



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



اليوم : الأحد



التاريخ: 14 يناير 2024

الصحة تدعو إلى أخذ لقاح الإنفلونزا الموسمية سنوياً

نظمت إدارة تعزيز الصحة بوزارة الصحة مجموعة من الفعاليات ضمن حملة تهدف إلى رفع الوعي حول كيفية الوقاية من نزلات البرد والإنفلونزا، وأهمية أخذ لقاح الإنفلونزا الموسمية التي تزداد حالات الإصابة بها في موسم الشتاء.

واشتملت الفعاليات على محطات توعوية في المجمعات التجارية، التي استهدفت زوار وموظفي المجمعات التجارية لتعريفهم بمرض الإنفلونزا وكيفية الوقاية منه مع التركيز على أهمية أخذ لقاح الإنفلونزا الموسمية سنوياً وخصوصاً للفئات الأكثر عرضة للإصابة مثل الأطفال من عمر ٦ أشهر إلى خمس سنوات وكبار السن والمصابين بالأمراض المزمنة أو نقص المناعة والسيدات الحوامل.

أخبار البحرين | صه

P 1

Link

فعاليات صحية لرفع الوعي المجتمعي حول سبل الوقاية من نزلات البرد والإنفلونزا

المزمنة أو نقص المناعة والسيدات الحوامل. يذكر أن هذه الحملات التوعوية تأتي استكمالاً للجهود التي تقوم بها إدارة تعزيز الصحة بوزارة الصحة لتعزيز الوعي الصحي والحث على اتباع السلوكيات السليمة للحفاظ على صحة وسلامة جميع أفراد المجتمع.

توعوية في المجمعات التجارية، والتي استهدفت زوار وموظفي المجمعات التجارية لتعريفهم بمرض الإنفلونزا كيفية الوقاية منه مع التركيز على أهمية أخذ لقاح الإنفلونزا الموسمية سنوياً وخصوصاً للفئات الأكثر عرضة للإصابة مثل الأطفال من عمر ٦ أشهر إلى خمس سنوات وكبار السن والمصابين بالأمراض

نظمت إدارة تعزيز الصحة بوزارة الصحة مجموعة من الفعاليات ضمن حملة تهدف إلى رفع الوعي حول كيفية الوقاية من نزلات البرد والإنفلونزا، وأهمية أخذ لقاح الإنفلونزا الموسمية الذي تزداد حالات الإصابة به في موسم الشتاء. واشتملت الفعاليات على محطات

P 5

Link

انطلاق معرض الصحة والعافية بمركز البحرين للمعارض 25 يناير

إرشادات من قبل المختصين والخبراء، وعرض المنتجات والخدمات التي تسهم في مساعدة الأفراد على اتخاذ قرارات صحية أفضل، إذ سيكون الدخول للمعرض مجاناً عبر التسجيل والإطلاع على خريطة المعرض التفاعلية، وكل ما يتعلق بهذا الحدث من خلال زيارة الموقع الرسمي www.hwexpobh.com، أو الاتصال على هاتف رقم 37786695، وكذلك عبر الدخول على حساب الانستقرام [@hwexpobh](https://www.instagram.com/hwexpobh).

تنطلق فعاليات معرض الصحة والعافية، الذي سيقام في مركز البحرين العالمي للمعارض، خلال الفترة 25-27 يناير 2024، وسيكون هذا المعرض الحدث الأول من نوعه في المملكة والشرق الأوسط، بحضور عدد من كبار المسؤولين في القطاع الصحي، ومشاركة العديد من الجهات والقطاعات المعنية. ويهدف المعرض إلى تعزيز جهود الحكومة في تثقيف وتحسين الصحة العامة للمجتمع من خلال توفير

P 5

Link

قرب الطفل من الكتاب أبرز علامات ضعف البصر.. د. العماري لـ«الأيام»:

20 % من الأطفال يعانون من عيوب انكسارية بالعين

هبة النحال:

كشفت استشارية طب وجراحة العيون د. حصة العماري أن نحو 20% من الأطفال يعانون من وجود عيوب انكسارية في العين، بالإضافة إلى المشاكل الأخرى التي قد يعاني منها الأطفال مثل الحول وكسل العين والتهابات الملتحمة والإصابات وغيرها. مشيرة إلى أن العيوب الانكسارية -على غرار قصر النظر وطول النظر والانحراف البصري أو اللابؤرية- من أهم أسباب زيارة الأطفال أو الطلبة على وجه التحديد لعيادة العيون، يليها الحول وكسل العين.

عمليات تصحيح النظر للأطفال، ونسبة بسيطة للغاية هم من يسمح لهم بالخضوع للعملية؛ لأن عين الطفل مثل الجسم تنمو وتكبر، فمقاس العين في عمر السادسة يختلف عن مقاس العين بعد مرور سنتين أو ثلاث، لهذا إذا أجرينا العملية للطفل في عمر مبكر فمن المرجح أن نظره سيتغير لاحقاً، وينصح باللجوء إليها بعد اكتمال النمو الذي يكون في حدود العشرين عاماً.

ونصحت استشارية العيون، للحفاظ على نظر الأطفال، بتوفير إضاءة مناسبة للطفل عند استخدامه للحاسوب أو عند القراءة، والتأكد من أن منطقة الدراسة الخاصة بالطفل بها إضاءة كافية وتجنب الانعكاسات والوهج القاسي على شاشاتهم، وتشجيع الأنشطة الخارجية، والحد من وقت الشاشة، إذ يمكن أن يؤدي وقت الشاشة المفرط إلى إجهاد العين وجفافها وإلى الإصابات بقرص النظر، وبالتالي فإنه من المهم تحديد وقت شاشة طفلك وتشجيعه على أخذ فترات راحة متكررة، واتباع نظام غذائي صحي متوازن غني بالفيتامينات والمعادن، وارتداء نظارات الوقاية أثناء ممارسة الرياضة والأنشطة الخارجية لمنع إصابات العين، إلى جانب الفحص الدوري لعين الطفل عند الطبيب المختص.



د. حصة العماري

وأشارت إلى أنه بالنسبة إلى الصغار، تجري معالجة العيوب الانكسارية عن طريق النظارات بشكل عام، ويمكن في بعض الحالات استخدام العدسات اللاصقة تحت إشراف الطبيب؛ لأن العناية غير الملائمة وعدم تنظيف العدسات اللاصقة بشكل صحيح قد يؤدي إلى حدوث التهابات خطيرة في العين، قد تؤثر سلباً في الطفل مدى الحياة.

مضيفة أنه في غالبية الأحيان لا يفضل إجراء

وقالت العماري لـ«الأيام» إن نسبة مرتادي العيادة من الأطفال كبيرة، وتزداد عند اقتراب وبدء العام الدراسي الجديد بسبب رغبة الآباء والأمهات من التأكد من حصول أطفالهم على النظارات الطبية المناسبة؛ حرصاً منهم على أداء الطفل الدراسي، موضحة أن العديد من الآباء والأمهات لا يلاحظون إصابة أبنائهم بضعف النظر إلا عند البدء بالدراسة ومواجهتهم مشكلات بالتحصيل الدراسي، كما يتم اكتشاف العديد من حالات ضعف النظر في الفحص الدوري قبل المدرسة أو من خلال ملاحظة المعلم لبعض الأعراض أو الصعوبات التي يواجهها الطفل.

وحول علامات ضعف البصر لدى الأطفال، قالت د. حصة إن من أبرزها «قرب الطفل من الكتاب أو من التلفاز للتمكن من الرؤية، إيجاد صعوبة في القراءة، عدم استطاعة الطفل أن يفرق بين الألوان، صعوبة في التعرف على الوجوه، عدم القدرة على رؤية الأشياء البعيدة، عدم وضوح الرؤية خلال الليل، إجهاد العين واحمرارها معظم الوقت، عدم استقامة العينين (الحول)، إمالة الرأس أو تغطية العينين، وكذلك شكوى الطفل المتكررة من صداع أو ألم حول العينين، وإغلاق الطفل لعينيه بشكل جزئي، وفرك الطفل لعينيه باستمرار».

P 7

Link

«الهلل الأحمر البحريني» تشارك في ورشة تأهيل ودمج المتطوعين بهيئات وجمعيات الهلال الأحمر



مدير قطاع التطوع والتنمية المحلية بالهلال الأحمر القطري عن شكره وتقديره العميقين للمشاركين من الهلال الأحمر البحريني وجميع المشاركين من دول مجلس التعاون الخليجي على مشاركتهم وتفاعلهم في الورشة، وتكريس الوقت والجهد للقضايا الانسانية والاجتماعية بهدف الوصول إلى تطوع مستدام خليجياً.

خليجي مستدام»، بمشاركة 30 متطوعاً من دول مجلس التعاون الخليجي. ومثل الهلال الأحمر البحريني في هذه المشاركة المحامي أحمد خميس الصالح - عضو متطوع في الفريق القانوني بالجمعية، والسيد أحمد أيمن إدريس - منسق الحاسب الآلي. وفي ختام الورشة أعرب السيد حسين أمان العلي

شاركت جمعية الهلال الأحمر البحريني في ورشة تدريبية معنية بتأهيل ودمج المتطوعين القادة بهيئات وجمعيات الهلال الأحمر في دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية، والتي استضافها الهلال الأحمر القطري في الدوحة على مدار 3 أيام خلال الفترة من 1 حتى 3 ديسمبر الجاري تحت شعار «التطوع لمستقبل

P 9

Link



اشتراطات الأمن والسلامة عند استخدام سخان الماء

الماء والأبخرة الزائدة إلى خارج السخان عندما يزيد الضغط بداخل السخان حتى لا يقع الانفجار، وموقعه في الأعلى وفيما يتعلق بكيفية الاعتناء بالسخان، فإنه يجب فحص النظام الحراري فظنراً لكثرة استخدامه ومرور مدة طويلة على اشتغاله وانغماسه في الماء الدافئ والبارد، فقد تتعطل مسالة تسخين الماء بسبب النظام الحراري، وبسبب الاملاح التي توجد في الماء تتكون ترسبات بداخل السخان وخاصة في فصل الصيف عندما لا يتم تشغيل السخان لفترة طويلة فيكون الماء بداخله خاصة وإذا كان بلاء نسبة عالية من الملوحة فتتكون طبقة على الملتصق فمقدماً بسخن الملتصق تمنع تلك الترسبات توصيل الحرارة إلى الماء بسبب تراكم تلك الطبقة على الملتصق بداخل السخان، فيالاعان تنظيفه جيداً من هذه الطبقة أو تبديله بمنظف آخر جيد. والترموستات وهي الآداة المستخدمة في التحكم بدرجة حرارة الماء، من خلاله يمكن التحكم بمستوى حرارة الماء، وذلك عبر ضبط المؤشر الخاص بالسخان، ويمكن معرفة درجة حرارة الماء من خلال قياس درجة الحرارة للظاهرة خارج السخان. وحول العناية بخزان السخان فإنه يتعرض لعمليات تسخين في فصل الشتاء أما في فصل الصيف فيتم غلقه ولا يتم استخدامه فيصحب الماء الموجود بداخل السخان قفراً ولا يتحرك ومع مرور الشهور على استخدام السخان تتكون طبقة من الترسبات على جدار السخان أو على الأجزاء الداخلية للسخان فتعطل عملها الرئيسي وبالتالي لا تقوم بدورها في تسخين الماء أو التحكم في سخونه.



يحفظ الماء بسخونه، ويأتي الدور الرئيسي لمظلم الحراري في تسخين الماء وهو عبارة عن سلك ملفوف بشكل لولبي مصنوع من مادة معدنية قوية التحمل ويتم تثبيته في وسط الوعاء وهو موصل بالطاقة الكهربائية وعندما يعمل يصبح سخاناً وبالتالي يسخن الماء الموجود في الوعاء، لكن هذا التسخين ليس دائماً بل يوجد الترموستات وهو أداة لتنظيم درجة حرارة الماء والتحكم في مستوى غليانه، كما تتطلب هذه العملية وجود جدار فوي يحمل حرارة الماء فهذا الجدار مكون من مادة عازلة لحفظ سخونة الماء، فيجب العناية بهذا الجدار وفحصه من وقت لآخر وتنظيفه من الطبقات التي ترسب عليه، إما إذا كان الجدار به ثقوب أو به ثآليل فيجب تبديله في الحال. كما أن لصمام الأمان دوراً هاماً في العناية بسخان الماء فهو البوابة التي من خلالها يمكن السماح بإخراج



مخصص يجب أن تعرف على أنواع السخانات وأجزائها وكيفية عملها وكيفية تفكيكها وتبديل قطع غيارها.

وحول أنواع سخانات المياه فهي سخانات كهربائية، سخانات تعمل بالغاز، سخانات تعمل بالطاقة الشمسية والنوع المستخدم والمداول هو السخان الكهربائي، وحول كيفية عمل سخان الماء فهو عبارة عن وعاء من مادة الفلز ومغطى بمادة عازلة من الخارج حتى

يجب معرفة اشتراطات الأمن والسلامة عند استخدام سخان الماء، وكيفية الاعتناء بهذا الجهاز الكهربائي فهو ليس مجرد جهاز يتم تثبيته على الحائط وتشغيله بعد توصيله بالكهرباء، وحول المخاطر التي يسببها سخان الماء فهو إما الانفجار أو الانتفاخ الكهرائي وكلاهما من الأسباب الخطيرة المؤدية إلى الحوادث والموت المحقق، فالانتفاخ الكهرائي يقع نتيجة التركيب غير المثلث عند توصيل الكهرباء للسخان، كالتمسك الأسلاك الكهرائية ببعضها البعض أو عدم العناية عند توصيلها بالجهاز وهي أمور فنية يختص بها فني الكهرباء وإهمالها يتسبب في الانتفاخ الكهرائي الذي يسبب الصعقة الكهرائية وتم من الأشخاص الأبرياء راحوا ضحية سخان الماء. أما الخطر الآخر الذي يسببه سخان الماء فهو الاحتراق، والسبب في ذلك انقطاع الماء عن السخان، حيث يقع ذلك نتيجة تسرب الماء من السخان أو عدم وصول الماء إلى خزان الماء مع استمرار ارتفاع الحرارة حتى تصل إلى درجة الغليان والتبخير فيؤدي ذلك إلى حدوث ضغط داخل الخزان ثم الانفجار، ومن أسبابه وجود عطل أو تلف في مظلم الكهرباء (الترموستات) فيؤدي إلى استمرار ارتفاع درجة الحرارة دون فصل التيار من قبل المظلم، أو عدم وجود تهوية مناسبة للسخان في المؤاسير الموصلة إليه، أو تلف وانسداد صمام الأمان. فيجب عزل التيار الكهربائي عن السخان عند انقطاع الماء لأي سبب ووضع سخان الماء في مكان مفتوح. ومن أجل السلامة والاطمئنان على سلامة أفراد العائلة، يجب قراءة التعليمات الآتية: إذا كان سخان الماء قديماً أو أنه لا يعمل بانتظام فيالاعان تبديله بسخان جديد شرط تركيبه من قبل

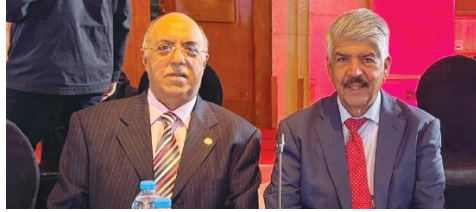
P 7

Link



السيد: إعادة إعمار غزة عبر مؤتمر على غرار «المانحين»

من أوئل الدول التي استجابت مع الوضع الإنساني في غزة. وأكد أنه تم إرسال شحنتين من المساعدات الإغاثية العاجلة تحتوي على مواد طبية وغذائية وإغاثية عن طريق مطار البحرين الدولي، إلى مطار العريش، تلاها إرسال 4 شحلات عن طريق البر بالتعاون مع الهلال الأحمر المصري، إضافة إلى توقيع اتفاقيات مع الهيئة الخيرية الأردنية الهاشمية لبناء مستشفى ميداني في غزة ومجمع سكني ومدرسة على غرار مجمع مملكة السكني ومجمع مملكة البحرين العلمي في مخيم الزعتري، حيث تعمل البحرين على جانبين بجانب إغاثي عاجل وجانب تنموي مستمر مؤكداً أن هذه الإستراتيجية كان لها الأثر الإنساني الكبير في الدول الشقيقة والصديقة التي ساعدتها المؤسسة.



غزة، بفضل الإستراتيجية الحكيمة لحضرة صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة عاهل البلاد المعظم، والحكومة برئاسة صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة ولي العهد رئيس مجلس الوزراء، وقائد العمل الإنساني، سمو الشيخ ناصر بن حمد آل خليفة ممثل جلالة الملك للأعمال الإنسانية وشؤون الشباب، لتكون البحرين

أن مشاركة المؤسسة الملكية في المؤتمر، تأتي تضامناً مع الشعب الفلسطيني ولبحث أفضل السبل الممكن تقديمها للمساعدات الإنسانية إلى الشعب الفلسطيني الشقيق في ظل الحرب الدائرة في غزة وأثرها إنسانياً واجتماعياً على الشعب الفلسطيني. ولفت إلى أن المملكة، من أوائل الدول التي أوصلت مساعداتها إلى

قدم الأمين العام للمؤسسة الملكية للأعمال الإنسانية د. مصطفى السيد أفكاراً للمساهمة في إعادة إعمار غزة على غرار مؤتمر المانحين الذي من خلاله تم توفير الموارد المطلوبة لدعم غزة. جاء ذلك، خلال مشاركته في مؤتمر «النداء الإنساني الدولي لدعم غزة» الذي نظمه الهلال الأحمر المصري وأفتتحته وزيرة التضامن الاجتماعي نائب رئيس مجلس إدارة الهلال الأحمر المصري د. نيفين القباج. وأضاف السيد، أن البحرين كانت من أوائل الدول التي أوفت بتعهداتها وقامت بإنشاء العديد من المشاريع التنموية، مثل مدرسة البحرين في غزة ومركز طبي ومصنع الأطراف الصناعية ومكتبة الفاخورة وبناء اختبرات علمية في الجامعة الإسلامية في غزة وغيرها من المشاريع التنموية الأخرى. وبين

2

Link

«صحة البيئة»: حظر المبيدات الضارة وتوفير بدائل لمكافحة الذباب



المبيدات، خاصة بعد أن ثبت أن بعضها يتسبب في أضرار ضارة على المدي البعيد على البيئة والصحة، مؤكدة أن الوزارة قدمت بدائل أخرى لمكافحة الذباب والحشرات الأخرى، وهي متاحة ويتم استخدامها. وكان ممثل ثلاثة الشمالية، محمد سعد الدوسري، قد قال خلال اجتماع المجلس السابق، إنه قد تواصل مع الجهة المعنية بشأن مشكلة «الذباب»، وأن الرد جاءه بعدم توافر المبيد، بينما قال العضو البلدي، ممثل رابعة الجنوبية، محمد دراج، إن المبيد غير متوفر منذ 5 سنوات، وذلك خلال مناقشتها لمشاكل انتشار البعوض والحشرات.

« سماهر سيف اليزل

قالت رئيسة قسم صحة البيئة بوزارة الصحة، رجاء السلوم، إن هناك مبيدات يتم حظرها ويتم منع دخولها إلى البحرين، إذا ثبت ضررها على الصحة العامة والبيئة، مؤكدة أن هناك بديلاً آخر لمبيد الذباب الذي كان متاحاً في السابق. وأوضحت رئيسة قسم صحة البيئة، رداً على تصريحات عضوي مجلس بلدي الشمالية وبلدي الجنوبية، محمد سعد الدوسري ومحمد دراج، بخصوص عدم توفر مبيد الذباب، أنه ينبغي أخذ الحيطة والحذر في استعمال أنواع

P 3

Link

تجميل



البلاد - فاطمة عبدالله

آخر صيحات التجميل في 2023.. لكن متى يستخدم؟

د. بسنت شرشر

نتائج جلسات العلاج بـ "الإكسوزوم" مبشرة للمرضى

أصبح الجميع نسخة واحدة وبشكل واحد، قائلة: إن ذلك لا يقتصر فقط على الفيلر والботокس، فحتى نحت الفكين، صارت البناات يرغبن بنفس الطريقة؛ لكن نسخة من مشهورة، حتى أصبحن على نمط واحد وشكل واحد، إضافة إلى أن سوء استخدام البوتكس نتج عنه وجود أشخاص من دون تعابير في الوجه.

تضيف: يفضل كثيرون عن أن الفيلر والبوتكس عبارة عن علاج، وليس تجميلاً فقط، والطبيب هو الشخص الوحيد المسؤول عن تحديد المنطقة والكيفية، لذا نرى أن البعض حالياً يحتاج إلى علاج بهذه الطرق، إلا السمعة السيئة التي اكتسبها هذا العلاج من سوء استخدام أخافت العديد من المرضى.

تحقق في الرقبة، وبعضها في أماكن مختلفة في الجسم، وتساعد الـ"سكن بوتر" على تحسين الكولاجين وشدة الجلد، كما تساعد على تجديد الخلايا وتحسين جودة الجلد.

يذكر أن إبر النظارة تساعد في الحصول على بشرة شابة، إضافة إلى شد الجلد الشامل على الوجه والرقبة، ما يؤدي إلى شد الجلد، إذ تعمل الإبر على تنشيط خلايا البشرة لإنتاج الكولاجين، كما أنها تعطي إشراقاً إلى البشرة.

وعلى صعيد آخر، أكدت د. بسنت أنه في السنوات العشر الأخيرة حصل سوء استخدام رهيب إلى الفيلر والبوتكس، ونتج عنه انتشار سمعة سيئة عنهما؛ بسبب سوء الاستخدام، وأوضحت أن الفيلر والبوتكس أصبحا "هبة" أو "ترند" لدى بعض البنات، حتى أدى إلى سوء استخدامهما، حتى

للشرة غزت عالم التجميل في الفترة الأخيرة، وتعرف باسم حقن النظارة، التي تعزز من إنتاج الكولاجين ونمو خلايا جديدة؛ لتبدو البشرة بمظهر حيوي ونضر، كما تعمل على تخفيف بعض مشكلات وعيوب الوجه، مثل التجاعيد الخفيفة وجفاف الجلد، كذلك تجعل الجلد بملس ناعم، ما يعطي إيلاالة رائعة للبشرة.

وأضافت د. بسنت: إبر النظارة تحتوي على كميات مختلفة من الأحماض الأمينية وحامض الهيالورونيك، وتحقق في الجلد غالياً في طبقات مختلفة، فقد تحقق بطريقة عميقة وأحياناً بطريقة سطحية، وهي آمنة جداً ولا يوجد بها ضرر، وقد تختلف المكونات الأساسية إلا أنها تعمل بشكل مماثل.

وتابعت: هناك أنواع متخصصة في التفتيح وعلاج الكلف، وبعض الإبر

أكدت اختصاصية الجلدية والتجميل في مركز كيمز هيلث الطبي د. بسنت محمد شرشر، أن آخر تطورات طب التجميل التي شهدتها في العام 2023 هي العلاج بالإكسوزوم، والذي أحدث ثورة تجميلية في علاج تساقط الشعر وعلاج ندوب حب الشباب. وقالت: الإكسوزوم عبارة عن تركيب صناعي يشبه المواد الطبيعية الموجودة في خلايا الجسم، إضافة إلى أنه يحتوي على محفزات النمو.

وأضافت: هناك أنواع من الإكسوزوم، ومحفزات النمو وحامض الهيالورونيك فالأول يعالج تساقط الشعر ويستخدم في علاج الصلع الوراثي، وعلاج تساقط الشعر التفاعلي، أو نتيجة وقوع الشعر جزئياً، إذ يكون الإكسوزوم مصاحباً لجلسات العلاج الأساسية للعلاج، ما يساعد على تحفيز نمو الشعر، إضافة إلى تقليل تساقط الشعر، إلى جانب الحفاظ على الشعر الموجود.

3 و4. وعن أحدث المنتجات التجميلية التي تجتأها لها العالم الآن، ذكرت د. بسنت الجلد، إذ إن مليارات الإكسوزوم أن حقن سكين بوتر (Skin Booster)

P 4

Link

تغذية



البلاد - فاطمة عبدالله

حواء آل رضي

تناول الفيتامينات المتعددة ليس حلاً لعلاج النقص

خل التفاح في النظام الغذائي. وأشارت إلى أنه في حال وجود نقص في فيتامين "ب" يمكن تناول اللحم الحمراء، السلمون والدواجن، موزة أن البعض يشتكي من نقص الإنزيمات الهاضمة، والتي يمكن أن يساعد العسل النيء، الأناناس، البابايا، على رفع مستوياتها.

أما نقص البروبيوتكس، فإن المخمرات بمختلف أنواعها والتفكير الزيادة البكتيني والميزو تساعد على رفعها، وفي حال نقص 10 Q فإنه يمكن يساعد تناول البروكلي، السبانخ، اللحوم، الكبد، البرتقال، الأفوكادو والعب، وللتغلب على نقص "أوميغا 3"، على الإنسان تناول الأسماك الدهنية وبذور الكتان. وفي حال كان الإنسان يشتكي من نقص في السيلينيوم أوصت اختصاصية التغذية حواء رضي بتناول الجوز البرازيلي، في حين أن فيتامين "سي" يمكن الحصول عليه من الحمضيات، الكوي، والفليفلة الملونة، والفراولة، وأما المغنيسيوم فيمكن تعويض هذا نقصه بتناول الأفوكادو، الشوكولاتة الداكنة والمكسرات، في حين يستخدم السمسم، الورقيات الخضراء، الشوفان واللوز؛ من أجل علاج نقص الكالسيوم.

أكدت اختصاصية التغذية والتصنيع الغذائي حواء آل رضي أن تناول الفيتامينات المتعددة ليس حلاً لعلاج النقص الحاد في أحد الفيتامينات كما يعتقد البعض.

وقالت: في حال كان الشخص يعاني من نقص بسيط في أحد الفيتامينات أو المعادن، الأفضل أن يعتمد أولاً على خطوة تدعيم البرنامج الغذائي بالحصول على تغذية غنية بهذا الفيتامين، وبعدها يتم إجراء التحاليل اللازمة لإعادة التأكد من النسبة، قبل التوجه لتناول مكمل خاص بهذا النقص، والذي يلجأ إليه في حال استمر النقص أو في حالات النقص المرتفع.

وأضافت: نوصي دائماً بتدعيم البرنامج الغذائي في حال وجود نقص في أحد الفيتامينات، إذ في حال وجود نقص في فيتامين "د" مثلاً ينصح بتناول البيض، المشروم، السلمون والتعرض للشمس، أما في حال نقص الكولاجين، فإن مرق العظام يساعد على التغلب عليه.

وتابعت: في حال وجود نقص في الزنك فإنه ينصح بتناول بذور القرع، اللحوم، الكاجو، والحمص، وإذا كان الحديد أقل من المعدل المطلوب فإنه ينصح بتناول اللحوم الحمراء، التمر، الورقيات الخضراء، الزبيب، مع دمجها مع مصدر فيتامين "سي"، ويفضل أيضاً استخدام



P 4

Link

دراسة

دراسة تحذر من وجود مواد خطيرة بمنتجات صحية بالأسواق

العديد منا يشتري منتجات عضوية معتقدا أنها صحية أكثر، وتجنبه ضرر المواد المغلفة بمادة البلاستيك، إلا أن بحثاً جديداً كشف ما لم يكن في الحسبان، مبيئاً أن بعض تلك المنتجات قد تحتوي على مواد خطيرة مثل البيسفينول أو ما يعرف اختصاراً بـ "BPA" والفثالات.

فقد كشف بحث جديد عن أن الفثالات والبيسفينول، وهما مادتان كيميائيتان مرتبطتان بمخاطر صحية مختلفة مثل مرض السكري واضطراب الهرمونات، منتشرتان على نطاق واسع بين المواد الغذائية الأساسية والعضوية والوجبات السريعة في السوبرماركت، بغض النظر عن عبواتها ومكوناتها.

ووجد الباحثون أن 99 % من محلات السوبر ماركت والأطعمة السريعة التي اختبروها تحتوي على الفثالات، المعروفة أيضاً باسم الملدنات، وهي مواد كيميائية تضاف إلى البلاستيك لجعله أكثر مرونة، بحسب تقرير نشره موقع "سي بي سي نيوز".

وإضافة إلى ذلك، احتوت 79 % من عينات الأغذية على مادة البيسفينول (BPA)، وهي مادة كيميائية صناعية تستخدم في صناعة البلاستيك، ومركبات البيسفينول الأخرى.

ومن بين الأطعمة التي تم اختبارها في السوبرماركت على سبيل المثال، نوع من الجبن العضوي، إذ احتوى على أكبر عدد من الفثالات بمعدل 53.5c9 لكل نانوغرام. كذلك أثبتت المستويات الكيميائية الموجودة في تلك الأطعمة المعبأة مسبقاً أنها أعلى بكثير حتى من تلك الموجودة في العديد من عناصر الوجبات السريعة.

ارتفاع الضغط والسكري يشار إلى أنه في العديد من الدراسات، تم ربط الفثالات بالاضطرابات الإنجابية وتشوهات الأعضاء التناسلية، حسبما ذكر المجلس الوطني للبحوث في تقرير العام 2008.

وتربط البحوث التي أجريت على مادة "BPA" المادة الكيميائية بارتفاع ضغط الدم والسكري من النوع الثاني وأمراض القلب والأوعية الدموية.

4

Link

لتخفيف العبء على الأهالي والمراكز الأخرى... الزعبي:

البلاد | ندى فهد

دعا عضو مجلس بلدي المحافظة الجنوبية ممثل الدائرة التاسعة البلدي حمد الزعبي إلى فتح مركز الزلاق الصحي على مدار الساعة، وذلك لتخفيف العبء على المراكز الأخرى وتسهيلاً على أهالي المنطقة.



حمد الزعبي

وقال لـ "البلاد" إن أهالي الزلاق يضطرون للذهاب إلى المراكز الأخرى المفتوحة على مدار الساعة لتلقي العلاج بعد السابعة مساءً، الأمر الذي يستغرق منهم بزل وقت وجهد كبيرين للوصول إلى المراكز الأخرى التي تبعد عن المنطقة المذكورة.

وأشاد الزعبي بالدور الذي تلعبه وزارة الصحة في خدمة الأهالي، وتسهيل حصولهم على الخدمات الطبية، مشيراً إلى أن جميع طاقم مركز الزلاق متعاونون مع الأهالي بشكل ملحوظ.

وشكر بدوره جميع العاملين في المركز على حسن التعامل مع

الأهالي وبالأخص كبار السن، حيث وفروا لهم كل سبل الراحة في تلقي العلاج داخل وخارج المركز الصحي.

P 7

Link

