

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



اليوم: الأحد



التاريخ: 30 أبريل 2023

«الصحة الخليجي» يطلق حملة توعوية حول الاحتراق الوظيفي أدرجته «الصحة العالمية» ضمن «التصنيف الدولي للأمراض»



وبدورها أكدت وزارة الصحة حرصها على أهمية اتخاذ التدابير الوقائية بالتعاون مع الشركات والجهات المحلية لدعم الأهداف المعززة لصحة العاملين من خلال تبني مشروع أماكن العمل الصحية، حيث يركز المشروع على الاهتمام بالبيئة الطبيعية في أماكن العمل وبيئة العمل النفسية والاجتماعية ومشاركة المؤسسة في المجتمع، كما تأتي مبادرة مشروع أماكن عمل صحية ضمن برنامج مواقع معززة للصحة.

الاهتمام بالأنشطة الاعتيادية كذلك الشعور بالعزلة وتجنب التفاعل مع زملاء العمل أو مع الأشخاص في الحياة اليومية وسرعة الغضب والانفعال والانتقاد، والمبالغة في ردود الفعل وتغير عادات النوم، نتيجة المعاناة مع الأرق أو النوم لساعات طوال وأيضا كثرة النسيان وعدم القدرة على التركيز. وخصصت دول مجلس التعاون الخليجي يوما خليجيا يدعو للالتزام بالأنظمة والإرشادات للحماية من المخاطر مثل: الحوادث، والأمراض المهنية الممكن حدوثها في مكان العمل، مع التركيز على تقديم نهج للوقاية من الحوادث في مكان العمل، وعلى إدارة السلامة والصحة المهنية وتشجيع الأفراد على الحفاظ على سلامتهم وصحتهم من خلال التركيز على تحسين بيئة العمل وتوفير سبل الوقاية الممكنة من الأمراض والإصابات والترويج لأهمية إدارة السلامة والصحة المهنية واتخاذ الإجراءات التي تضمن توفير بيئة عمل لائقة وصحية وأمنة للجميع بما يساهم في رفع مستوى الإنتاجية للأفراد والارتقاء بمستوى السلامة والصحة بمواقع العمل المختلفة، سعيا منها للتوعية بالمخاطر المهنية والبيئة الممكنة وكيفية الوقاية منها.

كتبت: فاطمة علي

حذر مجلس الصحة الخليجي من الاحتراق الوظيفي وهو متلازمة تحدث نتيجة ضغوط مزمنة في مكان العمل لم تتم إدارتها أو التعامل معها بشكل صحيح وتظهر علاماتها على شكل إرهاق والشعور بالسلبية اتجاه العمل وانخفاض الكفاءة المهنية، فيما صنفت منظمة الصحة العالمية الاحتراق الوظيفي كظاهرة مهنية في عام ٢٠١٩ وأدرجته ضمن التصنيف الدولي للأمراض.

وحدد المجلس عبر إنفوجرافيك معلوماتي نشره عبر حساباته الرسمية في مواقع التواصل الاجتماعي ضمن الحملة التوعوية للأسبوع الخليجي للصحة والسلامة المهنية عوامل الخطر للتعرض للاحتراق الوظيفي أبرزها التعرض للضغط الشديد وعدم القدرة على الموازنة بين العمل والحياة الشخصية كذلك العمل لساعات طويلة.

وأوضح علامات الإصابة بمتلازمة الاحتراق الوظيفي والتي تظهر على شكل إرهاق جسدي وعاطفي والإحساس بالتعب معظم الوقت والشعور بالسلبية اتجاه العمل وانخفاض الكفاءة المهنية وفقدان

P 2

Link

الرائع الثالث

جمارك البحرين .. تعية وتقدير

محمد الحميد

malmahmed7@gmail.com

التحية والتقدير والعرفان، فهم العيون الساهرة على حماية الوطن وأمن المجتمع من كل المخاطر، فهم يعملون طوال أيام السنة بكل إخلاص وتفان، ومسؤولية وأمانة، ولديهم مركز للعلاقات وتقنيات جمركية متطورة، بجانب خطة استراتيجية للأعوام ٢٠٢١-٢٠٢٢ تم تطبيق أهدافها ومبادراتها حتى نوفمبر ٢٠٢٢ بنسبة ١٠٠٪، والمتوقع أنها زادت اليوم، ونحن في مايو ٢٠٢٣، ونأمل أن تحققها بنسبة ١٠٠٪ قبل عام ٢٠٢٤. تشوّن الجمارك برئاسة الشيخ أحمد بن حمد آل خليفة -وهو زميل رياضي في نادي المحرق أيام فئة الأشبال لكرة القدم- إنجازات محلية ودولية عديدة، منها الحصول على الفئة الذهبية للتخليص الجمركي ضمن برنامج (تقييم)، وجائزة الفئة البرونزية في خدمة العملاء، وجائزة التميز العربي، وجائزة التميز للحكومة الإلكترونية، بجانب العديد من المراكز المتقدمة والمناصب الدولية الرفيعة وشهادات الجودة وغيرها.

ومن منطلق الرغبة الوطنية في المزيد من التطوير والتميز، فإننا نأمل أن تضاعف شؤون الجمارك جهودها المشكورة في معالجة الملاحظات التي ترد من بعض المخلصين والتجار والأفراد، وبما يواكب تحقيق أهداف الرؤية الاقتصادية ٢٠٣٠، وبما يساهم في سرعة التخليص الجمركي.. مع خالص التحية والتقدير.

آخر السطر:

سعر شراء الذهب والمصوغات من محلات الصاغة مرتفع جدا هذه الأيام، لدرجة أن بعض الباعة يوصون بعدم الشراء حاليا والانتظار لحين انخفاض الأسعار.. مثل هذه المسائل المرتبطة بحاجة الناس ورغبتهم ألا توجد لها من توعية وتنقيف، شأنها شأن العقارات والسيارات وغيرها.. ٩٩.

أول السطر:
مواطن بحريني يعتمد على الله ثم على وزارة الصحة في أخذ حبوب لتقليل الجملطات المحتملة.. يناشد بتوفير الدواء بعد تسلمه ورقة تفيد بأن هذا الدواء غير متوفر.. فما الحل؟ وإلى متى سنستمر مسألة نقص أو عدم توفر بعض الادوية؟

جمارك البحرين.. تعية وتقدير:

ربما لانشغال الناس والوسائل الإعلامية بإجازة العيد لم تسمح بالتوقف كثيرا عند جهود شؤون الجمارك البحرينية التابعة لوزارة الداخلية عموما، وفي إحياء عملية تهريب سواد مخدرة خصوصا، والتي تم حشوها داخل شحنة من البطاطس وإرادة في حاوية من إحدى الدول الاسيوية. العملية أثبتت وجود ما يزيد على ٣٣ كيلو جراما من مادتي الحشيش والشبو المخدراتين، وتقدر قيمتها السوقية بحوالي ٧٠٠ ألف دينار، داخل شحنة البطاطس، وقد تم القبض على المشتبه في تورطهم والوسطاء، مع مواصلة أعمال البحث والتحري للقبض على الثنين آخرين خارج البلاد.

شؤون الجمارك صرحت بأنها تمكنت خلال عام ٢٠٢٢ من ضبط ٨٣٠ عملية لمحاولة تهريب حبوب ومواد مخدرة عبر منافذ المملكة الجمركية، بنسبة زيادة بلغت حوالي ٤٨٪ مقارنة بعام ٢٠٢١، والذي تم خلاله ضبط ٥٦٠ محاولة تهريب. كما أوضحت شؤون الجمارك أن المضبوطات شملت حوالي (٤٧٨) كيلوجراما من المواد المخدرة المتنوعة، وحوالي (٢٤١) ألف حبة من الحبوب المخدرة.

جهود وزارة الداخلية بقيادة الفريق أول معالي الشيخ راشد بن عبدالله آل خليفة وزير الداخلية، تستحق كل الشكر والامتنان، وجهود رجال شؤون الجمارك تستوجب

P 5

Link



تكنولوجيا

بقلم: د. جاسم حاجي

الذكاء الاصطناعي في الرعاية الصحية

غالباً ما يكافح الأطباء للبقاء على اطلاع بأحدث التطورات الطبية مع توفير رعاية عالية الجودة تركز على المريض بسبب الكميات الهائلة من البيانات الصحية والسجلات الطبية. يمكن مسح السجلات الصحية الإلكترونية والبيانات الطبية الحيوية التي تنسقها الوحدات الطبية والمهنيون الطبيون بسرعة بواسطة تقنيات ML لتوفير إجابات سريعة وموثوقة للأطباء السريريين.

4- يبنى الذكاء الاصطناعي منصات معقدة وموحدة لاكتشاف الأدوية خوارزميات الذكاء الاصطناعي قادرة على تحديد تطبيقات الأدوية الجديدة، وتتبع إمكاناتها السامة وكذلك آليات عملها. أدت هذه التكنولوجيا إلى تأسيس منصة لاكتشاف الأدوية تمكن الشركة من إعادة استخدام الأدوية الحالية والمركبات النشطة بيولوجياً.

5- يمكن للذكاء الاصطناعي التنبؤ بأمراض الكلى قد يكون من الصعب على الأطباء اكتشاف إصابة الكلى الحادة (AKI)، ولكن يمكن أن يتنبأوا في تدهور حالة المرضى بسرعة كبيرة ويصبحوا مهددين للحياة. مع ما يقدر بنحو 11٪ من الوفيات في المستشفيات بعد الفشل في تحديد المرضى وعلاجهم، يمكن أن يكون للتنبؤ المبكر بهذه الحالات وعلاجها تأثير كبير في الحد من العلاج مدى الحياة وتكلفة غسيل الكلى.

6- يقدم الذكاء الاصطناعي مساعدة قيمة للموظفين الطبيين في حالات الطوارئ خلال نوبة قلبية مفاجئة، بعد الوقت بين مكالمة 911 إلى وصول سيارة الإسعاف. أمراً بالغ الأهمية للتعاقي، للحصول على فرصة متزايدة للبقاء على قيد الحياة، يجب أن يكون مرسو الطوارئ قادرين على التعرف على أعراض السكتة القلبية من أجل اتخاذ التدابير المناسبة. يمكن للذكاء الاصطناعي تحليل كل من القرائن اللفظية وغير اللفظية من أجل إنشاء تشخيص من مسافة بعيدة.

الذكاء الاصطناعي قادر على تحليل كميات كبيرة من البيانات المخزنة من قبل منظمات الرعاية الصحية في شكل صور وتجارب بحثية سريرية ومطالبات طبية، ويمكنه تحديد الأنماط والرؤى التي لا يمكن اكتشافها في كثير من الأحيان عن طريق مجموعة من المهارات البشرية اليدوية. فيما يلي بعض تطبيقات الذكاء الاصطناعي في مجال الرعاية الصحية.

1- يدعم الذكاء الاصطناعي تحليل التصوير الطبي

يستخدم الذكاء الاصطناعي كأداة لفرز الحالات، إنه يدعم طبيباً يراجع الصور والمسح الضوئي. يمكن ذلك أطباء الأشعة أو أطباء القلب من تحديد الأفكار الأساسية لتحديد أولويات الحالات الحرجة، وتجنب الأخطاء المحتملة في قراءة السجلات الصحية الإلكترونية (EHRs) وإنشاء تشخيصات أكثر دقة.

يمكن أن تؤدي الدراسة السريرية إلى كميات هائلة من البيانات والصور التي تحتاج إلى فحص. يمكن لخوارزميات الذكاء الاصطناعي تحليل مجموعات البيانات هذه بسرعة عالية ومقارنتها بدراسات أخرى من أجل تحديد الأنماط والترابطات الخارجية. تمكن العملية المتخصصين في التصوير الطبي من تتبع المعلومات المهمة بسرعة.

2- يمكن للذكاء الاصطناعي أن يقلل من كلفة تطوير الأدوية

تم استخدام أجهزة الكمبيوتر العملاقة للتنبؤ من قواعد بيانات الهياكل الجزيئية بالأدوية التي ستكون ولن تكون فعالة لمختلف الأمراض. باستخدام الشبكات العصبية التلافيفية، وهي تقنية مشابهة لتلك التي تجعل السيارات تقود بنفسها، تمكنت AtomNet من التنبؤ بربط الجزيئات الصغيرة بالبروتينات من خلال تحليل التلميحات من ملايين القياسات التجريبية وآلاف الهياكل البروتينية.

3- يحلل الذكاء الاصطناعي البيانات غير المنظمة

اكتشاف بكتيريا مقاومة للمضادات الحيوية في الغيوم



اكتُشفت في الغيوم مقاومة للمضادات الحيوية سحبتها الرياح إلى السحاب لمسافات طويلة جداً أحياناً، على ما كشفت دراسة فرنسية كندية.

وقال معد الدراسة الرئيسي فلوران روسي في مقابلة عبر الهاتف مع وكالة فرانس برس الجمعة إن «هذه البكتيريا عادة ما تعيش فوق الأوراق أو داخل التربة».

وأضاف «اكتشفنا أن الرياح حملتها إلى الغلاف الجوي وأن بإمكانها التنقل لمسافات طويلة وعبور الكرة الأرضية على ارتفاعات عالية بفضل السحب».

وكان عدد من الباحثين في جامعة لافال في كيبك وجامعة كليرمون أوفيرنييه قد أخذوا عينات باستخدام «مكائن كهربائية» عالية السرعة من سحب متشكلة فوق بوي دو دوم، وهو بركان خامد في وسط فرنسا، بين سبتمبر 2019 وأكتوبر 2021.

ومن محطة أبحاث تقع على ارتفاع 1460 متراً، حلل العلماء هذه العينات بحثاً عن جينات مقاومة للمضادات الحيوية.

وقد توصلوا إلى أن الغيوم احتوت على ما بين 330 وأكثر من ألف بكتيريا لكل مليلتر

من الماء، في متوسط نحو 8 آلاف بكتيريا لكل مليلتر. وتم تحديد 29 نوعاً فرعياً من الجينات المقاومة للمضادات الحيوية في البكتيريا. ومع شيوع استخدام المضادات الحيوية في الرعاية الصحية والمجال الزراعي، يمثل هذا النوع من البكتيريا «تحدياً صحياً كبيراً على المستوى العالمي»، بحسب الدراسة، وكانت السلطات الصحية العالمية أشارت مرات عدة إلى أخطار هذه البكتيريا التي تعقد بصورة متزايدة معالجة بعض أنواع الأمراض.

إلا أن الدراسة لم تقدم أي استنتاجات في شأن الآثار الصحية المحتملة تسببها لانتشار بكتيريا تحمل جينات مقاومة للمضادات الحيوية في الأجواء، مشيرة إلى أن 50٪ فقط من هذه الكائنات قد تكون على قيد الحياة ويحتمل أن تكون نشطة.

وقال روسي إن «الغلاف الجوي قاس جداً على البكتيريا»، مضيف أن معظم البكتيريا التي اكتشفناها كانت فيروسات كورونا ومسببات أمراض أخرى.

ونشرت الدراسة في عدد مارس من مجلة «ساينس أوف ذي توتال إنفايرنمنت».

P 14

Link

P 15

Link

Link

توجيه 386 مخالفة لصيديات في عام واحد إغلاق مؤقت لـ 3 صيديات

خديجة العرادي:
قالت الدكتورة مريم الجلاهمة الرئيس التنفيذي للهيئة الوطنية لتنظيم المهن والخدمات الصحية «نهر»، إن الهيئة رصدت 386 مخالفة على الصيديات خلال العام 2022، مشيرة إلى أن أبرز تلك المخالفات كانت تتعلق بالتأخر في إجراءات ترخيص المهنيين ومخالفة السعر المحدد للدواء وصرف الأدوية الخاضعة للرقابة بلا وصفات. وذكرت الجلاهمة، في تصريح

خاص لصحيفة «الأيام»، أنه تم إغلاق 3 صيديات إغلاقاً مؤقتاً لمدة ستة أشهر لعدم استيفاء شروط الترخيص. وأضافت أن من ضمن المخالفات التي رُصدت اختلاف الأسعار في بعض الأدوية، وتم رفع تنبيه لتصحيح السعر. وقالت الجلاهمة إن الهيئة تحرص دائماً على إثبات تصحيح المخالفات كافة، وتحيل المخالفات الجسيمة إلى اللجنة التأديبية للمهنيين أو لجنة المساءلة للمؤسسات الصحية.

03

P 1

Link

لمخالفات تتعلق باختلاف أسعار الأدوية وصرف أدوية بلا وصفات.. الجلاهمة:

توجيه 386 مخالفة لصيديات في عام واحد



مريم الجلاهمة

الأسعار في بعض الأدوية، وتم رفع تنبيه لتصحيح السعر. وتم تصحيحه مباشرة.

وقالت الدكتورة الجلاهمة إن الهيئة تحرص دائماً على إثبات تصحيح المخالفات كافة، وتحيل المخالفات الجسيمة إلى اللجنة التأديبية للمهنيين أو لجنة المساءلة للمؤسسات الصحية، أما المخالفات الجسيمة جداً فيتم اتخاذ إجراءات أشد منها كالغلق أو الشطب.

الجدير بالذكر أن الهيئة منحت ترخيصاً لفتح 38 صيدلية جديدة في عام 2022، إذ تم افتتاح 8 منها في منشآت للرعاية الصحية، و30 تم افتتاحها صيديات عامة مستقلة، وبلغ إجمالي عدد الصيدليات المرخصة في مملكة البحرين 411، منها 328 صيدلية تعمل صيديات عامة مستقلة، و83 تعمل في منشآت للرعاية الصحية، بزيادة بنسبة 4% عن العام الماضي.

خديجة العرادي:

قالت الرئيس التنفيذي للهيئة الوطنية لتنظيم المهن والخدمات الصحية «نهر» الدكتورة مريم الجلاهمة إن الهيئة رصدت 386 مخالفة على الصيديات خلال العام الماضي 2022، لافتة إلى أن أبرز وأغلب تلك المخالفات كانت تتعلق بالتأخر في إجراءات ترخيص المهنيين، أو مخالفة السعر المحدد للدواء، أو مخالفات صرف الأدوية الخاضعة للرقابة وذلك عبر صرفها بلا وصفات. وذكرت الجلاهمة، في تصريح خاص لصحيفة «الأيام»، أنه تم إغلاق 3 صيديات إغلاقاً مؤقتاً حين تصحيح الأوضاع خلال مدة 6 أشهر، وتم تصحيح الأوضاع، وكان سبب الغلق يتعلق بعدم استيفاء شروط الترخيص. وأضافت أن من ضمن المخالفات التي رُصدت اختلاف

P 3

Link

خلال رعايته ماراثوناً للتوعية بالتوحد.. الوزير العصفور:

توفير أفضل عوامل الدعم لاضطراب طيف التوحد



السلبية التي تحول دون التقدم بالمفاهيم ذات الصلة بالتوحد، لافتاً إلى أن تنظيم الجمعية هذه الفعاليات التوعوية تسهم في تعزيز الفرص والوصول لجميع الأفراد الذين يعانون من صعوبات في السلوك والتواصل، وعائلاتهم وأفراد المجتمع، للمشاركة المجتمعية الفاعلة.

كما أكد دعم وزارة التنمية الاجتماعية لجميع الجهود التنموية التي تنفذها منظمات المجتمع المدني للقيام بواجبها الاجتماعي تجاه مختلف الشرائح المجتمعية، خاصة فئة ذوي الإعاقة، لافتاً إلى أهمية تعزيز الجهود بين كل الجهات الرسمية والخاصة والأهلية، وصولاً لتحقيق الأهداف الإنسانية النبيلة وتقديم خدمات تنموية مستدامة.

ليكونوا أفراداً نافعين لأنفسهم ومجتمعهم، مشيراً في هذا السياق إلى أهمية تعزيز مبادئ المسؤولية المشتركة التي تحتم مواصلة الجهود المبذولة لبلوغ مجتمع واع وقادر على مواكبة وتلبية احتياجات المصابين باضطراب طيف التوحد من خلال دمجهم في مختلف مجالات الحياة، من جهة أخرى، أشاد الوزير العصفور بالجهود الإنسانية والتنموية التي تبذلها جمعية البحرين للأطفال ذوي الصعوبة في السلوك والتواصل في مجال تمكن ذوي التوحد، والمساعدة للتوجهات الوطنية في إطار المساعي لتنفيذ الخطط والبرامج والمشروعات المرتبطة بالتوحد والتي تحقق التميز والطلاقة في عدد من المهارات الحياتية لهذه الفئة وأولياء أمورهم، علاوة على تجاوز الآثار

تحت رعاية وزير التنمية الاجتماعية أسامة أحمد خلف العصفور، نظمت جمعية البحرين للأطفال ذوي الصعوبة في السلوك والتواصل فعالية ماراثون للتوعية بالتوحد، بحضور رئيسة الجمعية الدكتورة الشبيخة رانية بنت علي آل خليفة، وعدد من الجهات الأهلية والخاصة ذات العلاقة، والشخصيات المجتمعية وأطفال ذوي التوحد وأولياء أمورهم، وذلك في مركز البحرين العالمي للمعارض بمنطقة الصخير. وبهذه المناسبة، أكد وزير التنمية الاجتماعية حرص واهتمام الحكومة بتوفير أفضل عوامل الدعم لاضطراب طيف التوحد، الأمر الذي يعكس تقدم مملكة البحرين على صعيد رعاية وتأهيل هذه الفئة واحتوائهم بكل أشكال العناية اللازمة

P 3

Link

«البحرينية لتنمية الطفولة» تحتفل باليوم العالمي للطفل المعاق سمعياً

وتدريبه للاتحاق بالروضات والمدارس العادية.

– يتخرج من روضة المركز من 8 إلى 10 طلاب سنوياً.

– قام المركز بتأهيل ما يفوق 1080 طالباً وطالبة للاتحاق بالمدارس الحكومية منذ افتتاحه وحتى الآن.

– بلغ عدد الطلبة المتحقين بالجامعات المختلفة والمتنسبين للمركز 260 طالباً وطالبة.

– يقدم المركز خدماته للأطفال المعاقين سمعياً والأطفال الذين يعانون من التأخر اللغوي ومشاكل النطق.

وأعربت الجمعية عن تقديرها وإكبارها لما وصلت إليه حقوق الطفل المعاق سمعياً في مملكة البحرين بجهود وتوجيهات القيادة الرشيدة وفي ظل مشروع جلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة حفظه الله والذي يعكس

جهود جلالته في بناء نهضة البحرين معاً، ومن أهم إنجازات المركز:

– بلغ عدد الطلبة المتحقين به منذ افتتاحه في 1994 إلى 2023 عدد 2090 طالباً وطالبة.

– في 1 أكتوبر 2002 تم افتتاح روضة للأطفال المعاقين سمعياً والمتنسبين للمركز، وذلك لتأهيلهم

والمستقبل. وكل عام وأطفالنا بخير وأمان وسلام.

دعماً لتوجهاته وتحقيق أهدافه وتطوير مشاريعه التنموية بما يخدم المعاقين سمعياً في الأسرة والمجتمع.

وأوضحت أن فلسفة المركز وهدفه تعتمد على مبدأ دمج المعاقين سمعياً في المجتمع، والمركز لا يستخدم لغة الإشارة في التعامل مع المعاقين سمعياً وفي تعليمهم، بل يستخدم الطريقة الكلامية التي تركز على إكساب الطفل المعاق سمعياً المهارات الاتصالية الشفوية، أي أن يتعلم التعامل مع الناس عن طريق الكلام والسمع وقراءة الشفاه، ويرى المركز أن هذه هي الطريقة المثلى التي تساعد على اندماج الأشخاص ذوي الإعاقة السمعية في المجتمع، ويشمل المنهج التدريب اللغوي والتطقي والسمعي. وقد اعتمد المركز هذه الفلسفة الصعبة لتكوين ذات نتائج رائعة ومردود قوي لمخرجات الأطفال للمتقنين به يعكس الجهد المبذول معهم، ومن أهم إنجازات المركز:

– بلغ عدد الطلبة المتحقين به منذ افتتاحه في 1994 إلى 2023 عدد 2090 طالباً وطالبة.

– في 1 أكتوبر 2002 تم افتتاح روضة للأطفال المعاقين سمعياً والمتنسبين للمركز، وذلك لتأهيلهم

والمستقبل. وكل عام وأطفالنا بخير وأمان وسلام.

دعماً لتوجهاته وتحقيق أهدافه وتطوير مشاريعه التنموية بما يخدم المعاقين سمعياً في الأسرة والمجتمع.

وأوضحت أن فلسفة المركز وهدفه تعتمد على مبدأ دمج المعاقين سمعياً في المجتمع، والمركز لا يستخدم لغة الإشارة في التعامل مع المعاقين سمعياً وفي تعليمهم، بل يستخدم الطريقة الكلامية التي تركز على إكساب الطفل المعاق سمعياً المهارات الاتصالية الشفوية، أي أن يتعلم التعامل مع الناس عن طريق الكلام والسمع وقراءة الشفاه، ويرى المركز أن هذه هي الطريقة المثلى التي تساعد على اندماج الأشخاص ذوي الإعاقة السمعية في المجتمع، ويشمل المنهج التدريب اللغوي والتطقي والسمعي. وقد اعتمد المركز هذه الفلسفة الصعبة لتكوين ذات نتائج رائعة ومردود قوي لمخرجات الأطفال للمتقنين به يعكس الجهد المبذول معهم، ومن أهم إنجازات المركز:

– بلغ عدد الطلبة المتحقين به منذ افتتاحه في 1994 إلى 2023 عدد 2090 طالباً وطالبة.

– في 1 أكتوبر 2002 تم افتتاح روضة للأطفال المعاقين سمعياً والمتنسبين للمركز، وذلك لتأهيلهم

والمستقبل. وكل عام وأطفالنا بخير وأمان وسلام.



د. حسن تمر

احتضان قضايا المعاقين سمعياً يتم بشكل متباين بين المؤسسات الحكومية والأهلية ولا يمكن لإغفال دور الجمعية في هذا المجال، فهي من أوائل الجمعيات التي تتميز بنشاطها الواضح والتي أخذت على عاتقها الاهتمام بقضايا الأشخاص ذوي الإعاقة السمعية وتأهيلهم وتدريبهم لإدماجهم في المجتمع بالشكل الصحيح، وذلك من خلال الجهود المبذولة في مركز الأمير سلطان بن عبدالعزيز آل سعود لتنمية السمع والنطق والذي يشهد تنظيماً وتنسيقاً كبيراً ويلاقي

احتفال الجمعية البحرينية لتنمية الطفولة برئاسة الدكتور حسن بن عبيدالله فخره باليوم العالمي للطفل المعاق سمعياً وبمناسبة مرور 29 عاماً على إنشاء مركز الأمير سلطان بن عبدالعزيز آل سعود لتنمية السمع والنطق.

وشددت الجمعية على تغلقها بحقوق المعاقين سمعياً وتسكها بالقيم والمعاني السامية والإيعاز النبيلة التي من نوايتها صيانة حقوقهم والدفاع عنهم وتأمين بقائهم وضمان مستقبلهم.

وأوضحت أن الاحتفال بهذه الفعالية يأتي لتعريف بالإعاقة السمعية والوقاية منها وكذلك التعريف بالعواقب سمعياً

وقدراته ووسائل تدريبه وتأهيله وقنوات التواصل اللغوي مع أفرانه ومجتمعهم، بالإضافة إلى توجيه وسائل الإعلام المختلفة لتسليط الضوء عليه وعلى حقوقه. كما يهدف الاحتفال بهذا اليوم إلى

تمكين المعاقين سمعياً ومراكزهم من القيام بدور فاعل وإيجابي في عملية التنمية الاجتماعية والاقتصادية للمستدامة.

ودعت الجمعية البحرينية لتنمية الطفولة الجميع إلى العمل الجاد وتضافر قوى الخير في المجتمع والعالم لتحسين وتحقيق تلك الأهداف السامية، مؤكدة أن

P 3

Link



صفحة الأمن من إعداد الصحافة الأمنية بإدارة العامة للإعلام والثقافة الأمنية بوزارة الداخلية



12 مركزاً في المحافظات كافة مزود بأحدث سيارات الإسعاف والطواقم الطبية المؤهلة.. مدير إدارة عمليات الإسعاف :

خطط لتفعيل مراكز إسعاف جديدة لارتفاع معدل سرعة الاستجابة للبلغات



المدير راشد
طارق بن دينة

منذ تنفيذ المرسوم الملكي الصادر عن حضرة صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة عامل البلاد العظيم حفظه الله ورعاه، بإنشاء وتنظيم مركز الإسعاف الوطني، بهدف إدارة عملية الإسعاف في مملكة البحرين من خلال التحكم بهذه الخدمات والارتفاع بها بالتنسيق بين وزارة الداخلية والجهات المعنية، وبوتجهيات ورؤية الفريق أول معالي الشيخ راشد بن عبدالله آل خليفة وزير الداخلية، بعد أن تم التأكد من مستويات جاهزية والاستعداد واتخاذ كل الإجراءات التي تضمن الارتفاع بجودة خدمة الإسعاف، حيث يأشر مركز الإسعاف الوطني 48767 بلاغا خلال عام 2022.

وأشار المقدم راشد طارق بن دينة مدير إدارة عمليات الإسعاف خلال اللقاء التي أجرتها معه صفحة «الأمن» إلى أن انطلاق خدمة الإسعاف الوطني كانت بتغطية محافظتي المحرق والجنوبية ثم تم تغطية محافظة الشمالية وجزء من محافظة العاصمة، ليصل عدد مراكز الإسعاف الفعالة اليوم إلى 12 مركزاً فعال موزعة على جميع المحافظات، ومزودة بأحدث سيارات الإسعاف والطواقم الطبية المؤهلة، حيث يتم إدارته وفق أعلى معايير الانضباط والكفاءة في الأداء على تحقيق الاستجابة السريعة لحالات الطوارئ الطبية، إضافة إلى ذلك تم ربط غرفة عمليات الإسعاف بأحدث أنظمة الاتصالات والتحكم وكذلك النظام الجغرافي الأمني والذي بدوره يساعد في الارتفاع بمعدل سرعة الاستجابة.



تقل جميع الحالات التي تتطلب تدخل فوري للتعامل مع الإصابات والأمراض المتعلقة بالقلب، حيث يتم نقل الحالة في أسرع وقت وبأعلى معايير الاحتياط، وتفعيل نظام بروتوكولات نظام أوبوية الإرسال (ProQA).

وأشار المقدم راشد بن دينة إلى أن الإدارة تعمل على تنفيذ الخطط المستقبلية المبرجة خلال المرحلة المقبلة، وكذا للارتفاع بمعدل سرعة الاستجابة للبلغات، وتحديث وتطوير الأجهزة الإلكترونية في مراكز الإسعاف الوطني مواكبة التطورات المستقبلية، وتطوير مهارات الطواقم الطبية وفق أحدث الدراسات والبروتوكولات الطبية المعتمدة، إضافة إلى تقديم خدمات ذات جودة عالية من خلال وتزويدها بأحدث الأجهزة الإلكترونية للارتفاع بمعدل سرعة الاستجابة، وإنشاء مركز تدريب خاص بمركز الإسعاف الوطني.

وأضاف مدير إدارة عمليات الإسعاف أن مركز الإسعاف الوطني يقوم بالتنسيق المستمر مع غرفة العمليات الرئيسية بهدف وضع وتطوير إستراتيجية متكاملة وسياسة موحدة تساعد في الارتفاع بالخدمات التي يقدمها مركز الإسعاف الوطني، بالإضافة إلى التعاون والتنسيق المستمر بين مركز الإسعاف في مملكة البحرين والسماء الطوارئ في المستشفيات كميعة السلمانية الطبي والمستشفى العسكري ومستشفى الملك حمد الجامعي ومركز محمد بن خليفة آل خليفة للتخصصي للقلب، حيث نتج عن هذا التعاون رفع كفاءة الاستجابة لحالات الطوارئ الطبية للمرضى والمصابين قبل الدخول للمستشفيات وتقديم الإسعافات الأولية قبل تلقي العلاج والحالات والتعامل معها.

وأشار المقدم راشد بن دينة إلى أن مركبات الإسعاف الوطني مجهزة بأحدث الأجهزة والمعدات والمستلزمات الطبية والأدوية وذلك لتقديم أفضل الخدمات للمرضى، حيث تبشر مركبات الإسعاف الوطني العديد من الحالات الانعاش الطبي الرئوي الأولي والمقدم، بالإضافة إلى علاج الإصابات بمختلف أنواعها، وحالات هبوط السكر والتنشيط وغيرها من الحالات.

تتمية الفترات الجسدية والنفسية التي تتعرض على حياتهم العملية والشخصية، وتقديم الملاحظات عن الانضباط الوظيفي في الحضور والانصراف والالتزام بالزي الرسمي واللوائح والتعليمات المخصصة لمركز الإسعاف الوطني.

وأضاف المقدم راشد بن دينة أن هناك مرحلة التدريب الجماعي (الفريق) وهو العمل المشترك بين أي مجموعة صغيرة أو كبيرة من الأفراد لتحقيق أهداف مشتركة، حيث شارك مركز الإسعاف الوطني في التدريبات الجماعية بالتعاون مع إدارات مختلفة كالتدريب بمجموعة من مركز الإسعاف الوطني على كيفية مكافحة الحريق بالتعاون مع الإدارة العامة للدفاع المدني، والتدريب على كيفية المحافظة على مسرح الجريمة من قبل المسعفين بالتعاون مع الإدارة العامة للمباحث والأدلة الجنائية، والتدريب على الانقاذ البحري بالتنسيق مع قيادة خفر السواحل، وتدريب الطاقم الطبي مركز الإسعاف الوطني على الإسعافات الأولية، بالإضافة للدورات الطبية المتخصصة في مستشفى الملك حمد الجامعي، والتدريب طواقم الإسعاف عن البلاغات

وأكد المقدم راشد بن دينة أن مركز الإسعاف الوطني يسعى لتحقيق أهداف الإدارة من خلال تقديم خدمات عالية الجودة للمرضى، والمصابين قبل الوصول للمستشفى المتوافقة مع المعايير الوطنية والدولية، وتوفير رعاية متميزة وقاعة للمريض والمصاب قبل الوصول للمستشفى، بالإضافة إلى تحسين معدل سرعة الاستجابة للصاب والمريض، والاستمرار في تقديم الخدمات المشاطة مركز الإسعاف الوطني بأعلى معايير الجودة وقياس مستوى الأداء، كما تعمل الإدارة حالياً على تفعيل المرحلة الثانية من المشروع بشكل كلي في عام 2025 لتتمثل بتغطية خدمة مركز الإسعاف الوطني في جميع محافظات المملكة وتفعيل مراكز إضافية.

وحوّل تاهيل وتدريب طاقم مركز الإسعاف الوطني، أوضح مدير إدارة عمليات الإسعاف، أن السيسمة التدريبية مركز الإسعاف الوطني تشتمل في رابع مستوى الكفاءة لدى موظفي الإسعاف الوطني، ودعم وتحسين التعليم المستمر والمتخصص في مجال الخدمات الإسعافية، من خلال المشاركة في الدورات وبرامج اللياقة البدنية من أجل تنمية القدرات الجسدية والنفسية التي تتعرض على حياتهم العملية والشخصية، وتقديم الملاحظات عن الانضباط الوظيفي في الحضور والانصراف والالتزام بالزي الرسمي واللوائح والتعليمات المخصصة لمركز الإسعاف الوطني، بالإضافة إلى الالتزام بالقوانين والأنظمة التي يضعها المجلس الأعلى للصحة ومركز الإسعاف الوطني، والوصول إلى أعلى درجات الجودة والتميز من خلال التدريب على كيفية إعداد التقارير الدورية لمركز الإسعاف لقياس معدل الجودة والتميز.

وتتمثل الخطط التدريبية المتخصصة التي تساعد في تطوير مستوى الخدمات المقدمة من قبل المركز في تدريب سائق سيارة الإسعاف على كيفية سيطرة سيارة الإسعاف ونقل المصاب أو المريض بأسرع وقت مع أخذ أقصى درجات الحيطة والحذر وتأمين سلامة مستخدمين الطريق دون التسبب في أي حادث مروري يعرض حياة مستخدمي الإدارة والجمهور للخطر، وتقديم دورات تدريب متخصصة في مجال الإسعافات الأولية وأحدث طرق التعامل مع الحالات الطارئة المختلفة عبور الإسعافات الأولية التأسيسية، والتدريب على كيفية المحافظة على أمن وسرية نقل المصابين والمريض، إضافة إلى المشاركة في المحاضرات التوعوية وبرامج اللياقة البدنية من أجل

خطط التطوير والتحديث تشمل :

- تجهيز جميع مركبات الإسعاف بأحدث الأجهزة والمعدات المتوافقة مع المعايير المحلية والدولية.
- تزويد سيارات الإسعاف بنظام (AVL) والذي يقوم بعملية التتبع وتحديد مواقع الإسعافات.
- تزويد سيارات الإسعاف بتأمينات مرافقة داخلية وخارجية وذلك لضمان جودة سلامة عملية الإنقاذ، إضافة إلى ذلك تم توصيل كاميرات مراقبة في سيارات الإسعاف وأيضاً بغرفة العمليات الخاصة بمركز الإسعاف الوطني.
- تفعيل النظام الأمني الجغرافي (GSS) في سيارات الإسعاف وغرفة العمليات الخاصة بمركز الإسعاف الوطني، وذلك لمواكبة التطور مما يلي احتياجات مركز الإسعاف الوطني.
- تفعيل جهاز (MDT) في جميع الإسعافات.
- ربط أجهزة دعم الحياة مع مركز محمد بن خليفة التخصصي للقلب.
- تفعيل نظام بروتوكولات نظام أوبوية الإرسال (ProQA).

جمعية التمريض البحريني تنظم فعالية لمكافحة السمنة



P 15

Link



فتح آفاق التعاون مع المركز للمشاركة في المشروع الوطني خالد بن حمد: «الجيلوم الوطني» يساهم في اكتشاف وتطوير المواهب الرياضية



سمو الشيخ خالد بن حمد آل خليفة

أكد سمو الشيخ خالد بن حمد آل خليفة النائب الأول لرئيس المجلس الأعلى للشباب والرياضة رئيس الهيئة العامة للرياضة رئيس اللجنة الأولمبية البحرينية، أن مركز الجيلوم الوطني، يمثل أحد المشاريع المهمة التي سيكون لها الأثر الإيجابي على مستقبل الأجيال القادمة، مثنياً إسهامات الحكومة في رفع جودة الحياة بالنسبة للمواطنين من خلال تبني العديد من المبادرات المشابهة لمشروع مركز الجيلوم الوطني، مؤكداً بأن القطاع الرياضي في البحرين سيكون أحد الشركاء الرئيسيين في هذا المشروع.

وأكد سموه، على أهمية مواصلة الدفع بمسارات تطوير القطاع الصحي، وذلك من خلال إطلاق البرامج الرائدة والنوعية التي تسهم في رفع جودة حياة المواطنين، بما يحقق رؤى وتطلعات حضرة صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة ملك البلاد المعظم، وتوجيهات صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة ولي العهد رئيس مجلس الوزراء، وأشاد سموه بالخطوات التي اتخذتها وزارة الصحة لتفعيل دور المركز تحقيقاً للأهداف التي

يكرس أن إطلاق مشروع مركز الجيلوم الوطني، يأتي من منطلق حرص الحكومة على رفع جودة الخدمات الصحية والوقاية من الأمراض الوراثية والمستعصية المتكررة، إذ ولدت فكرة إنشاء مركز متخصص لتحليل الجينات؛ حيث قامت وزارة الصحة باتخاذ الخطوات والإجراءات اللازمة لإنشاء المركز ويهدف هذا المشروع الوطني إلى توفير فرص حياة صحية أفضل للأجيال القادمة، وتحسين فرص العلاج ورفع جودة الخدمات الصحية والوقاية من الأمراض للأجيال الحالية، وذلك بتوفير قاعدة بيانات للحمض النووي للشعب البحريني، وتسهم قراءة هذه البيانات وتحليلها بشكل كبير في تحسين تشخيص الأمراض والاكتشاف المبكر لها، ومدى قابلية الأشخاص للإصابة بها، كما تسهم في الوقاية من الأمراض الوراثية وتطوير أدوية فعالة لعلاجها، مما يساعد على توفير حياة صحية ووقاية من الأمراض للأجيال الحالية والقادمة.

البدنية عبر تحليل الحمض النووي، ما سيساهم في تطوير الرياضة واكتشاف المواهب والعمل على صقلها استناداً على نتائج التحاليل والمعلومات المستخلصة من قواعد البيانات باستخدام أحدث التقنيات الطبية. وبناءً على توجيهات سمو الشيخ خالد بن حمد آل خليفة، عقد الرئيس التنفيذي للهيئة العامة للرياضة الدكتور عبد الرحمن عسكر اجتماعاً مع رئيس الفريق الوطني المعني بتنفيذ خطة الجيلوم الوطني رئيس مختبرات الصحة العامة بوزارة الصحة أمجد غانم والفريق المرافق لها، بهدف وضع خطة العمل المشترك بين الجانبين تنفيذاً لتوجيهات سمو الشيخ خالد بن حمد آل خليفة، وتفعيل مشاركة المؤسسات الرياضية المختلفة في المملكة من أندية واتحادات وهيئات واللجان في مشروع الجيلوم الوطني، حيث اتفق الجانبان على التعاون ومواصلة عقد الاجتماعات وتحديد الآلية المناسبة التي تساهم في تحقيق الأهداف المشتركة.

أطلقت من أجلها هذه المبادرة الوطنية الرائدة، إذ يهدف مشروع الجيلوم الوطني لدراسة التكوينية الجينية للسكان في البحرين لمعرفة المزيد عن العوامل الوراثية التي تجعل من سكان البحرين عرضة لأمراض معينة، كما سيساهم المشروع في ابتكار طرق تشخيصية تناسب التركيبة الجينية لكل فرد على حدة فيما يسمى بالطب الشخصي. ووجه سمو الشيخ خالد بن حمد آل خليفة الجهاز التنفيذي في الهيئة العامة للرياضة، لفتح آفاق التعاون وتنسيق الجهود مع المعنيين في مركز الجيلوم الوطني، بهدف المشاركة في هذا المشروع الوطني، من خلال إدراج جميع اللاعبين والرياضيين للمشاركة في الفحوصات الجينية الخاصة بالمركز، بالإضافة إلى دراسة جينات اللاعبين الموهوبين والأبطال السابقين وإدراجها ضمن قواعد بيانات ومن ثم تحليلها، للبحث عن أبطال المستقبل من خلال الاستعانة بعمل الجينات الأمر الذي يتيح التعرف على القدرات

P 2

Link

«المستشفيات الحكومية» تطرح مناقصة لتوفير أجهزة طبية

« سيد حسين القصاب

أو الشفاء. ووفقاً لوثيقة المناقصة، يبلغ الضمان الابتدائي لها 500 دينار، وتكون صلاحية الضمان 180 يوماً، فيما تم تحديد موعد إغلاق 9 مايو 2023.

وعلى مقدمي العطاءات إرفاق مبلغ الضمان الابتدائي المشار إليه أو بنسبة 1٪ من قيمة العطاء، ويجب في جميع الأحوال ألا تقل قيمة الضمان الابتدائي عن 100 دينار.

طرحت المستشفيات الحكومية مناقصة لتوفير أجهزة طبية، لغرض استخدامها في غرفة العمليات، ومن هذه الأجهزة خزانة تدفئة كبيرة الحجم لتخزين السوائل والبطانيات في درجة حرارة محددة، بالإضافة إلى سخان مشع علوي للحفاظ على دقة المريض خلال إجراء العملية

P 7

Link

صحة نفسية

الاستشاري مناف القحطاني

الضغط النفسي يحفز الإصابة بالحزام الناري

أكد استشاري الأمراض المعدية والوبائيات بالمستشفى العسكري عضو الفريق الوطني للتصدي لفيروس كورونا مناف القحطاني أن هناك فرضية تزعم أن الضغط النفسي قد يكون محفزاً للإصابة بفيروس الحزام الناري، إذ إن ضعف جهاز المناعة يمكن أن يعيد تنشيط الفيروس.



وأوضح أن الإصابة بالحزام الناري لا تقتصر على كبار السن، إذ إن العدوى تكون أكثر شيوعاً بين الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 50 عامًا، إلا أن أي شخص يمكن أن يصاب به، ويشمل ذلك الأطفال.

وقال: إن عوامل الخطورة المؤدية إلى تنشيط الفيروس تشمل التقدم في العمر، ضعف الجهاز المناعي، والتوتر النفسي.

وأوضح أن أعراض المرض تتمثل في الحكة والطفح الجلدي الذي يتخذ شكل شريط أو حزام عريض على الجانب الأيمن أو الأيسر من الجسم أو الوجه، لذا يطلق عليه الحزام الناري.

وأكد أن فيروس الحزام الناري لا يعد من الأمراض الخطيرة التي تهدد الحياة، إلا أن بعض الأعراض والمضاعفات الخطيرة قد تنتهي بالوفاة إذ ترك من دون علاج خصوصاً للمرضى الذين تتجاوز أعمارهم 65 عامًا والنساء والحوامل والمصابين بأمراض ضعف الجهاز المناعي إضافة إلى أصحاب المناعة الضعيفة.

ويذكر أن هذا الفيروس لا ينتقل من شخص إلى آخر، ولكن يمكن لأي شخص مصاب بطفح الحزام الناري أن ينشر فيروس جدري الماء إذا لم يكن الشخص الآخر قد أصيب بجدري الماء سابقاً؛ كون الفيروسين من فصيلة واحدة، إلا أنهما يختلفان في طبيعة الأعراض.

P 3

Link

موضوعات طبية

طبيب العائلة

د. ماثيو غولدمان

أمراض صحية قد تكون وراء الشعور بالعطش المستمر

أكد طبيب العائلة ماثيو غولدمان أن هناك بعض الأسباب التي تنذر بوجود مشكلة في حال كان الإنسان يعاني من العطش بصورة مستمرة، مشيراً إلى الإنسان عند شعوره بالعطش المستمر سيعاني من جفاف الفم، ما يعني عدم إفراز الغدد اللعابية ما يكفي من اللعاب لإبقاء الفم رطباً. وحينها وإضافة إلى الشعور بالعطش، قد يعاني المرء من زيادة لزوجة لعابه، ونفس برائحة كريهة، وصعوبة في المضغ والكلام والبلع، وتغير مذاق الأطعمة.



وعلى الرغم من أن الشعور بالعطش قد يكون بسبب عدم شرب الماء الكافي، أو التدخين، أو كأحد الآثار الجانبية لبعض الأدوية، أو مشكلات الشيخوخة، إلا أنه أحياناً ينذر بوجود بعض الأمراض مثل السكري.

وقال غولدمان: يمكن أن تكون هناك أسباب متعددة تجعلك تشعر بالعطش فجأة، وبعضها أكثر جدية من البعض الآخر إذ إن العطش آلية دفاعية. هي طريقة جسمك لإعلامك بأن مستويات السوائل لديك غير متوازنة.

وأضاف أن الأسباب الرئيسة للشعور بالعطش تشمل جفاف الجسم الذي يكون نتيجة عدم شرب كمية الماء اللازمة، أو الإسهال، أو القيء، أو التعرق المفرط، أو ارتفاع حرارة الجسم، أو الإفراط في ممارسة الرياضة البدنية.

وعن أسباب شعور الإنسان بالعطش المستمر، أكد أن هناك احتمالاً للإصابة بمرض السكري، فزيادة التبول والعطش المفرط علامتان قد تنبئان بظهور مرض السكري من النوع الثاني. ويمكن أن تكون هذه أيضاً أعراض ارتفاع السكر في الدم. ونتيجة لذلك، يعاني الإنسان من زيادة التبول وفقدان السوائل الزائدة، ما يزيد من حدة العطش. وقال: هناك بعض الأدوية التي يمكن أن تسبب آثاراً جانبية مثل العطش، خصوصاً مضادات الالتهاب ومضادات الاكتئاب.

ومضادات الاختلاج ومضادات أدوية الحساسية، ومضادات ارتفاع ضغط الدم أو مشكلات التبول وأدوية علاج السكري إذ إن هذه الأدوية تسبب جفاف الفم، وبالتالي تحفز العطش.

وأكد أن هناك العديد من الأدوية التي تصرف دون وصفة طبية، وتؤدي إلى الإصابة بالجفاف كأحد الأعراض الجانبية. ومن بين الأنواع الأكثر احتمالاً في التسبب به بعض الأدوية المستخدمة في علاج الاكتئاب وارتفاع ضغط الدم والقلق، وكذلك بعض مضادات الهيستامين ومضادات الاحتقان ومرخيات العضلات وأدوية تخفيف الألم، محذراً من استخدامها من دون وصفة طبية.



P 3

Link

تجميل



علي الحداد أطعمة تساعد على تقوية الأظافر.. فاحرص على تناولها يوميا



أكد اختصاصي التغذية علي الحداد أن صحة الأظافر تعتبر مؤشرا أساسيا على الصحة العامة، إذ يستخدمها الأطباء لمعرفة مستوى صحة الإنسان، فإذا كان الإنسان يعاني من سوء في التغذية فسيظهر ذلك على الأظافر من خلال بهتان لونها أو تشققها أو مظهرها السيئ.

الضعيفة، إذ تحتوي بذور عباد الشمس على معادن مثل المغنيز والنحاس، الضرورية لتكوين وإنتاج النسيج الضام في العظام والفضاريف، وبالتالي فهي تساعد على تقوية الأظافر أيضًا. وتابع: ينصح أيضًا بتناول التوت، فهو يحتوي على مضادات الأكسدة، وهو يقوي الأظافر ويحميها من الجذريات الحرة التي تبطئ آلية تجديد الخلايا. كما ينصح بتناول البطاطا الحلوة والجزر والطماطم؛ إذ إن هذه الأنواع من الخضروات مليئة بفيتامين C، ما يساعد

بالبروتينات، ما يجعل تناوله مفيداً في مجال تنشيط إنتاج الكيراتين ويساعد في تقوية الشعر والأظافر، وتعزيز نموها أيضًا. وأضاف: كما تساعد المكسرات بأنواعها المختلفة على تقوية الأظافر، إذ إن تناول وجبة خفيفة من المكسرات والبذور يساعد على الحصول على جرعة كبيرة من الدهون الصحية المهمة للغاية لصحة الأظافر، فاللوز يعتبر مصدرًا مهمًا للبروتين والمغنيسيوم، وبذور عباد الشمس هي أيضًا غذاء مثالي للأظافر

وأوضح أنه يمكن العناية وتقوية الأظافر من خلال مجموعة من الأطعمة التي لن تنعكس فقط على صحة الأظافر، ولكن على نضارة البشرة وحيوية الشعر أيضًا. وعن الأطعمة التي تساعد على تقوية الأظافر قال الحداد: يعد البيض من أهم الأطعمة لتقوية الأظافر، إذ تتكون الأظافر بشكل أساس من الكيراتين، وهو نوع من البروتين تصنعه أجسامنا، أما تصنيعه فمرتبط بما نحصل عليه من بروتينات عبر نظامنا الغذائي. ويعتبر البيض من أكثر الأطعمة غنى

P 3

Link

تغذية

أسوأ 5 أطعمة نتناولها يوميًا دون إدراك أضرارها

يعد النظام الغذائي جزءًا أساسيًا من الصحة الجيدة، لكن مع مرور الوقت وفي حال تناول أطعمة غير صحية باستمرار من المحتمل أن يدفع الجسم الثمن، وهناك بعض الأطعمة التي يتناولها الإنسان من دون معرفة أضرارها على المدى البعيد. وهناك قائمة ببعض أسوأ الأطعمة التي يتناولها الكبار والصغار، وقد يكون ذلك بشكل يوميًا دون إدراك لأضرار هذه الأطعمة، وتشمل القائمة بعض الأطعمة التي يجب أن نتخلى عنها أو على الأقل محاولة التخفيف منها؛ من أجل الحفاظ على صحة جيدة.

النقانق
تحتوي النقانق واللحوم المصنعة عموماً على نسبة عالية من الدهون المشبعة، وتحتوي على كميات كبيرة من الملح إضافة إلى المواد المضافة مثل النترات والنترت. الدجاج المقلي

يمكن أن يؤدي تناول الدجاج المقلي المليء بالدهون المشبعة إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب. كما أنه يحتوي على أكوام من الملح التي يمكن أن تزيد من ضغط الدم عند تناولها بكميات زائدة. وتحتوي اثنتان فقط من أفخاذ الدجاج المقلي على ما يقرب من 500 سعر حراري، 2/5 غرام من الملح وكميات عالية من الدهون المشبعة.

حبوب الإفطار
بعض حبوب الإفطار مدعمة بالمواد المغذية ولا تحتوي على نسبة عالية من السكر ما يجعلها خيارًا جيدًا لتناول الإفطار كجزء من نظام غذائي متوازن. ومع ذلك، فإن بعضها يشبه إلى حد كبير الحلوى؛ لأنها تحتوي على كميات عالية من السكر وحتى قطع الشوكولاتة، ومن الأفضل الابتعاد عنها.

غرانولا
تعتبر الغرانولا خيار إفطار صحياً، لكن الحقيقة هي أن الغرانولا يمكن أن تحتوي على الكثير من السكر والزيت إضافة إلى الملح في بعض الحالات.

P 3

Link

