



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



اليوم : الأحد



التاريخ: 17 سبتمبر 2023



○ د. بسام بن محمد.

جلالة الملك المعظم لتقديم
المبادرات الحقيقية والفاعلة
لتحقيق السلام والاستقرار
والتنمية التي تعود بالنفع على
البحرين والمنطقة ككل.

الشوري البنمحم: الاتفاقية البحرينية الأمريكية تفتح الأفاق لتعاون تنموي واقتصادي غير مسبوق

صريح من الولايات المتحدة
الأمريكية بأمن مملكة البحرين
كشريك استراتيجي وتفتح الأفاق
لتعاون تنموي واقتصادي غير
مسبوق.

وأضاف: في هذا الصدد نود
أن نشيد بجهود سمو ولي العهد
رئيس مجلس الوزراء ودعم سمو
الشيخ ناصر بن حمد آل خليفة
ممثل جلالة الملك الأعمال
الانسانية مستشار الامن الوطني
وكافة اعضاء فريق البحرين
في تنفيذ توجيهات ورؤية

المستوى الاقتصادي عبر توقيع
اتفاقية التجارة الحرة.

وأضاف أنه بينما تمثل هذه
الزيارة نقلة تاريخية على مستوى
العلاقة وبإبعادها الاستراتيجية
المختلفة، فهي اتفاقية مفتوحة
كما ذكر سموه، وهذا يمثل نهج
البحرين الاساسي الذي يهدف
ويسعى للسلام والاستقرار
الدائم.

وشدد على أنه تأتي أهمية
هذه الزيارة في توقيت بالغ
الأهمية ويترتب عليها التزام

وقال في تصريح خاص
لـ «أخبار الخليج»: «دائماً كانت
البحرين منفتحة وداعمة لتعميق
العلاقات الايجابية التي تعود
بالنفع والاستقرار على المنطقة
وعلى العلاقات الثنائية، وتمثل
علاقة مملكة البحرين والولايات
المتحدة الأمريكية أبرز هذه
الأمثلة سواء كانت على المستوى
الاجتماعي بافتتاح اول مستشفى
امريكي أو الأمني والاستراتيجي
بافتتاح مركز القيادة المركزية
للأسطول الخامس وكذلك

أكد د. بسام البنمحم
عضو مجلس الشورى أن زيارة
صاحب السمو الملكي الأمير
سلمان بن حمد آل خليفة ولي
العهد رئيس مجلس الوزراء
للولايات المتحدة الأمريكية هي
زيارة تاريخية وعميقة الاثر لما
لها من ابعاد استراتيجية مهمة
سواء على المستوى الأمني أو
التنموي والاقتصادي، التي
أثمرت توقيع الاتفاقية الشاملة
للتكامل الأمني والازدهار بين
البلدين الصديقين.

قسم الأشعة بمجمع السلمانية ينجز ٢٦٦٠١ فحص خلال شهر أغسطس من العام الجاري



شملت ١٢٧ فحصاً.
وبين الرئيس التنفيذي أن ٢٦٦٠١ مراجع
حضرنا مواعيدهم، فيما تخلف ٨١٣ مراجعاً
عن الحضور.

وأشار الرئيس التنفيذي للمستشفيات
الحكومية بجهود كافة الكوادر الصحية في
قسم الأشعة بمجمع السلمانية الطبي، التي
أسهمت بإخلاصها وعملها الجاد في خدمة
عدد أكبر من المرضى وتقليص قوائم الانتظار،
مشيراً إلى أن العمل مستمر لإعادة جولة
المواعيد وفق المنهجية المقررة، مبيّناً ضرورة
الالتزام بالمواعيد المحددة لضمان الحصول
على الخدمات الصحية في الوقت المناسب
وعدم التأثير على الخطط العلاجية.

استراتيجية تقليص فترات الانتظار.
وأشار الدكتور الأنصاري إلى أن فحوصات
الأشعة شملت ١٠ أنواع مختلفة من الأشعة منها:
أشعة تصوير الأوعية الدموية التي بلغت ٢٠٧
فحوصات، وفحوصات أشعة قياس كثافة العظام
بلغت ١٨٧ فحصاً وفحوصات أشعة التصوير
المقطعي التي بلغت ٣١٢٢ فحصاً، في حين بلغ
عدد فحوصات أشعة التصوير الوعائي ٢١٤
فحصاً وأشعة تصوير المسالك البولية والمثانة
الضليل ١٢ فحصاً وأشعة الرنين المغناطيسي
١٣٥٣ فحصاً، وأشعة تصوير الثدي ٤١٨، وأشعة
الطب النووي ٢٧٩ فحصاً، بالإضافة إلى أشعة
الموجات الفوق صوتية شملت ٣٩٣٨ فحصاً
وأشعة أجهزة الموجات الفوق صوتية المتنقلة

أكد الدكتور أحمد محمد الأنصاري
الرئيس التنفيذي للمستشفيات الحكومية
حرص المستشفيات الحكومية على استمرار
في تطوير وتقديم الخدمات الصحية ذات
الجودة العالية للمواطنين والمقيمين وذلك
بما يتماشى مع المعايير الصحية الدولية.
جاء ذلك بمناسبة إعلان قسم الأشعة
بمجمع السلمانية الطبي إجراء ٢٦٦٠١ فحصاً
خلال شهر أغسطس الماضي، وقد شملت
مختلف أنواع خدمات الأشعة مقارنة بـ ٢٠٤٧٩
فحصاً في شهر أغسطس من عام ٢٠٢١.
وأوضح الرئيس التنفيذي للمستشفيات
الحكومية أن تحقيق هذه الزيادة الكبيرة
في عدد الفحوصات تحقق بفضل تنفيد

وللحريات في البداوة مثال

الحريات التي حازتها الشعوب وأصبحت قيما إنسانية عالمية إثر نهوض المطالبة بالحريات الأساسية وحقوق الإنسان قد أصبحت نهجا يتوجب الحفاظ عليه.

وقد انطوت كلمة سموه العميقة التي ألقاها في هذه المناسبة، على ذكر الحريات الأساسية كالحرية الشخصية وحرية الرأي وحرية التنقل، بل وفي إيماءة ذكية إلى أن هذه الحريات تعتبر من

الأسس التي تنتهجها أمننا، حينما ضرب مثلا رائعا لحرية التنقل بحياة البدوي الذي يشد رحاله إلى حيث يجد الماء والخضرة، فلا يستقر إلا في المكان الذي يهين لها مقومات الحياة الكريمة، والذي يكفل لأسرته ولمجتمعه الرخاء والنماء والكفاية، حيث يتضح من كلمة سموه وبشكل جلي على أن خيار مملكة البحرين في مواجهة التحديات العالمية المستقبلية هو الاتجاه نحو تعزيز الحريات والمسؤوليات الفردية التي تُعد من صلب ثقافتنا وأسلوب حياة تنتهجها الأمة منذ بداوتها الأمر الذي يعني بأنها لا تُشكل تحديا لنا باعتبارها أسلوب حياة.

وعودة إلى مسمى الاتفاقية (التكامل الأمني والأزدهار)، ومن المؤكد أن الأزدهار يرتبط إلى حد كبير بالرفاه الاقتصادي والاجتماعي ورفع مستوى الحياة وهما قمة هرم حقوق الإنسان، التي تعد مرتكزا أساسيا لميثاق الأمم المتحدة والإعلان العالمي لحقوق الإنسان الذين كان أهم أهدافهما هو حفظ الكرامة الإنسانية، لذا فإن الآمال تحدوننا إلى ترقب نتائج هذه الاتفاقية على المستوى المعيشي للمواطن في مجالات عدة لعل أذاها أن تتاح الفرص لانتعاش اقتصادي وخلق فرص عمل جديدة.



بقلم: المحامية
د. هنادي عيسى الجودر

القرءاء الأعزاء،
تضمن الأسبوع الماضي لحظة تاريخية مهمة، تجلت في إتمام توقيع الاتفاقية الثنائية الشاملة للتكامل الأمني والأزدهار بين مملكة البحرين والولايات المتحدة الأمريكية والتي قام بتوقيعها صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة رئيس الوزراء وولي العهد الأمين مع وزير خارجية الولايات المتحدة والتي من

المؤمل لها أن تصبح اتفاقية متعددة الأطراف بمضي الوقت، وهي تُعد اتفاقية تاريخية جاءت لتكمل وتعزز روابط الصداقة والتعاون بين بلدين تجمعهما علاقات تاريخية ممتدة لما يزيد على المائة عام، حيث تطرق سموه في كلمته التي ألقاها بمناسبة هذا الحدث إلى أهمها، مثل تأسيس أول مستشفى في المنطقة وهو مستشفى الإرسالية الأمريكية والذي بدأ في صورة مركز صحي صغير لا سابق له في البحرين، القاعدة الأمريكية (الأسطول الخامس للبحرية الأمريكية)، اتفاقية التجارة الحرة وغيرها من الاتفاقيات الأخرى بين البلدين، لتتطرق هذه الاتفاقية بجانب المجالات الاعتيادية كالمجال الأمني والعسكري والتجاري، مجالات جديدة وحديثة كالتيكنولوجيا والاستثمار والأمن السيبراني تعزيزا للاقتصاد الوطني في خطوة نحو تحقيق رؤية البحرين الاقتصادية ٢٠٢٣.

وقد استوقفني كمهتمة بحقوق الإنسان تطرق سموه إلى موضوع مهم جدا وهو التحديات التي تواجه العالم والإنسان بشكل عام، والمتعلقة بحقوق الإنسان وحرياته الأساسية والتي تضع العالم في مواجهة خيارين هما إما زيادة التسلم أو دعم نمو الحريات والمسؤوليات الفردية، مؤكداً أن

«أشعة السلمانية» تنجز 26601 فحص خلال شهر أغسطس

فحصاً، وأشعة تصوير الثدي 418، وأشعة الطب النووي 279 فحصاً، بالإضافة إلى أشعة الموجات فوق صوتية شملت 3938 فحصاً، وأشعة أجهزة الموجات فوق صوتية المنقلة شملت 127 فحصاً. وبين الرئيس التنفيذي أن 26601 مراجع حضروا إلى مواعيدهم، فيما تخلف 863 مراجعاً عن الحضور.

وأشاد الرئيس التنفيذي للمستشفيات الحكومية بجهود جميع الكوادر الصحية في قسم الأشعة بمجمع السلمانية الطبي، والتي أسهمت بإخلاصها وعملها الجاد في خدمة عدد أكبر من المرضى وتقليص قوائم الانتظار، مشيراً إلى أن العمل مستمر لإعادة جدولة المواعيد وفق المنهجية المقررة، مبيّناً ضرورة الالتزام بالمواعيد المحددة لضمان الحصول على الخدمات الصحية في الوقت المناسب وعدم التأثير على الخطط العلاجية.



بلغ 3132 فحصاً، في حين بلغ عدد فحوصات أشعة التصوير الومضي 214 فحصاً، وأشعة تصوير المسالك البولية والمخانة الضليل 12 فحصاً، وأشعة الرنين المغناطيسي 1353

منها: أشعة تصوير الأوعية الدموية والتي بلغت 207 فحوصات، وفحوصات أشعة قياس كثافة العظام التي بلغت 187 فحصاً، وفحوصات أشعة التصوير المقطعي التي بلغت

أكد الدكتور أحمد محمد الأنصاري الرئيس التنفيذي للمستشفيات الحكومية حرص المستشفيات الحكومية على الاستمرار في تطوير وتقديم الخدمات الصحية ذات الجودة العالية للمواطنين والمقيمين، وذلك بما يتماشى مع المعايير الصحية الدولية.

جاء ذلك بمناسبة إعلان قسم الأشعة بمجمع السلمانية الطبي إجراء 26601 فحص خلال شهر أغسطس الماضي، وقد شملت مختلف أنواع خدمات الأشعة بالمقارنة بـ 20479 فحصاً في شهر أغسطس من العام 2021.

وأوضح الرئيس التنفيذي للمستشفيات الحكومية أن تحقيق هذه الزيادة الكبيرة في عدد الفحوصات جاء بفضل تنفيذ استراتيجية تقليص فترات الانتظار.

وأشار الدكتور الأنصاري إلى أن فحوصات الأشعة شملت 10 أنواع مختلفة من الأشعة

P 3

Link

محاكم

براءة ممرضتين من تسببهما بوفاة مريضة بمستشفى السلمانية

ومن ثم انتهى دور المتهمه وبدأ دور الطاقم الطبي في إسعاف المجني عليها بإخبار رئيس المناوبة عما حدث.

ودفع المحامي محمد المهدي بانتقاء أركان الجريمة في حق المتهمه، مؤكداً أن موكلته قامت بإجراءات ما تفرضه عليها أصول التعامل مع المتهمة باحترافية تامة بحسب خبرتها لأكثر من عشرين سنة في مجال التمريض، كما خلعت أوراق الدعوى من ثمة دليل بأنها قامت بفعل أدى إلى سقوط المجني عليها على رأسها، ما أدى إلى ارتطامه بالأرض وإصابته بالنزيف الذي أدى إلى وفاته، إذ لا توجد ثمة إصابة عندما تم نقلها إلى غرفة الإنعاش، كما لا توجد آثار دم ولا حتى نقطة دم واحدة، علاوة على أن رأس المجني عليها كان سليماً، فضلاً عن تقرير الأشعة الذي أكد أن النزيف قد حدث قبل 48 ساعة.

من جانبه، ذكر المحامي محمد المهدي وكيل المتهمه الأولى أن موكلته كانت موجودة في أثناء النوبة، ومن ثم تم تكليفها بنقل المجني عليها إلى قسم الباطنية لعمل الأشعة وتجهيز الكرسي المتحرك لها، ونتيجة لتعب وإجهاد المجني عليها، وفي أثناء خروجها من دورة المياه، أخبرت المتهمه بأنها في حالة دوام، وقبل أن تنتهي من كلامها قامت المتهمه بمسكها من الخلف، وفي أثناء محاولة إسنادها إلى السرير لم تستطع بسبب وزن المجني عليها، ومن ثم قامت بالصراخ لكي لا تقلت من يدها، وفي أثناء وصول الممرضات للمساعدة كانت المجني عليها لا تزال شبه واعية، وفي أثناء ذلك قامت المتهمه بمساعدة الأخريات بنقلها على السرير لعمل الأشعة المقطعية من قبل المتهمه وممرضة أخرى، وتم اكتشاف وجود نزيف في المخ حدث قبل أكثر من 48 ساعة،

برأت المحكمة الصغرى الجنائية الخامسة ممرضتين أسبويتين من تهمة التسبب بخطئهما في وفاة أسبوية التي تعرضت لنزيف في المخ قبل 48 ساعة من حضورها إلى قسم الطوارئ بمستشفى السلمانية الذي تعمل فيه المتهمتان، وذلك حسبما أفاد المحامي محمد المهدي.

وكانت النيابة قد أ حالت الممرضتين إلى المحكمة بتهمة المساس بسلامة جسم الغير بالخطأ، والتسبب بخطئهما في وفاة المجني عليها نتيجة لإخلائها بما تفرضه عليها أصول المهنة، إذ تتحصل وقائع القضية في أن المجني عليها راجعت قسم الطوارئ بمستشفى السلمانية الطبي وكانت في حالة هزال وضعف في الجسم مع القيء والإسهال، وتم وصف العلاج المؤقت وبقيت في قسم الطوارئ تمهيداً لإحالتها إلى قسم الباطنية بسبب ما تعانيه.

P 5

Link

توجه عام لدى النواب لزيادة الصلاحيات الرقابية.. العشيري في حوار مع «الأيام»:

طلبان جديان لتشكيل لجنة تحقيق.. وتعديل اللائحة الداخلية



النائب د. هشام العشيري

مصطفى الشاقوري:

كشف رئيس الشؤون التشريعية والقانونية بمجلس النواب النائب الدكتور هشام العشيري عن وجود طبلين جديين بتشكيل لجنة تحقيق نيابيتين على طائفة هيئة مكتب المجلس، ومن المزمع النظر فيها خلال الفترة القادمة. وأفاد في حوار أجرته «الأيام» بأن الطبلين يتعلقان بالتوظيف والبرحة، حيث يركز الأول على الأرقام المعلنة للتوظيف في القطاع الخاص والإجراءات التي تقوم بها وزارة العمل وآليات اعتماد الأرقام وبرامج التوظيف والتدريب، فيما يتركز الثاني بالبرحة في القطاعين العام والخاص وأبرز مستجداتها ونتائج تطبيق الخطط المعلنة في هذا السياق.

في سياق آخر، قال العشيري بأن لجنة الشؤون التشريعية تدرس في الوقت الحالي 16 مقترحاً برلمانياً، منها مقترحات تتعلق بتعديل اللائحة الداخلية لمجلس النواب وزيادة الصلاحيات الرقابية، حيث يهدف أحد المقترحات إلى إلغاء اشتراط أغلبية الثلثين لتسيير طلبات استجواب الوزراء.

وأكد العشيري أن هناك حاجة مستمرة لتطوير التجربة النيابية التي اكملت أكثر من 20 عاماً على انطلاقها، متوقفاً بأن هناك رغبة وتوجهاً نيابياً عاماً من أجل توسيع الصلاحيات.

وعلى صعيد الدور القادم، أفاد العشيري بأن هناك دراسة من قبل عدد من النواب لتقديم اقتراح يتعلق بالنظر في استحقاق مكتسبي الجنسية للعلاوات والخدمات، بحيث تكون جميع الخدمات مشروطة بمرور 10 سنوات على اكتساب الجنسية.

وأكد العشيري على أنه وبمعية عدد من النواب سيفضّلون باتجاه استمرار طرح ملف البرحة تحت قبة المجلس النيابي للوصول إلى الأهداف المنشودة بحصول المواطن البحريني الكفء على حقه في الفرص الوظيفية وفرص الترقّي الكاملة دون منافسة غير عادلة.. وفيما يلي نص الحوار:

■ لكونك تراس لجنة الشؤون التشريعية والقانونية.. هل لك أن تعرّفنا على أبرز التشريعات التي يتم دراستها في اللجنة بالوقت الراهن؟
 - خلال الفترة الماضية، درستنا العديد من القوانين والمقترحات، ومنها ما تمّ إيداعه في اللجنة 16 اقتراحاً بطلبون ومقترح واحد برغبة غابيتها ترتيب تعديل اللائحة الداخلية لمجلس النواب وكذلك رفع صلاحيات النواب، إضافة إلى مقترحات متنوعة أبرزها اقتراح برغبة بإثراء جامعة البحرين والجامعات الخاصة بتوظيف البحرينيين من حاملي الشهادات العليا ضمن الهيئة التعليمية بنسبة لا تقل عن 70٪، وتكثيف الوظائف البحرينية في وظيفة بعد مرور سنة واحدة إذا كان توظيفه بعد موافقة، وإلغاء المادة 145 مكرراً والمادة بتقليل عدد النواب إلى النصف 1+ لتسيير طلب الاستجواب بدلاً من أغلبية الثلثين ومقترحات أخرى متنوعة.

وفي الأمور التي تركز على اللجنة على تحسين الأمور التعليمية للمواطنين والجنوب اللاتية والعقيدية بشكل خاص، وفي الفترة للفترة المزيد من العمل.

■ لاحقاً في الأسابيع والأشهر الماضية قيام بعض النواب بتقديم طلبات أو إعلاناتهم عن الرغبة في تقديم طلبات تتعلق بتعديل الدستور وتعديل اللائحة الداخلية.. إلى أين وصل الموضوع؟

- نعم وصلنا بعض هذه الطلبات، وهي تحسين الأمور التعليمية للمواطنين والجنوب اللاتية والعقيدية بشكل خاص، وفي الفترة الماضية قيام بعض النواب بتقديم طلبات أو إعلاناتهم عن الرغبة في تقديم طلبات تتعلق بتعديل الدستور وتعديل اللائحة الداخلية.. إلى أين وصل الموضوع؟

■ هل ستقومون بإجتماع ليقال لعدد النواب والبرلمان؟
 - نعم وسنلتزم بعض هذه الطلبات، وهي في أروقة اللجنة وبدأنا فعلياً في أخذ ملاحظات النواب ودراساتها، وسنناقشها والبحث فيها بعد الإجازة البرلمانية.

■ وهل ستقومون بإجتماع ليقال لعدد النواب والبرلمان؟
 - نعم وسنلتزم بعض هذه الطلبات، وهي في أروقة اللجنة وبدأنا فعلياً في أخذ ملاحظات النواب ودراساتها، وسنناقشها والبحث فيها بعد الإجازة البرلمانية.

■ هل ترى حاجة لزيادة صلاحيات مجلس النواب؛ وأين تكمن هذه الحاجة؟
 - وأين تكمن القصور التشريعي والرقابي حالياً لتسيير العمل النيابي؟
 - بل هناك حاجة مستمرة لتطوير التجربة النيابية والتي اكملت أكثر من 20 عاماً على انطلاقها، وأما لتحديث بعض أحد المواطنين، فلتشجيع البحريني للاحق وجود صلاحيات محدودة للمجلس النيابي، وهذه الصلاحيات بحاجة مستمرة لزيادتها. على سبيل المثال، طلب الاستجواب في الوقت الحالي يتطلب موافقة أغلبية الثلثين أي 27 نائباً، وهذا تعقيد غير مبرر بحسب تقديري، وأعتقد أن هناك حاجة للعودة إلى أغلبية النصف +1، وأما شخصياً أعتقد بأنه لا يحتاج، وبشكل عام، هناك رغبة وتوجه نيابي عام من أجل توسيع الصلاحيات، ومفهوم توسيع الصلاحيات نسبي ومختلف على تفاصيله، طبعاً، ولكن الموضوع بحاجة مستفسرة.

■ في الإطار ذاته، ثمة انتقاد يوجه للنواب بأنه ولدى أشهر يكون بدون أي عمل.. هل هناك توجه لتكثيف الإجازة البرلمانية؟
 - الإجازة البرلمانية يتم تنظيمها عبر القانون في مختلف الدول، وهي تعني بتفاهة الجلسات وبعض أعمال المجلس، لكن في الواقع هناك عدد من سبب، ولجان تقوم بديورها، ومن بينها لجنة دراسة إعادة توجيه الدعم بهدف تحسين الوضع المعيشي للمواطنين والتي استمرت في العمل خلال هذا الصيف بالإضافة إلى لجان التحقيق، كما أن التحركات النيابية



النائب العشيري خلال حديثه للزميلان حسين سبيط ومصطفى الشاقوري

تخضر لقانون يشترط مرور 10 سنوات على اكتساب الجنسية للحصول على الخدمات

خبرتي النيابية أكسبني نضجاً يمكنني من الاستثمار الأمثل للأدوات التشريعية والرقابية

سندفخ باستمرار الضغط النيابي في ملف البرحة للوصول إلى الأهداف المنشودة

عدم وجود نسب مفروضة للبحرنة في بعض القطاعات خلل يستوجب التصحيح

بما يربط بفصل العلاوات عن الراتب.. ما هي تفاصيله؟
 - خلاصة الموضوع، أن بعض المواطنين يحصلون على زيادة طفيفة جداً في رواتبهم، ربما تكون ربما 5 دينار فقط، فاصبح هذه الزيادة شيئاً في عدم استحقاق المواطن لخدمة إسكانية أو علاوة أو دعم، فهل من المنقول أن يخسر مواطن طلبات وخدمات ومباني يستحقها بسبب زيادة طفيفة؟ حتى وصل الحال ببعض المواطنين وبشخصاء مسؤوليهم بعدم زيادة رواتبهم، خوفاً من هذه النتيجة.

فالفقر الذي يفرح هو عدم احتساب أي علاوات وعلاوة لواصلات أو العلاوة الاجتماعية، في تحديد مقدار الراتب في حالات استحقاق الخدمات والدعميات الحكومية.

■ في الدور السابق قام مجموعة من النواب -وأنت منهم- بتقديم أسئلة بشكل جماعي بما أنه منطوق حول نسب البرحة في الجهات الحكومية.. هل هناك توجهات لحراك ممنظم من هذا النوع في الدور القادم؟
 - وفي أي موضوع سيكون؟
 - الآن لا أرى شخصياً توجهاً لدى الأخوة في هذا الموضوع، ولكن كان الهدف من الأسئلة التحريك ولفت النظر لاهمية هذه الأسئلة ومحتواها، وكان سوّلاً بصيغة ثابتة لجميع الوزارات للتركيز على موضوع عام موضوع البرحة مثلاً، وموضوع البرحة موجود خلال هذا الدور والفصل المقبلة وسيسير نحن إيجاد حلول، لأن هناك وزارات معينة لديها نسبة برحة عالية جداً وبعضها لديها نسبة برحة أقل من المعدل ومن النسب المنطوية وبوظائف مكتمة وسهلة ولدينا فئات قادرة على إيفائها، وسنستمر في الضغط بهذا الاتجاه للوصول إلى الأهداف المنشودة بأولوية البحريني وحده في جميع الوظائف وفرص الترقّي بدون منافسة غير عادلة وذلك إيجاد هناك مستشفيات مليئة بالأجانب، في وقت هناك بضائع الطبية لتوجيه من جلاله ذلك للعاملين البحريني أولوية فيه، وسنمو ولي العهد رئيس مجلس الوزراء وجه لزيادة رواتب البحريني في القطاع الطبي والأولان نجد أن هناك مؤسسات طبية مليئة بالأجانب ونحن

دعم تمكين بالرفع من تكرار حالات تسريح البحريني عن تتهام قنرات الدعا الرقابية على تمكن والمستخدمين من حيث تكون الخطة بحرته الوافدة وليس تحويله لدعم مستمر لشركات يمينها إلى ملا نهائية؟

■ البعض يقول بأن ما تقدمونه ما هو إلا مقترحات برغبة.. أين التعديل القانوني الدروس والمفرد؟

هذا الأمر ليس دقيقاً، فالبعض يرى الاقتراحات التي تنطبق عليها الإجراءات السريعة من حين طرحها واعتمادها في مجلس النواب، وهي التي غالباً يبرز فيها البعد الموضوعي والمضمون الواضح، مثل الاقتراحات برغبة، التي يستخدمها النواب للرد على طرحها والتصويت عليها بعد مرور، كما أنها تنسب بالموضوع والمبادرة، والتي قد تستغرق مقارعة بالقرارات القانونية، والتي قد تستغرق شهوراً وسنوات لتسرع أو تبطئ.

■ البعض يقول بأن ما تقدمونه ما هو إلا مقترحات برغبة.. أين التعديل القانوني الدروس والمفرد؟

هل سترى زيادة في التحرك والتركيز على موضوع البرحة في القطاع الخاص مثلاً؟

- لا يمكن أن أقدم سوّلاً للقطاع الخاص، مع هذا قدمت أسئلة في الشركات التابعة للحكومة والتي هي تحت سيطرته. وفي الدور المقبل سنطرح أيضاً مقترحات لطايفات التحسين بشأن البحريني.. في الفصل التشريعي لخاصة على هناك أيضاً طائفة من وكالات النواب الوافدين على طلب لجنة تحقيق في البرحة في القطاع الحكومي والخاص ومستند في هذا الدور لتشكيل لجنة تحقيق حول وزارة العمل والأرقام التي نشرها والتي ترى أنها لا تعبر عن الواقع، والخلي العربي بأرقام التوظيف وهل هناك فعلاً تدرج وتطور في كل ذلك أم إنه إيراد كما كان عليه في السابق؟ وفي مجلس النواب هناك نقاشات بين النواب ووزير العمل حول الأرقام التي تخرج وهذا الطلب للجنة التحقيق قد فعلنا لمعجب للجنة في المجلس لنتحرر من النواب ووزير العمل في الأرقام التي تخرج وهذا الطلب قد فعلنا لمعجب للجنة وننظر للجنة.

■ أما طلب التحقيق الأخرى فهو أيضاً مرتبط بملف البرحة، وأن هناك نظر من هيئة المكتب في يتم بمحيطها في طرقه وأعداد أن تكون اللجنة بمقتضى ما يعين دون الآخر.

■ فيما يتعلق بالتعاون من قبل المسؤولين والوزراء في القطاع الخاص، هل هناك اختلافات.. هل هناك تفاوت في

في أيه البدء التأكيد على أن الدعم الذي تخضع به السلطة التشريعية في إطار تعزيز التعاون ودعم من سمو ولي العهد رئيس مجلس الوزراء، خاصة في الموضوعات التي تتعلق بمصالح الناس وتحقيق الاستقرار لهم، وذلك بترك أقره الإيجابي على النتائج التي نصل إليها.

■ أما بشأن القطاع من قبل المسؤولين والوزراء، فبالأمر تأخير تلك القوات وبعض الوزراء يبدون بشكل بطيء في الرغبة الجادة في التعاون الإيجابي مع النواب، مثل وزير التربية والتعليم، الذي تشاهده نظير تعليمه بعض الكثير من الملمات، ووزير الإسكان، وغيرهم من المسؤولين الذين يحولون الأمر والمسؤولية الوطنية، ويسعون للعمل بكل جدية وبخاصة

«المستشفيات الحكومية»: أشعة السلمانية» تنجز 26.6 ألف فحص في أغسطس

الضليل 12 فصفاً وأشعة الرنين المغناطيسي 1353 فصفاً، وأشعة تصوير الثدي 418، وأشعة الطب النووي 279 فصفاً، بالإضافة إلى أشعة الموجات فوق الصوتية شملت 3938 فصفاً، وأشعة أجهزة الموجات فوق صوتية المتنقلة شملت 127 فصفاً. وبين الرئيس التنفيذي أن 26,601 مراجعة حضروا إلى مواعيدهم، فيما تخلف 863 مراجعة عن الحضور. وأشاد الرئيس التنفيذي للمستشفيات الحكومية بجهود كافة الكوادر الصحية في قسم الأشعة بجمع السلمانية الطبي، والتي ساهمت بإخلاصها وعملها الجاد في خدمة عدد أكبر من المرضى وتقليص قوائم الانتظار، مشيراً إلى أن العمل مستمر لإعادة جدولة المواعيد وفق المنهجية المقررة، مبيها ضرورة الالتزام بالمواعيد المحددة لضمان الحصول على الخدمات الصحية في الوقت المناسب وعدم التأثير على الخطط العلاجية.



بلغت 3,132 فصفاً، في حين بلغ عدد فحوصات أشعة التصوير الموميضي 214 فصفاً وأشعة تصوير المسالك البولية والمثانة

بلغت 207 فحوصات، وفحوصات أشعة قياس كثافة العظام التي بلغت 187 فصفاً، وفحوصات أشعة التصوير المقطعي التي

أكد الدكتور أحمد محمد الأنصاري الرئيس التنفيذي للمستشفيات الحكومية، حرص المستشفيات الحكومية على الاستمرار في تطوير وتقديم الخدمات الصحية ذات الجودة العالية للمواطنين والمقيمين، وذلك بما يتماشى مع المعايير الصحية الدولية. جاء ذلك بمناسبة إعلان قسم الأشعة بجمع السلمانية الطبي إجراء 26,601 فحص خلال شهر أغسطس الماضي، وقد شملت مختلف أنواع خدمات الأشعة بالمقارنة مع 20,479 فصفاً في شهر أغسطس من عام 2021، بزيادة بلغت 29.9٪.

وأوضح الرئيس التنفيذي للمستشفيات الحكومية أن تحقيق هذه الزيادة الكبيرة في عدد الفحوصات تحقق بفضل تنفيذ إستراتيجية تقليص فترات الانتظار. وأشار الدكتور الأنصاري إلى أن فحوصات الأشعة شملت 10 أنواع مختلفة من الأشعة، منها: تصوير الأوعية الدموية التي

P 3

Link

من القلب

fatema.aa@hotmail.com

فاطمة الصديقي



لتعزيز الاستقرار.. اتفاقية تاريخية بين البحرين والولايات المتحدة

التعاون المشترك بين مملكة البحرين والولايات المتحدة الأمريكية تجسد روابط الصداقة التاريخية الممتدة منذ أمد بعيد، وما الاتفاقية الشاملة في المجال الأمني والعسكري والتكنولوجي الحديثة والتجارة والاستثمار التي تم توقيعها مؤخراً بين البلدين إلا سعي الجانبين إلى مزيد من التقارب للارتقاء بالشراكة وتحقيق مستقبل أفضل للشعبين، فقد وقع صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة ولي العهد رئيس مجلس الوزراء حفظه الله ومعالى السيد أنتوني بلينكن وزير خارجية الولايات المتحدة الأمريكية على الاتفاقية الشاملة للتكامل الأمني والازدهار بين مملكة البحرين والولايات المتحدة الأمريكية الصديقة.

مملكة البحرين ليست بمعزل عن العالم وهي بحاجة مثل أي دولة أخرى إلى تعاون مشترك بين الدول الشقيقة والصديقة والتي من شأنها أن تساهم في تعزيز الاستقرار والتعاون الاقتصادي والتكنولوجي من أجل مستقبل باهر ومستقر، تماماً كما بينه سمو الأمير سلمان بن حمد آل خليفة في كلمته التي القاها بهذه المناسبة بأن «هذه الاتفاقية تمثل إعلاناً مشتركاً يعبر بشكل واضح عن نيتنا في المضي قدماً معاً، نحو مستقبل يركز على قيمنا المشتركة ويسهم في تعزيز التعاون من أجل الازدهار المنشود للأجيال المقبلة».

مثل هذه الاتفاقيات ضرورية وليست الأولى، ولكن مزيد من الاتفاقيات لتحقيق المصالح المشتركة بين البلدين في مختلف المجالات وعلاقة الصداقة العميقة بين مملكة البحرين والولايات المتحدة الأمريكية والشعبين تجذرت منذ عشرات السنين، حيث كان التعاون واضحاً في البدايات بين البلدين لتحقيق المصالح المشتركة والتي تستند على التعاون الاستراتيجي والشراكات الوطيدة، فالمملكة حليف وشريك قديم للولايات المتحدة ودور المملكة كبير في استضافة الأسطول الخامس الأمريكي ومقر القيادة المركزية للقوات البحرية الأمريكية على أراضيها، كما أن مستشفى الإرسالية الأمريكية من المشاريع الأبرز بالقطاع الصحي في المملكة والذي يعرف سابقاً بمستشفى «ميسون التذكاري» عندما زار المملكة الميشر سامويل زويمر في عام 1892 كأول ممثل للبعثة العربية الإصلاحيية لكنيسة الأمريكية ما دفعه إلى تقديم الخدمات الطبية بدأت من غرفة صغيرة في النمامة إلى مستشفى في عام 1902 والتي تعد من أول المستشفيات للإرسالية الأمريكية في دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية. الاتفاقية الشاملة في المجال الأمني والعسكري والتكنولوجي الحديثة والتجارة والاستثمار خطوة في غاية الأهمية تصب في مصلحة الوطن من أجل مزيد من التقدم والازدهار لبلدنا الغالي في ظل التحديات التي يمر بها العالم.

P 7

Link

حبر جاف

Mohammed.lori@gmail.com

@mohammed_lori



محمد ناصر لوري

130 عاماً

من العلاقات البحرينية الأمريكية

بحضور راق وكاريزما استثنائية وصل صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة ولي العهد نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة رئيس مجلس الوزراء إلى الولايات المتحدة الأمريكية والتقى خلالها بعدد من كبار المسؤولين في الإدارة الأمريكية، وتم التوقيع فيها على الاتفاقية الشاملة للتكامل الأمني والازدهار بين مملكة البحرين والولايات المتحدة الأمريكية. وأشار سموه في كلمته إلى عمق العلاقات التاريخية التي تربط البلدين والتي تحظى باهتمام متبادل وحرص مستمر على توسيع أطر التعاون والتنسيق المشترك، والمضي بها قدماً إلى مستويات أرحب في مختلف المجالات، وأشار سموه خلال كلمة ألقاها إلى البعثة الأمريكية التي تمثل الإرسالية الأمريكية، وأنشأت ما نستطيع أن نطلق عليه مستشفى، وفي الحقيقة تحول فيما بعد إلى مستشفى متكامل.

ولهذه المجموعة التي تطرق إليها سمو الأمير قصة مليئة بالتفاصيل سأحاول أن أختصرها بين طيات هذه العمود، حيث بدأ تشكيل هذه المجموعة التي أطلقت على نفسها مجموعة «العجلة» في أمريكا وتكونت من البروفيسور لانسينغ وجيمس كانتين، والقس صامويل زويمر، وفيليب فيلبس الذي انسحب فيما بعد، اتفقت هذه المجموعة على الذهاب إلى الجزيرة العربية.

في 28 يونيو سنة 1890 بدأ صمويل زويمر الرحلة على السفينة أوبدام، واتجه إلى أسكتلندا، ومن هناك إلى هولندا، ومن ثم التقى في بيروت بجيمس كانتين في معهد شملان ودرسهم كرونيلس غانديك، وبدؤوا بأخذ دروس في اللغة العربية، وشملت الدروس عادات وتقاليد العرب لتساعدهم في التأقلم مع الجزيرة العربية، وكانت مغادرتهم في 8 يناير سنة 1891 من هناك حيث توزعوا على عدد من الدول، واستقر القس صامويل زويمر في البحرين بعد عدة رحلات بين البصرة والمنطقة الشرقية، فأتى ببعض الكتب، وعدته الطبية التي تحتوي أدوات بسيطة؛ لأنه بطبيعة الحال لم يكن طبيباً، فلقد كان رجل دين يجيد مهنة التمريض.

حصل زويمر على غرفة عند مسجد يتيم بجانب فندق الريدنسي حالياً، وهي غرفة صغيرة قسمها ثلاثة أقسام: قسم داخلي فيه المطبخ، والقسم الأوسط للنوم، والقسم الأمامي أبقاء كعيادة، وهذه كانت أول عيادة تدار في البحرين بطريقة علمية تداوي الجروح وتداوي العيون، وتخلع الأسنان، وكان في نفس الوقت يقرأ للمرضى من كتب الإنجيل ويخبرهم عن المسيح.

في سنة 1893م اجتاحت الكوليرا البحرين، وكان معدل الوفيات واحداً من كل عشرة بحرينيين، فبلغ عدد الضحايا خمسة آلاف شخص. أي ما يعادل واحد على عشرة من سكان البحرين آنذاك قد لقوا حتفهم بسبب الكوليرا، فأتى جيمس كانتين وأخو صمويل زويمر بيتر إلى البحرين في محاولة لمساعدة الناس بالطريقة البدائية، فقاموا بعملية العزل الصحي التي تسببت في إنقاذ كثير من الناس.

في يونيو 1894م كتب بيتر زويمر إلى أمريكا يخبرهم بمدى حاجة البحرين إلى مبنى طبي يعمل كمستشفى، وفي ديسمبر من ذات العام وصل إلى البحرين أول طبيب متخصص ويحمل شهادة طبية وهو الدكتور وارل، والذي بدأ إجراء العمليات في عدد من العيادات الصغيرة، حتى سبتمبر سنة 1896م حيث استطاعت البعثة الحصول على بيت مبني حديثاً باتفاق مع المالك جمعة بن ناصر بوشهري لتقيم فيها عيادة كبيرة نسبياً، وهو الآن مدرسة عائشة أم المؤمنين، وفي حوش هذه المدرسة وقبل أن ينتهي بناء المستشفى أجري فيه أربع وستين عملية جراحية بواسطة الدكتور شارون توماس، وعالج تسعة آلاف حالة مرضية في العيادة، وعالج زوجته 1631 من النساء.

في 26 يناير 1903م افتتحت البعثة الإرسالية الأمريكية في البحرين مستشفى ميسون التذكاري، وجمعوا التبرعات واشتروا الأسرة والأدوات الطبية، وفي هذا المستشفى كتب تاريخ جديد للطب في البحرين.



♦ الأنصاري يؤكد حرص المستشفيات الحكومية على الاستمرار بتقديم الخدمات ذات الجودة العالية قسم الأشعة في "السلامانية" يجري 26.6 ألف فحص في أغسطس

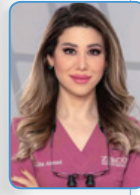


المنفعة - المستشفيات الحكومية
أكد الرئيس التنفيذي للمستشفيات الحكومية أحمد الأنصاري، حرص المستشفيات الحكومية على الاستمرار في تطوير وتقديم الخدمات الصحية ذات الجودة العالية للمواطنين والصحة الدولية، بما يتماشى مع المعايير العالمية.
جاء ذلك بمناسبة إعلان قسم الأشعة بجمع السلامة الطبي إجراء 26,601 فحص خلال شهر أغسطس الماضي، شملت مختلف أنواع خدمات الأشعة، مقارنة مع 20,479 فحصاً في شهر أغسطس من العام 2021.
وأوضح الرئيس التنفيذي للمستشفيات الحكومية، أن تحقيق هذه الزيادة الكبيرة في عدد الفحوصات جاء بفضل تنفيذ استراتيجية تقليص فترات الانتظار.

تجميل



د. ليندا أحمد الضغط النفسي قد يكون وراء العض على الأسنان أثناء النوم



إعداد: فاطمة عبدالله

أكدت خبيرة تجميل الأسنان، ودبلوم الأكاديمية البريطانية لتجميل الأسنان، د. ليندا أحمد إسماعيل أن الإجهاد والأرق والضغط النفسي، أسباب قد تؤدي إلى مشكلة العض على الأسنان بقوة أثناء النوم.

وقالت: عند الاستيقاظ قد يعاني البعض من وجود ألم في مفصل الفك قريباً من الأذن، وألم في عضلة الوجه، إضافة إلى الشعور بالصداع، ويعود سبب ذلك إلى العض بقوة على الأسنان أثناء النوم. وبينت أن الأسباب وراء هذه المشكلة هي معاناة الإنسان من الإجهاد والتعب والضغط النفسي والإرهاق، لذا أثناء النوم يقوم بالعض بقوة على الأسنان لمدة تتراوح بين نصف الساعة إلى ساعات عدة. وتابعت: إن العض على الأسنان بقوة أثناء النوم يكون نتيجة تعرض الإنسان إلى الضغط والإجهاد والإرهاق النفسي، كما أن هناك بعض المشكلات التي تؤدي إلى العض بقوة، ومنها عدم انطياق الفكين، وجود اعوجاج في الأسنان، وجود تليسات غير مضبوطة، إضافة إلى أن الحشوات قد تكون غير مضبوطة أو غير متطابقة، وضع التقويم، إضافة إلى إصلاح التليسات والحشوات إذا كنت هناك مشكلة. أن هناك بعض الأعراض التي يعاني منها المريض، فإضافة إلى ألم مفصل الفكين وعضلات الوجه والصداع الشديد، وقد يكون صداعاً نصفياً، قد يعاني المريض من ألم في الأسنان أثناء العض، وقد يكون الألم في كل الأسنان، إلى جانب وجود حساسية في الأسنان أثناء الشرب، مع وجود حرقة في اللسان. ولفتت إلى أن الطبيب قد يلاحظ أن الأسنان تكون مسطحة ومستوية، إضافة إلى أن جانبي أو أطراف اللسان قد تكون متقرحة بسبب العض. وذكرت أن من طرق العلاج استخدام الواقي الليلي والقيام بالتدليك، فهو مهم لعضلات الوجه أو مفصل الفكين، ويساعد على الاسترخاء، كما نصحت بإصلاح اعوجاج الأسنان عن طريق

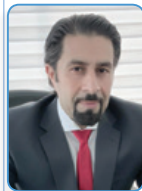
P 5

Link

رشاقة

د. محمد البوسطة

حمية الكيتو ليست نمطاً لحياة صحية على المدى البعيد.. وصعبة الإنجاز



حمية الكيتو من أكثر الحميات الغذائية إثارة للجدل، فلها مؤيديها وداعموها ومريدها سواء من الوسط الطبي، أو عامة الناس، لكفاءتها في تخفيض الوزن، لذلك يتم وصفها كوصفة سحرية لطالبي الرشاقة والطامحين في خفض الوزن. وهناك من يروج ويشير لدورها في علاج السكري وأمراض أخرى، وفي المقابل هناك من يحذر منها ويدعو لعدم تجربتها؛ للأضرار الصحية التي يمكن أن تنتج عنها.

إعداد: حسن فضل

وعلى الرغم من التحذيرات والجدل الواسع بشأنها، إلا أن صداها ما زال موجوداً وجهورها يزداد، فأصبح هناك مجتمع خاص بها ويطلقون على أنفسهم بـ "الكيتونيين" دلالة على من يتخذ حمية الكيتو، وهناك منظرون لها ومروجون لها بوصفها علاج أعجوبة لمشكلات عديدة. وأصبحت هناك مطاعم خاصة توفر وجبات الكيتو، ومنتجات خاصة بها في المحلات الكبيرة. وللوقوف على حقيقة حمية الكيتو وما لها وعليها، كان لـ "صحتنا" لقاء مع طبيب الأمراض الباطنية د. محمد البوسطة. يقول البوسطة إن حمية الكيتو تعتمد على الدهون كمصدر أول للطاقة، حيث يحتوي البرنامج الغذائي على 25% دهون و20% بروتين، وكربوهيدرات لا تزيد عن 10%. وأضاف أن أي تغيير في النسب والأولويات يخرج هذا البرنامج الغذائي عن مسمى حمية الكيتو، ويكون حمية غذائية أخرى. وعن مصطلح الحالة الكيتونية، أوضح أنه يحدث عند تحويل الجسم مصدر الطاقة من الكربوهيدرات كونه المصدر الأول للطاقة، إلى الأجسام الكيتونية الناتجة من حرق الدهون.

وتحتاج من أسبوعين إلى 3 أسابيع، ويعتمد هذا على تطبيق الشخص والالتزام بحمية الكيتو، وقد يحتاج لمدة أكثر إذا لم يلتزم. وأبرز أعراض الحالة الكيتونية الصداع، والمزاجية وقلة التركيز والتعب بداية، وغيرها. وبخصوص الأغذية، أشار إلى أن الأغذية المسموحة هي اللحوم والبيض والأسماك والأجبان والمكسرات والخضروات، ومن الفاكهة التوتيات بأنواعها مثل الفراولة والتوت البري، والأفوكادو وحليب اللوز وجوز الهند والشوفان كبديل عن الحليب البقري. وغير المسموحة هي كل الأطعمة التي تحتوي على كربوهيدرات وسكريات عالية. وعن إيجابيات حمية الكيتو، أوضح أنها تعطي شعوراً بالشبع لفترات طويلة مع عدم المبالاة في حساب السعرات وحرق الدهون وإنقاص الوزن في فترة زمنية قصيرة. ولفت إلى أنه ليس لها دور علاجي في السكري، فهي عامل مساعد في تحسين ظروف المرض لا أكثر، وأما عن مرض السرطان فلا يوجد دليل علمي على أنها مفيدة لمرضى السرطان أو تقلله، والدليل أن بعض المتزمين بحمية

الكيتو أصابهم السرطان ولم يستثنهم. وعن سلبياتها، أكد أنها ليست نمطاً لحياة صحية على المدى البعيد وصعبة الإنجاز، وتسبب مشكلات صحية مثل الصداع وارتفاع الدهون واضطرابات المعدة والإسهال. وفيما يتعلق بضررها على الكلى، فقال إن الضرر ليس بشكل مباشر بل مساعداً؛ بسبب كثرة تناول الدهون وتكون الحصوات الكلوية، مع وجود عوامل أخرى مثل قلة شرب الماء أو فقدان السوائل في فترة الحمية. وحذر من أن الكيتو غير مناسبة لفترة الحمل؛ لأن لها أضراراً جانبية على لأم والجنين، فتكون الأم معرضة لنقص الأملاح والفيتامينات ومضادات الأكسدة، والجنين لن يحصل كفايته. ونبه إلى أن التوقف المفاجئ عن حمية الكيتو بعد الالتزام الطويل بها قد يؤدي إلى مشكلات صحية، وزيادة مفتوحة في الوزن، وتدمير لشكل الجسم.

في الختام أشار إلى أنه لا ينصح أبداً بحمية الكيتو لأكثر من 3 أشهر؛ لأنها ليست أسلوباً لنمط حياة صحي أولاً، ولضررها ثانياً، والبديل عنها الحمية قليلة الكربوهيدرات.

P 5

Link

“العريض للعيون”

يشارك في أكبر تجمع علمي

لأطباء العيون بالمنطقة

شارك مركز العريض للعيون في المؤتمر السنوي الأوروبي الذي تنظمه الجمعية الأوروبية لطب العيون. والمقام هذا العام في النمسا بمدينة فيينا من 8 إلى 12 سبتمبر. ويعد مؤتمر الجمعية الأوروبية أكبر تجمع علمي لأطباء العيون في المنطقة، ويقدم برامج علمية متقدمة شاملة حيث تتخلله محاضرات رئيسية وحلقات نقاشية ودورات تدريبية جراحية. علاوة على ذلك، تضمن هذه المنصة الاستفادة

التامة للحضور من خلال مناقشة بعض الحالات الحرجة والنادرة في طب وجراحة العيون لمراجعة سبل العناية والعلاج. ويشارك في المؤتمر متحدثين من الولايات المتحدة الأمريكية وأوروبا وآسيا.

وفي هذا الصدد قال د. حامد العريض، الرئيس التنفيذي لمركز

العريض للعيون: “إن الحضور والمشاركة في مثل هذه المؤتمرات هي فرصة لتبادل الخبرات والمعلومات حول أحدث ما وصلت إليه الأبحاث والتقنيات في طب وجراحة العيون، معبراً عن أهمية مواكبة التطورات في هذا المجال حيث تتسارع وتيرة



P 5

Link

تغذية

5 مضادات طبيعية تساهم في منع جلطات الدم

نشرت جمعية القلب الأميركية مجموعة من الأطعمة التي تعتبر من مخففات الدم، المعروفة أيضاً باسم ‘مضادات التخثر’، والتي تعد ضرورية في منع جلطات الدم وتقليل مخاطر الإصابة ببعض أمراض القلب والأوعية الدموية.

وأشارت الجمعية إلى أنه من بين العدد الإجمالي للأشخاص الذين يعانون من جلطات الدم، فإن أكثر من 50 % لا تظهر عليهم أي أعراض خارجية. وبالتالي، فإن اتباع نظام غذائي صحي يحافظ على الدم من التجلط دون داع يصبح أمراً بالغ الأهمية وهناك العديد من الأطعمة الصحية التي تؤخر عملية تخثر الدم. إذ يمكن أن يؤدي تخثر الدم المفرط إلى انسداد الشرايين ويسبب ضغطاً لا مبرر له على قلبك.

وفي الحالات الشديدة، يمكن للجلطات الدموية أن تسد الأوردة وتوقف تدفق الدم إلى طرف معين أو جزء من الجسم. وقد تنتقل جلطات الدم أيضاً إلى الدماغ في بعض الأحيان وتسبب السكتة الدماغية.

ومن الأطعمة التي تعتبر مميعة دم ممتازة ويجب أن تكون جزءاً أساسياً من النظام الغذائي هي الزنجبيل فهو مشهور بخصائصه المضادة للتخثر، فهو يساعد على منع تراكم الصفائح الدموية ويقلل من تكوين جلطات الدم. بالإضافة إلى ذلك، يعزز الزنجبيل الدورة الدموية الصحية، ما يساهم في تسهيل الدم.

كما يحتوي الفطر الأسود، مثل الشيتاكي والمايتاكي، على مركب طبيعي له تأثيرات مضادة للتخثر. ويدعم هذا الفطر أيضاً صحة القلب والأوعية الدموية، ما يجعله إضافة قيمة لنظام غذائي يخفف الدم. ومن الأطعمة التي يجب إدخالها في النظام الغذائي البصل فهو غني بالفلافونويدات التي لها خصائص مضادة للصفائح ومضادات التخثر. إذ تساعد هذه الفلافونويدات على تعزيز تدفق الدم، وتقليل خطر تكوين الجلطات ودعم مستويات ضغط الدم الصحية.

P 5

Link

