

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



اليوم : الثلاثاء



التاريخ: 20 يونيو 2023



البحرين تفخر بإنجازات كوادرها الوطنية

ولي العهد رئيس الوزراء: تعزيز مسيرة التعليم لمواكبة العصر تطوير القطاع الصحي والدفع به نحو مستويات أكثر تقدماً



... وسمو يلتقي رئيس المجلس الأعلى للصحة ود. الجلاهية.



سمو ولي العهد رئيس الوزراء يلتقي عدداً من مديري المدارس الحكومية.

أكد صاحب السمو الملكي خليفة ولي العهد رئيس مجلس الوزراء أن السعي لتجويد مخرجات التعليم هدف مستمر تتواصل الجهود لتحقيقه بما يتعكس على تعزيز مكانة مملكة البحرين التعليمية مشيراً إلى أن توجيهات حضرة صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة ملك البلاد المعظم بتعزيز وإثراء مسيرة التعليم ومواصلة الارتقاء بمخرجات التعليم هي المنطلق لمختلف الخطط والبرامج الحكومية الساعية لتحقيق التطورات المنشودة لقطاع التعليم.

وقال سموه إن ما يشهده العالم اليوم من تطور على مختلف المستويات يحتم علينا مواكبته من خلال تطوير أساليب التعلم، وتطوير التقنية الحديثة والدكاء الاصطناعي لتنفيذ خطط تطوير التعليم، مشيراً سموه إلى أن للتعليم دوراً أساسياً وهاماً لتعزيز مختلف مسارات التنمية، وهدفاً بالكوادر المؤهلة من أجل

الدكتور مريم عدي الجلاهية الرئيس التنفيذي للمهن الوطنية للصحة على جائزة نيلسون ماندولا لتعزيز الصحة وذلك تقديراً لجهودها في مجال تعزيز الصحة على مدار الثلاثين عاماً الماضية.

أخبار البحرين | ص ٣

خليفة رئيس المجلس الأعلى للصحة إن إنشاء البحرين المتخصصة دوماً إلى التميز على كافة الأصعدة، ويسهمون كل عزم في رفعة وناماء الوطن من خلال ما يقدمونه من إسهامات بارزة في مختلف المجالات بكل كفاءة واقتدار، وهو محل فخر واعتزاز لدى الجميع.

وشكّن سموه حصول

مملكة البحرين والرفع به نحو مستويات أكثر تقدماً باعتباره أحد القطاعات الحيوية بما يهدف المسيرة التنموية الشاملة بقيادة حضرة صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة ملك البلاد المعظم.

وقال سموه لدى لقائه بمدير القطاع الصحي أمير العريق طهيب الشيخ محمد بن عبدالله آل

المعدلات في المرحلة الثانوية للعام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣. من جانب آخر أشاد صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة ولي العهد رئيس مجلس الوزراء بكفاءة الكوادر الوطنية العاملة في القطاع الصحي وما تمتلكه من خبرات ومهارات أسهمت في تطوير القطاع الصحي في

المنهجية في تحقيق أهداف المملكة التنموية المنشودة، والمستقبل المزدهر للوطن العزيز. وقال إن تطوير وتأهيل أبناء البحرين والاستثمار فيهم غاية تسعى لها على الدوام. جاء ذلك لدى لقاء سموه بخير القضيبيية أمس عدداً من مديري المدارس الحكومية التي حصل طلبتها على أعلى



إجازة عيد الأضحى

٦ أيام لموظفي الحكومة

صدر عن صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة ولي العهد رئيس مجلس الوزراء تعميم بشأن عطلة عيد الأضحى المبارك لعام ١٤٤٤هـ.

وجاء في التعميم أنه بمناسبة عيد الأضحى المبارك لعام ١٤٤٤هـ تعطّل وزارات المملكة وهيئاتها ومؤسساتها العامة يوم الوقوف بعرفة ويوم العيد واليومين التاليين له، التي تصادف أيام الثلاثاء والأربعاء والخميس والجمعة ٩ و ١٠ و ١١ و ١٢ ذو الحجة ١٤٤٤هـ الموافق ٢٧ و ٢٨ و ٢٩ و ٣٠ يونيو ٢٠٢٣، وحيث إن يوم الجمعة يقع ضمن هذه العطلة، يتم التعويض عنه بيوم الأحد الموافق ٢ يوليو ٢٠٢٣م.

لدى ترؤسه اجتماع مجلس الوزراء

ولي العهد رئيس الوزراء يوجه بتقديم
كافة الخدمات والرعاية لحجاج البحرين

الإشادة بنتائج لقاء الملك برئيس الإمارات وتأكيد مواصلة نهج التشاور الأخوي

المجلس يؤكد ما حققته البحرين من تكريس للعدالة ومكافحة الاتجار بالأشخاص وتقدير دولي



مجلس الوزراء
مجلس الوزراء



○ سمو ولي العهد رئيس الوزراء يترأس جلسة مجلس الوزراء.

استعراض نجاحات معرض التمويل الإسكانية في تحقيق أهدافه

**الموافقة على استراتيجية تطوير كلية البحرين التقنية
والسماح لطلبة جامعة البحرين بالتدريب في المستشفيات الحكومية**

ترأس صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة ولي العهد رئيس مجلس الوزراء الاجتماع الاعتيادي الأسبوعي لمجلس الوزراء الذي عقد أمس بقصر القضيبيية.

في بداية الاجتماع أكد مجلس الوزراء لقاءه حضرة الشيخ العلامة خالد حمد عيسى آل خليفة معاليه في العاصمة القطرية أمّ القيوين في 10 يونيو 2018م. حيث تمت مناقشة العديد من القضايا التي تهم المجتمع الخليجي، وبحثت في إطارها العديد من القضايا التي تهم المجتمع الخليجي، وبحثت في إطارها العديد من القضايا التي تهم المجتمع الخليجي.

الملك سلمان بن عبدالعزيز آل سعود عاهل المملكة العربية السعودية، الشقيقة، ودعم صاحب السمو الملكي الأمير محمد بن سلمان بن عبدالعزيز آل سعود ولي العهد رئيس مجلس الوزراء في رعاية حجاج بيت الله الحرام.

ثم أكد المجلس ما حققه من تميز في ظل المسيرة التنموية الشاملة بقيادة حضرة صاحب الجلالة ملك البلاد المعظم من تكريس للعادلة ومكافحة الفساد بالأشخاص، والمتابعة المستمرة من الحكومة برئاسة صاحب السمو الملكي ولي العهد رئيس مجلس الوزراء، وذلك في سياق تنويع المجلس وتحققه مملكة البحرين من المنجزات وتقدير دولي لجهودها

[illegible][illegible][illegible]

ولي العهد رئيس الوزراء يصدر قراراً بتعديل لائحة الرواتب والمزايا للموظفين بقانون الخدمة المدنية

[illegible]

أبرز ما جاء في جلسة مجلس الوزراء




الخالد علي أمينه العام لوزارة الصحة
الوفاء العلاء المندوب العام
روائع حاتم نائب المندوب العام
إبراهيم حاتم المندوب العام




المنيرة علي أمينه العام
المنيرة علي نائب المندوب العام
إبراهيم حاتم المندوب العام

المنيرة علي أمينه العام
المنيرة علي نائب المندوب العام
إبراهيم حاتم المندوب العام

المنيرة علي أمينه العام
المنيرة علي نائب المندوب العام
إبراهيم حاتم المندوب العام

المنيرة علي أمينه العام
المنيرة علي نائب المندوب العام
إبراهيم حاتم المندوب العام



قرر المجلس الموافقة على مايلي:

- استراتيجية تطوير كفاءات الجيوش القلبية (بوليتيكل الجيوش).
- الإجراءات الخاصة بتعزيز المخزون الاستراتيجي من الأدوية.
- نتائج مراجعة استراتيجيات تطوير قطاع الخدمات العالية 2022-2026
- مذكرة تفاهم بين وزارة الشؤون الإدارية وقراءة وتهيئة الخطط القطاعي وبناء هيكلية جمهورية السودان.
- إطار العمل في مجال التعليم المهني والتدريب وملتت العلمي بين المؤسسات الحكومية وخاصة الجيوش

- | | | |
|--|--|---|
| <p>الدورة ١١١ لمؤتمر العمل الدولي.</p> <p>٦. نتائج زيارة وزيرة التنمية المستدامة لوفدة الاتحاد الإفريقي المتحدة الشقيقة.</p> <p>٧. نتائج المشاورة في الدورة العاشرة لمؤتمر رجال الأعمال العرب والصينيين.</p> | <p>١٥٣٠ لمجلس الوزاري للتعاون لدول الخليج العربية.</p> <p>٨. المشاورة في الاجتماع الوزاري الثاني بين الدول الأعضاء في جامعة الدول العربية.</p> <p>٩. المشاورة في الاجتماع الوزاري لوزراء الاقتصاد والتجارة الخارجية.</p> <p>١٠. المشاورة في أعمال الجمعية التأسيسية.</p> | <p>معرفة من الوزراء يأتي، المشاورة في اجتماع مجلس جامعة الدول العربية على مستوى القمة في دورته العادية ٢٠٢١.</p> <p>١١. نتائج زيارة وزيرة الخارجية لجمهورية إيطاليا.</p> <p>١٢. نتائج اجتماع الدورة ١١١ للمجلس الوزاري للتعاون لدول الخليج العربية.</p> |
|--|--|---|

ولي العهد رئيس مجلس الوزراء: البحرين تفخر بإنجازات كوادرها الوطنية من فريق البحرين



اهتمام ودعم بالغ للقطاع الصحي، مؤكداً الحرص على مواصلة العمل وتسخير كافة الجهود للدفع بالقطاع نحو آفاق أكثر تميزاً وتنافسية.

التفديدي للهيئة الوطنية لتنظيم المهن والخدمات الصحية عن بالغ شكرهما وامتنانهما لما يولييه صاحب السمو الملكي ولي العهد رئيس مجلس الوزراء من

في مختلف المجالات بكل كفاءة واقتدار، وهو محل فخر واعتزاز لدى الجميع.



وقال سموه إن أبناء البحرين يتطلعون دوماً إلى التميز على كافة الأصعدة، وسهمون بكل عزم في رفعة ونماء الوطن من خلال ما يقدمونه من إسهامات بارزة

التي تتمتع بكفاءة عالية وتعمل بكل تقان وإخلاص والتي تسهم في تقدم هذا القطاع لمواصلة البناء على ما تحقّق وصولاً إلى التطلعات المنشودة.

سموه يثمن حصول د. مريم الجلاهمة على جائزة فيلسون مانديلا لتعزيز الصحة

والاقتصاد الوطني والمكتورة خليفة بنت السيد جواد حسن وزيرة الصحة. حيث ثمن سموه حصول المكتورة مريم عادي الجلاهمة الرئيس التنفيذي للهيئة الوطنية لتنظيم المهن والخدمات الصحية على جائزة فيلسون مانديلا لتعزيز

مستويات أكثر تقدماً بامتيازها أحد القطاعات الحيوية بما يرفقه أهداف المسيرة التنموية الشاملة بقيادة حضرة صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة ملك البلاد المعظم.

أكد صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة ولي العهد رئيس مجلس الوزراء أن مملكة البحرين تفخر بإنجازات كوادرها الوطنية من فريق البحرين الذين يسجلون على النواح بكل عزم وإخلاص قصص نجاح جديدة، مشيراً إلى كفاءة الكوادر الوطنية العاملة في القطاع الصحي وما تمتلكه من خبرات ومهارات أسهمت في تطوير القطاع الصحي في مملكة البحرين والدفع به نحو



P 3

Link

«أولياء أمور المعاقين» تطلق حملة «أنا هنا» لدعم مرضى التوحد

ظروف هذا الاضطراب والكشف المبكر له وطرق التعامل معه. حيث يُعد اضطراب طيف التوحد أحد أكثر اضطرابات الطفولة شيوعاً، إذ تُقدر منظمة الصحة العالمية أن طفلاً من بين كل ١٦٠ طفلاً في العالم مصاب باضطراب طيف التوحد.

الخليجية في مجمع السيف، خلال الفترة من ٢١ وحتى ٢٣ يونيو الجاري من الساعة الرابعة وحتى العاشرة مساءً. وأهابت الجمعية بالمواطنين والمقيمين والمهتمين المشاركة والاستفادة من فعاليات الحملة التوعوية نظراً لأهمية معرفة

تنظم الجمعية البحرينية لأولياء أمور المعاقين واصدقائهم مبادرة وحملة توعوية تحت شعار «أنا هنا»، بهدف تعريف المجتمع بأوضاع وظروف مرضى اضطراب التوحد. وتنظم الجمعية الحملة برعاية المجموعة المالية

P 5

Link



خلال زيارته لوزارة الصحة الإسرائيلية الرئيس التنفيذي للمستشفيات الحكومية يبحث تعزيز التعاون الصحي المشترك



قام الدكتور أحمد محمد الأنصاري الرئيس التنفيذي للمستشفيات الحكومية بزيارة لوزارة الصحة بدولة إسرائيل، وذلك بحضور السفير خالد يوسف الجلاهية سفير مملكة البحرين لدى دولة إسرائيل. وأكد الدكتور الأنصاري أنّ المستشفيات الحكومية تحرص على تقديم أفضل الخدمات الصحية في إطار جهود تعزيز منظومة الخدمات الصحية في المملكة وفق أعلى مستويات الجودة والتنافسية والتميز. وتأتي هذه الزيارة ضمن سلسلة الزيارات لتعزيز سبل التعاون المشترك بين الطرفين وتبادل الخبرات وتعزيز سبل التعاون في مجالات التدريب والبحث

الجهود والمساعدات المشتركة لتعزيز التعاون في المرحلة المقبلة وذلك في إطار مذكرات التفاهم ذات العلاقة بين البلدين، وبما يساهم في دعم وتعزيز علاقات التعاون والتنسيق المشترك في المجال الصحي بين الجانبين بمختلف القطاعات.

العلمي وبرامج الطبيب الزائر في إطار يتماشى وأهدافهما الرامية إلى النهوض بمستوى الخدمات الصحية في كلا البلدين. ومن جهته أكد عاشر سولومون - مدير العلاقات الدولية بوزارة الصحة لدولة إسرائيل، على أهمية تكثيف

P 6

Link



الرأي الثالث

أم بحرينية تتخرج من الثانوية

محمد المحميد

malmahmeed7@gmail.com

في السعودية مثلاً، تم عرض وإبراز حكاية تخرج فتاة يتيمه كفله رجل مسن وعائلته الكريمة، وكيف كانت الرعاية والكفالة والتربية، وصولاً إلى تفاعل الرأي العام السعودي والقنوات الفضائية والوسائل الإعلامية مع تلك القصة الإنسانية.

ويقدر توقف الناس عند قصة المسن وكفالة اليتيمة وتخرجها وزواجها، بقدر توقّفهم وإعجابهم وتقديرهم لقيم ومبادئ التكافل والرعاية الأسرية، وكيف إن الثقافة المجتمعية السعودية أسهمت في تحقيق التسوق والنجاح لطفلة يتيمه، وكيف إن الاهتمام الإنساني وجبر الخواطر والرغبة في نيل الأجر والثواب من الله تعالى كمفهوم إسلامي تكون نتائجه وثماره كبيرة وعظيمة. أم بحرينية تخرجت من الثانوية.. خبر عابر لم يتوقف عنده كثيراً ولم نستثمره، لأننا نريد فن إضاعة الفرص وتقويتها.. ولكن لا يزال هناك مجال لإعادة الاستثمار والتسويق لما يشهده التعليم البحريني من تطور وتقدم.

ملاحظة واجبة:

لماذا لا يتم إلزام أصحاب برك السباحة بتواجد «مقعد» من الجنسين، خلال عملية استئجار برك السباحة؟ وذلك تفادياً لحالات غرق الأطفال، وتجنباً لوقوع أي حادثة لا سمح الله.. كما أن الأمر من شأنه تشغيل الشباب من الجنسين خلال الاجازة الصيفية، وفقاً للشروط المتوافقة مع العادات والتقاليد المجتمعية، مع اشتراطات الأمن والسلامة والإسعافات الأولية.

آخر السطر:

وقوع حادثة قتل في أي مجتمع تستلزم المزيد من الرقابة والتوعية الأسرية والمجتمعية.. فقد أصبحنا نقرأ ونشاهد حوادث بعيدة كل البعد عن ثقافة مجتمعاتنا وثوابتنا الأصيلة.. ومن الأهمية بمكان تعزيز دور الأسرة في هذا الجانب.

أول السطر:

كل الشكر والتقدير للإدارة العامة للمرور على وضع كاميرات أمنية في أحد الشوارع عند مسار الأمان وخط الطوارئ، احتراماً للقانون، وتعزيز الثقافة المرورية، وحماية أرواح الناس من الممارسات الخاطئة.

للعلم فقط:

مجلس «ريادات».. هو برنامج أسبوعي شبابي صيفي، تنظمه لجنة الشباب في الأمانة العامة بالمجلس الأعلى للمرأة، ويهدف البرنامج إلى مناقشة موضوعات شبابية وأسرية حيوية، والمهارات الحياتية والعملية، استعداداً لسوق العمل والحياة المهنية.. تتمنى كل التوفيق للبرنامج، والمشاركة المجتمعية والشبابية فيه.

أم بحرينية تتخرج من الثانوية:

بين يدينا قصة نجاح بحرينية تعليمية، للسيدة الفاضلة «أمينة أحمد النواوي»، وهي أم بحرينية تخرجت من الثانوية.. وكنا نطمح أن تجد قصة نجاحها صدى أكبر واستثماراً أوسع، تأكيداً لاهتمام الشعب البحريني بالتعليم، وتعزيزاً لجهود الدولة في محو الأمية، والحصول على الشهادة الثانوية، ووصولاً إلى الدراسات الجامعية، والمناصب الوظيفية. في حفلات التخرج المدرسية والجامعية تم التركيز على أصحاب المعدلات المرتفعة، وكذلك الحالات الخاصة من ذوي الإعاقة، وهم يستحقون كل التكرم والتقدير، ومن الأهمية بمكان ألا نضيع فرصة استثمار وإبراز قصة نجاح أم بحرينية وتخرجها من الثانوية.

معظم الدول تستثمر مثل تلك القصص لإبراز جهودها في حق التعلم، وفي إبراز قوة الإصرار والعزيمة والإرادة لدى الأفراد، وكيف إن التعليم والترقي يجدان كل سبل الدعم والرعاية وتكافؤ الفرص بين الجميع، حق إنساني وحق قانوني، وثقافة مجتمعية رائدة.

P 6

Link



الدكتور هشام الشيخ يقدم النصائح الطبية لحجاج بيت الله الحرام

ما هي نصائحكم لأصحاب الأمراض المزمنة؟
هناك العديد من الأمراض المزمنة التي يتعين على الحجاج المصاب بها إخطار طبيب الحملة لأخذ الحبيطة ولعزيم من العناية بصحتها ومن أهمها:
1- مرض الربو: وذلك على أصحاب الربو الالتزام بليس الكمادات الوقائية في الأماكن الأكثر ازدحاماً وتقلو، وإحضار الأدوية الوقائية والعلاجية اللازمة تفادياً لتداعيات الربو.
2- مرضى السكري وارتفاع ضغط الدم: ولكون هذان المرضان من الأمراض الأكثر شيوعاً فذلك ضرورة الالتزام بتناول الأدوية بانتظام من دون انقطاع والابتعاد عن كل سبب مباشر قد يسبب تدنياً في مستويات السكر وضغط الدم.
3- مرضى القلب وتصلب الشرايين لا بد من الالتزام بأخذ الأدوية الضرورية، وفي حالة الشعور بأي أعراض متعلقة بصعوبة النفس أو الشعور بالإعياء مراجعة طبيب الحمل للقيام باللازم.
4- مرضى التشنجات العصبية والصرع: عليهم مراقبة طبيب الحملة بحالتهم الصحية والأدوية المستخدمة حتى تتم مراقبتهم طوال رحلة الحج.
أهم النصائح والإرشادات لحجاج بيت الله الحرام؟
رحلة الحج.. هي رحلة العمر بالنسبة للكثير من الحجاج، وهي ركن أصيل من أركان ديننا الحنيف، لتؤدي هذه الشعيرة العظيمة بكل أطمئنان وصحة بدنية وراحة نفسية.. تقبل الله منا ومنكم صالح الأعمال.

من عدتها.
2- ننصح المقبلين على أداء الحج البداء في ممارسة الرياضة وخصوصاً رياضة المشي بشكل منتظم حتى تضمن لهم لياقة جيدة تعينهم على أداء مناسك الحج بكل يسر.
كيف يقي الحجاج نفسه من ضربات الشمس؟
ننصح للاحتراز ضد الإجهاد الحراري وضربات الشمس بالتالي: تناول كميات مناسبة باستمرار من الماء والسوائل والتقليل من تناول القهوة والشاي، استخدام المظلات الشمسية ولبس النظارات الشمسية التي تقي من أشعة الشمس المباشرة.
ما الأمراض التي يجب تفادها أثناء فترة الحج؟
من أهم المشاكل الصحية التي يجب تفادها خلال السفر:
1- مشكلة الإمساك: ونقترح لتقليل مثل هذه المشكلة زيادة تناول السوائل والإكثار من شرب الماء والتحديد، وتناول كميات جيدة من الألياف مثل الخضراوات والفواكه سهلة الغسل والحفظ، كما نشد على عدم تأخير قضاء الحاجة تحت أي سبب كان منعا لمشكلة الإمساك.
2- النزلات المعوية: وننصح لتقليل من هذا العارض الصحي بتناول أطعمة معلومة المصدر والالتزام بغسلها جيداً، والابتعاد عن تناول الأطعمة المكشوفة التي تباع في الطريق. كما ننصح بالابتعاد عن تناول الأطعمة الغنية بالدهون والصلصات والكريمات التي قد تفقد أو تتأثر بارتفاع درجات الحرارة.



د هشام الشيخ.

إذا كنت ستؤدي فريضة الحج هذا العام، يقدم الدكتور هشام الشيخ استشاري طب العائلة بمركز هايكير الطبي الإرشادات وبعض النصائح لمساعدتك على الاستعداد لحج آمن وتقليل فرص المرض لديك.
الحج فريضة عظيمة يحرس المسلمون على أدائها تلبية وإمتثالاً لأوامر الله عز وجل القائل: "ولله على الناس حج البيت من استطاع إليه سبيلاً، والاستطاعة هنا تنقسم إلى أمرين: استطاعة مالية واستطاعة جسدية وصحة.
ما الخطوات الصحية التي يجب على الحجاج اتباعها قبل أداء الحج؟
قبل التوجه إلى الأراضي المقدسة ننصح جميع الحجاج باتباع الأمور التالية:
1- التوجه إلى قسم التسجيل بالمركز الصحي لتسلم ثلاثة أمور هي: كتيب التطعيمات (الأصفر)، كتيب الحج الخاص بالنصائح والإرشادات وسوار المعصم لاستخدامه خلال التنقل بين المشاعر في الحج.
بعدها يتم تحديد موعد للدخول على طبيب العائلة ليقوم بتقييم الحالة الصحية للحاج وما يعانيه من أمراض وما يستخدمه من أدوية مع كتابة التوصيات الضرورية التي تفيد طبيب الحملة خلال رحلة الحج. بعدها يتوجه الحجاج إلى قسم التمريض لأخذ التطعيمات اللازمة قبل أسبوعين على الأقل من مغادرة البلاد لأداء فريضة الحج.
ما أهم التطعيمات المتعلقة بالحج؟

هناك العديد من التطعيمات التي ننصح بأخذها قبل التوجه لأداء الحج ومن أهمها: التطعيم ضد السحائي وتعطى كل 5 سنوات للأشخاص البالغين، التطعيم ضد الإنفلونزا الموسمية وتعطى بشكل سنوي، التطعيم ضد الكورونا للأشخاص الذين لم يستكملوا تطعيماتهم السابقة، وأخيراً التطعيمات ضد المتكورات الرئوية (وهي نوعان) وتعطى للأشخاص الذين تجاوزت أعمارهم الخمسين والأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة أو لديهم ضعف في مناعة الجسم ويحدد الطبيب بعد تقييمه للحاج حاجته لهذه التطعيمات

الدكتورة سحر سعد لـ «الخليج الطبي»: هناك عوامل مساعدة تزيد من الإصابة بالنقرس.. تجنبوها

الأسبرين وبعض أدوية الضغط ومدرات البول.
خامساً عامل الوراثة في حالة وجود حمض اليوريك بالدم في أكثر من فرد من نفس العائلة بدون أعراض.
سادساً : المرحلة العمرية يحدث النقرس بنسبة أعلى في الرجال عنها في السيدات ولكن يرتفع مستوى حمض اليوريك في الدم عند السيدات مع انقطاع الدورة.



د. سحر سعد.

أما بالنسبة للرجال فيصابون بالنقرس في المرحلة العمرية بين سن 30 و 50.
سابعاً: حدوث هجمات النقرس عقب العمليات الجراحية أو التعرض للإصابة أو بعد أخذ التطعيمات يحفز هجمات النقرس ومشاكل عدم اتباع نظام وأخذ العلاج يزيد من تكرار النوبات ويمكن أن يحدث تآكل في المفصل المصاب.
أن عدم علاج الارتفاع الزائد في حمض اليوريك عن معدل معين وتكرار هجمات النقرس يؤدي إلى تجمع الأملاح في صورة كريات صغيرة تحت الجلد في أماكن مختلفة مثلاً في الكوع، أصابع القدم، اليد وأثناء النوبات وتصبح مؤلمة.
أيضاً مع عدم العلاج تزداد أملاح اليوريك أسيد وتكون حصوات بالكلية.
ماذا عن العلاج؟
علاج النقرس أثناء النوبات يتم بمضادات الأدوية الالتهبية. وفي بعض حالات نستعمل عقار الكولتشيسين.
وبعد زوال الألم ويبدأ العلاج لتقليل مستوى حمض اليوريك في الدم مثل الزيلوريك أو الأديوريك.

حمض اليوريك أعلى من المعدل الطبيعي ومع زيادة هذا المعدل تزيد فرصة تكون أملاح اليورات وتترسب في أنسجة المفاصل وتسبب هجمة النقرس.
وهناك عوامل مساعدة تزيد من معدل الإصابة بداء النقرس وأولها التغذية والإكثار من أكل اللحوم الحمراء والأسماك القشرية وشرب المشروبات الغازية ومواد التحلية من سكر الفاكهة وشرب الكحوليات وخاصة البيرة.
ثانياً: الوزن الزائد والسمنة تسبب زيادة في إفراز حمض اليوريك لا تستطيع الكلى إخراج كل الكمية المفرزة مع البول، ثالثاً: أمراض تزيد معدل حمض اليوريك مثل الضغط والسكري، الميثايوليكت سيندروم (متلازمة الأيض) أمراض الكلى وأيضاً أمراض القلب.
رابعاً: بعض الأدوية تزيد من مستوى حمض اليوريك بالدم مثل

النقرس هو نوع من أنواع التهابات المفاصل، ويسمى داء المفاصل أو داء الملوك بسبب ألما مفاجئاً يصعب تحمله، لذلك يفضل عند ظهور الأعراض التوجه إلى الطبيب المختص. في الحوار التالي نأور الدكتورة سحر سعد استشاري الأمراض الروماتيزمية توضح لنا كل ما يخص مرض النقرس.
ما هو مرض النقرس؟ وهل هو مرض شائع؟
داء النقرس من أشهر الأمراض الروماتيزمية الشائعة وتعتبر الأم نوبات النقرس من أشهر أنواع الروماتيزم الما.
ونوبات النقرس صورة مميزة حيث يحدث فجأة ألم شديد وتورم بالمفصل وغالباً يحدث في مفصل إصبع القدم الأكبر ويمكن في مفاصل أخرى مثل الكاحل ومفصل القدم.
وتحدث النوبة في منتصف الليل في المساء أو أثناء النوم وتوقظ المريض من شدة الألم وتورم المفصل وسخونته.
ما هي أعراضه؟
أعراض النقرس نوبات تحدث وتنتهي مع العلاج ولكن المهم هو معالجة ارتفاع حمض اليوريك بالدم الذي إذا زاد عن نسبة معينة يسبب حدوث نوبة النقرس.
ما هي أسبابه؟
سبب النقرس هو ارتفاع حمض اليوريك وتحوله لمادة اليورين، مما يؤدي إلى تجمع جزيئات أملاح اليوريك في المفاصل وتسبب التهاباً حاداً.
ويوجد نسبة من حمض اليوريك ويخرج في البول من خلال الكلى ولكن أحياناً ولأسباب معينة الجسم يفرز كمية من

طفلك يحسب سعراته.. مع اختصاصية التغذية مريم حاجي

«يجب أن تأكل»، «شبع؟»، وغيرها تؤدي إلى اضطراب بوصول الطفل الطبيعية التي تجعله يتناول الكمية الصحيحة.

وهنا يسأل الآباء: ولكن كمية الطعام التي يتناولها طفلي قليلة، أو في أيام يأكل الكثير، وأيام أخرى يأكل أقل، أو كان يأكل الكثير قبل عمر السنتين ولكن بعدها قل معدل تناوله للطعام بشكل محير! والجواب هنا بسيط: احتياج طفلك في أول سنتين من حياته أعلى بكثير من احتياجه بعد ذلك، لأن معدل نمو الطفل يقل بشكل تدريجي. في أول سنة من عمره يتضاعف وزن وحجم الطفل ٣ أضعاف، في ثاني سنة يقل ذلك المعدل إلى أقل من ضعفين، ومن السنة الثالثة ينخفض إلى ربع ذلك. غير أن احتياج الطفل غير ثابت بشكل يومي، حيث نمو الأطفال عشوائي جداً.. في يوم واحد قد ينمو الطفل سنتيمترين، ثم لا ينمو إطلاقاً لمدة أسابيع، ومع عشوائية معدل النمو اليومي سجد أن احتياج الطفل أيضا عشوائي بين يوم وآخر.

الحل السليم للمحافظة على قدرة الطفل على تحديد احتياجه وتناوله هو توفير الطعام الصحي لطفلك، عدم توفير خيارات غير صحية إلا نادراً وكميات بسيطة، وترك الطفل يختار بحرية كمياته من هذه الأصناف التي اخترتها أنت مسبقاً. تذكر دائماً أن تتحكم في الأصناف المتوفرة في المنزل، وليس في اختيار طفلك ضمن هذه الأصناف.



○ مريم حاجي.

الأصناف والكميات التي يختارها الأطفال، وقاموا مرة أخرى بقياس الكمية النهائية التي تناولها الأطفال من الطعام. وهنا كانت الصدمة، وجدوا أن بعض الأطفال تناولوا أقل من احتياجهم، ومعظمهم تناولوا أكثر من احتياجهم! حيث أن تدخل أولياء الأمور أدى إلى اضطراب تلك الآلية الطبيعية التي أوجدت لدى الأطفال التي تسمح لهم بتناول ما يحتاجونه بدون زيادة أو نقصان.

الحيرة من هذه الدراسة أن طفلك قادر على تقييم احتياجه، الدراسات تثبت لنا أنه يستحيل أن يصاب طفل بسوء تغذية حاد طالما يتوفر الطعام حوله، وطالما لا يجبر أولياء الأمور الأطفال على تناول أو عدم تناول الطعام، عبارات مثل: «أكمل صحنك»

أحياناً نشعر أن أطفالنا لا يأكلون القدر الكافي من الطعام، ومن الطبيعي أن نتدخل في محاولات لضمان صحتهم وسلامتهم.

ولكن العلم الحديث أثبت أن أطفالنا بين عمر السنتين إلى خمس سنوات لديهم قدرة خارقة على تناول احتياجاتهم الكاملة من السعرات والقيمة الغذائية بدقة عالية تصل إلى مقدار سرعة واحدة! كيف؟ هذا ما بدأت به كلامها وسترشحه بالتفصيل في المقال التالي اختصاصية التغذية العلاجية مريم حاجي ومؤسس مركز تقدر للتغذية.

قام عدد من العلماء بجمع عدد كبير من الأطفال، وقاسوا بحساب احتياجاتهم من السعرات باستخدام أحدث التقنيات وتسجيلها لديهم، ومن ثم أخذوا الأطفال إلى غرفة كبيرة، وضوا فيها عدداً كبيراً من الطاولات التي تحتوي على كل ما لذ وطاب من الأطعمة، وأعطوا الأطفال الحرية التامة في اختيار الأصناف والكميات بدون أي تدخل خارجي. ولكن كان الباحثون متواجدين ويسجلون لديهم كمية وأنواع الطعام التي يتناولها كل طفل، ثم قاموا بحساب عدد السعرات في الأطعمة وجدوا أن الأطفال دائماً اختاروا وتناولوا الطعام بناء على احتياجاتهم من السعرات بالضبط.

في اليوم التالي، أخذوا الأطفال إلى نفس الغرفة ذات الطعام، ولكن هذه المرة طلبوا من أولياء أمورهم أن يتناولوا الطعام مع أبنائهم ويتدخلوا في

التوعية بالاعتلال العصبي.. نصائح لحياة صحية مليئة بالنشاط

بمشاكل القدم
- احرص على متابعة مستويات الجلوكوز في الدم بشكل متكرر: تساعد المراقبة المنتظمة في الحفاظ على ما قد يخفف من أعراض الاعتلال العصبي.

- اعتنِ بقدميك: افحص قدميك يومياً وتأكد من عدم وجود أي بنور أو جروح أو تلف في نسيج البشرة، واحرص على ارتداء جوارب قطنية ناعمة وفضفاضة وأحذية مبطنة.

البداية المنتظمة مثل المشي أو اليوغا أو التي تسمى لتخفيف آلام الاعتلال العصبي وتقوية العضلات وخفض نسبة السكر في الدم.

- تناول المكملات الغذائية: تعتبر الفيتامينات ب١ وب٦ وب١٢ مفيدة لعلاج الاعتلال العصبي وتعزيز صحة الأعصاب. استشر طبيبك قبل تناول أي مكملات جديدة.

- الإقلاع عن التدخين: يؤدي التدخين إلى إضعاف الدورة الدموية، مساهماً في تزايد احتمالات الإصابة

على نقل الإشارات بين الأعصاب، في وقت يسهم فيتامين ب١٢ بعملية تجديد الأعصاب

وعليك اتباع النصائح التالية:
- تناول نظاماً غذائياً متوازناً: يمكنك اعتماد نظام غذائي صحي غني بالأغذية الرئيسية والحبوب الكاملة والبروتينات الخالية من الدهون للحصول على الفيتامينات والمعادن الأساسية.

- الحرص على أداء التمارين الرياضية: وذلك عبر ممارسة الأنشطة

بعد الاعتلال العصبي حالة مرضية معقدة تسببها مجموعة من العوامل، بما فيها العوامل الوراثية ومرض السكري. يشهد القطاع الطبي وجود أكثر من مائة نوع من الاعتلال العصبي الوريثي، ما يؤدي إلى صعوبة تحديد السبب الأساسي لهذا المرض، ما يعزز أهمية التعليم والوعي في هذا الإطار.

تعد بعض فيتامينات ب ضرورية لصحة الأعصاب، حيث تساهم في عملية تجديدها. يوفر فيتامين ب١ الطاقة للأعصاب، بينما يساعد فيتامين ب٦



كلام في الصحة

بقلم: لمياء إبراهيم سيد أحمد

تحذيرات جديدة من السجائر

أعلنت وكالة الصحة الكندية مع بداية شهر يونيو قراراً جديداً بشأن التدخين سوف يدخل حيز التنفيذ في شهر أغسطس القادم حيث ستحتوي علب السجائر الجديدة على عبارات تحذيرية على كل سيجارة مثل: «السجائر تسبب السرطان» و«السم في كل نفخة» والغرض من ذلك أن يكون من المستحيل عملياً تجنب التحذيرات الصحية.

ويعد هذا الإجراء جزءاً من الجهود الرامية للحد من استخدام التبغ في كندا إلى أقل من ٥٪ بحلول عام ٢٠٣٥. الملقصات على ورق اللف تشمل السجائر والسيجار الصغير والغليون ومنتجات التبغ الأخرى ولن يسمح للتجار بالترويج سوى لمنتجات التبغ التي تحتوي على ملصقات التحذير الجديدة. بالفعل كانت هناك ملصقات تحذيرية مطبوعة على أغلفة علب السجائر، وجاءت الفكرة الجديدة بعد أن وجدوا أن التدخين يشكل خطراً حقيقياً على حياة المدخنين وتسببت في وفاة الكثيرين، ليكونوا بذلك أول دولة في العالم تقوم بوضع رسائل تحذير صحية على السجائر المنفردة.

أعجبتني الفكرة وتمنيت أن تطبق في بلادنا العربية بعد أن توسعت وتنوعت أشكال التدخين من السجائر العادية إلى الإلكترونية التي أصبحت أكثر أنواع التدخين انتشاراً بين الشباب وهناك الجديد السيجارة الإلكترونية ذات الاستخدام الواحد التي أثبتت بعض الدراسات أنها الأشد والأكثر ضرراً.

ويُعد تدخين السجائر بكثافة واستمرارية عاملاً خطيراً في الإصابة بسرطان الرئة وأمراض القلب والسكتة الدماغية. وتطورت العلامات التحذيرية على علب السجائر على مر السنين، لتشمل أحياناً رسوماً تحذيرية بالإضافة إلى نص لإظهار العواقب الصحية للتدخين وتم منع التدخين في الأماكن العامة والمواصلات والمجمعات ووضعوا غرامات مالية للمدخنين، الحملات المكثفة ضد التدخين أدت إلى تراجع الظاهرة ولكن أعداد المدخنين في العالم العربي لا تزال مرتفعة، فرغم اتخاذ القرار بالإقلاع عنه، يقف الكثيرون عاجزين وقت التنفيذ.

هناك دول طبقت فعلاً حظر التدخين الإلكتروني مثل تايلاند وسنغافورة وتدرس أستراليا حالياً أن تضعها تحت وصية طبية «الاستخدام العلاجي المشروع» لغير القادرين على تركها نهائياً مع منع النكهات والألوان وتركيزات النيكوتين العالية. خطوات جادة يتخذها العالم من أجل تقليل نسبة المدخنين وإنقاذهم للإقلاع عنه. نتمنى تطبيق الأفكار الصحية الجديدة للنقذ الجيل الجديد ونرى أبناءنا وشبابنا أكثر صحة ولباقة وبعيداً عن كل البعد عما يضر صحتهم.



السماح لطلبة جامعة البحرين بالتدريب في مرافق المستشفيات الحكومية.. مجلس الوزراء

إجراءات لتعزيز المخزون الاستراتيجي من الأدوية

مضاعفة المقاعد الدراسية لـ «بوليتكنك» وتوفير البرامج في جميع المحافظات



تولى صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة ولي العهد رئيس مجلس الوزراء، مجلس الوزراء حلفه الله بإقامة الفعاليات والاعراض التي تسهم في التعريف بالخدمات والبرامج التعليمية الاستراتيجية، واستعرضت وزيرة السكان والتخطيط العمراني في هذا الصدد ما حققه معرض الفعاليات الاستراتيجية من نجاح في تحقيق الأهداف المرجوة منه.

بعد ذلك هذا المجلس خريجي كلية البحرين للمعلمين الذين اخرجوا مؤخرًا، معربًا المجلس عن شكره وتقديره لجلاس إدارة وجميع منتسبيها على جهودهم التي بذرت من إقانة أكبر حل لتخرج في تاريخ الكلية.

ثم أخذ المجلس رئيس وأعضاء مجلس إدارة نادي الشجعة وأفراد فريق كرة اليد بالنادي بمناسبة توجع الفريق بطولة الأندية الآسيوية الخامسة والعشرون لكرة اليد، مما هذا رئيس وأعضاء مجلس إدارة نادي الشجعة وأعضاء السلة بالنادي بمناسبة فوزهم ببطولة سوبر غرب آسيا لكرة السلة، وأشاد المجلس بالمتسولين الفني المتميز الذي قدمه اللاعبين في التاديين وتخطيهم لأهول التحديين الشرفين اللذين يشاققان زخازات الرياضة البحرينية.

بعدها قر المجلس على:

1. مذرة اللجنة الاستراتيجية بشأن استراتيجية تطوير كلية البحرين التقنية (بوليتكنك البحرين) والتي تحتوي على عدة محاور تستهدف تطوير الأفراد والمهارات، بالإضافة إلى مضاعفة عدد المقاعد الدراسية للثلاثة وثلاثين البرنامج في جميع محافظات المملكة.
2. مذرة اللجنة الاستراتيجية بشأن عدد من الاجراءات الخاصة بتعزيز المخزون الاستراتيجي من الأدوية.
3. مذرة اللجنة الوزارية لشؤون المالية والاقتصادية والتوازن المالي بشأن نتائج مراجعة استراتيجية تطوير قطاع الخدمات المالية 2020-2025.

تولى صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة ولي العهد رئيس مجلس الوزراء، مجلس الوزراء حلفه الله بإقامة الفعاليات والاعراض التي تسهم في التعريف بالخدمات والبرامج التعليمية الاستراتيجية، واستعرضت وزيرة السكان والتخطيط العمراني في هذا الصدد ما حققه معرض الفعاليات الاستراتيجية من نجاح في تحقيق الأهداف المرجوة منه.

بعد ذلك هذا المجلس خريجي كلية البحرين للمعلمين الذين اخرجوا مؤخرًا، معربًا المجلس عن شكره وتقديره لجلاس إدارة وجميع منتسبيها على جهودهم التي بذرت من إقانة أكبر حل لتخرج في تاريخ الكلية.

ثم أخذ المجلس رئيس وأعضاء مجلس إدارة نادي الشجعة وأفراد فريق كرة اليد بالنادي بمناسبة توجع الفريق بطولة الأندية الآسيوية الخامسة والعشرون لكرة اليد، مما هذا رئيس وأعضاء مجلس إدارة نادي الشجعة وأعضاء السلة بالنادي بمناسبة فوزهم ببطولة سوبر غرب آسيا لكرة السلة، وأشاد المجلس بالمتسولين الفني المتميز الذي قدمه اللاعبين في التاديين وتخطيهم لأهول التحديين الشرفين اللذين يشاققان زخازات الرياضة البحرينية.

بعدها قر المجلس على:

1. مذرة اللجنة الاستراتيجية بشأن استراتيجية تطوير كلية البحرين التقنية (بوليتكنك البحرين) والتي تحتوي على عدة محاور تستهدف تطوير الأفراد والمهارات، بالإضافة إلى مضاعفة عدد المقاعد الدراسية للثلاثة وثلاثين البرنامج في جميع محافظات المملكة.
2. مذرة اللجنة الاستراتيجية بشأن عدد من الاجراءات الخاصة بتعزيز المخزون الاستراتيجي من الأدوية.
3. مذرة اللجنة الوزارية لشؤون المالية والاقتصادية والتوازن المالي بشأن نتائج مراجعة استراتيجية تطوير قطاع الخدمات المالية 2020-2025.

P 2

Link

لدى استقباله رئيس «الأعلى للصحة».. ولي العهد رئيس الوزراء

البحرين تفخر بإنجازات كوادرها الوطنية

التخصصات الطبية التي تتمتع بكفاءة عالية وتعمل بكل تقان وإخلاص والتي تسهم في تقديم هذا القطاع لمواصلة البناء على ما تحقق وصولاً للتطلعات المنشودة.

وقال سموه إن أبناء البحرين يتطلعون دوماً إلى التميز على كافة الأصعدة، ويسهمون بكل عزم في رفعة ونماء الوطن من خلال ما يقدمونه من إسهامات بارزة في مختلف المجالات بكل كفاءة واقتدار، وهو محل فخر واعتزاز لدى الجميع.

من جانبها، أعرب رئيس المجلس الأعلى للصحة والرئيس التنفيذي للهيئة الوطنية لتنظيم المهن والخدمات الصحية عن بالغ شكرها وامتنانها لما يوليه صاحب السمو الملكي ولي العهد رئيس مجلس الوزراء من اهتمام ودعم بالغ بالقطاع الصحي، مؤكداً حرصه على مواصلة العمل وتسخير كافة الجهود للدفع بالقطاع نحو آفاق أكثر تميزاً وتنافسية.



الصحية على جائزة تيلسون ماندبلا لتعزيز الصحة، وذلك تقديرًا لجهودها في مجال تعزيز الصحة على مدار الثلاثين عامًا الماضية، كما أشاد سموه بجهود كافة الكوادر الوطنية في جميع

الاقتصاد الوطني والدكتورة جليلة بنت السيد جواد حسن وزيرة الصحة، حيث ثمن سموه حصول الدكتورة مريم عنيي الجلامية الرئيس التنفيذي للهيئة الوطنية لتنظيم المهن والخدمات

أكد صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة ولي العهد رئيس مجلس الوزراء أن مملكة البحرين تفخر بإنجازات كوادرها الوطنية من فريق البحرين الذين يسجلون على الدوام بكل عزم وإخلاص قصص نجاح جديدة، مشيرًا إلى كفاءة الكوادر الوطنية العاملة في القطاع الصحي وما تمتلكه من خبرات ومهارات أسهمت في تطوير القطاع الصحي في مملكة البحرين والدفع به نحو مستويات أكثر تقدمًا باعتباره أحد القطاعات الحيوية بما يرفد أهداف المسيرة التنموية الشاملة بقيادة حضرة صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة ملك البلاد المعظم حفظه الله ورعاه.

جاء ذلك لدى لقاء سموه حفظه الله بقصر القضيبي أمس، الفريق طبيب الشيخ محمد بن عبدالله آل خليفة رئيس المجلس الأعلى للصحة، بحضور الشيخ سلمان بن خليفة آل خليفة وزير المالية

P 2

Link



إجازة عيد الأضحى من الثلاثاء إلى الأحد

صدر عن صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة ولي العهد رئيس مجلس الوزراء تعميم بشأن عطلة عيد الأضحى المبارك لعام 1444هـ. وجاء في التعميم أنه بمناسبة عيد الأضحى المبارك لعام 1444هـ، تُعطل وزارات المملكة وهيئاتها ومؤسساتها العامة يوم الوقوف بعرفة ويوم العيد واليومين التاليين له، والتي تصادف أيام الثلاثاء والأربعاء والخميس والجمعة 9 و10 و11 و12 ذو الحجة 1444هـ الموافق 27 و28 و29 و30 يونيو 2023م، وحيث إن يوم الجمعة يقع ضمن هذه العطلة، يتم التعويض عنه بيوم الأحد الموافق 2 يوليو 2023م.

P 1

Link

الرئيس التنفيذي للمستشفيات الحكومية يبحث تعزيز التعاون الصحي المشترك



قام الدكتور أحمد محمد الأنصاري الرئيس التنفيذي للمستشفيات الحكومية بزيارة لوزارة الصحة بدولة إسرائيل، وذلك بحضور السفير خالد يوسف الجلاهمة سفير مملكة البحرين لدى دولة إسرائيل. وأكد الدكتور الأنصاري أن المستشفيات الحكومية تحرص على تقديم أفضل الخدمات الصحية في إطار جهود تعزيز منظومة الخدمات الصحية في المملكة وفق أعلى مستويات الجودة والتنافسية والتميز. وتأتي هذه الزيارة ضمن سلسلة الزيارات لتعزيز سبل التعاون المشترك بين الطرفين وتبادل الخبرات وتعزيز سبل التعاون في مجالات التدريب والبحث العلمي وبرامج الطبيب الزائر في إطار يتماشى وأهدافهما الرامية إلى النهوض بمستوى الخدمات الصحية في كلا البلدين. ومن جهته، أكد عايشير سولومون مدير العلاقات الدولية بوزارة الصحة لدولة إسرائيل، على أهمية تكثيف الجهود والمسااعي المشتركة لتعزيز التعاون في المرحلة المقبلة وذلك في إطار مذكرات التفاهم ذات العلاقة بين البلدين.

P 3

Link

أكد أهمية شرب الماء والسوائل لتجنب الإجهاد الحراري.. د. هشام الشيخ:

النزلات المعوية والالتهابات الجلدية والإمساك أكثر مشكلات الحج الصحية

خديجة العرادي:



الدكتور هشام الشيخ

ودعا المقلبين على أداء الحج البدء في ممارسة الرياضة وخصوصاً رياضة المشي بشكل منتظم حتى تضمن لهم لياقة جيدة تعينهم على أداء مناسك الحج بكل يسر.

وعند الوصول إلى الأراضي المقدسة، وتجنباً للاحتراز من الإجهاد الحراري وضربات الشمس بالتالي، نصح الدكتور هشام الحجاج بتناول كميات مناسبة باستمرار من الماء والسوائل والتقليل من تناول القهوة والشاي خلال رحلة الحج، كما دعاهم إلى استخدام المظلات الشمسية ولبس النظارات الشمسية التي تقي من أشعة الشمس المباشرة. ونبه طبيب العائلة الدكتور هشام الشيخ أصحاب الأمراض المزمنة إلى ضرورة الالتزام بحمل كل أدويتهم، كما أن هناك العديد من الأمراض المزمنة التي يتعين على الحاج المصاب بها إخطار طبيب الحملة بها لأخذ الحيلة ولمزيد من العناية بصاحبها ومن أهمها: مرض الربو، ونؤكد على أصحاب الربو الالتزام بلبس الكمامات الواقية في الأماكن الأكثر ازدحاماً وتلوثاً، وإحضار الأدوية الوقائية والعلاجية اللازمة تقادياً نوبات الربو.

وفيما يخص مرضى السكري وارتفاع ضغط الدم أكد ضرورة الالتزام بتناول الأدوية بانتظام دون انقطاع والابتعاد عن كل سبب مباشر قد يسبب تذبذباً في مستويات السكر وضغط الدم.

وشدد على أهمية أن يلتزم مرضى القلب وتصلب الشرايين بأخذ الأدوية الضرورية وفي حالة الشعور بأي أعراض متعلقة بصعوبة النفس أو الشعور بالإعياء مراجعة طبيب الحمل للقيام باللازم، مشيراً إلى ضرورة أن يبلغ مرضى التشنجات العصبية والصرع طبيب الحملة بحالتهم الصحية والأدوية المستخدمة حتى تتم مراعاتهم طوال رحلة الحج.

قال استشاري طب العائلة الدكتور هشام عبد الوهاب الشيخ إن من أهم المشاكل الصحية التي يتعرض لها الحاج خلال رحلة الحج هي مشكلة الإمساك والنزلات المعوية والالتهابات الجلدية.

واقترح د. الشيخ على الحجاج لتقليل مثل هذه المشكلة زيادة تناول السوائل والإكثار من شرب الماء بالتحديد، وتناول كميات جيدة من الألياف مثل الخضراوات والفواكه سهلة الغسل والحفظ. كما شدد على عدم تأخير قضاء الحاجة تحت أي سبب كان منعاً لمشكلة الإمساك.

ونصحهم، فيما يتعلق بالنزلات المعوية، بتناول أطعمة معلومة المصدر والالتزام بغسلها جيداً، والابتعاد عن تناول الأطعمة المكتشوفة التي تباع في الطريق. كما لفت إلى الابتعاد عن تناول الأطعمة الغنية بالدهون والصلصات والكريمات التي قد تفسد أو تتأثر بارتفاع درجات الحرارة.

وبالنسبة للالتهابات الجلدية، أشار إلى أنها تحدث في ثنايا الجسم وخصوصاً الساقين، داعياً الحجاج إلى ضرورة لبس الملابس القطنية والأدوية المريحة قدر الإمكان بعد التحلل من الإحراج وتجنب البقاء في الأماكن الحارة والرطبة قدر الإمكان.

ونصح عموم الحجاج بالتأكد من حمل جميع أدويتهم خاصة أصحاب الأمراض المزمنة والتأكد من تلقيهم التطعيمات كافة قبل مغادرة البلاد.

وقال الدكتور هشام في تصريح للأيام: على الراغبين بأداء فريضة الحج التوجه إلى قسم التسجيل بالمركز الصحي لاستلام ثلاثة أمور وهي: كتيب التطعيمات (الأصفر)، كتيب الحج الخاص بالنصائح والإرشادات، وسوار المعصم لاستخدامه خلال التنقل بين المشاعر

في الحج، بعدها يتم تحديد موعد للدخول على طبيب العائلة يقوم بتقييم الحالة الصحية للحجاج وما يعانيه من أمراض وما يستخدمه من أدوية مع كتابة التوصيات الضرورية التي تفيد طبيب الحملة خلال رحلة الحج، ثم يتوجه الحاج لقسم التمرريض لأخذ التطعيمات اللازمة قبل أسبوعين على الأقل من مغادرة البلاد لأداء فريضة الحج. وحول أهم التطعيمات المتعلقة بالحج، ذكر بأن هناك العديد من التطعيمات التي ننصح بأخذها قبل التوجه لأداء الحج ومن أهمها: التطعيم ضد السحائي وتعطى كل 5 سنوات للأشخاص البالغين، التطعيم ضد الإنفلونزا الموسمية وتعطى بشكل سنوي، التطعيم ضد الكورونا للأشخاص الذين لم يستكملوا تطعيماتهم السابقة، وأخيراً التطعيمات ضد المتكورات الرئوية (وهي نوعان) وتعطى للأشخاص الذين تجاوزت أعمارهم الخمسين والأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة أو لديهم ضعف في مناعة الجسم ويحدد الطبيب بعد تقييمه للحاج حاجته لهذه التطعيمات من عدمها.





أبناء البحرين يسهمون في رفعة الوطن. ولي العهد رئيس الوزراء: الكوادر الوطنية من فريق البحرين يسجلون على الدوام بكل عزم قصص نجاح جديدة



الكوادر الوطنية في التخصصات الطبية تتمتع بكفاءة عالية وتعمل بكل تفان وإخلاص
كفاءة الكوادر الوطنية أسهمت في الدفع بالقطاع الصحي نحو مستويات أكثر تقدماً

وقال سموه «إن أبناء البحرين يطعمون دوماً إلى التميز على كافة الأصعدة، ويسهمون بكل عزم في رفعة وسماء الوطن من خلال ما يقدمونه من إسهامات بارزة في مختلف المجالات بكل كفاءة واقتدار، وهو محل فخر واعتزاز لدى الجميع».

من جانبها، أعرب رئيس المجلس الأعلى للصحة والرئيس التنفيذي للهيئة الوطنية لتنظيم المهن والخدمات الصحية على جائزة نيلسون مانديلا لتعزيز الصحة وذلك تقديرًا لجهودها في مجال تعزيز الصحة على مدار الثلاثين عامًا الماضية.

كما أشاد سموه بجهود كافة الكوادر الوطنية في جميع التخصصات الطبية التي تتمتع بكفاءة عالية وتعمل بكل تفان وإخلاص والتي تسهم في تقدم هذا القطاع لمواصلة البناء على ما تحقق وصولاً للتطلعات المنشودة.

أكد صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة ولي العهد رئيس مجلس الوزراء أن مملكة البحرين تحفز بالبحرains الوطنية من فريق البحرين الذين يسجلون على الدوام بكل عزم وإخلاص قصص نجاح جديدة. وأشار سموه، إلى كفاءة الكوادر الوطنية العاملة في القطاع الصحي وما تمتلكه من خبرات ومهارات أسهمت في تطوير القطاع الصحي في مملكة البحرين والدفع به نحو مستويات أكثر تقدماً باعتبارها أحد القطاعات الحيوية بما يرفع أداء المؤسسات الصحية الشاملة بقيادة حضرة صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة ملك البلاد المعظم، جاء ذلك لدى لقاء سموه بقصر القضيبي أمس.

الفريق طبيب الشيخ محمد بن عبدالله

P 2

Link



على بالي

may.abdulaziz@hotmail.com

مي عبدالعزيز



المواقف المظلمة حادة.. مستشفى الملك حمد أنموذجاً

في حين أنك لو دخلت مستشفى الملك حمد الجامعي في منطقة البسيطين، ستلاحظ أن نسبة التظليل مرتفعة جداً والاستخدام الجيد للألواح الشمسية تعتبر فكرة ذكية وذلك بهدف التظليل وحماية مرتادي المستشفى من حر قاتل وأيضاً لهدف توفير إنتاج الطاقة الكهربائية.

وحيثاً لو يتم وضع البرامج والمبادرات التي تشجع الناس إلى استخدام الطاقة النظيفة «الألواح الشمسية» وذلك لما فيها من النفع الكبير على المواطن وعلى اقتصاد البلد بشكل عام، تماماً كما فعلت دولة الإمارات وسلطنة عُمان.

على أمل أن يكون كلامنا في السنة القادمة إشادة على كل التدابير والإجراءات التي تصب في مصلحة الوطن أولاً.

لاتزال قليلة تلك الأماكن العامة أو الخاصة التي يمكن أن تُصَف بها سيارتك مستظلة بأمان عن حر ساعات أشهر الصيف الطويلة نهاراً والتي يمكن أن تؤدي بصاحبها ومركبته إلى الهلاك خاصة عندما نشاهد على لوحة المفاتيح الخاصة بالسيارة أن درجة الحرارة تفوق الـ 50 درجة مئوية!!

هنا يكمن السؤال: لماذا كل جهة لا يفرض عليها بأن تخصص جزءاً من ميزانيتها لتخصيص المواقف المظلمة لمرتاديها، وإن كان لديها مكان مظلل كما يذكر البعض إلا أنها ليست المساحة الكافية التي تخدم جميع أو معظم المتعاملين معها!!

ومثير أنه يجب أن نطرح هذا الموضوع كل عام.. وإن كنا نرى تحركات ولكنه لايزال هذا التقدم بطيئاً.

P 11

Link

