



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



اليوم: الأحد



التاريخ: 16 أبريل 2023



○ جمعية الهلال الأحمر البحريني تنظم غبقتها الرمضانية.

«الهلال الأحمر» تشيد بدعم جهودها الإنسانية

الإنسانية التي تقدمها الجمعية داخل وخارج البحرين. كما أكدت الجمعية عزمها على مواصلة الجهود والأنشطة والبرامج التدريبية التي تقدمها للارتقاء بأعضائها وتأهيلهم وبناء قدراتهم في مختلف مجالات العمل الإغاثي والإنساني.

الدبلوماسية. وأعربت الجمعية خلال الغبقة عن الشكر والتقدير لجميع الشركاء والمنتسبين والمتطوعين على ما يقدمونه من عطاء ومساعدات مالية وعينية للضحايا المحتاجة من مختلف مناطق البحرين خلال شهر رمضان المبارك، إضافة إلى المساعدات

تحت رعاية الفريق طبيب الشيخ محمد بن عبد الله آل خليفة رئيس مجلس إدارة جمعية الهلال الأحمر البحريني، نظمت الجمعية غبقتها الرمضانية بحضور رئيس وأعضاء مجلس الإدارة والإدارة التنفيذية وأعضاء الجمعية ومتطوعيها، وذلك في مقرها بالمنطقة

P 2

Link

وزير البلديات يترأس الاجتماع الأول للمجالس البلدية مع الجهات الحكومية الاجتماع يؤكد الدعم للمجالس وتمكينها من أداء دورها الخدمي



○ جانب من الاجتماع

المجالس البلدية في مجال العمل البلدي من خلال إقرار الأولويات وفقاً للخطة التنموية المعتمدة التي تعكس تطلعات المواطنين والمقيمين وترجم احتياجاتهم في تحقيق التنمية الحضرية. من جانبهم ضمن رؤساء المجالس البلدية الجهود المبذولة في تنفيذ المشاريع التنموية مؤكداً أهمية هذه اللجنة في تحقيق التنسيق المطلوب لتنفيذ هذه المشاريع.

الإمكانات والموارد للارتقاء بالعمل البلدي وتعزيز دور المجالس البلدية في تحقيق التنمية المستدامة. وأكد الوزير أهمية اجتماعات اللجنة للمساهمة في تذليل كل العقبات التي تعترض مسيرة العمل البلدي من جهة ولمناقشة رؤى وأفكار المجالس البلدية مع الوزارات الأخرى للتوصل إلى القرارات التي تخدم أكبر شريحة من المجتمع البحريني بما يحقق المصلحة العامة، وأشاد الميثاق بدور

وهي هذا الإطار أكد الوزير الدور الذي تلعبه المجالس البلدية ومجلس أمانة العاصمة في مسيرة البناء والتطوير مؤكداً حرص الوزارة على تعزيز التنسيق والتواصل المستمر مع المجالس البلدية بما يسهم في ضمان سير المشروعات والخدمات وفقاً للخطة المقررة. وأضاف الوزير المبارك أن وزارة شؤون البلديات والزراعة وبناء على مخططات برنامج الحكومة حرصت على تسخير

عقدت لجنة التعاون بين مجلس أمانة العاصمة والمجالس البلدية وبين الجهات الحكومية اجتماعها الأول برئاسة المهندس والبل من ناصر المبارك وزير شؤون البلديات والزراعة، وبحضور رئيس مجلس أمانة العاصمة ورؤساء المجالس البلدية وكلاء الوزارات الحكومية المعنية.

المشركين، ورئيس مجلس أمانة العاصمة، ورئيس المجلس البلدي لبلدية المحرق ورئيس المجلس البلدي لبلدية المنطقة الشمالية، ورئيس المجلس البلدي لبلدية المنطقة الجنوبية. ورحب الوزير في بداية الاجتماع بالحضور مؤكداً أهمية هذه اللجنة في تحقيق الموازنة بين خطط المجالس البلدية وبرامج الجهات الحكومية. وتم خلال الاجتماع مناقشة خطط وأولويات مجلس أمانة العاصمة والمجالس البلدية فيما يتعلق بالمشروعات والخدمات التي تقدمها للمواطنين. كما تم التأكيد على الاستفادة من دعم وشارك القطاع الخاص في تنفيذ بعض المشروعات.

يأتي هذا الاجتماع بناء على القرار الصادر من صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة ولي العهد رئيس مجلس الوزراء، والذي يحمل رقم (١٨) لسنة ٢٠٢٣ بإنشاء وتشكيل اللجنة برئاسة وزير شؤون البلديات والزراعة وبعضوية كل من: وكيل الوزارة لشؤون البلديات ووكيل الوزارة للشؤون البلدية والزراعة، ووكيل الوزارة لشؤون البلديات والزراعة، ووكيل الوزارة للشؤون البلدية والزراعة، ووكيل الوزارة للتخطيط العمراني والتعليم، ووكيل الوزارة للتخطيط العمراني والتطوير الحضري، ووكيل وزارة الصحة ووكيل وزارة البيئة والتخطيط العمراني، ووكيل وزارة المياه والتوزيعات وخدمات

P 2

Link

90 ديناراً أعلى سقف للمنتج التأميني الموحد الضمان الصحي للأجانب قبل نهاية العام

عباس رضي:

مراحلته النهائية، إذ يتم في الوقت الحالي استكمال بعض الإجراءات التنظيمية مع شركات التأمين المحلية». وعن سعر القسط التأميني السنوي لمنتج الضمان الصحي، أكد رئيس جمعية التأمين البحرينية - التي تنضوي تحت مظلتها شركات التأمين المحلية - «أن المجلس الأعلى للصحة حدد 90 ديناراً سقفاً أعلى غير شامل ضريبة القيمة المضافة للمنتج التأميني الموحد للضمان الصحي والمخصص للأجانب. 10

توقع رئيس جمعية التأمين البحرينية جواد محمد أن يدخل مشروع الضمان الصحي للأجانب حيز التنفيذ قبل نهاية العام الجاري 2023، مع استكمال بعض الأمور التنظيمية للمشروع. وأكد محمد في تصريحات لـ«الأيام الاقتصادي» أن «مشروع الضمان الصحي يسير وفق الخطة المدروسة وفي

P 1

Link

الضمان الصحي للأجانب يدخل حيز التنفيذ قبل نهاية العام

بالتأمين على العامل الإجنبي وعائلته لدى شركات التأمين المرخصة في البحرين». ويستهدف مشروع الضمان الإلزامي تمهيداً الطريق لخطوة تأمين مستدامة لتحويل ثقافة الاعتماد على الخدمات الصحية الحكومية إلى نظام تأمين صحي شامل وممول ذاتياً، وبناء برنامج تأمين صحي خاضع للرقابة ويربط جميع المرضى بمقدمي الرعاية الصحية ومشتري الخدمات في القطاع الخاص، من خلال قاعدة بيانات مركزية. وسبق أن عين المجلس الأعلى للصحة مطلع مايو الماضي 2022 شركة «أيون البحرين» لإدارة مهام المرحلة الأولى من تطبيق الضمان الصحي الإلزامي على الأجانب والوافدين، إذ بدأت وزارة الصحة مطلع العام 2022 مرحلة التطبيق التجريبي للتأمين الذاتي للمستشفيات ومراكز الرعاية الأولية، وسيكون المجلس الأعلى للصحة الجهة الإشرافية على تطبيق نظام الضمان الصحي واستكمال الإجراءات والتدابير اللازمة لضمان سهولة الحصول على الخدمات الصحية.

خدمات الرعاية الأولية، خدمات الإقامة بالمستشفى، وخدمات الحوادث والطوارئ في مملكة البحرين. وعلاج الأمراض المزمنة».

71 مليون دينار إسهام الضمان الصحي وبحسب بيانات رسمية، سيخضع مشروع الضمان الصحي الجديد نحو 720 ألف أجنبي مقيم في البحرين، غالبيتهم مسجلون في نظام التغطية الأساسي التابع لوزارة الصحة الذي يفرض 72 ديناراً رسوماً سنوية، إذ يتوقع أن يتجاوز إسهام مشروع الضمان الصحي على الأجانب الـ71 مليون دينار، في سوق التأمين في البحرين.

الإزام رب العمل بالضمان الصحي وبخصوص مغير الرسوم السنوية الحالية المفروضة على الأجانب والخاصة بالتغطية الأساسية في المراكز الصحية الحكومية، أكد محمد «أن مشروع الضمان الصحي سيلغي رسوم الـ72 ديناراً الخاصة بالتغطية الأساسية في المراكز الصحية الحكومية، إذ سيكون رب العمل ملزماً



جواد محمد يتحدث لـ«الأيام الاقتصادي»

تصوير: حسن قربان

التي ستطرحه شركات التأمين، أكد محمد «أن شركات التأمين ستطرح منتجاً تأمينياً موحداً يغطي الخدمات الأساسية للضمان الصحي على الأجانب، والذي سيكون له مردود إيجابي على قطاع التأمين».

ولفت «أن الخدمات التي ستشملها الرزمة الإلزامية للضمان الصحي على الأجانب:

بحسب استمارة طلب المعلومات من شركات التأمين وشركات إدارة المطالبات لتقييم مدى أهلية الشركات المشاركة في برنامج التأمين الصحي الإلزامي للمقيمين الأجانب».

منتج تأميني موحد تطرحه شركات التأمين وفيما يتعلق بطبيعة المنتج التأميني

عباس رضي:

توقع رئيس جمعية التأمين البحرينية جواد محمد أن يدخل مشروع الضمان الصحي للأجانب حيز التنفيذ قبل نهاية العام الجاري 2023، مع استكمال بعض الأمور التنظيمية للمشروع. وأكد محمد في تصريحات لـ«الأيام الاقتصادي» أن «مشروع الضمان الصحي يسير وفق الخطة المدروسة وفي مراحلها النهائية، إذ يتم في الوقت الحالي استكمال بعض الإجراءات التنظيمية مع شركات التأمين المحلية».

90 ديناراً القسط التأميني السنوي

وعن سعر القسط التأميني السنوي لمنتج الضمان الصحي، أكد رئيس جمعية التأمين البحرينية - التي تنضوي تحت مظلتها شركات التأمين المحلية - «أن المجلس الأعلى للصحة حدد 90 ديناراً سقفاً أعلى غير شامل ضريبة القيمة المضافة للمنتج التأميني الموحد للضمان الصحي والمخصص للأجانب،

P 10

Link

محمد بن عبدالله يرعى غبقة الهلال الأحمر البحريني



كما أكدت الجمعية عزمها على مواصلة الجهود والأنشطة والبرامج التدريبية التي تقدمها للارتقاء بأعضائها وتأييدهم وبناء قدراتهم في مختلف مجالات العمل الإغاثي والإنساني.

عطاء ومساعدات مالية وعينية للفئات المحتاجة من مختلف مناطق البحرين خلال شهر رمضان المبارك، إضافة إلى المساعدات الإنسانية التي تقدمها الجمعية داخل البحرين وخارجها.

الجمعية ومتطوعيها، وذلك في مقرها بالمنطقة الدبلوماسية. وأعربت الجمعية خلال الغبقة عن الشكر والتقدير لجميع الشركاء والمنتسبين والمتطوعين على ما يقدمونه من

تحت رعاية الفريق طبيب الشيخ محمد بن عبدالله آل خليفة رئيس مجلس إدارة جمعية الهلال الأحمر البحريني، نظمت الجمعية غبقتها الرمضانية بحضور رئيس وأعضاء مجلس الإدارة والإدارة التنفيذية وأعضاء



P 7

Link

المستشفيات الحكومية تنظم اللقاء الرمضاني مع الأطباء المبتعثين

التواصل معهم والعمل معاً على تحقيق كل ما يرفع من مكانة مملكتنا العزيزة بين دول العالم، مؤكداً أن الأطباء المبتعثين خير سفير لدولهم في الدول المستضيفة، وأنهم يقدمون مستويات لافته من الخبرة والكفاءة والالتزام.

واختتم الأنصاري اللقاء بتوجيه الشكر لجميع الأطباء المبتعثين على جهودهم الحثيثة والتزامهم التام بتطوير إمكانياتهم وقدراتهم خدمة لوطنهم وشعبهم، متمنياً لهم كل التوفيق والنجاح في دراستهم ليعودوا محملين بالعلم والمعرفة اللازمة ليقوموا بدورهم الرائد في رفع الخدمات الصحية الحكومية للمستوى اللائق الذي نطمح له جميعاً.



الكفاءات التي تمتلكها والدعم الذي توليه الدولة للقطاع الصحي، وأشار خلال اللقاء إلى حرص المستشفيات الحكومية على دعم أطباؤها المبتعثين وتعزيز

مجلس الوزراء حفظه الله. وقال إن البحرين ماضية في طريق تبوؤ المكانة التي تستحقها في المنطقة كجاذب وموفر للخدمات الصحية عالية المستوى بفضل

أقامت المستشفيات الحكومية اللقاء الرمضاني السنوي مع الأطباء المبتعثين في الخارج وذلك عبر تقنية الاتصال المرئي، حيث التقى الدكتور أحمد محمد الأنصاري الرئيس التنفيذي للمستشفيات الحكومية مع تسعة وعشرين طبيباً مبتعثاً في الخارج لاستكمال زمالاتهم المتقدمة.

وخلال اللقاء أكد الأنصاري المعنى في تنفيذ الرؤية الثاقبة لحضرة صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة ملك البلاد المعظم حفظه الله ورعاه، في تمكين الكوادر الوطنية ودعمها لتكون الرافد الأول في جميع المجالات، مثنياً الرعاية الكريمة من صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة ولي العهد رئيس

P 4

Link

تغذية

اختصاصي التغذية



د. أحمد الغريب: متى يتوقف جسمك عن حرق الدهون؟

يتوقف الجسم عن حرق الدهون عندما يبدأ الإنسان باتباع عادات غذائية خاطئة أو بسبب إصابته ببعض الأمراض. وتُعرف هذه الحالة بـ "ثبات الوزن"، إلا أن هناك سببا رئيسا قد يؤدي إلى توقف حرق الدهون في الجسم لمدة تتراوح ما بين 3 و10 أيام.

وقال اختصاصي التغذية د. أحمد الغريب: حرق الدهون لفترة بسيطة، في حين أن تناول السكريات سيوقف عملية الحرق لمدة طويلة. وتابع: عملية الحرق التي ستكون بعد تناول السكريات هي خسارة العضلات فقط وليس الدهون كما يعتقد العديد من الناس. وأضاف: تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكريات يعد من أبرز أسباب توقف الجسم عن حرق الدهون، لأنها لا تعوض علك عن السعرات الحرارية التي يحتاج إليها، بل تحفز الجسم على إفراز مستويات عالية من الأنسولين ومن ثم فتح

وقال اختصاصي التغذية د. أحمد الغريب: حرق الدهون لفترة بسيطة، في حين أن تناول السكريات سيوقف عملية الحرق لمدة طويلة. وتابع: عملية الحرق التي ستكون بعد تناول السكريات هي خسارة العضلات فقط وليس الدهون كما يعتقد العديد من الناس. وأضاف: تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكريات يعد من أبرز أسباب توقف الجسم عن حرق الدهون، لأنها لا تعوض علك عن السعرات الحرارية التي يحتاج إليها، بل تحفز الجسم على إفراز مستويات عالية من الأنسولين ومن ثم فتح



P 5

Link

صحة نفسية

د. أحمد كمال

كيف تتغلب على شعورك بالحزن؟

قال د. أحمد كمال: إن الشعور بالحزن هو استجابة عاطفية طبيعية للأحداث الصعبة في الحياة. وعلى الرغم من كونه شعورا طبيعيا، فإن التخلص منه قد لا يكون سهلا في كثير من الأحيان.



وأضاف: الحزن عاطفة إنسانية أساسية، لذا يجب أن تتفاعل مع الحزن بحذر ولا تقوم بدفن هذا الشعور، فقد تنتج عن ذلك أعراض مثل القلق والاكتئاب. ومن الطرق التي طرحها للتعامل مع مشاعر الحزن هي البكاء، مشيراً إلى أن البعض يظن أن البكاء ضعف، ولكن الحقيقة النفسية هي أن البكاء وعي ودكاء عاطفي لتفريغ الطاقة السلبية والمشاعر المضطربة.

ودعا د. أحمد إلى الخروج لمكان آخر في حال شعور الإنسان بالحزن، إذ إن محاولة تغيير المكان الذي اعتاد عليه ورؤية ناس وأماكن جدد لها تأثير مباشر على تغيير المزاج. وقال: على الإنسان تقبل المشاعر التي يعيشها، فكلمة تقبل الإنسان وضعه الحالي وظروفه الذي يمر بها كلما هدأت نفسه، ومن أهم الطرق التي ستساعده في التغلب على الشعور بالحزن هي ممارسة التأمل الداخلي، الذي يساعد

على الهدوء والبعد عن ضجيج الحياة وتسارعها، كما أنه يساعد على التركيز، لذا ننصح بممارسة التأمل، خصوصا أنه لا يحتاج لساعات وإنما 15 دقيقة كافية لتحقيق الاستفادة منه. وأضاف: من المهم التحدث مع الأشخاص المقربين في حال الشعور بالحزن، إذ إن ذلك يساهم في تفريغ الطاقة السلبية. ومن الطرق التي تساعد على التخلص من الطاقة السلبية هي الاحتضان، إذ إن هناك دراسات نفسية

1 صح معلوماتك! حبوب الشباب تقتصر على مرحلة المراهقة حبوب الشباب تتأثر جداً بالعامل النفسي ولا تقتصر فقط على سن المراهقة، ولكنها قد تمتد في الثلاثينات والأربعينات وأكثر لأنها مرتبطة بالتوتر والقلق.

2 تناول وجبة فطور كبيرة تعتمد وجبة الفطور على احتياجات الأشخاص بحسب أجسامهم. فالطعام يكون مفيدا فقط حين تريد أن تأكل هذا السبب، في حال كنت من الأشخاص الذين لا يستطيعون تناول الطعام في الصباح، فلا تغذّب نفسك. يمكنك أن تشرب كوبا من الماء فقط.

P 5

Link

Link

موضوعات طبية



مستشفى الملك حمد - الإسبالية الأمريكية
اختصاصية العلاج الطبيعي

وديعة حسن

صحة المرأة مرهونة بالعلاج الطبيعي..
والعلاج ضمان لصحتك مع التقدم في العمر



أكدت اختصاصية العلاج الطبيعي في مستشفى الملك حمد - الإسبالية الأمريكية وديعة حسن أن العلاج الطبيعي لصحة النساء هو بديل غير جراحي للعديد من الاضطرابات التي تعاني منها المرأة، فهو يساعد النساء على استعادة نشاط ومرونة الجسم بالقيام بمجموعة من التمارين التي تضمن صحة المرأة. وأكدت أن صحة المرأة هي من أولويات العلاج الطبيعي، إذ إنه ليس فقط علاجاً، فهو إجراء وقائي قد يقي المرأة من العديد من المشكلات التي قد تتعرض لها المرأة في المستقبل. وبسبب طبيعة المرأة والتغيرات التي تطرأ بها من الحمل وولادة وغيرها من مشكلات يعد العلاج الطبيعي خياراً وفاقياً قبل أن يكون علاجاً لتفادي العديد من المشكلات.

ما دور العلاج الطبيعي في مجال صحة المرأة، وماذا عن الفته المصنفة؟

يلعب العلاج الطبيعي دوراً كبيراً في علاج المشكلات المتعلقة بصحة المرأة، كما أنه قد يفيد المرأة في الجهد للتدخلات الدوائية والجراحية، وبرامج صحة المرأة يستهدف كل امرأة سواء كانت غزراء، متوزجة، أو حاملاً والولادة بعد الولادة أو النساء اللواتي يعانين بعد التمتع بالطمث.

هل يمكن للمرأة القيام بالعلاج الطبيعي كإجراء وقائي؟

نعم، يمكنها القيام بذلك خصوصاً مع الولادات المتكررة أو وجود ولادات متعسرة، وفي برنامج صحة المرأة يتم التركيز على عضلات قاع الحوض والعضلات المركزية الأخرى المعرضة للضعف مع تقدم العمر كعضلات التي لا يتم تمارينها.

ما النصيحة التي تقدمينها للمرأة؟

نصحتي لكل امرأة هي عدم تجاهل أي مشكلة، فالتدخل المبكر في العلاج يساهم في زيادة نسبة التعافي، التام كما أن التدخل المبكر قد يحد من التدخلات الجراحية والدوائية، كما أنصح بأداء تمارين عضلات قاع الحوض حتى مع عدم وجود مشكلة، فهي كإحدى عضلات الجسم التي تكون أكثر كفاءة بالتمارين.

كم تستغرق فترة العلاج الطبيعي في برنامج صحة المرأة؟

يستغرق العلاج عموماً 5 أسابيع في حال التزام المريضة بالخططة العلاجية، وقد يمتد إلى شهور بحسب شدة الأعراض التي تعاني منها المرأة، إلا أن معظم المريعات يشعرون بتحسن كبير قد يصل إلى أكثر من 50% بعد جلسة علاجية.

ما التمارين التي ينصح بالمواظبة عليها بعد جلسات العلاج الطبيعي؟

هناك مجموعة من التمارين أهمها تمارين كيجل وتمارين التنفس وتمارين تقوية عضلات البطن والظهر التي يتم تدريب المريضة عليها خلال فترة العلاج.

ما دور العلاج الطبيعي في مجال صحة المرأة، وماذا عن الفته المصنفة؟

يلعب العلاج الطبيعي دوراً كبيراً في علاج المشكلات المتعلقة بصحة المرأة، كما أنه قد يفيد المرأة في الجهد للتدخلات الدوائية والجراحية، وبرامج صحة المرأة يستهدف كل امرأة سواء كانت غزراء، متوزجة، أو حاملاً والولادة بعد الولادة أو النساء اللواتي يعانين بعد التمتع بالطمث.

ما النصيحة التي تقدمينها للمرأة؟

نصحتي لكل امرأة هي عدم تجاهل أي مشكلة، فالتدخل المبكر في العلاج يساهم في زيادة نسبة التعافي، التام كما أن التدخل المبكر قد يحد من التدخلات الجراحية والدوائية، كما أنصح بأداء تمارين عضلات قاع الحوض حتى مع عدم وجود مشكلة، فهي كإحدى عضلات الجسم التي تكون أكثر كفاءة بالتمارين.

ما دور العلاج الطبيعي في مجال صحة المرأة، وماذا عن الفته المصنفة؟

يلعب العلاج الطبيعي دوراً كبيراً في علاج المشكلات المتعلقة بصحة المرأة، كما أنه قد يفيد المرأة في الجهد للتدخلات الدوائية والجراحية، وبرامج صحة المرأة يستهدف كل امرأة سواء كانت غزراء، متوزجة، أو حاملاً والولادة بعد الولادة أو النساء اللواتي يعانين بعد التمتع بالطمث.

ما النصيحة التي تقدمينها للمرأة؟

نصحتي لكل امرأة هي عدم تجاهل أي مشكلة، فالتدخل المبكر في العلاج يساهم في زيادة نسبة التعافي، التام كما أن التدخل المبكر قد يحد من التدخلات الجراحية والدوائية، كما أنصح بأداء تمارين عضلات قاع الحوض حتى مع عدم وجود مشكلة، فهي كإحدى عضلات الجسم التي تكون أكثر كفاءة بالتمارين.

P 6

Link

دقيقة لصحتنا

مستشفى الملك حمد - الإسبالية الأمريكية

د. نور سلمان

كيف نتجنب الشعور بالخمول بعد الإفطار؟

أكدت الطبيبة في مستشفى الملك حمد - الإسبالية الأمريكية د. نور سلمان أن العديد من الصائمين يعانون من الخمول والتعب خلال شهر رمضان، وقد يكون ذلك بسبب بعض العادات الغذائية التي تؤدي إلى الخمول والتعب.

وأوضحت أنه يمكن التغلب على الشعور بالخمول والتعب في شهر رمضان بتقسيم وجبة الإفطار مشيرة إلى أن لابد من ضرورة أن يكون هناك وقت بين الوجبات، الوجبة والأخرى.

وذكرت أن التقييم يساعد على الحد من الشعور بالتعب والخمول، كما أنه

P 6

Link

فاطمة المتوج

كن لاعبا رياضيا محترفا من دون منشطات وهرمونات

أكدت اختصاصية التغذية الرياضية فاطمة المتوج أن هناك فرقا بين التغذية العلاجية والتغذية الرياضية، مشيرة إلى أن التغذية العلاجية هي أسلوب يعتمد على تقديم مجموعة من الأنظمة الغذائية، تبعاً لحالة الشخص، أو تغيير بعض الإجراءات البسيطة على النظام الغذائي، سواء لخسارة الوزن، أو زيادته، أو اتباع منهج غذائي صحي.

وقالت: يختلف ذلك حسب الحالة التي يعاني منها الشخص والتغذية العلاجية للعديد من الحالات الصحية مثل مرض فقر الدم المنجلي (السكر) وتكيس المبايض، وما بعد عمليات السمنة وغيرها الكثير. وتابعت: أما التغذية الرياضية فترتكز على الرياضيين الأصحاء، وتجمع بين علم التغذية وعلم الرياضة، والهدف من التغذية الرياضية هو رفع الأداء الرياضي من كل النواحي والاستشفاء بعد التمارين الرياضية.

ولفتت إلى أن كل رياضة لها تغذية خاصة وكل لاعب أيضاً له تغذية خاصة، حسب الجهد والطاقة التي يبذلها والهدف المراد تحقيقه.

وقالت: إن اتباع اللاعبين للأنظمة الغذائية من الأمور الأساسية التي تساعدهم على تحسين أدائهم وتحقيق هدفهم لتحقيق أفضل النتائج، لذا علينا اتباع نظام غذائي يتواءم مع نوع الرياضة، فالتغذية الصحية هي المورد الوحيد والأساسي للطاقة عند الرياضيين، فهي التي تساعد اللاعبين على الحركة، إذ إن جسم الرياضي لا يمكنه الاستمرار في اللعب لمدة زمنية طويلة مثل كرة القدم وسباقات السرعة وغيرها من الرياضات التي تتطلب بذل مجهود وخلال فترة زمنية معينة يكون مطالباً فيها بتقديم عرض جيد وأداء مرتفع وسريع، وإذا احتلت تغذية الرياضي فإن المرءود يضعف وجسم الرياضي يضعف عليه الاستمرار في بذل المجهود.

وعن رياضة كمال الأجسام، كونها أكثر الرياضات التي تكون التغذية

P 6

Link



دقيقة لصحتنا

مستشفى الملك حمد - الإسبالية الأمريكية

د. نور سلمان

كيف نتجنب الشعور بالخمول بعد الإفطار؟



أكدت الطبيبة في مستشفى الملك حمد - الإسبالية الأمريكية د. نور سلمان أن العديد من الصائمين يعانون من الخمول والتعب خلال شهر رمضان، وقد يكون ذلك بسبب بعض العادات الغذائية التي تؤدي إلى الخمول والتعب.

وأوضحت أنه يمكن التغلب على الشعور بالخمول والتعب في شهر رمضان بتقسيم وجبة الإفطار، مشيرة إلى أن لابد من تقسيمها إلى مجموعة من الوجبات، مع ضرورة أن يكون هناك وقت بين الوجبة والأخرى.

وذكرت أن التقسيم سيساعد على الحد من الشعور بالتعب والخمول، كما أنه سيسبب الصائم بعضا من الطاقة لممارسة يومه.

ودعت د. نور سلمان أصحاب الأمراض المزمنة والمتابعة مع الطبيب لإعادة جدولة الأدوية، إذ إن إعادة جدولة الأدوية ستساعد على الحد من الشعور بالخمول والتعب أيضا خصوصا لأصحاب مرضى السكري وارتفاع ضغط الدم.

P 6

Link



كشفت دراسة حديثة عن مدى الضرر الناجم عن الجلوس بوضع الساق على الساق ومدى تأثير هذه الطريقة على العظام، فهي من العادات الخاطئة التي يقوم بها كثير من الناس غير مدركين لآثارها السلبية على صحتهم العامة على المدى البعيد.

ومن مضاعفات الجلوس بوضع ساق على أخرى أنه يمكن أن يسبب ضغطا على منطقة تصريف رئيسية في الأطراف السفلية، إذ إن كل الدم من الأطراف السفلية يصب في الوريد الفخذي، الذي ينقل تحت الرباط الإربي (منطقة الفخذ). وتضمنت الأضرار السلبية الناتجة من وضع الساق على الساق عند الجلوس حدوث مشكلات في الدورة الدموية، ما يساهم في النهاية في الإصابة بأمراض الأوردة بما في ذلك الدوالي. وتحدث الأخيرة عندما تتوقف الصمامات الدقيقة الموجودة داخل أوردة الساقين عن العمل بشكل صحيح، ما يتسبب في تجمع الدم في الأوردة، ويجعلها منتفخة ومؤلمة. وكشفت الدراسة عن أن هذه الوضعية في الجلوس تؤدي إلى الضغط المتزايد في الأوردة أيضا، ما يجعل الجلد أرجوانيا وجافا ومتقشرًا، وإذا ترك دون علاج، فقد تحدث مضاعفات مثل النزيف، أو القصور الوريدي المزمن وتقرحات الجلد.

وحذرت الدراسة من وضع ساق على الأخرى، مع ضرورة ممارسة التمارين الرياضية بانتظام للحفاظ على صحة الأوردة، كما أن من الضروري تجنب الجلوس أو الوقوف لفترات طويلة مع ضرورة محاولة تغيير وضعيات الجلوس بانتظام طوال اليوم تجنبًا لحدوث المضاعفات.

موضوعات طبية

دراسة تحذر من الجلوس بوضع الساق على الأخرى.. فلماذا؟

4 الاكتئاب لا يحتاج إلى علاج طبي

بما أن الاكتئاب ينطوي على انحرافات في عمل الناقل العصبي، فإن الاكتئاب في معظم الحالات لا يمكن إدارته فقط بالعلاج بالكلام وتغيير نمط الحياة، حيث يحتاج إلى تدخل طبي.

3 الركض في الصباح

الركض مفيد بالدرجة نفسها سواء في الصباح أو في المساء، لذلك إذا لم يكن لديك الوقت أو النية للركض في الصباح الباكر، لا تفعل ذلك. ويمكن أن تمارس الركض في المساء.

P 6

Link

الأهالي يستنشقون "الديزل" .. عشرات الشاحنات تستوطن "فرجان" الرفع



علي الشيخ

في مجمع 911 في "ثامنة الجنوبية"، معرّباً عن أمّله بأن تستجيب الجهات المعنية لإيجاد حل لهذه المسألة التي باتت تؤرق الأهالي.

في مناطق تبعد عن المناطق السكنية؛ لأن البنية التحتية بالمنطقة تأثرت بسبب وزن الشاحنة، كما أن عدداً كبيراً منها يتم ركنها فوق الأرصفة خصوصاً

الديزل؛ الأمر الذي يشكل خطراً على صحة الأهالي خصوصاً الأطفال؛ واقترح خلال حديثه لـ "البلاد" بأن يتم إلزام السواق بركن مركباتهم

للشاحنات و"الواري" في شركات عدة، وبالتالي يركنون مركباتهم في منتصف الفرجان وفي "البراحات" الموجودة في الحي. وأضاف "الفرجان تشعبت برائحة

تستوطن مجمعات عدة في منطقة الرفع الشرقي، وهي 907 و909 و911، مشيراً إلى أن المنطقة تحوي عدداً كبيراً من مساكن العزاب الذين يعملون كسائقين

البلاد | منال الشيخ

قال عضو المجلس البلدي الجنوبي علي الشيخ إن عدداً كبيراً من الشاحنات يفوق 30 شاحنة باتت

