بعلاج حالات الأورام السرطانية المتقدمة إلى جانب حالات الحوادث، وتشمل أورام الرأس والرقبة، الأورام التي تصيب منطقة ما فوق الترقوة، وتنقسم إلى ثلاثة أقسام رئيسية هي سرطان تجويف الفم، سرطان الأنف والحنجرة، وسرطان الأنف والبلعوم، ويتم استخدام أحدث أساليب التشخيص والعلاج، ويقدر

صحتك

قال الدكتور مصطفى الخليل - مدير مركز جراحات الرأس والرقبة بمستشفى الرملة التابع لمؤسسة حمد الطبية - إن مركز جراحات الرأس والرقبة يستقبل الحالات من مختلف مرافق الرعاية الصحية بدولة



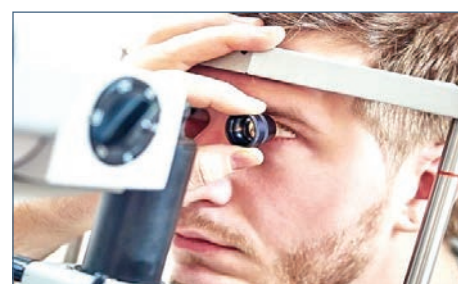
طوارئ الوكرة
يستقبل 30 ألف
مرضى شهرياً

11



صرف أجهزة قياس
مستوى السكر بالدم
مجاناً للمواطنين

08



10 إجراءات
تعزز الوقاية
من إصابات العين

07



40 شركة محلية
ودولية شاركت
في معرض «كيوميد»

02

عينك على

دراسة صادمة.. «تبييض الأسنان» أخطر مما تتصور



يعمل على تبييض الطبقة العليا من السن فقط بل يتسرب إلى طبقات سفلية فيؤدي إلى عدة أضرار. وأضاف الباحثون أن هذا المركب الكيماوي يؤثر على أحد البروتينات فيجولها إلى جزيئات صغيرة ومهشمة، وهذا يؤدي إلى تلف السن في مرحلة لاحقة. وتساعد الطبقة العليا من السن على عدم وصول المحفزات الحارة والباردة إلى الأعصاب، وبالتالي فهي تحمي الإنسان من الألم والحساسية. وبموجب المعايير الصحية المعتمدة في الولايات المتحدة، ينبغي ألا تزيد نسبة بيروكسيد الهيدروجين في منتجات تبييض الأسنان عن 0.1 في المئة، لكن هذه النسبة تصل إلى 33 في المئة لدى بعض الشركات.

كشفت دراسة طبية حديثة، أن مادة بيروكسيد الهيدروجين، التي تستخدم في منتجات تبييض الأسنان، تلحق أضراراً كبيرة بصحة الفم. وبحسب ما نقلت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، فإن بيروكسيد الأوكسجين، وهو مركب كيماوي، يؤدي إلى إضعاف النسيج العميق للأسنان ويجعلها أكثر هشاشة. وتحولت منتجات تبييض الأسنان إلى تجارة عالمية رابحة تدر ملايين الدولارات كل سنة، وتعرض بعض الشركات لانتقادات شديدة بسبب عدم اكترائها بالمضاعفات الجانبية. وأوضحت الدراسة، التي أجريت في جامعة ستوكتون بولاية نيوجرسي، أن المركب الكيماوي لا

ثمرة للتعاون بين القطاعين العام والخاص

وزيرة الصحة تدشن برنامج قطر لسلامة الطفل الراكب «غلاي»



■ د. الكواري وعدد من المشاركين في برنامج قطر لسلامة الطفل



دشنت سعادة الدكتورة حنان محمد الكواري وزيرة الصحة العامة مؤخراً برنامج قطر لسلامة الطفل الراكب «غلاي» في مركز صحة المرأة والأبحاث.

ويعد هذا البرنامج ثمرة للتعاون بين القطاعين العام والخاص بما فيها وزارة الصحة العامة ووزارة الداخلية ومؤسسة حمد الطبية ومؤسسة الرعاية الصحية الأولية ومركز سدرية للطب ووزارة التعليم والتعليم العالي وشركة كونوكو فيليبس وشركة صالح الحمد المانع. وخلال حفل تدشين البرنامج افتتحت سعادة وزيرة الصحة العامة أول محطة اختبار لبرنامج «غلاي» في مركز صحة المرأة والأبحاث. وسيعمل في المحطة فنيون متخصصون في سلامة الأطفال في المركبات لمساعدة أولياء الأمور في تركيب المقاعد المخصصة للأطفال في سياراتهم. وتعد هذه المحطة الأولى في دولة قطر على أن يتم إنشاء المزيد من المحطات في 2019 والتي سيتم تشغيلها ومراقبتها من قبل مركز حمد الدولي للتدريب في مؤسسة حمد الطبية.

وأكدت سعادة الدكتورة حنان محمد الكواري التزام دولة قطر بالعمل على الحفاظ على سلامة جميع أفراد المجتمع في الطرق وخاصة صغار السن، مضيفة: «إن السلامة المرورية للأطفال تعد عنصراً أساسياً في الخطة العامة الخاصة بعقد للعمل من أجل السلامة على الطرق 2011-2020، وإننا نفخر أن دولة قطر من الدول الرائدة في تقديم هذه الخدمة الفريدة من نوعها والتي تهدف إلى إنقاذ حياة الأطفال».

وسيقوم فنيو سلامة الأطفال في المركبات العاملون في المحطات بتركيب مقاعد الأطفال في السيارات بالإضافة إلى تدريب أولياء الأمور عملياً حول كيفية تثبيت المقاعد بالشكل الصحيح، وقد تم تدريب هؤلاء الفنيين ضمن برنامج تطوير فنيي سلامة الأطفال في المركبات الذي يديره مركز حمد الدولي للتدريب في مؤسسة حمد الطبية. وقد تم إنشاء أول محطة لهذا الغرض في المواقف الأرضية لمركز صحة المرأة والأبحاث، ويمكن لأولياء الأمور حجز المواعيد لتركيب مقاعد الأطفال في سياراتهم.

ويكمن السبب في التركيب والإستخدام الخاطيء لمقاعد

الأطفال في السيارات في عدم اتباع أولياء الأمور لتعليمات الشركات الصانعة والمتعلقة بكيفية تركيب المقاعد في السيارات، والإخفاق في اختيار النوع المناسب لمقعد السلامة الذي يتلاءم مع عمر وطول ووزن الطفل وحالته العقلية والجسدية، إضافة إلى أخطاء في تثبيت المقاعد والأحزمة الخاصة بها في السيارات على نحو صحيح. وأشار الدكتور خالد عبدالنور سيف الدين مدير مركز حمد الدولي للتدريب إلى أن برنامج غلاي هو ثمرة العمل المشترك بين القطاعين العام والخاص لدعم الإستراتيجية الوطنية للسلامة المرورية.

«يبلغ عدد المواليد في دولة قطر سنوياً أكثر من 20,000 مولود، ولذا فإن إطلاق هذه المبادرة سيؤدي دوراً هاماً في تعزيز الوعي حول سلامة المواليد وصغار السن في المركبات». ويحتوي البرنامج على عدد من العناصر منها برنامج تدريب فنيي سلامة الأطفال في المركبات، ومحطات اختبار مقاعد الأطفال أو التحقق منها، وبرنامج زيارات المدارس، والانخراط المباشر مع أفراد المجتمع بالإضافة إلى الأبحاث والتقييم.

وسيمكن أوباء الأمور من التحقق من مقاعد الأطفال في المحطات المخصصة من خلال حجز المواعيد أو دون موعد، إضافة إلى تثقيفهم وإرشادهم عملياً حول كيفية الحفاظ على سلامة أطفالهم بأمان في المركبة، وكيفية اختيار مقعد السيارة المناسب لأطفالهم.

افتتحت الدكتورة حنان الكواري

40 شركة محلية ودولية تشاركت في معرض «كيوميد»



■ د. الكواري خلال تفقدها لآجنحة المعرض

بحلول دولة قطر في المرتبة الخامسة بين أفضل النظم الصحية عالمياً في عام 2018 وفقاً لمؤشر «لجياتوم».

يذكر أن معرض ومؤتمر قطر الدولي للمستلزمات الطبية والرعاية الصحية الذي نظمته شركة صوغة لتنظيم المعارض والمؤتمرات يعد منصة متخصصة ومتكاملة لتفعيل التواصل بين أبرز الشركات المحلية والإقليمية والدولية وتسليط الضوء على أحدث الاتجاهات الرائدة وآخر التطورات في قطاع الرعاية الصحية.

وتزامن مع فعاليات المعرض الذي أقيم على مساحة إجمالية تصل إلى 5 آلاف متر مربع، تنظيم 3 مؤتمرات وورش عمل، حضرها ما يزيد على 700 طبيب.

في تسليط الضوء على التطورات الهامة في قطاع الرعاية الصحية من خلال المشاركة الفاعلة من المؤسسات الصحية والشركات المحلية والإقليمية والدولية. وأضافت سعادتها: تحرص وزارة الصحة العامة على دعم كافة المبادرات التي تساهم في تطوير القطاع الصحي، وتعزيز مشاركة الخاص من أجل المساهمة في بناء نظام صحي قوي وفعال لتحسين النتائج الصحية وتسريع التقدم نحو تحقيق الأهداف الصحية الوطنية، وهو ما نهتم بتحقيقه في ضوء الإستراتيجية الصحية الوطنية للصحة، لافتة إلى أن النظام الصحي في دولة قطر حقق إنجازات نوعية خلال السنوات الأخيرة تكللت



افتتحت سعادة الدكتورة حنان محمد الكواري وزيرة الصحة العامة يوم الإثنين 25 مارس الماضي معرض ومؤتمر قطر الدولي للمستلزمات الطبية والرعاية الصحية «كيوميد» والذي أقيم تحت رعاية وزارة الصحة العامة خلال الفترة من 25 إلى 27 مارس 2019 في مركز قطر الوطني للمؤتمرات، بمشاركة نحو 40 شركة محلية ودولية. وأكدت سعادة الدكتورة حنان محمد الكواري وزيرة الصحة العامة أهمية معرض ومؤتمر قطر الدولي للمستلزمات الطبية والرعاية الصحية

بعد اعتماد الطرق التحليلية الجديدة من ديوان الاعتماد الأمريكي «ANAB»

تجديد الاعتراف الدولي بكفاءة الأداء لمختبرات الأغذية المركزية

ذلك العمل على الالتزام بالعديد من المعايير والشروط الإضافية في بنود ومتطلبات كفاءة المختبرات من أجل الحصول على الاعتماد الدولي للإصدار الجديد خلال العامين الحالي والمقبل.

يذكر أن مختبرات الأغذية المركزية تحظى بثقة دولية ومحلية كبيرة، وذلك بعد حصولها عدة مرات على مراتب مقدمة في برامج تقييم كفاءة أداء المختبرات التابعة لوكالة أبحاث الغذاء والبيئة في المملكة المتحدة، وجاءت المختبرات المركزية للأغذية ضمن الخمسة عشر مختبراً الأولى من بين مائة مختبر شاركت في برامج التقييم.

فحص في وحدة تحليل الإشعاع، بالإضافة إلى طريقة كيميائية معتمدة في وحدة تحليل المياه. ويمثل تجديد الاعتراف الدولي بكفاءة الأداء واعتماد الطرق التحليلية الجديدة إضافة مهمة لمختبرات الأغذية المركزية والتي تشهد تطوراً وتوسعاً في مجالات وطرق التحليل للحصول على الاعتماد الدولي لها بشكل سنوي. ووفقاً لقرار منظمة الأيزو العالمية بتحديث المواصفة والزامية المختبرات بتنفيذها فإن قسم مختبرات الأغذية المركزية يعكف حالياً على إحلال المواصفة ISO 17025:2017 لتطبيقها محل الإصدار السابق 2005، حيث يتطلب

ونجحت كذلك وحدة الإشعاع بمختبرات الأغذية المركزية في الحصول على الاعتماد لأول مرة بعد تمكنها من إنجاز طريقتين تحليليتين في فحص النظائر المشعة في المواد الغذائية. كما تم اعتماد الطرق التحليلية الجديدة التي تم إنجازها في مختبرات الأغذية المركزية خلال عام 2019 وعددها 5 طرق تحليلية ليصبح العدد الكلي للطرق المعتمدة في المختبرات 34 طريقة تحليلية موزعة على الوحدات بواقع 17 طريقة في وحدة التحليل الكيميائي، و5 طرق في وحدة التحليل البيولوجي الجزيئي، و9 طرق في وحدة التحليل الميكروبيولوجي، وطريقتي



تمكنت مختبرات الأغذية المركزية بوزارة الصحة العامة من الحصول على تجديد الاعتراف الدولي باستحقاقها على شهادة كفاءة المختبرات لعام 2019، وذلك بعد اجتياز كافة الوحدات التحليلية بالمختبرات للتفتيش الدولي السنوي للفترة من 24 - 28 فبراير 2019 طبقاً لمتطلبات المواصفة القياسية للمختبرات التحليلية ISO 17025:2005 والمنفذة من قبل ديوان الاعتماد الأمريكي «ANAB».

لمراقبة الأمراض الانتقالية وتسجيل التطعيمات للأطفال والبالغين

«الصلة» و«Ooredoo» توقعان اتفاقية النظام الإلكتروني



■ الدكتورة حنان الكواري والشيخ عبدالله بن محمد بن سعود خلال توقيع الاتفاقية

تساعد في الحفاظ على صحة أفراد المجتمع». ويأتي النظام الإلكتروني الوطني لمراقبة الأمراض الانتقالية وسجلات التطعيمات لدولة قطر ضمن عدد من المشاريع الهامة التي تخدم تنفيذ الإستراتيجية الوطنية للصحة الإلكترونية وإدارة البيانات. ويساهم النظام الإلكتروني في خدمة عدد من الأهداف الصحية الرئيسية المتمثلة في تحسين أداء نظام الخدمات الصحية العامة للخدمات الأساسية، وتحسين قدرة النظام على جمع المعلومات الصحية لتلبية الاحتياجات المستقبلية للمجتمع ومتطلبات السكان، وضمان قدرة الصحة العمومية على مواجهة أي تحديات والتخفيف من حدة الآثار الناجمة عنها.

استخدامها لاحقاً في تخطيط وتنفيذ وتقييم سياسات وممارسات الصحة العامة في قطر، وخصوصاً فيما يتعلق بالوقاية من هذه الأمراض والتخلص منها. ونأمل من خلال هذا التعاون أن تساعد في تحقيق الأهداف الإستراتيجية الوطنية للصحة وتحقيق أهداف رؤية قطر الوطنية 2030». وأضاف سعادة الشيخ عبدالله قائلاً: «تتماشى هذه الشراكة مع إستراتيجيتنا التي نلتزم من خلالها بدعم وتنمية مختلف قطاعات المجتمع وخدمة أفراد، ولا شك أن الصحة العامة تعد من أهم القطاعات التي نعتز بأن يكون لنا دور أو إسهام في الارتقاء بها. نحن مسرورون بهذه الشراكة، وننتظر إلى أن نكون قادرين على تقديم مساهمة إيجابية

لتنظيم تجمعات جماهيرية في قطر كبطولة كأس العالم لكرة القدم 2022». من جهته أوضح سعادة الشيخ عبدالله بن محمد بن سعود آل ثاني، رئيس مجلس إدارة «Ooredoo» قائلاً: «يسعدنا في Ooredoo أن نتعاون مع وزارة الصحة العامة من خلال اتفاقية شراكة سنزود بموجبها إدارة حماية الصحة ومكافحة الأمراض الانتقالية في الوزارة بحلول مبتكرة ومتطورة، بحيث تقوم هذه الأنظمة بجمع وتحليل وتفسير البيانات المتعلقة بالأمراض الانتقالية، ليتم

وأكدت سعادتها أن تعزيز الحماية الصحية من الأولويات التي تم تحديدها في الإستراتيجية الوطنية للصحة على مستوى النظام الصحي، لضمان العيش والعمل في ظروف صحية فضلاً عن الوقاية من الأمراض المعدية والأوبئة، حيث يخدم النظام الإلكتروني هذه الأولوية ويخدم كذلك الهدف الوطني ضمن الإستراتيجية والمتمثل في «أنظمة في الزمن الحقيقي لضمان الالتزام باللوائح الصحية الدولية للمراقبة والاستجابة بما يشمل دعم الاستعداد

الشيخ عبدالله بن سعود: الصحة من أهم القطاعات التي نعتز بشراكتنا معها



ROYAL MEDICAL CENTER
رويال ميديكال سنتر

• جراحة التجميل و الترميم
• طب الأسنان
• نساء و ولادة
• طب عائلي
• أمراض العيون
• جراحة الأوعية الدموية
• جراحة العظام
• أحدث أجهزة إزالة الشعر
و التحفيف

• أمراض جلدية
• جراحات الوجه التجميلية
• مسالك بولية
• طب الأطفال
• أمراض باطنية و صدرية
• أمراض الجهاز الهضمي
• زراعة الشعر الطبيعي
• الأمراض النفسية

الآن في الغرافة
أحدث عيادات الأسنان



مشاركة آلاف الكوادر الصحية في أكبر مؤتمر للجودة والسلامة في الرعاية الصحية بالمنطقة

وزيرة الصحة: الرعاية المتكاملة للمريض مفتاح الرعاية الصحية ذات الجودة العالية



■ جانب من الحضور



■ د. حنان الكواري خلال الحفل الافتتاحي



اختتم أكبر مؤتمر متخصص في تحسين جودة الرعاية الصحية وسلامة المرضى في العالم العربي أعماله بحضور نحو 3000 من كبار المسؤولين وكوادر الرعاية الصحية من دولة قطر ومختلف دول المنطقة. وكان منتدى الشرق الأوسط السابع للجودة والسلامة في الرعاية الصحية -الذي استمرت أعماله على مدار ثلاثة أيام- قد تم افتتاحه من قبل معالي الشيخ عبد الله بن ناصر بن خليفة آل ثاني، رئيس مجلس الوزراء ووزير الداخلية. وبهذه المناسبة، قالت سعادة الدكتورة حنان محمد الكواري وزيرة الصحة العامة خلال الحفل الافتتاحي للمنتدى: إن قطاع الرعاية الصحية في قطر قد شهد عاماً حافلاً بالإنجازات. وأشارت إلى حصول قطر على المرتبة الخامسة دولياً حسب مؤشر «ليجاتوم» للدول المزدهرة في العالم، لافتة إلى أن النمو والتوسع الذي تشهده مرافق الرعاية الصحية في قطر والمقررون بالرعاية عالية الجودة التي تُقدم إلى المرضى في كافة مستويات المنظومة الصحية، قد ساهمت جميعها في حصد هذا

الكوادر التمريضية والصيدالدية والمدراء التنفيذيين يجتمعون معاً للتواصل مع زملائهم والتحاور تحت شعار «الجميع يعلم، الجميع يتعلم» بهدف الارتقاء بالرعاية الصحية إلى أعلى المستويات. ولكن ما يبشر هو أن الرؤية المستقبلية هي أكثر إشراقاً وحماسة، فدولة قطر قد أنشأت نظاماً صحياً متكاملاً بمستوى عالمي، تتعاون فيه كافة أجزائه المتشعبة وتعمل جميعها بالنيابة عن مرضانا ومجتمعاتنا». وشكّل المعرض الفريد المصاحب للمنتدى «ركن المعرفة» نقطة تجمع شهدت إقبالاً واسعاً من قبل المشاركين في المؤتمر حيث ضم أكثر من 15 جهة عارضة شملت كلا من وزارة الصحة العامة، ومعهد حمد لجودة الرعاية الصحية بمؤسسة حمد الطبية، ومؤسسة الرعاية الصحية الأولية، والمجلس القطري للتخصصات الصحية، والقوات المسلحة القطرية، والهلال الأحمر القطري، ومستشفى سدره للطب وجامعة قطر ومؤتمر القمة العالمي للابتكار في الرعاية الصحية (ويش). وخلال اليوم الأخير من المنتدى، أطلقت سعادة الدكتورة حنان الكواري منتدى تجارب المرضى الذي سيقام في نوفمبر المقبل.

والقيمة وسهولة تدفق المرضى وسرعة وصولهم إلى خدمات الرعاية الصحية وغيرها من المواضيع التي انضوت تحت شعار المؤتمر «سلامة المرضى أولاً». كذلك تم استعراض هذه المواضيع من خلال ملصقات الجودة البالغ عددها 107 ملصقات خلال معرض الملصقات والمنافسة التي تخللته. وتولت هيئة التدريس من معهد تطوير الرعاية الصحية الأمريكي تقييم الملصقات المشاركة وفق معايير المعارض الدولية ما شهد على مدى تقدم مستوى الفهم لمبادئ ومنهجيات تحسين الجودة ودقة تطبيقها في دولة قطر والمنطقة. وتعليقاً على المستوى الرفيع الذي تحلت به الملصقات التي شاركت في مؤتمر هذا العام، لفقت السيدة مورين بيزونياو، الرئيس الفخري وزميل أول في معهد تطوير الرعاية الصحية إلى أن المشاركات التي تم تقديمها هذه السنة قد برهنت عن مدى قوة فلسفة «الجميع يعلم، الجميع يتعلم». وقالت في هذا الصدد: «إن رؤية هذه المشاريع المتوافدة من شتى أنحاء البلاد ومن مختلف أقسام ومرافق المنظومة الصحية يؤكد لنا أن المجتمع القطري قائم حقاً على العلم والابتكار. فقد شاهدنا

القصيرة إنجازاً هائلاً في سجل أي نظام صحي. ولا شك أن تحسين سعتنا الاستيعابية حرصاً على تلبية احتياجات مرضانا هي من العوامل الهامة التي دفعت بعجلة التحسين، إلا أن مسيرة التحول والتطوير تتخطى تعزيز القدرات الاستيعابية، لتشمل التركيز على بناء كفاءات قوانا العاملة وتزويدها بالمهارات والمعرفة لتمكّن من مواجهة تحديات المستقبل. فضلاً عن النظر في آليات التخطيط والتنظيم وتوفير الخدمات بما يتيح لنا تحقيق هدفنا الثلاثي وهو أفضل رعاية، أفضل قيمة، وأفضل صحة». وتولت مؤسسة حمد الطبية بالتعاون مع معهد تطوير الرعاية الصحية الأمريكي تنظيم هذا المؤتمر الذي قدم برنامجاً تعليمياً ضخماً تضمن ما يزيد على 80 محاضرة وورشات تعليمية وتدريبية أشرف عليها أكثر من 150 من الخبراء المحليين والعالميين. وتضمنت جلسات البحث والنقاش سلامة المرضى وتحسين الجودة

قطاع الرعاية الصحية في قطر تشهد
عاماً حافلاً بالإنجازات



خلال منتدى الشرق الأوسط للجودة والسلامة في الرعاية الصحية

خطط الدولة للفئات السكانية يستعرضها قادة الإستراتيجية الوطنية



■ المتحدثون في المنتدى



شارك عدد من قادة الفئات السكانية ذات الأولوية بالإستراتيجية الوطنية للصحة 2018 - 2022 في ندوة نقاشية بعنوان «صحة السكان: حياة ذات جودة عالية ورعاية آمنة» وذلك خلال منتدى الشرق الأوسط السابع للجودة والسلامة في الرعاية الصحية والذي عقد في مركز قطر الوطني للمؤتمرات في الفترة 22 - 24 مارس الماضي.

وتم خلال الندوة مناقشة مدى توافر البيانات عن الفئات السكانية السبعة ذات الأولوية والتي تركز عليها الإستراتيجية الوطنية للصحة، ومدى قوة تأثير عملية صنع القرار التي تستند إلى البيانات على التحسينات الصحية. بالإضافة إلى خطط إشراك المرضى وضمان الأخذ بأرائهم في عملية تحسين جودة الرعاية المقدمة، كما تضمنت المناقشات دور البيئة التنظيمية في دعم تنفيذ خطط التطوير، وتمكين القوى العاملة في مجال

الكوهجي قائد أولوية «أطفال ومرافقين أصحاء»، خطط دولة قطر لهذه الفئة السكانية، والتي تركز على توسيع نطاق الخدمات المجتمعية لتوفير برامج محددة تركز على المشاكل الصحية الأكثر شيوعاً كالسمنة، وتسوس الأسنان والرضاعة الطبيعية والصحة النفسية. وسيتم تنفيذ عدد من هذه البرامج من خلال المدارس بالتعاون مع وزارة التعليم والتعليم العالي، وكذلك الجهات ذات الصلة.

القبالة. وسينصب التركيز على تحسين الاستفادة من هذه القوى العاملة الماهرة للارتقاء بخدمات الأمومة في قطر لتتماشى مع أفضل الممارسات الدولية. وأضافت أن ذلك سيؤدي أيضاً إلى «تحسين إلمام بصحة المرضى بسبب الاستخدام الفعال للمقابلات في التعليم والإرشاد قبل الحمل وأثناءه وبعده، مما سيؤدي في نهاية المطاف إلى نتائج صحية أفضل». واستعرضت الدكتورة صديرة

لمتطلبات منظمة الصحة العالمية. وسيساهم تحقيق ذلك في زيادة فهم قضايا الإعاقة وتوفير الأدلة الداعمة لإزالة العوائق ودعم الأشخاص ذوي الإعاقة للمشاركة والمساهمة في المجتمع». وقدمت الدكتورة نجا خنياب، قائد أولوية فئة «صحة النساء من أجل حمل صحي»، عرضاً حول خطط دولة قطر لتحسين خدمات الأمومة، والتي تتضمن بشكل أساسي توسيع وتعزيز دور القابلات وخدمات

الرعاية الصحية من خلال تزويدهم بالمعارف والمهارات اللازمة لدعم تنفيذ الإستراتيجية، وتأثير خطط الإستراتيجية الوطنية للصحة على تقديم الخدمات الصحية. وقال الدكتور خالد عبد الهادي، قائد أولوية فئة «صحة وعافية ذوي الاحتياجات الخاصة» بالإستراتيجية الوطنية للصحة: «أولويتنا الأولى هي تطوير سجل وطني للإعاقة في قطر لتكون وفق المعايير الدولية واستيفائها

600 جراحة متقدمة بمركز جراحات الرأس والرقبة سنوياً ثلثها لحالات إزالة الأورام

جراحة ناجحة لإزالة ورم باللسان لمريض أربعيني بـ«حمد الطبية»

بالشكر لدولة قطر، ومؤسسة حمد الطبية على الرعاية الطبية عالية الجودة التي تلقيتها بمختلف المرافق التي توجهت إليها، على أيدي فريق طبي ذي كفاءة عالية، فضلاً عن تقديم الدعم النفسي لي ولأسرتي».

وقال الدكتور الخليل: مركز جراحات الرأس والرقبة يستقبل الحالات من مختلف مرافق الرعاية الصحية بدولة قطر وأقسام مؤسسة حمد الطبية، ويختص المركز بعلاج حالات الأورام السرطانية المتقدمة إلى جانب حالات الحوادث، وتشمل أورام الرأس والرقبة، الأورام التي تصيب منطقة ما فوق الترقوة، وتنقسم إلى ثلاثة أقسام رئيسية هي سرطان تجويف الفم، سرطان الأنف والحنجرة، وسرطان الأنف والبلعوم، ويتم استخدام أحدث أساليب التشخيص والعلاج، ويقدر عدد الجراحات المتقدمة التي يجريها المركز بحوالي 600 حالة سنوياً، تمثل حالات الأورام 30 في المئة من تلك الحالات أي بواقع 200 حالة أورام بالرأس والرقبة سنوياً، ما بين أورام حميدة وأخرى سرطانية.

وشدد الدكتور الخليل على أهمية التشخيص المبكر لحالات الإصابة بسرطان الرأس والرقبة، لتسهيل العلاج وسرعة الشفاء، ونصح بضرورة الانتباه للأعراض التي قد تشير إلى أورام في منطقتي الرأس والرقبة، مثل وجود جرح لا يلتئم لمدة أسبوعين أو أكثر، تورم في العنق وكذلك الانتباه لأي تغير مفاجئ في طبقة الصوت دون وجود سبب مع استمراره لفترة من الزمن.



■ المريض بعد نجاح الجراحة بصحبة د. الخليل

حالي، مؤكداً أن العملية الجراحية هي الحل الأمثل لإنقاذ حياتي ومنع انتشار الورم للعنق، وتم تحديد موعد سريع خلال أسبوع واحد فقط لإجراء العملية».

واستطرد همام قائلاً: «بفضل الله والفريق الطبي المتميز بمؤسسة حمد الطبية تم إجراء الجراحة بنجاح النطق بعد 10 أيام من إجراء الجراحة وبعد حوالي شهر تمكنت من العودة لممارسة شؤوني الحياتية بشكل طبيعي، وأستعد للعودة لممارسة مهنتي كمحام مرة أخرى، لذا أقدم

وفي الموعد المحدد قابلت الدكتور مصطفى الخليل الذي طلب إجراء كافة التحاليل والفحوصات وأخذ عينة لتحليلها، وخلال مواعي الجديد شرح لي الطبيب طبيعة الحالة الأمر الذي كان بمثابة صدمة كبيرة لي ولوالدتي التي كانت ترافقني، ولكن سرعان ما احتوى الدكتور مصطفى الموقف وطمانني على

المريض أحمد همام: «بدأت قصتي منذ حوالي عام ونصف العام عندما أصبت بتقرحات في اللسان، ولكن عندما بدأت أشعر بالآلام في الفك توجهت للمركز الصحي وتم تحويلي إلى مستشفى الوكرة، وعندما قابلت الطبيب لم يطمئن لوضع لساني وقام بنحولي على الفور لمركز جراحات الرأس والرقبة،

د. مصطفى الخليل: المركز يتبع أحدث البروتوكولات العلاجية على مستوى العالم

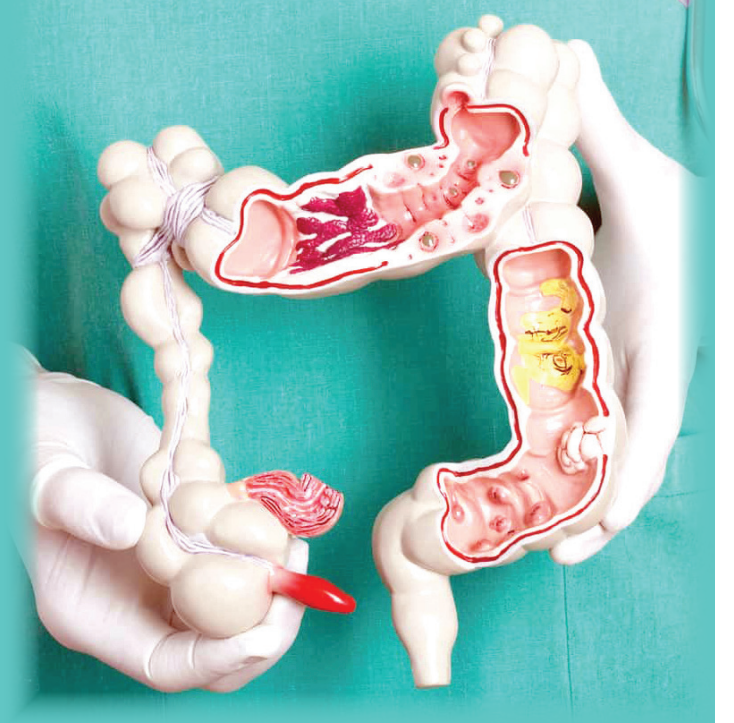


يوصل مركز جراحة الرأس والرقبة بمؤسسة حمد الطبية نجاحاته في إزالة الأورام السرطانية والحميدة، حيث نجح الفريق الطبي بالمركز مؤخراً في إجراء جراحة دقيقة ومعقدة لإزالة ورم سرطاني في المرحلة الثالثة من لسان وفك مريض مصري في الأربعين من عمره، وإجراء الترميم اللازم للمنطقة بعد إزالة الورم، واستغرق وقت إجراء العملية حوالي 10 ساعات متواصلة.

ومن جانبه أكد الدكتور مصطفى الخليل - مدير مركز جراحات الرأس والرقبة بمستشفى الرميلة التابع لمؤسسة حمد الطبية - أنه بعد استقبال حالة المريض بالمركز وإجراء الفحوصات والأشعة اللازمة وتحليل العينات ومناقشة الحالة مع الفريق الطبي تم اتخاذ قرار الجراحة بشكل سريع، وخلال أسبوع من التشخيص تم إجراء العملية الجراحية وإزالة الورم، تجنباً لانتشاره وامتداده لمنطقة العنق، حيث يتميز هذا النوع من الأورام بسرعة الانتشار، وبفضل الله تم إجراء العملية بنسبة نجاح تصل إلى 99 بالمئة على أيدي فريق طبي عالي الكفاءة وذي خبرة طويلة في مجال الأورام يضم 4 جراحين وطاقماً تمريضياً بالإضافة إلى استشاري التخدير، وبعد نجاح العملية الجراحية خضع المريض لجلسات العلاج الإشعاعي على مدار شهر كامل بواقع 30 جلسة.

تحسنت حالة المريض بعد نجاح العملية الجراحية، وبدأت حالته تتحسن مع مرور الوقت واستطاع العودة إلى حياته الطبيعية بشكل تدريجي، بعد الخضوع لبرنامج تأهيلي وعلاجي، حيث أصبح قادراً على التحدث وبلع الطعام بعد حوالي 10 أيام من إجراء العملية. يقول

أكدوا أهمية الكشف المبكر مقدمو خدمات الصحة العامة يرفعون مستوى الوعي بسرطان القولون



تغيير نمط الحياة والكشف عنه في مرحله مبكرة جداً من خلال الفحص الروتيني. ونأمل خلال شهر التوعية أن تكون قد تمكنا من تشجيع الأفراد على الخضوع لهذا التدبير المنقذ للحياة والعمل بهذه المبادرة فوراً لمناقشة خيارات الكشف عن المرض الخاصة بهم مع طبيبه.

ولا يزال تثقيف الجمهور وزيادة الوعي بشأن القضايا الصحية إحدى الأولويات للحد من تأثير السرطان وتحسين صحة المرضى الذين تم تشخيصهم بأي نوع من أنواع السرطان بما في ذلك سرطان القولون والمستقيم».

وقالت هبة ناصر، رئيس قسم التثقيف الصحي بالجمعية القطرية للسرطان: كجزء من جهودنا المستمرة للحد من مرض السرطان في المجتمع، أطلقنا حملة «طعامك صحتك» والتي تهدف إلى رفع الوعي حول عوامل الخطر لسرطان القولون والمستقيم وتركز على أهمية الكشف المبكر للوقاية من المرض، والتشخيص، والعلاج من خلال المحاضرات وورش العمل وأنشطة التوعية التي تستهدف مختلف القطاعات في دولة قطر.

يذكر أن سرطان القولون، يطلق عليه أيضاً سرطان الأمعاء، وعادة ما يبدأ بالزوائد اللحمية في القولون وتحول هذه الزوائد اللحمية مع مرور الوقت إلى أورام خبيثة. ويمكن الكشف عن هذه الزوائد اللحمية من خلال فحوصات وإزالتها قبل أن تتطور إلى أورام خبيثة. وتعتبر اختبارات الكشف المبكر هي أفضل طريقة للوقاية من السرطان حيث يمكنها اكتشاف سرطان القولون مبكراً وضمان معالجة السرطان بنجاح.

الوطني للسرطان العمل مع جميع مقدمي خدمات رعاية السرطان لتمكين الجمهور من اتخاذ خيارات مستنيرة فيما يتعلق بأسلوب الحياة الذي يمكن أن يساعد في الحد من خطر الإصابة بالسرطان». ومن جهتها قالت الدكتورة شيخة أبو شيخة، مدير برامج الكشف المبكر في مؤسسة الرعاية الصحية الأولية: «على مدى السنوات الثلاث الماضية، أدى تفاني فريق «الفحص من أجل الحياة» إلى الخروج برؤية موحدة للتواصل مع الجمهور بدرجة كبيرة من خلال خلق الوعي بأهمية فحص السرطان في الوقت المناسب. ففي عام 2018، تم إجراء فحص سرطان الأمعاء لنحو 10,803 شخص، ومنذ إطلاق هذا البرنامج تم فحص ما يزيد على 25 ألف شخص. ولماوصله الوفاء بوعودنا وجعل قطر بلداً أكثر صحة، تم تنفيذ عدة مبادرات خلال شهر مارس الماضي والذي تم الاحتفال به باعتباره شهر التوعية بسرطان الأمعاء. ونحن واثقون من أن الجمهور سينتبه إلى هذه المبادرة، وسيساعد على إنجاحها بشكل كبير».

وقال الدكتور محمد أبو ندا، رئيس قسم جراحة القولون والمستقيم في مؤسسة حمد الطبية: «إن تقليل خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم يمكن أن يتم من خلال

تعمل وزارة الصحة العامة بالتعاون مع مؤسسة حمد الطبية، ومؤسسة الرعاية الصحية الأولية والجمعية القطرية للسرطان، على رفع مستوى الوعي بسرطان القولون وأهمية الوقاية والكشف المبكر عن السرطان والإطلاع على برامج الفحص المتاحة في دولة قطر.

ووفقاً لسجل قطر الوطني للكشف عن السرطان، فإنه تم خلال عام 2015 تشخيص 145 حالة سرطان جديدة في القولون والمستقيم، ويحتل سرطان القولون والمستقيم المركز الثاني بين السرطانات الأكثر انتشاراً بين الذكور بعدد 94 حالة، كما يحتل المركز الثالث بين السرطانات الأكثر انتشاراً بين الإناث بعدد 51 حالة من إجمالي حالات السرطان لدى الإناث. وكان أكبر عدد من الإصابات في الفئة العمرية من 50-59 عاماً، بينما تم تشخيص أكثر من 50% من الحالات في الفئة العمرية الأكبر من 55 عاماً.

من جانبها أكدت كاثرين جيليسي، مدير إدارة البرنامج الوطني للسرطان في وزارة الصحة العامة، الحاجة إلى عمل جميع مقدمي الرعاية الصحية معاً خلال شهر التوعية بسرطان القولون والمستقيم في مارس لتشجيع الأفراد على التفكير في صحتهم.

وقالت: «يوصل فريق البرنامج

سرطان القولون والمستقيم في المركز الثاني بين السرطانات الأكثر انتشاراً

تشخيص 145 حالة سرطان جديدة في القولون والمستقيم خلال عام 2015



الدكتور إيهاب صادق استشاري النساء والعقم والمدير الطبي لمجمع الأسرة الطبي بالوكير:

ممارسة الرياضة يوميا مفيدة لتنشيط إفراز المبايض للهرمونات الأنثوية

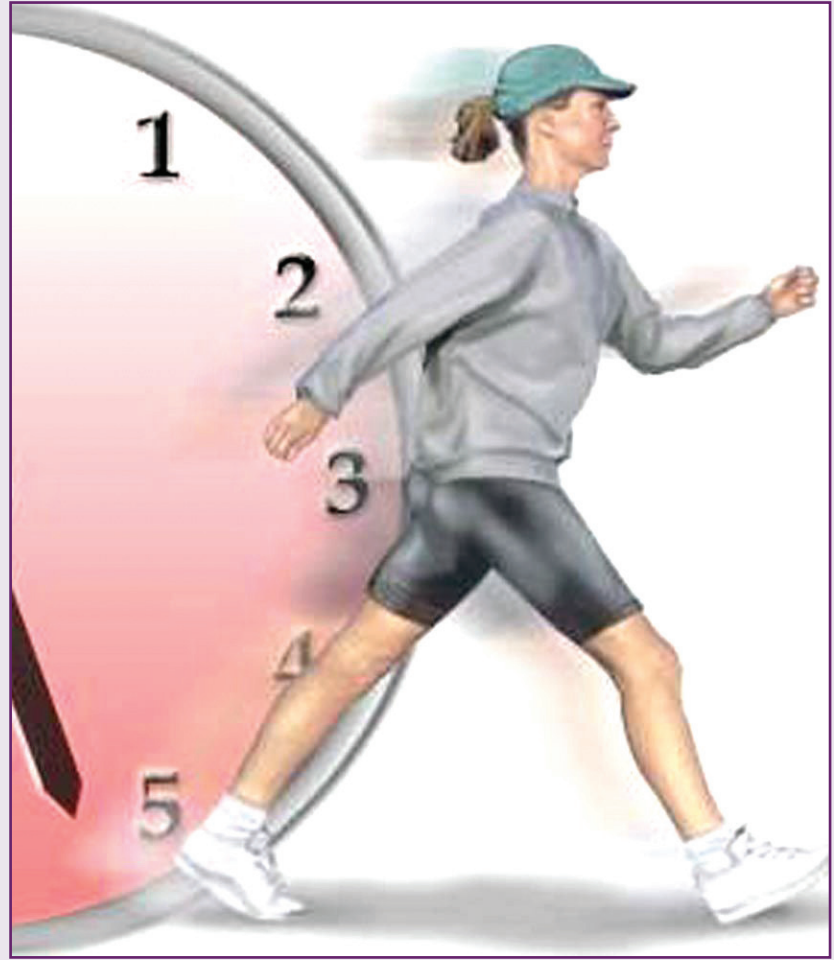
التبويض قائلًا: من أبرز هذه النصائح الحركة المستمرة وممارسة التمارين الرياضية بشكل يومي، خاصة رياضة المشي، وذلك لمدة 30 دقيقة يوميا، فهي مفيدة لتنشيط إفراز المبايض للهرمونات الأنثوية، الامتناع عن تناول الأطعمة المقلية أو المشبعة بالدهون والأملاح الزائدة، كالبطاطا المقلية، الوجبات السريعة كالهamburger وما شابه ذلك، تناول سبع تمرات يوميا، فهي مفيدة في تحقيق التوازن الهرموني في جسم الأنثى، أكل المكسرات والبندق واللوز والسمسم بكثرة، فهي تحسن من أداء المبيضين.. تجنب الضغوطات النفسية المستمرة، وذلك لأنها البالغ في اضطراب إفراز المبيضين، التخفيف من تناول السكريات بأنواعها كالحلويات، التقليل من شرب المنبهات المحتوية على الكافيين مثل: القهوة والشاي والمشروبات الغازية. إبدال الدهون من اللحوم والأسماك، ومشتقات الألبان الحيوانية بالخضروات والفواكه الطازجة، تناول الحبوب الكاملة باستمرار مثل: الشوفان والأرز الأسمر والقمح والذرة والشعير، المداومة على تناول ملعقة من العسل يوميا مع حبوب اللقاح، فهي مفيدة جدا في تنشيط عمل المبايض.

وحول الأدوية المحفزة والمنشطة للتبويض أكد الدكتور إيهاب صادق على أهميتها، قائلا: الحقيقة الأدوية المحفزة والمنشطة للتبويض هامة جدا للعلاج بشرط وجود داعٍ طبي لها مع إشراف من الطبيب المتخصص في ذلك والذي يجب أن يكون على دراية تامة بأنواع وجرعات الأدوية المنشطة لتجنب حدوث مضاعفات وخاصة فرط التبويض.

صحك أكد أنه قد تظهر علامات أخرى على وجود ضعف التبويض لدى الأنثى، كالشعور بالآلام أثناء الجماع، أو جفاف في المهبل، أو ظهور حبوب وشعر زائد على الجسم يرافقه اضطرابات في الوزن كالنحافة الشديدة، أو الإصابة بالسمنة المفرطة. وأضاف د. إيهاب صادق أن ضعف التبويض يعني عجز المبيضين عن إنتاج بويضة سليمة ناضجة، والتي تلعب دورا هاما في الحمل من خلال تلقيحها بالحيوان المنوي الذكري وإنتاج البويضة المخصبة لحدوث الحمل المرغوب، وينتج ضعف التبويض عن عدد من الأسباب تختلف من امرأة لأخرى منها: الإصابة بمرض تكيس المبايض، حدوث اضطرابات في مواعيد الدورة الشهرية، ضعف في إفرازات الغدد الكظرية، خلل في إفرازات الهرمونات الأنثوية، خمول أو زيادة في نشاط الغدد، فقر الدم «الأنيميا»، مشاكل واضطرابات نفسية، تناول بعض العقاقير الطبية ذات التأثيرات الجانبية، كبر حجم البويضة أو صغرها.

وتطرق الدكتور إيهاب صادق لبعض النصائح الطبية والتي تساعد في علاج ضعف

أوضح الدكتور إيهاب صادق استشاري النساء والعقم والمدير الطبي لمجمع الأسرة الطبي بالوكير أن ضعف التبويض من أكثر المشكلات شيوعاً بين النساء، وهي مشكلة قد تكون خلقية أو نشأت في وقت مبكر من العمر، لكن تكتشفها المرأة بعد الزواج عندما تلاحظ تأخراً في حدوث الحمل أو اضطراباً في دورتها الشهرية ترافقه أعراض أخرى كالتعب العام، وآلام متفرقة في الجسم، مع شعور بالتوتر والعصبية من أسباب تافهة، وسوء المزاج العام.



الأدوية المحفزة والمنشطة للتبويض هامة جدا للعلاج بشرط وجود داعٍ طبي



مركز الخليج للأسنان
GULF DENTAL CENTER

د. محمود زهير أبو زينة

المدير الطبي لمجموعة مراكز الخليج للأسنان

بكالوريوس طب وجراحة الأسنان جامعة بغداد / العراق

الزمالة الألمانية لزراعة الأسنان

زميل الجمعية الأمريكية لتجميل الأسنان



تم بحمد الله تعالى
افتتاح فرع اللعبيب

فرع العبيب
44420061 / 44420091

فرع الدحيل
44217339 / 44217338

فرع المطار
4441462 / 44414461

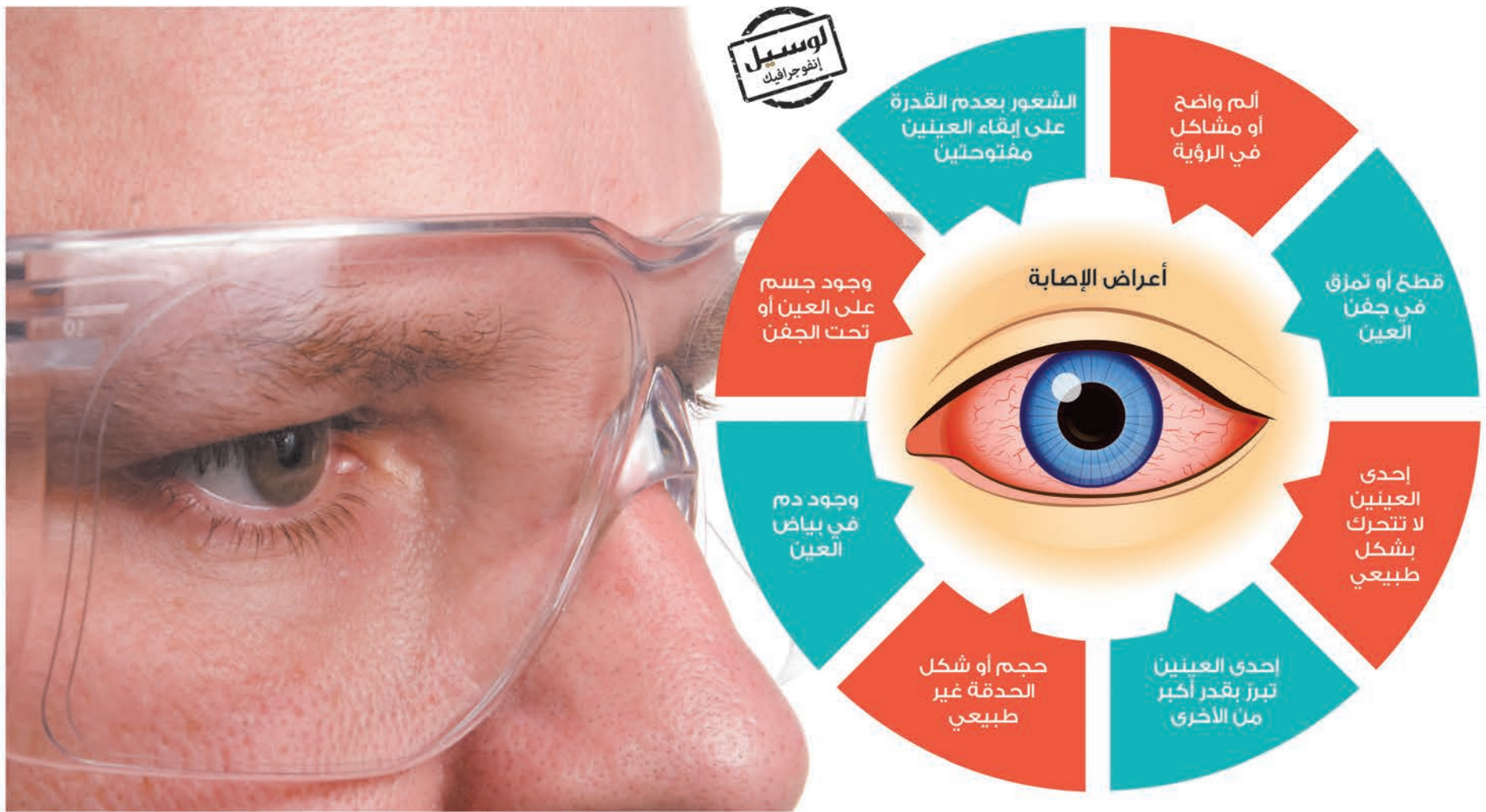


فرع الهلال
44670701 / 44670702

فرع الوكرة
44771011 / 44771022

10 إجراءات تعزز الوقاية من إصابات العين

تزيد العديد من الوظائف من التعرض لخطر إصابة العين، كالعمال بالمصانع أو بالمواقع الإنشائية، لكن إصابات العين في معظم الحالات تحدث في نطاق المنزل، فعلى سبيل المثال، يمكن أن يكون السبب هو غطاء زجاجة متطاير أو قطعة مقذوفة بالشريط المطاطي. ولحسن الحظ، يمكن الوقاية من معظم إصابات العين، عبر اتخاذ خطوات بسيطة لتقليل خطر إصابة العين وفهم متى يمكنك زيارة الطبيب.



1. ارتداء نظارة واقية أثناء ممارسة الأنشطة الخطرة. وارتد نظارة السلامة بحيث تتضمن حاجبات أمان جانبية في أي وقت تتعرض فيه لجزيئات أو أجسام متطايرة أو التراب. والنظارات الواقية أثناء ممارسة الرياضات التي يستخدم بها الكرة أو المضرب أو أي جسم متطاير
2. احذر تعرض العين للمواد الكيميائية والمنظفات. اقرأ بعناية الملصقات المكتوبة على المواد الكيميائية ومواد التنظيف المنزلية. ولا تحاول مزجها، وارتد قفازات عند التعرض للمواد الكيميائية، واحفظ كل المواد الكيميائية والبخاخات بعيداً عن متناول طفلك
3. راقب الأدوات التي يستخدمها طفلك. قد تتسبب الأقلام الرصاص والمقصات والشوك والسكاكين كلها في إصابة العين. وضع في الحسبان أن الأدوات المنزلية الشائعة مثل حبال التثبيت وشماعات الملابس والخطافات يمكن أن تكون خطيرة.
4. احذر الألعاب القذفية مثل ألعاب الرماية والأسهم وألعاب إطلاق الصواريخ ولا تصوب نحو الأشخاص وكذلك احذر بعض ألعاب الأطفال الخطيرة، ولا تسمح لطفلك بأن يلعب بالبنادق البلاستيكية غير النارية، مثل المسدسات المزودة بخرز أو مسدسات BB.
5. لا تسمح لأطفالك باستخدام مؤشرات الليزر. فهي ضارة وخصوصاً ذات أطوال الموجات القصيرة «الضراء» لأنها قد تسبب تلفاً دائماً لشبكية العين وتسبب فقدان الرؤية عند التعرض لها لمدة قصيرة وتجنب توجيهه تجاه أعين الأشخاص.
6. خذ حذرك عند الطهي أو استخدام الأجسام الساخنة. واستخدم واقيات الزيوت لمنع رذاذ السمن أو الزيت الساخن من الوصول للعين. وتجنب استخدام مكواة تصفيف الشعر بالقرب من عينيك.
7. قلل من المخاطر التي قد تسبب السقوط. وفقدان التوازن ثبت السجاد والقضبان بإحكام. وضع باعتبارك تغطية حواف وجوانب الأثاث الحادة بمادة تخميد، ولا سيما إذا كان هناك أطفال أو أشخاص مسنون يعيشون في منزل.
8. ابتعد عن استخدام الألعاب النارية أو الاقتراب منها أثناء اشتعالها لأن إصابة العين بسبب هذه الألعاب تؤدي إلى القرنية والعدسة والشبكية والجفون وأغلب هذه الإصابات غير قابلة للتعويض والعودة للحالة الأولى.
9. خذ حذرك عند فتح غطاء زجاجة ما. فلا ترج الزجاجة. وأبعدك عنها وعن أي شخص آخر بزاوية 45 درجة. وضع رسغ يدك بثبات على الغطاء عند إزالته. وضع منشفة فوق أعلى قمة الزجاجة، وأمسك الغطاء وقم بإمالة الزجاجة ببطء حتى يخرج غطاء الزجاجة.
10. استخدم مقاعد السيارة، وتأكد أن طفلك مثبت بإحكام في مقعد السيارة وأن حزام الأمان مثبت أيضاً بإحكام. ولا تسمح لطفلك في سن 12 عاماً أو أصغر أن يركب بالمقعد الأمامي. وقم بتخزين الأشياء غير الثابتة في حقيبة السيارة أو تثبيتها بإحكام في الأرضية.

لمدراء المدارس ونوابهم

«الصحة المدرسية» تعقد اللقاء التعريفي الأول



■ لقاء تعريفي بخدمات الصحة المدرسية



■ جانب من الحضور

واشراف الصحة المدرسية بالإجابة على استفسارات واستيضاحات الحضور من مدراء المدارس وتدوين هذه الاستفسارات والمقترحات لدراستها وإعداد تقرير بها ليرفع للمعنيين بمؤسسة الرعاية الصحية الأولية ووزارة التعليم والتعليم العالي. ويشار أن قسم الصحة المدرسية يعمل على توثيق تواصل التمرير المدرسي مع كافة المعنيين بعملهم حيث تم سابقاً اجتماع إدارة الصحة المدرسية مع كافة قيادات التمرير بالمراكز الصحية لتوثيق ارتباط الكادر التمريضي المدرسي بالمراكز الصحية وبقائهم على اطلاع بكافة مستجدات العمل والخدمات بالمراكز، كما تم العمل على توثيق التواصل بين ممرضي وشراف الصحة المدرسية من خلال اجتماعات دورية لتمرير الصحة المدرسية مع مشرفيهم مما يضمن الاشراف الحيث والمباشر.

اعطى للحضور نبذة عن عمل قسم الصحة المدرسية وبرامجه وخططه المستقبلية عقبه عرض لمحاضرات حول التعريف بقسم الصحة المدرسية والبرامج والخدمات المقدمة ودور تمرير وشراف الصحة المدرسية بشكل عام والخدمات المختلفة التي يقومون بها كالعناية والعلاجية وغيرها أسهم ذلك بتوضيح عمل تمرير وشراف الصحة المدرسية لمدراء المدارس مما ساهم بتوضيح هذا الدور وتقريب وجهات النظر. كما تم توزيع مطويات على الحضور تحوي معلومات تفصيلية حول خدمات الصحة المدرسية ودور التمرير المدرسي، وتناول اللقاء توضيح اهم الضوابط الإدارية والفنية لعمل الكوادر التمريضية بالمدارس. وتم تخصيص جانب بنهاية اللقاء كجلسة حوارية مع مدراء المدارس حيث قامت الدكتورة الدهنيم والسيد المراغي

العالي، اكدا خلالهما على أهمية الشراكة و التعاون بين كافة المؤسسات والوزارات في الدولة، الامر الذي يصب بمصلحة العمل ويسهم بضمان بيئة تعليمية سليمة وأمنة للطلاب. وقالت الدكتورة الدهنيم «نحن نهدف بهذا اللقاء لتبادل الآراء مع مدراء المدارس وسماع ملاحظاتهم حول ما تقدمه الصحة المدرسية من خدمات، الامر الذي يسهم في دراستها وتطويرها، مما ينعكس إيجاباً على رضا متلقي خدمات الصحة المدرسية.» وأكد السيد الدرهم قيام كوادر تمرير الصحة المدرسية بدور مهم وخدمات كبيرة ومميزة للطلاب والكادر المدرسي يومياً في المدارس مما يسهم بالارتقاء بالعملية التعليمية بشكل عام الامر الذي يساعدا بأداء رسالتنا السامية بأفضل الظروف. حيث احتوت مجريات اللقاء على عرض لفديو تعريفي للصحة المدرسية

– المدير التنفيذي لإدارة التشغيل والدكتورة درية القحطاني مدير إدارة الخدمات المتكاملة والرعاية المستمرة والدكتورة ليلي الدهنيم مدير الصحة المدرسية ومن وزارة التعليم والتعليم العالي السيد خليفة بن سعد الدرهم -مدير إدارة شؤون المدارس والسيد محمد المراغي مدير إدارة الصحة والسلامة. قامت الدكتورة ليلي الدهنيم - استشاري طب المجتمع – مدير الصحة المدرسية بافتتاح اللقاء التعريفي والقت كلمة رحبت خلالها بالحضور وابرزت أهمية اللقاء والهدف من الاجتماع بالسادة الحضور من مدراء المدارس ونوابهم، عقبها كلمة للدكتورة سامية العبدالله – المدير التنفيذي لإدارة التشغيل بمؤسسة الرعاية الصحية الأولية وكلمة للسيد خليفة بن سعد الدرهم - مدير إدارة شؤون المدارس بوزارة التعليم والتعليم



شهدت الآونة الأخيرة تطورات جليلة بخدمات الصحة المدرسية المقدمة للطلاب بالمدارس، والتي تعد من مستهل نتائج خطة التطوير الشاملة التي ينفذها قسم الصحة المدرسية لارتقاء بالخدمات المقدمة ونقلها لمستويات عليا، للتنافس مع اهداف الاستراتيجية الوطنية للصحة وتلبية طموحات متلقي خدمات الصحة المدرسية، وتشمل هذه الخطة الارتقاء بالخدمات المقدمة والأداء الوظيفي للكوادر التمريضية للصحة المدرسية لتكون على أعلى مستوى، فتم وضع خطة تدريب متكاملة للكادر التمريضي والإداري للصحة المدرسية وتحديد الوصف الوظيفي للممرض المدرسية. ولما للتنسيق المسبق مع الجهات ذات العلاقة بعمل التمرير المدرسي وأهمها وزارة التعليم والتعليم العالي ومدراء المدارس من أهمية لتوضيح هذه الخطة والمراحل التي ستمر بها تطوير الخدمات المقدمة، عقد قسم الصحة المدرسية اللقاء التعريفي الأول لمدراء المدارس ونوابهم للتعريف بخدمات الصحة المدرسية ودور ممرض المدرسية، الذي عقد على جلستين يومي الاثنين الموافق 18 مارس و 1 أبريل وسلط هذا اللقاء الضوء على دور التمرير المدرسي في تقديم الخدمات الصحية المدرسية المتكاملة للطلاب في المدارس الحكومية.

وحضر هذا اللقاء بجلسته معظم مدراء المدارس ونوابهم، وكان من اهم الحضور من مؤسسة الرعاية الصحية الأولية الدكتورة سامية العبد الله

الرعاية الصحية الأولية:

برنامج شامل للوقاية وعلاج السل



■ الدكتور فهد الشخان

أشار الدكتور فهد الشخان استشاري طب المجتمع بمؤسسة الرعاية الصحية الأولية الى تعريف مرض السل (TB) بأنه مرض يسببه بكتيريا المتفطرة السلية والتي عادة ما تهاجم الرئتين، لكن يمكنها مهاجمة أي جزء من الجسم مثل الكلى والعمود الفقري والدماغ، وهو مرض قابل للشفاء ويمكن الوقاية منه ولكن يمكن ان يكون مميتاً إذا لم يعالج بشكل صحيح، ويصيب السل في الغالب البالغين وفي أكثر سنواتهم إنتاجية ولكن جميع الفئات العمرية معرضة للإصابة، وهو أحد الأسباب العشرة الأولى للوفاة في جميع أنحاء العالم وأكثر من 95 % من الحالات والوفيات تقع في البلدان النامية.

ونوه بأن حسب تقديرات منظمة الصحة العالمية عام 2017، أصيب 10 ملايين شخص بالسل، وتوفي مليون و600000 شخص بسبب هذا المرض وكما أن السل المقاوم للأدوية المتعددة يمثل أزمة صحية عامة وتهديدا للأمن الصحي حيث سجلت المنظمة الصحة العالمية (WHO) عام 2017 558.000 حالة جديدة مقاومة لعقار الريفامبيسين وهي أكثر أدوية الخط الأول للعلاج فعالية و82% من هذه الحالات اظهرت اصابة بالسل المقاوم للأدوية المتعددة. وأضاف د. الشخان بأن بكتيريا السل ينتقل عبر الهواء من رئة شخص مصاب لآخر غير مصاب وعن طريق السعال أو العطس أو التحدث، وحيث تستقر في الرئتين ويمكن أن تنتقل عبر الدم إلى أجزاء أخرى من الجسم، مثل الكلى والعمود الفقري والدماغ.

وغالبا ما ينتقل مرض السل إلى الأشخاص الذين يقضون وقتاً طويلاً مع شخص مصاب مثل أفراد الأسرة والأصدقاء، وهناك عوامل أخرى تساعد في الإصابة إذ تزيد الاحتمالية عند الأشخاص الذين يأتون من مناطق ترتفع فيها معدلات الإصابة بالسل، كذلك من يعانون من حالات طبية تضعف الجهاز المناعي كعدوى فيروس نقص المناعة البشرية أو مرضى السكري أو سوء

التغذية أو الأشخاص الذين يستخدمون التبغ وغيرهم. يذكر أن الأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية أكثر عرضة للإصابة بمرض السل النشط وذلك بنسبة تصل من 20 إلى 30 مرة. ووضح بأنه حوالي ربع سكان العالم من مرض السل الكامن، مما يعني أنهم قد أصيبوا بجرثومة السل ولكنهم لم يصابوا بعد بالمرض ولا يمكنهم نقل المرض فليس كل مصاب بالبكتيريا يصاب بالمرض، فتكون البكتيريا في حالة غير نشطة ولا تتسبب في أية اعراض إذ يحول الجهاز المناعي دون الإصابة بالمرض. ولكن هناك ما يقدر بنسبة 5-15 % للإصابة بالسل النشط والتي قد تحدث خلال الأسابيع القليلة الأولى أو بعد سنوات من الإصابة ببكتيريا السل عند بعض الفئات كالأشخاص الذين يعانون من ضعف أجهزة المناعة، وهنا تظهر اعراض المرض وايضا قد تنتقل للآخرين. وأخيرا تولى الدولة اهتماما كبيرا من خلال مؤسساتها الصحية لاسيما مؤسستي الرعاية الصحية الأولية وحمد الطبية وذلك في وجود برنامج شامل للوقاية وعلاج السل، حيث يقوم البرنامج على المراقبة الصحية والكشف المبكر للمرض ومتابعة وتوفير العلاج اللازم للمرضى ونشر الوعي للحد من انتشار السل في المجتمع.

تحت شعار «معاً أفضل» واستمراراً للتعاون بين «الرعاية» و«حمد»

د العبد الله: أجهزة قياس مستوى السكر بالدم مجانية للمواطنين



■ علي المحمودي

هؤلاء المراجعين تحديدا الذهاب الى المراكز الصحية التابعين لها للحصول على الجهاز وجميع اللوازم الطبية المتعلقة به بعد الحصول على التقييم الطبي ووصف الجهاز من قبل الطبيب المختص. وذكرت الدكتورة منى الهيل -مديرة مركز عمر بن الخطاب الصحي وعضو اللجنة المشتركة بين مؤسسة الرعاية الصحية الأولية ومؤسسة حمد الطبية والتي اشرفت على انجاز هذه المبادرة أن لدينا الآن 27 مركزا صحيا تعمل على تغطية مختلف مناطق الدولة، وستسهم هذه المراكز في تسهيل عملية حصول مراجعينا على هذه الأجهزة من أقرب مركز صحي تابعين له وبشكل أسرع وأكثر مرونة من السابق. وأضافت أنه تم تحويل عملية الصرف لهذه الأجهزة لتصبح الكترونية بالكامل في كل من مؤسسة الرعاية الصحية الأولية ومؤسسة حمد الطبية معا، حيث كانت العملية تتم بشكل ورقي وبالسابق وتصرف الأجهزة فقط من مؤسسة حمد الطبية. وستتيح هذه العملية الالكترونية الحصول على جميع البيانات المتعلقة بالأجهزة وبيانات المراجعين المستفيدين منها من أجل تحديد حجم الاستفادة ووضع الخطط المستقبلية للتطوير على اسس سليمة.



■ الدكتورة منى الهيل

الجهاز يمكن مرضى السكري من متابعة مستويات السكر بالدم ومراقبة معدلته بشكل دوري ومستمر لتجنب حدوث اي مضاعفات تنتج عن فرط نسبة السكر في الدم غير المتحكم فيه على المدى البعيد بالإضافة الى معالجة اي مضاعفات اخرى على المدى القريب قد تكون تهديدا على صحة المريض. وقد صرح السيد علي المحمودي - مدير الخدمات اللوجستية بمؤسسة الرعاية الصحية الأولية ان الرعاية الصحية الأولية هي نقطة الاتصال الأولى مع الجمهور، وتركز على المبادئ الأولى للصحة وتعزيز السلوكيات وأنماط الحياة الصحية التي تدعم الصحة والأمان الاجتماعي، وكذلك تحقيق المستوى الأول من الرعاية الصحية من خلال تقديم إطار كبير وشامل من الرعاية الصحية لمجموعة كبيرة من الأمراض. حيث تسعى الدولة للعمل على وجود نظام صحي قوي ومتكامل ووفق اسس ومعايير علمية يحقق رؤية قطر الوطنية عام 2030. وأضاف انه سيستفيد من هذه المبادرة جميع المراجعين القطريين البالغين الذين يعانون من داء السكري، بالإضافة الى جميع حالات زراعة الأعضاء على حد سواء من القطريين وغير القطريين، حيث سيكون بإمكان



■ الدكتورة سامية العبد الله

صرحت الدكتورة سامية العبد الله – المدير التنفيذي لإدارة التشغيل بمؤسسة الرعاية الصحية الأولية أنه في إطار التطوير المستمر للخدمات الصحية المقدمة لمراجعينا الكرام، وتسهيل وصول المراجعين لتلك الخدمات وانطلاقا من التعاون المستمر والتكامل بين مؤسسة الرعاية الصحية الأولية ومؤسسة حمد الطبية فقد تم عقد إتفاق مشترك على أن تتولى مؤسسة الرعاية الأولية كامل عملية صرف أجهزة قياس مستوى السكر بالدم وجميع مستلزماتها الطبية بالمجان لمراجعينا المستحقين من خلال جميع مراكزها الصحية المنتشرة في انحاء الدولة وذلك اعتبارا من 2019/3/10 لتسهيل وصول وإتاحة هذه الأجهزة للمستحقين لها بشكل أوسع، وبالسابق كان الذهاب الى مؤسسة حمد الطبية فقط للحصول عليها، والآن أصبح بإمكان المراجعين المستخدمين لهذه الأجهزة الحصول عليها ومستلزماتها الطبية إما من مؤسسة حمد الطبية أو من خلال المراكز الصحية. وكما هو معلوم ان جهاز قياس مستوى السكر بالدم (الجلوكوميتر) هو جهاز طبي يستخدم لتحديد مستوى تركيز السكر (الجلوكوز) بالدم بشكل تقريبي. وهذا

يعالج متلازمة نادرة

15 مليون دولار سعر دواء سولاريس

صحتك

أعلنت الخدمات الصحية البريطانية عن نيتها توفير دواء يبلغ سعره 9 ملايين جنيه إسترليني (13,6 مليون دولار)، مجاناً لمائتي مريض يعانون من مرض كلوي نادر.

وقال المعهد الوطني البريطاني للرعاية الصحية إن الدواء، المعروف باسم إيكوليزوماب أو سولاريس، سيكلف الخدمات الصحية البريطانية ما يصل إلى 124 مليون دولار سنوياً، ومن شأنه السماح للمرضى بالعيش بشكل مستقل على مدى عقود، ويعالج هذا الدواء متلازمة نادرة، لا توجد لها ترجمة باللغة العربية، ويمكن تعريفها بأنها وجود فائض من الأحماض الأمينية والبروتين في الدم بسبب فشل الكلى في التعامل معها.. مما يسبب التهاب الأوعية الدموية، وتكوين الجلطات الدموية في جميع أنحاء الجسم، وبالتالي يؤدي إلى الوفاة. وكان الأشخاص، الذين يعانون من هذا المرض، يعالجون في السابق بغسيل الكلى، والذي لا يجدي نفعا مع هذا المرض، إنما يؤخر تطوره بشكل بسيط.

وطبقا للتقرير الذي أوردته صحيفة «الديلي ميل» البريطانية فإن هذا الدواء لا يباع في الصيدليات ولا المختبرات ورغم أن اسمه سولاريس وهو ما يشير إلى اسم ورده إلا أنه أخطر الأدوية على الإطلاق في العالم، حيث يبلغ سعر تكلفة الجرعات المطلوبة للاستمرار حيا حوالي 15 مليون دولار فهو أغلى دواء في العالم، ويسمح للمريض بالعيش لسنوات إذا حافظ على تناول الجرعات بشكل منتظم، على عكس أدوية السرطان التي قد تطيل العمر لأشهر معدودة فقط.

«صحتك» يرصد قائمة الأدوية الأغلى في العالم.. أحدها تكلفته 14 مليون دولار، إليك قائمة بأغلى الأدوية في العالم. عادة ما تكلف الأمراض المستعصية أصحابها آلاف الجنيهات في العلاج فما بالك لو بلغت تكلفة علاج أحدها 14 مليون دولار، «صحتك» يستعرض في التقرير التالي أغلى الأدوية على مستوى العالم، لعام 2019.

بمبلغ 850 ألف دولار

أمريكا تطرح أول علاج جيني للعمى والثلث بالتقسيط

■ جالبريا

يستخدم في علاج نقص هرمون الليبتين، ولكن تم سحبه من الأسواق. تبلغ تكلفة الجرعة الواحدة 1,2 مليون دولار.

■ مايلبت

يستخدم لعلاج نقص هرمون الليبتين، وهي حالة من توزيع الدهون بصورة غير طبيعية في الجسم. تكلفته 46328 دولارا شهريا.

■ سولاريس

- يستخدم في علاج متلازمة «ماركيافا - مكلي»، التي تسبب تدمير خلايا الدم، ما يؤدي إلى ظهور الهيموجلوبين في البول، فيتغير لونه إلى الأحمر. - تبلغ قيمة الجرعة الواحدة 700 ألف دولار، ما يقارب 15 مليون دولار سنوياً.

■ اكتيمون

- يستخدم لعلاج هشاشة العظام، والأمراض الحبيبية المزمنة التي تسبب خللا في الجهاز المناعي. - تكلفته 52322 دولارا شهريا.

■ دارابريم

مخصص لمرضى الإيدز وزراعة الأعضاء، لمنع حدوث العدوى، فضلاً عن استخدامه لعلاج داء المقوسات في الأشخاص الأصحاء. - تكلفته 45000 دولار شهرياً.

■ سبنرازا

- يستخدم في علاج ضمور العضلات الشوكي. - تبلغ قيمة الجرعة الواحدة 125000 دولار.

■ سيفريز

- يستخدم لعلاج الوذمة الوعائية، وهي حالة وراثية نادرة، تؤدي إلى تورم أجزاء مختلفة من الجسم، أبرزها اليدين والوجه والحلق. - تكلفته 44141 دولارا شهرياً.

■ تاخزيرو

- يستخدم في علاج الوذمة الوعائية الوراثية أيضاً. - تكلفته 44140 دولارا شهرياً.

■ شينودال

- يستخدم في إزابة حصوات المرارة. - تكلفته 42570 دولارا شهرياً.

■ جيكتاباد

- يعالج المصابين بفرط كوليسترول بالدم. - تكلفته 40671 دولارا شهرياً.

■ اكثار

- يستخدم في علاج العديد من الأمراض، مثل «الذئبة، التهاب المفاصل الروماتويدي، تصلب المتعدد، التشنجات الطفيلية، أمراض العيون، التهاب المفاصل الصدفي». - تكلفته 38892 دولارا شهرياً.

■ تيجسيدي

- يستخدم في علاج تلف الأعصاب الناجم عن الداء النشواني الدماغي الوراثي، وهو مرض نادر وبطيء التقدم، يحدث نتيجة لتراكم البروتينات في الأعضاء والأنسجة. - تكلفته 34600 دولار شهرياً.

■ رافيسي

- يعالج اضطرابات دورة اليوريا، وهي حالات وراثية، تؤدي إلى ارتفاع مستويات الأمونيا في الدم. - تكلفته 33572 دولارا شهرياً.

أطلقت شركة «سبارك ثيرابوتيكز» للتكنولوجيا الحيوية، عقاراً جديداً لعلاج الانحلال الوراثي لشبكية العين، الذي يؤدي للعمى التام، بمبلغ 850 ألف دولار، ما يجعل منه واحداً من أغلى الأدوية في العالم. وأوضحت الشركة أن تكلفة العلاج تصل إلى 435 ألف دولار عن كل عين، أي أن السعر النهائي سيبقى دون مستوى مليون دولار، الذي كان محدداً في السابق لهذا العقار، لافتة إلى أن الدواء الذي تصنعه يُعطى مرة واحدة. بينما تعهدت الشركة بأن تُردّ ثمن الدواء لأي شخص مريض يتناوله ولا يشفى، وأوضحت أنها ستطلب أيضاً من السلطات الموافقة على بيعه بالتقسيط، وهذا الدواء هو العلاج الأمريكي الجيني الأول، الذي يصحح الخلل في الجينات المسببة للمرض.

«حمد الطبية» تحيي اليوم العالمي للتوعية بإصابات الرأس

70% من الإصابات الدماغية ناجمة عن حوادث مرورية

لرفع مستويات السلامة على الطرق في قطر. وقال الدكتور كونسونجي: «لا شك في أن الكثير من الإصابات الدماغية الناجمة عن الحوادث المرورية في قطر يمكن منعها أو تلافيتها، فعلى سبيل المثال، لو التزم كل شخص بالغ باستخدام حزام الأمان وبتثبيت مقاعد الأمان المناسبة للأطفال في السيارة فإن معدلات إصابات الرأس الخطيرة حتماً ستخفص بصورة كبيرة، فقد لوحظ أن 25% من الأطفال الذي أدخلوا إلى مركز حمد لإصابات الحوادث إثر تعرضهم لإصابات دماغية مرتبطة بحوادث مرورية يُقذف بهم خارج السيارة لحظة وقوع الحادث المروري؛ وهذا يعني أن هؤلاء الأطفال لم يكونوا في مقاعد الأمان الخاصة بهم أو أن هذه المقاعد لم تكن مثبتة أو مستخدمة بالشكل الصحيح، والرسالة التي نؤكد على إيصالها للجميع هي أن معظم الإصابات الخطيرة الناجمة عن هذه الحوادث المؤسفة يمكن منعها إذا ما استخدم ركاب السيارات أحزمة ومقاعد الأمان في كل رحلة».

العواقب الوخيمة لهذه الإصابات على المريض وحده بل يمتد تأثيرها السلبي ليغتر حياة أفراد أسرة المريض الذين سيترب عليهم في الكثير من الأحيان تقديم الرعاية والعناية المطولة لهذا المريض». وأضاف الدكتور سراج الدين بالخير: «في قطر، كما في دول العالم الأخرى، تعتبر الحوادث المرورية من أهم مسببات الإصابات الدماغية، ولكن الفارق الذي يعدّ مثاراً للقلق على وجه الخصوص هو أن معدل الإصابات الدماغية الناجمة عن الحوادث المرورية في قطر يبلغ 70% في حين أن هذا المعدل يبلغ 50% في بقية دول العالم». وبدوره أشار الدكتور رفاثيل كونسونجي، مدير برنامج حمد للوقاية من الإصابات، إلى أن البيانات التي كشف عنها مركز حمد لإصابات الحوادث في مطلع العام الحالي تظهر أن هناك انخفاضاً بنسبة 31% في عدد الأفراد الذين تعرضوا لإصابات خطيرة ناجمة عن الحوادث المرورية من بين كل 100 ألف نسمة في الفترة 2011 - 2017 ولكن لا يزال هناك الكثير من العمل الذي ينبغي القيام به



■ د سراج الدين بالخير



■ د ساندر ريزولي

الطوارئ في مستشفى حمد العام قد استقبل نحو 600 حالة إصابة دماغية خلال عام 2018 من بينهم 184 مريضاً أجريت لهم عمليات جراحية من قبل أطباء قسم جراحة الأعصاب، وقال: «يواجه أطباء قسم جراحة الأعصاب في الكثير من الأحيان إصابات دماغية بالغة الشدة تظهر مدى تأثير الحادث المروري على رأس ودماغ المريض، وقد تؤدي هذه الإصابات إلى فقدان الذاكرة أو الشلل أو الوفاة، ولا يقتصر تأثير

الإصابات الدماغية تشكل ما نسبته 10% من مجموع الإصابات التي تتم معالجتها في مركز حمد لإصابات الحوادث وأن 70% من هذه الإصابات الدماغية ناجم عن حوادث مرورية في حين يرجع السبب في حدوث 27% من هذه الإصابات إلى السقوط من أماكن مرتفعة.

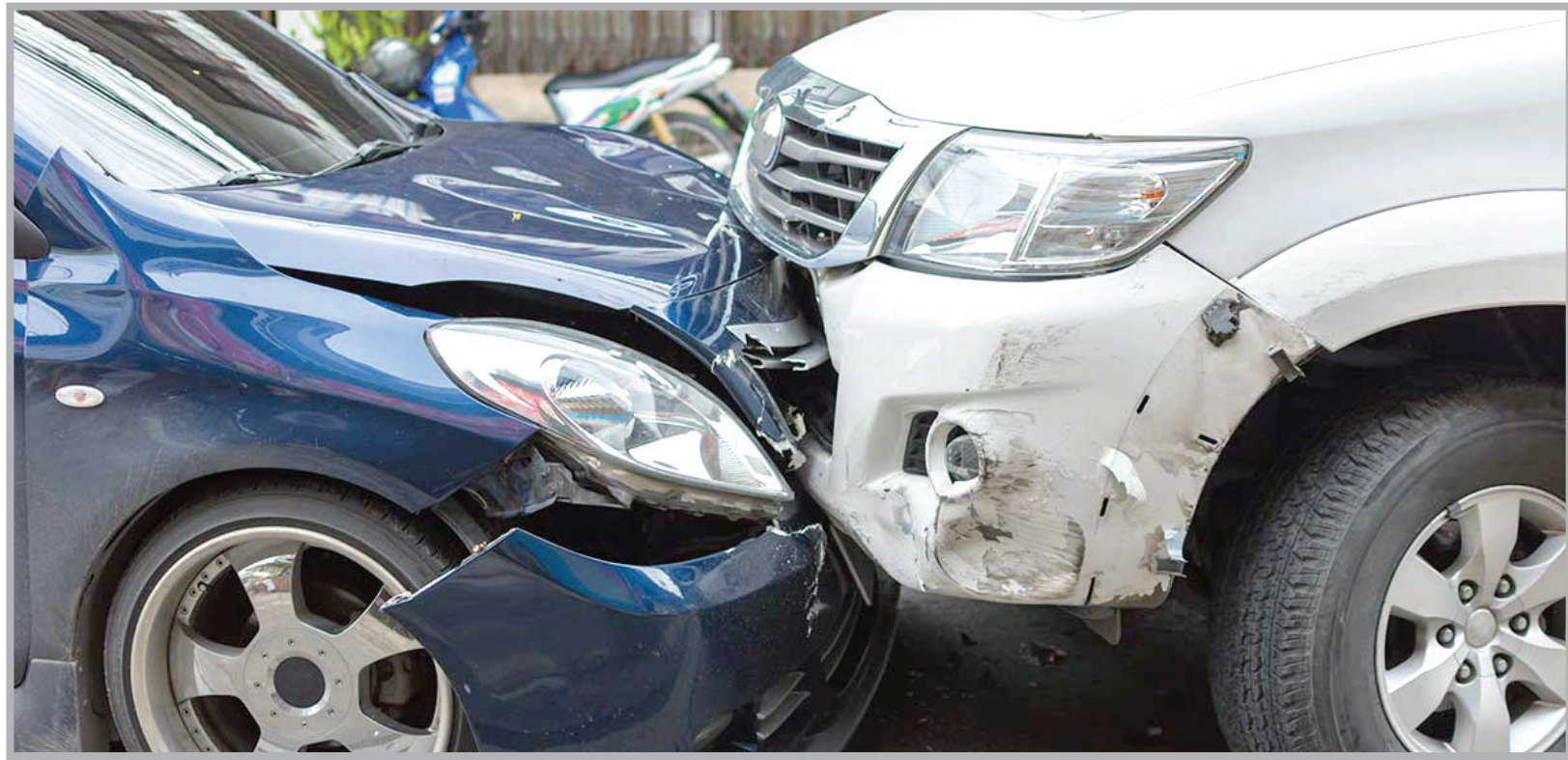
وإلى ذلك أشار الدكتور سراج الدين بالخير، رئيس قسم جراحة الأعصاب في مؤسسة حمد الطبية، إلى أن قسم



تفيد إحصائيات سجل الإصابات في مؤسسة حمد الطبية أن 70% من مرضى الإصابات الدماغية الخطيرة الذين يتم إدخالهم إلى مركز حمد لإصابات الحوادث يعانون من إصابات ناجمة عن حوادث مرورية.

وقد أعلن مركز حمد لإصابات الحوادث وقسم جراحة الأعصاب في مؤسسة حمد الطبية هذه البيانات في إطار الحملة التوعوية للوقاية من الإصابات الدماغية التي أقامتها المؤسسة بمناسبة اليوم العالمي للتوعية بإصابات الرأس والذي يتم إحياءه في العشرين من مارس من كل عام بهدف رفع مستوى الوعي بكافة أنواع إصابات الرأس التي تتراوح شدتها بين الرضات البسيطة والتلف الدماغي، وعلى المستوى المحلي يقوم مركز حمد لإصابات الحوادث بالتعاون مع قسم جراحة الأعصاب في مؤسسة حمد الطبية خلال الحملة التوعوية لهذا العام بتسليط الضوء على خطورة إصابات الرأس الناجمة عن الحوادث المرورية وضرورة اتخاذ الإجراءات الوقائية التي تحول دون حدوث هذه الإصابات.

من جهته قال الدكتور ساندر ريزولي، المدير الطبي لمركز حمد لإصابات الحوادث في مؤسسة حمد الطبية: «يتم إدخال 2000 إلى 2500 من المرضى إلى مركز حمد لإصابات الحوادث سنوياً ويعاني حوالي 250 مريضاً من بينهم من إصابات دماغية ناجمة عن حوادث مرورية». وأوضح الدكتور ريزولي أن الإصابات الدماغية هي نوع من إصابات الرأس البالغة التي تتسبب في عرقلة العمل الوظيفي للدماغ، وقد تكون الإصابات الدماغية على درجة من الخطورة بحيث تؤدي إلى الإعاقة الدائمة أو الوفاة، لذا فإننا لا نكتفي بتقديم أعلى مستوى من الرعاية الصحية لمرضى الإصابات الدماغية بل نبذل الكثير من الجهد لتوعية الجمهور بالإجراءات الوقائية الواجب اتباعها لمنع حدوث هذه الإصابات. تشير بيانات سجل إصابات الحوادث في قطر إلى



احتفلت باليوم العالمي لمتلازمة داون 21 مارس الماضي

«المؤسسة» توفر خدمات رعاية تأهيلية شاملة لأطفال متلازمة داون

أكدت السيدة مريم الملا، مستشارة الجينات الوراثية بمؤسسة حمد الطبية، أن خطر الحمل بطفل مصاب بمتلازمة داون يزداد إذا حدث الحمل بعد سن 35 عاماً ، وتعرف متلازمة داون بأنها حالة وراثية ينتج فيها انقسام غير طبيعي للخلايا محدثاً نسخة إضافية كاملة من الكروموسوم رقم 21 أو جزء منه . وتقول الملا: «من المعروف أن الحمل بسن متأخرة يشكل عامل خطر يزيد من احتمال إصابة الجنين بخلل كروموسومي مثل تكرار كروموسوم 21 أو، تريزومي 21» والمعروف باسم متلازمة داون».



■ د. ناظم عبد العاطي

النطاف. جميع النساء الحوامل عرضة لخطر الحمل بطفل مصاب بمتلازمة داون، لكن الدراسات تشير إلى زيادة احتمال الخطر بوجود هذا المرض عند الطفل في حال الحمل بعد سن



وبمناسبة اليوم العالمي لمتلازمة داون في 21 من مارس، أقامت مؤسسة حمد الطبية فعالية عائلية في حديقة البدع للمرضى وأسره.

وتعرف متلازمة التثلث الصبغي 21 أو «تريزومي 21» بأنه الشكل الأكثر شيوعاً لمتلازمة داون وينشأ نتيجة وجود 47 كروموسوم في كل خلية عند الإنسان بدلا من 46 كروموسوم. وتقول الملا أن الدراسات تشير إلى احتمال انخفاض نسبة بعض البروتينات في بويضات الأنثى ما يؤدي إلى خلل في الكروموسومات.

وتضيف الملا بالقول: «يوجد عادة 46 كروموسوماً عند كل شخص نصفها موروثاً من الأم من خلال البويضة والنصف الآخر يأتي من الأب عبر



لنحو خمسة أطفال مصابين بمتلازمة داون شهرياً. ومن خلال برنامج التدخل المبكر يقدم المركز المساعدة للأطفال المصابين بمتلازمة داون منذ الولادة وحتى بلوغ سن ثلاث سنوات لتمكين هؤلاء الأطفال بشكل كامل». ويضيف: «نقدم لهؤلاء الأطفال خدمات علاجية شاملة ومتعددة الاختصاصات تشمل العلاج الطبيعي والوظيفي وعلاج النطق كما أن البرنامج مدعم بخدمات أخرى كخدمات التعليم الخاص والتمريض وخدمات الصحة النفسية الطبية وذلك حسب احتياجات الطفل».

بعض النساء يرغبن في إجراء فحص قبل الولادة لمتلازمة داون وتقول: «يتم إجراء فحص لمعرفة إصابة الجنين بمتلازمة داون وفي حال أظهرت النتائج ذلك يتم إجراء اختبارات أخرى لتأكيد النتيجة».

من جانبه يشير الدكتور ناظم عبد العاطي، مدير مركز تطوير الطفل بالوكالة بمستشفى الرميلة إلى أهمية التدخل المبكر والرعاية الطبية المستمرة للحفاظ على جودة حياة الأطفال المصابين بمتلازمة داون. ويضيف: «يوجد في قطر 120 حالة مصابة بمتلازمة داون تم تشخيص إصابتهم خلال الفترة بين عامي 2016 - 2018 وحالياً يقوم مركز تطوير الطفل بمؤسسة حمد الطبية بتقديم خدمات تشخيص ورعاية متخصصة

35 عاماً». وأشارت السيدة مريم الملا إلى أن الصفات الجسدية عند المصابين بمتلازمة داون تختلف من شخص إلى آخر حيث يكون الخلل في الجينات إلا أن الصفات الأكثر انتشاراً بين المصابين هي تسطح الوجه، خاصة في منطقة الأنف واتخاذ العين لشكل حبة اللوز مع ارتفاعها للأعلى، وقصر الرقبة، وصغر الأذنين، وتدلي اللسان خارج الفم وظهور بقع صغيرة بيضاء داخل بؤبؤ العين وصغر حجم اليدين والأقدام وظهور خط واحد في كف اليد وأصابع منحنية نحو الإبهام ويميل لونها إلى السوردي وبنية ضعيفة للمعضلات ومفاصل رخوة وقامة قصيرة.

وتوضح الدكتورة سوسن العبيدلي، استشاري طب الأم والجنين بوحدة الأمراض النسائية والتوليد بمركز صحة المرأة والأبحاث إلى أن هناك



ثاني مستشفيات مؤسسة حمد الطبية الأكثر انشغالا

طوارئ الوكرة تستقبل 30 ألف مريض شهرياً



■ فاطمة المهندي



■ محمد الجابر



■ الدكتور صباح القاضي

يساهم في إعداد الجيل القادم من من كوادر الرعاية الصحية

السنوات الدراسية الأولى والمساهمة في إغناء حياة أشخاص حقيقيين». أشارت الطالبة فاطمة المهندي، بالسنة الرابعة بكلية الطب - جامعة قطر، ملتحقة بالتدريب الطبي الميداني في مستشفى الوكرة، إلى أن هذا التدريب قد سمح لها باكتساب خبرة عملية في التفاعل مع المرضى. وتابعت المهندي كلامها قائلة: «أتاح لي التدريب الطبي الميداني في مستشفى الوكرة، فرصة تطبيق ما اكتسبته خلال سنوات التعليم الأكاديمي ضمن إطار طبي سريري، فمؤسسة حمد الطبية وفرت لي المناخ المثالي لتيسير عملية تكيفي مع المحيط الطبي وتحسين مهاراتي تحت إشراف أطباء على درجة عالية من الكفاءة». الجدير بالذكر أن الجابر والمهندي من طلاب الدفعة الأولى بكلية الطب في جامعة قطر وسيكونان من بين الدفعة الأولى من الأطباء الذين سيتخرجون من جامعة قطر في العام 2021.

ما بين مؤسسة حمد الطبية وجامعة قطر للمساهمة في تلبية حاجات الرعاية الصحية المستقبلية لسكان قطر. وفي هذا السياق، قال محمد الجابر، الطالب في السنة الرابعة في كلية الطب الذي يقضي حالياً المرحلة الأخيرة من تدريبه الطبي الميداني الممتد على مدار أربعة عشر أسبوعاً في مستشفى الوكرة: «أتاح لي هذا التدريب الفرصة لتطبيق ما تعلمته في قاعات الدراسة على الحالات الطبية المستمدة من الحياة الواقعية، ما عزز ثقتي في قدرتي على التواصل مع المرضى والكشف عليهم. فأنا أقوم بصورة يومية، بتفسير المعلومات التي اكتسبتها خلال متابعة دراستي والاسترشاد بها للوصول إلى تشخيص الحالة الصحية التي يعاني منها مريض حقيقيون، وذلك تحت إشراف وتوجيه أطباء متمرسين. وأود بالمناسبة أن أعبر عن مدى امتناني لهذه التجربة والفرصة التي أتيحت لي لتطبيق كل ما تعلمته خلال

في مجال جراحة الفتق، ليكون بذلك مستشفى الوكرة المستشفى الوحيد في منطقة الشرق الأوسط الذي يحصل على هذا الاعتماد الدولي. وفي العام الماضي، تمت إضافة مجموعة من الخدمات والعيادات الجديدة، كوحدة الجراحة الروبوتية التي توفر خدمات الجراحة العامة وجراحة الجهاز البولي، بحيث ساعدت هذه الخدمات على تقليل أوقات الانتظار وتحسين الوصول إلى خدمات الرعاية الأساسية. وفي حين أننا نتطلع إلى تحقيق المزيد من الإنجازات في المستقبل، يستضيف حالياً مستشفى الوكرة أول مجموعة من الأطباء المقيمين من كلية الطب بجامعة قطر». وفي مطلع العام الحالي، بدأت مجموعة مؤلفة من ستة وأربعين من طلبة السنة الرابعة في كلية الطب بجامعة قطر، بمن فيهم 19 من الطلبة القطريين، فترة تدريب طبي ميداني في كل من مستشفى الخور والوكرة التابعين لمؤسسة حمد الطبية. ويدخل هذا التدريب الطبي في إطار الشراكة القائمة

صحبتك

تستقبل طوارئ مستشفى الوكرة ما يزيد على 30,000 مريض شهرياً، كما تعالج العيادات الخارجية في المستشفى أكثر من 20,000 مريض شهرياً ما يجعل مستشفى الوكرة ثاني أكثر المستشفيات انشغالا بمؤسسة حمد الطبية.

وفي هذا الصدد، قال الدكتور صباح القاضي المدير الطبي لمستشفى الوكرة: تم تصميم وبناء المستشفى وتزويده بالموارد البشرية بما يتناسب مع التوقعات المتغيرة لأعداد السكان المتنامية في المنطقة الجنوبية من دولة قطر واحتياجاتهم المتزايدة للرعاية الصحية، لافتاً إلى أهمية دور المستشفيات القائمة في المناطق السكنية في تحسين سبل الوصول إلى الرعاية التخصصية بما يسهم بالتالي في تعزيز صحة السكان. وأضاف الدكتور القاضي قائلاً: «يعتبر مستشفى الوكرة حالياً ثاني أكثر مستشفيات مؤسسة حمد الطبية انشغالا. فنحن نوفر باقة متكاملة من الخدمات التشخيصية والعلاجية للمرضى الخارجيين والداخليين بما يستجيب للتعديلات السكانية المتنامية في كل من الوكرة، ومسيعد والمنطقة الواقعة جنوبي مطار حمد، بحيث لا يضطر هؤلاء المرضى إلى التوجه إلى الدوحة طلباً للخدمات الاستشفائية».

وتابع الدكتور القاضي قائلاً: «يضم مستشفى الوكرة وحدة متخصصة في علاج الحروق، تعد الوحيدة من نوعها في دولة قطر، وأول مركز متخصص لعلاج حصوات الجهاز البولي في المنطقة، إضافة إلى أول عيادة أسنان في البلاد لذوي الاحتياجات الخاصة. كما نجح مركز جراحة الفتق في الحصول على الاعتماد الدولي من قبل هيئة مراجعة الممارسات الجراحية، حيث تم الاعتراف به كمركز للتميز

بعد التطبيق الناجح للبرنامج

إدراج 3 مستشفيات لإيصال التقارير الطبية الخاصة بالمرضى

في خدمة العملاء التابعة لجريد قطر سيقوم بالتواصل مع المريض قبل اليوم المحدد للتوصيل لتأكيد موعد ومكان استلام التقرير ثم يقوم موظف من جريد قطر بإيصال التقرير واستلام مبلغ 50 ريالاً نقداً مقابل الخدمة. وكشف السيد ناصر أن هذا النظام سيطبق في كافة المستشفيات الأخرى التابعة لمؤسسة حمد الطبية خلال الأشهر القادمة لتحقيق المنفعة لمزيد من المرضى. ويضيف السيد ناصر بالقول: «تسعى مؤسسة حمد الطبية بشكل مستمر للتحسين والابتكار الذي ينعكس بصورة إيجابية على حياة المرضى ونتطلع إلى إضافة المزيد من الخدمات المتميزة والتي تعتبر هذه الخدمة جزءاً منها».

للمستشفى مرات عديدة. ويضيف السيد ناصر النعيمي: «حالياً، يطلب من المريض الذي يرغب في الحصول على التقرير الطبي أو من يمثلته الذهاب إلى المستشفى عدة مرات إلا أنه منذ بدأنا بالتعاون مع جريد قطر، لم يعد هناك داع لهذه الخطوة الإضافية». ويطلب من المرضى الراغبين بالحصول على تقاريرهم الطبية وإيصالها إلى منازلهم من خلال جريد قطر تزويد الموظف المختص برقم البطاقة الشخصية القطرية ورقم الجوال والعنوان كما يطلب من المرضى تحديد الوقت المفضل لإيصال التقارير الطبية والذي يعتمد على درجة تعقيد التقرير المطلوب. ويوضح السيد ناصر النعيمي أن موظفاً

المرضى حول سهولة هذه الخدمة الجديدة ودقتها. وللحصول على هذه الخدمة، يكفي أن يزور المريض المستشفى مرة واحدة لطلب التقرير الطبي وبعد ذلك، تقوم مؤسسة حمد الطبية بالتعاون مع جريد قطر باستكمال الإجراءات اللازمة لإيصال التقرير للمريض». ويجدر بالذكر أن الفرق العاملة بخدمة العملاء (تسمك) قد استجابت على مدار عام 2018 لأكثر من 46,000 استفسار حول التقارير الطبية للمرضى، وقال السيد ناصر النعيمي إن الحصول على التقارير الطبية أصبح الآن أكثر سهولة مع تطبيق برنامج الخدمة المتميزة الذي يضمن الراحة للمريض أثناء الحصول على التقرير الطبي دون الحاجة للذهاب



■ ناصر النعيمي

النعيمي، نائب الرئيس لقطاع الجودة ومدير معهد حمد لجودة الرعاية الصحية بمؤسسة حمد الطبية: «لقد تلقينا العديد من الآراء الإيجابية من

صحبتك

بعد التطبيق الناجح لبرنامج توصيل التقارير الطبية بمستشفى حمد العام مع بداية هذا العام، تم إدراج ثلاثة مستشفيات أخرى في هذه الخدمة التي تتيح خيار إيصال التقارير الطبية الخاصة بالمرضى إلى منازلهم عن طريق جريد قطر مقابل رسم بسيط. وقد تم إدخال كل من مستشفى الرميلة ومستشفى القلب والمركز الوطني لعلاج وأبحاث السرطان في هذه الخدمة التي تعتبر ضمن الخدمات المميزة التي تقدمها مؤسسة حمد الطبية للمرضى بالتعاون مع خدمات توصيل جريد قطر. وفي هذه المناسبة قال السيد ناصر

في إطار الاحتفالات بيوم الصحة العالمي

«حمد الطبية» تؤكد أهمية جودة الخدمات العلاجية

أفضل رعاية صحية ممكنة لكافة المرضى، بصرف النظر عن جنسيتهم. ففي السنة الفائتة، تمكنت الفرق الإكلينيكية في مؤسسة حمد الطبية من تقديم الرعاية للمرضى من خلال ما يزيد عن المليون ونصف المليون زيارة للعيادات الخارجية، حيث خضع للعلاج مواطنون ينتمون إلى أكثر من مئة جنسية مختلفة. وأضاف الدكتور الأنصاري، أن الفرق الطبية تتواصل مع كل المرضى حرصاً على تلقيهم العلاج الصحيح، في المكان والزمان المناسبين، فضلاً عن إطلاعهم على المعلومات التي يحتاجون إليها لاتخاذ قرارات واعية بشأن خطة رعايتهم الصحية.

على هذا الصعيد، قال السيد علي عبدالله الخاطر، رئيس لجنة الاتصال العليا للرعاية الصحية والرئيس التنفيذي للاتصال المؤسسي بمؤسسة حمد الطبية: «أن إعداد هذه الأدلة جرى تحت إشراف وزارة الصحة العامة بالتنسيق مع مؤسسة حمد الطبية، ومؤسسة الرعاية الصحية الأولية وسدرة للطب». وأضاف السيد الخاطر قائلاً: «يوفر النظام الصحي في قطر مجموعة واسعة من الخدمات العلاجية العالمية الطراز لمساعدة الناس على التعافي من الأمراض والمشاكل الصحية، فضلاً عن باقة متنامية من خدمات الرفاه الصحي والمعاودة الرامية إلى الحفاظ على صحتهم بمنأى عن الأمراض. ونحن نتطلع من خلال هذه الأدلة إلى توفير المعلومات التي يحتاج إليها الناس لفهم آلية الوصول إلى النظام الصحي، ما يشكل الخطوة الأولى لجني فوائد هذه الخدمات. فهذه الأدلة تساعد على تمكين الناس من تحديد الخدمات التي يوفرها كل مزود، وكيفية ترتيب المواعيد واختيار الخدمات التي تتوافق مع حاجاتهم».



■ 4 مستشفيات جديدة من بينها مستشفى حزم مبيريك العام في المنطقة الصناعية

الخدمات الحالية، واستقطاب أعداد إضافية من الكوادر العاملة بالإضافة إلى تطوير أساليب أفضل للعمل، وتوفير المزيد من المواعيد للمرضى، وزيادة السعة السريرية المتاحة بمرافق المؤسسة وتقليل فترات الانتظار، وهو ما يؤدي بشكل عام إلى تيسير وصول المرضى بصورة أفضل لخدمات الرعاية الصحية التخصصية. فالمريض يشكل المحور الأساسي لكل ما نقوم به، لأن دولة قطر تستحق الأفضل ونحن نتمتع بوضعية تخولنا تحقيق ذلك».

وأكد الدكتور الأنصاري، أن تصنيف دولة قطر في الربع الأول من القمة على مؤشر منظمة الصحة العالمية والبنك الدولي في مجال التغطية الصحية الشاملة إنما يرجع بشكل جزئي إلى التزام مؤسسة حمد الطبية بتوفير



■ الدكتور عبدالله الأنصاري

فالنمو الذي شهدته مؤسستنا عاماً بعد عام كان سريعاً جداً وقادراً على مضاهاة أي دولة في العالم من حيث وتيرة التغيير. وأدى افتتاح المستشفيات الأربعة الجديدة الذي ترافق مع توسعة



■ علي عبدالله الخاطر

تحسين رعاية المرضى». واستطرد الدكتور الأنصاري قائلاً: «إن التقدم المتواصل الذي حرصنا على إحرازه تمثل في تعزيز قدراتنا والنهوض بجودة الرعاية التي نوفرها لمرضاينا.



في إطار احتفالها بيوم الصحة العالمي، سلطت مؤسسة حمد الطبية الضوء على أهمية توسعة نظام الرعاية الصحية في قطر لتلبية كافة احتياجات المرضى بشكل أفضل. فالشعار الذي اختارته منظمة الصحة العالمية لبيوم الصحة العالمي «التغطية الصحية الشاملة» يبرز أهمية ضمان حصول الجميع على ما يلزمهم من الخدمات الصحية في الوقت والمكان المناسبين.

ودعماً لهذا الهدف، تشهد مؤسسة حمد الطبية حالياً أكبر برنامج توسع في تاريخها، فقد افتتحت منذ عام 2017، أربعة مستشفيات جديدة هي مستشفى حزم مبيريك العام، ومركز صحة المرأة والأبحاث، ومركز قطر لإعادة التأهيل ومركز الرعاية الطبية اليومية، مساهمة بذلك في توسعة بنيتها التحتية ومجموعة الخدمات التي تقدمها لمرضاها.

وفي شهر أكتوبر الماضي، تم افتتاح وحدة جديدة لعلاج الجلطات الدماغية في مستشفى حمد العام كما تم في أواخر العام الماضي افتتاح المرحلة الأولى من مركز الجراحة التخصصي في المبنى القديم لمستشفى النساء.

في هذا السياق، قال الدكتور عبدالله الأنصاري، الرئيس الطبي بالوكالة في مؤسسة حمد الطبية: «يعد افتتاح مستشفى حزم مبيريك العام من أهم الإنجازات التي تمكّننا من تحقيقها في العام 2018، إلى جانب مركز الجراحة التخصصي. كما شهدنا في العام الماضي الافتتاح الرسمي لمركز مكافحة التدخين، والوحدة الجديدة لعلاج الجلطات الدماغية فضلاً عن إطلاق عدد من الخدمات الجديدة الرامية إلى

أبرز وسائل العلاج السلوكي لأطفال التوحد الإدماج الاجتماعي وتعليم الطفل مصادر الخطر



■ د. صدريّة الكوهجي



أكدت د. صدريّة الكوهجي، مساعد المدير الطبي لخدمات الأطفال والمرافقين بالمؤسسة، أنّ التوحد عبارة عن خلل في التطور النمائي للطفل ويبدأ من مرحلة الطفولة ويستمر مدى الحياة، تظهر أعراض المرض في السنوات الثلاثة الأولى من عمر الطفل بضعف التواصل الاجتماعي مع الآخرين، وعدم تطور اللغة بشكل مناسب وسلوك مضطرب يتمثل في حركات متكررة.

ونوهت بأنه كلما اكتشفت الأسرة طيف التوحد مبكراً كلما عزّز ذلك في التخفيف من تطور نموه، حيث لا يوجد علاج لاضطرابات التوحد إلا أنّ هناك العديد من الطرق التي تحد من الاضطرابات السلوكية وتختلف نتائجها من شخص إلى آخر وهي كالتالي:

العلاج السلوكي: يُساعد الأطفال الذين يعانون من أعراض التوحد بتعلم كيفية التواصل والتعامل مع الآخرين بسهولة أكثر، حيث يُشجّع هذا البرنامج النشاطات الإيجابية ويستبعد السلوكيات السلبية من خلال اللعب ببطاقات الصور والوسائل البصرية.

العقاقير الطبية: لا يوجد عقار طبي لأعراض التوحد، ولكن هناك أدوية تُساعد في معالجة الأعراض المُصاحبة له، كأدوية مكافحة الذهان التي تُساعد من يعانون من مشاكل سلوكية خطيرة كالعدوانية بلباء الذات ونوبات الغضب، وهناك بعض مضادات الاكتئاب والتي تساعد على التخفيف من حدة الأعراض.

التدخل الحسي: فالمصابون بالتوحد يكونون حساسين جداً من الروائح، الأصوات المرتفعة، اللمس والتذوق، فقد ينزعجون نتيجة تعرضهم للأضواء الساطعة أو سماعهم قرع جرس الفرصة في المدرسة، وتأتي التدريبات على بعض الظواهر الحسية لمساعدتهم على مواجهة هذه المحفزات.

وأوضحت د. الكوهجي أنّه قد بدأ الفريق الطبي ببرنامج الاكتشاف المبكر لهذا الاضطراب منذ عام 2012 من خلال الفحص الدوري في عمر 18

تيسير سبل وصولك إلى تقريرك الطبي



01 خدمة توصيل تقاريرك الطبية من مؤسسة حمد الطبية إلى منزلك مباشرة أصبحت متوفرة الآن بكل سهولة وأمان عبر بريد قطر.



02 عندما تطلب نسخة عن تقاريرك الطبية، يرجى إعلام مندوب خدمة العملاء لدينا أنك ترغب في استلامها عند باب منزلك.

04

قبل توصيل التقرير بيوم واحد، يقوم مندوب خدمة العملاء في بريد قطر بالاتصال بك لتأكيد مكان ووقت التوصيل المناسب.



03 عليك تقديم رقم بطاقة الهوية القطرية الخاص بمن سيقوم باستلام التقرير، رقم الجوال، وقت التسليم المفضل، والعنوان الكامل للموقع الذي ترغب في توصيل التقارير إليه عبر بريد قطر.

05

وفي التاريخ والوقت المتفق عليهما، يقوم أحد مندوبي ريال قطري نقداً لقاء خدمة التوصيل.

الرجاء الاتصال بمندوبي خدمة العملاء "نسمعك" للحصول على المزيد من المعلومات.



الإعلان عن افتتاح الأقسام الجديدة قريباً

مجمع د. خالد الشتيخ الطبي

يفتتح 4 أقسام علاجية جديدة



■ د. خالد الشتيخ

في خطوة تهدف لتوفير كافة أنواع العلاج للمواطنين والمقيمين يواصل مجمع الدكتور خالد الشتيخ علي الطبي توسعة نطاق الخدمات التي يقدمها للمرضى، وذلك من خلال افتتاح 4 أقسام جديدة قريباً. وفي هذا السياق قال السيد عماد خالد الشتيخ علي المدير التنفيذي للمجمع إن الأقسام الجديدة التي سيتم افتتاحها هي قسم الأشعة وقسم الأنف والأذن والحنجرة وقسم العلاج الطبيعي وقسم تطعيم وتلقيح الأطفال وأوضح السيد عماد أن جميع الأقسام تم تزويدها بالكوادر الطبية والفنية المؤهلة بالإضافة إلى أحدث الأجهزة.



تمكن المجمع الطبي من حيث إدارة العديد من العيادات من وضع أساس قوي في دولة قطر من خلال مجموعة من الأطباء ذوي الخبرة والمهنية والكفاءة العالية، وقد كسب سمعة طبية في تقديم الخدمات الطبية ذات الجودة العالية ومتابعة مستمرة لمرضاهم. ويعتبر مجمع د. خالد الشتيخ الطبي أحد المجمعات الطبية المتقدمة في قطر حيث يسعى لتقديم خدمات طبية عالية الجودة في مختلف التخصصات الطبية، ويضم حالياً عدداً من الأقسام والعيادات التالية:

- 1 - عيادة أمراض الصدر والربو والحساسية تحت إشراف الدكتور خالد الشتيخ علي استشاري أمراض الصدر والربو والحساسية.
- 2 - عيادة أسنان متكاملة مجهزة بأحدث ما توصلت إليه تكنولوجيا طب الأسنان (العلاجية والتجميلية) من أجهزة ومعدات بإشراف الدكتور باسم حسن أخصائي جراحة الفكين والاسنان.

العربي، بالإضافة إلى التحاليل المتعلقة بالتأكد من سلامة وكفاءة أعضاء الجسم المختلفة كتحاليل التأكد من سلامة وظائف الكبد وسلامة وظائف الكلية وتحاليل نسبة الشحوم الثلاثية والكوليسترول الحميد والكوليسترول الضار في الدم، والتحاليل المتعلقة بتشخيص أسباب فقر الدم وأنواعه، كما يقدم المختبر التحاليل الهرمونية التي تساعد في تشخيص أمراض الغدد الصماء وأعراض الضعف الجنسي والاضطرابات الهرمونية المختلفة، هذا بالإضافة إلى التحاليل المتعلقة بعوز الفيتامينات والتحاليل الخاصة بتشخيص ومراقبة مرضى الداء السكري ومرضى العقم وغيرها من التحاليل التي تساعد في التشخيص وفي مراقبة كفاءة العلاج لمختلف الأمراض. كما يوفر المجمع الطبي صيدلية متكاملة لتوفير كافة أنواع الدواء اللازمة لمرضى المجمع الطبي.

للمرضى في دولة قطر. كان الدكتور خالد الشتيخ علي منذ عام 2001 يعمل في عيادته الخاصة لأمراض الصدر والجهاز التنفسي والربو في منطقة السد، الدوحة - قطر. في مايو 2015 افتتح الدكتور خالد الشتيخ علي المجمع الطبي (DKMC) وبدأ في خدمة مرضى العيادات الأخرى.

المختبر

يحتوي مجمع الدكتور خالد الشتيخ علي الطبي على مختبر حديث متكامل سواء من حيث الكادر الطبي الذي يعمل فيه أو أجهزة التحاليل الحديثة التي يحتويها، ويلتزم المختبر بأحدث معايير الجودة العالمية الموصى بها، ومن أهم التحاليل التي يقدمها المختبر التحاليل الخاصة بحساسية الجسم للاطعمة المختلفة وللمواد المستنشقة المختلفة والحساسية للحيوانات والحشرات الشائعة في منطقة الخليج

البولية والتناسلية والتي تهتم بحالات الضعف الجنسي والعقم وكشف الأمراض الجنسية وأمراض الجهاز البولي والخصيات. 7 - عيادة أمراض الأطفال تحت إشراف الدكتور محمد شحرور أخصائي بأمراض الأطفال والرضع ويقوم بمتابعة الأطفال من سن الولادة إلى سن الخامسة عشرة بالإضافة إلى إشرافه على وحدة تطعيم الأطفال والتي سيتم افتتاحها قريباً.

8- عيادة أمراض العظام تحت إشراف الدكتور ياسر شققي أخصائي بأمراض وجراحة العظام وتقوم العيادة بعلاج كافة أوجاع المفاصل ومعالجة الكسور وأوجاع الروماتيزم بالإضافة إلى إشرافها على قسم العلاج الطبيعي والذي سيفتتح قريباً.

الدكتور خالد الشتيخ علي حاصل على شهادة البورد الألمانية والزمالة في أمراض الجهاز التنفسي بادر بتوفير الرعاية الصحية الأكثر كفاءة وفعالية

3 - عيادة الجلدية والتجميل تحت إشراف الدكتورة ليلي رسول أخصائية بأمراض الجلدية والتجميل من خلال توفير أحدث أجهزة الليزر لإزالة الشعر وشد البشرة بالإضافة إلى نصارة الوجه من خلال حقن البوتكس والفيلر. 4 - عيادة أمراض النساء والولادة تحت إشراف الدكتورة مجد حماد أخصائية بأمراض النساء والولادة المجهزة بأحدث أجهزة الالترا ساوند بنظام الـ 3d و الـ 4d بالإضافة لمتابعة الحمل والتوليد.

5 - عيادة الأمراض الباطنة بإشراف الدكتور باسم الحريري والدكتور عامر زيتون أخصائي أمراض الباطنية والهضمية والذي سينضم إلى المجمع الطبي قريباً ويعتني هذا القسم بتحليل التحمل الغذائي (Food Print) والكشف عن جرثومة المعدة والتي تتسبب بأوجاع البطن والنفخة الدائمة. 6 - عيادة أمراض المسالك البولية والتناسلية تحت إشراف الدكتور مسعود رشيد أخصائي أمراض المسالك

المجمع يقدم مجموعة متكاملة من الخدمات العلاجية والتجميلية



مجمع الدكتور خالد الشتيخ الطبي
Dr. Khaled Al-Shetiha Medical Center

مجمع الدكتور خالد الشتيخ الطبي
Dr. Khaled Al-Shetiha Medical Center

الفريق الطبي

د. عامر زيتون
أخصائي الأمراض الباطنية والهضمية

د. وليد ميا
أخصائي أمراض الأذن والأنف والحنجرة وجراحة الرأس والعنق

د. ليلي رسول
أخصائية الأمراض الجلدية

د. مجد بدر الدين حماد
أخصائية الأمراض النساء والتوليد

د. خالد الشتيخ علي
استشاري أمراض الصدر والربو والحساسية

د. ياسر شققي
أخصائي أمراض العظام والمفاصل

د. باسم حسن
أخصائي جراحة الفم والأسنان

د. محمد شحرور
أخصائي أمراض الأطفال وحديثي الولادة

د. مسعود رشيد رشيد
أخصائي الأمراض البولية والتناسلية

قسم المختبر
الصيدلية

44761089 - 44939199
44939206 - 33002304

شارع الرويس - مدينة خليفة الشمالية

10 خطوات تحافظ على بشرتك في السفر

مهما كانت طبيعة رحلتك سواء كانت للراحة وللإستجمام أو للعمل، فلا شك أن السفر مغامرة مرهقة . ولكن هل فكرت يوماً بملامح التعب التي ترخي بظلالها على وجهك خلال السفر، وهل تساءلت يوماً عن الطرق التي تجنبك ظهور معالم الإرهاق هذه؟

يشير خبراء التجميل إلى أن الجمال والسفر ليسا متناقضين، فمع القليل من الخطوات الجمالية يمكنك المحافظة على جاذبيتك وجمال بشرتك خلال رحلتك الطويلة أو القصيرة، ويمكنك استعادة ثقتك بنفسك.

هذه مجموعة من الخطوات والنصائح التي ينصح بها كبار خبراء التجميل حول العالم والتي يمكنك إتباعها قبل موعد رحلتك وخلالها.



1

رطّبي بشرتك

قومي بترطيب بشرتك بشكل مكثف في الليلة التي تسبق موعد رحلتك. هذه الخطوة من شأنها ان تزيد من نسبة الرطوبة في بشرتك وذلك تجنباً لتعرضها لأثر الجفاف الناتج عن الضغط الذي يسببه جلوسك في الطائرة

2

إبتعدي عن الكريم الزائل

تجنّبي كريم الأساس خلال يوم سفرك واستبدليه بكريم مرطب . هذا وقبل هبوط الطائرة ضعّي القليل من كريم الترطيب على بشرتك أما إن كنت من الأشخاص الذين لا يستغنون عن كريم الأساس، إحرصى في هذه الحالة على إستخدام برايمر سائل أو كريم قبل ذلك، هذا الأمر سيجعل كريم الأساس يدوم أكثر ويساعد على المحافظة على بشرتك رطبة

3

إستخدمي بخار المياه المعدنية

للمحافظة على إشرافه ماكياجك خلال السفر، لا تقومي أبدأ بمضاعفة نسبة كريم الأساس أو البلاش على وجهك. يمكنك بدل ذلك الإستعانة بخار المياه وإضافة القليل من كريم الترطيب

4

سيطري على بشرتك الدهنية

إن كنت من أصحاب البشرة الدهنية وتخشين أن تفقدي السيطرة على بشرتك خلال سفرك بحيث تصبح أكثر دهنية، يمكنك في هذه الحالة الإستعانة بأوراق النشاف ووضعها على منطقة الجبين والأنف والذقن (T Zone) كلما كان ذلك ضرورياً. هذه الخطوة تساعدك على الحصول على بشرة أكثر إشراقاً وتحافظ على بشرتك رطبة وفي غاية النظارة.

5

أضيفي بعض الوميض لبشرتك

قد تبدو بشرتك خلال السفر شاحبة ومرهقة، لذا، ولتفادي هذه المشكلة يمكنك استخدام بودرة أو كريم يصفيان على بشرتك وميضاً لافتاً. دلكي بشرتك من خلال تمرير الكريم أو البودرة بلطف على منطقة الخدين، جسر الأنف والشفاه. هذا ويمكنك إستخدام مزيج من كريم البلاش ومرطب الشفاه للحصول على لون مميز ولترطيب البشرة.

6

تجنّبي أحمر الشفاه لفترات طويلة

للحصول على لون شفاه يدوم طويلاً خلال رحلتك، تجنّبي وضع أحمر الشفاه لفترة طويلة لأن هذا الأمر من شأنه أن يؤدي إلى جفاف شفاهك وتشققها. يمكنك بدل ذلك تزيين شفتيك بطبقات خفيفة من قلم الحمر، أتركها لتجف ثم ضعي ملمع الشفاه. إحرصى على إستخدام الملمع أكثر من مرّة خلال رحلتك، الأمر الذي سيزيد من نظارة شفتيك ولفترة طويلة!

7

لا لانتفاخ العينين

للحدّ من انتفاخ العينين وظهور الجيوب تحتها، ينصح خبراء التجميل بوضع داخل منشفة عادية القليل من الثلج المطحون وتبريرها تحت العينين. هذه الخطوة من شأنها ان تجعل مظهرك أكثر حيوية ونضارة.

8

حافظي على صحّة شفاهك

لحماية شفاهك خلال السفر يمكنك الإحتفاظ بمعالج شفاه في حقيبتك الصغيرة التي ترافقك في تنقلاتك، على ان تستخدميه على شفاهك باستمرار. هذا ويساعد معالج الشفاه على المحافظة على أحمر الشفاه، كما يحافظ على شفاهك رطبة خلال رحلتك في الطائرة.

9

أبعدي الإرهاق عن عينيك

هل ترغبين في قراء المجلات أو مشاهدة أفلامك المفضلة خلال جلوسك في الطائرة؟ ولكن هل تعلمين ان هذا الأمر ينتج عنه إحمرار في العينين ما يفقدنهما من جاذبيتهما عند وصولك إلى الوجهة التي تقصدينها. لتجنب هذا الأمر تذكري ان قطرة العين مهمة جداً، وبالتالي من الضروري إستخدامها خلال أسفارك والتي ستزوّد عينيك بالراحة وتجعلها أكثر نضارة

10

تجنّبي الماسكارا

تجنّبي الماسكارا خلال أسفارك خصوصاً في أوقات القيلولة لأنه حين ستسيقظين قد تتفاجئين من الآثار الذي تركته على كامل وجهك خلال النوم. هذا وينصح خبراء التجميل بتجنّب كريم ظلال العينين أيضاً والذي قد يترك آثاره خلال قيلولتك التي تكونين بحاجة ماسة إليها خلال السفر.

طريقة قياس ضغط الدم المتعارف عليها «خاطئة»

صحتك

نشرت مجلة «ذا أمريكان كوليج أوف كارديولوجي» الأمريكية، المتخصصة في طب القلب، تحذيراً من دراسة طبية حديثة، تشير إلى أن طريقة قياس ضغط الدم التقليدية والمتعارف عليها حتى الآن لا تعطي نتائج دقيقة لضغط الدم المنخفض. وأوصى القائمون على الدراسة بضرورة إيجاد طريقة أدق لقياس ضغط الدم، بما يضمن تقديم الرعاية الصحية الأفضل للمرضى، موضحين أن النتائج الصحية لضغط الدم تعني بالضرورة تشخيصاً أفضل، وتقديم العلاج المناسب للمريض، كما أن العكس يمثل خطورة شديدة على حياة المريض. في تطور هو الأول من نوعه عالمياً، أعلن مستشفى بالعاصمة الإسبانية

مدريد عن نجاحه في استخدام خلايا جذعية مأخوذة من متبرعين أصحاء، لعلاج 7 حالات عانت من تضرر شديد في القلب نتيجة لأزمات قلبية. وكشف مستشفى جورجيو مارانون أنها المرة الأولى في العالم التي يتم فيها استخدام خلايا جذعية مأخوذة من أشخاص آخرين لإصلاح هذه النوعية من العيوب، وينوي المستشفى استخدام الطريقة الجديدة لعلاج 55 مريضاً تقريباً ضمن تجربة معملية كبيرة، بحسب موقع «لوكال». وسعى الأطباء على مدار السنوات الماضية لإيجاد طريقة لتجديد حيوية القلب المتضرر من أي أزمات قلبية سابقة أصيب بها، والعمل على استبدال الألياف المتضررة بعضلات قوية قادرة على العمل بكفاءة تامة، ووجدوا بالفعل ضالتهم في الخلايا

الجذعية. واعتمدت فكرة العلاج على أخذ عينات من الخلايا الجذعية من المريض نفسه، ولكن أبرز عيوب هذه الطريقة أنها تستلزم من شهر لشهرين لتتم معالجتها وتجهيزها للاستخدام في العلاج، إلى ذلك، تمثل الخلايا المأخوذة من أشخاص أصحاء آخرين فرصة أفضل للعلاج، إذ يمكن استعمالها فوراً دون الحاجة للانتظار لهذه المدة، خصوصاً أنه يتم حقنها في جسم المريض مباشرة عبر أحد الشرايين التاجية، وفقاً لرئيس قسم أمراض القلب في المستشفى، فرانيسكو فرنانديز. يشار إلى أن التجارب المعملية ممولة جزئياً من قبل الاتحاد الأوروبي، كما يتعاون المستشفى مع نحو 20 هيئة أوروبية ضمن إطار دراسة موسعة.

أسلوب مبتكر لعلاج مرضى «باركنسون»

وجد باحثون من شركة فارماغنس ميديكال فارما أن زيادة مستويات البروتين الطبيعي يمكن أن تعيد توليد الخلايا الدماغية التالفة التي تتسبب في مرض باركنسون، إذا تم توصيلها مباشرة إلى الدماغ عبر الأنابيب.

وقد تم إجراء تجارب من قبل باحثين مختصين في مدينة بريستول البريطانية لمدة خمس سنوات على عدد من مرضى الباركنسون. وفي نهاية التجربة، تماثل العديد من المرضى للمشفاء التام، وتوقفت أعراض الارتجاج لديهم بشكل كامل، وتمكنوا من المشي بشكل طبيعي دون مساعدة. وقال البروفيسور ستيفن جيل، وهو أحد المشاركين في الدراسة: «أثبتت هذه التجربة أننا نستطيع بشكل آمن ومكرر أن نزرع البروتينات مباشرة في أدمغة المرضى على مدى شهور أو سنوات من خلال ميناء صغير يمكن زراعته خلف الأذن».

وأضاف: «هذا إنجاز كبير بالنسبة إلينا في مجال علاج الحالات العصبية مثل مرض باركنسون، نأمل بأن يتم اتباع هذا الأسلوب الجديد قريباً».

يُذكر أن نصف المشاركين في الدراسة، التي بدأت عام 2012 وانتهت عام 2017، خضعوا للعلاج على دفعات، وتحسنت حالتهم بشكل ملحوظ خلال فترة وجيزة.

ويجري حالياً التخطيط لإجراء تجارب أخرى في هذا المجال، للحصول على علاج نهائي، إضافة إلى تجارب مشابهة يمكن استخدامها في علاج أورام المخ والسكتات الدماغية، بحسب ما نقلت صحيفة «ميرور» البريطانية.



أدوية جديدة لمعالجة نوبات الصداع النصفي

والدواء الأميركية، للتصريح بالبدء باستخدامها إكلينيكيًا كأحد الخيارات المتوافرة في معالجة المرضى. وتمتاز عقاقير هذه الفئة الجديدة من أدوية علاج الصداع النصفي بأنها تعمل على استهداف أحد أنواع البروتينات الصغيرة الحجم التي يتم إنتاجها في الخلايا العصبية للدماغ والحبل الشوكي، وهذا الببتيد (البروتين الصغير) يُسمى علمياً بـ«الببتيد ذي الصلة بالجين الوراثي للكالسيتونين CGRP».

أجازت إدارة الغذاء والدواء الأميركية البدء باستخدام عقار جديد لمعالجة نوبات الصداع النصفي، أو ما يعرف بـ(الشقيقة)، وهذا العقار الجديد هو الأول من بين فئة مجموعة جديدة من العقاقير التي تعمل على معالجة نوبات الصداع النصفي المؤلمة قبل بدء ظهورها. والعقار الجديد، واسمه العلمي «إيرينيوماب أو «إيموفيج»، هو الأول من بين أربعة من العقاقير الجديدة لمعالجة الصداع النصفي، التي لا تزال تنتظر موافقة إدارة الغذاء

إجازة دواء لخفض الكوليسترول المرتفع

بفئاتها المختلفة خفض الكوليسترول لديهم. ومن المتوقع أن يغير الدواء الجديد قواعد اللعبة، لأنه يعالج المشكلة على أساس الجينات. واستغرقت الأبحاث الخاصة بدواء برالونت 10 سنوات كاملة، وتعود قصة اكتشاف الأساس العلمي لهذا الدواء إلى أسرة فرنسية كانت تعاني ارتفاع الكوليسترول الوراثي.

وافقت إدارة الأغذية والأدوية الأميركية على دواء جديد لخفض الكوليسترول المرتفع هو الأول من نوعه منذ الموافقة على أدوية «ستاتين» في ثمانينيات القرن العشرين. ويسمى الدواء الجديد Pralunet برالونت، ويتم تعاطيه عن طريق الحقن، ويعالج حالات ارتفاع الكوليسترول الوراثية، ومن لديهم تاريخ مع أمراض القلب ولا تستطيع أدوية «ستاتين»

3 مكملات غذائية ينصح بتناولها لتخلص من الصداع النصفي

اضطرابات

وقالت هانا براي إن الصداع النصفي يتصاحب في كثير من الأحيان مع اضطرابات هضمية، لذا فإن تحسين الصحة الهضمية عبر تناول مكملات البكتيريا المفيدة يساهم بفاعلية في تقليل من أعراض الصداع إلى حد كبير.

انخفاض

وعادةً ما يلاحظ انخفاض مستويات المغنيسيوم في الدم لدى الأشخاص الذين يعانون الصداع النصفي مقارنة بالأشخاص الأصحاء، وتشير الأبحاث إلى أن نقص المغنيسيوم قد يساهم في حدوث نوبات صداع شديدة، لذا لا بد من تناول المغنيسيوم الذي يتوافر

يمثل الصداع النصفي إحدى أكثر المشكلات الصحية التي يعانيها ملايين الأشخاص في العالم، إذ يُعتقد بأن واحداً من بين كل 7 أشخاص في العالم يعاني هذه الحالة. وتشمل أعراض الصداع النصفي الأما في أحد جانبي الرأس، وخفقان القلب، والحساسية ضد الروائح والأصوات والضوء.

إضافة إلى الغثيان والقيء واضطرابات في الجهاز الهضمي. وقد أوصت اختصاصية التغذية، هانا براي، في حديث لها مع صحيفة ستار البريطانية، بتناول ثلاثة أنواع من المكملات الغذائية الطبيعية التي تساهم في علاج الصداع النصفي، وهي مكملات البكتيريا المفيدة والمغنيسيوم وفيتامين B.

في الخضراوات الورقية مثل السبانخ والكرنب. كما تشير الدراسات إلى أن مكملات المغنيسيوم قد تكون قادرة على الحد بشكل كبير من تكرار نوبات الصداع النصفي وشدتها، إضافة إلى أنها تساهم في الحد من التعب والإرهاق اللذين يصاحبان تلك النوبات.

دراسات

كما يساهم فيتامين B في الحد من الصداع النصفي، عبر تخفيض مستويات الحمض الأميني لدى الأشخاص الذين يعانون، إذ تقول الدراسات إن المستويات المرتفعة من الحمض الأميني تزيد تواتر نوبات الصداع وحدتها.



صحتك

العدد 02 - الأحد 9 شعبان 1440 هـ - 14 أبريل 2019

ملحق تصدره «لوسيل» بالتعاون مع وزارة الصحة العامة

Issue No 02 - Sunday 14 April 2019

فصيلة الدم لها علاقة بفقدان الذاكرة

ونشرت الدراسة في مجلة «نيورولوجي»، وهي قائمة على دراسة سابقة كانت أظهرت أن فصيلة الدم قد تسبب الإصابة بأمراض القلب. وقالت منظمة خيرية: «إن أفضل طريقة للحفاظ على صحة المخ هي تناول الطعام الصحي المتوازن، والمداومة على التدريبات الرياضية، وعدم التدخين».

كشف بحث أمريكي عن أن هناك علاقة بين الإصابة بفقدان الذاكرة في مراحل متأخرة من العمر وفصيلة نادرة للدم. وكشف البحث أن أصحاب فصيلة الدم «إيه بي» AB، وهم نحو 4% ممن شاركوا في الدراسة، أكثر عرضة لمشكلات الذاكرة والتفكير من أصحاب فصائل الدم الأخرى، حسب «بي بي سي».

أغذية تدمر الصحة

الوجبات السريعة تضر بالأمعاء

12- تضعف الجهاز المناعي وتعرض الاطفال للإصابة بالعدوى والفيروسات. وأظهرت دراسة علمية حديثة أجريت على تغيير النظام الغذائي لمدة أسبوعين فقط مدى الضرر بالأعضاء. وطلب باحثون من أشخاص تبديل نظامهم الغذائي لمدة أسبوعين، فطلب من 20 متطوعاً أمريكياً تغيير نظامهم الغذائي واستخدام نظام جديد يحتوي على كميات منخفضة من الدهون، وكميات مرتفعة من الألياف، بينما طلب من 20 متطوعاً آخرين من مناطق ريفية بأفريقيا تناول الوجبات السريعة التي اعتاد عليها كثير من الأمريكيين. وقالت مجلة «نيتشر كوميونيكيشن» إن تبديل النظام الغذائي كان لفترة وجيزة، لكن تأثير التغيير كان واضحاً.

وكان التهاب الأمعاء أقل ظهوراً بين الأمريكيين، بينما تدهورت حالة الأمعاء الصحية للمتطوعين الأفارقة. ويقول خبراء إنه ليس ممكناً الوصول لأي استنتاجات قاطعة على أساس هذه الدراسة الصغيرة. لكن النتائج تؤكد الاعتقاد السائد بأن الوجبات الغربية الحديثة، التي تحتوي على كميات مرتفعة من الدهون والسكريات، وكميات أقل من الألياف، تضر بالصحة.



والأغذية الداخلية للجهاز الهضمي. 11- تسبب التشوهات الخلقية للأجنة لأنها خالية من حمض الفوليك المهم في تكوين الجنين والحفاظ عليه.

أبرزها جرثومة المعدة والالتهابات والقرح. 9- التسبب الغذائي. 10- التهاب حاد في جدار المعدة

الربو والجهاز التنفسي. 8- نتيجة عدم نظافة هذه الأطعمة ونسبة الدهون العالية بها، تسبب مشاكل عديدة في الجهاز الهضمي

صحتك

الإعلانات والدعاية لها دور كبير في انتشار الوجبات السريعة، فأصبحت هي الوجبات الأكثر تداولاً ولكنها تسبب مشاكل وأضراراً كبيرة على صحة الجسم، نظراً لاحتوائها على نسبة دهون عالية مع عدم التأكد من نظافتها وجودتها، وحسب ما ذكره الموقع الأمريكي healthline، فإن أضرار الوجبات السريعة هي:

- 1- نظراً لاحتوائها على نسبة كبيرة من الدهون والبروتينات فإنها تسبب السمنة المفرطة لمن يتناولها دائماً.
- 2- تسبب تصلب الشرايين وأمراض القلب والأوعية الدموية.
- 3- الإكثار من تناول الوجبات السريعة والمشروبات الغازية يؤدي إلى مرض السكر.
- 4- من يتناول الوجبات السريعة هو أكثر عرضة للإصابة بالاورام السرطانية.
- 5- تسبب فقر الدم وضعفاً عاماً في الجسم نتيجة عدم احتوائها على عناصر غذائية هامة لبناء الجسم.
- 6- تؤدي إلى الإصابة بأمراض العمود الفقري.
- 7- قد تكون السبب في الإصابة بأمراض

الأطعمة منخفضة الدهون قد تزيد خطر الوفاة المبكرة



وقال خبراء إن الجهود الرامية إلى تحذير الناس من تناول الزبدة على سبيل المثال، يمكن أن تكون ذات نتائج عكسية إذا ما تناولوا المزيد من الخبز الأبيض والسكر. ودعا الباحثون الكنديون إلى مراجعة مبادئ الإرشادات الغذائية العالمية للتحذير من الخبز الأبيض والأرز. قام الفريق بتحليل السجلات الصحية لنحو 280 ألف بالغ تراوحت أعمارهم بين 30 و79 عاماً من 10 مناطق في الصين. وقد تمت متابعتهم لمدة 9 سنوات. ليتعرض 18,823 لدخول المستشفى أو الوفاة متأثرين بأمراض تنفسية ومشكلات في الرئة.

كشفت دراسة كندية جديدة أن الأطعمة المنخفضة الدهون قد تزيد خطر الوفاة المبكرة، وقالت إن من تناولوا الأطعمة الأقل دهوناً كانوا معرضين أثناء الدراسة لخطر الوفاة أكثر بنسبة الربع، وأشارت إلى أن ما يتناوله الناس عوضاً عن اللحوم ومشتقات الألبان قد يكون أكثر خطورة. وقالت الدراسة، التي نشرت نتائجها الصحيفة الأمريكية «نيويورك تايمز»، التي شملت 135 ألف شخص في 18 بلداً على مدى عقد كامل، إن أولئك الذين تناولوا كربوهيدرات أكثر كانوا مرجحين لخطر الوفاة أثناء الدراسة بمعدل يزيد بنسبة 28% عن الآخرين.

المشويات تزيد مخاطر أمراض القلب

حذرت دراسة طبية حديثة من أن الإكثار من تناول الأطعمة المشوية أو المطهورة على الفحم يزيد الاحتمالات المرتبطة بمخاطر الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي أو الوفاة. وفي مقارنة بين من استخدموا المواقد الكهربائية والعاملة بالغاز في طهي الطعام، وجد باحثون بجامعة «أوكسفورد» في بريطانيا، ارتفاع حالات الوفاة



الناجمة عن أمراض الجهاز التنفسي المزمنا الحادة بنسبة 36% بين من استخدموا الخشب أو الفحم في أغراض الطهي، وفقاً لوكالة أنباء الشرق الأوسط.. وأرجع الباحثون السبب في ذلك إلى أن الوقود الصلب ينبعث منه مستويات عالية للغاية من الملوثات، خاصة الجسيمات الصغيرة جداً التي تخترق بعمق الرئتين.

وقال «تشنغ مينج تشن»، الأستاذ في قسم الصحة العامة للسكان في جامعة «أوكسفورد»: «يمكن خفض ارتفاع مخاطر الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي الرئيسية الناجمة عن حرق الخشب أو الفحم بدرجة كبيرة من خلال التحول إلى الوقود النظيف». وأضاف: «تشكل النتائج التي توصلنا إليها حجة قوية لتسريع التنفيذ العالمي لإمكانية الوصول الشامل إلى الطاقة النظيفة بأسعار معقولة، وهو أحد أهداف التنمية المستدامة للأمم المتحدة».

الكافو يخفف متاعب مرض التصلب المتعدد

الجديدة في «جورنال أوف نيورولوجي»، وقالت إن 9 من كل 10 مصابين بالتصلب العصبي المتعدد لديهم إحساس شديد بالتعب، وهو من الأعراض صعبة العلاج، لكن تبين أن جرعة يومية من الشوكولا الداكنة وزن 45 غراماً تخفّف هذا التعب. وتعتبر الشوكولا نسبة الكافو بين 70 و85 % وأجريت الدراسة في مركز أوكسفورد بروكس للعلوم الصحية ببريطانيا.



أكدت نتائج أبحاث جديدة أن تناول مريض التصلب المتعدد للكافو يومياً لمدة 6 أسابيع يؤدي إلى تحسن ملحوظ في الإحساس بالتعب الذي يعتبر من الأعراض الرئيسية للمرض. ويصيب التصلب المتعدد خلايا عصبية في الدماغ والحبل الشوكي، ويؤدي إلى تنميل وخدر، وصعوبة في الكلام والتركيز، وآلم مزمن، وضعف في توافق العضلات، وإحساس شديد بالتعب. ونُشرت نتائج الدراسة

المنتجات النباتية سر ضبط السكر

أكدت نتائج دراسة جديدة أن تقليل أكل المنتجات الغذائية الحيوانية كاللحوم والألبان من أفضل طرق الوقاية من السكري، وأنه طريقة فعالة لتقليل الاعتماد على أدوية السكري بالنسبة للمصابين بالمرض. النظام الغذائي النباتي مفيد للسكري والكوليسترول وضغط الدم، وتمتاز الدراسة التي نشرتها مجلة «بي إم جي» الطبية بأنها اعتمدت على بيانات 11 دراسة سابقة. قام الباحثون في معظمها بمراقبة المشاركين في الدراسة لمدة تزيد على 6 أشهر، وتم اختيار المشاركين بطريقة عشوائية. وقد وجدت نتائج الدراسة أن النظام الغذائي النباتي الذي يختلط بتناول القليل من الأطعمة ذات الأصل الحيواني هو الحل الأفضل للوقاية من السكري. وتبين أن الفائدة تعود على مجموعة أخرى من المشكلات مثل ضغط الدم والكوليسترول. ويؤدي الاعتماد بشكل أساسي على بروتين البقوليات الغني بالألياف إلى تقليل الحاجة إلى أدوية السكري.

الفطر يقلل مخاطر ضعف الذاكرة والتدهور المعرفي

ومضادات الأكسدة التي يحتوي عليها الفطر تحمي الخلايا العصبية في الدماغ من التدهور المعرفي وضعف الذاكرة المتوسط. وأظهرت النتائج أن مرضى التدهور المعرفي وضعف الذاكرة متوسط الشدة لا يوجد لديهم مواد كيميائية معينة في الدماغ، وأن الفطر يحتوي على عناصر كيميائية طبيعية تعمل كبدائل لهذه المواد.

أبحاث الدراسة الجديدة في جامعة سنغافورة، ونُشرت في «جورنال أوف ألزهايمر»، ووجدت أن توليفة المغذيات



أكدت دراسة جديدة أن تناول حصتين من الفطر (المشروم) في الأسبوع يقلل خطر ضعف الذاكرة والتدهور المعرفي متوسط الشدة إلى النصف. ويعتبر هذا التدهور من مقدمات الخرف والزهايمر، وتوجد أدلة على أن مضادات الأكسدة التي توجد في بعض الأطعمة تحمي خلايا الدماغ من هذه المشكلة عند التقدم في العمر. وأجريت

وجبات تمنع

الشيخوخة المبكرة

أشارت مجلة «فرويندين» الألمانية إلى أن المرأة تحتاج بشكل خاص إلى الأطعمة، التي تلبي احتياجاتها الجسدية وتمنع ظهور الشيخوخة المبكرة، وتحافظ على صحة القلب، وهو ما توفره الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة. ومن الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة: الأفوكادو، حيث أفادت دراسة أمريكية لمجلة جمعية القلب الأمريكية بأن تناول الأفوكادو بشكل يومي يساعد على تقليل نسبة الكوليسترول، حيث يحتوي الأفوكادو على نسبة عالية من الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة، والتي تقلل خطر الإصابة بالنباتات القلبية، والسكتات الدماغية. كذلك الموز، يساعد البوتاسيوم الموجود في الموز على خفض ضغط الدم، والفاصولياء، حيث يمكن لمحتوى الألياف الموجود في الفاصولياء خفض مستوى الالتهابات في الدم، والتوت البري لأنه يُعد من الأطعمة المفيدة جداً لاحتوائه على الكثير من مضادات الأكسدة، التي تحمي الجسم من التأثيرات الضارة، والشوكولاتة الغامقة لأنها من الأطعمة، التي تحتوي على مضادات الأكسدة، والتي تبطل الشيخوخة وتمنع الإصابة بأمراض القلب.

الإخراج الفني: محمد غريب

الإشراف العام: عبدالدايم عبدالعزيز

صحتك