

# صحتك.. بالدنيا



## القيمة الحقيقية للغذاء

تُوفر المواد الغذائية الطاقة اللازمة لمساعدة وظائف الجسم بشكل صحيح. كما أن نوع واحد من الطعام لا يحتوي على القيمة اللازمة، فما أجمل أن تكون موائدنا متنوعة وتحتوي على الخبز والفاكهة والخضار وشيء من منتجات الحليب إضافة إلى اللحوم والأسماك وقليل من السكريات..



مركز معلومات الإعلام والتوعية الصحية  
الرقم المجاني : 8002494444  
[www.moh.gov.sa/dietpa](http://www.moh.gov.sa/dietpa)

الوكالة المساعدة للطب الوقائي  
الإدارة العامة للأمراض غير المعدية

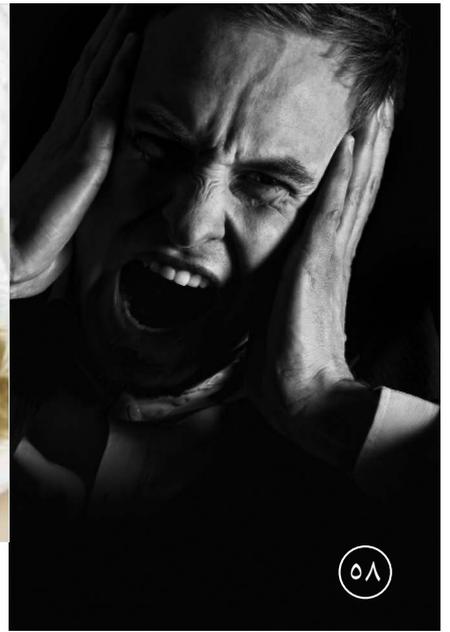




١٠٦



٦٨



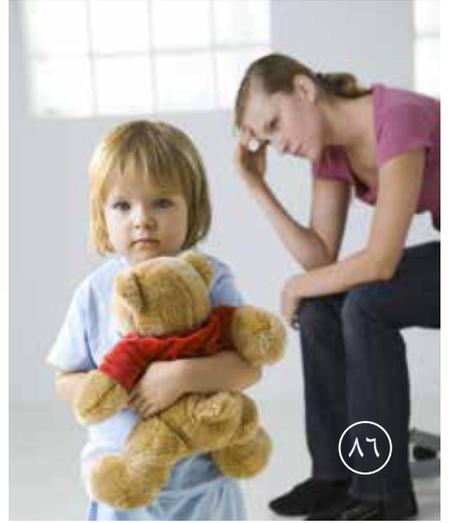
٥٨



٨٥



٤٦



٨٦

## محة الطفل

- ٧٨ نمو الطفل  
٨٥ حروق الأطفال وكيف تجنبها  
٨٦ ماذا أريد من طفلي

## ميدلانيات

- ٩٢ التراث الطبي (ابن البيطار)  
٩٤ حبوب الحمية السحرية  
٩٥ علاج جديد لمرضى سرطان الجلد

## محة الرجل

- ٥٤ التوقف عن التدخين  
٥٦ الصلع عند الرجال  
٥٨ الغضب

## محة المرأة

- ٦٦ اضطرابات الدورة الشهرية  
٦٨ علاقتك بابنتك المراهقة  
٧٢ السكر المرّي في أعلى ايام العمر

## محور العدد

- ٦ أمراض ضد الحياة  
**أخبار وتقارير**

- ١٨ تقدير عالمي للمملكة  
استئصال ورم نادر لمريض  
٢٣ بمستشفى الملك فهد التخصصي

## التغذية

- ٤٢ تغير المزاج في الشتاء وتغير النمط الغذائي  
٤٦ الفلفل الأحمر، هل له تأثير في تخفيف الوزن  
٥٠ الحساسية الغذائية وسوء الامتصاص



### الإشراف العام

معالي د. عبدالله بن عبدالعزيز الربيعية  
وزير الصحة

### هيئة الإشراف

د. محمد خشيم  
د. عقيل الغامدي  
د. زياد ميمش  
د. خالد الربيعان  
د. سليمان الشهري  
د. مشاري الدخيل

### رئيس التحرير

د. خالد مرغلاني

### مدراء التحرير

أ. مساعد بن جديد  
د. عبدالرحمن التحطاني  
ص. أمل أبو الجدايل

### مركز معلومات الإعلام

والتوعية الصحية  
www.moh.gov.sa  
8002494444

### الناشر والمسوق الإعلاني

شركة السروات للطباعة والنشر  
Sarawat Printers and Publishers

مكتب الرياض

Riyadh Support office  
Tel.: +966 1 464 0078  
Telefax: +966 1 46 20015

جدة

Po Box 5454, Jeddah 21422, KSA  
Tel : +966-2-6887000  
Fax: +966-2-6827976



www.sarawat.com

## افتتاحية العدد

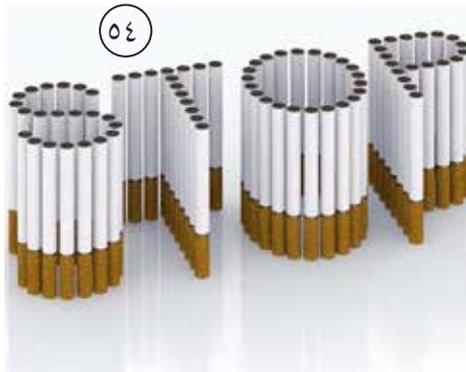
الأخوة القراء .. لقد حرصنا خلال الإعداد والتحضير لإصدار المجلة على تنوع مواضيعها وشموليتها بحيث تغطي كافة المواضيع الطبية والعلمية وبطريقة مشوقة وبعيدة عن الأسلوب التقليدي للمجلات وبما يكفل أن تكون هذه المجلة مرجعاً علمياً موثقاً يستقي منه الباحثين والمهتمين بالشأن الصحي المعلومة الصحيحة والمستندة على أساس علمي .. وهذا ما تطمح إليه أسرة التحرير .. ونحب هنا أن نوجه الدعوة لكم قراءنا الأعزاء لتكونوا عوناً لنا بعد الله والإسهام معنا في الإرتقاء بمستوى هذه المجلة من خلال تزويدنا بإقتراحاتكم ومرثياتكم حيالها وما الذي ترغبون إضافته أو تعديله من أبواب ومواضيع فهذه المجلة منكم واليكم .

وختاماً .. نسأل المولى عز وجل أن يسدد على الخير خطانا وأن يجعل عملنا خالصاً لوجهه الكريم وأن يوفقنا جميعاً لتحقيق ما نصبوا إليه وأن تحقق هذه المجلة أهدافها وتؤدي رسالتها نحو أفراد المجتمع .  
والله ولي التوفيق ،،،

### أسرة التحرير

وأخيراً .. وبعد فترة توقف ليست بالقصيرة أشبه ما تكون بإستراحة المحارب .. تعاود المجلة الطبية السعودية الصدور في حلة جديدة وثوب قشيب وإخراج متميز لتواكب تطورات وزارة الصحة والقائمين عليها وتماشى مع توجهات الوزارة الهادفة لتحقيق شعار المريض أولاً والعمل على خدمته وكسب رضاه ولتسهم بإذن الله في مد مظلة الوعي الصحي لدى كافة أفراد المجتمع بمختلف فئاتهم وشرائحهم .. وبهذه المناسبة تتقدم أسرة تحرير المجلة بالشكر والتقدير لمعالي وزير الصحة د. عبدالله بن عبدالعزيز الربيعية لدعمه المتواصل وتوجيهاته الكريمة والتي كان لها الأثر الملموس في إعادة إصدار المجلة .. والشكر موصول لسعادة وكيل الوزارة للتخطيط والتطوير د. محمد خشيم لإشرافه المباشر ومتابعته المستمرة لمراحل إصدار المجلة .. كما لا يفوتنا أن نشيد بجهود أعضاء هيئة الإشراف على المجلة وأعضاء هيئة التحرير وما قدموه من أفكار واقتراحات ساهمت في ظهور هذا العدد بشكل متميز .. ونعاهد الجميع أن تكون هذه المجلة علامة بارزة في مسيرة الإعلام الصحي للوزارة وأن ترقى إلى المستوى المأمول بإذن الله لتنفذ جهود الوزارة التوعوية وتلبي رغبات قراءها

## مستجدات طبي



- ١٠٠ جهاز ربط المعدة LAP-BAND
- ١٠١ الحلقة الموسعة للشرايين الكلوية
- اعتماد جهاز ceramax
- ١٠٣ الخزفي كبديل اصطناعي للورك
- دراسة تجريبية باستخدام الرصد المستمر للجلوكوز
- ١٠٦ دراسات حديثة لمرضى التهاب المفاصل
- ١٠٨ مقتومة مضادات الميكروبات
- ١١٠ استشارات طبية تخص النساء والولادة



## رسالة العدد

بقلم د. عبدالله بن عبدالعزيز الربيعه

وكذلك برنامج الطب المنزلي ويهدف إلى تقديم رعاية صحية للمرضى في منازلهم وتعزيز شعورهم بالأمان والاطمئنان ومساعدتهم على استعادة عافيتهم بشكل أفضل وتجنب العدوى التي قد تحدث أثناء تواجدهم بالمستشفى لفترات طويلة وتسهيل حصول المحتاجين من المرضى على الأجهزة الطبية والإقلال من مراجعة المرضى للمستشفيات وأقسام الطوارئ إضافة إلى برنامج إدارة الأسرة والذي يهدف إلى الاستخدام الأمثل لها والمساعدة في توفير بعض الأسرة التي تساعد على استيعاب الحالات الإسعافية التي يتعذر دخولها والتقليل من فترات انتظارها بأقسام الطوارئ وكذلك تقليل فترات انتظار الدخول للحالات الروتينية .

ومن هذا المنبر أود أن أطمئنكم وأطمئن إخواني المواطنين الكرام أن الوزارة ويتوجبه من قيادتنا الرشيدة تبذل قصارى جهدها لتوفير الخدمات الصحية في كافة مناطق ومحافظات المملكة من خلال منظومة صحية متكاملة تبدأ بمراكز الرعاية الصحية الأولية مروراً بالمستشفيات العامة والمرجعية ثم المدن الطبية والمراكز الطبية المتخصصة .

وأحب أن أشيد وأثمن بالمكرمة الملكية الكريمة بدعم ميزانية وزارة الصحة بمبلغ ١٦ مليار ريال لإنشاء عدد من المدن الطبية والمراكز التخصصية في كافة مناطق المملكة والتي تجسد حرص القيادة الرشيدة ودعمها المتواصل للخدمات الصحية.

ختاماً .. أرجو أن تكونوا بخير وعافية وأن يحفظكم الله ويرعاكم ويلبسكم ثوب الصحة والعافية وأن تعودوا إلى أهلكم وأحبابكم سالمين بإذن الله تعالى . كما أسأل المولى عز وجل أن يحفظ لنا قادتنا وشعبنا وأن يديم علينا نعمة الأمن والاستقرار وأن يجعل عملنا خالصاً لوجهه الكريم .. إنه سميع مجيب .

وزير الصحة

إخواني المرضى .. أخواتي المريضات  
السلام عليكم ورحمة الله وبركاته .. وبعد

يقول المولى عزوجل في محكم التنزيل (وإذا مرضت فهو يشفين) وأسأل الله العظيم رب العرش العظيم أن يشفيكم ويعافيتكم وأن يجعل ما أصابكم تطهيراً لكم من الذنوب وعلواً في الدرجات .

إخواني وأخواتي .. تعلمون جميعاً ما توليه حكومتنا الرشيدة بقيادة والدنا خادم الحرمين الشريفين وسموولي عهد الأمين والنائب الثاني . يحفظهم الله . من دعم سخى للخدمات الصحية للارتقاء بمستواها وتوفير سبل الرعاية الصحية للمواطنين الأعزاء .. ولم تأل وزارة الصحة جهداً في سبيل استثمار هذا الدعم السخي لتقديم خدمات صحية ذات جودة عالية لمحتاجيها .

حيث بادرت الوزارة في ترجمة ذلك على أرض الواقع من خلال وضع إستراتيجية تجعل المريض محور اهتمامها وتركز على خدمته وكسب رضاه . وفي هذا الإطار أطلقت الوزارة مؤخراً العديد من البرامج الهادفة لخدمة المرضى ووفرت لها الكوادر المؤهلة والإمكانيات اللازمة لتحقيق أهدافها وإنجاز مهامها التي أنشئت من أجلها ويأتي في مقدمة هذا البرامج برنامج علاقات المرضى والذي يهدف إلى تعريف المرضى وذويهم بحقوقهم ومسئولياتهم وتشجيعهم على المشاركة بأرائهم وفي الخدمات الصحية المقدمة واقتراحات تطويرها والتخطيط لتعزيز وتطوير آليات التفاعل مع مراجعي المنشآت الصحية من المرضى وذويهم وإعداد وتطوير سياسات وإجراءات العمل المتعلقة بعلاقات المرضى وآليات التعامل مع شكاويهم وإجراء البحوث والدراسات الإحصائية التي تحدد المشاكل المتعلقة بالمرضى وذويهم في المنشآت الصحية وقياس مدى رضاهم



# محور العدد

تعتبر الأمراض المزمنة السبب الرئيسي للوفاة في العالم وتشمل هذه الأمراض السكري وأمراض القلب والأوعية والسرطان والسمنة وقرط الوزن والأمراض التنفسية ويعتبر انتشار هذه الأمراض بشكل متزايد مسؤولاً عن حوالي ٦٠٪ من حالات الوفيات في العالم حيث لم يعد تأثيرها مقتصرًا على البلدان الغنية بل تعدى أثرها ليشمل أيضاً البلدان النامية مسببة عبئاً اقتصادياً على هذه البلدان .. ورغبة من المجلة الطبية في التعريف بهذه الأمراض وتسلط الضوء عليها وبيان خطورتها وتأثيراتها على الأفراد والمجتمع والتوقعات المستقبلية حيالها .. فقد تم تخصيص محور هذا العدد من المجلة للحديث عن الأمراض وتم في هذا الإطار استضافة عدد من المختصين في هذا المجال .

المجلة الطبية  
تحذر من

# أمراض

ارتفاع  
ضغط الدم والسكر والكوليسترول والسمنة  
والتدخين .. أمراض غير معدية تنتشر بين  
مختلف الفئات والأعمار

• القلب والسكري والأورام والأمراض التنفسية ...  
منهمة بقتل ٦٠٪ من حالات الوفيات في العالم!

# هد الحياة !

• تغيير السلوكيات الغذائية في المجتمع السعودي وراء انتشار  
الأمراض غير المعدية المزمنة!

• كبار الأطباء والخبراء يكشفون :



الدكتور زياد ميمش



الدكتور توفيق خوجة



الدكتور مصطفى طيان



الدكتور محمد صعيدي

- د. ميمش :دراسة صحية حديثة تؤكد ارتفاع نسب الأمراض المعدية  
( المزمنة ) بين مختلف أفراد المجتمع السعودي.

- د. خوجة : نسبة الإصابة بالسكري تجاوزت ٢٠٪ في دول الخليج .

- د. أم الخير: وفيات سرطان الثدي تتناقص في الدول المتقدمة وتزداد في الدول النامية !!

- د. طيان : ٨٢٪ من وفيات الأمراض القلبية الوعائية في البلدان المتوسطة الدخل .

- د. صعيدي : التدخين يؤدي بحياة أكثر من خمسة ملايين نسمة سنوياً .

- د. والستون : الأمراض المزمنة تحديات تواجه القطاع الصحي في المملكة .

- د. جون قاي : التأهيل العلمي والعملي للكوادر الطبية الوطنية يحتاج  
إلى ميزانية كبيرة .

- د. وير : وزارة الصحة تركز على الرعاية الصحية وتوزيع الخدمات

الصحية بشكل عادل وشامل بين مناطق المملكة .

بينما يكشف الدكتور زياد ميمش وكيل وزارة الصحة المساعد للطب الوقائي عن نتائج احدث دراسة صحية أجريت على عينة عشوائية تمثل فئات المجتمع السعودي كافة ، وذلك بهدف معرفة حجم انتشارها بين الأفراد ، ذكورا وإناثا ..ويقول أن الدراسة أظهرت أن نسبة ارتفاع ضغط الدم بلغت ٢١,١٪ (٢٤,١٪ ذكور - ١٨,٣٪ إناث) أما سكر الدم المرتفع فقد بلغ ١٧,٩٪ (١٩,٢٪ ذكور - ١٦,٦٪ إناث) فيما بلغ الكوليسترول المرتفع ١٩,٣٪ (١٨,٧٪ ذكور - ١٩,٩٪ إناث) والبدانة ٣٦,١٪ (٢٨,٦٪ ذكور - ٤٣,٤٪ إناث) . أما السمنة المركزية (الوسطية) أو محيط الخصر فقد بلغت ٢٩,٤٪ (٢٧٪ ذكور - ٣١,٩٪ إناث) والتدخين ١٢,٩٪ (٢٤,٧٪ ذكور - ١,٤٪ إناث) . أما قلة النشاط البدني فقد بلغت ٣٣,٨٪ (٣٤,٤٪ ذكور - ٣٣,٢٪ إناث) .

ويؤكد د. ميمش إن الأمراض غير المعدية تتزايد أيضا على المستوى الدولي بل وصارت تشكل عبئا صحيا كبيرا على مستوى الفرد والمجتمع في العالم حيث أنها تسبب ٦٠٪ من إجمالي الوفيات في العالم . مشيرا إلى أن عدد الوفيات في العالم سنة ٢٠٠٥م قدرت بـ (٥٨) مليون منها (٢٥) مليون بسبب الأمراض غير المعدية (المزمنة) (الأمراض القلبية ٣٠٪، السرطان ١٣٪، الأمراض التنفسية المزمنة ٧٪، السكري ٢٪، الأمراض غير المعدية (المزمنة) الأخرى ٩٪، الإصابات ٩٪).

ومن جهة أخرى تحذر **الدكتورة أم الخير أبو الخير** (يلاحظ التخصص؟؟?) بمدينة الملك عبدالعزيز الطبية بالرياض قائلة : أن سرطان الثدي هو ثاني مسبب للوفاة بعد سرطان الرئة في المملكة العربية السعودية ، مؤكدة أن سرطان الثدي أكثر السرطانات شيوعاً لدى النساء في العالم ، وأن عدد الحالات بالنسبة لجميع أنواع السرطان في إزدیاد ، وسرطان الثدي على وجه العموم في تزايد محلياً وعالمياً .

وأكد

الخبـبراء

المتخصصون أن هذه النسب الحديثة في المجتمع السعودي هي مؤشرات تنذر بخطر انتشار ما يسمى بالأمراض غير المعدية المعروفة بالمزمنة وهي تشمل أمراض القلب والأوعية الدموية ومرض السكري والأمراض التنفسية والأورام يضاف إليها بالطبع السمنة وفرط الوزن ، إذا أنها احد ابرز تزايدها في المجتمع ..

**وأشار كبار الأطباء أن الخطر الكامن**

**في هذه الأمراض أنها السبب الرئيسي**

**للوفاة في العالم ، بل تكاد مسؤولة**

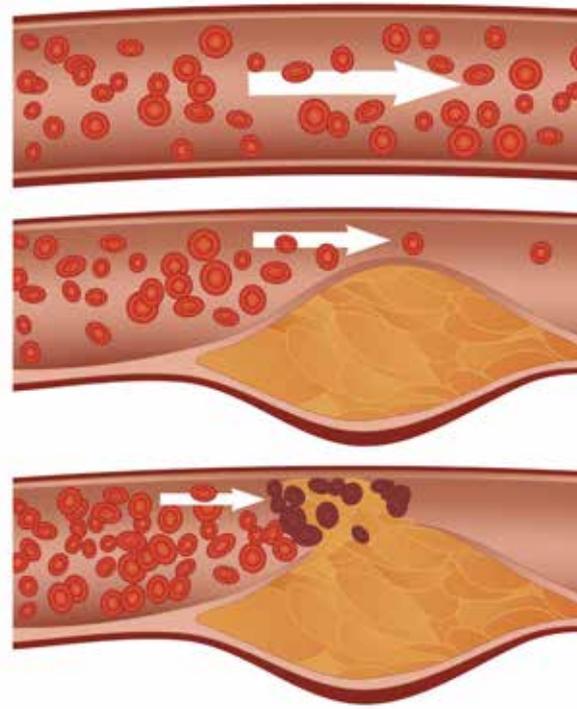
**مسؤولة كاملة عن ٦٠٪ من حالات**

**الوفيات في العالم .**

ولهذا ارتأت « المجلة الطبية» أن تطرح هذه القضية الصحية الخطيرة ، على الرأي العام السعودي ..وتناقش في محور هذا العدد من خلال نخبة من الأطباء والخبراء والمتخصصين محليا ودوليا ..حول أسباب انتشار هذه الأمراض ، ومعدلاتها بين الذكور والإناث ، وكيفية الوقاية منها وأساليب ووسائل الحد من تزايدها بين أفراد المجتمع السعودي؟!

• في البداية نتعرف على هذه الأمراض وأنواعها والتي يحددها الدكتور محمد الصعيدي مدير عام الأمراض غير المعدية بالوزارة قائلاً: أن المقصود بالأمراض غير المعدية أو غير السارية أو المزمنة هي الأمراض التي تدوم لفترات طويلة وتتطور ببطء في معظم الأحيان أن لم يتم علاجها وتداركها ويمكن تقسيمها إلى أربعة أنواع رئيسية وهي : الأمراض القلبية الوعائية (مثل النوبات القلبية أو السكتة الدماغية ) والسرطان والأمراض التنفسية المزمنة (مثل مرض الرئة انسدادی المزمن والربو) وأخيراً السكري.

احدث دراسة علمية حول معدلات انتشار الأمراض غير المعدية المزمنة في المجتمع السعودي تدق ناقوس الخطر، وذلك بسبب تزايد هذه الأمراض بصورة غير مسبوقة ، حيث أظهرت نتائج الدراسة على عينة عشوائية



من مختلف الفئات والأعمار أن نسبة ارتفاع ضغط الدم بلغت ٢١,١٪ بينما بلغ سكر الدم المرتفع ١٧,٩٪ أما الكوليسترول المرتفع فقد وصل ١٩,٣٪ ..غير أن البدانة كانت الأكثر خطرا بنسبة ٣٦,١٪ . أما سمنة محيط الخصر فقد بلغت ٢٩,٤٪ وبالتالي كان قلة النشاط البدني بنسبة ٣٣,٨٪..وأخيرا التدخين بلغ ١٢,٩٪ !!

## محور العدد

وكذلك التعرض للإشعاع في سن مبكرة كحالات العلاج من ورم ليفي، وحدوث الطمث في سن مبكرة أقل من ١٢ سنة وانقطاعه بعد ٥٥ سنة وكذلك العلاج الهرموني البديل HRT وإنجاب الطفل الأول بعد عمر ٣٠ سنة إضافة إلى حبوب منع الحمل وأيضاً الغذاء وعدم مزاولة الرياضة وبالتأكيد الكحول والتدخين .

يعيش فترة أطول وكما هو معروف فإن السرطان أكثر انتشاراً مع تقدم السن إضافة لذلك فإن التغيير في الحياة محلياً أصبح مشابهاً للغرب وبالتالي التأخر في سن الزواج ومن ثم التأخر في سن الإنجاب وعدم ممارسة الرضاعة الطبيعية والتغيير في نمط الحياة مثل قلة الحركة ، الإكثار من الدهون والنشويات في الأكل مما يؤدي إلى السمنة .وغير ذلك كل هذه عوامل تزيد

وتدق الدكتور أم الخير ناقوس الخطر بقولها : أن الوفاة نتيجة سرطان الثدي تتناقص في الدول المتقدمة بينما تزايدت في الدول النامية بما فيها السعودية .

### • أسبابها في المملكة

إذا كانت أرقام ومعدلات انتشارها تثير الدهشة.. فان معرفة الأسباب بالتأكيد سوف تبطل التعجب

من تزايدها في المجتمع السعودي، وفي العالم أيضاً، وفي ذلك يوضح د. زياد ميمش أسباب انتشار هذه الأمراض وعوامل الخطورة المؤدية إليها قائلا: أن الأمراض غير المعدية (المزمنة) انتشرت في الآونة الأخيرة في العالم والسعودية بسبب التغيرات الحديثة على أنماط الحياة، والتغيرات البيئية، وتوفر الخدمات الصحية. مشيراً إلى أن هناك ارتباط وثيق بين حدوث هذه الأمراض وبين مجموعة من عوامل الخطورة Risk Factors وهى تلك المتعلقة بأنماط الحياة والسلوكيات مثل التدخين، والغذاء غير الصحي، وانتشار زيادة الوزن والسمنة، وقلة ممارسة الرياضة والنشاط البدني، والتعرض للملوثات



### • انتشارها الخليجي

وعلى مستوى الدول الخليجية.. يؤكد الدكتور توفيق خوجة مدير عام المكتب التنفيذي لمجلس وزراء الصحة لدول مجلس التعاون: إن أنماط الحياة العصرية في الخمسين سنة الماضية تمثل المرتكز الرئيسي لانتشار هذه المجموعة النوعية من الأمراض غير المعدية ومن أهمها أنماط الأغذية غير الصحية، والغذاء غير المتوازن بكافة عناصر الغذاء الثمانية، والأغذية السريعة الإعداد وما تحمله من مكونات غذائية مرتفعة السرعات الحرارية، يضاف إلى ذلك الأنماط

من الإصابة بالسرطان خاصة سرطان الثدي والقولون والمستقيم .

وعن عوامل الخطورة بالنسبة للمرأة تقول د. أم الخير : أن أبرزها هو التقدم في العمر.. فكلما زاد العمر كلما زادت نسبة الإصابة، وهذه حقيقة حيث أن ارتفاع مستويات الرعاية الصحية والتشخيص المبكر وتحسن وضع المعيشة كل ذلك يؤدي بصورة أو بأخرى إلى ارتفاع متوسط عمر الفرد، يضاف أيضاً إلى عوامل الخطورة التاريخ العائلي أي العامل الوراثي والتاريخ المرضي بمعنى الإصابة المسبقة بالسرطان،

البيئة، بالإضافة إلى ارتفاع معدل الأعمار حيث ترتفع معدلات الإصابة بالأمراض غير المعدية (المزمنة) مع التقدم بالسن عادة، ومن جهة أخرى تلعب الوراثة أيضاً دوراً مهماً في زيادة إمكانية الإصابة بالأمراض غير المعدية (المزمنة).

وذلك ما تؤكدته الدكتورة أم الخير بقولها: أهم أسباب انتشار هذه الأمراض في والمستقيم.توفر الرعاية الصحية والتقدم في العلاجات الطبية والمعيشة على وجه العموم وبالتالي فإن الإنسان

والسلوكيات غير الصحية مثل قلة النشاط البدني ، وعدم ممارسة الرياضة ، وكذلك التوتر العصبي ، والقلق النفسي ، وسرعة إيقاع الحياة اليومية والعملية .

للتقرير  
التجميحي

لمعدلات  
الإصابة بمرض  
السرطان في دول مجلس

التعاون الخليجي لعام ١٩٩٨-

٢٠٠٥م) كما أن مرض هشاشة العظام يساهم سنوياً في إصابة ١,٥ مليون رجل وامرأة بكسور في العظام ويؤثر في ٥٨٪ من النساء السعوديات ما قبل سن اليأس.

وعن وضع هذه الأمراض في المملكة العربية السعودية يرى مدير عام المكتب التنفيذي لمجلس وزراء الصحة لدول مجلس التعاون أن المجتمع السعودي ليس بمنأى بعيد عن التطورات المجتمعية العالمية والإقليمية والخليجية خاصة خلال عقد العقدين الماضيين مما أدى إلى تنامي ارتفاع معدلات الإصابة بداء السكري وأمراض القلب الوعائية إلى هذه المعدلات المرتفعة جداً .

ولفت الدكتور توفيق خوجة إلى أن وزارة الصحة السعودية أجرت قبل ٥ سنوات دراسة هامة لرصد عوامل الخطورة للأمراض غير المعدية . وأثبتت أن التدخين (١٣٪) قلة النشاط البدني (٣٤٪) ارتفاع ضغط الدم (٢٨٪) زيادة الوزن (٣٣٪) البدانة (٣٦٪) ارتفاع السكر في الدم (١٣,٥٪) ارتفاع الكوليسترول (٤٠٪) .

وتأكيداً لهذه النسب قال الدكتور خوجة : أن دراسة مماثلة أجريت في دولة الكويت عام ٢٠٠٨م و أكدت أيضا أن التدخين (١٨٪) قلة النشاط البدني (٥٧٪) البدانة (٨٠٪) الوزن الزائد (٨٠٪) ارتفاع السكر في الدم (١٦,٧٪) ارتفاع الكوليسترول (٤٢٪) .

## • الوضع الدولي

من جانبه قال الدكتور مصطفى طيان ممثل منظمة الصحة العالمية لدى المملكة أن الأمراض القلبية الوعائية تأتي في صدارة أسباب الوفيات في جميع أنحاء العالم حيث أن عدد الوفيات الناجمة عن هذه الأمراض يفوق عدد الوفيات الناجمة عن أي من أسباب الوفيات الأخرى حيث قضى نحو ١٧,١ مليون نسمة نجبهم جراء الأمراض القلبية الوعائية في عام ٢٠٠٤م وبما يمثل ٢٩٪ من مجموع الوفيات التي وقعت في العالم في نفس العام وأن أكثر من ٨٢٪ من الوفيات الناجمة عن الأمراض القلبية الوعائية تحدث في البلدان المنخفضة الدخل والمتوسطة الدخل وتصيب الرجال والنساء على حد سواء . وأنه من المتوقع أن يقضي ٢٣,٦ مليون نسمة نجبهم عام ٢٠٣٠م جراء الأمراض القلبية الوعائية وأمراض القلب والسكتة القلبية .

أما بالنسبة للسكري فقد أوضح ممثل منظمة الصحة العالمية : أن عدد المصابين بالسكري يتجاوز ٢٢٠ مليون نسمة في جميع أنحاء العالم وتشير التقديرات أن عام ٢٠٠٤م شهد وفاة نحو ٣,٤ مليون نسمة نتيجة ارتفاع نسبة السكر في الدم وأن أكثر من ٨٠٪ من وفيات السكري تحدث في البلدان المنخفضة الدخل والبلدان المتوسطة الدخل . في حين تسجل نصف وفيات السكري تقريباً بين من تقل أعمارهم عن ٧٠ سنة وأن ٥٥٪ من تلك الوفيات بين النساء

ويشير الدكتور توفيق خوجة إلى أن الإحصائيات والدراسات الوبائية المبكرة أفادت بأن إنتشار داء السكري بصورة وبائية جعلت منه خطراً صحياً على المجتمع الخليجي حيث يقول : أن نسبة الإصابة بداء السكري تجاوزت ٢٠٪ في العديد من دول المجلس (١٢-٢٥٪ في الفئات العمرية بين ٢٥-٦٥ عاماً) أما معدلات الإصابة بإعتلال إستقلاب السكر (الحالات ذات القابلية للإصابة بالمرض مستقبلاً) فقد تجاوزت نفس النسبة وبما يعني أن المجتمع الخليجي مصاب أو سيصاب بالسكري بنسب مرتفعة جداً إذا ما قورنت بالدول الأخرى . مضيفاً أن ذلك يظهر جلياً في وجود خمسة من دول المجلس ضمن قائمة (أعلى عشرة دول في العالم) الصادرة عن الاتحاد العالمي للسكري (IDF) عام ٢٠١٠م .. كما أن نسبة ٤٠-٧٠٪ من المجتمع الخليجي تعاني من زيادة الوزن وأن نسبة ١٥-٣٥٪ تعاني من ارتفاع ضغط الدم فيما بلغت نسبة المدخنين بدول مجلس التعاون ١٦-٤٦٪ .

وأوضح د. خوجة إلى أنه بالنسبة للأمراض القلبية الدعائية والتي تمثل أكثر من ثلث أسباب الوفاة فقد حذرت نتائج المسح الخليجي لصحة الأسرة منذ أكثر من خمسة عشر عاماً إلى تأكيد الإصابة بهذا المرض لدى الأشخاص ذوي الأعمار فوق الأربعين سنة بمعدلات تتراوح بين ٢٠-٤٥٪ حيث تمثل حالياً نفقات الرعاية المركزة في إجراء عمليات القسطرة العلاجية والعمليات الجراحية لأمراض القلب الوعائية عبئاً اقتصادياً ضخماً على وزارات الصحة بدول المجلس .

مشيراً إلى أن عدد حالات الإصابة بالسرطان في دول الخليج ما يربو عن ٧١,٨٨٢ حالة وفقاً

وعن العوامل التي تسبب السرطان يقول د. طيان أن منها العوامل المادية المسرطنة مثل الأشعة فوق البنفسجية والأشعة المؤينة والعوامل الكيميائية المسرطنة مثل الأسيتوسوس ومكونات دخان التبغ والأفلاتوكسين (أحد الملوثات الغذائية) والأرسنيك (أحد ملوثات مياه الشرب) وكذلك العوامل البيولوجية المسرطنة مثل أنواع العدوى الناجمة عن بعض الفيروسات أو الجراثيم أو الطفيليات . مضيفاً أن تعاطي التبغ والكحول وإتباع نظام غذائي غير صحي والإصابة بعدوى مزمنة جراء فيروس التهاب الكبد B و C وبعض أنماط فيروس الورم الحليمي البشري تعتبر من عوامل الخطر الرئيسية التي تقف وراء الإصابة بالسرطان في البلدان المنخفضة الدخل والمتوسطة الدخل كما أن سرطان عنق الرحم الناجم عن فيروس الورم الحليمي البشري من أهم أسباب وفاة النساء جراء السرطان في البلدان المنخفضة الدخل .

وعن زيادة حالات فرط الوزن والسمنة على الصعيد العالمي أشار ممثل منظمة الصحة العالمية لدى المملكة إلى أنها تعزى لعدد من العوامل منها التحول العالمي في النظام الغذائي والذي يتسم بالنزوع إلى تناول المزيد من الأغذية الغنية بالطاقة التي تحتوي على نسب عالية من الدهون والسكريات ونسبة قليلة من الفيتامينات والعناصر المعدنية وغيرها من المغذيات الزهيدة المقدار إضافة إلى النزوع نحو تقليل النشاط البدني بسبب طبيعة العديد من الوظائف التي باتت تتسم بقلّة الحركة وتغير وسائل النقل والتوسع العمراني .

### • الأمراض تغيرت!

ويكشف البروفيسور ستيفن والستون ( ماذا يعمل في الجامعة - التخصص ٩٩٩ ) جامعة أوكلاهوما الأمريكية عضو المجلس الاستشاري العالمي لوزارة الصحة تحديات أخرى في مواجهة

المنخفضة والمتوسطة الدخل ولا سيما في المناطق الحضرية بعد ما كانت محصورة في البلدان ذات الدخل المرتفع .

ويقول الدكتور مصطفى طيان : الداء القلبي الروماتيزمي يحدث بسبب ضرر يلحق بصمامات القلب والعضلة القلبية جراء التهاب وتندب تتسبب فيهما الحمى الروماتيزمية والتي تصيب أطفال البلدان النامية بالدرجة الأولى ولاسيما المناطق التي ينتشر فيها الفقر على نطاق واسع حيث تعزى نحو ٢٪ من الوفيات العالمية الناجمة عن الأمراض القلبية الوعائية إلى مرضى القلب الرماتيزي في حيث تعزى ٤٢٪ من تلك الوفيات إلى مرض القلب الإقفاري و ٢٤٪ إلى الأمراض الدماغية الوعائية .

ويضيف ممثل منظمة الصحة العالمية لدى المملكة أنه بالنسبة لمرض السكري من النمط (١) فلا يعرف له سبب ولا يمكن الوقاية منه حسب المعرفة العلمية الحالية أما بالنسبة للسكري من النمط (٢) فهو يحدث بسبب استخدام الجسم لمادة الإنسولين بشكل غير فعال وأن ٩٠٪ من حالات السكري المسجلة في شتى أرجاء العالم هي حالات من النمط (٢) الذي يظهر أساساً جراء فرط الوزن وقلة النشاط البدني .. ويمكن أن يتسبب السكري مع مرور الوقت في إلحاق أضرار بالقلب والأوعية الدموية والعينين والكليتين والأعصاب كما يزيد السكري من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة القلبية وأنه بعد التعايش مع السكري لمدة ١٥ عاماً يصاب نحو ٢٪ من المرضى بالعمى ويصاب حوالي ١٠٪ بحالات وخيمة من ضعف البصر كما أن السكري من الأسباب الرئيسية المؤدية إلى الفشل الكلوي ويتسبب هذا الفشل في وفاة ١٠ إلى ٢٠٪ من المصابين بالسكري كما أن المصابين بالسكري معرضون لخطر الوفاة بنسبة لا تقل عن الضعف مقارنة بغير المصابين به .

حيث تشير توقعات منظمة الصحة العالمية أن وفيات السكري ستضاعف في الفترة ما بين عامي ٢٠٠٥-٢٠٣٠ م .

وعن السرطان أوضح د. طيان أنه يعد من أهم أسباب الوفاة في جميع أرجاء العالم فقد تسبب هذا المرض في وفاة ٦,٧ مليون نسمة (نحو ١٢٪ من مجموع الوفيات) في عام ٢٠٠٨ م حيث يمثل تعاطي التبغ أهم عوامل الإختطار المؤدية إلى الإصابة بالسرطان وتأتي بعض العدوى المعينة وراء وقوع نحو ٢٠٪ من وفيات السرطان في البلدان المنخفضة الدخل والبلدان المتوسطة الدخل ونحو ٩٪ من تلك الوفيات في البلدان المرتفعة الدخل وأنه بالإمكان توقي نحو ٣٠٪ من وفيات السرطان .

كما أنه من المتوقع أن يتواصل ارتفاع عدد الوفيات الناجمة عن السرطان على الصعيد العالمي وأن يتجاوز ١١ مليون حالة وفاة عام ٢٠٣٠ م .

وفيما يتعلق بالسمنة وفرط الوزن فقد أشار د. طيان أن نحو ١,٦ مليار من البالغين (١٥ عاماً فما فوق) يعانون من فرط الوزن وأن ما لا يقل عن ٤٠٠ مليون من البالغين يعانون من السمنة وذلك على مستوى العالم في عام ٢٠٠٥ م وأن نحو ٢,٢ مليار من البالغين سيعانون من فرط الوزن وأن أكثر من ٧٠٠ مليون سيعانون من السمنة بحلول عام ٢٠١٥ م .. مؤكداً أن حالات فرط الوزن والسمنة تشهد زيادة هائلة في البلدان

الأمراض وهي : تغير نمط الأمراض خلال السنوات الماضية حيث كانت الأمراض الوبائية والمعدية الأكثر انتشاراً وعليها تم تركيز الخدمة الصحية ومع التطور الحضاري أصبحت الأمراض المنتشرة والتي لامست معدلات الوباء كالأمرض غير المعدية (المزمنة) وضغط الدم والسمنة وأمراض القلب تشكل تحدياً على القطاع الصحي في تغيير إستراتيجية الخدمة ورفع نسبة الاستعداد للتعامل معها .

موضحاً أن معظم الأمراض غير المعدية (المزمنة) لها علاقة بطبيعة الحياة ونمط السلوك اليومي للمواطن فهي تتعلق بتغير منظومة الحياة من العادات والنشاط البدني ونوع الغذاء وخصوصاً الوجبات السريعة والحركة والتدخين وجميع تلك العناصر تحتاج لوقت لتستطيع إحداث تغير ملحوظ فيها ويبقى هذا تحدياً أمام وزارة الصحة .

من جانبه يقول **البروفيسور جون رموندقاي** (تخصصه أو وضعه الوظيفي في كندا ) في مجلس اعتماد الخدمات الصحية بـ كندا عضو المجلس الاستشاري العالمي لوزارة الصحة :إن التحديات التي تواجه وزارة الصحة هي تحديات مماثلة لتلك التي تواجه معظم دول العالم وأهمها توفير الكوادر الصحية الوطنية من أطباء وممرضين والتي يجب أن تكون على مستوى عالي من التأهيل العلمي والعملية . منوهاً بأن هذا الأمر يحتاج إلى ميزانية كبيرة ووقت طويل .

ويضيف د.جون رموندقاي: أن جغرافية السعودية واتساع مساحتها واختلاف البيئة أمر في غاية الصعوبة خاصة فيما يتعلق بالجوانب الصحية الوقائية فبعض الوقائية في بعض المناطق بعيدة والوصول إليها في غاية الصعوبة ومع ذلك استطاعت حكومة المملكة من خلال وزارة الصحة الوصول إليها وتقديم الخدمات اللازمة .

ويقول **البروفيسور جيمس وير** ( تخصصه ) جامعة هارفرد الأمريكية ، عضو المجلس الاستشاري العالمي لوزارة الصحة : أن وزارة الصحة تقوم بوضع الخطط الإستراتيجية وتشرف على تطبيقها على مستوى المناطق وهو أمر يؤدي إلى زيادة العبء على القيادات الصحية نظراً لاتساع حجم المسؤوليات من تقديم الخدمة ومراقبتها. مشيراً إلى أن إستراتيجية وزارة الصحة السعودية ركزت بشكل قوي على الرعاية الصحية الأولية وتقنية المعلومات وتطوير القوى



عن ٨٠٪ من الوفيات المبكرة الناجمة عن أمراض القلب والسكتة القلبية بإتباع نظام غذائي صحي وممارسة النشاط البدني بانتظام والامتناع عن التدخين والتعرض للإشعاع لدخان التبغ بالإضافة إلى اختومكافحتها. أتي غني بالخضار والفواكه وتلافي الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من الدهون والسكر والملح والحفاظ على وزن صحي موضعاً أن هناك أدوية ناجحة متاحة الآن بأسعار زهيدة لعلاج جميع الأمراض القلبية الوعائية تقريباً ويمكن بعد الإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية الحد بشكل كبير من مشاكل الإنتكاس أو الوفاة باستخدام توليفة من الأدوية. الستاتينات ٢٢٢ لتخفيض نسبة الكوليسترول في الدم وأدوية أخرى لتخفيض ضغط الدم مؤكداً أنه لا بد أن توظف الحكومات مزيداً من الاستثمارات عبر البرامج الوطنية الرامية إلى

توقي الأمراض القلبية الوعائية وسائر الأمراض غير المعدية (المزمنة) ومكافحتها. أما بالنسبة للسكر فيرى د. طيان أنه يمكن التخفيف من عبئه من خلال انتهاج تدابير بسيطة لتحسين أنماط الحياة مثل العمل على بلوغ وزن صحي والحفاظ عليه وممارسة النشاط البدني أي مالا يقل عن ٣٠ دقيقة من النشاط البدني المعتدل الكثافة في معظم أيام الأسبوع وإتباع نظام غذائي صحي ينطوي على ثلاث إلى خمس وجبات من الفواكه والخضار كل يوم مع التقليل من مدخول السكر والدهون المشبعة وتجنب تعاطي التبغ لأن التدخين يزيد من مخاطر الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية .

بالمرض (بالنسبة لداء السكري وارتفاع ضغط الدم بالذات) أو الأشخاص الذين لديهم تاريخ مرضي عائلي سابق بأحد هذه الأمراض فإن هذا الاكتشاف المبكر لهذه المجموعة من الأشخاص المعرضين لخطورة المرض بصورة أكبر من غيرهم يمثل جزء كبير من النجاح في الوقاية من حدوث المرض أو تأخير حدوثه ويضاف إلى ذلك التحكم الجيد فيه بالنظام الغذائي والسلوكي والدوائي وأيضاً الخفض من حدوث معدلات المضاعفات الخطيرة بإذن الله .. موضعاً أن معظم النظم الصحية تتفق على وجود عيادات متخصصة بالرعاية الصحية الأولية للأصحاء من هم فوق الأربعين عن طريق الكشف الدوري وإجراء سلسلة من الفحوصات الدورية للإكتشاف المبكر .. متمنياً الوصول إلى درجة من الوعي المجتمعي بحيث يتقدم أفراد المجتمع الأكثر عرضة لهذه المخاطر بأنفسهم بالمبادرة والكشف الدوري وإجراء الفحوصات اللازمة وأنه من الممكن أن يكون جزء من الحملات التوعوية والتثقيف الصحي هو الفحص العشوائي للمواطنين أثناء الحملة .

وأوضح د. خوجة أن المسوحات الدورية (كل خمس سنوات) على المستوى الوطني تمثل آلية مهمة في الاكتشاف المبكر وكذلك متابعة تطور معدلات الإصابة وتقييم خطط مكافحة والوقاية .

ومن جانبها تقول **الدكتورة أم الخير أبو الخير** عن أهمية الكشف المبكر كوقاية من الأمراض غير المعدية: بالنسبة لسرطان الثدي فمن المفترض أن كل سيدة من سن ٢٠ عام تبدأ بالفحص الذاتي لمعرفة تكوين الثدي والفحص من قبل مختص من عمر ٢٠ سنة كل ثلاث سنوات وهذا في حال عدم وجود عوامل خطورة ولكن بعد الأربعين من المفترض عمل الفحص بالماموغرام إضافة إلى زيارة الطبيب سنوياً والفحص الذاتي .

بينما يشير **د. طيان** أنه يمكن تجنب ما لا يقل

العامة وتوزيع الخدمات الصحية بشكل عادل وشامل بين مناطق المملكة وقد تقدمت الوزارة خلال الفترة الماضية وتحتاج الإستراتيجية إلى ٥ سنوات لتنفيذها بشكل مناسب حيث سيشعر المواطن بالفارق الكبير وتحسن الخدمة .

### • الاكتشاف المبكر

وفيما يخص آلية اكتشاف الأمراض غير المعدية (المزمنة) مبكراً فقد فقال **الدكتور زياد ميمش** وكيل وزارة الصحة المساعد للطب الوقائي : أن طريقة اكتشاف الأمراض المزمنة تختلف حسب طبيعة المرض والتغيرات المصاحبة له (من علامات إكلينيكية ، فحوصات مخبرية ، تشريحية مخبرية ...) مؤكداً أن الخطوة الأهم هي بالكشف المبكر عن هذه الأمراض التي تتيح تلقي العلاج المبكر والحماية من المضاعفات المتقدمة للمرض ويكون ذلك من خلال توعية المجتمع عن الأعراض والعلامات المبكرة للأمراض إضافة إلى اعتماد برامج للتحري والكشف المبكر (screening programs) تستهدف الفئات الأكثر عرضة للإصابة بالأمراض (مثل فئات عمرية محددة، وجود تاريخ عائلي للإصابة بالأمراض غير المعدية (المزمنة) .

وأشار د. ميمش إلى أمثلة على برامج التحري للإكتشاف المبكر للأمراض المزمنة مثل إجراء فحص سكر الدم الصائم للكشف عن السكري ، فحص الكوليسترول الكلي للكشف عن ارتفاع شحوم الدم ، إجراء صورة إشعاعية للصدر (ماموغرام) للكشف عن سرطان الثدي .

من ناحيته أكد **الدكتور توفيق خوجة** مدير عام المكتب التنفيذي لمجلس وزراء الصحة لدول مجلس التعاون : أن جميع النظم الصحية تتفق حالياً على أن الاكتشاف المبكر لعوامل الخطورة ومن لديهم القابلية للإصابة بهذه الأمراض أو من يكونون فيما يسمى بمراحل ما قبل الإصابة

وعن كيفية الحد من عبء السرطان فقد ذكر د. طيان أن هناك حالياً كمية شاسعة من المعارف الخاصة بأسباب السرطان وبالتدخلات اللازمة لتوقية وتديبره علاجياً ويمكن تنفيذ الاستراتيجيات المستندة بالبيانات للوقاية من

من حالات السرطان بتغيير أو تلافي عوامل الخطر الرئيسية ومنها تعاطي التبغ / فرط الوزن والسمنة / تناول كمية قليلة من الخضار والفواكه / الخمول البدني / تعاطي الكحول / عدوى فيروس الورم الحليمي البشري المنقول جنسياً / تلوث الهواء في المناطق الحضرية / التعاطي للدخان الناجم عن حرق الوقود الصلب داخل المباني وتتمثل استراتيجيات الوقاية في زيادة تجنب عوامل الخطورة السابق ذكرها وكذلك التطعيم ضد فيروس السورم الجليمي البشري وفيروس التهاب الكبد B ومكافحة الأخطار المهنية والتقليل من التعرض لأشعة الشمس .

هذا المرض والكشف عنه في مراحل مبكرة والتدخل العلاجي للمصابين به .. حيث يمكن توفي أكثر من ٣٠ %

الصحة لدول مجلس التعاون ومكتبه التنفيذي واهتمامه بالتصدي لهذه المجموعة من الأمراض غير المعدية من خلال إصدار العديد من القرارات والتوجيهات الملزمة لوزارات الصحة خلال السنوات العشر الماضية كما تم تكثيف الجهود خلال السنوات الأربع الماضية من خلال اعتماد عدد من المواثيق والإعلانات الهامة ومنها الإعلان المشترك لوزراء الصحة بدول مجلس التعاون حول الداء السكري عام ٢٠٠٧م وإعلان الرياض حول اقتصاديات السكري ٢٠٠٧م والميثاق الخليجي لصحة القلب (القلب في المقدمة) ٢٠٠٩م وإعلان المنامة حول اقتصاديات الأمراض القلبية والوعائية ٢٠٠٩م وإعلان جدة لرعاية مرض الداء السكري ٢٠١٠م وإعلان دبي حول الأمراض غير المعدية وداء السكري ٢٠١٠م ووثيقة المنامة لمكافحة الأمراض غير المعدية ٢٠١١م ووثيقة الكويت للحملة الخليجية للتوعية بالأمراض المعدية ٢٠١١م .

وأضاف د. خوجة يظل دور التوعية والتثقيف الصحي المتواصل وعلى كافة الجهات وبتظافر جميع الجهود في القطاعات الحكومية وتكامل الدور المجتمعي وجمعيات المجتمع المدني والمشاركة الفاعلة للقطاع الخاص هو حجر الزاوية في النجاح للتصدي بخفض معدلات الإصابة والمضاعفات والإعاقة أسوة بما حدث في المجتمعات الغربية المتقدمة وأكد ضرورة إتباع السبل الوقائية الرئيسية على المستوى الشخصي ومنها الامتناع عن التدخين وإتباع سلوكيات الحياة الصحية السليمة والغذاء المتوازن والبعد عن الدهون والكولسترول والتركيز على الفواكه والخضار والابتعاد عن التوتر والقلق النفسي .

### • أمنيات المستقبل

أما فيما يتعلق بالتوقعات للمرحلة المستقبلية فيقول د. ميمش أن اعتماد بعض الدول (مثل فنلندا وأستراليا ..) منذ سبعينيات القرن

وعن فرط الوزن والسمنة فيمكن التخفيف من أعبائها من خلال التوصل إلى توازن من حيث الطاقة وإلى وزن صحي والحد من تناول الأغذية الدهنية الغنية بالطاقة إضافة إلى تناول المزيد من الخضار والفواكه والبقول والحبوب غير منزوعة النخالة والجوز والبنندق والإقلال من تناول السكاكر إضافة إلى زيادة النشاط البدني وممارسة النشاط البدني بانتظام وبذل جهد متوسط لمدة لا تقل عن ٣٠ دقيقة في معظم أيام الأسبوع وأن على الحكومات والجهات الشريكة الدولية وهيئات المجتمع المدني والمنظمات غير الحكومية ومؤسسات القطاع الخاص الاضطلاع بدور حيوي من أجل تهيئة بيئات صحية وجعل خيارات النظم الغذائية الصحية ميسورة التكلفة ومتاحة للجميع بسهولة

أما د. خوجة فقد أشاد بدور مجلس وزراء

ويوجه **د. خوجة** رسالة للمجتمع فيقول أن الفشل في الاستفادة من المعارف المتاحة حول توقي ومكافحة الأمراض غير المعدية يعرض الأجيال القادمة للخطر دون داع وليس هناك بكل بساطة ما يبرر استمرار الأمراض غير المعدية في إغتيال أرواح الملايين قبل الأوان .. كل عام والإمعان في تجاهلها على جدول أعمال التنمية الصحية في حين أننا نملك الآن فهم آليات توقي هذه الوبيات.

وأن مواجهة التحدي الذي يطرحه علينا توقي ومكافحة الأمراض غير المعدية تقتضي قدراً معيناً من الشجاعة والطموح وجدول الأعمال واسع وجريئاً إلا أن الطريق إلى الأمام واضح كل الوضوح.

وهذه الوبيات التي سيتم توقيها تعني مكاسب هائلة تعود على النمو الاقتصادي للبلدان حيث سيؤدي تحقيق الهدف العالمي إلى حدوث نمو اقتصادي تراكمي يقدر بـ ٣٦ مليار دولار أمريكي في الصين و ١٥ مليار دولار في الهند و ٢٠ مليار في الاتحاد الروسي على مدى السنوات العشر القادمة .

### • رسائل مهمة

وعن الرسالة الموجهة للمجتمع قال **د. ميمش** لاشك أن ارتفاع مستوى المعيشة الذي شهده المجتمع السعودي خلال ربع القرن المنصرم أدى إلى تغيير سريع ودراماتيكي في أنماط الحياة والغذاء والذي كان سائداً لمئات السنين باتجاه أنماط حياة غير صحية تعتمد على الاستهلاك المفرط للأغذية غير الصحية وحالة خمول بدني وانتشار عادة التدخين إضافة إلى تغيرات بيئية ضارة والذي أدى إلى انتشار وبائي لبعض الأمراض غير المعدية (المزمنة) مثل السكري وأمراض القلب والأوعية وارتفاع ضغط الدم وارتفاع شحوم الدم وزيادة السمنة والوزن وهذا بلا شك يدق ناقوس الخطر لاتخاذ إجراءات عاجلة للحد من هذا الوباء الخطير كما أنها مسؤولية مشتركة بين ا لدولة بمختلف وزارتها وهيئاتها والمجتمع حيث يتطلب المزيد من الجهد والتفاني بهدف وضع حد لهذا الانتشار مؤملاً أن تؤتي جهود الوزارة بالتعاون مع الجهات الأخرى ثمارها الطيبة في الحد من انتشار هذه الأمراض.

أما **د. أم الخير** فتؤكد على الالتزام بالحياة الصحية وعدم التدخين وشرب الكحوليات ومزاولة الرياضة بشكل منتظم والالتزام بالتغذية المعتدلة وعدم الخوف من الإصابة بالمرض لدرجة يمنع المريض أو المريضة من الذهاب إلى الطبيب لكي يشخص بالسرطان .. إذ أن الاكتشاف المبكر هو سر العلاج (الشفاء).

الماضي على برامج تدخل مجتمعية تركز على الوقاية بتجنب التعرض لعوامل الخطر المسببة للأمراض المزمنة قد نجحت إلى حد ما في الحد من انتشار هذه الأمراض بعد جهود دامت عشرات السنوات وما لم يتم تعديل جوهري على أنماط الحياة عبر الصحية السائدة في المجتمع السعودي فإن انتشار هذه الأمراض سيظل في تصاعد وعليه فقد قامت وزارة الصحة بإعتماد برامج للتدخل المجتمعي يركز على الوقاية من التعرض لعوامل الخطر المسببة للأمراض المزمنة وذلك من خلال التنسيق والتعاون بين مختلف الجهات المعنية .

وتقول **د. أم الخير** أنه من المتوقع ازدياد الحالات بشكل عام ولكن مع تكثيف الحملات التوعوية من قبل الجهات المختلفة والتركيز على رفع التوعية لدى الناس والقطاع الصحي وإن شاء الله سنتمكن من الوصول إلى ما وصلت إليه الدول المتقدمة من إحداث فارق في تقليل نسبة الوبيات الناجمة عن السرطان .

أما **د. خوجة** فيقول عن التوقعات المستقبلية أن انتهاج أسلوب جديد من قبل المخططين الصحيين الذين باستطاعتهم تعزيز الجهود المبذولة في مجال توقي ومكافحة الأمراض غير المعدية وكذلك من قبل المجتمع الدولي الذي يعينه أمر الصحة العمومية وأنه من الضروري تزويد المهنيين الصحيين في خط المواجهة وعامة الناس بأحدث وأدق المعارف والمقترحات وأن كل بلد يمتلك إمكانية إدخال تحسينات ذات شأن في مجال توقي ومكافحة الأمراض غير المعدية واتخاذ خطوات نحو تحقيق الهدف العالمي مضيئاً أن الاستثمار اليوم في مجال الوقاية من الأمراض غير المعدية حيث أنه بزيادة هذا الاستثمار ستتاح إمكانية توقي حدوث ٣٦ مليون حالة وفاة مبكرة في السنوات العشر القادمة وسيبلغ عدد الوبيات التي سيتم توقيها في صفوف من تقل أعمارهم عن ٧٠ سنة ١٧ مليون حالة.





# أخبار وتقارير

تشهد وزارة الصحة حالياً حراكاً تطويرياً شاملاً حيث يتم تنفيذ العديد من البرامج والأنشطة والفعاليات الهادفة لخدمة المرضى وكسب رضاهم وتحقيق شعار المريض أولاً وتبذل الوزارة جهوداً كبيرة لإستثمار الدعم السخي الذي تحظى به الخدمات الصحية من لدن القيادة الرشيدة وبما يحقق تطلعات ولاة الأمر - يحفظهم الله - ويلبي احتياجات المواطنين الصحية، ويحوي هذا الباب تعريفاً بجهود الوزارة لتطوير الخدمات الصحية والارتقاء بمستوى أداء المرافق الصحية .



تقديرًا للدور الريادي للمملكة العربية السعودية وما حققته في المجال الصحي فقد تم مؤخراً بالعاصمة الروسية موسكو اختيار معالي وزير الصحة الدكتور عبدالله بن عبدالعزيز الربيعة ضمن (٦) ستة وزراء صحة من بين الوزراء الأعضاء المشاركين في منظمة الصحة العالمية وعدهم (١٥٥) وذلك بهدف المشاركة في جلسة عمل وزارية رفيعة المستوى خلال الاجتماع الوزاري العالمي الأول المعني بأنماط الحياة الصحية ومكافحة الأمراض غير السارية (غير المعدية) في دول العالم . وقد شارك في هذه الجلسة بجانب معالي وزير الصحة الربيعة كلا من وزراء الصحة في دول الصين وأمريكا وروسيا والهند وجنوب أفريقيا بالإضافة إلى رئيسه منظمه الصحة العالمية الدكتورة مارغريت تشان.

# تقدير عالمي للمملكة

اختيار د. الربيعة من بين ١٥٥ وزير  
للمشاركة في جلسة عمل رفيعة المستوى

## أخبار وتقارير

الجدير بالذكر أن هذا المؤتمر الوزاري العالمي الأول المعني بأنماط الحياة الصحية ومكافحة الأمراض غير السارية يمثل تظاهرة بارزة في الحملة الدولية الرامية إلى كبح آثار السرطانات والأمراض القلبية الوعائية والسكري والأمراض الرئوية المزمنة. كما يعتبر بمثابة تحضير وإعداد لتوصيات اجتماع رؤساء دول العالم القادم في هيئة الأمم المتحدة بنيويورك في شهر سبتمبر ٢٠١١م والذي سوف يناقش استراتيجيات مكافحة هذه الأمراض على مستوى العالم لما تمثله هذه الأمراض من تحديات كبرى وتشكل عبءاً على اقتصاديات العالم .

من ٦٠٪ من الوفيات حول العالم بالوقت الحالي ويتطلب مكافحتها تضافر الجهود بين القطاعين العام والخاص والمؤسسات المدنية والحكومية . هذا ويسعى المؤتمر إلى بلوغ ثلاثة مرام رئيسية تتركز في تسليط الأضواء على حجم مشكلة الأمراض غير السارية والأثر الاجتماعي والاقتصادي الناجم عنها؛ واستعراض التجربة المكتسبة على الصعيد الدولي في مجال الوقاية من الأمراض غير السارية ومكافحتها؛ وتوفير بيانات على الحاجة الملحة إلى تعزيز المبادرات العالمية والوطنية الرامية إلى الوقاية من الأمراض غير السارية ضمن الخطط الصحية الوطنية وأطر التنمية المستدامة.

وكان فخامة رئيس الحكومة الروسية - فلاد مير بوتن قد افتتح أعمال الاجتماع بالعاصمة الروسية موسكو والذي تنظمه منظمه الصحة العالمية بالتعاون مع وزارة الصحة والتنمية الاجتماعية الروسية. ويهدف لقاء وزراء الصحة بدول العالم إلى مناقشة سبل مكافحة هذه الأمراض غير المعدية (الأمراض القلبية الوعائية والسكري والأمراض الرئوية المزمنة والسرطانات) والعقبات التي تواجهها في عمل خططها الإستراتيجية . .

ويأتي تنظيم هذا المؤتمر لبحث وسائل وسبل مكافحة الأمراض غير المعدية في دول العالم ، حيث أصبحت هذه الأمراض مسؤولة عن أكثر



خلال ورشة عمل عن تقنية المعلومات

# د. اليماني : تنفيذ ١٠٠ مشروع تنموي تحت مظلة المشروع الوطني للصحة

## الإلكترونية



نظمت وزارة الصحة ممثلة في تقنية المعلومات والاتصالات بالتعاون مع شركة إنتل ورشة عمل بعنوان ” الصحة الإلكترونية والتغيرات الحاصلة في مجال التقنيات الصحية ” .

وشهد جدول أعمال الورشة التي أقيمت على مدى يومين التطرق لعدد من المواضيع الحيوية حيث أستهل الدكتور محمد بن راشد اليماني مستشار معالي وزير الصحة والمشرف العام على تقنية المعلومات والاتصالات ورشة العمل بالحديث عن أهمية المشروع الوطني للصحة الإلكترونية ( E-health ) والتكنولوجيا المستخدمة فيها وتأثيراتها على حياة المريض وأنها أصبحت ضرورة من ضرورات الحياة اليومية وتأتي تماشياً مع مشاريع المملكة العربية السعودية لتطبيق الحكومة الإلكترونية ” .

وأضاف ” مما لاشك فيه أن وزارة الصحة

وبدعم مباشر من معالي وزير الصحة الدكتور عبدالله بن عبد العزيز الربيعية ركزت ضمن خطتها الإستراتيجية التطويرية إلى الاهتمام بشكل كبير في تقنية المعلومات والاتصالات إيماناً منها بأهمية تطبيق التقنية الإلكترونية في مجال الرعاية الصحية وتأثيرها على أمورنا الحياتية بشكل عام ولاسيما الحياة الصحية لكل مواطن وتقوم تقنية المعلومات والاتصالات وفق خطتها الإستراتيجية إلى تطوير نظام التعاملات الإلكترونية، حيث يقوم العمل حالياً على تنفيذ عدد من المشاريع التقنية الضخمة والتي تصل إلى ما يقارب ١٠٠ مشروع تنموي وحيوي وذلك تحت مظلة المشروع الوطني للصحة الإلكترونية والذي يهدف إلى تطوير الخدمات الصحية في المملكة وفق نظام صحي ذو جودة عالية يركز على صحة المريض وفقاً للمعايير المدعومة بنظام صحي إلكتروني ” .

وأبان الدكتور اليماني ” تقوم الإستراتيجية الوطنية لمشروع الصحة الإلكترونية على أربع ركائز رئيسية وهي رعاية المرضى من خلال تحسين الخدمات وتحقيق الربط الإلكتروني ( connectivity ) ما بين جميع المستشفيات والمراكز الصحية التابعة للوزارة بالإضافة إلى تسهيل خدمة نقل المرضى انتقالاً إلى برنامج قياس أداء العمل ” .

بعد ذلك تحدث المهندس أحمد الحديثي مساعد مدير مكتب إدارة المشاريع بالوزارة إلى ما تم إنجازه من مشاريع تقنية المعلومات والاتصالات بالإضافة إلى المشاريع القائمة حيث أوضح إلى أنه ” تم الانتهاء من مشروع تطوير الإستراتيجية الوطنية للصحة الإلكترونية بالإضافة إلى الانتهاء من تصميم البوابة الإلكترونية الداخلية والخارجية كما تم إنجاز مشروع تطوير البنية التحتية للبريد الإلكتروني في الوزارة وكذلك

السلبيات سواء في أضرارها على صحة الإنسان أو في تكلفتها الاقتصادية وكذلك في ضياع أو تلف المعلومات الورقية، وفي ختام ورشة العمل تم فتح باب المناقشة وطرح الأسئلة من قبل الحضور على ما تم طرحه .

من جهته أكد الأستاذ سعد بن عبد العزيز العجلان مدير إدارة التسويق والاتصال الإلكتروني إلى " أن إقامة ورشة العمل هذه تأتي انطلاقاً من حرص تقنية المعلومات والاتصالات بالوزارة وباهتمام دائم من الدكتور محمد اليميني مستشار معالي الوزير والمشراف العام على تقنية المعلومات والاتصالات بضرورة التواصل مع جميع الجهات سواء كانت حكومية أو خاصة وذلك لإيصال صوت الوزارة وما يتم عمله من خلال المشروع الوطني للصحة الإلكترونية وإيضاح جميع طرق التعاون المشترك مابين وزارة الصحة ممثلة في تقنية المعلومات والاتصالات والجهات المستفيدة وذات العلاقة بما يساعدنا في إيصال رسالتنا السامية وذلك بتحقيق أفضل الخدمات الصحية للمواطن وتوفير جميع سبل الراحة لهم .

وأضاف العجلان " أن ورشة العمل الخاصة بالتغيرات الحاصلة في مجال التقنيات الصحية والتي أقيمت على مدار يومين حضرها عدد من المسؤولين سواء من داخل الوزارة وذلك لليوم الأول وكذلك عدد من المسؤولين في عدد من القطاعات الحكومية في اليوم الثاني مثل وزارة الداخلية، مركز المعلومات الوطني، وزارة الاتصالات، وزارة المالية وغيرها من الجهات كما شهد الحضور مشاركة من القطاع الخاص مثل شركة الاتصالات، والشركة الوطنية للشراء الموحد للأدوية وبرنامج التعاملات الإلكترونية الحكومية (يسر) وشركات التأمين الطبي وغيره من الهيئات الصحية والمستشفيات الحكومية والخاصة .

وأختتم المهندس الحديثي حديثة خلال ورشة العمل بالتطرق إلى أن هناك مشاريع أخرى جاري العمل على التحضير لها وإعداد كراسات الشروط والمواصفات مثل مشروع تطبيق أنظمة الإجراءات الإدارية والمالية في الوزارة

( ERP ) وكذلك مشروع إنشاء مركز المعلومات الوطني للصحة الإلكترونية بالإضافة إلى مشروع تطبيق الأنظمة المعلوماتية الصحية - HIS كما يجري حالياً نقل نظام إدارة الأسرة الإلكترونية Bed Management System إلى مركز البيانات بالوزارة وستقوم تقنية المعلومات والاتصالات بالوزارة بالإشراف عليه وتطويره للمرحلة المستقبلية .

فيما أكد المهندس منصور السويدي مدير مشروع نظام "HIS" الوطني الإلكتروني الصحي إلى أن العمل على هذا النظام يسير وفق الخطة الإستراتيجية الموضوعة للمشروع بوزارة الصحة والتي سوف تصب في مصلحة المواطنين بإذن الله خلال الفترة القليلة المقبلة .

وأضاف المهندس السويدي يعتبر "HIS" نظام عمل إلكتروني متكامل لربط المعلومات الصحية وذلك لإدارة الأعمال وتنظيمها لدى جميع المستشفيات ويبدأ ذلك من بداية دخول المريض للمستشفى وقيامه بعملية التسجيل مروراً بالعمليات الأخرى سواء عمل التحاليل أو الأشعة أو التنويم وصولاً لصرف الأدوية العلاجية وغيرها من الإجراءات الإدارية المختلفة من مستشفى إلى آخر .

وأردف " يهدف نظام HIS " إلى إيجاد نظام إلكتروني موحد لإدارة الأعمال لدى جميع المستشفيات التابعة لوزارة الصحة وذلك لتحسين وتسهيل جميع الإجراءات الإدارية والتي تصب في خدمة المريض وراحته كما يهدف النظام إلى التقليل من استخدام الورق في العمليات الإدارية والتي لها الكثير من

ربط نظام المعلومات الجغرافية الصحية بالبوابة الإلكترونية، وأيضاً تم الانتهاء من تطوير برنامج الكتالوج الإلكتروني وتم توحيد إجراءات العمل للتراخيص الطبية الإلكترونية بالتعاون مع شركة العلم بالإضافة إلى تطبيق المرحلة الأولى من مشروع الاتصالات الإدارية الإلكترونية .

وأضاف المهندس الحديثي " كما تم تطوير نظام للتبليغ عن الأحداث الطبية الجسيمة عن طريق البوابة الإلكترونية للوزارة وكذلك تم تطوير نظام إلكتروني لقياس مؤشرات الأداء في المستشفيات التابعة للوزارة وأيضاً تم الانتهاء من تطوير نظام إلكتروني لمراقبة الجودة النوعية في المستشفيات وكذلك تطوير نظام استفتاء المرضى الإلكتروني بالتنسيق مع إدارة حقوق المرضى وكذلك تم الانتهاء من تحديث محتويات الشبكة الرئيسية في ديوان الوزارة.

وأردف " أيضاً هناك بعض المشاريع التي يتم العمل عليها حالياً ومشاريع تمت ترسيبها مثل مشروع توريد أجهزة حاسب آلي ومستلزماتها في ديوان الوزارة والمرافق التابعة لها ومشروع تشغيل وصيانة الحاسب الآلي في ديوان الوزارة والمديريات التابعة لها وكذلك مشروع مكتب إدارة مشاريع الصحة الإلكترونية ومشروع التطوير التنظيمي لقطاع الشؤون المالية والإدارية.

وأردف المهندس الحديثي " أما بخصوص المشاريع المطروحة حالياً فلقد تم طرح كراسة الشروط والمواصفات لمشروع النظام الإلكتروني لحماية حديثي الولادة باستخدام تقنية RFID - وكذلك لمشروع النظام الإلكتروني لمراكز مراقبة السموم ( أوتار) بالإضافة إلى طرح ٢ كراسات مستقلة لتشغيل وصيانة البنية التحتية لتقنية المعلومات والاتصالات في عدد ٥٩ مستشفى و ١٥٠ مركز صحي موزعة كالتالي: ( المنطقة الوسطى، المنطقتين الغربية والجنوبية، والمنطقتين الشرقية والشمالية) .





د. عقيل الغامدي

# الصحة تتعاقد مع ٧٠ طبيباً استشارياً مصرياً

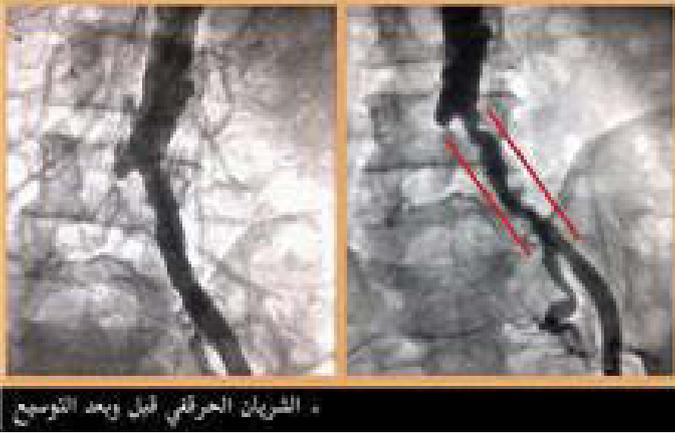
## د. الغامدي : الدفعة تشمل عدة تخصصات فرعية دقيقة ونادرة

والمركزية . وأشار الدكتور عقيل الغامدي إلى أن التنسيق مستمر بخصوص التعاقد جزئياً مع دفعات أخرى من الأطباء الاستشاريين لسد احتياجات جميع المستشفيات كما أن الجهود جارية وفق خطة الوزارة لإتمام المراحل المتبقية من البرنامج عبر استقطاب نخبة طبية من عدة تخصصات فرعية ودقيقة من عدة دول أخرى لدعم عمل المستشفيات بكافة مناطق المملكة وسيتم توزيع هؤلاء الأطباء المستهدف استقطابهم وفق برنامج معد مسبقاً على مستشفيات الوزارة المركزية وفق توجيهات معالي وزير الصحة بتحقيق الاحتياجات الصحية للمواطن والمجتمع على النحو الأمثل .

توزيعهم على العديد من المستشفيات بكافة مناطق المملكة وذلك حسب تخصصاتهم الطبية ووفق احتياجات المجتمع المبنية على الدراسة التحليلية لخطة الوزارة . وأبان أن هذه الدفعة تتضمن عدة تخصصات منها جراحة الأعصاب والعمود الفقري وجراحة الكلى والمسالك البولية وجراحة العظام والمفاصل وأمراض الروماتزم وجراحة التجميل وترميم الحروق وطب وجراحة العيون وجراحة الأطفال وجراحة الصدر بالإضافة إلى جراحة المناظير والتخدير والإنعاش والأمراض الباطنية والنساء والولادة وأمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض الأطفال حديثي الولادة وأمراض الدم لدى الأطفال والأمراض الصدرية وأمراض الكلى وأمراض الأنف والأذن والحنجرة والأشعة التشخيصية وطب الطوارئ وطب المختبرات ) . وأفاد أن مديريات الشؤون الصحية قامت بالتنسيق مع منطقة خدمات المستشفيات المستهدفة من البرنامج للاستفادة المثلى من تلك الخبرات الطبية التي تم استقطابها لتلبية الاحتياجات الصحية للمواطن والمجتمع ولتعزيز استفادة المرضى من تواجد تلك الخبرات الطبية في مستشفيات الوزارة والإسهام في تطوير سير العمل في أقسام تلك المستشفيات من خلال ورش العمل والمحاضرات التعليمية وتخفيض قوائم المواعيد وعدد الإحالات للمستشفيات المرجعية

بمتابعة من معالي وزير الصحة الدكتور عبد الله بن عبد العزيز الربيعية وضمن جهود وزارة الصحة لتعزيز خدمات الرعاية الصحية المقدمة إلى المواطنين في مناطق تواجدهم وتسهيل حصولهم على الخدمات الصحية المطلوبة بجودة عالية والحد من الصعوبات التي يعانيها بعض المرضى خلال مراجعتهم للمستشفيات المركزية فقد واصلت الوزارة استقطاب نخبة متميزة من الأطباء الاستشاريين المصريين للعمل في عدة مستشفيات من مناطق المملكة في ظل صعوبة ومحدودية إمكانية التعاقد الدائم في الوقت الحاضر مع أطباء استشاريين في بعض التخصصات لندرتهم .

وأوضح وكيل الوزارة المساعد للطب العلاجي الدكتور عقيل بن جمعان الغامدي أن هذه الدفعة من الأطباء تضم نخبة من الاستشاريين الذين يحملون المؤهلات العليا في عدة تخصصات فرعية دقيقة ونادرة كما تشمل العديد من العناصر النسائية . وأضاف أن ذلك يأتي بعد نجاح الوزارة في التعاقد جزئياً مع نخبة من الأطباء الاستشاريين المحليين المتميزين ضمن برنامج الدعم الطبي المؤقت للعمل في عدة مستشفيات مركزية ومرجعية في المناطق الطرفية حيث تشمل هذه الدفعة ٧٠ طبيباً استشارياً مصرياً وجرى



# استئصال ورم نادر لمريض بمستشفى الملك فهد التخصصي

تمكن فريق طبي متخصص بجراحة الاوعية الدموية بمستشفى الملك فهد التخصصي ببريده بقيادة رئيس قسم الاوعية الدموية الاستشاري عبد الحميد عقده واستشاري الاوعية الدموية الدكتور محمد طارق صديق ، من استئصال ورم من أورام الجسم السباتي وتعتبر هذه من الأورام نادرة والغير متكررة.

غير تحويله والعصب المبهم وعصب تحت اللسان حيث استغرقت العملية ٤ ساعات ونصف الساعة .

وأضاف الدكتور عقده أنه تم تنويم المريض بوحدة العناية المكثفة لمدة يوم واحد بعد العملية ومن ثم حول لقسم الجراحة العامة وخرج من المستشفى بعد أسبوع وراجع العيادة الخارجية بحاله طبيعیه ولله الحمد.

وذكر رئيس قسم الأوعية الدموية الإستشاري عبد الحميد عقده أنه اجري للمريض عدد من الفحوصات الإشعاعية والموجات الصوتية (الدوبلر) وصور مقطعيه وتخطيط وعائي تبين وجود ورم نابض عبارة عن كتله وعائية ( ٦X٥ سم ) في مفرق الشريان السباتي ، مشيراً إلى أنه تقرر إجراء عملية استئصال الورم كلياً وقطع للورم خارج الشريان السباتي من



د. خالد الحسين

# منها ١٢٦ حالة زراعة أعضاء ٨٧٠ حالة مرضية معقدة تم علاجها العام الماضي فارج المملكة

كما يقومون بالتواصل مع الأطباء المعالجين داخل المملكة لمناقشة الحالات باستفاضة وموضوعية وكذلك صورة الأشعة والأقراص المدمجة والعينات الباثولوجية لسرعة الحصول على قبول للعلاج والخطة العلاجية المقترحة وبالتالي إصدار قرار العلاج بالخارج على نفقة الدولة.

ونوه الحسين بأن دور وزارة الصحة يقتصر على متابعة الحالات المرضية التي سبقت الموافقة عليها من قبل الهيئة الطبية العليا من متابعة المريض حسب محل إقامته حيث تقوم بتقديم التسهيلات اللازمة لسرعة حصول المريض ومرافقة على تأشيرة علاج للبلد المقصود ليتم نقله بالطيران التجاري أو طائرة الإخلاء الطبي إذا استدعت حالته ذلك ، كما صدرت التوجيهات السامية الكريمة بتقنين وتنظيم المرافقين والتي منها أن يكون سعودي وقريب من الدرجة الأولى للمريض بما يضمن العدالة للمواطنين وكذلك الحاجة الطبية ...

كما يتم التواصل مع المكاتب الصحية السعودية بالخارج والتي تتولى حجز المواعيد للمرضى بالمراكز العلاجية والإشراف على علاجهم أثناء تواجدهم بالخارج.

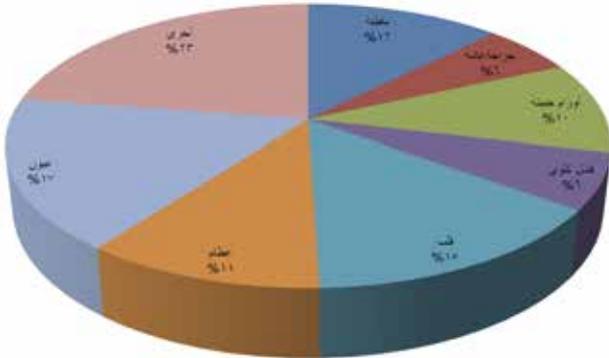
أما ما يخص العلاج في الداخل فقد قامت وزارة الصحة من خلال ثماني عشر هيئة طبية عامة بجميع مناطق المملكة الرئيسية بإحالة ( ٤٢٨٠٨ ) مريضاً للمراكز الطبية المتخصصة بالمملكة ، كان أكثرها مرضى العيون بنسبة ( ١٧٪ ) تلاها أمراض القلب بنسبة ( ١٤٪ ) والأمراض الباطنية بنسبة ( ١٢٪ ) والأورام السرطانية بنسبة ( ١٠٪ ) .

تمشياً مع توجيهات خادم الحرمين الشريفين الملك عبد الله بن عبد العزيز آل سعود التفاضية بتوفير أفضل رعاية صحية ممكنة للمواطنين بالداخل والخارج ، نجحت أمانة الهيئة الطبية العليا في عقد اتفاقيات وتفاهات مع المراكز الطبية العالمية المتخصصة طبقاً لأنظمة الدول التي توجد بها تلك المراكز لاستقبال ( ٨٧٠ ) حالة مرضية معقدة للعلاج خارج المملكة منها ( ١٢٦ ) حالة زراعة أعضاء ( كبد، نخاع، كلى، وغيرها ) خلال العام ١٤٢١هـ أوضح ذلك الدكتور خالد الحسين مدير عام الهيئات الطبية والمكاتب الصحية بالخارج ورئيس الهيئة الطبية العليا مبيناً أن الحالات التي تتطلب إرسالها للعلاج في الخارج تخضع لدراسة من قبل الهيئة الطبية العليا والتي تعمل بشكل مستقل وذات شخصية اعتبارية وذلك وفقاً للأمر السامي الكريم رقم ٨٧٦٦/ب وتاريخ ١٥/٦/١٤١٧هـ وينظم عملها الأمر السامي الكريم ٤٧٠٠/ب وتاريخ ٨/٥/١٤٢٠هـ والمتضمن ( التأكيد على أن تتم دراسة جميع الحالات التي توجه بإحالتها لوزارة الصحة للنظر في علاجها بالخارج من قبل الهيئة الطبية العليا ) ... وهي مشكلة من القطاعات الصحية بالمملكة ( وزارة الصحة ، وزارة الدفاع والطيران ، وزارة الداخلية ، الحرس الوطني ، جامعة الملك سعود ومستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث ) وذلك يجعلها على معرفة تامة بجميع الإمكانيات المتوفرة بالمستشفيات التخصصية المرجعية بالمملكة.

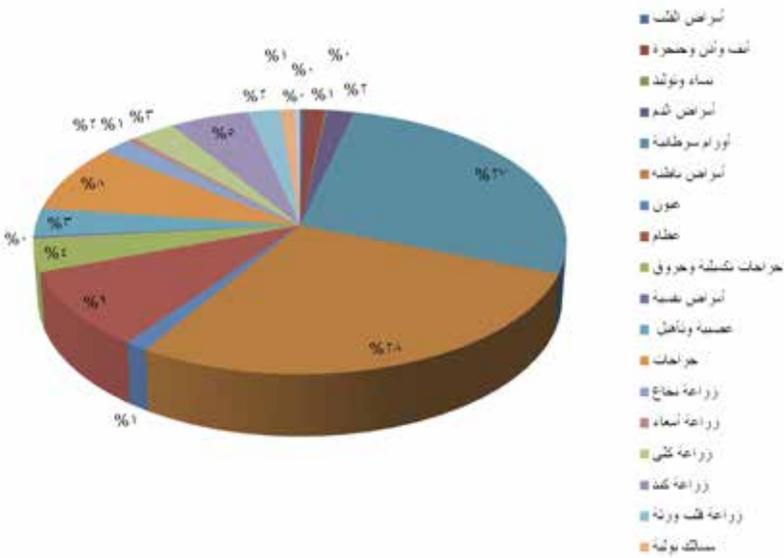
وكشف الحسين آلية إرسال الحالات للعلاج في الخارج من خلال دراسة الحالات عن طريق الهيئة الطبية العليا واضعين نصب أعينهم مصلحة المريض في المقام الأول بأسلوب علمي وعملي وعادل لجميع الحالات على حد سواء وبدون أي اعتبارات أخرى للوصول للقرار الأمثل لكل حالة ...

# أخبار وتقارير

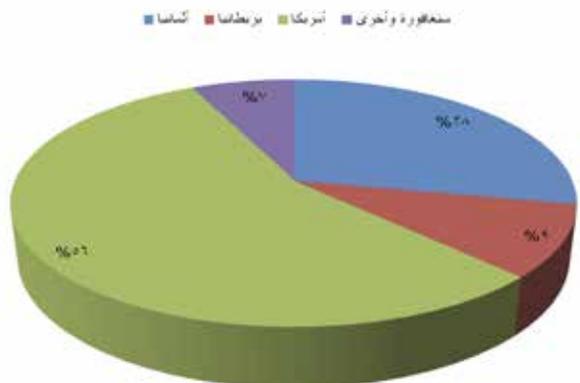
الحالات المحولة للعلاج بالمستشفيات العامة والتخصصية من الهيئات الطبية حسب التخصص  
عام ١٤٣١هـ



المرضى المحولين للعلاج بالخارج حسب التخصص لعام ٢٠١٠م



المرضى المحولين للعلاج بالخارج حسب بلد العلاج لعام ٢٠١٠م



عدد المرضى	التخصص
٢٤٢	أمراض باطنية
٢٣٦	اورام سرطانية
١٢	عظام
٧٢	جراحة
٣٥	جراحة تكميلية
٣٠	أمراض عصبية وتأهيل طبي
١٦	أمراض دم
١٢	أذن وانف وحنجرة
١١	عيون
٩	مسالك بولية
٣	أوعية دموية
٢	أمراض قلب
٢	أمراض نفسية
١	نساء وتوليد
٤٧	زراعة كبد
٢٦	زراعة كلى
١٩	زراعة رئة وقلب
١٨	زراعة نخاع
٥	زراعة امعاء

# وزير الصحة يعتمد توميات مؤتمر التأمين الصحي



٢- أهمية مراعاة أن لكل دولة ظروفها الصحية الخاصة وبيئتها الصحية الاقتصادية والسياسية والثقافية حيث لا يوجد نظام رعاية صحية مثالي (نموذجي مستكمل جميع الشروط وخالي من السلبيات) في أي دولة من دول العالم، والنظم الصحية العالمية في أوروبا وكندا والولايات المتحدة الأمريكية، تأمينية كانت أو غير تأمينية، تعتمد اعتماداً كاملاً في نشأتها وتطورها على إمكانياتها ومواردها وظروفها وبيئتها الوطنية.

٤- الإعتماد على البحوث العلمية المتعلقة بنظم وسياسات وتمويل وإدارة خدمات الرعاية الصحية والتأمين الصحي كأساس لإتخاذ القرارات الصائبة والمدعومة بالدلائل والبراهين لإصلاح نظم الرعاية الصحية بجميع أنواعها وأجزائها وأشكالها.

٥- إخضاع التأمين الصحي لعدة اعتبارات ومحددات لا بد من دراستها عند التخطيط لتطبيقه ومنها المحددات السياسية والاقتصادية والثقافية ونسبة النمو السكاني.

٦- التسليم بأن التأمين الصحي لا يرفع جودة الأداء بالخدمات الصحية بشكل مباشر، فجودة الأداء بالخدمات الصحية تعتمد على المعايير الصحية والسياسات المطبقة بالدول من حيث المراقبة والمراجعة الدقيقة لهذه المعايير في أماكن تقديم الخدمات الصحية.

اعتمد معالي وزير الصحة د. عبدالله بن عبدالعزيز الربيعة توصيات مؤتمر ( التأمين الصحي ٢٠١١م - خيارات وآفاق ) الذي نظّمته وزارة الصحة بالرياض خلال الفترة من ٦-٧/٥/١٤٣٢هـ الموافق ١٠-١١/٤/٢٠١١م بناء على ما رفعته اللجنة العلمية للمؤتمر حيث أعدت هذه التوصيات لجنة متخصصة علياً ترأسها وكيل وزارة الصحة للتخطيط والتطوير د. محمد بن حمزة خشيم وتضمنت التوصيات :

١- أهمية نشر الوعي التأميني الصحي لدى المواطن السعودي ومقدمي الخدمة الصحية بفئاتهم المختلفة حيث أن المعروف أن التأمين ما هو إلا وسيلة مالية لدفع تكاليف خدمات الرعاية الصحية وليس نظام تقديم خدمات صحية .

٢- التأكيد على أن يبنى أي نظام صحي على المبادئ الأساسية التي قامت عليها هذه البلاد وهي مجانية الخدمة الصحية وسرعة توفرها وشموليتها لكافة الأفراد وتوزيعها العادل بين الأفراد والمناطق في المملكة، وعدم استبعاد أي فئة من المواطنين من التغطية مع القدرة على توفير الخدمة لكل قرية من قرى المملكة ونقل المريض للمراكز الطبية الكبيرة في حالة احتياجه لها.

## أخبار وتقارير

١٠ / ٤ : العمل على خلق بيئة عمل مساندة لتطبيق النظام الجديد قائمة على الشفافية وترشيد الإستهلاك والإستخدام الأمثل للموارد مع كفاءة تشغيل عالية.

١٠ / ٥ : وضع التشريعات اللازمة لنجاح النظام وخلق نظام مراقبة فعال.  
١٠ / ٦ : إيجاد الكوادر الإدارية والفنية اللازمة لإدارة النظام والإستعداد لإعداد خبراء في صناعة التأمين وحساب المخاطر والإستثمار والإحصاء وحساب التكاليف واقتصاديات الصحة.

١٠ / ٧ : المحافظة على الجودة في تقديم الرعاية الصحية بإيجاد الكوادر الفنية اللازمة ودعم تطبيق المعايير الصحية العالمية وإيجاد نظام اعتماد للمؤسسات الصحية جميعها.

١٠ / ٨ : التحول تدريجياً إلى نظام تشغيل طبي فعال بعيد عن البيروقراطية لضمان السرعة في الإنجاز.

١٠ / ٩ : اكتمال البحوث والدراسات العلمية الميدانية المتعلقة بالتعرف الدقيق والتفصيلي على أوضاع التأمين

الصحي التعاوني وجدوى إمكانية تطبيقه في المملكة.

الإنتهاء من بناء المستشفيات الحالية والمدن التخصصية والمراكز الصحية الأولية لضمان تعميم الخدمة الصحية في كل قرية من قرى المملكة.

الإنتهاء من البنى التحتية اللازمة لجميع المستشفيات الحالية حتى تكون الخدمة الطبية متوازنة ومتكافئة في جميع المناطق.

٧- استبعاد فكرة التأمين الصحي التجاري من خلال الشركات حيث أنه مبني على الربحية البحتة حيث أن معظم الدول المتقدمة في أوروبا الغربية تطبق التأمين الصحي التعاوني الحكومي الذي لا يهدف للربح.

٨- التأكيد على أن التأمين الصحي الإجتماعي: هو أكثر أنواع التأمين الصحي إنتشاراً في العالم فهو إلزامي ، ولا يهدف للربح ، ويضيف للمجتمع إمكانيات علاجية جديدة وبصفة مستمرة وبما يتناسب مع احتياجات المواطنين الصحية ، وينتشر بكثرة في دول أوروبا ، حيث يتم إما عن طريق

الضرائب (مثل إيطاليا والسويد والدنمارك) أو من خلال التأمينات الإجتماعية (مثل فرنسا وألمانيا وبلجيكا).

٩- قيام النظام التأميني الجديد بتحفيز العاملين وتشجيع الإبداع مع إعطاء الحرية للمواطنين لإختيار الطبيب والمستشفى الذي يرغب فيه مع الإبقاء على علاقة الثقة الدائمة بين المريض وطيبه.

١٠- ضرورة توفر وتحقيق المتطلبات التالية قبل تطبيق

أي نوع من التأمين الصحي على المواطنين :-

١٠ / ١ : وجود نظام تقنية معلومات شامل وموحد بين القطاعات الصحية جميعها.

١٠ / ٢ : اعتماد وتطبيق المعايير الوطنية اللازمة للأنظمة المعلوماتية الخاصة بالتأمين الصحي مثل الترميز الدولي والمجموعة التشخيصية للأمراض.

١٠ / ٣ : إيجاد نظام تسعير وإنشاء وحدة تكاليف لكافة أشكال الخدمة الطبية في القطاعات الحكومية.

### مجلس الوزراء يوجه بالترتيب في تطبيق التأمين الصحي على موظفي الدولة

صدر قرار مجلس الوزراء المؤقر رقم ٢٨١١/م ب وتاريخ ١٢/٥/١٤٣٢هـ بالترتيب في تطبيق التأمين الصحي على موظفي الدولة إلى أن يدرس مجلس الخدمات الصحية الموضوع بالتنسيق مع مجلس الضمان الصحي التعاوني تمهيداً للرفع عن ذلك للمجلس على أن يكون خلال خمس سنوات من تاريخه .

# المحة تمدد اشتراطاتها الصحية للعمرة والحج لعام ١٤٢٢هـ

أصدرت وزارة الصحة الاشتراطات الصحية الواجب توفرها في القادمين للعمرة والحج لهذا العام ١٤٢٢هـ، وأبلغت الوزارة الجهات المعنية لتعميم تلك الاشتراطات على سفارات خادم الحرمين الشريفين وممثلياتها في الخارج للتمشي بموجبها عند منح تأشيرات العمرة والحج لهذا العام.



نيجيريا- تنزانيا- الإكوادور- جيانا الفرنسية- جايانا- البرازيل- بوليفيا- سورينام- بيرو- بنما- ترينداد وتوباغو- فنزويلا- كولومبيا- الأرجنتين- باراجواي. وأشار أنه يتطلب من القادمين من الدول الموبوءة بالحمى الصفراء تقديم شهادة تطعيم صالحة ضد هذا المرض طبقاً للوائح الصحية الدولية تفيد تطعيمه ضد هذا المرض قبل وصوله للمملكة بمدة لا تقل عن ١٠ أيام ولا تزيد عن ١٠ سنوات ، كما يتطلب

وقال د. مرغلاني أن الاشتراطات نصت على أن الدول الموبوءة بالحمى الصفراء هي: أنجولا - بنين - السودان- السنغال- بوركينافاسو -جمهورية أفريقيا الوسطى - الكامبيرون- بورندي- تشاد - أوغندا- الكونغو- كوت ديفوار - سيراليون- الصومال- إثيوبيا- الكونغو الديمقراطية- الجابون- جامبيا- غانا- غينيا -غينيا الاستوائية - غينيا بيساو- توجو- كينيا- ليبيريا- سوتومي وبرنسيبي- النيجر-

أوضح ذلك المتحدث الرسمي لوزارة الصحة الدكتور خالد بن محمد مرغلاني ، لافتاً أن الوزارة تتابع التطورات الوبائية للأمراض أولاً بأول وسيتم إبلاغ كافة الجهات بأي تعديل يطرأ على تلك الاشتراطات، مشيراً أن الاشتراطات الصحية لهذا العام ركزت على عدة محاور وهي الحمى الصفراء، الحمى المخية الشوكية، شلل الأطفال، التطعيم ضد فيروس الأنفلونزا الموسمية .

حجاج توعية حجاجها عن الأمراض المعدية أنواعها، أعراضها، طرق انتقالها ومضاعفاتها وسبل الوقاية منها.

وأكد أنه في حالة وجود طارئة صحية تثير قلقاً دولياً أو حدوث فاشيات لأمراض تخضع للوائح الصحية الدولية في أي دولة يفد منها حجاج أو معتمرين فإن السلطات الصحية بالمملكة قد تتخذ أي إجراءات احترازية إضافية تجاه القادمين من هذه الدول (لم يتم إدراجها ضمن الاشتراطات السابق ذكرها) بالتنسيق مع منظمة الصحة العالمية في حينه بغرض تجنب انتشار العدوى بين الحجاج والمعتمرين أو نقلها إلى بلدانهم.

تثبت ذلك وسوف يتم إعطائهم جرعة أخرى من لقاح شلل الأطفال الفموي عند وصولهم للمملكة، مؤكداً أنه يتطلب من القادمين (جميع الأعمار) من الدول الموبوءة بمرض شلل الأطفال (نيجيريا، الهند، باكستان وأفغانستان) تقديم شهادة بالتطعيم بلقاح شلل الأطفال الفموي (Oral Polio Vaccine) قبل قدومهم للمملكة بستة أسابيع وتقديم شهادة تثبت ذلك وسوف يتم إعطائهم جرعة أخرى من لقاح شلل الأطفال الفموي عند وصولهم للمملكة بغض النظر عن أعمارهم.

وبين د.مرغلاني أن الوزارة توصي كل قادم للحج أو العمرة بالتطعيم بلقاح الأنفلونزا الموسمي خصوصاً المصابين بأمراض مزمنة (أمراض القلب، أمراض الكلى، أمراض الجهاز التنفسي، أمراض الأعصاب، مرض السكري) ومرضى نقص المناعة الخلقي والمكتسبة، والأمراض الاستقلابية، والحوامل، وذوي السمنة المفرطة.

وأوضح د.مرغلاني أن الوزارة تمنع دخول المواد الغذائية التي يحضرها القادمون إلى المملكة بما في ذلك الحجاج أو المعتمرين ضمن أمتعتهم، ما لم تكن معلبة ومحكمة الغلق أو في أوعية سهلة الفتح للمعانة وبالكميات التي تكفي القادمين براً لمسافة الطريق فقط.

لافتاً أن على السلطات الصحية بالدول التي فد منها

من الطائرات والسفن ووسائل النقل المختلفة القادمة من البلدان الملعنة موبوءة بالحمى الصفراء شهادة صالحة تفيد بإبادة الحشرات (البعوض) من على متنها.

وفيما يخص الحمى المخية الشوكية قال د.مرغلاني أن على كل حاج أو قادم للعمرة أو العمل الموسمي بمناطق الحج من أي دولة تقديم شهادة تطعيم ضد الحمى المخية الشوكية تفيد تطعيمه ضد هذا المرض (قبل قدومه للمملكة) لمدة لا تقل عن ١٠ أيام ولا تزيد عن ٣ سنوات على أن تتولى الجهة الصحية في البلد القادم منه التأكد من إتمام عملية تطعيم البالغين والأطفال من عمر سنتين وما فوق بجرعة واحدة من اللقاح الرباعي ACYW135 وبالنسبة للقادمين من دول الحزام الأفريقي (السودان - مالي - بوركينا فاسو - غينيا - غينيا بيساو - نيجيريا - أثيوبيا - ساحل العاج - النيجر - بنين - الكاميرون - تشاد - ارتيريا - جامبيا - السنغال - أفريقيا الوسطى) فإنه إضافة إلى تطعيمهم في بلدانهم باللقاح الرباعي ستقوم السلطات الصحية السعودية بالمنافذ بإعطاء القادمون من تلك الدول الجرعات الوقائية التي تشمل جرعة واحدة فقط ٥٠٠ ملجم من عقار سيبروفلوكساسين بهدف خفض معدل حمل الميكروب المحتمل بينهم.

وقال د.مرغلاني أنه بخصوص شلل الأطفال فإنه يطلب من القادمين من الدول التي لا يزال فيروس شلل الأطفال البري ينتقل بها وهي : أوغندا- انجولا- النيجر- مالي- تشاد- جمهورية الكونغو الديمقراطية- السودان- السنغال- موريتانيا - سيراليون- ليبيريا- طاجيكستان - الكونغو - كازاخستان - نيبال - روسيا الاتحادية - تركمانستان تقديم شهادة بتطعيم الأطفال اقل من (١٥) سنة بلقاح شلل الأطفال الفموي (Oral Polio Vaccine) قبل قدومهم للمملكة بستة أسابيع وتقديم شهادة

### صحتك ... زاد حجك

تأكد من غسل اليدين واليدين جيداً قبل تناولها.



تجنب تناول الأطعمة المشوية والمخمرة والتوابل الحارة.



اغسل يديك جيداً قبل تناول الطعام.



تأكد من تارتج سلاحية الحفائيات والأحذية النظيفة.



تأكد جيداً أن تخزين الطعام الفطري الآمن من ساعتان إلى درجة حرارة الغرفة أو في الثلاجة لتؤدي نمو البكتيريا ومن ثم التخلص منها بالتجميد النهائي.



احرص على نظافة الطعام جيداً وتناوله مباشرة بعد إعداد أو طهوه في درجة حرارة مناسبة في التلاجة.



تزيد من المعلومات اتصل: **8002494444**

لنا عنوان: **وزارة الصحة**

www.moh.gov.sa

# بأمر الملك فهدس مدن طبية تضيف ٧٠٠٠ سرير مرجعي ضمن المشروع الوطني للعناية الصحية الشاملة والتمكامة



مدينة الملك فهد الطبية بمدينة الدمام



مدينة الملك فهد الطبية بمدينة الدمام



مدينة الملك فهد الطبية بمدينة الدمام



مدينة الملك فهد الطبية بالمنطقة الشرقية



مدينة الملك فهد الطبية بالرياض

جاء صدور الأمر السامي الكريم بدعم ميزانية وزارة الصحة بمبلغ ١٦ مليار لتنفيذ عدد من المدن الطبية في مناطق المملكة تأكيداً للنهج السليم لقادة هذا البلد الكريم للحفاظ على صحة وسلامة أبناء هذا الشعب العزيز وتوفير الرعاية الصحية لهم حيث تعتبر هذه المدن إضافة لمنظومة الخدمات الصحية وستقدم خدماتها من المستوى الرابع وهي مكلفة جدا في الإنشاء والتشغيل لأنها مرتبطة بكثافة السكان ومعايير الجودة المهنية التي تتعلق بمستوى الرعاية المتقدمة وستضيف هذه المدن ما يقارب (٧٠٠٠) سرير مرجعي. وترتبط كل مدينة طبية مرجعية بديوان الوزارة من خلال مجلس إدارة المدن الطبية الذي يرأسه معالي وزير الصحة وعضوية القطاعات المعنية بما في ذلك وزارة المالية ووزارة الخدمة المدنية .

وتشتمل المدن الطبية على مستشفيات تخصصية ومراكز للأورام والأعصاب والعمليات المعقدة للقلب والعلاج بالإشعاع وزراعة الأعضاء والعيون وغيرها من التخصصات النادرة . وقد شرعت الوزارة في وضع المخططات والتصاميم لهذه المدن الطبية وإعداد تصور متكامل ورؤية واضحة ومحددة لتنفيذها بما يحقق تطلعات ولاة الأمر ويوفر عناء السفر والمشقة على المواطنين بحيث يتلقون العلاج في مناطقهم وأماكن تواجدهم ، كما ستسهم هذه المدن الطبية بإذن الله في دعم الخدمات الصحية وتحقيق قفزة كبيرة ونقله نوعية في القطاع الصحي في مملكتنا الحبيبة . خصوصا أن هذه المدن تأتي ضمن المشروع الوطني للعناية الصحية المتكاملة والشاملة.

• وتجدر الإشارة أن المشاريع التي تضمنها الأمر السامي الكريم تشمل التالي :

١-مدينة الملك فهد الطبية بالرياض : إنشاء مركزين للأورام والقلب ومركز وطني للعلوم العصبية بما مجموعه (٨٥٠) سريراً إضافياً ، ومركزاً للأبحاث ، بالإضافة لمبنى للإدارة وسكن للمدينة .

٢-مدينة الملك فهد الطبية بمكة المكرمة : لتشمل المستشفى التخصصي بالإضافة إلى إنشاء مراكز للقلب وزراعة

الأعضاء والأورام والعلوم العصبية ومستشفى للنساء والولادة والأطفال ومستشفى للعيون ومستشفى تأهيلي لتصبح السعة السريرية للمدينة (١٥٠٠) سرير و(٢٠٠) عيادة خارجية ومختبر مركزي للأبحاث ومبنى للإدارة وسكن للمدينة .

٣-مدينة الملك فهد الطبية بالمنطقة الشرقية : لتشمل إنشاء مستشفى تخصصي بالدمام ومستشفى الظهران التخصصي للعيون ومركز زراعة الأعضاء والأورام ومراكز للقلب والعلوم العصبية ومستشفى تأهيلي بما مجموعه (١٥٠٠) سرير ومركز للأبحاث و(٢٠٠) عيادة خارجية ومبنى للإدارة وسكن للمدينة .

٤-مدينة الملك فيصل الطبية لخدمة مناطق المملكة الجنوبية : لتشمل إنشاء مستشفى تخصصي بأبها ومراكز للقلب والعلوم العصبية والأورام ومستشفى للعيون ومستشفى تأهيلي

بما مجموعه (١٣٥٠) سريرا ومركزا للأبحاث و(٢٠٠) عيادة خارجية ومبنى للإدارة وسكن للمدينة .

٥-مدينة الأمير محمد بن عبدالعزيز بن عبدالرحمن آل سعود الطبية لخدمة مناطق المملكة الشمالية : لتشمل مستشفى الملك عبدالعزيز التخصصي بالجوف وإنشاء مراكز للأورام والقلب والعلوم العصبية ومستشفى للعيون ومستشفى تأهيلي لتصبح إجماليها (١٠٠٠) سرير و(٢٠٠) عيادة خارجية ومبنى للإدارة وسكن للمدينة .

٦-إنشاء مراكز للعناية المركزة في المدن الطبية والمستشفيات التخصصية والمرجعية في عدد من مدن المملكة .

٧-استكمال منشآت في مستشفى الملك خالد التخصصي للعيون بالرياض .

# برنامج الطب المنزلي يوامل نجاحاته بوزارة الصحة



وأكد د. الحزيم على أهمية دور أخصائي التغذية العلاجية في خدمات الطب المنزلي كأحد أعضاء الفريق الطبي حيث أن الأمراض ذات العلاقة بالتغذية تبلغ نسبتها من ٦٠ - ٨٠٪ من الأمراض في دول الخليج خصوصاً السمنة ومضاعفاتها كأضرار القلب وارتفاع ضغط الدم ومضاعفاتها، مشيراً لضرورة ممارسة النشاط البدني، وأهمية التغذية المتوازنة حيث لا يوجد غذاء واحد يحتوي على جميع العناصر الغذائية الضرورية للجسم.

كما استعرض الاجتماع المستجدات في البرنامج وعرض موقع البرنامج و استعراض النموذج الإحصائي وكيفية تطويره وعرض البرامج التدريبية التي تنفذها وأهمية دور المدربين في المناطق، كما جرى استعراض آراء ومقترحات المنسقين.

والجدير بالذكر أن برنامج الطب المنزلي قد أنشئ بقرار معالي وزير الصحة بشهر ربيع الثاني ١٤٣٠هـ..

يوصل برنامج الطب المنزلي بوزارة الصحة نجاحاته في مختلف مناطق المملكة، حيث قام بتقديم خدماته الطبية التي تلقى رواجاً تشجيعياً من قبل أسر المرضى حيث أتم أكثر من ٨٠ ألف زيارة منزلية عبر ١٠٥ مستشفى بمختلف مناطق ومدن ومحافظات المملكة، وبذلك يكون برنامج الطب المنزلي قد تخطى منذ تأسيسه وحتى نهاية حيث غطى بنهاية الربع الأول لعام ١٤٣٢هـ ومنذ تأسيسه أكثر من ٧٣٠٠ مريض.

وقد أكد المشرف العام على برنامج الطب المنزلي بوزارة الصحة الدكتور ناصر الحزيم أن الوزارة بتوجيهات معالي وزير الصحة تولي هذا البرنامج كل الاهتمام خاصة وأنه يقدم خدمة صحية منزلية لفئة غالبية علينا من أفراد مجتمعنا العزيز.

مشيراً إلى أن البرنامج ينفذ في جميع المناطق الصحية الثلاثة عشر وفي كافة المستشفيات الرئيسية.

## لائحة حقوق المرضى

تعنى الدولة بالصحة العامة وتوفير الرعاية الصحية لكل مريض ( المادة ٣١-النظام الأساسي للحكم)

وتؤكد وزارة الصحة حصول المريض ببسر وبدون عائق على الخدمات الصحية الأساسية قبل تلقيه الرعاية وفي أثنائها وبعدها وفق مايلي:

- ١- تلقى الرعاية المتكاملة اللازمة لحالته الصحية.
- ٢- معاملته معاملته طبيه حسنة.
- ٣- الحفاظ على ستر عورته في غير ما تقتضيه ضرورة العلاج
- ٤- حصوله على معلومات كافية من الطبيب المعالج عن التشخيص والعلاج بلغة بسيطة ومفهومة .
- ٥- معرفة اسم الطبيب المعالج وتخصصه ووسيلة الاتصال به.

- ٦- التعرف على الخطة العلاجية ومناقشتها ومعرفة البدائل والمضاعفات والمخاطر مع الطبيب المعالج .
- ٧- الحصول على رعاية مستمرة ومنظمة والإحالة إلى مستويات العلاج المختلفة إذا ما اقتضت حالته ذلك .
- ٨- موافقته الخطية المسبقة والمبنية على معرفته أو ذويه بإجراء أي عمل جراحي أو تداخلي أو تخدير إلا في حالات الطوارئ أو الحوادث التي تستدعي تدخلاً طبياً بصفة فورية بما يتفق مع الأنظمة المرعية
- ٩- السرية التامة للمعلومات الخاصة بالمريض وعدم الإفصاح عن أية معلومات إلا بموافقه باستثناء الصفة القضائية .

- ١٠- تقديم شكوى شفهية أو خطية أو تقديم مقترحات لإدارة المرفق الصحي أو الوزارة دون التأثير على جودة الخدمة المقدمة له .

- ١١- رفض مقابلة أي شخص لا علاقة له بتقديم الرعاية الصحية بما في ذلك الزيارات .

- ١٢- معرفة تكاليف الرعاية الصحية مقدماً إن وجد .

- ١٣- الحق في الاستعانة باستشارة طبية ثانية في حالة رغبة المريض ذلك ، ولتقديم الخدمة الصحية اقتراح الممارس الصحي الذي يرى ملائمة الاستعانة به .

- ١٤- حصوله على تقرير عن حالته الصحية ونتائج الفحوصات بدقة وموضوعية .

# لأول مرة نسمع كلمات صحية تطربنا في عالمنا العربي



أ.د. سلمان الرواف

في المجتمعات المتحضرة يتسابق السياسيون لطرح أوراق أعمالهم الانتخابية للاختيار الشعبي على عدة مبادئ وبرامج أهمها صحة المجتمع وتقديم خدمات صحية عالية وبضمان اجتماعي متكامل. السؤال المطروح لماذا الصحة هي من أولويات القادة السياسيين في معاركهم الانتخابية كما نرى في معظم الدول المتقدمة؟ أن صحة المجتمع ومن دون شك هي العامل الأساسي للنمو الاقتصادي، والصحة كذلك مطلب لكل الجماهير وبدون استثناء: الأصحاء منهم والمرضى.

ولانسمع شيئاً عن الكلفة العسكرية وكلفة التبذير. نسمع الكثير عن عدم وجود الكوادر لتوفير غطاء صحي كامل ونسمع أعذاراً وأعداراً. والحقيقة أن هناك بوناً شاسعاً بين قدرة القادة في الأنظمة الصحية العربية مقارنة بالأنظمة الغربية المنظورة وأهمها في استبيان الدليل.

وعندما ننظر إلى أحدث ما يتوفر لدينا من الأدلة والبراهين نستنتج وبدون أن نظلم أحداً أن الدليل الأول هو الإيمان بأن صحة المجتمع هي أهم عماد لاقتصاد الأمة. فالمجتمع الصحي هو مجتمع منتج والعكس صحيح.

المواطن اليوم في الشارع العربي يطرح عديداً من الأسئلة عن نجاح الدول المتقدمة بتقديم أرقى الخدمات وبدون كلفة عند الطلب / التقديم (Free delivery & at time)، عن سهولة الحصول على هذه الخدمات بنوعية ذكية وتلبي حاجة المواطنين.

والمواطن يناشد ويريد تحديد المسؤولية عن عدم توفر خدمات مماثلة في بلادنا الثرية. لماذا لا يحاسب المقصرون عن فشل أنظمتنا الصحية؟ ونسمع ويتكرر على أجهزة التلفاز الأجوبة الجوفاء والتبريرات السخيفة وأحياناً من دون حياء. نسمع الكثير عن الكلفة الصحية

في مجتمعاتنا العربية نرى العكس هو الصحيح وظاهرة الخصخصة الصحية (وأنا أعرفها هنا بتجرد الدولة عن مسؤولياتها لضمان صحة كل المواطنين) وانتشار التأمين الصحي التجاري/الخاص (التجارة في صحة المواطنين) مع غياب معايير وضوابط لعمل الأطباء والمؤسسات الصحية الخاصة مما أدى وبدون أدنى شك إلى معانات الكثير إن لم تكن الغالبية العظمى من المواطنين للحصول على خدمات صحية جيدة، والأسوأ من هذا أن بعض هذه المعانات قد تؤدي إلى الفقر الشديد نتيجة المرض (Impoverishment) أو الهلاك المالي (Catastrophic Event) للعائلة كلها.

وتحقيق شامل لسلامة المرضى ترفع التعددية الحكومية (الازدواجية) ، ممول من قبل الدول (توزيعاً واستفادة مثلى للثروة النفطية وموزوناً بضمان تعاوني مناسب لخصوصيات المملكة السكانية والعمالة الخارجية) بأداء مقنن يحد من الهدر للموارد الصحية والتي يجب أن تركز على المواطن (Person-Centered) وهذا هو محور انطلاقات النظام الصحي السعودي المقترح وهي انطلاقات معتبرة معتمدة على البراهين والأدلة اليقينية.

نود أن تستمر هذه النغمات الطارئة ليس في المملكة فقط بل في أرجاء الوطن العربي ولتكن المملكة هي النموذج الذي يحتذى به عربياً بل إقليمياً بحول الله، ولكن حذار من الإحباط معالي الوزير هنالك الكثير من يعارضون طرحكم الموضوعي والجيد والمبني على البراهين. أن قطاع الربح سوف يعمل جاهداً للتقليل من أهمية الخطوات الرشيدة التي طرحتموها وسوف يستمر عناء المواطنين. ولكن وبدعم القيادة الرشيدة هناك بصيص أمل ، أمل كلنا نسعى إليه، أمل في خدمات صحية متطورة من قدرات صحية كنفوه وقادرة على العطاء. يجب أن يكون المواطن في قلب المعادلة الجديدة هو الهدف وهو القائد لا يمكن لأي خدمات صحية أن تكون جيدة إلا برضا وقبول المواطنين... هل نحن نرى خدماتنا في وضعها الحالي تناسبنا لو كان المريض هو أنا!!

نقلًا عن جريدة الاقتصادية

ريادة صحية ونغمة سياسية. أطربني ما سمعت وقرأت في حديث معالي الدكتور عبد الله الربيعية وزير الصحة بالمملكة العربية السعودية في مؤتمر التأمين الصحي خلال هذا الشهر. وهنا أنا لست مادحاً ولكن محلاً للطرح الموضوعي والجريء معالي الوزير طربت لتحليله الشجاع، تحليلاً لم أسمع في حديث عام من قبل وفي أي دولة عربية. معالي الوزير وفي بادرته غير المسبوقة في وطننا الذي غابت عنه النغمات، أعطى ما كان يودنا سماعه منذ زمن طويل (رعاية صحية عالية الجودة لا يتحمل المواطن الكريم فيها أي كلفة أو عناء البحث عنها).

النغمة هنا بوترين: عدم تحمل المواطن الكريم أي عبء وبدون عناء للحصول على الخدمة. هذه النغمة القصيرة ذات المعاني الكبيرة جداً هي تحول جذري في السياسة الصحية في البلاد العربية والمقاطع الموسيقية لهذه النغمة تزداد جمالاً بالاستماع إلى المزيد مما تفضل به معالي الوزير (نستفيد من تجارب الدول المتقدمة وما تعانیه من تحديات ومشكلات جراء تطبيق النظام الصحي التجاري وخصخصة القطاع الصحي) (والحد من الهدر والازدواجية). دعونا نحتمي لهذه النغمة إن الهدف الرئيسي لأي مشروع تجاري هو الربح، إن شركات التأمين والقطاع الخاص تعمل على هدف واحد وهو الربح ووزارة الصحة تعمل على هدف واحد هو تحسين صحة المواطنين، البيون شاسع ما بين الاثنين.

في هذا الاتجاه السياسي الرشيد والانعطاف الجديد نرى أن أنجح الطرق لتوفير خدمات صحية متكاملة وعل مستوى عال في المملكة هو عن طريق نظام صحي مبني على الرعاية الصحية الأولية، نظام بمبادئ واضحة أهمها لا كلفة للمواطن عند الحصول على الخدمات، توزيع عادل للجميع، الحفاظ على الصحة ومنع المرض، نوعية عالية وخدمات آمنة،

والدول المتقدمة تصرف نسبة عالية من مواردها للحفاظ على صحة المواطنين وعلاج من يحتاج إلى خدمات. والدليل الثاني هو أن الأنظمة الصحية الناجحة هي التي تعتمد على مبدأ الحماية الاجتماعية Social Protection والتضامن الاجتماعي Social Solidarity وهنا تأخذ الدولة على عاتقها توفير الأموال للخدمات إما عن طريق الضرائب (إنكلترا والسويد مثلاً) أو المشاركة التضامنية لكل العمالة (Social Insurance) في معظم الدول الأوروبية) ولم نسمع أي مسؤول في هذه الدول يتباكى على الكلفة العالية للخدمات ويصفها "تقلاً على الدولة"؛ لنقف هنا ونسأل ماهي أنجح الطرق لتوزيع الثروة النفطية في بلادنا؟ هل يوجد أفضل من الصحة والتعليم والسكن؟ دعونا نستمر في سرد بعض الأدلة والبراهين والدليل الثالث لحديثنا هذا هو نوع النظام الصحي للاستجابة لحاجة المواطنين.

بصراحة أنظمتنا الصحية العربية أصبحت غير مواثية ولا تتعامل مع احتياجات المواطن العربي لأنها بنيت على أساس "مرضي" وليس "صحي". الأنظمة المتقدمة تؤكد دورها في الحفاظ على الصحة ومنع المرض. دور المستشفيات ثانوي وليس رئيسي، الأنظمة الناجحة هي التي تبنى على شكل نظام صحي متكامل أساسه الرعاية الصحية الأولية. ماذا نعني بالرعاية الصحية الأولية؟ إنها الخدمات المتكاملة من تقديم للصحة الوقاية العلاج والمتابعة لكل أفراد المجتمع تقدم من قبل أطباء الأسرة المتخصصين بهذا العلم. إنها الخدمات الأولى للنظام الصحي ولكل المواطنين الأصحاء منهم والمرضى. إنها البوابة الأمنية للدخول إلى الخدمات الصحية المتخصصة بها فيها خدمات المستشفيات والأخصائيين. وهناك أدلة وبراهين أخرى قد يطول الحديث عنها وفي مقالتي هذا هناك نوع من الطرب مع

# انتخاب د. الربيعة رئيساً للمجلس التنفيذي لوزراء الصحة العرب الحواسي يرأس وفد المملكة لاجتماعات المنظمة



د. منصور الحواسي

على دعم مشروعات القرارات التي تطرح للتصويت في الجمعية العالمية للصحة و منها مشروعات قرارات خاصة بمعاناة السكان الصحية في الأراضي الفلسطينية المحتلة وكذلك قرار يندد بالإجراءات الصحية الإسرائيلية و عدم سماحها بوصول الرعاية الطبية لمن يحتاجها و قرارا حول الأوضاع الصحية المتردية للسكان في ليبيا و كذلك مشروع قرار خاص بتوحيد الجهود في مجال الصحة بالنسبة لشمال و جنوب السودان.

وقد ضم وفد المملكة وكييل الوزارة المساعد للطب الوقائي د. زياد بن أحمد ميمش والمشرف العام على الإدارة العامة للعلاقات الدولية د. عفاف بنت سميجان الشمري ود. فهد بن

عبدالعزيز الربيعة استشاري الأمراض المعدية بمستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث ود. مشيرة بنت عبدالعزيز العناني استشارية الأمراض المعدية بمستشفى القوات المسلحة .

الأراضي الفلسطينية المحتلة بما فيها القدس الشرقية وفي الجولان السوري المحتل إضافة إلى الملفات المتعلقة بالشؤون الإدارية والمالية.

كما عقد على هامش هذه الدورة اجتماع الدورة العادية للمجلس التنفيذي لمجلس وزراء الصحة



العرب وانتخب بالإجماع معالي الدكتور عبدالله بن عبدالعزيز الربيعة وزير الصحة السعودي لرئاسة المجلس التنفيذي لوزراء الصحة العرب

كما اتفق وزراء الصحة العرب خلال اجتماعهم

ترأس سعادة وكيل وزارة الصحة للشؤون التنفيذية د. منصور الحواسي وفد المملكة المشارك في اجتماعات الدورة الرابعة والستين لمؤتمر جمعية الصحة العالمية الذي عقد في جنيف خلال الفترة من ١٦-٢٤ مايو ٢٠١١م حيث جرى مناقشة عدد من الموضوعات

المطروحة على جدول الأعمال بالإضافة إلى المسائل المرتبطة بالميزانية والإدارة والتسيير الإداري في المنظمة العالمية.

كما تضمن جدول الأعمال مناقشة تقرير المجلس التنفيذي وانتخاب أعضائه فضلا عن كلمة للدكتورة مارجریت تشان المدير العام لمنظمة الصحة العالمية.

إضافة إلى مناقشة العديد من الموضوعات من خلال لجنتين تناولت الأولى مستقبل تمويل المنظمة الدولية والتأهب لمواجهة الأنفلونزا الجائحة ودور المنظمة

في متابعة الأهداف الإنمائية للألفية وسبل تعزيز النظم الصحية، واستئصال الجدري إلى جانب آلية مكافحة والوقاية من الكوليرا والملاريا والأمراض غير السارية ومكافحتها.

فيما تناولت اللجنة الثانية الأحوال الصحية في



## د. فخيم : برنامج جراحات اليوم الواحد سيسهم في خدمة المرضى وتخفيف قوائم الإنتظار في المستشفيات

حوالي ١٥٠ مليون ريال على وزارة الصحة وذلك في تخفيض إقامة المريض فقط .

وأضاف د. الغامدي أنه يجري ربط جميع مستشفيات الوزارة سعة ١٠٠ سرير فأكثر في المرحلة القادمة والتي سوف يتيح الحصول على معدلات الأفعال بجميع المستشفيات وأقسام العناية المركزة ومعدل دوران السرير ومدة الإقامة ليتمكن المسئولون من خلاله الاطلاع على أنواع وإعداد العمليات الجراحية لليوم الواحد بالمستشفيات المشاركة بالبرنامج .

وأبان د. الغامدي أن البرنامج يدعم العمل للحصول على سرير للمريض في الحالات الطارئة والروتينية ، والاستخدام الأمثل للموارد المتاحة وكذلك التنسيق الأمثل لاستقبال وإحالة الحالات المرضية وتقييم نتائج أعمال البرنامج والاحتياج لزيادة أعداد الأسرة.

وأفاد أنه تم استحداث أقسام جديدة للمستشفيات سعة ١٠٠ سرير فأكثر مثل إدارة طبية لرعاية المرضى المنومين وقسم تسهيل خروج المريض وإدارة لجراحات اليوم الواحد وإدارة لعلاج اليوم الواحد.

وذكر أن لقاء قيادي برنامج إدارة الأسرة وجراحة اليوم الواحد شهدت مشاركة ١٢٠ من مشرفي البرنامج في المناطق ، ومدراء ادارة الرعاية الطبية الاولية ، ونسبة مشاركة بلغت ١٠٠٪ لمستشفيات ١٠٠ سرير فأكثر لعدد ٩٥ مستشفى .

أكد وكيل وزارة الصحة للتخطيط والتطوير د. محمد بن حمزة خشيم أن برنامج جراحات اليوم الواحد سيسهم بشكل كبير في خدمة المرضى وتحقيق تطلعاتهم في الحصول على خدمات بجودة عالية ، وكما سيسهم في تخفيف قوائم الانتظار في المستشفيات لأعداد عمليات الجراحة الروتينية.

وأشاد د. خشيم خلال كلمة ألقاها في فعاليات لقاء قيادي برنامج إدارة الأسرة وجراحة اليوم الواحد في المملكة بالنتائج المتحققة في زيادة معدل دوران السرير وتقليص مدة بقاء المريض في المستشفى عبر برنامج إدارة الأسرة بوزارة الصحة ، والذي يأتي ضمن عدة برامج أطلقتها الوزارة ضمن إستراتيجيتها الشاملة وأن البرنامج يسعى إلى تطبيق المعدلات العالمية فيما يتعلق بمدة بقاء المريض في المستشفى ، ومدة دوران السرير، ومعدلات إشغال الأسرة، ونسبة عدد عمليات جراحة اليوم لأعداد عمليات الجراحة الروتينية.

من جانبه أبان المشرف العام على برنامج إدارة الأسرة ياسر بن سعيد الغامدي أنه بلغ عدد جراحات اليوم الواحد من بداية العام وحتى نهاية الشهر الحالي ٢٢ ألف عملية جراحية ، أي بما يعادل توفير ٦٦ ألف ليلة علاجية ، وبزيادة بنحو ٣٠٪ عن الستة أشهر الأولى من العام المنصرم .

ولفت الدكتور الغامدي أن هذه الأرقام تمثل إضافة مستشفى بسعة ٤٠٠ سرير بنسبة إشغال ١٠٠٪ لمدة عام ، كما أن هذه الأرقام تشير إلى توفير

# د. الربيعة يدشن البوابة الإلكترونية لوزارة الصحة بحلتها الجديدة



العام على تقنية المعلومات والاتصالات بالوزارة الدكتور محمد بن راشد اليماني إلى ” أن الدور الذي تلعبه البوابة الإلكترونية الجديدة لوزارة الصحة لا ينحصر في مجرد تداول معلومة أو تقديم خدمة إلكترونية أو استعراض أعمال الوزارة، مؤكداً على أن الدور الحقيقي للبوابة يتمثل في كونها قناة حيوية للتفاعل والتواصل المستمرين بين الوزارة والمستفيدين من خدماتها

وأكد معالي الوزير بعد تدشينه للبوابة ” أن هذه الانطلاقة تمثل علامة بارزة على طريق التحول للتعاملات الإلكترونية الحكومية موضعاً أن الخطة الإستراتيجية التي تم رسمها للبوابة تضمنت العديد من الأهداف يأتي على رأسها تلبية رغبة المواطنين بتسهيل إجراءات معاملاتهم واستفساراتهم وتنفيذها إلكترونياً عبر البوابة“. من جهته أوضح مستشار معالي الوزير والمشرّف

دشن معالي وزير الصحة الدكتور عبد الله بن عبد العزيز الربيعة البوابة الإلكترونية الجديدة للوزارة، والتي تنطلق ضمن إنجازات المشروع الوطني للصحة الإلكترونية وذلك بالنسختين العربية والإنجليزية [www.moh.gov.sa](http://www.moh.gov.sa). وقد حضر حفل التدشين وكلاء الوزارة وأعضاء مجلس أمناء الهيئة السعودية للتخصصات الصحية وأعضاء من ديوان المراقبة العامة.

## أخبار وتقارير

أحدث التقنيات التي تسهل على الزائر إمكانية الوصول إلى كل محتوياتها بسهولة ويسر إلى جانب توافقها مع معظم المتصفحات المعروفة فضلاً عن توفر تطبيق للجوال ونسخة الكفية للاستفادة من خدمات البوابة عبر أجهزة الاتصال المختلفة كالجوال“.

كما توفر البوابة الإلكترونية خدمة القارئ الآلي وذلك من خلال قراءة نصوص ومحتويات الموقع وذلك لخدمة ذوي الإعاقات البصرية. ويمكن استعمال هذه الخدمة عن طريق الضغط على أيقونة الخدمة من خلال شريط الأدوات المتوفر عادة بأعلى نصوص الموقع. كما تسعى وزارة الصحة جاهدة بتوفير المزيد من الأدوات لدعم ذوي الإعاقات البصرية.

وأبان“ كما يمكن لمتصفح البوابة من تغيير حجم النصوص وتمكن هذه الخدمة ضعاف البصر من قراءة النصوص بشكل أوضح بالإضافة إلى إمكانية اختيار لون البوابة بشكل كامل و تساعد هذه الخدمة زوار البوابة الذين لديهم مشكلات في رؤية الألوان على تصفح البوابة بشكل أسهل يتناسب مع احتياجاتهم الخاصة بتحويل لون البوابة إلى اللون الرمادي.

وأختتم المهندس ريان الفايز حديثة بأن البوابة توفر خدمة الاستعلام للمتصفح حيث تقدم هذه الخدمة معلومات عن المناقصات والمنافسات بوزارة الصحة ، وتمكن المستفيدين من الإطلاع على معلومات المناقصات بما فيها «اسم المناقصة - وصفها - تاريخ طرحها- تاريخ آخر موعد لاستلام العروض - موعد فتح المظاريف وحالة المناقصة بالإضافة إلى معلومات أخرى”. كما توفر هذه الخدمة آلية البحث عن المناقصات المطروحة من قبل الوزارة وفقاً لعدة معايير ، و الفئة المستفيدة من هذه الخدمة «.

من جانبه أكد مساعد المشرف العام على تقنية المعلومات والاتصالات الدكتور عبدالله الوهيبي أن التطوير استند منذ البداية إلى خطة متكاملة تضمنت تحليلاً شاملاً للإصدار القديم من البوابة إلى جانب رصد تفصيلي لمتطلبات التطوير والتحسين سواء فيما يخص التصميم أو المحتوى لتتماشى البوابة مع أعلى المعايير المتعارف عليها عالمياً وتراعي احتياجات زوارها بفئاتهم المختلفة من مواطنين، مقيمين وزوار إلى جانب قطاع الأعمال فضلاً عن ذوي الاحتياجات الخاصة. وأوضح بأن هناك قنوات إلكترونية جديدة للمشاركة في رسم السياسات واتخاذ القرارات تم استحداثها بما يشكل إضافة فعالة للبوابة، مستعرضاً من هذه القنوات ”صوت المواطن“ الذي تستقبل الوزارة من خلاله طلبات زوار البوابة من شكاوى واقتراحات إضافة إلى الاستفسارات والشكر ليمت تحويلها إلكترونياً إلى الإدارة المعنية بالوزارة. وأشار إلى أن البوابة الجديدة توفر إمكانية المحادثة الحية مع أعلى المسؤولين بالوزارة لمناقشة أية أمور تساهم في تطوير العمل وتحسينه، إلى جانب جوال الصحة فضلاً عن عرض الإستراتيجية الوطنية للصحة الإلكترونية. فيما أكد مدير البوابة والتعاملات الإلكترونية بالوزارة المهندس ريان الفايز أن البوابة وفرت خدمة نظام المعلومات الجغرافي حيث تشمل خدمات نظام المعلومات الجغرافي على الخدمات المتعلقة بالمنطقة الجغرافية بحيث يستطيع كل متصفح للموقع من إمكانية البحث عن أي مرفق صحي موجود في أي موقع في المملكة وذلك من خلال الإحداثيات الجغرافية المتوفرة في النظام كما يسمح نظام المعلومات الجغرافي من البحث عن المرافق الصحية من خلال تحديد اسم المرفق بالإضافة إلى قدرته إلى تقديم خدمة تحديد المسافة من موقع المتصفح والمرفق الصحي المطلوب بالإضافة إلى رسم تخطيطي دقيق يوضح طريق الوصول للموقع المستهدف . وأضاف ” تعتمد البوابة الإلكترونية على



بما يضمن تحسين وتطوير تلك الخدمات وتقديمها وفق أعلى المعايير المتعارف عليها”. وأضاف ”أن كل الأعمال التطويرية التي تمت على البوابة تعكس سياسات عمل الوزارة التي تضع المستفيدين من الخدمة على رأس قائمة أولوياتها، وتسعى بكل السبل لتوطيد علاقة الوزارة بهؤلاء المستفيدين ووضعها في إطار الشراكة المثمرة لتحقيق الأهداف التنموية الكبرى للوزارة“.





# التغذية

الغذاء بوابة الصحة ونستعرض في هذا الباب أهمية التغذية السليمة الصحية وفوائدها للجسم مع تقديم نصائح غذائية لاحتياجات الإنسان من الغذاء وبطريقة متوازنة يستفيد منها الجسم وبدون إفراط أو تفريط .



# الوجبات السريعة

**هي** الوجبات التي تستغرق وقتا قصيرا وجهدا بسيطا منذ طلبها وحتى وصولها إلى المستهلك . وهي أغذية ووجبات تقدمها المطاعم مثل البرغر والشورما والبيتزا وقطع الدجاج المقلي والأطعمة الصينية والدونات والحلويات والمشروبات . ومع تغير النمط المعيشي والاستهلاكي لمجتمعنا وورود ثقافات متعددة فقد أصبح تداول تلك الوجبات من المسلمات ، ويقبل عليها الأطفال والمراهقين والشباب بكثرة، لعدة أسباب منها :

١- توفير الوجبة مع كل ما يلزم كالمشروب والصلصات والأواني مما لا يتطلب القيام بأي مجهود .

٢- سهولة الوصول إليها لانتشارها بكثرة في كل المدن والأحياء والمرافق وسهولة توصيلها إلى المستهلك .

٣- إكسابها طعما محببا وتقديمها بالحجم والشكل الذي يولد الرضا لدى المستهلك مما يرغبه في العودة إليها مرة أخرى .

## التقييم الغذائي للوجبات السريعة :

١- تحتوي على كمية وافرة من:

- السعرات الحرارية فتتعدى الوجبة الواحدة ثلثي احتياج الشخص من السعرات في يوم واحد .
- الدهون المشبعة والمتحولة مما يتسبب في ظهور أمراض القلب والشرايين .
- الصوديوم من المواد المضافة مما يعرض الشخص إلى الإصابة بضغط الدم .
- السكريات الأحادية مما يتسبب في تسوس الأسنان.

٢- فقيرة في كل من:

- الألياف مما يؤدي إلى بطء التخلص من السموم والفضلات .
- المعادن والفيتامينات لعدم وجود الخضار الخضراء .

٣- وجود المشروبات الغازية معها يتسبب في دفع الطعام من المعدة بدون هضم تام مؤديا إلى الشعور بالجوع بعد فترة بسيطة .

## التغذية

٨- تمر الوجبات السريعة برحلة طويلة من التجهيز والتحضير والمعاملات التصنيعية حتى تصل إلى المراحل الأخيرة ما قبل التقديم مما يعرضها لظروف تخزين وحفظ غير سليمة.

٩- يتناولها العديد من الأشخاص ، فتكون وسطا مناسباً لنمو الميكروبات التي تسبب التسمم الغذائي ، ويفقدها طراوتها ويعرضها للأكسدة .

### كيف تحد من ضررها ٩:

١- الاكتفاء بتناولها مرة أسبوعياً وخاصة الأطفال .

٢- لا تطلب المشروبات الغازية واستبدلها بعصير الفاكهة.

٣- اختر الأحجام الصغيرة من كل وجبة ومن الحلويات.

٤- اطلب السلطة بدون إضافات وان استلزم الأمر ضع نصف العبوة منها .

٥- اختر البييتزا بالخضار وبقاعدة رقيقة وقلل كمية الجبن بها .

٦- اختر الهمبرغر المشوي وليس المقلي .

٧- توجه إلى المطاعم النظيفة وتأكد من نظافة ما تستخدم .

٨- التجهيز المسبق للأطعمة بالمنزل وإعداد قائمة طعام أسبوعية يساعد ربة البيت على عدم التفكير في الوجبات السريعة .

الأحماض الدهنية فيها وتلجأ بعض المطاعم الشهيرة إلى إضافة مانعات التأكسد، ولكن في كلتا الحالتين فإن هذا يعد من العوامل المسببة للسرطان.

٧- استخدام ما يسمى باللحم الصناعي وهو لحم رديء معاد فرمه مع الأجزاء الغير مستخدمه من الحيوان منها الأحشاء كالأمعاء والبنكرياس والمعدة بما تحتويه من شحوم وتضاف له مكسبات طعم قويه وكميات من الملح العالية وتوابل لكي تجعل طعمه مستساغاً.

٤- عدم الاستفادة من العناصر الغذائية الأخرى كالحديد و الكالسيوم، مما يزيد من خطر الإصابة بهشاشة العظام.

٥- الأكل بسرعة بدون مضغ مع وجود هذا الكم الهائل من المواد الكيميائية وكبر حجمها يؤدي إلى عدم قدرة الجهاز الهضمي على التعامل مع الوجبة ويصاب بعسر الهضم .

٦- تكرار استعمال زيت القلي في تحضيرها مما يرفع درجة حرارة الزيت مؤكسدا بعض



# تغيير المزاج في الشتاء وتغيير النمط الغذائي

مقولة أن الاكتئاب يزيد في الشتاء ، مقولة تتكرر عند الشكوى من التعب وتغيير المزاج والإحساس بالضيق ، وعلماء التغذية يرجعون تغيير المزاج أو الاكتئاب إلى طبيعة الأكل ، معتمدين على أن هناك إنزيمات معينة في بعض الأغذية تعمل على إطلاق الستيروئيد والدوبامين وغيرها من الهرمون التي تساعد على تحسين الذاكرة والمساعدة على النوم المريح وبالتالي تعديل المزاج .

كما انه يمكن إجراء بعض التعديلات على النظام الغذائي اليومي والتي ستعطي بعد الانتظام عليها لفترة أن هناك تحسنا في مزاجك وصحتك ونشاطك وإنتاجك ومن هذه التعديلات .

## ١- التقليل من الكربوهيدرات:

إن الأطعمة الغنية بالنشا مثل الخبز الأبيض والصلصات المعتمدة على الكربوهيدرات والكمك والأرز، والمصادر المركزة للسكر مثل المشروبات والحلوى وعصير الفاكهة والمربى، هذه الأطعمة تحتوي على الكربوهيدرات البسيطة والتي يتم امتصاصها بسرعة في الجسم، وبالتالي فإن تناولها بصورة مركزة يعطي الإحساس بالشبع لفترة مؤقتة والنشاط نتيجة لرفع نسبة الجلوكوز بالدم ثم يبدأ بالانخفاض بشدة بعد ساعة أو ساعتين من تناول الطعام فيبدأ الإحساس بالإرهاق والتعب والجوع وتغير المزاج وهذا يعود لتذبذب مستوى الجلوكوز بالدم .

## • لتقليل تذبذب سكر الدم :

يجب أن يتضمن الطعام أصناف من الأغذية غنية بالكربوهيدرات المعقدة وغنية بالألياف مثل الخضار، والفاكهة، والبقول والأرز الأسمر والشوفان والقمح . لان الكربوهيدرات المعقدة تساعد في إطلاق السترونين الذي يساعد على الهدوء، ويقلل من العصبية، وبالتالي تقل مشاعر الكآبة وإبطاء امتصاص السكر في دمك، وبالتالي تقلب المزاج .

## ٢. زيادة البروتين الجيد النوعية :

احتواء الوجبات سواء الرئيسية أو الخفيفة على الكمية المناسبة من البروتين جيد النوعية والموجود في الألبان واللحوم والبيض يساعد على إبطاء امتصاص الكربوهيدرات في الدم. وهي مصدر لبعض الإنزيمات كالدوبامين، والتي تساعد على اليقظة والتركيز لساعات بعد الأكل.

ولكن يجب اختيار البروتين الخالي من الدهون المضرة بالقلب مثل الدواجن بدون جلد، والمأكولات بحرية، بيض، والألبان قليلة الدسم.

## ٣- الأكل من الأطعمة الغنية باوميغا ٣

الأطعمة الغنية باوميغا ٣ تساعد على تنظيم عمل الدماغ وتحسين الدورة الدموية من الأمثلة عليها الزيوت النباتية مثل زيت الكانولا وزيت الزيتون وزيت السمك مع التنبه على الاعتدال في استخدامها المكسرات مثل الجوز، والبندق البيض. الأسماك كاسلمون.

## ٤. الحصول على فيتامين ب وحمض الفوليك:

حامض الفوليك وفيتامين ب١٢ من الأطعمة التي تساعد على إطلاق الستر ونين في الدماغ فهي تعتبر أطعمة تؤثر على المزاج . وقد أثبتت بعض الدراسات بأن مستويات الدم المنخفضة من هذه الفيتامينات لها علاقة بزيادة الكآبة أحيانا.

## • من الأطعمة الغنية بـ حمض الفوليك :

الخبز البر وحبوب الإفطار المصنوعة من الحبوب الكاملة، العدس، البازلاء والشوفان والخضار والخردل والبندر والقرنبيط وبذور عباد الشمس البرتقال والألبان .

## ٥. فيتامين د

ما زال الرابط بين فيتامين د والإحساس بالكآبة في الشتاء لم يثبت علميا بعد إلا أن فيتامين د له دور في إطلاق مادة الستر ونين داخل الجسم مصادر لفيتامين د: السمك وزيت السمك والحليب قليل الدسم، البيض، والألبان

## ٦. تغيير نمط وجباتك :

توزيع الوجبات على ٦ وجبات صغيرة أي تناول الطعام كل ٤ إلى ٥ ساعات على مدار اليوم يزود الجسم بمصدر ثابت من الطاقة . هذا التوزيع يقوم بصيانة مستوى السكر في الدم على مدار اليوم وكذلك فإن تناول الإفطار باكرا أي خلال ٩٠ دقيقة من الاستيقاظ يساعد على تنظيم باقي الوجبات خلال اليوم .

## ٧- الاقلال من المشروبات والمأكولات التي تتحكم بالمزاج :

مثل القهوة، والشوكولاته، الشاي، ومشروبات الطاقة التي تعطي طاقة بسرعة ولكن لفترة قصيرة الأمد. إضافة إلى ذلك احتواء تلك المشروبات على السعرات الحرارية العالية يبقى القول أن هذا التغيير والتعديل على النمط الغذائي يعطي نتائج رائعة تتضح بعد الاستمرار لمدة أسابيع عليه .





# الدهون المهدرجة

هي إحدى نواتج التطور الصناعي في هذا العصر، فهي شكل من أشكال الدهون تم تصنيعه لأغراض تجارية ولا يمكن أن توجد بالطبيعة، تسمى أيضا بالدهون المهدرجة والسمن الصناعي.

وهي عبارة عن زيوت نباتية طبيعية سائلة في درجة حرارة الغرفة فتتعرض إلى تسخين عالي و يضاف لها الهيدروجين عبر سلسلة من المعاملات التصنيعية لتخرج بعدها صلبة تشبه قوام السمن.

## • أين توجد؟

- تعتمد الصناعات الغذائية بصورة كبيرة على الزيوت المهدرجة الجزئية والكلية، لذا نجدها في معظم الأطعمة الجاهزة والمصنعة والوجبات السريعة وبنسب مختلفة ونذكر منها:
- المارجرين والزبد النباتي.
- الكريمة البيضاء والملونة لتزيين الكيك (الصناعية).
- مبيضات القهوة.
- المخبوزات بأنواعها.
- البسكويت.
- الكيك

## • كيف نعرف بوجودها؟

- اقرأ البطاقة الغذائية على المنتج، حيث يستدل على وجودها بالكلمات التالية:
- Trans fats أو Trans oil
- Shortening
- دهون مهدرجة (Hydrogenate oil)
- دهون مهدرجة جزئياً (Partially Hydrogenated oil
- "مارجرين Margarine
- "غني بالاستر Stearate-rich

- تارت الفواكه.
- الحلويات.
- رقائق الذرة (المخصصة للإفطار).
- زبدة الفول السوداني.
- البطاطس المقلية، ونصف المقلية المجمدة.
- الوجبات السريعة.
- بعض المعجنات المجمدة.
- الآيس كريم.
- الحلوى والشيكولاتة
- زيوت نباتية مهدرجة جزئياً

## التغذية

المهدرجة في أول القائمة فالمنتج يحتوي على كمية كبيرة منها ويفضل تجنبها.

- عند تناول الطعام خارج المنزل من الأفضل تجنب الملقيات، فكثير من المطاعم تستخدم الدهون المهدرجة لتحضير الأطعمة.
- تقليل تناول الدهون من المصادر الحيوانية. كالزبد والسمن واستبدالها بالزيوت النباتية كزيت الزيتون وزيت الذرة وزيت الكانولا.

• اختيار اللحوم القليلة الدهون ونزع الجلد من الدجاج و تناول الحليب ومنتجاته القليلة أو الخالية من الدسم.

• عند تناول أطعمة غنية بهذه الدهون يفضل تناول أطعمة طازجة كالخضار والفاكهة عالية الألياف في الوجبة التالية وشرب السوائل بدون إضافة سكر.

• الالتزام بنمط صحي في حياتنا اليومية.. وتغيير السلوك الفوضوي والعشوائي وذلك بانتهاج قواعد التغذية السليمة المتوازنة.

• ممارسة الرياضة يساعد في التخلص من آثار تلك الأطعمة.

### • ما هي كمية الدهون المهدرجة المسموح بها يومياً؟

تختلف النسبة والكمية من بلد إلى آخر، ولكن يوصى بتناول من (٤-٥ جرام) أي بنسبة ٢٪ أو أقل من مجموع السعرات الحرارية التي يتم استهلاكها يومياً، كحد أقصى.

### • أين تكمن المشكلة؟

الظروف الحياتية تضطرنا لتناول هذه الأطعمة فهي الخيار المتاح في أغلب الأحيان كما أنه يصعب الإلتزام بالكمية الموصى بها حيث تضاف بسخاء إلى تلك الأطعمة .

### • كيف تجنب نفسك وأطفالك

#### مخاطر هذه الدهون في غذائك

#### اليومي

• لن نستطيع التخلي عن الأطعمة الجاهزة تماماً ولكن يمكن التقليل من تناولها إلى الحد الأدنى عن طريق اختيار الأطعمة الصحية

والطازجة كالخضار والفاكهة والمكسرات الطبيعية بدون إضافات أو منهكات.

• قراءة الملصق

الموجود على مغلفات

الأطعمة،

فإذا كانت

الدهون

• أحادي-ثنائي الجليسيريد Mono-Diglycerides  
• دهن نباتي.

• خال من الكوليسترول.

• خال من الدهون الحيوانية.

• زيوت (نباتية) مهدرجة.

### • لماذا تستخدم الزيوت المهدرجة في الأطعمة؟

• الزيوت المهدرجة أرخص ثمناً من الزيوت العادية والزبد. كما أنها تتحمل ظروف الشحن القاسية دون الحاجة إلى تبريد، ولا تفسد سريعاً.

• أكثر ثباتاً من الزيوت النباتية فلا تسيّل ولا تتفصل عن المنتج.

• تحافظ على شكل وقوام الأغذية وتعطي مذاقاً هشاً دون أن تغير النكهة.

• مدة صلاحيتها طويلة، فتبقى الأطعمة لمدة أطول على الرف ولا تحتاج إلى الثلاجات لحفظها.

### • ما هو تأثير الدهون المهدرجة

#### على الصحة؟

• ترفع نسبة الكوليسترول السيئ وتخفض نسبة الكوليسترول الجيد مما يزيد مخاطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين.

• تزيد من احتمال الإصابة بمرض السكري.

• تساهم في الإصابة بالسمنة.

• يجد الجسم صعوبة في التعامل معها وامتصاصها ونقلها في الدم..لأن تركيبها الصناعي لا يتماشى مع تركيب أجهزة وانزيمات وهرمونات الجسم، مما يؤدي إلى ظهور الأمراض كالسرطان والأمراض التي تتعلق بالجهاز العصبي.





# الفلفل الأحمر

## هل له دور في تخفيف الوزن؟

- يحتوي أيضا على فيتامين أ والذي دورا مهما في تحسين وصيانة النظر
- يعد مضادا فعالا للأكسدة. وقد عدة دراسات تشير إلى دوره في مقاومه أنواع السرطان كسرطان القولون .
- يساعد في تأخير أمراض القلب لأنه في مقاومة الكولسترول غير الجيد.
- يقوم بدور مطهر للجهاز الهضمي واهو قاتل لبعض أنواع البكتيريا .
- وعلى عكس ما يشاع فان الدراسات أجريت على العديد من الأشخاص يتناولون الفلفل بانتظام قد أثبتت أنه دوراً مضاداً للقرحة، فهو يساعد على من البكتيريا المسؤولة عن معظم الت في المعدة.
- مادة الكابساسين الموجودة في الفلفل الدماغ يطلق كمية من الهرمونات المعروء اندورفين Endorphin التي تحسن المزاج

(الشطة) ولها درجات مختلفة الحدة فمنها الحارق جدا ومنها المتوسط .

### • فوائد

الدراسات الطبية أكدت على أن فوائد الفلفل والتوابل أكثر من مضاره :

- الشعور بالحرق والحرارة يعود إلى المادة الفعالة الموجودة به والتي تسمى مادة الكابساسين Capsaicin ، وهو مولد للحرارة وتساعد على تنشيط الدورة الدموية مما يزيد من إمدادات المواد المغذية إلى الأنسجة.
- يستعمل الفلفل أيضاً كمضاد لتجلط الدم أو تخثره وبهذا يمكنه أن يحمي من النوبة القلبية، خاصة بوجود فيتامين ب ٦ وب ٩
- يحتوي على فيتامين ج وبكميات عالية ولذا فان له فائدة في مقاومة نزلات البرد.

بأنواعه من التوابل **الفلفل** التي يشيع استخدامها

في كثير من بلدان الشرق وهو يضفي نكهة حارقة تختلف درجتها بحسب الكمية المضافة منه إلى الطعام وبحسب نوعه، وله دور كبير في تعديل أو تغيير الطعم وقد اشتهر تعلق بعض الشعوب باستخدامه إلى درجة المبالغة ففي الهند وباكستان لا يكاد يخلو منه أي طبق حتى الأطباق الحلوة منه، وقد يطفئ على الطعم الأساسي للطبق .

### • الصور التي يوجد عليها

الصورة الطبيعية هي الثمار الطازجة ويأتي بألوان متنوعة أشهرها الأحمر والأخضر وهو سهل الحفظ ويدوم لفترة طويلة بدون إضافة مواد حافظة وقابل للتجفيف والتجميد ومنه البودرة والسائل وتعمل منه الصلصات المنزلية أو الجاهزة ومنها الصورة التجارية المشهورة

### • والجواب هو :

على الرغم من الفوائد الكبيرة للفلفل الأحمر إلا أن نتائج استخدامه لأغراض تخفيف الوزن تظل غير مثبتة ، بل على العكس فإن استخدام مثل هذا المنتج الدوائي الجديد والمعتمد على القليل من التجارب السريرية يعد مغامرة كبرى ، حتى لو أطلقت الشركة المنتجة الكثير من الوعود والضمانات بسلامته وأمانه والحل الأسلم هو في إتباع الحمية السليمة وممارسة النشاط الرياضي

تحت إشراف مدربين شخصيين؛ وقد زعم الخبراء، الذين عملوا على تطوير الكبسولات أن الأشخاص البالغين الذين تناولوا هذه الكبسولات حرقوا سعرات حرارية أكثر بمقدار ٢٧٨ سعرا حراريا من الذين مارسوا الرياضة. وقد تم إضافة مادة حافظة لمكونات الكبسولة والتي تعمل على منع حدوث أي حرقان بالمعدة.

### • محظورات استخدامه

ينصح الأشخاص الذين يعانون من قرحة المعدة أو القولون ، والحامل والأطفال بعدم تناوله ، كما أن الإكثار منه يسبب زيادة في حركة الأمعاء مما يؤدي إلى الإسهال.

### • هل للفلفل

### دورا في إنقاص الوزن؟

تناقلت بعض الصحف والمجلات أخبارا عن إنتاج مكمل غذائي مستخلص من الفلفل الأحمر لإنقاص الوزن وقد زعمت الشركة المنتجة انه استنادا إلى بعض التجارب في التي أجريت في جامعة أوكلاهوما والتي خلصت إلى أن الفلفل لا يستخدم كمكمل غذائي يمكن معه تنظيم عملية تناول الغذاء وبناء عليه فقد تم إنتاج كبسولات تباع حاليا في الولايات المتحدة الأمريكية وبريطانيا



هي جزء من الموروث الثقافى الذى تزخر به بلادنا، وعلى الرغم من التنوع الجغرافى واتساع رقعة المملكة إلا إن الظروف البيئية والعادات الاجتماعية قد وحدت السمات العامة لتلك المأكولات فمن الملاحظ مايلي :

## الأطعمة الشعبية

٣- الخبز :  
كالتميس وخبز اللوح و المراصيع وخبز الخمير و خبز التاوه تعتمد على إضافة الخميرة والدقيق والماء والسمن ويتم تقديمه مع العسل والسمن أو الفول أو البيض أو اللحم والمرق. وهو جيد كمصدر للطاقة كما أنه يعد مصدرا لفيتامين ب وتزيد قيمته الغذائية بما يتناول معه من غذاء.

٤- أغذية تعتمد على التمر :  
مثل الحنيني والمحلّى القشد والمعمول والكليجا يضاف لها الزبد ودقيق البر ويستخدم دبس التمر للكليجا، هي مأكولات تقدم في الشتاء نظراً لكمية الطاقة الهائلة التي تمد الجسم بها ويتم تناولها صباحاً، لا تعد من الأطعمة اليومية

٥- أغذية تعتمد على الحليب :  
كالجريش والسليق فيضاف الحليب مع السمن أو

في المكون الأساسي وتختلف في طريقة التحضير والإضافات الثانوية كأنواع البهارات وطريقة الطهي.

### • تصنيف الأطعمة الشعبية حسب مكوناتها الأساسية :

١. الأطعمة المعتمدة على الأرز :  
الكبسة بأنواعها ، المكبوس ، الرز البخاري ، الزريبان .  
يطهى الأرز مع اللحم أو السمك أو الربيان أو الدجاج مع إضافة السمن أو الزيت و البصل وأحياناً الطماطم

٢-أطعمه تعتمد على القمح :  
القرصان والمرقوق والجريش والمطازيز وشورية الحب أساسها الدقيق الأسمر واللحم أو الدجاج أو بعض الخضار وكميه وافر من السمن والبصل والبهارات.

١-الاعتماد على أقل قدر من المواد الأولية المكونة للوجبة كالقمح والذرة والأرز لصعوبة التنقل والتخزين.

٢-استخدام كميات وافرة من السمن أو الزبد للحصول على الطاقة والدفء لمواجهة البرد القارس والإعانة على القيام بالأعمال اليومية.

٣- قلة الخضار والفواكه لندرة الماء وقلة المساحة الزراعية مما دعا إلى استهلاك الناتج المحلي من الخضار الموسمية المزروعة وما يمكن تناوله من النباتات البرية.

٤- إعداد الوجبات بكميات وافرة لكي تكفي أكبر قدر من الأشخاص ، نظراً لترابط وتلاحم أفراد المجتمع.

٥- تستغرق وقتاً طويلاً في الأعداد والتجهيز والطهي. وغالباً ما تشترك المأكولات الشعبية

## التغذية

يمكننا إعادة أطعمتنا الشعبية إلى موائدنا معززة قيمتها الغذائية وبجهد ووقت اقل :

- إتباع الإرشادات السابقة في الطهي .
- تجهيز المسبق لمكونات الوجبة بسلق الحب وتحضير اللحوم والخضار
- وضع الأطعمة بالمجمد (الفريزر)
- استخدام قدور الضغط يوفر الكثير من الوقت .
- التقليل من تناول الأطعمة الشعبية بالمطاعم بسبب طريقة الطهي الغير صحية
- اضافة النكهات الصناعية وزيادة الملح واستخدام الدهون المشبعة مثل السمن.

من الأملاح المعدنية كالحديد والبوتاسيوم والفسفور والمنجنيز مصدرها اللحوم والتمر.

- غنية بالفيتامينات أ المقوي للبصر - د الموجود بالدهن والمفيد للعظام ب وب ١٢ الموجود في القمح والبقول والمفيد للأعصاب والجلد .
- غنية بالكوليسترول بسبب الدهن الحيواني فقيرة في محتواها من فيتامين ج .
- فقيرة في محتواها من الكالسيوم .

### • ملاحظة هامة للمرضى :

على مرضى السكري وضغط الدم المرتفع ومرضى القلب الحذر عند تناولها بسبب ارتفاع الكوليسترول بها وزيادة الدهون والسعرات الحرارية والبعد عن أصناف الحلوى الشعبية .

الزبد ويقدم مع اللحم أو الدجاج .

### ٦-الأطعمة المعتمدة على اللحوم :

المندي والحنيذ والصيادية ، وهي اصناف تقدم في المناسبات الكبرى كالأعراس وتقدم معها الأرز والمأكولات الأخرى كأطباق جانبية ، والكبدة وهي طبق يقدم على وجبة الافطار .

### ٧-أطعمة تحتوي على البقول :

الفاول والمعدوس وشربة العدس تطهى بكمية وافرة من السمن أو الزيت والبصل والطماطم والكمون ، تقلى بالزيت أو تخبز بالفرن

### ٨-أطعمة تعتمد على المعجنات :

كالمنتو واليغمش والمطبق و السمبوسة وسمبوسة البف والمعصوب وهي تحشى باللحم المفروم أو الدجاج أو البيض أو الجبن وبعض الخضار

### • التقييم الغذائي للمأكولات الشعبية:

- جميعها عالية القيمة الغذائية غنية بالسعرات والطاقة
- عالية البروتين بنوعيه الحيواني والنباتي
- غنية بالألياف
- عالية المحتوى



# الحساسية الغذائية

## وسوء الامتصاص

### • الحساسية الغذائية

تظهر الحساسية الغذائية لدى كثير من الناس فتجد أن واحد من كل ٢٥ شخصٍ يعاني من حساسية لصف أو أكثر من الأغذية. وهي شائعة الظهور بين الأطفال في عمر السنة والسنتين وغالبا ماتختفي مع التدرج في العمر، حيث يقل ظهورها لدى الأطفال الأكبر سنا أما تلك التي تستمر حتى مراحل متقدمة من العمر كمرحلة المراهقة والشباب فهي ترجع إلى وجود تأريخ عائلي لديهم .

تحدث حساسية الغذاء عندما تدخل مادة غذائية ما وغالبا ماتكون بروتين، عن طريق الجهاز الهضمي، فيرسل إشارات إلى نظام المناعة بالجسم أن هناك مادة ضارة ، هنا تبدأ سلسلة من التفاعلات داخل الجسم . فتظهر الأعراض خلال دقائق.

يحدث الخلط دائما عند غالبية الناس وخاصة الوالدين بين الحساسية الغذائية و مشاكل سوء الهضم والامتصاص ، وربما كان السبب هو أن طرق الوقاية وكثير من الأعراض متشابهه ، بينما في الواقع فان الفرق بينهما في المسبب الأساسي وحتى العلاج أحيانا أو وحدة الأعراض. وللتفريق بينهما يجب أن نتعرف على كليهما.



- تضع بعض الشركات أسماء أخرى غير المتعارف عليها لمكونات المنتج الغذائي على بطاقة المنتج، يمكن لأخصائي التغذية التعرف بالأسماء الأخرى للمكونات .

- يقوم بعض المنتجون بتغيير مكونات المنتجات بدون إشعار، لذا يجب مراجعة المكونات في كل مره يتم فيها شراء الغذاء، حتى ولو كان مألوفاً .

- يجب الانتباه إلى مستحضرات التجميل فهي أيضاً قد تحتوي على مسببات للحساسية مشتركة مثل الحليب ، البيض ، البنندق والحنطة .

#### ٤- إبلاغ المحيطين

- يجب إبلاغ المسؤولين عن إعداد وتحضير الطعام سواء في المطعم أو في الطائرة . بما يسبب لك الحساسية ووصف الطريقة الملائمة لتحضير طعامك

- إبلاغ المعلمين والممرضة والمدراء في المدرسة أو مركز الرعاية النهارية بنوع الحساسية ومسبباتها لدى الطفل لتجنب إعطائها للطفل ولمعرفة كيفية التعامل مع ردود الأفعال للحساسية التي قد يواجهها الطفل .

- إبلاغ زملاء العمل عن نوع التحسس وكيفية التصرف عند ظهور الأعراض وطلب مساعدتهم للتقليل من خطر الإصابة.



أما سوء الهضم فيحدث نتيجة عدم قدرة الجسم على هضم وتفكيك سكر اللاكتوز وهو سكر الحليب والمكون الكربوهيدراتي .

أما بالنسبة للأعراض فهي متشابهة في الحالتين . ولكنها عادة أكثر حدة في حالة الحساسية وقد تشمل أعراض أخرى مثل حكة ، ظهور طفح، وضيق في التنفس .

والأشخاص المصابون بحساسية الحليب عليهم تجنب الحليب ومنتجاته بالكامل، بينما أولئك المصابون بسوء هضم وامتصاص الحليب يمكنهم استهلاك كميات صغيرة منه.

#### • كيف تتعامل مع الغذاء بوجود الحساسية الغذائية وسوء الامتصاص؟

يجب تفادي الأكل المسبب للحساسية وسوء الامتصاص واتخاذ بعض الإجراءات الأخرى :

##### ١- مراجعة أخصائي تغذية

- للتعرف على أكثر الأطعمة أماناً في تناولها وما هي الأطعمة التي من الممكن أن تسبب لك الحساسية سواء الجاهزة أو المحضرة في المنزل .

- التعرف على طرق التحضير المختلفة والتي يمكنك من خلالها تحضير سليم للأطعمة المسببة للحساسية .

- وصف بعض المكملات الغذائية حتى تعوض النقص في بعض المغذيات مثل الفيتامينات والمعادن.

- تعديل النظام الغذائي حتى يضمن عدم حصول سوء التغذية .

##### ٢- الاستفسار عن مكونات وطريقة التحضير

- عند إعداد الطعام بالمنزل يكون الأمر سهلاً ولكن في حالة تناوله خارجاً في المطاعم أو الولائم فإن قوائم الطعام تحتوي على بعض المكونات الأساسية أو المضافة التي قد يكون فيها ما يسبب الحساسية أو سوء الهضم ، لذا يجب الاستفسار جيداً عن مكونات قوائم الطعام بالمطاعم .

٣- تعلم قراءة البطاقة الغذائية:

#### • أنواع حساسية الغذاء

يتسبب أكثر من ١٦٠ نوعاً من الغذاء بظهور الحساسية الغذائية وتتشابه ردود الأفعال والأعراض في ٩٠٪ منها .

وهناك بعض أصناف من الأطعمة تسبب في ظهور الحساسية لدى أغلب الناس وتعرف بالأطعمة الثمانية المسببة للحساسية وهي :

الحليب والبيض والمكسرات وخاصة الفستق والبنديق والسّمك والصويا والقمح والشيكولاته وبعض أنواع الفاكهة وخاصة الموز والفراولة .

وتختلف الأعراض في حدتها بحسب نوع المسبب للحساسية ودرجة تفاعل الجسم مع المادة الغريبة فبعضها يكون معتدلاً مثل احمرار الأنف وسيلانه أو حكة وتهيج الجلد والعيون ومنها ما هو أخطر من ذلك بحيث يؤدي إلى مراحل تشكل خطورة على الحياة.

#### • سوء الهضم والامتصاص:

يحدث سوء الهضم والامتصاص عندما لا يكون الجسم قادراً على هضم مكون غذائي، مثل اللاكتوز وهو السكر الموجود في الحليب ، أو أحادي جلوتاميت الصوديوم ، وبعض المواد الحافظة.

وأعراض سوء الهضم والامتصاص قد تتسبب بالإحساس ببعض الضيق أو الألم ، مثل التشنج أو الإسهال البطني، إلا أنها لا تشكل خطورة على الحياة غالباً ، ما عدا بعض الأمراض الوراثية النادرة التي تتعلق بعدم قدرة الجسم على الهضم والامتصاص وتودي بالحياة .

#### • سوء هضم وامتصاص اللاكتوز

##### و حساسية الحليب؟

والحليب أكبر مثال للتشابه الحاصل بين الحساسية وسوء الهضم حيث يعتقد كثير من الناس أن سوء هضم اللاكتوز هو ذاته حساسية الحليب ، لكن في الواقع هما مختلفان في جوانب أساسية ،

فمن حيث السبب تحدث حساسية الحليب، عندما يطلق نظام المناعة في الجسم الأجسام المضادة لمهاجمة بروتين الحليب.





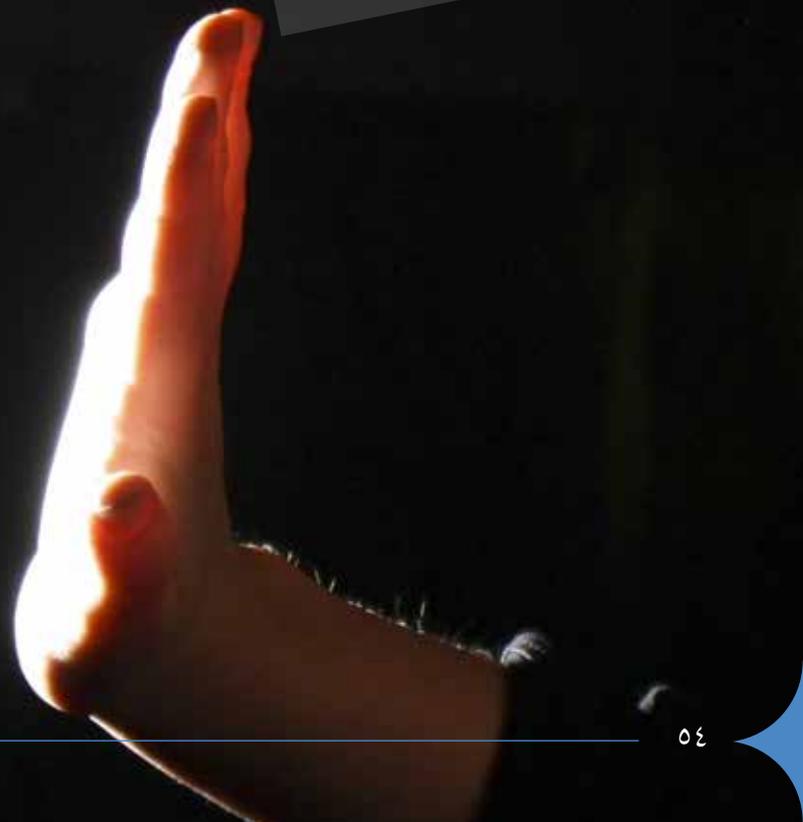
# صحة الرجل

ويحوي هذا الباب مواضيع ذات علاقة بصحة الرجل إضافة إلى نصائح طبية وإرشادات تخص فئة الرجال للحفاظ على صحتهم وسلامتهم وتجنبهم مخاطر السلوكيات الصحية غير السليمة.



## التوقف عن التدخين

يعد التدخين عادة، و العادة من الصعب التغلب عليها أو الاقلاع عنها ولكن إذا أصبحت هذه العادة تشكل خطراً على صحتنا وصحة الآخرين فمن المفترض السعي بجد حتى لا نترك لها المجال بأن تتغلب علينا فنحن أقوى من أن نأسرنا سيجارة وأبخرة سامة تتطاير منها لتقتلنا وتقتل الآخرين من حولنا.



### • و مفتاح تخلصك من التدخين كما يلي :

١. اتخذ قرار القيام بالتغيير وبأنك لن تدخن مرة ثانية.

٢. استخدام تدريب الوعي ( التفكير في سيئات التدخين وطرق التخلص منه )

٣. ضع أمامك الخطة لمساعدتك على التوقف عن التدخين .

٤. استبدل التدخين بسلوك بديل (مارس الرياضة، القراءة، الرسم أو أي عمل تستمتع به)

٥. ثابر على أن تكون راسخاً و ثابتاً في مواصلة خط تقدمك بقوة إرادتك.

٦. تعلم التحكم في ( الهفوات والاختفاء ) وتذكر أنت من تحكم نفسك وليست رغباتك هي التي تحكمك .

٧. الدافع والحافز على تحطيم العادات المضرة بالصحة يجب أن يكون أمام عينيك ، ولتكن صحتك هي اهم دافع للتغلب على التدخين .

وبهذا فإنك إذا أردت فعلاً أن تتوقف ، فبوسعك أن تحقق ذلك ، فمعظم الذين يتم التشخيص لهم بإصابتهم بسرطان الرئة يقومون بالتوقف عن التدخين فوراً ، مهما كان قدر تدخينهم في الماضي ، إنهم يتوقفون ببساطة لأنهم يشعرون بأكبر درجات الدوافع ارتقاعاً و بأكبر حافز يمكن أن يتصورونه وهي صحتهم ، و من المحزن أنهم لم يشعروا بمثل هذا الحافز البالغ القوة من قبل الآن .

• **ماذا ستكسب إذا أقلعت عن التدخين :-** ٧. تقي نفسك من التهابات بالفم واللثة .  
من اهم المكاسب التي تحصدتها عندما تقلع عن ٨. توفير المال وتحسن الدخل المادي .  
التدخين انك تجنب جسمك خطر التعرض لعدد

• **وهم يشعرك به تدخينك للسيجارة :-** من المشاكل الصحية الخطيرة ومنها :

١. تظن أنها تساعدك على الاسترخاء .

٢. تظن أن تناول السيجارة يشعرك بأنك في حالة أفضل .

٣. أنك تحب رائحتها .

٤. تظن أنها تعطيك الثقة وبخاصة وسط صحبة من الأشخاص .

٥. سرطان الرئة، المعدة ، العنق والفم .

٦. تجاعيد في الوجه وصفرة الأسنان والسعال .

٧. الإجهاض عند النساء، الولادة قبل الأوان، ٦. تشعر بالسأم والضيق إذا لم تتعاطى سيجارة .

٨. زيادة متاعب الصدر لأطفالك مثل الربو و التهاب الرئة و النزلات الشعبية ، كما يزيد من وفيات الأطفال ، وغيرها .

### • **مزايا الاقلاع عن التدخين :-**

١. حياة أطول باذن الله وصحة أفضل .

٢. زيادة اللياقة الجسمانية .

٣. بشرة نظرة و تجمعات أقل .

٤. مظهر أفضل (انعدام بقع النيكوتين للأسنان) .

٥. تصبح رائحتك جسمك والفم افضل للاخرين .

٦. تحسن في الأداء الجنسي .

# الصلع عند الرجال

## • التعريف :

الصلع هو فقدان كلي أو جزئي للشعر و إما أن يكون تدريجياً أو بصورة مفاجأة ، و يقصد بتقصف الشعر أي تكسره و يرجع ذلك لعد أسباب مختلفة ، و يصيب الذكور عادة وقد تصاب به بعض الإناث أيضا .

## • أسباب الصلع :

- تغيرات هرمونية نتيجة امراض الغدة الدرقية وهرمون التستوسترون
- وجود الجينات الوراثية للصلع
- الإصابة ببعض الامراض الجلدية مثل الثعلبية • الاصابة ببعض الامراض المناعية مثل الذئبة الحمراء
- بعض الادوية قد تتسبب في زيادة تساقط الشعر كالادوية المستخدمة لعلاج النقرس او الاكتئاب او الادوية الكيماوية والتعرض للاشعة .
- الضغط العصبي والتوتر .
- سوء التغذية .
- العدوى الفطرية والبكتيرية لفروه الرأس
- المياه المالحة عندما تغسل بها فروة الرأس .
- العامل الوراثي: الوراثة هي العامل الأهم في حدوث الصلع عند الرجال، حيث يتم انتقاله بالوراثة المتنحية ، أي أنه قد لا يظهر مباشرة في الأب أو الأم، إلا أنه قد يكون موجوداً في أحد الأقارب البعيدين، كما أنه قد يختفي لأجيال، ومن ثم يعاود الظهور مرة أخرى، وتحدّد العوامل

الجينية سنّ البدء ونقطة النهاية، ودرجة فقدان الشعر وشكلها .

## • أعراض وعلامات الصلع :

تبدأ علامات الصلع نهاية العشرينات ، وبداية الثلاثينات من العمر، حيث تبلغ هرمونات الذكورة قمة تركيزها ، ولتوقيت بدء الصلع عند الرجل دور هام في تحديد شدّته، فالذين يعانون من الصلع في سن المراهقة، وفي أوائل العشرينات، يكون الصلع عندهم شديداً فيما بعد، أما إذا بدأ التساقط في الثلاثينات والأربعينات، فيكون الصلع خفيفاً. وتساقط الشعر يكون بشكل تدريجي ويتم تصنيف مراحل الصلع عند الرجل ضمن سبع مراحل يبدأ بظهور الصلع وتقل سماكته، وتبقى حلقة فيها تدريجياً ابتداءً من الجبهة، منتشراً إلى قمة الرأس، فتقل كثافة الشعر في مؤخرة الرأس وجوانبه تسمى حلقة مونك.

## • تشخيص وعلاج الصلع:

ان من الضروري مراجعة الطبيب لمعرفة وتحديد سبب تساقط الشعر ، وبالتالي تحديد الطريقة المناسبة لعلاج المشكلة ويكون التشخيص في ٢ مراحل كما يلي :

١ . أخذ معلومات كافية من الشخص عن حالته الصحية ، ونوعية ومكونات الأطعمة التي يتناولها، والأمراض التي يمكن أن تكون لديه،

والأدوية التي يتناولها بشكل منتظم أو متقطع ،

٢ . يستفسر الطبيب عن أي معالجات سابقة

لحالة تساقط الشعر، سواء تلك التي تتم بإشراف طبي، أو مما يمكن الحصول عليه من الصيدليات، أو أماكن بيع المستحضرات التجميلية للعناية بالشعر، كالشامبوهات أو الزيوت التي تضاف إلى الشعر أو أمشاط الليزر أو غيرها.

٢ . بفحص الطبيب فروه الرأس بعناية، في الأماكن التي بها تساقط والأماكن الطبيعية ، إضافة إلى توزيع الشعر في بقية الجسم ، كما يفحص الطبيب مدى وجود أعراض وعلامات أحد الأمراض التي تسبب في تساقط الشعر، مثل فقر الدم أو اضطرابات الهرمونات أو غيرها.

وبحسب الحاجة الطبية ، تكون الفحوصات إما لعينة من الشعر أو قطعة صغيرة جدا من جلد الرأس، أو لتحليل للدم وتحليل للكشف عن أي مرض.

## • العلاج :

لا توجد حتى الان ادوية فعالة للقضاء تماما على مشكلة الصلع الناتجة عن الاضطرابات الجينية

ويعتمد العلاج على الاسباب والمرحلة التي تطورت اليها المشكلة ويمكن استخدام بعض الادوية التي تعيد نمو الشعر في الاماكن التي تعرضت للصلع ولكن تحت اشراف طبي .

## • الوقاية :

**للقاية من تساقط الشعر بشكل عام :**

• الاهتمام التغذية الجيدة التي تقدم للجسم العناصر الغذائية المهمة لنمو الشعر، كالبروتينات والمعادن والأملاح والفيتامينات وتناول الغذاء الصحيح عامة والسوائل التي توفر للبصيلات الشعر النمو ومن أهم هذه السوائل عصير الفاكهة .

• العناية برفق بالشعر، خصوصا تركه يجف بعد الاستحمام بطريقة طبيعية دون تعريضه لحرارة هواء مجفف الشعر (الاستشوار)

• التدليك : يكون بواسطة ذلك فروة الرأس مثلا مع زيت الزيتون وزيت الخروع.

• الرياضة : ممارسة التمارين الرياضية التي تنمي الدورة الدموية عامة وخاصة تلك التي تمارس تحت الشمس وبرأس مكشوف وكذلك ممارسة بعض التمارين الموضعية

التي تحرك الدم تحت فروة الرأس ومحاولة النوم والرأس بحالة انخفاض عن مستوى الجسم.

• الوقاية من الأمراض وأهمها التهاب الفم والأسنان.

• عدم اخذ الأدوية التي تسبب تساقط الشعر إلا تحت إشراف طبيب مختص.

# الغضب

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه و سلم قال :  
«ليس الشديد بالصرعة . إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب»  
وروي أن رجلا قال للنبي صلى الله عليه وسلم أوصني قال ( لا تغضب ) فردد مرارا قال  
( لا تغضب ) رواه البخاري.

## • الغضب:

الغضب هو إحساس وعاطفة قوية جدا تظهر كردة فعل لامرما وتختلف حدتها من الاستتارة الخفيفة انتهاءً إلى الثورة الحادة لها نتائج سلبية كثيرة على الحالة النفسية والصحية للشخص ، فالغضب الذي يخرج عن السيطرة ممكن ان يؤدي الى الحاق الضرر بالنفس او بالمحطين بالشخص.

## • مراحل الغضب:

استياء ،ضيق ، كدر ، سخط ، استتارة ، إساءة ، عبوس ، إحباط ، نقمة.

## • أسباب الغضب:

## • أسباب خارجية:

• شخص مستفز.  
• موقف

## • الإحساس بعدم العدل

• التعدي على الكرامه  
• ذكريات مؤلمة تثير مشاعر الغضب عند استرجاع الإنسان لها.

## • أسباب ثانوية:

• الإرهاق.  
• الجوع.  
• الألم.  
• المرض.

الأفكار الاندفاعية التي يتبناها أثناء غضبه.

٦. حل المشكلة فالبحث عن الحل والتركيز عليه إن وجد وفي حالة انعدامه يُكتفى بمواجهة المشكلة التي تزيد من صلابة الإنسان وتعقله في مواجهة الأزمات.

٧. مهارات الاتصال والتواصل: الشخص الغاضب يقفز دائماً إلى الخلاصة، وغالباً ما تكون هذه الخلاصة غير دقيقة. فأول شيء ينبغي أن يفعله في نقاش محدد هو التفكير الجيد قبل إصدار رد الفعل، وعدم التفوه بأي شيء يأتي إلى ذهنه بل التمهّل فيما يصدره، وفي نفس الوقت على الشخص الإنصات جيداً لما يقوله الشخص الآخر والتفكير جيداً قبل الرد.

٨. الاستشارة الطبية النفسية: بمجرد أن يشعر الشخص بأنه لا يستطيع التحكم في غضبه، وأنه يؤثر بشكل جوهري على علاقاته وعلى جوانب هامة في حياته .. عليه باللجوء إلى المشورة الطبية التي تتمثل في الأخصائي النفسي الذي يعمل مع الشخص على تنمية وتطوير مجموعة من الأساليب التي تجعله يغير من طريقة تفكيره وسلوكه.

الشخص مصاب بالسكري .

٨. السكتة الدماغية.

٩. النوبة القلبية.

• علاج الغضب:

١. الاستعاذة بالله من الشيطان عن سليمان بن صرد قال : كنت جالساً مع النبي صلى الله عليه وسلم ، ورجلان يستبان ، فأحدهما احمرّ وجهه وانتفخت أوداجه فقال النبي صلى الله عليه وسلم : إني لأعلم كلمة لو قالها ذهب عنه ما يجد ، لو قال أعوذ بالله من الشيطان ذهب عنه ما يجد رواه البخاري.

٢. تغيير الحالة التي يكون الشخص عليها قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ( إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس ، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع)

٣. اطفاء الغضب بالماء لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم : ( ان الغضب من الشيطان ، وان الشيطان خلق من النار وانما تطفأ النار بالماء ، فاذا غضب أحدكم فليتوضأ)

٤. الاسترخاء: كالتنفس بعمق والاهتمام بممارسة تمارين الاسترخاء لأنها تساعدك اثناء ثورة الغضب في تهدئة النفس.

٥. عندما يكون الشخص غاضباً دائماً ما يكون التفكير مبالغاً فيه ودرامياً إلى حد كبير، على الشخص أن يحاول إحلال الأفكار المتعلقة محل

• استخدام بعض الادوية

• التغيرات الهرمونية المرتبطة بالدورة الشهرية.

• الوصول إلى سن انقطاع الطمث.

• الانسحاب من تأثير مخدراو تدخين.

• العوامل الجينية.

## • طرق التعامل مع الغضب:

١. التعبير عن الغضب بقوه اشبه ماتكون بانفجار وفقدان للسيطره على النفس وقد يتطور للاعتداء.

٢. كبت الغضب فالبعض يرى انه من غير اللائق اظهار مشاعر العضب وكبحها.

٣. الغضب العقلاني التعبير الصريح عن الغضب ولكن ليس بشكل عدائي وإنما هو سلوك يتسم بالقوة والتعقل في آن واحد.

## • المشاكل الصحية للغضب:

ان السيالات العصبيه التي تصل للمخ اثرردة فعل قويه نتيجة الغضب تضر بانظمة كثيره في الجسم . ومن المشاكل الصحيه المرتبطه به:

١. الصداع .

٢. الارق .

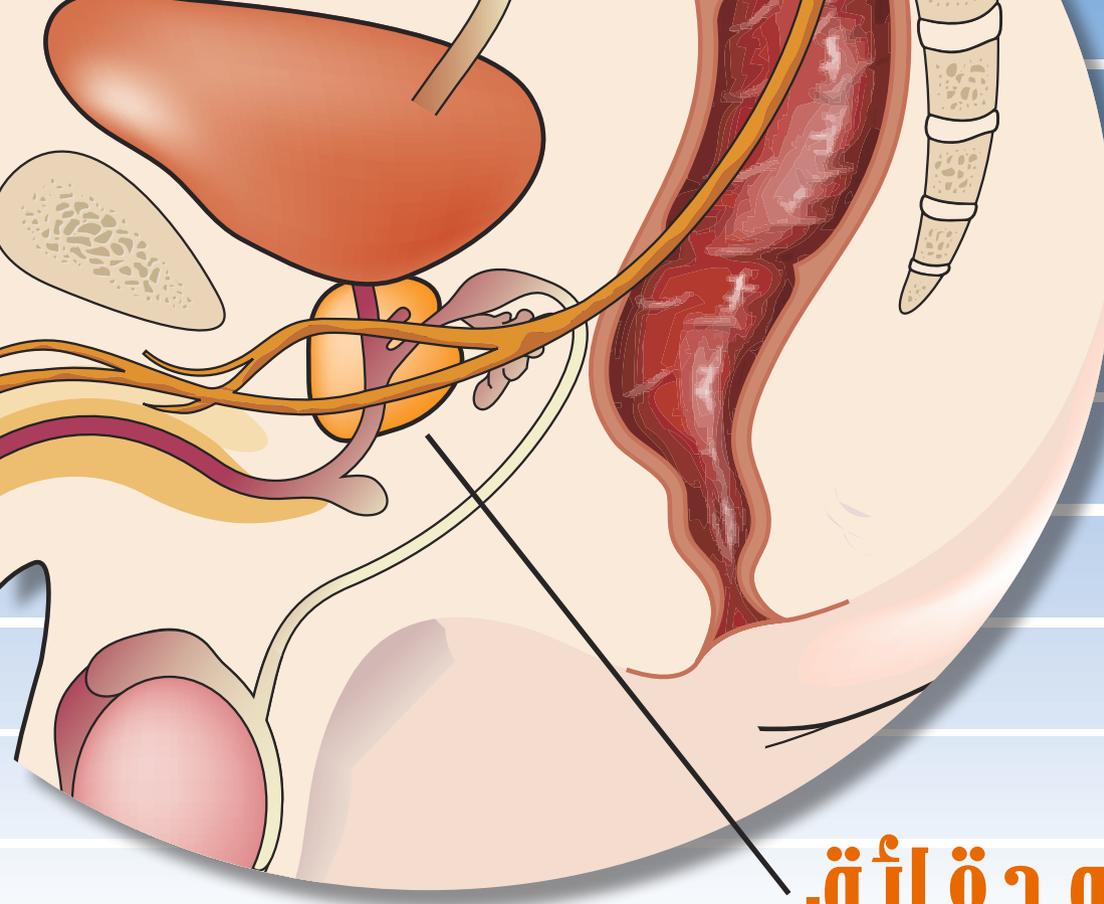
٣. مشاكل الهضم.

٤. الاكتئاب.

٥. ارتفاع ضغط الدم.

٦. مشاكل جلديه.

٧. ارتفاع معدل السكري في الدم اذا كان



## أكاذيب و حقائق

### عن

## تضخم البروستات

أن الإسراف أو الإقلال من النشاط الجنسي يسبب ظهور أعراض تضخم البروستاتا أو زيدها سوءا

• الأكدوية:

لا دليل على إن العادات الجنسية تؤثر على نشوء أو مسار حالة تضخم البروستاتا أو حتى سرطان البروستاتا

• الحقيقة:

تدليك البروستاتا يفيد في علاج تضخم البروستاتا

• الأكدوية:

عند إجراء الفحص المستقيمي بالأصبع قد يقوم طبيبك بتدليك البروستاتا للحصول على افرازات لإرسالها إلى المعمل لفحصها وهكذا يجري التدليك للحصول على عينات لأغراض تشخيصية ولكن ليس لها تأثير على العلاج.

• الحقيقة:

## Klinefelter Syndrome



متلازمة كلاينفلتر هو خلل وراثي يؤثر على الذكور فقط.

سميت على اسم طبيب امريكي هاري كلاينفلتر الذي اكتشفه في عام ١٩٤٢ .

مالكروموسومات هي المادة الوراثية ويتم تحديد جنس الشخص من الصبغيات X و Y. فالذكور (XY) والاناث (XX) لكن في متلازمة كلاينفلتر هناك زيادة في عدد الكروموسومات الجنسية، حيث تكون ثلاث كروموسومات جنسية بدلاً عن اثنين، بزيادة كروموسوم أنثوي (XXY). تحدث بنسبة ١,٠% من المواليد الذكور فقط. وتعتبر من أشهر الإضطرابات التي تصيب الكروموسومات الجنسية..

### • الاعراض:

١. العقم .
٢. صغر حجم الذكر.
٣. صغر حجم الخصية، اوعدم نزول الخصية.
٤. نقص كمية شعر العانة، الابطين، كما شعر الوجه.
٥. نقص الرغبة الجنسية.
٦. زيادة وكبر حجم الثدي.

### • التشخيص:

١. تختلف الأعراض من حالة لأخرى، وقد لا تكون الحالة واضحة حتى البلوغ وأكتشاف العقم ثم البحث عن المسبب.
٢. يعتمد التشخيص على الصورة الكروموسومية وليس الأعراض الظاهرة، حيث يكون هناك زيادة في عدد الكروموسومات الجنسية ، حيث تكون ثلاثة بدلاً عن اثنين XXY.
٣. نقص في عدد الحيوانات المنوية.
٤. نقص في نسبة هرمون الذكورة – التستستيرون
٥. زيادة هرمون LH
٦. زيادة هرمون FSH.

### • المضاعفات:

١. سرطان الثدي.
٢. الأمراض الصدرية.
٣. دوالي الساقين .
٤. هشاشة العظام.

### • العلاج :

- لا يوجد علاج شافي للحالة يمكن علاج الأعراض المرضية المصاحبة
١. خاصة أعراض تأخر العلامات الجنسية الثانوية – الشعر – الصوت ، من خلال استخدام هرمون الذكورة Testosterone therapy، وعادة ما يتم البدء به في عمر ١٢ سنة.
  ٢. زيادة حجم الثديين يمكن علاجها من خلال الجراحة التجميلية.
  ٣. علاج حاله النفسيه للمريض.

# نماذج هامة

## لصحة الرجال

### من أجل شباب أفضل

إن الاهتمام الدوري بالفحوصات والتحاليل قد يقلل بإذن الله إصابتك بالمرض وحياة صحية أفضل

#### • إن من أهم الفحوصات التي تتابعها من أجل شباب دائم:

##### ١. الفحوصات القلبية:

إذا كنت ممن تتراوح أعمارهم بين ٠٤-٠٦ وكنت من المدخنين فأحرص على إجراء الفحوصات لوظائف القلب وخاصة ممن لديهم تاريخ عائلي لتوخي الحذر وتفاذي المشاكل الصحية من بداية المرض.

##### ٢. إجراء قياس ضغط الدم والسكري:

إذا كنت من الأشخاص الذين يعانون من ضغوطات في العمل وفي الحياة فلا تهمل أن تجري مثل هذه الفحوصات الدورية كل سنتين على الأقل وإذا كان لديك تاريخ مرضي فمرة في السنة تقريبا.

##### ٣. سرطان القولون والمستقيم:

أحرص على الكشف عن سرطان القولون والمستقيم بدءا من سن ٠٥ سنة إذا كان لديك تاريخ عائلي عن سرطان القولون فطبيبك يمكنه أن يحدد المدة التي يتم فيها الكشف والاختبار لهذا المرض لا قدر الله.

##### ٤. الصحة العاطفية:

وهي لا تقل أهمية عن الصحة البدنية الخاصة بك فلا تستسلم لتلك الأمراض النفسية فقد تكون مفتاح لأحد الأمراض المزمنة.

##### ٥. تغيير نمط الحياة:

لا تهمل الالتزام بالنظام الغذائي الصحي ولا تهمل ممارسة الرياضة الدورية ٣ مرات تقريبا في الأسبوع.

# محة الرجل

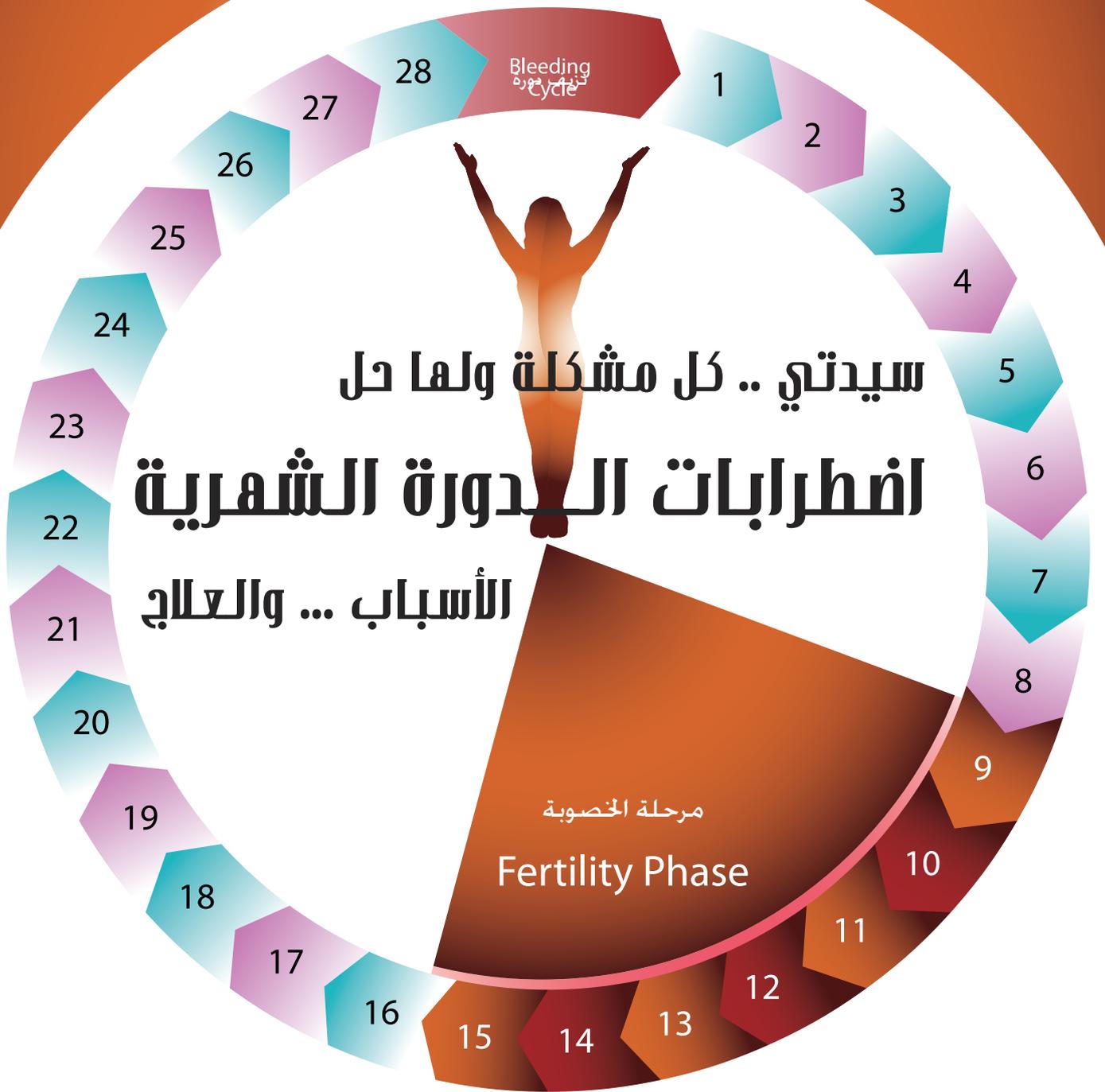






# صحة المرأة

المرأة نصف المجتمع وعادة ما تتعرض المرأة لأمراض ومشاكل صحية خلال مراحل حياتها وخلال فترات المراهقة والزواج والحمل والإنجاب ونسعى من خلال هذا الباب إلى تسليط الضوء على المشاكل الصحية التي تواجه المرأة وكيفية التعامل معها وطرق الوقاية منها .



# سيدتي .. كل مشكلة ولها حل

## اضطرابات الدورة الشهرية

### الأسباب ... والعلاج

- ماهى الطريقة الصحيحة لحساب الموعد المحدد للدورة الشهرية؟
- ضرورة مراجعة الطبيب عند ظهور علامات عسر الطمث الثانوي

المرأة بطبيعتها أكثر تأثراً بالتغيرات التي تحدث حولها، وفى ظل تسارع إيقاع العصر، وتغير نمط الحياة، تزداد اضطرابات المرأة من نواحي عديدة صحية ونفسية .. وتعتبر اضطرابات الدورة الشهرية من أهم وأكثر المشاكل لدى السيدات من سن البلوغ وحتى سن اليأس. فالدورة الشهرية تتحكم فيها عدة هرمونات وذلك لتهيئة الرحم لاستقبال البويضة الملقحة فتزيد من سماكة البطانة الداخلية للرحم ثم بعد ذلك يحدث التبويض فإذا لم يتم تلقيح البويضة خلال ٢٤ ساعة فإنها تموت وتبدأ نسبة الهرمونات المفرزة تقل فينتج عن ذلك انهيار الجدار الذي تكوّن فيخرج على شكل دورة شهرية، وهذه العملية تحدث كل (٢٨ يوم  $\pm$  ٧ أيام) وتستمر من ٣ - ٧ أيام.

## غياب الدورة الشهرية :

هو غياب مفاجئ للدورة الشهرية بدون حمل أو رضاعة طبيعية ويكون لمدة ٢ أشهر للمرات ذوات الدورة الشهرية المنتظمة أو ٩ أشهر للمرات ذوات الدورة الشهرية غير المنتظمة.

### • الأسباب :

١. اضطراب في الغدة النخامية
٢. اضطراب في الغدة الدرقية
٣. تكيس المبايض
٤. ارتفاع هرمون البرولاكتين (هرمون الحليب) بدون رضاعة طبيعية
٥. النحافة الشديدة.

### • العلاج :

يجب مراجعة الطبيب المختص لتحديد المسبب ومن ثم البدء بالعلاج.

## • عسر الطمث:

هو الشعور بالألم على شكل تشنجات أسفل البطن أثناء الدورة الشهرية أو قبلها بأيام فإذا كان هذا الألم يحمل إحدى هذه العلامات فإنه يسمى عسر الطمث الثانوي فيجب مراجعة الطبيب:

١. حدوث الألم لفترات متواصلة بعد سنوات من دورات شهرية لا ألم فيها.
٢. عدم استجابة الألم للمسكنات.
٢. إذا صاحب الألم نزيف.

### • الاسباب:

- عسر الطمث: السبب هو ارتفاع إفراز هرمون البروستاغلاندين في الرحم المسؤول عن التشنجات
- عسر الطمث الثانوي:
- التهاب بطانة الرحم
- وجود أورام ليفية
- التهاب عنق الرحم المزمن

### • العلاج:

عسر الطمث : أخذ المسكنات بعد استشارة الطبيب.  
عسر الطمث الثانوي: يجب مراجعة الطبيب المختص لتحديد المسبب ومن ثم البدء بالعلاج.

## • حدوث نزيف بين دورتين شهريتين :

هو حدوث نزف مفاجئ بين دورتين شهريتين غالبا يكون أمرا طبيعيا إذا حدث مرة واحدة فقط خلال عام لكن إذا حدث أكثر من مرة وكان نزيفا غزيرا جدا يجب مراجعة الطبيب.

### • الأسباب :

١. اضطرابات هرمونية
٢. تكيس المبايض
٢. ضغوط نفسية وعصبية

### • العلاج :

إذا حدث مرة واحدة فقط هذا أمر طبيعي.  
أما إذا حدث أكثر من مرة وكان نزيفا غزيرا جدا يجب مراجعة الطبيب لتحديد المسبب ومن ثم البدء بالعلاج.

والطريقة الصحيحة لحساب الموعد المحدد للدورة الشهرية هو أن يبدأ العد من أول يوم لحدوث الدورة حتى أول يوم للدورة التالية.

## أنواع التدفق:

١. النقط: بحيث يكون معدل الدم في الدورة الشهرية عبارة عن عدة نقط.
٢. تدفق خفيف جدا: بحيث يكون معدل تغيير الفوط الصحية مرة أو مرتين يوميا.
٣. تدفق متوسط: بحيث يكون معدل تغيير الفوط الصحية من ٢-٣ مرات يوميا.
٤. تدفق كثير : بحيث يكون معدل تغيير الفوط الصحية كل ٢-٤ ساعات في اليوم.
٥. نزيف: بحيث يكون معدل تغيير الفوط الصحية كل ساعة أو ساعتين.

## أنواع الاضطرابات:

### • النزيف الرحمي:

أن يكون معدل تغيير الفوط الصحية كل ساعة أو ساعتين فإذا صاحب هذا النزيف شحوب وتعب شديد واستمر لأكثر من ٧ أيام لابد من مراجعة الطبيب فورا.

### • الأسباب:

- الأورام الليفية: وهي أشهر أنواع الأورام الحميدة التي تصيب الرحم وتتواجد بنسبة ٢٠٪ إلى ٣٠٪ في السيدات فوق سن ٣٠ سنة وفي الغالب تشكو المريضة من غزارة كمية النزف أثناء الدورة الشهرية.
- الامراض الجنسية: مثل السيلان والكلاميديا إذا تركت بدون علاج.
- الفطريات والعدوى البكتيرية غير المعالجة
- الزوائد اللحمية
- الأورام السرطانية.
- السمنة المفرطة جدا.
- الأدوية المتعلقة بالهرمونات.

### • العلاج:

يجب مراجعة الطبيب المختص لتحديد المسبب ومن ثم البدء بالعلاج.

# هي أصعب مراحل الحياة أسرار علاقة الأم بابنتها المراهقة

- كيف تستعد الأم لمواجهة انفعالات ابنتها المضطربة أيام المراهقة
- ١٢ خطوة مهمة لمساعدة ابنتك لتجاوز هذه المرحلة بدون آثار سلبية

من المعروف أن المراهقة هي مرحلة من مراحل عمر الإنسان تلي مرحلة الطفولة، فمرحلة المراهقة بمثابة البوابة التي يعبر منها الشخص من الطفولة التي ما زالت تُبنى فيها شخصيته بجانب خبراته السلوكية إلى فترة النضج والاستقرار.

## مهنة المرأة

من سماعها لنصائحك وإرشاداتك فمن مهارات الاستماع عدم إطلاق حكم.

• هناك خصوصيات لا تحب الفتيات أن يتدخل بها أحد، ولا مانع في ذلك بل يجب احترامها إذا كانت متوافقة مع الأخلاق الفاضلة أما إذا كانت غير ذلك فما عليك إلا بيان الحق بأسلوب جميل وبطريقة لينة.

• علميها أن تكون صريحة معك في كافة أمور حياتها، وأنتك تحبين أن تستمعي إليها وقضي إلى جانبها في مشاكلها وحاولي مساعدتها في حلها بدل من التعليق بقولك كل هذا بسببك.

• الاهتمام بصديقاتها لأن ابنتك في هذه المرحلة تعتبر صديقاتها أقرب لها من بقية أفراد العائلة فحاولي التقرب من صديقاتها ومراسلتهم عبر الهاتف المحمول أو الإيميل.

• شاركيها هوايتها وخاصة ما هو على شبكة النت وحتى وإن كانت لا تتماشى معك وشاركيها مواقعها المفضلة وراسليها عبر الإيميل والفيس بوك والتويتتر.

• اهتمي بالثناء على أزيائها وزينتها وأسلوبها في حديثها وأدبها مع غيرها، فذلك الثناء يزيد من ثقته بنفسها، ويجعل شخصيتها قوية وغير مهزوزة.

• إياك واستخدام العبارات الجارحة أو التعنيف المتعلق بشخصيتها كمناداتها بالغبية أو ما شابه ذلك لأن هذا يجعلها تنفر من حضنك لتبحث عن حضن آخر.

• اخرجي معها للتنزه أو التريض أو التسوق أو حضور الفعاليات العائلية.

• في أثناء التسوق شاوربها ببعض احتياجاتك، وخذي برأيها حتى لو لم يناسبك اختيارها.

• عند الخروج للأسواق مديها بالمال الذي يجعلها تشتري ما ترغب فيه ويتوافق مع مزاجها، ولا تقيدبها بما تريدن أنت وترغبين فيه، فكل زمن أغراضه واحتياجاته.

• في أعمالك الخاصة اجعليها مستشارتك، وفي شغلك الوظيفي حديثها ببعض همومك لتشعر بأنها أكثر من مجرد ابنة، بل هي بمكان الصديقة.

تتميز مرحلة المراهقة بالتوتر والقلق والصراعات النفسية والحساسية ورهافة الشعور، بحيث تكون انفعالات المراهق متضاربة وغير مستقرة، نراه يشعر بالسعادة والحبور أحيانا، وبالتوتر والحزن أحيانا أخرى.

• كما إن انتقال المراهق من مرحلة الطفولة التي تتميز باللهو والمرح إلى مرحلة المراهقة التي تتميز بطفرات النمو وتلك التغييرات التي تطرأ عليه بنوعها الجسمية والنفسية مما ينظر الى تلك التغييرات بعين الاستحسان أحيانا وعين الاستغراب أحيانا أخرى ويؤدي هذا به إلى الارتباك والتساؤل عن شعور الآخرين تجاهه.

• لذلك يجب عليك كأ أم الاستعداد لهذه المرحلة بالبحث والقراءة وتنقيف الذات عن هذه المرحلة وأخذ رأي الأخصائيين حتى تستطيعي فهم هذه التطورات لدى أبنائك وخاصة الفتيات فالأم تعتبر الأقرب لهم.

• الفتاة في هذه المرحلة بحاجة لأشياء عدة، من أهمها إشباع رغباتها العاطفية، فحديثها برفق في هذا الشأن، وحاولي الوصول لقلبها بكل طريقة ممكنة؛ فإذا أردت أن تتكلم وتحدثك بما في نفسها فإليك هذه الخطوات لتساعدك:

• أهم ما في هذه المرحلة أن تغمرها بحبك وحنانك لأنه غالبا في هذه المرحلة تميل الفتيات للآب أكثر من الأم لأن الآب يغمرها بحنانه بينما الأم تفرض عليها احترامها.

• كوني مستمعة جيدة، وتفاعلي معها بنظراتك وبجميع حواسك، ولا تقاطعيها حتى تنهي حديثها لأنها بحاجة لمن يسمعها أكثر من حاجتها

# أجمل تغيرات الحمل على الأم و الجنين القلب يبدأ الخفقان في الشهر الثاني

رغم أن تغيرات الحمل على أمم والجنين تبدأ منذ بداية الحمل حتى ميعاد الولادة، ولكن تتطور تلك التغيرات خلال الشهر الثاني من فترة الحمل وتشتمل على تغيرات على الأم والجنين. ومن أجملها ان تجاوبف قلب الجنين تبدأ فى التكوين ويبدأ القلب فى الخفقان!

- تبدأ الملابس تضيق حول الخصر والصدر.
- امتلاء وثقل أو ليونة فى الصدر ويفمق لون هالة الثدي كما تظهر الأوردة تحت جلد الثدي.
- **أعراض الحمل على الأم خلال الشهر الثاني :**
- غثيان مع قيء وزيادة فى إفراز اللعاب
- تكرار عملية التبول.
- الإحساس بالتعب والإرهاق.
- إمساك.
- حرقة فى المعدة وصعوبة فى الهضم.
- انتفاخ فى البطن وشعور بالامتلاء .
- قلة الشهية للطعام أو اشتهاى نوع معين من الطعام.
- صداع أحياناً بسبب التغيرات الهرمونية.
- دوار أحياناً وإغماء.
- **التعامل مع تلك التغيرات :**
- الاسترخاء والراحة التامة قدر الإمكان وتناول الطعام بكميات قليلة.

- **أهم التغيرات التي تحدث للجنين فى الشهر الثاني:**
- تعمل المشيمة والحبل السري بشكل تام فى أواخر الأسبوع الخامس لكي ينقلا الأكسجين والغذاء إلى الجنين.
- فى نهاية الشهر الثاني، تتحول المضغة إلى جنين لأن الأعضاء تبدأ بالتكوين.
- تبدأ تجاوبف القلب فى التكوين ويبدأ القلب بالخفقان.
- تبدأ الأعضاء الداخلية كالمعدة والأمعاء والبنكرياس والجهاز البولي والغدد الجنسية فى التخلق.
- تبدأ الأصابع واليدين والقدمان بالظهور فضلاً عن ملامح الوجه.
- كما تتشأ العضلات والأعصاب والنخاع العظمي.
- وفى الشهر الثاني يبلغ طول الجنين ٢ إلى ٤ سم ووزنه ٢ إلى ٣ جرامات.
- **أهم التغيرات الجسدية الظاهرية على الأم فى الشهر الثاني :**
- يزداد عرض الخصر وينتفخ الثدي بسبب هرمون الحمل وهو « البروجسترون ».

## الشعر يحمل أسرار الجمال.. والصحة!



### • القشرة:

القشرة عبارة عن تقشر الخلايا الميتة في فروة الرأس فإذا كانت كثيفة جدا فإن المسبب لها هو زيادة في إنتاج الدهون في فروة الرأس وبخاصة عند أصحاب البشرة الدهنية وفي بعض الحالات نتيجة عدم استخدام الشامبو بطريقة صحية حيث لا يصل إلى فروة الرأس فتتراكم الدهون مسببة القشرة أو يكون هناك التهاب جلدي أو إكزيما دهنية.

### نصائح طبية لجمال الشعر :

- المحافظة على شرب كميات كافية من الماء لأن ربع وزن الشعرة ماء ، الرطوبة تجعل الشعر يحافظ على ليونته لذلك احرص على شرب ٨ أكواب من الماء يوميا.
- حاولي قدر الإمكان الحصول على نظام غذائي متوازن يكون للبروتين نصيب كبير فيه لأن البروتين هو اللبنة الأساسية في الشعر.
- الاهتمام بالفيتامينات وخاصة فيتامين أ لأنه يساعد على جعل فروة الرأس صحية وفيتامين ب و ج وهما مهمة لنمو الشعر
- يجب الحرص على تناول الفواكه والخضار لأنها تحتوي على المعادن مثل الحديد الذي يحمل الأكسجين للشعر، والزنك الذي يمنع من تساقط الشعر وغيرها.

الشعر ليس واجهة للجمال فقط.. بل انه تاج للصحة والعافية أيضا ، حيث أن الشعر يحمل معلومات قيمة فيما يتعلق بصحة الإنسان لأنه أقرب وسيلة معبرة عن جسمك ، فشعرة واحدة يمكنها أن تظهر ما يحتويه الجسم من فيتامينات ومعادن، لأن نقصهما يؤدي لمشاكل صحية مثل الأنيميا (فقر الدم) ، مشاكل الأيض ، الاضطرابات الهرمونية وهذه كلها يمكن قراءتها من شعر الإنسان.

### مشاكل الشعر:

#### • تساقط الشعر :

يعتبر تساقط الشعر أمرا طبيعيا عند كل السيدات لكن إذا كان هذا التساقط كثيفا وسبب فراغات في فروة الرأس أو كان أكثر من معدل ٢٠٠ شعرة في اليوم فهذه إشارة إلى أن جسمك يعاني من التوتر والإجهاد أو انخفاض في مستوى الحديد في الدم أو نقص البروتين في النظام الغذائي أو اضطراب في الغدة الدرقية فيجب المحافظة على النظام الغذائي الجيد المحتوي على جميع العناصر الغذائية.

#### • الجفاف والشعر الباهت المقصف:

يؤثر الإفراط في استخدام منتجات تصفيف الشعر مثل المجفف والملسات الكهربائية وغيرها سلبا على صحة الشعر وتجعله عرضة للجفاف والتقصف وذا مظهر باهت وذلك بسبب فقدان الماء و الأحماض الأمينية والمعادن مثل الزنك والسيليكا والحديد والحل هو النظام الغذائي الجيد المحتوي على جميع العناصر الغذائية من الفيتامينات والمعادن وشرب كميات كبيرة من الماء.

#### • بطء نمو الشعر:

إذا كان شعرك ينمو نمواً طبيعياً ثم فجأة بدأ النمو بشكل بطيء أو التوقف فهذا يدل على نقص فيتامين د المسؤول عن الكيراتين الذي يساعد الشعر على النمو.

# السكر المرّ .. في أحلى أيام العمر !

- النصائح الكاملة للتخلص من ارتفاع سكر الدم بعد الولادة
- سكري الحمل... يصيب الأم ويؤثر على الجنين !

تواجه المرأة العديد من المتاعب خلال فترة الحمل.. ورغم أن بعض هذه المتاعب مؤقتة ، وتنتهي مع صرخة المولود ولكن بعضها يمكن أن يستمر طول العمر .. ومنها « سكري الحمل » ، الذي يهتم أطباء النساء والولادة وأطباء السكري والغدد الصماء بعلاجه اهتماماً كبيراً وذلك لأن تأثيره ليس قاصراً على المرأة الحامل فقط ولكن يتعداه إلى الجنين أيضاً !!  
ويعد مرض السكري من المشكلات الصحية التي قد تصيب عددا من النساء الحوامل ويكون الارتفاع في سكر الدم مؤقتاً ويقتصر على فترة الحمل، ونستعرض هنا بعض مضاعفات سكري الحمل على الأم والطفل.

## • أعراض سكري الحمل

في كثير من الأحيان، لا يظهر سكري الحمل بأي أعراض على الإطلاق. ويصعب في معظم الحالات التمييز بين الأعراض القليلة التي قد تظهر جرّاء الإصابة به وبين الأعراض الجانبية الطبيعية للحمل.

وتشمل أعراض سكري الحمل التالي:

١. الشعور بالتعب
  ٢. العطش الشديد
  ٣. التبول بكميات كبيرة
  ٤. عدم وضوح في الرؤية (اضطراب في النظر)
  ٥. زيادة الالتهابات المهبلية وبخاصة الفطرية منها .
- في حال ظهرت عليك أي من هذه الأعراض،

ذلك إلى مشاكل صحية أخطر .

٢. زيادة تجمع السائل الأمنيوني: السائل الأمنيوني هو سائل يحيط بالجنين ويبدأ بالتكون من الأسبوع الرابع للحمل ولهذا السائل فوائد عديدة منها وأهمها : حماية الجنين من الصدمات التي قد تحدث للأنف فجأة، وتغذية الجنين. لكن قد تحدث زيادة لهذا السائل عن المعدل الطبيعي لأسباب عدة بعضها غير معروف حتى الآن. ومن المعلوم حالياً أن سكري الحمل قد يؤدي إلى مضاعفات منها: انفصال المشيمة ، الولادة المبكرة ، نزيف حاد بعد الولادة .

٣. اضطرابات الولادة: تعاني الأم الحامل المصابة بالسكري من اضطرابات عدة منها: الولادة

عليك التحدث إلى الطبيبة، والتي قد تتصحك بإجراء تحليل السكر وإذا كان لديك أي من عوامل الخطر للإصابة بمرض سكري الحمل، فسوف تتصحك الطبيبة بإجراء تحليل السكر في الدم ومتابعة نسبة السكر في الدم خلال الحمل حتى لو لم تظهر عليك أي مؤشرات .

## • تأثير سكر الحمل على الأم الحامل

١. ارتفاع ضغط الدم : تزداد نسبة ارتفاع ضغط الدم لدى المرأة الحامل التي تعاني من السكري وقد يكون ارتفاع ضغط الدم مصحوباً بتجمع الماء في الجسم وقصور في عمل الكلى وزيادة في كمية البروتين في البول وإذا استمر ارتفاع ضغط الدم دون سيطرة لمدة الحمل كاملة فقد يؤدي

## مدة المرأة

تناولي 5-6 وجبات صغيرة موزعة على مدار اليوم بدلاً من ثلاث وجبات رئيسية. فذلك يُفيد في تنظيم سكر الدم بالإضافة إلى تجنب العوارض الصحية للحمل بعد الرجوع للطبيب المتابع .

### • إرشادات لتجنب هبوط سكر الدم

- الالتزام بتناول الوجبات في المواعيد وبالكميات التي يحددها أخصائي التغذية.
- الحرص على تناول الوجبات في مواعيد محددة وعدم إلغاء أي وجبة مهما كانت الظروف.
- عدم اتباع نظام غذائي لإنقاص الوزن أثناء الحمل.
- عدم ممارسة مجهود بدني عنيف.
- إذا كنت تعالجن بالأنسولين تأكدي من عدم زيادته عن الجرعة المحددة إلا بنصح الطبيب.
- الحرص على قياس سكر الدم قبل تناول الوجبات وقبل وبعد ممارسة الرياضة.
- إذا كان مستوى سكر الدم منخفضاً وكان موعد الوجبة التالية يزيد عن نصف ساعة تناولي وجبة خفيفة إضافية تحتوي على 15 جرام من الكربوهيدرات .

### • إمكانية استمرار سكري الحمل حتى

#### بعد الولادة :

- سيقترح عليك الطبيب إجراء تحليل مستوى السكر في الدم بعد مرور ثلاثة أشهر تقريباً على ولادة طفلك .
- وهناك احتمال كبير بأن يكون مستوى السكر في الدم قد عاد إلى طبيعته ولكن هناك حالات خاصة قد يستمر معها ارتفاع سكر الدم حتى بعد الولادة وذلك لأسباب منها :
1. عدم اتباع التعليمات والإرشادات الموجهة من قبل الطبيب المعالج .
  2. عدم القدرة على السيطرة على سكري الدم أثناء الحمل على الرغم من اتباع الإرشادات .
  3. السمنة والبدانة
  4. وجود تاريخ مرضي لأحد أفراد العائلة بمرض السكري.
- وغيرها من الأسباب التي قد تؤدي لاستمرار ارتفاع سكر الدم حتى بعد الولادة وتحوّله إلى مرض السكري المزمن .

الأنسولين هرمون نمو يساعد على زيادة حجم المولود وبالتالي يزيد ذلك من صعوبة الولادة ويعرض الجنين للكثير من المشكلات الصحية المصاحبة لصعوبة الولادة .

### 2. التشنجات الخلقية: لقد أثبتت الدراسات أن

نسبة حدوث التشوهات الخلقية تزيد في الأجنة التي تعاني أمهاتهم من سكري الحمل ومن هذه التشوهات الخلقية ما يصيب القلب والجهاز العصبي والعمود الفقري والجهاز الهضمي والعظم.

### 3. اضطراب أملاح الدم والسكر: يعاني

المولود المصابة والدته بسكري الحمل من نقص السكر وذلك نتيجة زيادة إفراز الأنسولين بسبب زيادة سكر الحمل وأيضاً من نقص الكالسيوم والمغنيزيوم،، ضمور الرئة وصعوبة التنفس وقلة الأكسجين وضعف عضلة القلب ، الصفار وزيادة هيموجلوبين الدم. قد يزيد احتمال إصابة الطفل بمرض السكري مع تقدم في العمر في حال إصابة الأم بسكري الحمل .

### علاج سكر الحمل

- سوف ينصحك طبيبك بضبط مستوى السكر في الدم عبر تخفيف استهلاك الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على السكر. ويحدد لك نظاماً غذائياً خاصاً بك وينصحك بتناول الوجبات الخفيفة عدة مرات عوضاً عن الوجبات الدسمة التي تجهد جسمك .
- قد يصف الطبيب حقناً من الأنسولين لبعض النساء المصابات بسكري الحمل الحاد والذي لا يمكن ضبطه بالحمية الغذائية والتمارين الرياضية.
- سوف يعلمك الطبيب كيفية أخذ حقنة الأنسولين بنفسك وسواء أكانت الحامل بحاجة إلى حقن من الأنسولين أو كنت تعانين من سكري حمل غير حاد، سيخضع طفلك لمراقبة دقيقة ومن المتوقع أن ينصحك طبيبك بإجراء تصوير بالأشعة فوق الصوتية بشكل متكرر لفحص نموه.

### • إرشادات لتجنب ارتفاع سكر الدم



المبكرة أو انفصال المشيمة المبكر أو خروج ماء السائل الأمنيوني مبكراً وزيادة ساعات الولادة ومدتها لصعوبة خروج المولود لكبر حجمه. لذا نجد أن نسبة حدوث العمليات القيصرية أكثر عند الحوامل المصابات بالسكري.

### 4. التهابات المسالك البولية: حدوث التهابات

المسالك البولية عند الأمهات الحوامل ومصابات بسكري الحمل يكون أكثر منه عند الحامل غير المصابة بسكري الحمل ، وذلك بسبب زيادة السكر في البول .

### • تأثير سكر الحمل على الجنين

1. زيادة حجم الجنين: وذلك نتيجة زيادة إفراز الأنسولين من بنكرياس الجنين، ويعتبر

تصاحبه الآلام ..

واحزان ضياع الآمال

# الإجهاض

أقسى تجارب المرأة

في بداية الزواج

• الإجهاض المبكر يحدث بعد أسبوع أو أسبوعين من انقطاع الدورة

• تناول بعض الأدوية والكافيين والكحوليات ..عوامل لها علاقة ببعض حالات الإجهاض

• ماهى النصائح الطبية لتجنب الإجهاض واستمرار الحمل ؟

للمرأة مشكلات ربما لا تشعر بها إلا المرأة فقط ..فوحدها تتحمل أعبائها وأحزانها وآلامها ..و الإجهاض إحدى المشكلات الصحية الكبرى التي تعترض الحياة الزوجية للمرأة خلال فترة الخصوبة والإنجاب، وله أثر على حالتها الصحية والنفسية خاصة إذا حدث في بداية عهد الزواج أو في حال تكرار حدوثه.

الذي يحتاج إلى التدخل وإنهاء الحمل كليا. وإذا كانت هناك فرصة لاستمرار الحمل فهناك عدة نصائح يجب على الحامل الالتزام بها، وهي:

- الراحة التامة وتجنب السفر .
- تجنب الاتصال الجنسي مع الزوج.
- تجنب التشطيف المهبلي.
- إذا كانت حالة المريضة تحتاج إلى التدخل الطبي وإنهاء الحمل نهائيا فيتم الآتي:
- التوسيع والكحت : حيث يقوم الطبيب الأخصائي بتوسيع عنق الرحم وإجراء عملية كحت للرحم بما يحتويه من بقايا الحمل.

الوقاية من الإجهاض :

- الوقاية من حدوث الإجهاض عند الحامل تتضمن الآتي :
- الاهتمام بالعناية الطبية والمتابعة للحمل.
- تجنب النيكوتين و الكحوليات أثناء فترة الحمل.
- تجنب الكافيين ( القهوة، الشاي، الكولا ) .
- السيطرة على ارتفاع ضغط الدم و السكر.
- العلاج السريع لأي التهابات بكتيرية أو فيروسية.

### أعراض الإجهاض :

- نزيف مهبلي ( من الرحم ) : ويتراوح النزيف المهبلي من مجرد تنقيط لبعض قطرات الدم أثناء الحمل أو يمكن أن يكون نزيفا شديدا .
- ألم و تقلصات بالبطن : تحدث في الجزء السفلي من البطن والجزء السفلي من الظهر .
- اختفاء أعراض الحمل : تشعر الحامل أن أعراض الحمل مثل الغثيان و القيء والتغيرات التي تحدث في الثدي ( انتفاخ و بعض الألم بالثدي ) لم تعد موجودة.

### متى يتم التوجه للطبيب و العناية الطبية ؟

- يجب على الحامل التوجه فورا للطبيب إذا تعرضت للآتي :
- إذا تعرضت الحامل لنزيف دم حتى لو كان خفيفا .
- إذا شعرت بخروج شيء من المهبل يشبه الأنسجة ( عليها أن تقوم بوضع هذا النسيج في وعاء أو حاوية والذهاب به إلى المستشفى ) .
- عند خروج سوائل من المهبل بدون ألم وبدون نزيف دم .

### • علاج الإجهاض :

يحدد الطبيب الأخصائي نوعية الإجهاض، فإذا كان من النوع الذي يمكن تفاديه، أو من النوع

### تعريف الإجهاض :

خروج الجنين من الرحم قبل بداية الشهر السادس، أو قبل عشرين أسبوعا من بدء الحمل، لكنه غالبا ما يحدث تلقائيا خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل وفي الموعد المتوقع للدورة، كما أنه من الممكن أن يحدث بعد أسبوع أو أسبوعين من انقطاع الدورة، وهو ما يعرف بالإجهاض المبكر.

### أسباب الإجهاض :

الأسباب الأكثر شيوعا تتلخص في الآتي :

- عيوب خلقية بالجنين.
- النمو غير الطبيعي للمشيمة بسبب مشكلة في الإخصاب.
- فشل البويضة: قد يحدث بسبب خلل وراثي في الجنين.
- الأمراض المزمنة عند الأم: تتضمن مرض السكر، الارتفاع الحاد في ضغط الدم، أمراض الكلى، أمراض الغدة الدرقية، عيوب خلقية بالرحم و ضعف عضلة عنق الرحم.
- عوامل أخرى : تناول بعض الأدوية، الكافيين، الكحوليات، و الكوكايين يكون لها علاقة في بعض الحالات بحدوث الإجهاض .





# صحة الطفل

الأطفال فلذات أكبادنا وصحتهم أمانة في أعناقنا ويتضمن هذا الباب نصائح طبية للوالدين والمهتمين بصحة الأطفال للعناية بهم ورعايتهم صحياً ووقايتهم بإذن الله من الإصابة بالأمراض وكيفية الحفاظ على سلامتهم وسلامة أجسادهم .

## • ماذا يجب على الوالدين معرفته

د صالح محمد الصالحي

رئيس قسم النمو والسلوك

بمدينة الملك فهد الطبية

تبدأ قصة الطفل قبل أن يولد أو حتى قبل أن يكون جنينا فغالبا ما يتحدث الشباب قبل الزواج عن أولادهم ، فمنهم من يتسمى بـابن هذه المرحلة المبكرة وعند الزواج أول ما يتبادر إلى ذهن الزوجين الحديثين هو الإنجاب و الأطفال ، فيكثر الحديث عن الطفل القادم شكله و جنسه و اسمه إلى ذلك من الآمال والأحلام الممتعة وهذه سنة الله في خلقه و إحدى أهم موجبات الزواج في الدين الاسلامي الحنيف و الذي يتناغم مع فطرة الإنسان التي فطره الله عليها قال تعالى «المال و البنون زينة الحياة الدنيا»

و لا شك فإن الإسلام حث على انتقاء الزوجة و الزوج و وضع المعايير القياسية لحمل وولادة و تنشئة قياسية و صحية للأم و الطفل خصوصا فيما يخص مشاركة الزوج زوجته الرعاية و الاهتمام بالطفل.

و حسب طبيعة الإنسان التفاؤلية ولله الحمد فغالبا ما تكون توقعات الوالدين جيدة و ايجابية تجاه المولود القادم، و هذا هو السائد ولكن هناك بعض الأطفال يعترضهم بعض الإشكالات في النمو و الصحة مما يكون عبئا نفسيا و جسديا و ماليا و اجتماعيا على بعض الأسر و قد تتبلور حياة الأسرة على حالة الطفل و يكون هو القاسم المشترك لجميع خطط العائلة و مشاريعها العاجلة و الأجلة مما قد يعيق فاعلية بعض أفراد العائلة في المجتمع.

و من المهم التأكيد على أن اضطرابات النمو المختلفة تتسبب في فقد قدر كبير من الطاقات البشرية التي من المفترض أن تنفع نفسها و تنفع المجتمع، و فلا تكون بالتالي عبئا اجتماعيا و اقتصاديا كبيرا إضافة إلى العبء الصحي على الفرد وهو الأهم. و سنتطرق في هذا المقال لنمو الطفل من النواحي الطبية باذن الله و باختصار.

## • ماذا نقصد بنمو الطفل؟

نمو الطفل يشمل محاور اساسية من المفترض ان تكون جميعها ضمن النطاق الطبيعي في غالبية الاطفال و تشمل هذه الركائز :

1. النمو الجسدي .
2. الشعور و التأثير .
3. النمو العقلي.

## 1- محور النمو الجسدي

و يشمل ركائز هامة هي:

• تطور الوزن و الطول و محيط الراس:  
من المهم التاكيد بأنه من الطبيعي أن يكون هناك تسارع في التطور

ماذا يجب على الوالدين معرفته  
لتجنب اضطرابات النمو؟

مراحل نمو الطفل  
الجسدي والعقلي  
والنفسية





فهذه الحركات غاية في الضرورة حيث تعتبر وظيفية معيشية تعين الفرد على التعامل مع الاحتياجات الشخصية الأساسية .

وكما هو الحال في العضلات الكبيرة فقد يكون التأخر بها بسيطاً ومؤقتاً، إذ غالباً ما تقوى عضلات الطفل ويكتمل نموها بشكل طبيعي ولكن هناك بعض أنواع الخلل تكون أكثر شدة وتحتاج إلى عمل ومجهود كبيرين لتأهيل الطفل ليكون قادراً على أداء المهارات الحياتية الوظيفية بشكل جيد، إذ لن يستطيع الطفل التعلم ولا الاعتماد على النفس في حال وجود خلل في العضلات الوظيفية الدقيقة، وغالباً ما يكون الخلل في هذه الركيزة مصاحباً لاضطرابات واعتلالات نمو أخرى مثل الشلل الدماغي واضطرابات النمو الشاملة (التوحد وأخرى) والاعتلالات الجينية الخ...

### • نمو اللغة و التواصل Language Development

وهي قدرة الفرد على التمكن من التواصل مع الآخرين بشكل مناسب حسب عمره لفظياً و

لديهم خلل يتراوح من بسيط إلى شديد حسب شدة المسبب من اختناق أثناء الحمل إلى حوادث الطرق والإصابات في الطفولة وما بعدها .

و غالباً يكون المسبب في تأخر النمو الحركي حميد وبسيط ولا يستدعي التكلف في الإجراءات التشخيصية مثل الارتخاء العضلي الطفولي الحميد حيث لا يوجد مسبب عضوي ولكن يكون الطفل متأخراً قليلاً في التحكم برأسه ومتأخراً في الجلوس و المشي الخ.. ولكن في النهاية ينمو ليكون ضمن الفئة الطبيعية حول ٣ سنوات.

وفي المقابل هناك الشلل الدماغي متعدد المستويات والأنواع من التيبس البسيط إلى الشلل الرباعي التيبسي بحيث غالباً ما يحتاج المصاب إلى الرعاية بشكل دائم.

### • نمو العضلات الدقيقة Fine Motor Development

وهي العضلات الصغيرة التي تترجم أوامر المخ إلى حركات وظيفية مثل مسك الأشياء (رضاعة، كأس، ملعقة ، قلم، تلفون الخ....) أو لبس الملابس والتوازن والإشارة الخ....

الجسدي للطفل في السنة الأولى فمن المفترض أن يبلغ وزنه عند سنة ٢ أضعاف وزن الولادة كما إن الطول يجب أن يتماشى مع ذلك ليصل إلى ٧٥سم ويصبح محيط الرأس ٤٨سم وهذا النمو المتناسق للطفل أساسي لتمكين أعضاء الجسم من النمو واكتساب وظائفها وأهما المخ لذلك. ويجب الحرص على التغذية السليمة وبالأخص الرضاعة الطبيعية، كما يجب ملاحظة التغيرات غير الطبيعية في الطول والوزن وانحرافها عن المسار الطبيعي حيث يمكن تشخيص الكثير من الأمراض والاضطرابات في هذه المرحلة و منع تدهور الحالة.

### • نمو العضلات الكبيرة الحركية Gross Motor Development

وهي العضلات المسؤولة عن نمو الطفل الحركي أي من بداية رفع رأسه عند عمر شهرين إلى المشي والركض والتسلق و السباحة و الخ.... و حيث من المتوقع مرور الطفل بمراحل النمو الحركي الطبيعية إلا أن بعض الأطفال يكون

بالوسائل غير اللفظية الأخرى وتعتبر من ركائز النمو الذهني العقلي للطفل كذلك.

ومن البديهي أن نعلم بأن تأخر اللغة عائق يحول دون التفاعل مع المجتمع بشكل مناسب مسببا حرجا اجتماعيا وفقدان للكثير من الفرص التفاعلية في الطفولة مثل اللعب والاستمتاع بالنشاطات اليومية للتعلم واكتساب المعرفة في الوقت وبالقدر المناسبين، وكذلك بالنسبة لاكتساب المهارات التفاعلية التي تؤدي إلى علاقات اجتماعية نافعة على مختلف المستويات. وقد يكون الخلل في قدرات اللغة والتواصل منفردا وحميدا وسريعا ما يلحق الطفل بركب الأسوياء، وقد يكون شديدا ومصاحبا لبعض الاضطرابات أو الإعاقات التي تحتاج إلى مجهود وعناية مكثفة وطويلة الأمد.

وتختلف أنواع اضطرابات النمو حسب المسبب فهناك خلل بسبب ضعف عضلات الفم والوجه وبعضها بسبب خلل بممرات الصوت وأخرى بسبب ضعف وفقدان السمع وكذلك التأتأة وغيرها من اضطرابات النطق والتخاطب، وبالإجمال فهي تحتاج إلى تقييم وتدخل علاجي من قبل مختص.

## • نمو التفاعل الاجتماعي Social Interaction

وهي نمو القدرات التفاعلية للطفل من الولادة إلى البلوغ، ويستطيع الطفل من خلالها تمييز وجه أمه في الأسبوع الأول من الولادة، ويبادل الضحك الاجتماعي عند عمر شهرين وهكذا تتطور وتبلور وتمو المهارات التفاعلية الاجتماعية مع مرور الوقت وتزداد تعقيدا حيث وفي المحصلة النهائية يكون الطفل قادرا على تكوين علاقات اجتماعية نافعة في الأسرة والمدرسة ومكان العمل وغيرها من البيئات الاجتماعية البسيطة والمعقدة.

ولكن عند وجود خلل في التفاعل الاجتماعي سواء كان ذلك بسيطا أو معقدا فإن الطفل يتأخر عن أقرانه في الكثير من المهارات الأساسية حيث أثبتت الكثير من الدراسات أن التفاعل والتجارب الاجتماعية هي من أهم مقومات النمو

والتطور في الإنسان. وقد يكون الخلل في التفاعل الاجتماعي منفردا أو جزءا من متلازمة معقدة تحتاج إلى تقييم وتدخل كثيف لعلاجها. فمن الرهاب الاجتماعي إلى اضطراب طيف التوحد بكافة درجاته وأنواعه. ومن المؤسف أن الكثير من الذين يعانون قصورا في المهارات الاجتماعية وهم كثر لا يحصلون على مساعدة وعلاج مناسبين وفي الوقت المناسب، بل إن بعضها يتم تشخيصه في مراحل عمرية متأخرة مثل اضطراب اسبرغر حيث يعاني المصاب من خلل نوعي وكمي في التفاعل الاجتماعي مثل:

## ٢- محور الشعور والتأثير: (Affective Development)

وتشمل ركائز هي:

### ١- الخصائص السلوكية: (Temperamental Characteristics)

وهي خصائص فردية تميز الفرد عن الآخر حتى في نطاق الأسرة الواحدة ومن نفس الأبوين وبذات البيئة تسمى هذه الخصائص النمط السلوكي للطفل وهي محددة جينيا ولكن تؤثر البيئة بدرجة أو بأخرى في تقويمها وخروجها عن المستوى الطبيعي في معظم الحالات وأثبتت الدراسات أن هناك ٩ خصائص سلوكية تميز الفرد هي:

• **مستوى الحركة** : فقد تكون حركة الطفل مفرطة و تسبب مشاكل للطفل و حرج للعائلة.

• **التركيز والمثابرة** : هناك اطفال مثابرين و صبورين و يحرصون على انجاز المهام و هنالك اخريين على العكس كثيري التملل و غالبا ما يجدون صعوبات دراسة و انجاز المهام.

• **المزاج** : بعض الاطفال يتمتع بزاج جيد و يسهل اندماجه في البيئة المحيط و في المقابل تجد بعض الافراد متدني المزاج و يتحفظ الاخريين على التعامل معهم.

• **التقرب والابتعاد**: بعض الافراد يسهل عليه تجريب الاشياء الجديدة من اكل و خلافة و هناك اخريين يصعب عليهم ذلك

• **النمط (الردم)**: و يتمثل ذلك في دورة النوم و حركة الطعام في الامعاء الخ... حيث يختلف

الافراك كثيرا في ذلك.

• **التأقلم**: و يقصد بها سهولة اندماج الانسان في بيئة جديد و تكمن اهمية ذلك في السنة الاولى من المدرسة حيث يعاني بعض الاطفال من صعوبة في التأقلم و الاندماج كما ان تأقلم الموظفين في بيئة العمل الجديدو تقع ضمن هذه الخاصية.

• **الحد الأدنى للاستجابة**: و هي شدة المثير البيئي المطلوب احداث تأثير على الفرد فمثلا تحتاج الى اللمس البسيط للفت انتباه البعض بينما يحتاج اخريين الى وسائل اكثر قوة لاثارتهم

• **شدة التفاعل**: و هي مستوى ردة فعل الفرد للمثير البيئي فبعض الافراد يستجيب بعنف لمؤثر بسيط وقد يحدث العكس

• **التشتت**: و هي مدى قدرة الفرد على التركيز في عمل ما و عزل المثيرات و المشتتات الداخلية و الخارجية و يتفاوت الناس في ذلك كثيرا و قد صنفت بعض الدراسات الاطفال بناء على الخصائص السلوكية الى:

- طفل سهل ١٥٪

- طفل صعب ١٠٪

- طفل بطيء التفاعل ١٠٪

- طفل معتدل الخصائص ٦٥٪

أ- و تكمن اهمية هذه الخصال السلوكية فيما يلي:

١. معرفة الاهل بها تقلل من القلق و الضغط على طفل ليصبح مثل اخية و اطفال اخر حيث يجدر بنا ان نعلم بان الاطفال ليسو متماثلين في كل شي و تكمن لديهم قدرات و خصائص خاصة ضمن النطاق الطبيعي للنمو.

٢. معرفة المختصين بها تقلل من التشخيص الخاطئ و تستدعي العمل لمعرفة الطفل بشكل اكبر.

٣. وجود اختلاف في سلوك نمو الاطفال لا يعني وجود مرض او اضطراب حيث يجب ان ننظر بشكل شامل محاورو ركائز النمو المختلفة للطفل

قبل اطلاق الحكم! و سنتحدث لاحقا عن افرق بين الطبيعى منها والمرضى.

## ب- التعلق والمصاحبة (Attachment)

و يقصد بها الرابطة الحميمة بين الرضيع والطفل و امة حيث تعتبر محورية في نمو الطفل و اكتسابه الكثير من المهارات و التجارب الاجتماعية في طمأنينة و امان. و رغم ان حب السيطرة و الاعتماد على النفس احد ركائز هذا المحور في النمو فان رابطة الطفل بامة و ابيه اساسية في اكسابه مهارات الاعتماد على النفس فوجود الطفل في بيئة مستقرة و هادئة و حميمة عاطفيا تجعل ثقة الطفل بنفسه اكبر و تكسبه مساحة اكبر في البحث عن التجارب المحفزة للنمو الجسدي و العاطفي و العقلي، و على العكس فان انفصال الطفل عن والديه بمرحلة مبكرة او خروجه من البيئة الحميمة او وجود بيئة عنيفة جافة او عازلة تؤخر نمو الطفل و تجعله اقل ثقة بنفسه و بالبيئة المحيطة و قد يكتسب طرق تأقلم قد تكون غير جيدة.

و قد تصل حالة انفصال الطفل عن هلة او قطع الرابطة بهم الى حالات مرضية (Attachment disorders) و من اكثرها شيوعا القلق المدرسي و نوع حميد يمكن التعامل معه في حلة التشخيص و التعامل المهني الجيد و هناك اضطرابات تعلق اكثر صعوبة و تأثيرا على نمو الطفل.

## ج- الاستقلال و التحكم الذاتي

### (Autonomy/Independence)

و هي قدرة الطفل الى الاستفادة من النمو العضلي الطبيعي و بوجود بيئة حميمة مشجعة على اكتساب مهارات استقلالية من السيطرة على نوع الاكل و اطعام الذات و العراك عن ارتداء الملابس الخ... و قد يحدث صراع على السيطرة بين الطفل و من يعتني به فقد يصاب الطفل بنوبة غضب و قد يتعرض للضرب او الايذاء لاختضاعه و لذلك فان فهم اهمية نمو القدرات الاستقلالية للطفل مهم لحسن التصرف و رعاية الطفل

بطريقة تعزز النمو و الصحة.

## د- التحكم بالانفعالات (Impulse Control)

و هي من ركائز النمو المهمة حيث يتدرج الطفل في التحكم بانفعالاته و ردود فعله حتى تبدأ بالتبلور بشكل وضح عند سن ٢ سنوات حيث يدرك الطفل التشجيع و التحفيز من البيئة المحيطة بناء على ردود فعله فيبدأ بالتحكم بالانفعالات السلبية و يحاول كبتها و اظهار الردود التي تعجب الاخرين و من هاذ المنطلق يبدأ الطفل في التعاون بالتدريب على الحمام مثلا و يكون جاهز لمهارات اكثر تعقيد خصوصا اذا تعلق ذلك باخرين.

## ٣- محور النمو العقلي: (Cognitive Development)

و هو من اهم محاور النمو للانسان حيث تكمن قدرته على العلم و المعرفة و التحلية و معرفة العلاقات و حل المشاكل و الى ذلك من وظائف الحياة الاساسية. و يعبر الاطفال مرحلة التحول من التفكير و التفاعل الحسي العضلي اي التعلم من خلال اللمس و النظر و السمع الى التعلني بالتفكير الرمزي و حيث يستطيع الطفل تكوين الصور التعبيرية بمخيلته و يبدأ بحل المشاكل بالتفكير و من خلال التجارب الخط و الصواب. و في المتوسط يبدأ هذا التحول في الفكر عند ٢٤ شهرا.

و غالبا ما يقاس نمو الانسان العقلي لمعرفة العمر العقلي و من ثم مقارنة بالعمر الزمني و تحديد الوظائف المتوقعة من الفرد. و يوجد العشرات من المقاييس النفسية لمعرفة العمر العقلي و النطق الاجتماعي منها للناطقين و منها لغير الناطقين الخ... و لكن المهم هو التاكيد بان هناك نطاق طبيعي للنمو العقلي يعتمد على ركائز اساية هي:

و تعتبر اللغة من اهم الامثلة على التفكير السابق للفعل حيث يبدأ الطفل بالتعبير عن ما يدور بذهنه عن طريق بعض المفردات (٢٠-٥٠

كلمة عند سن ١٨ شهرا) و تزداد هذه المفردات لتصبح جمل بسيطة ثم جملا طويلة و عند سن ٢ سنوات. حيث يصبح اكثر من ٧٥٪ من كلام الطفل مفهوما. و تعين اللغة على اكتساب كلمات التعلم و المعرفة مثل لماذا، اين الخ... لذلك يحتاج تطور اللغة الى بيئة محفزة و معززة لنمو الطفل اللغوي.

و عندما تكون هناك مشكلة في اللغة فان اكتساب الطفل لبعض المهارات يكون اقل و حسب المسبب لضعف اللغة يمكن التنبؤ بعوامل التحسن و النمو اللغوي و الذهني.

و تجدر الاشارة هنا بان اسنوات الخمس الاولى من حيات الطفل هي محورية و استراتيجية في نمو الطفل العقلي و المعرفي و بالتالي فان للتعلني دور هام في تعزيز ذلك و توفير مقومات النبوغ المبكر حيث ان فرص النبوغ في هذه المرحلة تصل الى ٨٠٪، و تحفظ الى ٢٠٪ عند سنة ٨ سنوات في حال وجود نظام تعليمي مثبط و غير فعال. كما يكمن اهمية التعليم المبكر اي الروضة حيث من المهم ان يكون اللزامي و متاح لجميع الاطفال في بلدهم.

كما يجدر ذكر ان الكثير من الدراسات بينت ان القراءة الطوعية للطفل تزيد من القدرات اللفظية بشكل كبير و تزيد من الرابطة بين الطفل و حاضة و توجد تفاعل اجتماعي ذا جودة عالية.

و من ركائز النمو العقلي هي قدرة حل المشاكل و يعزز ذلك على التجارب التي حصل عليها الطفل في بيئة سلفا. و المواصلة فياثره الطفل و تحدي قدراته بشكل يتناسب مع عمرة، و الانتقال الي التربية الايجابية و تقدية فرص تجارب مثيرة و مثرية للطفل.

• ماهي الفروق بين الغثيان المرضى ..  
والنفسى؟  
هناك بعض الأعراض المرضية التي  
تصيب الأطفال في سن مبكرة ، وتثير  
حيرة الأمهات لعدم وجود أسباب عضوية  
لها مثل الغثيان والقيء، حيث أنهما من  
الأعراض التي تظهر في الأطفال بصورة  
متكررة وملحوظة وقد يظهران معاً في  
نفس الوقت.. بدون سبب واضح من  
وجهة نظر الوالدين .

## أسبابه ليست عضوية الغثيان عند الأطفال معظمه حالة نفسية!

الدموية وبالتالي يحدث للأطفال شعور بالغثيان عند تغير وضع الجسد.  
 ٢. التهابات المسالك البولية قد يكون أحد أعراضها الأولية شعور عام بالتعب ويصاحبه غثيان  
 ٣. في حالة الإصابة بالتهاب الكبد أيضا قد يسبب شعورا بالغثيان ويصاحبه إحساس عام بالتعب

أن يحدث القيء أثناء ذهابه للمدرسة أو بمجرد وصوله إليها  
 • ففي هذه الحالة لا يجب إجبار الطفل على الفطور بل تركه بهدوء يأكل ما تسنى له وتترك له حرية الاختيار  
 • ويجب على الأبوبين تقييم موقفهم ليروا ما إذا كان قلقهم مبالغ فيه تجاه هذه الأعراض التي تحدث لابنهم أو قلقهم الزائد حيال حياته وعدم التركيز عليه كثيرا وبعد ذلك قليلا قليلا يتعود الطفل على الحضانة المدرسية ولكن لا تقطعيه عنها وبعد ذلك يتعود الطفل ويقل الغثيان أو القيء وتعود شهيته لوجبة الإفطار إن لم يضغط الأبوان على الطفل بطريقة غير عادية.

• كما يجب على الأم التي لديها طفل يتميز بشخصية متواضعة وانطوائية ويميل إلى الخجل يجب أن تناقش هذه المشاكل مع المدرسة أيضا فتستطيع المدرسة أن تعطي العناية للطفل وتلزمه بصفة خاصة بأعمال مشتركة مع الجماعة حتى يشعر أنه مشارك وله دور فعال ويكسب ثقة أكبر في نفسه.

### • متى يكون الغثيان أحد الأعراض لمرض ما؟

بالإضافة إلى الغثيان الذي يكون بسبب انفعالي فهناك حالات من تقلصات المعدة تحدث بسبب عضوي ويجب أن نضعه في الاعتبار مثل:

١. قد تسبب الأنيميا حدوث تقلصات بسيطة في الأوعية

والحقيقة أن الغثيان هو أحد الأعراض التي تظهر عند الأطفال خصوصا في الصباح وقت الخروج من المنزل للذهاب إلى المدرسة أو الحضانة وفي ٩٠٪ من الحالات يمثل هذا الغثيان نوعا من الرفض بسبب العوامل النفسية التي يعبر بها الطفل عن صعوبة العلاقات الاجتماعية التي يواجهها أو صعوبة التعلم في البيئة المدرسية وعادة ما يقع الأبوان في هذه الحالة في حيرة ولا يستطيعان الجزم ما إذا كانت هذه الحالة بسبب عوامل نفسية أو سبب مرضي فعلا.

### • متى يكون الغثيان نفسيا:

في البداية يجب أن نبدأ بالملاحظة الدقيقة للطفل..ولكن كيف؟

نلاحظ ما إذا كانت هذه الأعراض تحدث أيضا أثناء الإجازة أو عند الغياب عن المدرسة كما نحاول التنوع في طعام الإفطار فنحاول حذف الحليب منه واستبداله بعصير أو شاي فقد يؤدي هذا التغيير أحيانا إلى تقليل المشكلة وقد يكون أحيانا شرب الحليب صباحا لا تتحملة المعدة الطفل فيسبب له الغثيان.

• أحيانا عندما يكون الأبوان قلقين جدا على كل ما يتعلق ب حياة الطفل وخاصة في السنوات الأولى من حياته الاجتماعية في المدرسة فقد يحدث أن الطفل يسجل هذا القلق أو يحس به، وبدون وعي يحاول أن يظهره في البيئة الخارجية عن طريق الشكوى من حالة الغثيان الشديد.

• كما يحدث أيضا في حالة الخوف الداخلي الذي يظهر في الأطفال الأصغر سنا عند أول اتصال لهم بالمدرسة أو بمدرس جديد حتى يصل إلى حالة رفض الفطور كاملا. وفي مثل هذه الحالات التي يرغم فيها الأبوان الطفل على الأكل من السهل

« البعج » السري ..

اسمه الفتق

علاج الطفل المصاب بالفتق  
السري .. هو الانتظار !

تخرج منها الأنسجة الرقيقة، وتختفي أغلبها تقريبا عند بلوغ الطفل نهاية السنة الأولى من العمر، بينما تستمر بعضها حتى بلوغ السنة الرابعة وإذا لم تختف حتى ذلك العمر فلا بد من إزالتها جراحيا.

لا يحتاج الطفل المصاب بالفتق السري لأي علاج سوى الانتظار على أن تصغر بنفسها وتختفي نهائيا وإذا لم تختف يحتاج الطفل لإجراء عملية جراحية بسيطة في منطقة السرة وإرجاع الأنسجة الرقيقة إلى مكانها ثم خياطة الفتق، إغلاق الجرح بعد ذلك.

عادات خاطئة تتبعها الأمهات

وضع الحزام الضاغط أو وضع قطعة من النقود

يدعو الأطباء الأمهات بعدم القلق إذا أصيب أبنائهم الصغار « بالبعج » أو الفتق السري ، حيث أن معظم أنواع الفتوق تختفي مع نمو الطفل وبالتالي فإن علاج الفتق هو الانتظار لبعض الوقت حتى يكبر الأطفال.

والفتق السري هو عبارة عن انتفاخ يحتوي على أنسجة رقيقة مغطاة بالجلد في منطقة السرة. وتكثر الفتوق السرية عند الأطفال الرضع وتقل تدريجيا مع نمو الأطفال وتقدمهم بالعمر

• الأعراض:

إن العرض الوحيد للفتق هو الانتفاخ السري وما يسببه من قلق للوالدين.

يصغر الفتق بالحجم تدريجيا مع تقدم الطفل بالعمر وصغر الفتحة التي

## مدة الطفل

وإليك بعض النصائح المهمة جدا في هذا الصدد:

١. حذار من وجود زجاجة بنزين داخل المنزل والتي قد توضع في متناول الأطفال وقد تستعمل أحيانا من ربات البيوت دون أي اهتمام.

٢. حذار من وجود زجاجة كحول فوجود مثل هذه الزجاجة في المنزل بدون اهتمام من أخطر ما يمكن حيث أن الكحول سريعة الاشتعال.

٣. حذار من قدور المياه المغلية على الأفران فكثيرا من الأطفال أصيبوا بحروق وقد بلغوا حتفهم بسببها

٤. حذار من المياه الساخنة في الصنابير فقد يكون الطفل الصغير ضحية الحروق منها

٥. حذار من أنابيب الغاز السائل إذا وضعت في أماكن مغلقة فقد تنفجر إذا كان هناك أي تسرب

٦. حذار من الحروق التي يسببها الغاز المستعمل في إشعال الأفران السريع الاشتعال

٧. حذار من أسلاك الكهرباء وخاصة المكشوفة فقد تؤدي لحرق وتشوهات خاصة في الفم واليدين وقد تؤدي إلى حالات الصعق الكهربائي لبعض الأطفال

٨. إذا كان المنزل يحتوي على مدخنة فاحذر كل الحذر منها لأنها قد تنفجر كالقنبلة عند استعمال مواد كحولية

٩. عند إقامة حفلات شواء كوني حذرة من المواد المستخدمة ففي كل عام تحدث مئات الحروق بسبب المواد الكحولية المستخدمة أثناء الشوي.

١٠. في أوقات الشتاء نحذر من استخدام الدفايات وخاصة دفايات الغاز فكثيرا من حالات الحرائق والاختناقات تحصل بسببها ومحاولة اقتناء الدفايات التي توفر أمان أكثر في المنزل.

# يهمل الكبار.. ويماب المغار حروق الأطفال وكيفية تجنبها داخل المنزل؟

كثيرا ما تحدث الحروق بين جدران المنزل، إذ نمتد جميعا أن طفلنا سيكون أكثر أمانا ولكن في الحقيقة ان اهمالنا في عدم اتخاذ الاحتياطات اللازمة داخل المنزل يمكن ان يسبب لاطفالنا مشاكل كثيرة منها الاصابة بالحروق، وعلى سبيل المثال لا الحصر فان وجود بعض المواد في المنزل يسبب مشاكل كثيرة تؤدي إلى الحروق، وعندما نفكر ولو لدقائق معدودة حول سبب العديد من حوادث الحروق فسنأكد أنها ناتجة في أغلب الأحيان عن عدم الانتباه وأخذ الحيطة والحذر وهي عوامل مترابطة مع بعضها البعض.

# أهم ٥ إجابات للسؤال الصعب ماذا أريد من طفلي ..وماذا يريد طفلي مني؟

## • أبسط الطرق العلمية في كيفية التعامل مع الأطفال

إن تربية الأطفال من المهام الصعبة التي تواجه الآباء والأمهات على حد سواء ، ويحтар الوالدان بين اسلوبى التربية المتشدد والمتساهل ..ويقفا إلى حد العجز بين اختيار احدهما !..وهى مشكلة كبيرة ، وقد حاول العلماء المتخصصون في مجال التربية للوصول إلى حلول لها تعين الآباء والأمهات على تربية أبنائهم ..وفى هذا الإطار عقدت مؤتمرات علمية عديدة تناولت محاور كثيرة في تربية الأطفال .. على سبيل المثال لا الحصر فان تعود الطفل على « النظام » يعتبر واحدا من المشاكل التي غالبا ما تشغل الوالدين حتى أن كثيرا من المؤتمرات تعقد حول هذا الموضوع فالبعض يوافق على التساهل الذي ليس له حدود وهناك العكس من ينحاز إلى الأساليب التعليمية الصارمة.

## مدة الطفل

ويتفق الجميع حول تعقد المشكلة وضرورة إيجاد موقف متفق عليه (مناسب) وهنا نحاول تقديم بعض النصائح العملية حول ما يمكن وما لا يمكن طلبه من الطفل (من سن ٣ إلى ٦ أعوام)



- يجب أن يحترم الطفل الآخرين وأن يوفق بين احتياجاته واحتياجات الآخرين.
- لا تنتظروا منه فعل ما لا تقومون به فالتدوة هي أساس التربية والتعليم.
- يجب أن يحترم الأشياء الخاصة به وبغيره مثلا يتم تعليمه أن تمزيق كراسيات أخيه الكبير ليس صحيحا.
- لا تجبروه على أن يعد بشيء لا يستطيع المحافظة عليه فمن غير المعقول أن تجعله يقسم بأنه لن يفعل شيئا سيئا.
- اطلبوا منه قول الحقيقة وحضوه عليها وبالمقابل إذا لم يفعل فيجب أن يؤنب الطفل تأنيبا مفرطا بسبب ما قام به من خداع وحتى يشعر بالفرق بين قول الحقيقة وغيرها..
- لا تجبروه على أن ينشأ كما ترغبون حتى ولو كان هو طفلكم يجب أن تضعوا في الاعتبار انه شخصية أخرى مستقلة.
- ساعده على الذهاب إلى النوم مبكرا ولا بد أن تكونوا حازمين حتى يحترم ساعة محددة.
- لا تطلبوا منه أن يذهب إلى الفراش مبكرا إذا كان معتادا أن يبقى حتى منتصف الليل ولكن ابدوا معه بالتدريج.
- يجب أن يؤمن بما عليه من التزامات فإذا وعدكم بشيء اطلبوا منه المحافظة على هذا الوعد.
- لا تجبروه على تناول الطعام إذا لم يرغب في ذلك أو أن تجبروه على النوم وقت الظهيرة لان لديكم ما يشغلكم.

# متلازمة موت المهد (SIDS)

## الموت المفاجيء للاطفال.. اسبابه غير معروفة!

ضرورة اتخاذ الاحتياطات اللازمة للحد من موت الاطفال في المهد  
تعني متلازمة موت المهد ( SIDS )..موت الاطفال المفاجئ وغير المتوقع وهي غير معروفة السبب ولكن يعتقد أن نوم الاطفال على بطونهم قد ينتج عنه موت المهد بسبب الاختناق وأوضح الباحثون أن الاستلقاء على البطن أثناء النوم وارتداد الغطاء على الوجه بالنسبة للاطفال الرضع سيجعلهم يتنفسون غاز ثاني أكسيد الكربون الذي يخرجوه مع الزفير فتغدو كمية الأوكسجين المتاحة للتنفس غير كافية.

• ومن الأشياء التي بإمكان الأهل القيام به للحد من حدوث الموت المفاجئ عند الرضيع :

١. عدم ترك الطفل الرضيع ينام على بطنه ومساعدته على النوم على ظهره وهي الوضعية الأكثر أمانا من عمر الولادة إلى عمر (٤-٧) أشهر ولا بد من وجود شخصا بالغ مراقب له أثناء نومه على ظهره. وهناك حالات خاصة لايجب وضع الطفل فيها

على ظهره ( الاطفال الخدج، الاطفال الذين يتقيؤون بكثرة، والذين يعانون من تشوهات في عظام وعضلات الوجه)

٢. إبعاد المخدات والألعاب والأشياء الطرية الأخرى عن مكان نوم الاطفال خاصة عن رأسه  
٣. المحافظة على الرضاعة الطبيعية والتي تساعد على خفض نسبة متلازمة موت المهد  
٤. حاولي إبقاء الهواء في مكان تواجد طفلك نظيفا خاليا من الدخان

٥. استخدام اللهاية والتي قد تتعارض مع الرضاعة الطبيعية لذلك يفضل إعطاء اللهاية للأم التي ترضع رضاعة طبيعيه بعد الشهر الأول من عمر الطفل  
٦. تجنبي الحرارة الزائدة ترتبط الحرارة الزائدة على الطفل بمتلازمة موت المهد، وابقى غرفة الطفل على حرارة مناسبة، ولا ينبغي أن ينام الطفل بالقرب من جهاز التبريد او التدفئة أو تحت أشعة الشمس المباشرة .

## من شهرين إلى سنتين

العمر	التحرك الحركي	التطور الاجتماعي والتواصل	التطور الذهني
شهران	يتحكم في حركة الرأس بحفظه مستقيما	يصدر أصواتا من الحنجرة يبتسم لك، يخف البكاء تدريجيا يجفل عند الأصوات المفاجئة	لا يدرك أن الأشياء لها وجود منفصل عنه يكشف يديه
أربعة أشهر	يجلس مع مساعدة - يلتقط الأشياء. يتقلب على السرير من جانب إلى جانب .	يصدر أصواتا لينة يصغي بالاهتمام إلى الأصوات المحيطة	يربط الزمن بحاجاته مثل (يتبأ بوقت الطعام، وقت النوم )
ستة أشهر	يجلس في الكرسي العالي - ينقل الأشياء من يد إلى أخرى - يلقي ثقله على ساقه - يضع الأشياء في فمه يضع أيضا ( يديه وقدمه ) في فمه	يثرثر مستخدما الأحرف الساكنة (بابا- تاتا....) يضحك عاليا ينظر إلى الشخص الذي يحدثه	يبتسم لنفسه في المرآة يحدق باهتمام إلى الأشياء المثيرة ينتبه إلى التفاصيل الصغيرة
ثمانية أشهر	يمد يده لالتقاط الأشياء البعيدة يقف مع مساعدة - يزحف على الأرض يجلس من دون سند	يحدث أنغاما في صوته يصدر أصواتا مكونة من مقطعين لفظيين (دودا، دادي)	ينتبه إلى حركة الأشياء ويتبعها بنظرة يفهم ويستجيب لبعض الكلمات .
عشرة شهرا	يحاول الوقوف مستندا إلى الأثاث	يستجيب لاسمه بكل وضوح يخاف من الغرباء - يبدأ التعلق الشديد بالأم	يبحث عن الأشياء المخبأة يربط بين الأحداث - مثلا يربط بين لبس أمه للعباءة والخروج من البيت
اثنتا عشر شهرا	يمشي بعض الخطوات من دون مساعدة يستطيع حمل الكرة - يشرب من الكوب	يطلق أسماء معينة لبعض الأشخاص (مثل ماما - داد) يقوم بإشارة ( باي باي )	تتطور ذاكرته للأحداث يبرز حب الاستكشاف والاختيار يفهم العديد من الكلمات المألوفة
أربعة عشر شهرا	يقف بمفرده من دون سند - يمضي بمفرده يستطيع التقاط الأشياء الصغيرة جدا بإصبعه	يقلد بعض الكلمات والأصوات يلعب بمفرده بألعابه لكنه يفضل اللعب مع أمه يشير إلى احتياجاته من دون اللجوء إلى البكاء تظهر معالم الخجل.	يشير بالإصبع إلى الشيء عند الطلب يستمتع بتصفح الكتب المصورة يفهم كلمات كثيرة في محيطه
ثمانية عشر شهرا	يفضل استخدام يد على أخرى يستطيع المشي إلى الوراء يستطيع المشي حاملا لعبة كبيرة يستطيع صعود الدرج مع مساعدة يستطيع أن يتسلق إلى كرسي والجلوس عليه من دون مساعدة يلعب بالمكعبات (يبني أبراجا من ثلاث أو أربع مكعبات	يزداد خوفه من الغرباء يثرثر باستمرار ينطق أكثر من ٤ كلمات ذات معنى محدد يشير إلى أنفه وفمه عند الطلب	يلاحظ الأهل تطور الذاكرة عنده يسمع للأوامر السهلة مثل (اغلق الباب) يزداد حبه لاستكشاف المحيط الخارجي يعرف نفسه في المرآة
عامان	يستطيع استخدام الملعقة بسهولة يساعد في عملية ارتداء الملابس يستطيع القفز من مكانه	يعبر عن حاجته للتبول أو التبرز تظهر معالم الأنانية ينطق جملا مكونة من كلمتين	يفرح كثيرا عند المديح يستطيع التمييز بين الألوان يشير إلى الصور أو الأشياء المتشابهة عند الطلب

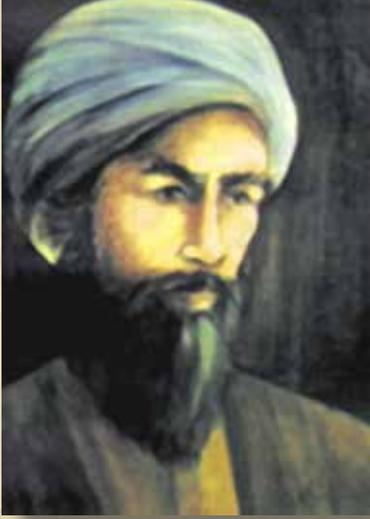
**RX**





# ميدلانيات

يتضمن هذا الباب معلومات عن الأدوية والمستحضرات الطبية وإستخدامها والأخطار المترتبة من سوء استخدامها إضافة إلى التعريف بالأدوية الجديدة .



# التراث الطبي

مات بسبب نبتة حاول منع دواء منها !

## ابن البيطار...

خبير علم النباتات والصيدلة

أكتشف ١٠٠ نوع من النباتات الطبية

لم يسبقه إليها أحد

لأهداف طبية ، وذكر أيضا اسم ٢٠٠ نوع من النباتات التي لم يتعرف إليها طبيب قبله ، كما ذكر هذا العالم طريقة تركيب الدواء لبعض الأمراض ، والجرعة المطلوب تناولها للعلاج .

تتلمذ على يد شيخ أندلسي يدعى أبو العباس النباتي بن الرومية الأشبيلي كان يجمع النباتات والأعشاب في منطقة أشبيلية .

### من أقواله :-

كان يقول دائما: إن أعمال القدماء غير كافية وغامضة من أجل تقديمها للطلاب، لذلك يجب أن تصحح وتستكمل حتى يستفيدوا منها أكثر ما يمكن .

### وفاته :-

توفي ابن البيطار في دمشق بسوريا سنة ١٢٤٨م وهو في التاسعة والأربعين من عمره وهو يقوم بأبحاثه وتجاربه على النباتات، وتسرب إليه السم أثناء اختياره لنبتة حاول صنع دواء منها .

تزخر الحضارة العربية والإسلامية بنجوم زاهرة من العلماء المبدعين والعباقرة في مجالات علمية وطبية عديدة ، ومن هؤلاء العالم « ضياء الدين أبو محمد عبد الله بن أحمد المالقي » والذي لقب بالمالقي لأنه ولد في قرية بين المدينة التي تقع في مدينة مالقة في الأندلس . و اشتهر بابن البيطار وهو لقب مشتق من ( بن البيطري ) لأن والده كان طبيبا بيطريا ماهرا ولد حوالي سنة ١١٩٧م وتوفي في دمشق سنة ١٢٤٨م .

يعتبر ابن البيطار خبيرا في علم النباتات والصيدلة ، وأعظم عالم نباتي ظهر في القرون الوسطى ، وساهم إسهامات عظيمة في مجالات الصيدلة والطب .

« ابن البيطار » خبير في علم النباتات والصيدلة ، وكتب موسوعة عن إعداد وتركيب الدواء والغذاء ، ذكر « ابن البيطار » ١٤٠٠ نوع من النباتات في أسبانيا وشمال إفريقيا وسوريا ، يمكن استخدامها

## في قائمة الأدوية المحددة الأهلية مسبقاً:

# منظمة الصحة العالمية تدرج أدوية جديدة من الأدوية المضادة للإيدز والملاريا

في قائمة الأدوية المحددة الأهلية مسبقاً:

منظمة الصحة العالمية تدرج أدوية جديدة من الأدوية المضادة للإيدز والملاريا

حقناً (غير فموي) لعلاج حالات الملاريا الوخيمة، مثل الملاريا الدماغية التي قد تتسبب في فقدان الوعي بشكل نسبي، مما يحول دون إعطاء الأدوية للمريض عن طريق الفم. وتودي الملاريا بحياة أكثر من مليون شخص في السنة، وتتعلق 75% من مجموع تلك الوفيات بأطفال أفارقة دون سن الخامسة ممن يصيهم الشكل الدماغى من المرض.

تم إدراج ثلاثة أدوية جديدة من الأدوية المضادة للفيروسات القهقرية ودواءين مضادين للملاريا في قائمة منظمة الصحة العالمية للأدوية المحددة الأهلية مسبقاً. ويعد دواء تينوفوفير ودواء إيفافيرينز (بجرعتهما المختلفتين) ودواء أرتيموتيل (بجرعته المختلفين أيضاً) منتجات أساسية لعلاج الإيدز والعدوى بفيروسه والملاريا على التوالي، وستمكن تلك الأدوية من تعزيز إمكانيات اختيار المعالجة في البلدان التي تعاني من شح الموارد.

### • المنتجات الجديدة المدرجة في القائمة:

- إيفافيرينز، 50 ملغ كبسولات صلبة، مؤسسة ميرك شارب أند دوهمي ب. ف. (BV Dohme and Sharp Merck)، هولندا
- إيفافيرينز، 200 ملغ كبسولات صلبة، مؤسسة ميرك شارب أند دوهمي ب. ف. (Merck Sharp and Dohme BV)، هولندا
- تينوفوفير، 300 ملغ أقراص، مؤسسة جيللياد ساينسز (Gilead Sciences, Inc.)، الولايات المتحدة الأمريكية
- أرتيموتيل، 50 ملغ/ملتر محلول للحقن، مؤسسة أرتيسيف ب. ف. (ARTECEF BV)، ألمانيا
- أرتيموتيل، 150 ملغ/ملتر محلول للحقن، مؤسسة أرتيسيف ب. ف. (ARTECEF BV)، ألمانيا

وأوصت الدلائل التي أصدرتها منظمة الصحة العالمية في عام 2003 بشأن علاج الإيدز باستخدام دواء تينوفوفير، الذي تنتجه مؤسسة جيللياد ساينسز (Gilead Sciences, Inc.)، كدواء اختياري في إطار علاج الخط الثاني ضد الأيدز. وتم في عام 2006، توسيع استخدامه في إطار علاج الخط الأول.

والدواء الثاني المضاد للفيروسات القهقرية هو دواء إيفافيرينز الذي تنتجه مؤسسة ميرك شارب أند دوهمي ب. ف. (BV Dohme and Sharp Merck). وهذا الدواء من الأدوية التي توصي منظمة الصحة العالمية باستخدامها في إطار علاج الخط الأول، وهو من الأدوية المفضلة في البرامج الخاصة بعلاج المرضى المصابين بفيروس الأيدز والسل في آن واحد.

أما الدواء المضاد للملاريا، فهو دواء أرتيموتيل الذي تنتجه مؤسسة أرتيسيف ب. ف. (BV ARTECEF)، وهو محلول قائم على مادة الأرتيميسينين يُعطى

# ندعوك فقلالوا

## حبوب الالهمفة السالرففة فففب الالهمون بفون عناء



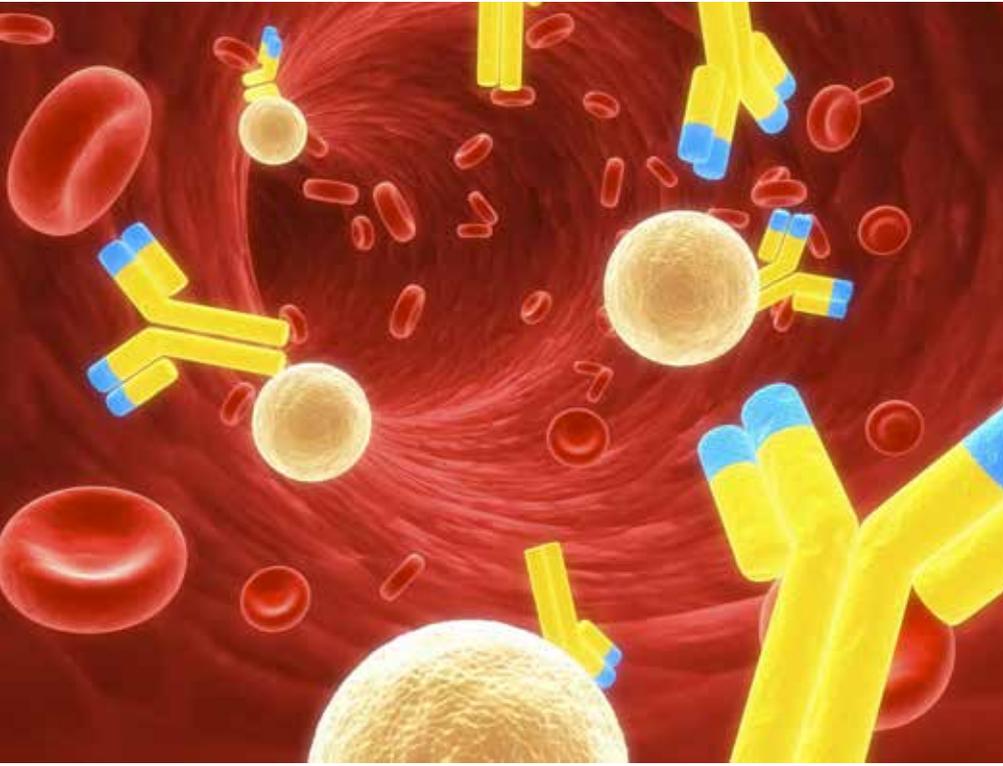
### الالبراء ففالفون من مالالر أءوففة إنقال الوزن المألولة

فروف بعض الففالفائف ، والمؤسساء المألولة الفسوف عبر الإعلاناء والرساءل الفصففة المففففاء إنقال الوزن للمسفففالفن والبالففن عن فرفر سرففة وسهولة لإنقال الوزن .. وفالولوا آءاع الالفن ففلمون بالفففلص من السمنة بأقل مألود وفون فمفة آءائفة أو عناء ممارسة الرفاففة أن هءه المففففاء هف آلافهم الوففء . ولهاا فءر المؤسساء الصلفة الءوففة من هءه المففففاء الفف فوصف بأنها مكالاء آءائفة لآفورفها على الصلآه ، ولما فءفوفه مواد مألولة قد فسب ضررا آسفما على المسففك . ونوه الالبراء فف هءا الشآن أن العشراء من هءه المففففاء فءفوفى على أءوففة فطبفة مألولة ، و مركباء لم فءرس بشكل كاف على البشرف وقد فكون أألانا أعشابا فطببفة لها مالالر على الإنسان وقد فكون فائلة وففاكة على أألولة الجسم.

- ومن أسالفف الالفف فف مففففاء ففقال الوزن:
  ١. اسفءام وضع عبارة «فف آلال أسبوع فففء ١٠ كفلو»
  ٢. اسفءام عبارة مضمون الففائف.
  ٣. اسفءام أسماء أآنببفة مبهمة
  ٤. اسفءام الرساءل الفصففة عبر البرفء الالفرونی للفروفف عنها.
  ٥. فسوففها كبفءل عشبف آال من الأضرار
- فصائف لفوففة المسففالفن من هءه الأءوففة:
  ١. إذا كفف فسففءم أو ففر فف اسفءام أف مففف ففسوفه كملكم آءائف فلك اسفءارة فطببفك المآففب بفلك
  ٢. أسأل ففسك إذا كان هءا المففف آففا وسوف فعود فلك بالفففائف الفف فطمآ لها
  ٣. آفرس من العبارة المبالف بها مفل سرففة وففالة أو أفمنة فماما
  ٤. أسأل الفطبب على كفففة الفمببف بف المعلوماء الموفوف بها والمشكوك ففها.



## وافقت عليه الغذاء والدواء الأمريكية علاج جديد لمرضى سرطان الجلد



تجرى هيئة الغذاء والدواء الأمريكية الموافقة على علاج جديد لسرطان الجلد في مرحلته المتقدمة لمرضى الميلانوما. حيث أجازت دواء Yervoy Ipilimumab الذي يعد علاجاً جديداً للمرضى الذين يعانون من المراحل المتقدمة من أخطر أنواع السرطانات.

يذكر أن سرطان الجلد يعتبر السبب الرئيس للوفاة من أمراض الجلد حيث تم تشخيص ما يقارب ٦٨١٢٠ حالة جديدة من سرطان الجلد في الولايات المتحدة خلال العام ٢٠١٠ وقد لقي حوالي ٧٨٠٠ شخص حتفهم من جراء هذا المرض وفقاً للمعهد الوطني للسرطان.

كما يذكر ان دواء ( Yervoy ) يمنع إيقاف جزء من الخلايا السامة والتي تعرف باسم الخلايا الليمفاوية، ويلعب دوراً في إبطاء أو إيقاف نظام مناعة الجسم مما يؤثر على قدرته على محاربة الخلايا السرطانية، وقد أجريت دراسات عدة على دواء Yervoy اليورفوي لمعرفة فعاليته وقد كانت الدراسة على ٦٧٦ من مرضى سرطان الجلد وكان جميع المرضى في الدراسة توقفت على الاستجابة لغيرها من العلاجات التي وافقت عليها هيئة الغذاء والدواء

هذا وتعتبر فعالية الدواء الجديد أفضل بكثير على الرغم من آثاره الجانبية لذلك تجري الموافقة على العلاج مع تقييم المخاطر وإستراتيجية التخفيف من وطأته إبلاغ العاملين في مجال الرعاية الصحية حول هذه المخاطر الجسيمة وسيتم أيضاً التنويه عن تلك الآثار الجانبية في دليل الأدوية المقدمة للمرضى.

، وقد أظهرت الدراسة استجابة المرضى لهذا اللقاح مقارنة بغيره من اللقاحات التي كانت تعالج سابقاً مرضى سرطان إلا أن هذا اللقاح له تأثيرات جانبية نتيجة التفاعلات الذاتية المرتبطة بالدواء وتشمل التعب، الإسهال، الطفح الجلدي، القصور في الغدد الصماء، والتهاب في الأمعاء ( القولون ) .

# هل تعلم



- ١- أن حبوب الفياجرا تم تركيبها للمرة الأولى في المملكة المتحدة بقصد معالجة فرط ضغط الدم الذبحة الصدرية .
- ٢- أن اكتشاف المضاد الحيوي البنسلين كان بالصدفة، عن طريق العالم الكسندر فليمنغ وذلك عام ١٩٢٨ .
- ٣- أن اليود ١٢٣ أبوفيتامين هو مركب صيدلاني مشع يستخدم في تشخيص أمراض الأوعية الدموية في الدماغ ، يتكون هذا المركب من المركب الكيميائي الأيوفيتامين المرقم بالنظير المشع اليود ١٢٣ .
- ٤- أن عدد فصائل الدم في الجنس البشري هي أربعة O ، AB ، B ، A و الفصيلة الوحيدة من هؤلاء الأربعة التي تقبل الدم من أي فصيلة أخرى هي فصيلة AB .
- ٥- أن أول من وضع علم الكيمياء هو جابر بن حيان .





# مستجدات طبية

يزخر عالم الطب الحديث بالعديد من التقنيات الطبية الجديدة والاكتشافات العلاجية وقد خصص هذا الباب لعرض أبرز هذه المستجدات الحديثة وطرق استخدامها وتأثيراتها على الخدمات الطبية المقدمة للمرضى .

# لمنع المشاكل الصحية بسبب زيادة الوزن LAP-BAND جهاز ربط المعدة من الوسائل المفضلة للأشخاص الذين يعانون من السمنة

## • متى يتم اللجوء لاستخدام جهاز ربط المعدة:

يستخدم هذا الجهاز لتخفيف وزن الأشخاص البالغين الذين يعانون من السمنة والذين لديهم مؤشر كتلة الجسم من ٣٠-٤٠ والذين يعانون من مشاكل صحية مثل مرض السكري النوع الثاني وارتفاع ضغط الدم وأيضا الأشخاص اللذين لم يفلحوا في تخفيف أوزانهم على الرغم من اتباع النظام. وعلى المريض أن يكون على استعداد تام لإجراء بعض التغييرات في حياته من العادات الغذائية ونمط الحياة والاستمرار عليه.

الجهاز يساعد المرضى على فقدان أوزانهم والحفاظ عليها بعد زراعة جهاز ربط المعدة ويساعد على تحسين صحتهم. وأوضحت الدراسات الصادرة من منظمات أمريكية أن ٨٠٪ من المرضى الذين لديهم مؤشر كتلة الجسم بين ٣٠-٤٠ قد خسروا ما لا يقل عن ٣٠٪ من أوزانهم وحافظوا عليها لمدة سنة، وأن هناك بعض الأشخاص لم تظهر عليهم أي تحسنات، وبالمقابل هناك أشخاص فقدوا من أوزانهم أكثر من ٨٠٪. وهذا يعتمد على مدى التزام الشخص بالتوصيات واتباع الإرشادات لتغيير العادات السلوكية الغذائية.

## • احتياجات وموانع استخدام جهاز ربط المعدة:

١. الأشخاص الذين تشكل الجراحات خطرا على حياتهم لأي سبب كان.
٢. الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات في المعدة أو الأمعاء.
٣. الأشخاص الذين يحتاجون لتناول الأسبرين باستمرار.
٤. الأشخاص غير القادرين على اتباع نظام غذائي وتغيير السلوكيات الغذائية.

إن فقدان بعض من الوزن قد يكون سببا لإنقاذ حياة شخص يعاني من السمنة، ولكن من المؤكد أن حياة الذين يعانون من أمراض مثل السكري من الدرجة الثانية أو ارتفاع ضغط الدم..فإن التخلص من الوزن الزائد سيكون سببا لان تكون حياتهم أفضل، ويقلل الكثير من مضاعفات مثل هذه الأمراض..ورغم وجود العديد من الخيارات لتخفيف الوزن فإن جهاز ربط المعدة (Lap-band) واحد من الخيارات الناجعة في التخلص من الوزن الزائد..وهو جهاز يزرع جراحيا ويساعد البالغين الذين لا تقل أعمارهم عن ١٨ سنة بفقدان الوزن وبتقليل الكمية المتناولة من الطعام، ويتكون الجهاز من حلقة سيليكون وأنبوب وفتحة المدخل.

## • كيف يعمل جهاز ربط المعدة؟

عند الانتهاء من زرع حلقة ربط المعدة والذي عادة ما يفصل الجزء العلوي من المعدة والذي يشكل الجزء الأصغر من الجزء السفلي ويشكل الجزء الأكبر المتبقي. وباقتطاع جزء المعدة البسيط لا يمكن للشخص تناول كميات الطعام المعتادة والتي أدت في أغلب الأحوال إلى زيادة وزنه بل تقل هذه الكمية بشكل ملاحظ إذا ما تم إنجاز عملية زراعة الحلقة بشكل مناسب.

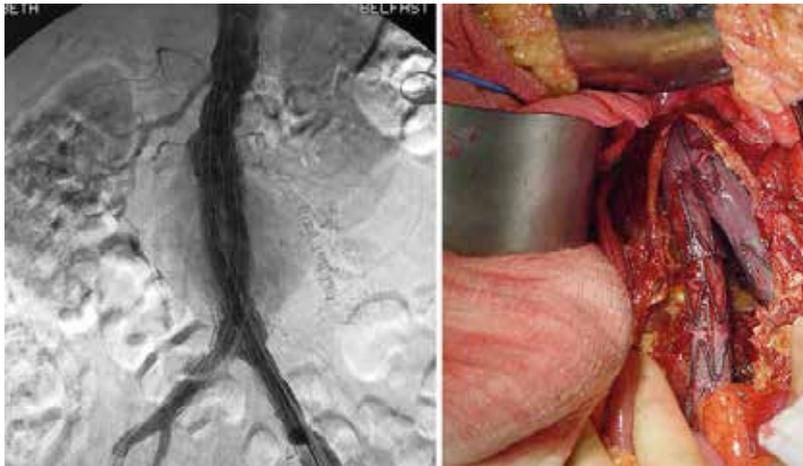
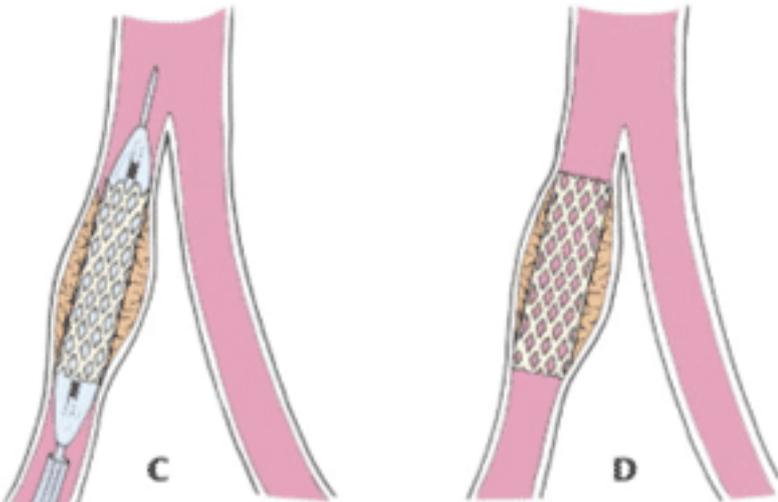
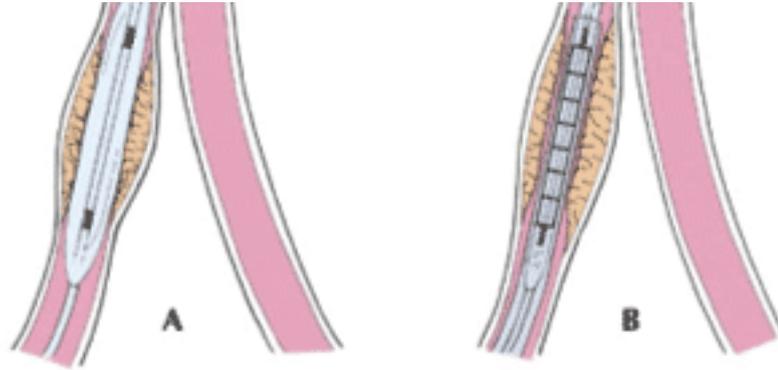
كما تتحكم الحلقة في سرعة مرور الطعام من الجزء الأصغر للحلقة للجزء الأكبر وبالتالي يبقى الطعام في المعدة لوقت أطول ويزيد من فترة إحساس الشخص بالشبع ورغبته في تناول الطعام.

ويمكن التحكم في اتساع وضيق الحلقة بإضافة (المحلول السائل) لنفخ الحلقة والضغط على جدار المعدة الخارجي ولتضييق الجزء العلوي من المعدة أو إزالة المحلول لتتمكش الحلقة وليتوسع الجزء العلوي من المعدة.

## للشرايين الكلوية

### Balloon – Expandable Renal Stent System

#### للمرضى الذين يعانون من نقص في إمداد الكلى بالدم



اعتمد مركز الأشعة والأدوات التابع لهيئة الغذاء والدواء الأمريكية استخدام الحلقة الموسعة للشرايين الكلوية المتضررة من وجود ترسبات أو تصلب و ضيق في تلك الشرايين . حيث يتم اللجوء لهذه الأداة لفتح و توسيع الشرايين الكلوية وإعادة جريان الدم للكلى وتتكون الأداة من جزئين : الحلقة الموسعة و الجهاز الأساس ( delivery system ) .

- تمت صناعة الحلقة من الحديد المقاوم للصدأ و تنتهي بليزر قاطع على شكل شبكة ( تروس ) و يتم تثبيته إلى ما يشبه أنبوب القسطرة .

#### • متى يتم اللجوء لاستخدام الحلقة الموسعة للشرايين الكلوية ؟

يمكن اللجوء لاستخدام الشرايين الموسعة للمرضى الذين يعانون من نقص في إمداد الكلى بالدم الناتج عن وجود ضيق أو انسداد في أحد الشرايين الكلوية و التي لم تنجح عملية التوسيع المعتادة للشرايين باستخدام البالون من إنهاء هذا الانسداد بشرط أن لا يكون الشريان قد سبق علاجه من انسداد أو ضيق سابق .

#### • موانع استخدام الحلقة الموسعة للشرايين الكلوية

هناك حالات خاصة يمنع فيها استخدام الحلقة الموسعة للشرايين الكلوية منها:

- المرضى الذين لا يمكنهم أخذ الأدوية المسيلة للدم أو المانعة لتجلط الدم لأي سبب كان .
- المرضى المصابون بانسداد شديد غير قابل لمروء السلك الموصل للحلقة أو البالون في الجراحة المعتادة .
- المرضى المصابون بأمراض نزيف الدم .
- المرضى الذين يعانون من مشاكل في الشرايين أو ضعف في جدار الشريان و الذي يمكن أن يزيد عند استخدام الحلقة الموسعة .
- المرضى المعرضون للإصابة بتجلطات متكررة وشديدة .

# بشرى سارة..مع كل دقة قلب جهاز جديد لتنظيم ضربات القلب لا يمنع الفحص بالرنين المغناطيسي

## Revo MRI™ Sure scan® Pacing System



- تنظيم ضربات القلب خاصة  
في بعض الحالات التي تستدعي ذلك  
كالزيادة في النشاط الحركي والانفعالات و  
غيرها.

- يمكن للجهاز السماح بإجراء تصوير بالرنين  
المغناطيسي في حال الحاجة إليها .

• احتياطات خاصة عند استخدام  
الجهاز :

ينبغي اتخاذ الاحتياطات والإجراءات الخاصة  
المتبعة عند إجراء اختبارات الرنين المغناطيسي .

• متى يمنع زراعة الجهاز المنظم  
لضربات القلب ؟

يمنع زراعة الجهاز المنظم لضربات القلب  
للأشخاص الذين سبقت لهم زراعة منظم  
لضربات القلب أو أي جهاز آخر يعالج  
الاضطرابات التي قد تحصل في معدل انقباضات  
القلب .

و قد تم  
اختبار أداء هذا الجهاز  
لدى مجموعة من الأشخاص و أثبتت  
قدرته على تقديم أكثر النتائج خاصة عند توفر  
الظروف والحالة الصحية المناسبة .

• من يحتاج لزراعة منظمات  
القلب :

الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات في معدل  
ضربات القلب عن المعدل الطبيعي .

• كيف يعمل جهاز ( Revo MRI  
Sure scan Pacing ) ؟

- عند زراعة الجهاز للمرضى يقوم بإرسال  
ذبذبات كهربائية لعضلة القلب لمساعدتها على  
الانقباض بانتظام .

من احدث المنجزات العلمية التي تم التصريح  
باستخدامها مؤخرا ..جهاز منظم لضربات  
القلب للمصابين ببطء في معدل ضربات القلب  
. و يمتاز هذا الجهاز عن غيره من منظمات  
القلب من حيث تصميمه بأنه يسمح بإجراء  
تصوير الرنين المغناطيسي للقلب للمرضى  
الذين تمت زراعة الجهاز لديهم لاستخدامه  
عند الحاجة له في الحالات الخاصة دون  
إحداث أضرار على صحة المريض أو تشويش  
على اختبار الرنين المغناطيسي حيث إنه ليس  
لم يكن من الممكن في السابق إجراء اختبارات  
الرنين المغناطيسي للمرضى الذين تمت زراعة  
أجهزة منظمة لضربات القلب لهم .

# الأمل جديد.. وحياة أفضل

## اعتماد جهاز ceramax الخزفي كبديل اصطناعي للورك

يقوم الجهاز بتخفيف الألم والسماح للورك بالقيام بعمله

لا شك إن المستجدات التكنولوجية ، والتقنيات المستحدثة في مجال الأجهزة التعويضية أو المساندة ساهمت في منح العديد من الأشخاص فرصا جديدة لحياة أفضل ، ومؤخرا تم اعتماد استخدام جهاز سيراماكس (ceramax) الخزفي كبديل اصطناعي لمفصل الورك في الحالات المحتاجة لجراحة زراعة مفصل الورك.

### • مم يتكون جهاز (ceramax):

- يتكون الجهاز (ceramax) من ساق معدني أو جذع يوصل في نهاية عظمة الفخذ.  
- كرة خزفية تربط إلى جذع الورك.  
- تجويف في أعلى عظمة الفخذ ترتبط فيه الساق المعدنية.  
وهذه الأجزاء مجتمعة تساعد على حركة الورك الصناعي.

### • متى يستخدم جهاز (ceramax)

يستخدم هذا الجهاز للمرضى الذين يحتاجون

لاستبدال مفصل الورك لوجود ألم أو عدم القدرة على أداء المهام المعتادة بسبب التهاب المفاصل أو وجود إصابة أو بسبب خلع.

يقوم هذا الجهاز بتخفيف الألم والسماح للورك بالقيام بعمله.

### • احتياطات وموانع استخدام جهاز (ceramax):

هناك بعض الأشخاص لا يمكن تركيب الجهاز لديهم مثل:

- الأشخاص الذين حصلت لهم التهابات حديثة بالمفاصل والتي من الممكن انتشارها إلى مناطق أخرى من الجسم بسبب عدوى بكتيرية مثل التهاب العظم والنخاع العظمي والتهاب الصديدي بمفصل الحوض أو الجروح المفتوحة والمتهبة والتهابات المسالك البولية والتهابات الأسنان.

- مخزون العظام غير كاف لتحمل زراعة الورك لذلك من الضرورة القيام باختبار كثافة العظم لتحديد مستوى هشاشة العظام.

- الإصابات الخطيرة بالمفصل وتهشم العظام.
- اضطرابات النمو خاصة في الجهاز الحركي أو العظام.
- الأشخاص الذين لديهم عيب خلقي يؤثر على عظمة الساق.
- الأشخاص الذين لديهم ضعف بالعضلات وعدم قدرتها على القيام بعملها.
- الأشخاص الذين يعانون من أمراض في الأعصاب أو العضلات لأنه يؤثر سلبا على المشي.
- المصابون بالتهاب المفاصل أو الروماتيزم.
- المفاصل غير المستقرة.
- وجود ورم أو سرطان.
- الأشخاص المصابون بأمراض نقص المناعة مثل الإيدز أو تلقي جرعات من الكورتيزون.
- الأشخاص المصابون بفرط الحساسية ضد المعدن الموجود بجهاز الورك الصناعي.

يتمثل وفاء الإنسان لأخيه الإنسان في رفع الفقر والجهل والمرض ولا يتأتى تحقيق هذا الهدف إلا من خلال التجربة والمحاولات المتكررة والرصد الدقيق للنتائج.. وتندرج التجارب الطبية تحت مسمى الدراسات والبحوث.. والمجلة الطبية تحمل بين طياتها هذا الملف لتتنقل لكم ما يحدث في المجال الطبي على المستوى المحلي والإقليمي والعالمي، وفي ما يلي مجموعة من الدراسات الطبية التي يحتاج لها الناس على اختلاف مستوياتهم العلمية..



**انتشار هبوط سكر الدم ليلاً في النوع الأول من داء السكري لدى الأطفال**

## دراسة تجريبية باستخدام الرمد المستمر للجلوكوز

• **الأهداف:**  
- تحديد مدى انتشار سكر الدم ليلاً (NH) في النوع الأول من داء السكري لدى الأطفال.  
- مقارنة مدى انتشار هبوط سكر الدم ليلاً (NH) وذلك من خلال متابعة الجلوكوز المستمر (CGM) و الرصد الذاتي لنسبة الجلوكوز في الدم SMBG.

• **الاستنتاجات:**  
تشير الدراسة التجريبية إلى أن معدل انتشار هبوط سكر الدم الليلي في النوع الأول من داء السكري لدى الأطفال المصابين مع علاجاته التقليدية قد يصل إلى ٦٨٪، وقد يختلف بحسب اختلاف طريقة الكشف والقياس المتبعة. وقد يستفيد المرضى من متابعة الجلوكوز بشكل مستمر وذلك للكشف عن أعراض هبوط سكر الدم الليلي.

• **مضمون الدراسة:**  
تم إجراء الدراسة على خمسة وعشرين مريضاً وذلك بإخضاعهم لمتابعة الجلوكوز لمدة ٣ ليال وأيضاً بإخضاعهم للرصد الذاتي لنسبة الجلوكوز في الدم (SMBG). وتم من خلال الدراسة تعريف هبوط سكر الدم الليلي (NH) من خلال ثلاث قراءات مختلفة لسكر الدم وهي: (١) أقل من ٢.٩ ملمول/ لتر، (٢) أقل من ٢.٢ ملمول / لتر، (٣) أقل من ٢.٩ ملمول / لتر.

• **النتائج:**  
كان انتشار هبوط سكر الدم ليلاً (NH) مع متابعة الجلوكوز المستمر ٦٨٪ و ٥٢٪ و ٤٨٪ مع قراءات مختلفة. وقد تم من خلال الخمسة والثلاثين شخصاً



# تحديد مدى القدرة على الاعتماد على الأعراض المصاحبة لالتهاب المثانة

وفرب نشاط المثانة لتشخيص نوع  
الإمابة لدى السيدات.

### • الهدف :

مقارنة عرض الحاجة الملحة للتبول في مرض التهاب المثانة لدى السيدات مع متلازمة ألم المثانة أو فرط نشاط المثانة .

### • الطريقة:

تم إجراء الدراسة على مجموعة من السيدات وتم تقسيمهن لمجموعتين حسب الأعراض التي تعاني منها كل مجموعة .

- المجموعة الأولى تشمل السيدات اللاتي يعانين من أعراض التهاب المثانة وعددهن ١٩٤ سيدة .

- المجموعة الثانية تشمل السيدات اللاتي يعانين من أعراض تدل على وجود إصابة بفرط النشاط في المثانة وعددهن ٨٥ سيدة .

تم عمل مسح شامل واستبيان هاتفي يتضمن ١١ سؤالاً حول الأعراض الظاهرة لديهن.

### • النتائج:

أظهرت النتائج أن الإحساس بالحاجة الملحة للتبول كان مسجلاً لدى السيدات في كلتا المجموعتين مع تفاوت في القدرة على السيطرة على التبول حيث تعاني السيدات من مشاكل في السيطرة على التبول أكثر من المجموعة الأولى .

### • الاستنتاج:

على الرغم من أنه توجد اختلافات في الإحساس بالحاجة الملحة للتبول في المجموعتين إلا أن هناك تداخلاً واضحاً بين المجموعتين لذا لا يمكن الاعتماد على هذا العرض للتمييز بين تشخيصيهما مع التأكيد على أهمية الفحص السريري للسيدة للتوصل لتشخيص محدد.



# أفضل الدراسات الإستراتيجية الحديثة لمرضى إلتعاب المفصل



### • الهدف:

مقارنة النتائج السريرية والإشعاعية مع أربع إستراتيجيات للعلاج الحيوي في التهاب المفاصل الروماتيدي بعد خمس سنوات من المتابعة

### • ملخص الدراسة:

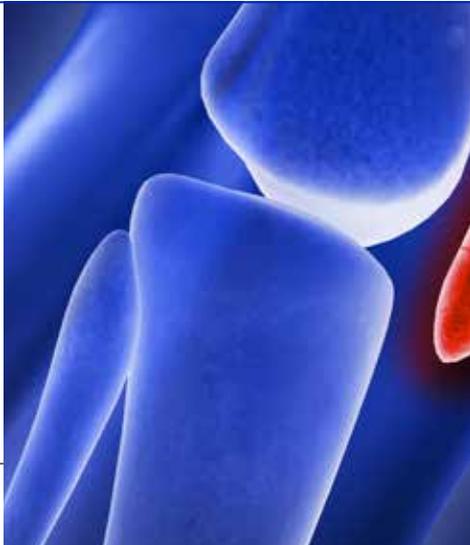
شملت الدراسة ٥٠٨ من المرضى المصابين ببداية التهاب المفاصل وتم تقسيم المرضى بطريقة عشوائية إلى أربع مجموعات متابعة وتم علاج المجموعة الأولى من المرضى و أعطوا العلاج الإشعاعي فقط، والمجموعات الأخرى أعطوا علاجا مركبا من الإشعاع مع الـبريدنيزون (prednisone) والإشعاع مع الـ ( infliximab ) وقد قيست . بعد أخذ العلاج بثلاثة أشهر. نسبة نشاط المرض في الجسم أكبر من أو يساوي ٤, ٢ وبعد أو خلال ستة أشهر بدؤوا التقليل من الجرعة المبدئية وقاسوا نشاط المرض في الجسم فوصل إلى ٤, ٢ أو أقل وعند وصول نشاط المرض إلى أقل من ١, ٦ أوقفوا العلاج خلال الستة أشهر وكانت الملاحظات الأولية والثانوية التي دونها عن المرض: تحسن الحركة، التخلص من آلام المفاصل، تحسن تكيف المريض مع المرض.

### • النتائج:

بعد متابعة استمرت خمس سنوات متتالية وجدوا أن ٤٨٪ من المرضى تحسنوا إكلينيكيًا وانخفض نشاط المرض عندهم إلى أقل من ( ١, ٦ ) ١٤٪ تحسنوا وأصبحوا لا يحتاجون إلى العلاج ( أو شفوا من المرض ) على الرغم من أنها جرعة مبدئية فقد أحرز العلاج المركب تقدما سريعا ونتائج مذهلة خلال السنة الأولى في تطور وتحسن القدرة على الحركة وخلال السنة الثانية إلى الخامسة وجدوا أن العلاج المركب أحرز تقدما ملحوظا في الحد من تلف المفاصل .

### • الاستنتاجات :

ومن هذه الدراسة استنتجوا أن استخدام نوعين من العلاج الدوائي والإشعاعي لمعالجة مرض التهاب المفاصل في المراحل المبكرة لمرض التهاب المفاصل أعطى نتائج تحسن مذهلة للمرضى تهدف إلى الحد من نشاط المرض.



إذا تقاعسنا اليوم لن نجد  
العلاج غداً

## مقاومة مضادات الميكروبات

قلت خطورة الأمراض منذ اكتشاف  
المضادات الحيوية والتي يمكن تصنيفها  
وفق طبيعة الكائنات المجهرية إلى ثلاثة  
أصناف:

- مضادات حيوية تختص بالكائنات المجهرية  
ذات الجرام السلبى.  
- مضادات حيوية تختص بالكائنات  
المجهرية ذات الجرام الإيجابى.  
- مضادات حيوية تختص بالكائنات  
المجهرية ذات الجرام الإيجابى أو السلبى.  
مقدار جرعة المضاد الحيوى أمر لا يتحكم  
فيه بطريقة سليمة إلا الطبيب المتابع لحالة  
المريض، وفي غالب الأحيان يتخذ الطبيب  
احتياطات وقائية عند وصفه للمضاد  
الحيوى فلا يصف الجرعة القصوى  
اجتناباً للمضاعفات ولا يصف الجرعة  
الدنيا اجتناباً لمقاومة الكائنات المجهرية  
للمضاد الحيوى، وكثيراً ما يلجأ الطبيب  
إلى تكليف المريض بعمل تحليل قبل إعطاء  
المضاد الحيوى.

ومقاومة مضادات الميكروبات ليست مشكلة  
جديدة، بل مشكلة تتخذ الآن أبعاداً أكثر خطورة.  
وتقوم بلدان كثيرة باتخاذ إجراءات في هذا  
المجال، ولكن لا بدّ من بذل جهود عاجلة ومنسقة  
لتجنّب العودة إلى عهد ما قبل المضادات الحيوية.

### • مقاومة مضادات الميكروبات وانتشارها على الصعيد العالمى

لقد أصبحنا نعيش في عصر لا يمكننا الاستغناء  
فيه عن المضادات الحيوية، أو غيرها من الأدوية  
المضادة للميكروبات لعلاج الأمراض التي كانت  
قبل عقود مضت، تودي بحياة المصابين بها ( )  
مثل الإيدز والسل وغيرها) . وعندما تحدث  
مقاومة مضادات الميكروبات- المعروفة أيضاً  
بمقاومة الأدوية فإنها تؤدي إلى إبطال نجاح تلك  
الأدوية. وبمناسبة يوم الصحة العالمى ٢٠١١ م،

وفاة ما لا يقل عن ١٥٠٠٠٠ نسمة.  
تنتشر ظاهرة المقاومة حيال مضادات الملاريا  
من الجيل الأول، مثل الكلوروكين والسلفادوكسين  
- البيريميثامين، على نطاق واسع في معظم  
البلدان التي تتوطنها الملاريا.  
تحدث نسبة عالية من العدوى التي تُكتسب في  
المستشفى جرّاء جراثيم شديدة المقاومة، مثل  
العنقودية الذهبية المقاومة للميثيسيلين.  
استخدام الأدوية المضادة للميكروبات بطريقة  
غير مناسبة وغير رشيدة من الأمور التي تتيح  
الظروف المواتية لظهور الكائنات المجهرية  
المقاومة وانتشارها واستحكامها.

• ما المقصود بمقاومة مضادات  
الميكروبات؟

تدعو منظمة الصحة العالمية إلى تكثيف الالتزام  
العالمى بحفظ تلك الأدوية لأجيال المستقبل.  
ذلك أنّ مقاومة مضادات الميكروبات التي تمثّل  
موضوع يوم الصحة العالمى ٢٠١١ م وانتشارها  
على الصعيد العالمى من الأمور التي تهدّد  
استمرار نجاح الكثير من الأدوية المستخدمة  
حالياً لعلاج الأمراض المعدية.

• حقائق رئيسية :  
لا تستجيب العدوى الناجمة عن الكائنات  
المجهرية المقاومة، في غالب الأحيان، للعلاج  
المعتاد، ممّا يؤدي إلى امتداد فترة المرض وزيادة  
مخاطر الوفاة.

تظهر، كل عام، نحو ٤٤٠٠٠٠ حالة جديدة من  
حالات السل المقاوم للأدوية المتعدّدة، وتتسبّب في

## مستجدات طبية

العدوى ومكافحتها .

• تضاؤل مخزونات وسائل التشخيص والأدوية واللقاحات، فضلاً عن نقص البحث والتطوير في مجال المنتجات الجديدة.

مكافحة مضادات الميكروبات « إذا تقاعسنا اليوم لن نجد العلاج غدا »

يمثل ظهور مقاومة مضادات الميكروبات مشكلة معقدة تسهم فيها كثير من العوامل المترابطة؛ وعليه فإن التدخلات المنفردة والمنعزلة لا تؤثر إلا بشكل قليل. ولا بد من تعاون القطاعات على الصعيدين العالمي والوطني من أجل مكافحة الخطر المتنامي الذي تطرحه تلك المقاومة.

• أمثلة لمقاومة الميكروبات لبعض الأدوية

### ١. السل:

تظهر كل عام نحو ٤٤٠٠٠٠ حالة جديدة من حالات السل المقاوم للأدوية المتعددة، وتتسبب في وفاة ما لا يقل عن ١٥٠٠٠٠ نسمة. وتم الإبلاغ عن السل الشديد المقاوم للأدوية، حتى الآن، في ٦٤ بلداً.

### ٢. الإيدز والأنفلونزا:

لقد تمت مقاومة مضادات الميكروبات لبعض العقاقير المستخدمة لعلاج فيروس نقص المناعة البشرية (الإيدز) وعدوى الأنفلونزا.

### ٣. الملاريا:

لقد تطورت مقاومة الميكروبات للعقاقير المستخدمة في علاج الإصابات بمرض الملاريا في أجزاء كثيرة من العالم على مدى عقود وتطورت لتشمل مجموعات متنوعة من الطفيليات التي تسبب العدوى.

٤. مقاومة بكتيريا الستيفيليوكوكيا لدواء للميثيسيلين:

هناك تقارير تشير إلى مقاومة بكتيريا الستيفيليوكوكيا لدواء للميثيسيلين، وهو نوع من البكتيريا الخطرة التي تضر الجلد وغيره .

المراجع:

www.who.int

www.cdc.gov

الأمراض المعدية وتحد من نجاح العلاج لأن المرضى يظلون يحملون العدوى لفترة أطول ويمكنهم، بالتالي نقل الكائنات المقاومة إلى أناس آخرين.

• مقاومة مضادات الميكروبات تطرح خطر العودة إلى عهد ما قبل المضادات الحيوية فمن المحتمل أن تتخذ كثير من الأمراض المعدية اتجاهات يتعذر التحكم فيها.

• مقاومة مضادات الميكروبات تتسبب في زيادة تكاليف الرعاية الصحية فعندما تصبح العدوى مقاومة لأدوية الخط الأول لا بد من اللجوء إلى معالجات أكثر تكلفة. ويزيد امتداد فترة المرض والعلاج من تكاليف الرعاية الصحية والعبء المالي المفروض على الأسر والمجتمعات.

• مقاومة مضادات الميكروبات تهدد المكاسب التي تحققت في مجال الرعاية الصحية للمجتمع فبإمكانها تهديد إنجازات الطب الحديث. وفي حال انعدام مضادات الميكروبات الناجحة التي تضمن الرعاية والوقاية ستخضع معدلات نجاح علاجات مثل زراعة الأعضاء والمعالجة الكيميائية الخاصة بالسرطان وعمليات الجراحة الرئيسية.

• مقاومة مضادات الميكروبات تهدد الأمن الصحي وتلحق أضراراً بالتجارة والاقتصاد فمن المعروف أن نمو التجارة والسفر على الصعيد العالمي من الأمور التي تمكن الكائنات المجهريّة المقاومة من الانتشار بسرعة وبلوغها بلداناً وقارات بعيدة.

• العوامل الكامنة وراء ظهور ميكروبات مقاومة للمضادات:

• نقص الالتزام الوطني بتوفير استجابة شاملة ومنسقة، وعدم تحديد المسؤولية بشكل مناسب، ونقص التزام المجتمعات المحلية .  
• ضعف نظم رصد الأمراض أو انعدامها .  
• نقص النظم اللازمة لضمان جودة الأدوية وضمان الإمداد المستمر بها .  
• استخدام الأدوية بطريقة غير مناسبة وغير رشيدة.

• تدني نوعية الممارسات في مجالي الوقاية من

مقاومة مضادات الميكروبات هي مقاومة كائن مجهري لأحد الأدوية المضادة للميكروبات التي كان فيما مضى يبدي حساسية حيالها. وتمتلك الكائنات المجهريّة المقاومة (مثل الجراثيم والفيروسات وبعض الطفيليات) القدرة على الصمود أمام الأدوية المضادة للميكروبات، مثل المضادات الحيوية ومضادات الفيروسات ومضادات الملاريا، مما يؤدي إلى إبطال نجاح العلاجات واستحكام العدوى واحتمال انتشارها إلى أناس آخرين. وتحدث تلك المقاومة نتيجة استخدام، ولاسيما سوء استخدام، الأدوية المضادة للميكروبات وتظهر عندما يحدث طفرة للكائن المجهري أو يكتسب جيناً مقاوماً.

وعندما تصبح الكائنات المجهريّة مقاومة لمعظم مضادات الميكروبات يُشار إليها، في غالب الأحيان، بمصطلح ”الجراثيم الخارقة“. وتلك الظاهرة تثير قلقاً كبيراً لأن العدوى المقاومة قد تؤدي بحياة المصاب بها ويمكنها الانتقال إلى أناس آخرين وفرض تكاليف باهظة على الأفراد والمجتمع.

ومما يسهم في ظهور مقاومة مضادات الميكروبات استخدام الأدوية بطريقة غير مناسبة، ويلاحظ ذلك، مثلاً، لدى أخذ جرعات ناقصة أو عدم إنهاء الخطة العلاجية المحددة من قبل الطبيب. ومن الأمور الأخرى التي تسهم أيضاً في نشوء ظاهرة مقاومة الأدوية وانتشارها تدني نوعية الأدوية وإصدار وصفات خاطئة وعدم الوقاية من العدوى ومكافحتها بالطرق الملائمة. كما يحول نقص الالتزام الحكومي بالتصدي لتلك المسائل، فضلاً عن تدني مستوى التردد وتضاؤل وسائل التشخيص والعلاج والوقاية، دون مكافحة تلك الظاهرة.

• لماذا تثير مقاومة مضادات الميكروبات قلقاً عالمياً؟

• مقاومة مضادات الميكروبات تسبب الوفاة فالعدوى الناجمة عن الكائنات المجهريّة لا تستجيب، في غالب الأحيان، للعلاج المعتاد، مما يؤدي إلى امتداد فترة المرض وزيادة مخاطر الوفاة.

• مقاومة مضادات الميكروبات تعرقل مكافحة



## استشارات طبية تخص النساء والولادة

أخذت المجلة على عاتقها المساهمة في الرعاية الصحية من خلال اللقاءات الميدانية مع المختصين في الشؤون الصحية للرد على استفسارات القراء وما تراه المجلة مهما في كل ما يتعلق بالرعاية الطبية وفي أول لقاء للمجلة تفضل الدكتورة سمير سندي استشاري نساء وولادة وجراحة المناظير والمدير الطبي لمستشفى الولادة بمدينة الملك فهد الطبية بالرد على التساؤلات التالية:

**برا من مكة إلى المدينة وهي حامل؟**  
ولادة المرأة بالعملية القيصرية لا يحددها إلا الطبيب المختص ويتخذ الطبيب هذا القرار لأسباب عديدة، منها:  
- تعذر خروج الجنين بالصورة الطبيعية لعدم تناسب حجم الجنين مع فتحة الحوض  
- الجنين داخل الرحم قد اتخذ موضعا عرضيا ولم تنفع الوسائل التقليدية في تغيير وضعيته.

وإذا اقتضت الحالة الصحية على ضوء ذلك فإنه يتم إعطاء علاج مناسب كما يتم في هذه المرحلة التأكد من هشاشة العظام بالإضافة إلى الأعراض الأخرى من عدم انتظام الدورة ومن ثم انقطاعها.

**س٢: سبق لزوجتي أن ولدت قبل سنة بعد إجراء عملية قيصرية فما نسبة ولادتها في المرة القادمة بنفس الأسلوب؟ وهل تستطيع السفر**

**س١: ما هي أعراض انقطاع الدورة الشهرية؟**  
تشكو السيدات من عمر ٤٥-٥٠ سنة من بعض الأعراض المصاحبة لانقطاع الدورة الشهرية في مرحلة ما قبل سن اليأس، مثل: الاحمرار في الوجه، والبرد، وارتفاع درجة الحرارة مع الشعور بزيادة العصبية. ولهذا السبب تنصح السيدات بمراجعة طبيب النساء والولادة ويفضل عمل تحاليل مثل نسبة الدهون والهرمونات

## مستجدات طبية

المنظار في وجود التقنيات الحديثة ومدة بقاء المريضة بالمستشفى حوالي يومين إن شاء الله. أما بالنسبة لعمليات فتح البطن وإزالة الرحم فمدة بقاء المريض حوالي ستة أيام.

**س٦: تبرز لدي من قناة المهبل شكل مثل الكرة بحجم حبة الحمص ما سببها وهل ذلك ما يسمى بهبوط الرحم وهل يلزم عمل عملية لذلك؟**

إن معرفة عدد الولادات السابقة ونوعية الولادة ومدتها والتحكم بالبول وهل وجود بول مع زيادة الضغط على البطن مثل الحكمة والتهاب الصدر وفي حالة وجود نزول من الأرحام وبناءً على الأعراض يتم النصيحة. ولكن بشكل عام يجب القيام بالتمارين الرياضية أو إجراء عمليات لإصلاح جدار المهبل ومن الممكن أيضاً القيام بعملية منظار للبطن لرفع الرحم بناءً على الفحص المهبل.

**س٧: زوجتي حامل بالشهر السادس وتشكو من صداع مزمن ولديها سوابق لذلك قبل الحمل؟**

يجب التأكد من ضغط الدم ومن فقر الدم أيضاً مع استبعاد المسببات الأخرى بعد فحص من قبل طبيب الأنف

والأذن والحنجرة وكذلك العيون والأسنان للتأكد من سبب الصداع ومن الفحوصات يمكن التوصل على نتيجة سبب الصداع ومعالجة السبب بناءً عليه.

### • فلاشات

- الولادة القيصرية لها مبررات والأطباء يتحاشونها قدر المستطاع.
- تكيس المبايض لا يعيق الحمل مع الكشف واتباع خطة العلاج.

الوزن مما يساعد على تخفيض نسبة الهرمونات ومن الممكن استقبال مثل هذه الحالات بمدينة الملك فهد الطبية.

**س٤: أشكو من ألم في منطقة المهبل وانتفاخ بين منطقة المهبل والشرج وسبق أن ولدت منذ ثلاثة أشهر مع وجود شق بالعجان فما هي النصيحة؟**

يفضل مراجعة الطبيب المختص للتأكد هل هناك حدوث التهابات في غدة البارثون وهل سبق حدوث التهابات بشق العجان ومدى قربه من فتحة الشرج والتحكم بالبراز وما إلى ذلك وبمراجعة الطبيب وأخذ تاريخ المريض بالكامل



مع الفحص يمكن التوصل إلى العلاج المناسب.

**س٥: أشكو من نزيف مهبل بعد سن اليأس وتم عمل التحاليل اللازمة وعمل منظار للرحم وكانت النتيجة طبيعية وينصح الأطباء بإزالة الرحم عند تكرار ذلك النزيف هل يمكن إزالته بالمنظار وهل التقنيات الحديثة يتم من خلالها إزالة الرحم بواسطة المنظار؟**

بعد عمل منظار للرحم والتأكد من نتيجة التشريح النسجي بأنها طبيعية وعدم وجود أسباب واضحة للنزيف المهبل بعد سن اليأس وفي حالة تكرار ذلك يمكن إزالة الرحم بواسطة

- إذا كانت ولادة الجنين في غير موعدها لسبب أو لآخر.

- عدم تمدد عنق الرحم على الرغم من العلاج الخاص بذلك

- معاناة الأم من مشاكل صحية كالأورام والتكيس.

- النزف الشديد

- التوائم التي تزيد على اثنين

فاحتمال ولادة زوجتك بعملية قيصرية يعود إلى الحالة أثناء الولادة ولكن إذا كان سبب العملية غير متكرر فنسبة ولادتها طبيعياً في المرة القادمة تتراوح إن شاء الله من ٦٠٪ إلى ٨٠٪

وإذا كان هناك سبب واضح

للعملية القيصرية مثل ضيق الحوض وما إلى ذلك فتكون الولادة بعملية قيصرية .

أما بالنسبة للسفر برا فإذا كانت زوجتك لا يوجد لديها سوابق إجهاض وحملها طبيعي بإذن الله وتوفر الإمكانيات من سيارات مريحة وقصر المسافة فلا يوجد موانع طبية تمنع سفرها بالسيارة مع أخذ الراحة في الطريق وحسب راحتها

**س٣: زوجتي لم تحمل ومر**

**على زواجنا حوالي الستين**

**وتم استخدام علاجات ووجد**

**من الأشعة الصوتية أن هناك تكيس بالمبايض ما هي النصائح التي توجهها لي؟**

من الممكن في بعض الأحيان وجود تكيس للمبايض مع وجود ارتفاع في نسبة الهرمونات ويصاحب ذلك وجود شعر كثير بجسم المريضة وزيادة في الوزن. وفي حال استخدام علاج منشط المبايض لمدة ستة أشهر وفي حال استخدام زوجتك لحبوب الكلويميد والإبر المنشطة بدون نتيجة لمدة سنة ينصح بعمل منظار وكي للمبايض (يسمى تخريق المبايض) ويفضل أن تم عمل ٤ فقط لكل جهة وتكون نسبة نجاح العمليات عالية بإذن الله إذ تصل إلى ٨٤٪ وينصح بإجراء حمية لتخفيف



# القوى الناعمة للإعلام .. والمسؤولية الوطنية

بقلم : د. خالد مرغلاني

العالم الآن يتغير بالإعلام.. ويتحرك ويتصارع ويتنافس بالإعلام، فتحن بلا شك في عصر الإعلام، فإذا كان اكتشاف النار كان احد أهم بدايات مراحل تطور الحضارة الإنسانية ثم جاء عصر اختراع العجلة، وما تلا ذلك من تطور حضاري مع البخار والكهرباء والثورة التكنولوجية.. إلى أن وصلنا إلى عصرنا الحالي وهو عصر الإعلام بلا منازع.

الإعلام.. هو الاختراع العبقري الذي جعل العالم كله بين يديك في لحظات، فما بين طرفة عين وأخرى تأتي الأخبار والصور من كل أنحاء العالم على جوالك، أو حاسوبك وأخيرا الأيبيد. بل أن النقلة النوعية التي حدثت في تطور الإعلام مؤخرا انه أضحت مؤثرا في إدارة سياسات وصراع الدول، أكثر من انه ناقلا لأخبار هذه السياسات أو الصراعات فقط، وهذا التغير جعل من الإعلام العصي السحرية في إدارة توجيه العلاقات السياسية بين الدول، وأيضا في إثارة النزعات الداخلية في الدولة الواحدة.. ولهذا من الضرورة على الاعلامى المسؤول استحضار المسؤولية الوطنية، كإطار حاكم للتعامل مع كل ما يتم تصديره من مواد إعلامية، بأدراك وطني يحدد أولويات الوطن في مواجهة محاولات النيل

المقدس الحكم بما يرضى الله، وبشريعته السمحة وعلى هدى السنة النبوية الشريفة، ثم بمصالح الدولة العليا، فكان هذا الترابط في مواجهة التحديات والمتغيرات الإقليمية والدولية.. ولهذا كان لابد أن يواكب إعلام وزارة الصحة وتوجيهات من معالي وزير الصحة الدكتور عبدالله بن عبد العزيز الربيعية، ترجمة مفردات هذا الترابط الوثيق بين الدولة والمواطن، من خلال العمل على إعطاء الصورة الكاملة لما تقدمه الوزارة من خدمات، والعدل في توزيعها على مختلف المناطق.

و"المجلة الطبية" تحرص على تقديم خدمة مضافة لحزمة الخدمات الإعلامية التي تقدمها "الإدارة العامة للإعلام والعلاقات والتوعية الصحية بوزارة الصحة"، على أمل أن تكون قوة جديدة من مجمل القوى الإعلامية الناعمة بالإدارة، والتي تسعى من خلالها إلى زيادة التوعية والتثقيف الصحي لمختلف فئات المواطنين، وذلك استكمالاً لدور الوزارة الوقائي والعلاجي.. وعلى أمل أن تكون "المجلة الطبية" هي بوابتك الإعلامية الصادقة نحو الطموحات والتطلعات المستقبلية لأفضل خدمة صحية في وطننا الغالي.

من تماسك نسيج الدولة الواحدة. ومن هذا المنطلق.. نستحضر على الدوام مصلحة الوطن العليا في إستراتيجية وزارة الصحة الإعلامية، وبوعي بكل ما طرأ من تغيرات تعليمية وثقافية بين فئات المواطنين، وقد أضحت من الصعوبة أن تقول شيئا عن خدمات هي غير متوفرة أصلا، فمثلا تملك الدولة إعلامها، فان المواطن أصبح في عصر الإعلام يمتلك إعلامه من خلال الانترنت، ورسائل ال SMS لمواجهة كل ماهو غير حقيقي، وغير صادق.. ومن هنا تجاوز إعلام الوزارة القيام بدور صانع الخدمات إلى دور التعريف بالخدمات الصحية، ومستوياتها، وجودتها التي توفرها الدولة ممثلة في وزارة الصحة.

وفى هذا الإطار لا احد يستطيع أن ينكر تلك النقلة النوعية في مستوى الخدمات الصحية في بلادنا، بل والتطلعات المستقبلية حول هذه الخدمات صارت طموحاتها اكبر وأوسع في ظل الرعاية الكريمة التي تحظى بها الخدمات الصحية من خادم الحرمين الشريفين الملك عبد الله بن عبد العزيز، حفظه الله، الذي كتب بحروف من ذهب عقدا اجتماعيا جديدا بين الدولة والمواطن، جاعلا رباطه