

تقرير الرصد اليومي لأخبار القطاع الصحي في الصحافة المحلية Daily Media Monitoring Report for Helth Industry



اليوم: الأحد



التاريخ: 9 أبريل 2023



خلال احتفالية «السكري البحرينية».. رئيس الأعلى للصحة:

الجمعية البحرينية تبني مبادرات مشاريع تسهم في تحقيق نجاحات لمرضى السكري

الطفلة السكرية فاطمة ناصر شايوش، كلمة أولياء الأمور، غير خلالها باسمه واسم كل أم وكل أب لطفل مصاب بالسكري، عن جزيل الشكر والتقدير لجمعية السكري البحرينية على تنظيم هذه الليلة الرمضانية المميزة، والتي حرصت فيها الجمعية على جمع عدد من أطفال السكري وأولياء أمورهم تحت سقف واحد، لتدخل الفرحة في قلوبهم، وترسم على شفاة الأطفال السكروين البسمة. وأضاف: «من الجسرني مع بيتي فاطمة السكروية، كمنتهى الفرصة بتوجيه كلمة لأولياء أمور الأطفال حديثي الإصابة بالمستابعة الدائمة مع أطفالهم من حيث العلاج والحداء المتوازن وممارسة الرياضة بانتظام وتوعيتهم بكيفية التعامل مع السكري وتشجيعهم للمشاركة مع جمعية السكري في الفعاليات التي تنظمها وتشجعهم من خلال لقاءاتهم بأخصائهم من السكروين ما يعزز ثقتهم بأنفسهم ويرفع من معنوياتهم ويحفزهم لمواجهة المرض والاعتماد على النفس».

موضحة أن انتشار داء السكري في مملكة البحرين والأخذ بالازدياد يجعل منه مشكلة وطنية على المستوى الفردي والحكومي والمجتمعي. وأكدت الهاجري أن جمعية السكري البحرينية وبالتعاون مع وزارة الصحة والجهات ذات العلاقة ومن خلال الشراكة المجتمعية خاضعة قديماً في تطوير جودة الخدمات والبرامج المقدمة بهدف رفع الوعي الصحي للقضايا من السكري والحد من مضاعفاته والعمل على توفير الدعم والمساندة خاصة للأطفال المصابين بالسكري، والمساهمة في تمكين المرضى من مهارات التعايش مع المرض ومواجهة تحدياته من خلال تأكيد أهمية ممارسة مهارات العناية الذاتية وممارسة النشاط الحياتي الصحية التي تشمل ممارسة الرياضة بانتظام والتغذية الصحية التي يمكن أن يقوم بها الشخص المصاب بالسكري وأسرته للتعايش مع المرض بشكل أفضل وتجنب المضاعفات ورفع جودة حياة المرضى.

المعنوي والاجتماعي للأطفال المصابين بالسكري ليتمكنوا من السيطرة والتعايش بأمان مع السكري. وتقدم بجزيل الشكر والامتنان لأصحاب الأيدي الخيرة من أبناء هذا الوطن العزيز أفراداً ومؤسسات لمواصلتهم تقديم الدعم للجمعية، كما تقدم بالشكر والتقدير لشركاءنا في البحرين. بابيكو على الدعم والتعاون الدائم وما يقدمونه من أعمال جليلة وخدمات إنسانية وخيرية، والتي تهدف إلى رفع الوعي الصحي وتعزيز الصحة العامة، وتسهم بشكل كبير في خدمة ورعاية مرضى السكري خاصة، كما تقدم بالشكر إلى جميع المشاركين في الحفل وإلى اللجنة المنظمة لهوهم المخلص في إنجاح هذه الفعالية المتميزة.

أفراد المجتمع للقضايا من مرض السكري والحد من مضاعفاته، لافتاً إلى أنه من منطلق المسؤولية والشراكة المجتمعية، فقد تبنت الجمعية العديد من المبادرات والمشاريع المتميزة منذ تأسيسها لإيمانها بالعمل السكري والتطوعي وستضاف الجهود استضافات الجمعية وينتجح وتميز أن تقيم مخيم شرق لأكثر من عشرين عاماً، مشيراً إلى أن أطفال السكري الذي شاركوا في المخيم الأول عام ١٩٩٢م قد تخرجوا في الجامعات منهم الأطباء والمهندسون والناجحون في حياتهم ومنهم من تزوج وكون أسرة وهذا فخر للجمعية وللقائمين عليها وفخر لأولياء أمورهم وهذا بفضل الله وزعانيمهم لأنفسهم وتعاونهم مع السكري وتحليلهم بالصبر والإيمان.

تحت رعاية كريمة من الفريق طبيب الشيخ محمد بن عبدالله آل خليفة رئيس المجلس الأعلى للصحة ورئيس مجلس إدارة جمعية السكري البحرينية، وبالتعاون مع شركة نفط البحرين (بابيكو)، نظمت جمعية السكري البحرينية مساء الجمعة الموافق ١٧ أبريل ٢٠٢٣ العقيقة الرمضانية للسكري للأطفال المصابين بالسكري حديثي الإصابة، بحضور نائب رئيس مجلس إدارة جمعية السكري البحرينية الدكتور مريم الهاجري، وعدد من أعضاء مجلس إدارة الجمعية وعدد من الكوادر الصحية العاملة في مجال مكافحة السكري وتطوير خدمات الرعاية الصحية للمرضى، وذلك في نادي بابيكو بمنطقة عوالي.

ويشهد المناسبة، قال الفريق طبيب الشيخ محمد بن عبدالله آل خليفة رئيس المجلس الأعلى للصحة ورئيس مجلس إدارة جمعية السكري البحرينية، إن جمعية السكري البحرينية حققت نجاحات كبيرة في ميادين العمل الخيري التثقيفي من خلال القيام بواجبها الوطني

P 4

Link

المدير الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية: البحرين نموذج يحتذى به



د. أحمد المنطري.

والمقيمين في المملكة. وفي برنامج المدن الصحية، ذكر المنطري بأن مملكة البحرين تميزت بإعلان منظمة الصحة العالمية «المنامة مدينة صحية»، كأول عاصمة في إقليم شرق المتوسط، وقد سبق ذلك اعتماد مدينة أم الحصم كأول مدينة صحية في المملكة، وقد تبعها مدن أخرى مثل عالي واليسانية - الساية التي ستضم إلى شبكة المدن الصحية.

وأضاف المنطري أن مملكة البحرين تفوقت أيضاً في برنامج الجامعات الصحية، حيث تمكنت خمس جامعات من الحصول على لقب «الجامعة الصحية»، في وقت واحد، وهي المرة الأولى التي يشهدها إقليم المتوسط، وبذلك تنضم الجامعات إلى شبكة الجامعات الصحية. كما لفت إلى جهود مملكة البحرين لتطوير مهارات العاملين في القطاع الصحي من خلال البرامج التوعوية على المستوى الأكاديمي والمهني، ومن بينها مبادرة جامعة البحرين كمركز متعاون مع منظمة الصحة العالمية في عام ١٩٩٠ باستخراج البيانات واستخدامها في ممارسة التمريض والتعليم، كما وعملت على تحسين كفاءات القبالة في سياق الرعاية الأولية، ومن ثم انضمت جامعة الخليج العربي كمركز متعاون مع منظمة الصحة العالمية، مستوى التعليم الصحية وكفاءات العاملين في المجال للأرتقاء بالكوادر الطبية.

البحرين في البرنامج الموسع للتنمية، وقد تمكنت من الحفاظ على مستوى القضاء على الحصبة والحصبة الألمانية في إقليم شرق المتوسط، لا سيما أثناء جائحة فيروس كورونا (كوفيد-١٩). وقال المنطري إن مملكة البحرين أبدت اهتمامها بالمحافظة على الرعاية الأولية من خلال تقديم الحماية الفعالة والعلاجية للمستجدين الطويلة، وما يؤكد ذلك استجابة المملكة الفورية لجائحة فيروس كورونا (كوفيد-١٩)، فهي من أوائل الدول التي وفقت بحريتها الناجحة بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية، إلى جانب برنامج التأمين الصحي الذي يدعم التغطية الصحية الشاملة لجميع المواطنين

أكد الدكتور أحمد بن سالم المنطري المدير الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لإقليم شرق المتوسط أن مملكة البحرين حققت أعلى المراتب الصحية في القطاع الصحي والطبي بفضل ما تتميز به من نظام صحي وبنية تقنية وجاهزية عالية، إلى جانب وضعها أفضل الممارسات على الممارسات القائمة على الأدلة التي تتماشى مع التوصيات العالمية.

جاء ذلك خلال كلمته المسجلة والتي تم بثها خلال تدشين فعاليات يوم الصحة العالمي، والذي يأتي هذا العام متراماً مع الذكرى الخامسة والسبعين على إنشاء منظمة الصحة العالمية تحت شعار «الصحة للجميع: ٧٥ عاماً من تحسين الصحة العامة»، بحضور كل من الفريق طبيب الشيخ محمد بن عبدالله آل خليفة رئيس المجلس الأعلى للصحة، والدكتورة جلية بنت السيد جواد حسن وزيرة الصحة، والدكتورة تسليم غالب عطاطرة ممثل مكتب منظمة الصحة العالمية بمملكة البحرين، وعدد من كبار المسؤولين والموظفين. وفي مستهل كلمته، هنأ المنطري مملكة البحرين على الإنجازات العديدة التي حققتها في المجال الصحي الأمر الذي جعلها نموذجاً يحتذى به في مجال الصحة للجميع وبالأخص ويرين بأن المملكة أضافت إنجازاً مهماً أضاف عليه وتابعته لجنة التحقق الوطنية في مملكة

P 4

Link



تفعيل رابطة أطباء طب العائلة البحرينية



○ د. علي البقارة.



○ د. أمل داود.



○ بروفيسور د. فيصل الناصر.



○ د. هناء الفايز.

لتخريج أطباء العائلة في الوطن العربي.



○ د. بشاير حبيب.

العربية وأشرفوا كذلك على الامتحانات الدورية التي تعقد

العربية التي تبنت طب العائلة عندما أنشأت قبل أكثر من ٤٣ عاماً البرنامج التدريسي في طب العائلة واستمرت في تخريج أطباء العائلة المؤهلين والمتميزين منذ عام ١٩٨٢. حيث كان لهم دور مهم في الارتقاء بصحة المواطن والبلاد وكذلك الارتقاء بهذا التخصص في منطقة الخليج والوطن العربي. كما تسبوا زواد أطباء العائلة البحرينيون مناصب رئاسية وتعليمية وتدريبية في المجلس العربي للاختصاصات الصحية، وساعدوا في تأسيس برامج تدريب طب العائلة في العديد من الدول

وافقت جمعية الأطباء على تفعيل رابطة أطباء طب العائلة البحرينية، حيث تم اختيار مجلس الإدارة برئاسة الأستاذ الدكتور فيصل عبد اللطيف الناصر، وعضوية كل من: الدكتورة أمل داود نائب الرئيس، والدكتور علي البقارة أمين السر، والدكتورة بشاير حبيب الأمين المالي، والدكتورة هناء الفايز عضو مجلس الإدارة.

وقد صرح الدكتور الناصري بأن من أهداف الرابطة هو ترسيخ مفهوم طب العائلة في المجتمع والارتقاء بخدمات طب العائلة في المملكة وتعزيز مكانة أطباء الأسرة في المجتمع والسعي لتزويد أطباء العائلة بأحدث الأساليب والاكتشافات الطبية المساعدة في علاج المرضى من خلال تنظيم الدورات التعليمية وعقد المؤتمرات والتندوات العلمية المتخصصة في هذا المجال، وكذلك تعزيز التعاون مع الجهات العلمية المتخصصة سواء المحلية أو الدولية لما للبحرين من خبرة طويلة في مجال طب العائلة.

الجدير بالذكر أن مملكة البحرين هي من أوائل الدول

P 4

Link



P 19

Link



لقاحات مضادة للسرطان وأمراض القلب قريبا

قال مسؤول في شركة أدوية أمريكية مرموقة إن لقاحات ثورية ضد أمراض فتاكة قد ترى النور بنهاية العقد الحالي، في خطوة من شأنها أن تحافظ على حياة الملايين من البشر الذين يموتون حالياً بسبب اضطرابات صحية لا يمكن الوقاية منها عن طريق التطعيم. وبحسب ما نقل موقع «سكاى نيوز عربية»، عن صحيفة «جارديان» البريطانية فإن لقاحات واعدة قد تصبح جاهزة من أجل التطعيم ضد أمراض خطيرة من بينها السرطان واضطرابات القلب والمناعة.

وأحرز الطب تقدماً لافتاً في سعيه إلى تطوير لقاحات ضد هذه الأمراض، فيما يقول خبراء إن العلماء استفادوا من «محنة كورونا» فأنجزوا في فترة من ١٢ إلى ١٨ شهراً ما كان يستدعي ١٥ سنة في ظروف عادية.

وقال كبير مسؤولي الشؤون الطبية في شركة «موديرنا»، بول بورتون، إنه يتوقع أن تكون هذه العلاجات الثورية جاهزة في مدة لا تزيد على خمس سنوات. وكانت هذه الشركة التي طورت لقاحاً ضد فيروس كورونا المستجد قد بدأت تطوير لقاحات محتملة ضد أورام من مختلف الأنواع. وصرح بورتون «سنتمكن من تطوير ذلك اللقاح، وسيكون ناجحاً للغاية، الأمر الذي سيساعد على حماية أرواح مئات الآلاف من الناس، وربما الملايين».

وأشار إلى أن الشركة ماضية قدماً في تطوير لقاحات خاصة هدفها التصدي لمختلف الأورام السرطانية حول العالم. وأورد أن بعض أنواع العدوى التي تصيب الجهاز التنفسي قد تستفيد من اللقاح أيضاً، فيتقادي الناس الإصابة بالإنفلونزا والتهابات أخرى مؤذية.

وأردف أن تطوير علاجات بالاعتماد على ما يعرف بالحمض النووي الريبوزي «المرسال»، ربما يساعد على علاج أمراض ما زالت مستعصية حتى يومنا هذا.



وكيل وزارة الصحة يجتمع مع رئيس مجلس إدارة مجموعة صيدليات مدينة حمد

استقبل الدكتور وليد خليفة المانع وكيل وزارة الصحة بمكتبه في مقر وزارة الصحة أحمد العلوي رئيس مجلس إدارة مجموعة صيدليات مدينة حمد، ورضا الحلواجي مدير الشؤون المالية بالمجموعة. وفي مستهل اللقاء رحب الدكتور وليد المانع بالعلوي، مشيداً بالدور الداعم والمساند الذي يقوم به القطاع الخاص في دعم القطاع الصحي وتوفير مختلف المتطلبات الدوائية والمستلزمات الصيدلانية لصالح المجتمع البحريني.

كما ثمن الدكتور وليد المانع المبادرات والشراكة الفاعلة المقدمة من جانب مجموعة صيدليات مدينة حمد في رعاية ودعم حفل تدشين فعاليات «يوم الصحة العالمي 2023» والذي يأتي هذا العام متزامناً مع الذكرى الخامسة والسبعين على إنشاء منظمة الصحة العالمية تحت شعار «الصحة للجميع: 75 عاماً من تحسين الصحة العامة».

ومن جهته أعرب أحمد العلوي عن شكره وتقديره للجهود المثمرة والتميزة التي تقوم بها وزارة الصحة في مختلف المجالات الصحية، مؤكداً على اهتمام المجموعة وحرصها المتواصل على الالتزام بتفعيل الشراكة المجتمعية الداعمة لتحقيق التكامل والتعاون لصالح الصحة العامة والارتقاء بجودة الخدمات الصحية والوقائية التي يقدمها القطاع الصحي في المملكة.

وفي ختام اللقاء أعرب الدكتور وليد المانع عن خالص شكره لمجموعة صيدليات مدينة حمد، متمنياً لهم كل التوفيق والنجاح.

المملكة أضافت إنجازاً مبهراً في برنامج التمنيع .. المدير الإقليمي لـ «الصحة العالية» :

البحرين نموذجٌ يحتذى به في مجالي الصحة والطب

شبكة المدن الصحية. وأضاف المنظري بأن مملكة البحرين تفوقت أيضاً في برنامج الجامعات الصحية، حيث تمكنت خمس جامعات من الحصول على لقب «الجامعة الصحية» في وقت واحد، وهي المرة الأولى التي يشهدها إقليم المتوسط، وبذلك تنضم الجامعات إلى شبكة الجامعات الصحية.

كما لفت إلى جهود مملكة البحرين لتطوير مهارات العاملين في القطاع الصحي من خلال البرامج النوعية على المستوى الأكاديمي والعمل، ومن بينها مبادرة جامعة البحرين كمركز متعاون مع منظمة الصحة العالمية في عام 1990 باستخراج البيانات واستخدامها في ممارسة التفرّض والتعليم، كما وعملت على تحسين كفاءات القيالة في سياق الرعاية الأولية، ومن ثم انضمت جامعة الخليج العربي كمركز متعاون في عام 2019 من خلال تحسين مستوى التعليم الصحية وكفاءات العاملين في المجال للارتقاء بالكوادر الطبية.



أحمد بن سالم

المملكة. وفي برنامج المدن الصحية، ذكر المنظري بأن مملكة البحرين تميزت بإعلان منظمة الصحة العالمية «المنامة مدينة صحية»: كأول عاصمة في إقليم شرق المتوسط، وقد سبق ذلك اعتماد مدينة أم الحصم كأول مدينة صحية في المملكة، وقد تبعها مدن أخرى مثل عالي والبستين - الساية التي تنضم إلى

وفي مستهل كلمته، هنا المنظري مملكة البحرين على الإنجازات العديدة التي حققتها في المجال الصحي، الأمر الذي جعلها نموذجاً يحتذى به في مجال الصحة للجميع وبالجميع، وبين بأن المملكة أضافت إنجازاً مبهراً أشرقت عليه وتابعت لجنة التحقق الوطنية في مملكة البحرين في البرنامج الموسع للتمنيع، وقد تمكنت من الحفاظ على مستوى القضاء على الحصبة والحصبة الألمانية في إقليم شرق المتوسط، لا سيما في أثناء جائحة فيروس كورونا (كوفيد-19). وقال المنظري إن مملكة البحرين أبدت اهتمامها بالمحافظة على الرعاية الأولية من خلال تقديم الحماية الفاعلة والعاجلة للمستجيدات الطارئة، وما يؤكد ذلك استجابة المملكة الفورية لجائحة فيروس كورونا (كوفيد-19)، فهي من أوائل الدول التي وثقت تجربتها الناجحة بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية، إلى جانب برنامج التأمين الصحي الذي يدعم التغطية الصحية الشاملة لجميع المواطنين والمقيمين في

أكد المدير الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية للإقليم شرق المتوسط أحمد بن سالم المنظري أن مملكة البحرين حققت أعلى المراتب الصحية في القطاع الصحي والطبي بفضل ما تتمتع به من نظام متين وبنية تقنية وجاهزية عالية، إلى جانب وضعها أفضل الخطط المبنية على الممارسات القائمة على الأدلة التي تتماشى مع التوصيات العالمية. جاء ذلك خلال كلمته المسجلة والتي تم بثها خلال تدشين فعاليات يوم الصحة العالمي، والذي يأتي هذا العام متزامناً مع الذكرى الخامسة والسبعين على إنشاء منظمة الصحة العالمية تحت شعار «الصحة للجميع: 75 عاماً من تحسين الصحة العامة»، بحضور كل من معالي الفريق طبيب الشيخ محمد بن عبدالله آل خليفة رئيس المجلس الأعلى للصحة، والدكتورة جلييلة بنت السيد جواد حسن وزيرة الصحة، والدكتورة تسنيم غالب عطاورة ممثل مكتب منظمة الصحة العالمية بمملكة البحرين، وعدد من كبار المسؤولين والموظفين.

P 4

Link

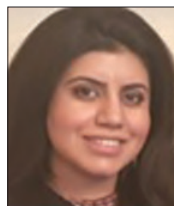
تفعيل رابطة أطباء طب العائلة البحرينية



د. هناء الفاييز



د. علي الجبارة



د. أمل داوود



د. بشاير حبيب



د. فيصل الناصر

واستمرت في تخريج أطباء العائلة المؤهلين والمديرين منذ عام 1982، حيث كان لهم دور مهم في الارتقاء بصحة المواطن والبالد وكذلك الارتقاء بهذا التخصص في منطقة الخليج والوطن العربي. كما تنوّأ رواد أطباء العائلة البحرينيون مناصب رئاسية وتعليمية وتدريبية في المجلس العربي لاختصاصات الصحة وساعدوا في تأسيس برامج تدريب طب العائلة في العديد من الدول العربية وأشرفوا كذلك على الامتحانات الدورية التي تعقد لتخريج أطباء العائلة في الوطن العربي.

المجتمع والسعي لتزويد أطباء العائلة بأحدث الأساليب والاكتشافات الطبية المساعدة في علاج المرضى من خلال تنظيم الدورات التعليمية وعقد المؤتمرات والندوات العلمية المتخصصة في هذا المجال وكذلك تعزيز التعاون مع الجهات العلمية المتخصصة سواء المحلية والدولية لما للبحرين من خبرة طويلة في مجال طب العائلة. والجدير بالذكر فإن مملكة البحرين هي من أوائل الدول العربية التي تبنّت طب العائلة عندما أنشأت قبل أكثر من 43 عاماً البرنامج التدريبي في طب العائلة

وافقت جمعية الأطباء على تفعيل رابطة أطباء طب العائلة البحرينية حيث تم اختيار مجلس الإدارة برئاسة الاستاذ الدكتور فيصل عبداللطيف الناصر وعضوية كل من: الدكتورة أمل داوود نائب الرئيس، الدكتور علي البقارة أمين السر، الدكتورة بشاير حبيب الأمين المالي، الدكتورة هناء الفاييز عضو مجلس الإدارة. وقد صرح دكتور الناصر أن من أهداف الرابطة هو ترسيخ مفهوم طب العائلة في المجتمع والارتقاء بخدمات طب العائلة في المملكة وتعزيز مكانة أطباء الأسرة في

P 4

Link

«أصدقاء الصحة» تواصل برنامجها «الرابح الأكبر»..

الجمعية البحرينية لتنمية المرأة تختتم برنامج «عافية»



اختتمت الجمعية البحرينية لتنمية المرأة برنامج «عافية» الذي أطلقته خلال شهر ديسمبر بالتعاون مع جمعية أصدقاء الصحة واللجنة الأولمبية البحرينية والمؤسسة الملكية للأعمال الإنسانية تزامناً مع الاحتفالات الوطنية لمملكة البحرين واحتفاءً بيوم المرأة البحرينية، والذي أقيم تحت رعاية الشخبة حياة بنت عبدالعزيز آل خليفة رئيس الاتحاد البحريني لكرة الطاولة، عضو مجلس إدارة اللجنة الأولمبية البحرينية رئيس لجنة رياضة المرأة.

وتضمن البرنامج من شهر ديسمبر 2022 وحتى شهر مارس 2023 سلسلة من الدورات التدريبية وورش العمل والمحاضرات التوعوية التي تهتم بجودة حياة المرأة جسدياً ونفسياً وروحياً، وفق برنامج صحي غذائي نفسي ثقافي وترفيهي متكامل يتسم بالتكامل بين الجوانب الجسدية والتثقيفية والترفيهية. وصرحت أخصائية التغذية العلاجية أريج السعد نائب رئيس جمعية أصدقاء الصحة بأن البرنامج تناول عدة محاور صحية بإدارة فريق متخصص من أعضاء جمعية أصدقاء الصحة، اشتمل على المحور

عن رضاهن عن البرنامج، وأكد أنه قد ساعدن في تحسين صحتهن ورفع مستوى التوعية بشأن الصحة العامة واللياقة البدنية والصحة النفسية، كما أشادت الدكتورة فاطمة عبدالنور أخصائية نفسية عضو جمعية أصدقاء الصحة بدور البرنامج في توعيتهن بالموضوعات المتعلقة باللياقة البدنية والتغذية الصحية والصحة النفسية والاسترخاء والتعامل مع الإجهاد والتعامل مع الأمراض المزمنة.

المشاركات من البرنامج وتعرفن إلى المهارات التي تساعد على الحفاظ على حياة متوازنة من الجانب الغذائي والنفس والصحي، كما أظهرت النتائج تحسناً ملحوظاً في صحة المشاركات، بما في ذلك تحسين الوزن واللياقة البدنية والصحة العامة وتحسن الصحة النفسية والعلاقات الاجتماعية. ووفقاً لتقارير اختتام البرنامج، صرح الدكتور إيهاب رخا أخصائي نفسي وعضو مجلس الإدارة بأن معظم المشاركات عبرن

النفسية والمحور الغذائي ومحور الطبخ الصحي، إذ انقسم كل محور إلى مرحلتين تناقش عدداً من الموضوعات ذات الصلة بصورة نظرية وعملية، كما اشتملت المحاور على الجلسات التحفيزية ومناقشة السلوكيات الصحية التي تضمن الاستمرار في نمط حياة صحي. وفي نهاية البرنامج، تم إجراء تقييم نهائي للمشاركة من قبل المدربين وأخصائيه التغذية العلاجية، إذ أكدت النتائج استفادة

P 7

Link

بالتعاون مع مستشفى البحرين التخصصي

نادي الرفاع ينظم محاضرة «إصابات اللاعبين والطب الرياضي»



أقام نادي الرفاع وبالتعاون مع مستشفى البحرين التخصصي محاضرة توعوية حول «إصابات اللاعبين والطب الرياضي»، قدمها الدكتور عادل الشيخ استشاري الطب الرياضي وإصابات اللاعبين وأعقبها إجراء الفحوصات الطبية المختلفة كقياس السكر والضغط للرياضيين والمشاركين.

والقي الدكتور عادل محاضرة تثقيفية خلال الفعالية الرياضية التي أقيمت يوم الإثنين الماضي بقر النادي بالرفاع، حول إصابات اللاعبين والطب الرياضي وكيفية علاج وتقادي تلك الإصابات.

وبهذه المناسبة أكد مدير عيادة الرفاع السيد ناصر الهاشمي بأن المستشفى يدعم مختلف الأنشطة والفعاليات الاجتماعية التي من شأنها أن تمد جسور التواصل وتعزيز الشراكة المجتمعية الصحية مع كافة أفراد المجتمع.



P 15

Link



لدى حضور سموه السباق الرمضاني لـ«GFH»

خالد بن حمد: يجب حضور الرياضة بقوة في البرامج المجتمعية لتعزيز الصحة



أكد سمو الشيخ خالد بن حمد آل خليفة النائب الأول لرئيس المجلس الأعلى للشباب والرياضة ورئيس اللجنة الأولمبية البحرينية، أهمية الاستمرار في تنظيم المزيد من الفعاليات الرياضية المحلية وأن تكون الرياضة حاضرة بقوة في البرامج المجتمعية لتعزيز الصحة وجودة الحياة لبناء مجتمع قادر على تحقيق التنمية في مختلف مجالات الحياة.

جاء ذلك لدى حضور سموه سباق الجري الرمضاني لمجموعة GFH «جي إف إتش» لمسافة 10 كيلومترات والذي أقيم بجنّة دلمون المفقودة مساء أمس، برعاية كريمة من سموه وبحضور رئيس اللجنة البارالمبية الشيخ محمد بن دميح آل خليفة، والرئيس التنفيذي للهيئة العامة للرياضة الدكتور عبد الرحمن عسكر، والرئيس التنفيذي وعضو مجلس الإدارة لمجموعة «جي إف إتش» هشام الريس وعدد من أعضاء مجلس إدارة البنك وكبار الحضور والمدعوين.

وأكد سمو الشيخ خالد بن حمد آل خليفة، على أهمية إقامة مثل هذه السباقات من قبل شركات القطاع الخاص لتشجيع الموظفين وكافة أفراد المجتمع على ممارسة الرياضة وبالأخص سباقات الجري والعشي لما لها من آثار صحية واجتماعية على كافة أفراد المجتمع، بالإضافة إلى ما تخلقه تلك المنافسات الرياضية من أجواء ترفيهية وترفيهية تسهم في تنمية وتقوية الروابط الاجتماعية بين المشاركين.

وأشاد سموه بالتنظيم الرائع لسباق الجري الرمضاني لمجموعة GFH «جي إف إتش» وما شهده من إقبال جيد للمشاركين وتنافس رائع، الأمر الذي يعكس وعي مجموعة GFH بأهمية الرياضة من أجل الصحة وجودة الحياة وخلق مجتمع منتج وفعال وذلك في إطار الحرص الدائم للشركة في تبني مثل تلك البرامج. وانطلق السباق الرمضاني لمجموعة GFH أول مرة في عام 2019 وتعتبر النسخة الحالية هي الثانية وحظيت بمشاركة حوالي 500 متسابق.



تبني مبادرات ومشاريع تسهم في تحقيق نجاحات متميزة لهم محمد بن عبدالله: تقديم الدعم المعنوي والاجتماعي للأطفال المصابين بالسكري

وزارة الصحة والجهات ذات العلاقة ومن خلال الشراكة المجتمعية ماضية قديماً في تطوير جودة الخدمات والبرامج المقدمة بهدف رفع الوعي الصحي للكويتية من السكري والحد من مضاعفاته والعمل على توفير الدعم والمساعدة خاصة للأطفال المصابين بالسكري. والمسألة مع المرضى تحديات من خلال التأكد على أهمية ممارسة مهارات العناية الذاتية وممارسة أنماط الحياة الصحية.

من جانبه، ألقى والد الطفل السكرية فاطمة شاوني كلمة أولياء الأمور عبر خلالها باسمه وأسم كل أم وكل أب لطفل مصاب بالسكري، يزين الشكر والتقدير إلى جمعية السكري البحرينية والتي تقوم هذه الهيئة المرضية على تنظيم هذه الليلة المرضية المصورة، والتي حرصت فيها الجمعية على جمع عدد من أطفال السكري وأولياء أمورهم تحت سقف واحد، لتدخل الفرح في قلوبهم، وترسم على شفاه الأطفال السكريين البسمة، وأضاف: «من تجربتي على ابنتي فاطمة السكرية، أتمنى لغير الفرصة بتوجيه كلمة لأولياء أمور الأطفال، جديي الإصابة بمرض السكري، وأتمنى مع أطفالهم من حيث العلاج والغذاء، العتوان وصحة الرياضة».

بالسكري ليتمكنوا من السيطرة والتعايش بأمان مع السكري. وتقدم بجزييل الشكر والامتنان لأصحاب الأيادي الخيرة من أبناء هذا الوطن العزيز أفزرا ومؤسسات المواصلات لتقديم الدعم للمعنية، كما تقدم بالشكر والتقدير إلى شركة نفط البحرين - بابكو على الدعم والتعاون الدائم وما يقدمونه من أعمال جليلة وخدمات إنسانية وفيرة، والتي تهدف إلى رفع الوعي الصحي وتعزيز الصحة العامة، وتساهم بشكل كبير في خدمة ورعاية مرضى السكري خاصة، كما تقدم بالشكر إلى جميع المشاركين في الحفل وإلى اللجنة المنظمة لهم جهودهم المخصصة في إنجاح هذه الفعالية المتميزة.

من جهتها، قالت نائب رئيس مجلس إدارة جمعية السكري البحرينية مريم الهادي إن مملكة البحرين تولي اهتماماً كبيراً بقضية داء السكري كقائدة من أهم قضايا الصحة العامة التي تؤثر تأثيراً بالغاً على صحة الأفراد والمجتمعات موضحة أن انتشار داء السكري في مملكة البحرين والأحد بالازدياد يحصل منه مشكلة وطنية على المستويين الفردي والكويتي والمجتمعي، وأكدت أن جمعية السكري البحرينية بتعاونها مع



ورعايتهم لأنفسهم وتعاملهم مع السكري وتحليمهم بالصبر والإيمان. وأشار إلى أن تنظيم هذه الفعالية السنوية لتكريم الأطفال المصابين بالسكري حديثاً الإصابة، تأتي من منطلق أهداف ورؤى جمعية السكري البحرينية، بهدف تقديم الدعم المعنوي والاجتماعي للأطفال المصابين

تحت رعاية كريمة من رئيس المجلس الأعلى للصحة ورئيس مجلس إدارة جمعية السكري البحرينية الفريق طبيب الشيخ محمد بن عبدالله آل خليفة، وبالتعاون مع شركة نفط البحرين «بابكو» نظمت جمعية السكري البحرينية مساء الجمعة 7 أبريل الفعالية الرمضانية لتكريم الأطفال المصابين بالسكري حديثاً الإصابة، بحضور نائب رئيس مجلس إدارة جمعية السكري البحرينية مريم الهادي، وعدد من أعضاء مجلس إدارة الجمعية وعدد من الكوادر الصحية العاملة في مجال مكافحة السكري وتطوير خدمات الرعاية الصحية للمرضى، وذلك في نادي بابكو بمنطقة عوالي.

وبحده المناسبة، قال الفريق طبيب الشيخ محمد بن عبدالله آل خليفة إن جمعية السكري البحرينية حققت نجاحات كبيرة في ميدان العمل الخيري التوعوي من خلال القيام بواجبها الوطني لأفراد المجتمع للوقاية من مرض السكري، والحد من مضاعفاته، لافتاً إلى أنه من منطلق المسؤولية والاشراكة المجتمعية، فقد تبنت الجمعية العديد من المبادرات والمشاريع المتميزة منذ تأسيسها وتكون أسرة وهذا فخر للجمعية وللشباب والجهود استطاعت الجمعية وبنداج وتميز أن

تقيم مخيم شرق أكثر من عشرين عاماً مشيراً إلى أن أطفال السكري الذي شاركوا في المخيم الأول عام 1992م قد تخرجوا من الجامعات منهم الأطباء والمهندسين والناجحين في حياتهم ومعهم من تخرج وتكون أسرة وهذا فخر للجمعية وللشباب والجهود استطاعت الجمعية وبنداج وتميز أن

P 4

Link

تفوقت ببرنامج الجامعات الصحية.. «الصحة العالمية»:

البحرين حققت أعلى المراتب في القطاع الطبي

المدن الصحية. وأضاف أن البحرين تفوقت أيضاً في برنامج الجامعات الصحية، حيث تمكنت 5 جامعات من الحصول على لقب «الجامعة الصحية» في وقت واحد، وهي المرة الأولى التي يشهدها إقليم المتوسط، وبذلك تنضم الجامعات إلى شبكة الجامعات الصحية، ولفت إلى جهود البحرين لتطوير مبادرات العاملين في القطاع الصحي من خلال البرامج النوعية على المستويين الأكاديمي والعمل، ومن بينها مبادرة جامعة البحرين كمركز متعاون مع منظمة الصحة العالمية في عام 1990 باستخراج البيانات واستخدامها في ممارسة التفرص والتعليم، كما عملت على تحسين كفاءات القبالة في سياق الرعاية الأولية، ومن ثم أضمت جامعة الخليج العربي كمركز متعاون في عام 2019 من خلال تحسين مستوى التعليم الصحية وكفاءات العاملين في المجال للرعاية، بالكوادر الطبية.

الحصبة والحصبة الألمانية في إقليم شرق المتوسط، لا سيما أثناء جائحة فيروس كورونا «كوفيد-19». وأوضح، أن البحرين أبدت اهتمامها بالمحافظة على الرعاية الأولية من خلال تقديم الحماية الفاعلة والعاجلة للمستجبات الطارئة، وما يؤكد ذلك استجابة المملكة الفورية لجائحة فيروس كورونا، فهي من أوائل الدول التي وثقت تجربتها الناجحة بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية، إلى جانب برنامج التأمين الصحي الذي يدعم التغطية الصحية الشاملة لجميع المواطنين والمقيمين في المملكة.

وفي برنامج المدن الصحية، ذكر المنظري، أن البحرين تميزت بإعلان منظمة الصحة العالمية «المنامة مدينة صحية»؛ كأول عاصمة في إقليم شرق المتوسط، وقد سبق ذلك اعتماد مدينة أم الحصم كأول مدينة صحية في المملكة، وقد تبعتها مدن أخرى مثل عالي والبيسيتين - السابية التي ستضم إلى شبكة



د. أحمد المنظري

وعدد من كبار المسؤولين والموظفين. وهذا المنظري البحرين على الإنجازات العديدة التي حققتها في المجال الصحي، الأمر الذي جعلها نموذجاً يحتذى به في مجال الصحة للجميع وبجميع، مبيناً أن المملكة أضافت إنجازاً مهماً أشرفت عليه وتابعته لجنة التحقق الوطنية في المملكة في البرنامج الموسع للتنمية، وتمكنت من الحفاظ على مستوى القضاء على

أكد المدير الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لإقليم شرق المتوسط الدكتور أحمد المنظري، أن البحرين حققت أعلى المراتب الصحية في القطاع الصحي والطبي بفضل ما تتميز به من نظام متين وبنية تقنية وجاهزية عالية، إلى جانب وضعها أفضل الخطط المعنية على الممارسات القائمة على الأدلة التي تتماشى مع التوصيات العالمية.

جاء ذلك خلال كلمته المسجلة والتي تم بثها خلال تدشين فعاليات يوم الصحة العالمي، والذي يأتي هذا العام متزامناً مع الذكرى الـ 75 على إنشاء منظمة الصحة العالمية تحت شعار «الصحة للجميع: 75 عاماً من تحسين الصحة العامة»، بحضور كل من رئيس المجلس الأعلى للصحة الفريق طبيب الشيخ محمد بن عبدالله آل خليفة، ووزيرة الصحة الدكتورة جليلة السيد، وممثل مكتب منظمة الصحة العالمية في البحرين الدكتورة تسنيم عطاطرة،

P 5

Link

«الحازوقة».. قد تكون علامة على الإصابة بالسرطان

على تشنج في الحجاب الحاجز خلال عملية التنفس، وفقاً لأبحاث السرطان في المملكة المتحدة. الحجاب الحاجز هو عضلة كبيرة على شكل قبة تقع تحت رئتيك وتقلص بشكل إيقاعي لمساعدتك على التنفس.

يحدث شيطان يجعلان جسمك يصدر صوت التشنج الشهير: ينقبض الحجاب الحاجز ويسحب للأسفل بين أنفاسك الطبيعية، ويمتص الهواء للداخل.

بعد ذلك مباشرة، يتم إغلاق الجزء العلوي من القصبة الهوائية (القصبة الهوائية) لفترة وجيزة، لمنع دخول المزيد من الهواء، وهذا هو الوقت الذي ستصدر فيه صوتاً. لا يمكنك التحكم في الحازوقة غير المرغوب فيها ولكن في معظم الحالات تميل الحالة إلى الاختفاء من تلقاء نفسها.



لكن الأدوية الموصوفة لمرضى السرطان، بما في ذلك أدوية العلاج الكيميائي، والمنشطات، والمواد الأفيونية، يمكن أن تسبب لهم ذلك أيضاً. ما هي الحازوقة أو الزغطة؟ تحدث الحازوقة عندما تحصل

من 48 ساعة. وذكرت مجلة The Atlantic أن الأشخاص الذين يعانون من سرطان في صدرهم أو حلقهم أو رأسهم، في أي مكان في الجسم على طول مسار «الحازوقة»، قد يتعرض لها.

غالباً لا يوجد سبب واضح وراء التشنجات الصغيرة المزجة «الحازوقة» أو ما تعرف بـ «الزغطة»، ويمكن أن يكون سببها الإجهاد أو تناول الطعام أو مشروب غازي.

ومع ذلك، في بعض الحالات النادرة، يمكن أن تكون التشنجات «الحازوقة» علامة على شيء خطير. وقالت مؤسسة أبحاث السرطان في المملكة المتحدة إن تشنجات الفم غير الضارة قد تكون علامة على الإصابة بالسرطان.

وأكدت دراسة نشرت في المجلة الأمريكية للطب التلطيفي والمسكن أن ما يصل إلى 40٪ من مرضى السرطان يصابون بالحازوقة «الزغطة». ووجدت دراسة أخرى أنه بالنسبة لواحد من كل 10 مرضى بالسرطان، يمكن أن يستمر التشنج لأكثر



ما هو تحليل الكالبروتينين؟
(Calprotectin)?

الكالبروتينين (Calprotectin) هو تحليل دمائي عامي بروتين، وهو يميزه ما هو الناتج من التهابات الجهاز الهضمي ويوجد التهاب في القولون العصبي، وهو علامة على نشاط الالتهاب المتأبغة (العدلات neutrophils) في الجهاز الهضمي، والتهال الخلوي تنتشر في الحالتين، التهابات الجهاز الهضمي، ومهم أن نوضح أهمية هذا التحليل بالاطريقة العلمية، حيث تحدث تفاعلات كيميائية، وتسمى "موجة"، ما يدل على وجود التهابات داخل القناة الهضمية، حيث يفرز بروتين يسمى إلى العدلات، العدلات تفرز إلى بروتين على شكل الخلايا البيضاء، هذا التحليل يستخدم في تشخيص مرض التهاب الأمعاء (Inflammatory Bowel Disease) خصوصا عندما أعراض المرض مع أعراض مرض القولون العصبي (Irritable Bowel Syndrome) لذا فإن اختبار (الكالبروتينين)

عوامل الخطر:
 العمر: تُشخص حالة معظم الأشخاص المصابين بمرض التهاب الأعضاء قبل بلوغهم سن الثلاثين، لكن بعض الناس يُصابون بالمرض حتى الخمسينات أو الستينات من عمرهم.

العرق أو الأصل: على الرغم من أن مرض التهاب الأعضاء أكثر شيوعاً لدى أصحاب البشرة البيضاء، فإنه يمكن أن يصيب الأشخاص من أي عرق.

التاريخ العائلي: المرض قد تتداد

أسباب:
زال السبب الدقيق وراء
صالة بمرض التهاب الأمعاء
م معروف. في السابق، كان
يُعتقد في النظام الغذائي
الزيتون، لكن أثبتت الدراسات
حديثة أن هذه العوامل قد
تسبب مرض التهاب الأمعاء فقط
لكنها لا تُسبب الإصابة به. ومن
أسباب المحتملة وجود خلل في
جهاز المناعة، فعمدنا يحاول
محاربه التهاب الأمعاء فربما

تلي ذلك سدة الحاجب أو طول
التي تلتها التهابات أو تقرحات على طول
منه الأمعاء الغليظة (التقولون)
التي تليها تقرحات.

موضوعي كرون: يتسم هذا
مرض من مرض التهاب الأمعاء
وعن تلي التهاب في بطانة السبيل
غريبي، غالبا ما يشمل الطبقات
والتي تليها من السبيل الهضمي،
تقرحات دقيقة.

أعراض ومؤشرات المرض:
التي قد تقتصر الإصابة بالتهاب
التي تليها تقرحات ومرض كرون
التي تليها تقرحات مثل الإسهال

ما هو مرض التهاب الأمعاء؟
مرض التهاب الأمعاء هو مصطلح يشير إلى الاضطرابات التي تشمل التهاب الأنسجة العظمية في السبيل الهضمي، وهو مرض التهابي مزمن. يأتي على الحماض

حيث تقطى نتيجة رقيقة
وليس "سالب" موجب، ما يدل
على تصنيف شدة الحالة. كذلك
يجب سرعة توصيل العينة إلى
المختبر، فالتأخر يؤثر على دقة
التحليل.
إن النتيجة السلبية لهذا التحليل
تستبعد وجود مرض (التهاب
الأمعاء Inflammatory Bowel
Disease) خصوصا عندما
تشابه أعراض المرض مع
أعراض مرض القولون العصبي
(Irritable Bowel Syndrome).

P 5

Link



د. شيجو توماس: احذروا مضاعفات التهاب اللوزتين عند الأطفال



عند ظهور الأعراض ربما تنظن الأم أن طفلك يعاني من التهاب في الحلق أو نزلة برد وتحتاج للعلاج الطبي، الطفل الذي يجعل الطفل أكثر عرضة لمضاعفات كثيرة، لذا دائما يجب اللجوء إلى الطبيب عند شكك من عدم صحة التهابك، ننصح باستئصال اللوزتين إذا صاحب التهاب الحلق في اللوزتين أو تسبب في ضعف الطفل لدرجة كبيرة أو إذا لم تستجيب للتحسين في القلب أو التهاب رئوي في هذه الحالة لا بد من استئصالها بعد فشيء من علاج الحراج.

ويؤدي إلى الأنسجة
من التهاب النسيج
لما عن حالات نادرة
إلى تمزق اللوزتان
في الرتتين.
لـ اللوزتين عند
لوزتين، للرضع
من المرض بشكل
ات، ويصح بإجراء
س حتى السبعة
للوزتين، أيضًا

الحلق
يمكن أن
التهاب
في قد
تظهر
س في
التهاب
الأطفال؟
ينصح باستئصال
الذين تكررت لديهم نوبات
متواصل في غضون عام
العملية في العمر الخمس
أعوام من عمر الطفل.
كما يُنصح باستئصال

تتمثل الأعراض الرئيسية في التهاب وصعوبة البلع وتهيج الحلق الذي يمسب السعال، كما يمكن أن يسبب اللوزتين أيضاً أعراض الحمى التي تترافق أحياناً مع تشنجات، وقد أعراض أكثر شدة مثل صعوبة التنفس الحالات الأكثر شدة.

ما هي مضاعفات إسهال علاج اللوزتين عند الأطفال؟

يمكن أن تؤدي مضاعفات إسهال إلى التهاب الأذن وتشكيل خراج الذي يسبب أذاً شديداً في الحلق مكتوماً. ويمكن أن يسبب التهاب أيضاً التهاب السحايا الخلوي، اللوز.

[illegible]

ما هي
اللوزتين
تقعان
الحلق
جزءا
عدوى
البكتيرية
الفيروس
الغدي
من
اللوزتين
المكورا
ما هي
بصبي

P 6

Link





د. هالة رضي : أسباب مجهولة قد تقف وراء طنين الأذن

أكدت طبيبة الأذن والأنف والحنجرة د. هالة رضي بأن طنين الأذن هي من المشاكل الشائعة التي يعاني منها العديد، وعلى الرغم من كونها مشكلة طبية مزعجة للمريض، إلا إن المسبب الرئيسي قد يكون بسيطاً أو مجهول المنشأ إلا أنه يمكن علاجه بعلاج المسبب الرئيسي.



صريحاً خلال جلسة التشخيص، استخدام المحفزات يساعد على عودة حركة الشعيرات الحسية المسؤولة عن الصوت، كما يمكن استخدام مجموعة من الفيتامينات وخصوصاً فيتامين (ب) ، وينصح أيضاً بأخذ شربة الجكة إذا أثبت قدرتها على علاج الطنين، إضافة إلى أنه بعض العقاقير والتي أثبتت فعاليتها يمكن وصفها للمريض.

، إضافة إلى أن تيبس العضلات قد يسبب حدوث هذه المشكلة، إلى جانب أن العمل في بيئة صاخبة كالعامل في المصانع وسط الآلات، والتعرض إلى ذبذبات عالية بسبب حدوث هذا الطنين، كما أن التعرض إلى الحوادث التي يتعرض فيها السائق إلى ارتطام من الخلف قد يؤدي إلى إصابة بطنين* وأكدت * على المريض أن يكون

مؤقت، إذ يكون لفترة معينة من الزمن وتختفي الأعراض بعلاج المسبب الرئيسي*، وأضافت : " هناك أسباب مجهولة لها علاقة بطنين في الأذن ولا تكون هناك مشاكل ظاهرة، فقد يشكى بعض ممارسين الرياضة في الصالات الرياضية من هذا الطنين بسبب وجود ضغط على عضلات الرقبة وقد يكون هناك ضغط على الشرايين والأوردة التي تغذي الأذن

وقالت* : إن هناك مجموعة من الأسباب الواضحة التي يمكن رؤيتها أثناء جلسة التشخيص كوجود شعاع في الإذن، شعر أجسام غريبة، أو وجود التهابات في الأذن الوسطى بسبب الزكام، وقد يكون بسبب صمغ موجود وراء الطبلة*، وأضافت* في حالة كان المريض يعاني من أحد الأسباب المذكورة فالطنين في هذه الحالة يكون

P 6

Link



د. أحمد زكي 10 أطعمة تفتح الشرايين وتمنع الجلطات

أكد د. أحمد زكي بأن هناك بعض الأكلات والمشروبات التي تساهم في الوقاية من الإصابة ببعض الأمراض، إذ إن هناك بعض الأطعمة التي تساهم في فتح انسداد الشرايين، ولها تأثير على القلب، وأوضح بأن انسداد الشرايين يزيد من مخاطر السكتات القلبية والدماغية وأمراض القلب وغيرها من الأمراض الخطيرة، لذا يجب اتباع نظام صحي متوازن الإكثار من تناول هذه الأطعمة التي تحمي قلبك، مشيراً إلى أن هناك بعض الأطعمة التي ينصح الأطباء بتناولها لمحاربة انسداد الشرايين. ومن هذه الأطعمة



- الثوم والذي لديه قدرة فعالة في علاج انسداد الشرايين ومنع تكون الترسبات على جدرانها، لذا يجب أن تتناول الثوم بشكل منتظم إذا كنت تعاني من مشكلة انسداد الشرايين.
- الأفوكادو والذي يعمل على قليل الكوليسترول الضار وازالة بلاك الشرايين، كما أنه غني بفيتامين E الذي يمنع أكسدة الكوليسترول، بالإضافة إلى البوتاسيوم الذي يقلل ضغط الدم، ويقي من أمراض القلب.
- الزمان يمنع السكتات الدماغية والقلبية، ويقي من انسداد الشرايين ويعالجها.
- سمك السردين فهو يحتوي على الأحماض الدهنية أوميغا 3 التي تقلل من الكوليسترول الضار ومستويات الدهون الثلاثية، وتحد من التهاب الأوعية الدموية، وتشكيل جلطات الدم في الشرايين لعلاج الانسداد.
- العدس مصدر جيد للبوتاسيوم ومضادات الأكسدة التي تمنع الترسبات على الشرايين وتعالج انسدادها، كما أن له القدرة على توسيع بالشكل الصحي للجسم والقلب.
- الشندر الأحمر من الأطعمة الفعالة المرتقال فهو يحتوي على مغذيات طبيعية لصحة القلب، حيث إنه يحتوي على مضادات أكسدة تساهم في تحسين وظائف الأوعية الدموية وتقويتها، كما يعمل على توسيع الشرايين وعلاج انسدادها، وعصير الشندر الخيار الأول لمرضى القلب.
- الشوكولاتة مفيدة لصحة القلب بشرط تناولها بشكل غير مفرط، لأن الشوكولاتة تحتوي على مغذيات للقلب كمركبات الفلافونويد والميثيل التي تساعد في علاج انسداد الشرايين خاصة الشريان التاجي وهو الشريان الرئيس المغذي للقلب.
- الكركم مضاد لالتهابات والأكسدة، ويحجم من ترسب الأوعية الدموية وانسداد الشرايين.

4 الكركديه ساخناً يرفع ضغط الدم وبارداً يخفضه خرافة لا أساس لها شاعت بين المرضى، فالكركديه يعمل على تخفيض ضغط الدم، بارداً كان أو ساخناً، وهذه الخرافة رغم ما تبدو عليه من قلة الأهمية في نظر البعض، إلا أنها قد تؤدي إلى نتائج كارثية فضغط الدم من الأمراض القاتلة التي يجب التعامل معها بحذر.

3 الرضاعة الطبيعية تسبب تساقط الشعر أثناء الحمل يرتفع هرمون الأستروجين والبروجسترون مما يقلل من تساقط الشعر ويجعله أقوى. ولكن بعد الولادة يقل مستوى هذين الهرمونين مما يسبب تساقط الشعر، لذا فإن الرضاعة الطبيعية بريئة من هذا الاتهام.

صح معلوماتك

P 6

Link



