



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



اليوم : الأحد



التاريخ: 31 مارس 2024

مجلس الصحة الخليجي: هناك أمراض لم يعد لها وجود بفضل التطعيمات



أصبحت أقل من ٣٣ حالة إصابة بالمرض بدول مجلس التعاون الخليجي. وأشار المجلس إلى أن هناك أمراضا لم يعد لها وجود بفضل التطعيمات.

حالة، كما كان هناك أكثر من ٤ ملايين حالة إصابة بالحصبة باتت أقل من ١٢١ إصابة بالحصبة، كما كان هناك أكثر من ٣٥٠ ألف حالة إصابة بشلل الأطفال

بمناسبة اليوم الخليجي للتطعيمات أكد مجلس الصحة الخليجي مأمونية التطعيمات، لافتا إلى أنها تخضع لاختبارات صارمة قبل ترخيصها، حيث تتم دراستها في المختبرات والتجارب السريرية للتأكد من سلامتها وفعاليتها، مشيرا إلى أن معظم الآثار الجانبية الناجمة عن التطعيمات مثل الألم والاحمرار في موقع الحقن تكون خفيفة وتختفي من تلقاء نفسها.

ولفت إلى أنه قبل اكتشاف التطعيمات كان هناك أكثر من ٤ ملايين حالة إصابة بفيروس جدري الماء، تراجعت إلى أقل من ١٥٠ ألف حالة بدول الخليج، كما كان هناك أكثر من ٥٠٠ حالة إصابة بمرض الكزاز انخفضت إلى أقل من ٣٠

P 2

Link

البحرين ترحب بتدابير محكمة العدل الدولية لزيادة دخول المساعدات الإنسانية إلى غزة

الاضطلاع بمسؤولياته في تنفيذ القرارات الدولية ذات الصلة بتوفير الخدمات والمساعدات الإنسانية الضرورية لأبناء الشعب الفلسطيني الشقيق في قطاع غزة من دون عوائق وعلى نطاق واسع لتخفيف معاناتهم من ظروف معيشية كارثية، وحماية المدنيين، ومنع تهجيرهم قسريا بموجب القانون الدولي والقانون الدولي الإنساني، بما في ذلك تطبيق قرار مجلس الأمن الدولي الأخير بشأن الوقف الفوري لإطلاق النار.

أعربت وزارة الخارجية عن ترحيب مملكة البحرين بالتدابير الاحترازية الإضافية المؤقتة التي أصدرتها محكمة العدل الدولية والداعية إلى زيادة دخول المساعدات الإنسانية والإغاثية والطبية إلى قطاع غزة، ورفع قدرة وعدد نقاط العبور البرية وإبقائها مفتوحة لأطول فترة ممكنة، وذلك بالتعاون الكامل مع الأمم المتحدة.

وحثت الوزارة المجتمع الدولي على

P 3

Link

رئيس جامعة الخليج العربي يكرم ٥٥٠ طالبا وطالبة شاركوا في تنظيم الحملات الطبية المجتمعية

أعضاء الهيئة الأكاديمية والإدارية وطلبة الجامعة.

وخلال حفل التكريم، تم عرض فيلم قصير يعرض لمحات من الأنشطة الطلابية التي أقيمت في الأشهر القليلة الماضية، وتتم تنظيم مجموعة من المسابقات والألعاب الشعبية والتحديات، التعليمية وتم توزيع الجوائز والهدايا، في الوقت الذي أشاد فيه رئيس وحدة الأنشطة الطلابية والمجلس الطلابي أحمد الساسي بالجهود التي بذلتها الطلبة في تنفيذ الحملات التوعوية مؤكدا أنهم قدموا برامج نوعية ومفيدة حققت المقاصد منها على أكمل وجه، مستعرضا لمحات من تاريخ الأنشطة الطلابية عندما افتتح طلبة الجامعة على تقديم برامج التوعية في المجتمعات التجارية والأماكن العامة، مؤكدا في الوقت ذاته أهمية مثل هذه البرامج في مثل شخصية طلبة الطب وتنمية قدراتهم ومهاراتهم المعرفية والعلمية والثقافية والشخصية، مشيرا إلى الدور البارز الذي يضطلع به الطلبة في رفع اسم الجامعة وتخليها خير تمثيل في المجتمع الخليجي من خلال ما قام به مقدموه من أنشطة متفردة.



لدوره الجليل في خدمة المجتمع، والقادر بطبيعة الحال على تحمل المسؤولية تجاه المجتمع الخليجي، مؤكدا في الوقت نفسه أن العمل التطوعي يعد ركيزة أساسية في تلاحم النسيج الاجتماعي، والأنشطة الطلابية التوعوية التي أطلقها طلبة كلية الطب والعلوم الطبية بلغ ١٢ نشاطا نوعيا علميا وادخا وخارج الجامعة خلال العام الأكاديمي الحالي، واستضاف منها آلاف المواطنين والزوار من دول مجلس التعاون ومنسوبي الجامعة من

المدرسة لندوة ومسؤولياته تجاه وطنه ومجتمعه وجامعته، وتميزت بمثل ما قدمته وعملتموه بجد وإخلاص من خلال ما به من يد لمن يحتاجها. وأشار إلى الدور الإيجابي لمثل هذه الفعاليات في مثل الطالب الجامعي وتنمية مهاراته، إذ أضاف قائلا: إن الأوراد الرياضية الكبيرة التي يقوم بها طلبة الطب بالجامعة تؤكد مهمة التعليم الجامعي التي لا تعتمد على بناء قيمة الطالب معرفيا وعلميا فحسب، بل تتجاوز نحو إعداد وتنشئة طبيب المستقبل الواعي

كرم رئيس جامعة الخليج العربي الدكتور سعد بن سعود آل فهد ٥٥٠ طالبا وطالبة من كلية الطب والعلوم الطبية من الذين شاركوا في تنظيم حملات مجتمعية هدفت إلى نشر الوعي بعدد من الأمراض السائدة والنادرة في المجتمع الخليجي، خلال غيبة رمضان جمعت الطلبة المكرمين والمعماء وعددا من أعضاء الهيئة الأكاديمية والأساتذة المشرفين على تنفيذ الحملات وتقديم المحتوى الطبي المقدم خلال تلك الحملات. وخلال لقاء التكريم الذي حمل شعار «المعطاء بجمعة» أشاد رئيس الجامعة لخدمة المجتمع من خلال نشر الوعي وثقافة الصحة العامة، معتبرا أنهم كانوا قدوة لجيل الشباب الجامعي لما اظهروه من حرص على دعم أهداف الجامعة الاستراتيجية المتمثلة في خدمة القضايا الصحية في المجتمع الخليجي من خلال توفير تلك الأهداف إلى برامج عملية على أرض الواقع، وقال مخاطبا الطلبة المكرمين: لقد قدمتم بإخلاصكم في العطاء وترجمة المبادئ النبيلة لمهنة الطب أفضل النماذج للطلاب الجامعي

P 4

Link

تلوث الهواء في البحرين ٠٠ بين التقارير المحذرة والتصريحات المطمئنة

وفي مارس ٢٠١٢، نشرت الشركة تقريرها الدوري الذي نشر في وسائل الإعلام المحلية، والذي تضمن تقريراً عن جودة الهواء في البحرين في مختلف المحطات وتتضمن دورات المراقبة والتي لها أثر فوري شعاعاً على ما تم تحديثه في تلك الفترة، إضافة إلى تقريرها عن جودة الهواء في مختلف المحطات. وفي مارس ٢٠١٢، نشرت الشركة تقريرها الدوري الذي نشر في وسائل الإعلام المحلية، والذي تضمن تقريراً عن جودة الهواء في البحرين في مختلف المحطات وتتضمن دورات المراقبة والتي لها أثر فوري شعاعاً على ما تم تحديثه في تلك الفترة، إضافة إلى تقريرها عن جودة الهواء في مختلف المحطات.

وتشير التقارير الدورية التي تنشرها بعض المؤسسات الدولية في تقاريرها عن جودة الهواء في البحرين، والتي تشمل البحرين في مختلف المحطات وتتضمن دورات المراقبة والتي لها أثر فوري شعاعاً على ما تم تحديثه في تلك الفترة، إضافة إلى تقريرها عن جودة الهواء في مختلف المحطات.



إعداد: محمد الساسي

« تصريحات رسمية : التصنيف غير دقيق ويعتمد على محطة واحدة فقط في شارع مزدهم



تقرير نشرته الشركة الدولية التي تنشرها بعض المؤسسات الدولية في تقاريرها عن جودة الهواء في البحرين، والتي تشمل البحرين في مختلف المحطات وتتضمن دورات المراقبة والتي لها أثر فوري شعاعاً على ما تم تحديثه في تلك الفترة، إضافة إلى تقريرها عن جودة الهواء في مختلف المحطات.

« بيئيون : لا يمكن أن نقطع الشك باليقين من دون قياسات ودراسات محلية

« كلغة أجهزة قياس جودة الهواء لا تتجاوز ٢٠٠ دينار.. ومحطات القياس الأساسية ٢٠ ألفا

وقد قامت مؤسسة بحرينيات بتأسيسها في البحرين، والتي تشمل البحرين في مختلف المحطات وتتضمن دورات المراقبة والتي لها أثر فوري شعاعاً على ما تم تحديثه في تلك الفترة، إضافة إلى تقريرها عن جودة الهواء في مختلف المحطات.

وتشير التقارير الدورية التي تنشرها بعض المؤسسات الدولية في تقاريرها عن جودة الهواء في البحرين، والتي تشمل البحرين في مختلف المحطات وتتضمن دورات المراقبة والتي لها أثر فوري شعاعاً على ما تم تحديثه في تلك الفترة، إضافة إلى تقريرها عن جودة الهواء في مختلف المحطات.

P 8

Link

دراسة خليجية : نسبة الجسيمات الدقيقة من المصادر الصناعية تمثل ٩٠٪ من ملوثات الهواء

البحرين ترحب بتدابير «العدل الدولية» لزيادة دخول المساعدات الإنسانية إلى غزة

أعربت وزارة الخارجية عن ترحيب مملكة البحرين بالتدابير الاحترازية الإضافية المؤقتة التي أصدرتها محكمة العدل الدولية، والداعية إلى زيادة دخول المساعدات الإنسانية والإغاثية والطبية إلى قطاع غزة، ورفع قدرة وعدد نقاط العبور البرية وإبقائها مفتوحة لأطول فترة ممكنة، وذلك بالتعاون الكامل مع الأمم المتحدة.

وحثت الوزارة، المجتمع الدولي على الاضطلاع بمسؤولياته في تنفيذ القرارات الدولية ذات الصلة بتوفير الخدمات والمساعدات الإنسانية الضرورية لأبناء الشعب الفلسطيني الشقيق في قطاع غزة، دون عوائق وعلى نطاق واسع لتخفيف معاناتهم من ظروف معيشية كارثية، وحماية المدنيين، ومنع تهجيرهم قسرياً بموجب القانون الدولي والقانون الدولي الإنساني، بما في ذلك تطبيق قرار مجلس الأمن الدولي الأخير بشأن الوقف الفوري لإطلاق النار.

P 3

Link



المحكمة تنظر معارضة حبس أم أدين بتزوير «كورونا» لسفر طفلها

نظرت المحكمة الكبرى الجنائية الأولى قضية معارضة عربية، أدانتها المحكمة بمعيرة زوجها بالحبس لمدة سنة لاشتراكهما في تزوير نتيجة فحص فيروس كورونا من أجل سفر طفليهما لدولته العربية، وحددت المحكمة 1 أبريل موعداً للجلسة المقبلة.

وكانت الأم قد عارضت الأم على الحكم الذي صدر بحقها غيابياً بحبسها هي وزوجها لمدة سنة، حيث اتهمتهما النيابة العامة بأنهما اشتركا بطريقي الاتفاق والمساعدة مع آخر مجهول، في تزوير في محرر رسمي وهو نتيجة الفحص الخاص بفيروس كورونا منسوب صدورهما إلى وزارة الصحة.

وتعود تفاصيل الواقعة إلى حضور المتهم الأول برفقته ابنه 13 سنة للمطار لسفر الابن لموطنهم، مروراً بدولة عربية أخرى، وتم توفير الخدمة للمسافر الصغير والوصول الأخير إلى الدولة العربية، لكن موظف المطار الذي قام بإجراءات سفر الطفل تلقى اتصالاً هاتفياً من مطار بالدولة العربية، بأن الطفل فقد الشهادة الخاصة بفحص كورونا وعليه تواصل الموظف مع والد الطفل، وأرسل له صورة من شهادة الفحص.

P 10

Link



الحقبة السابعة



سلوى المؤيد

كيف نجنب أبناءنا العقد النفسية ليكونوا سعداء مستقبلاً

لقد ذكرت من قبل بعض العقد النفسية المؤلمة التي ترسخ في نفسية الطفل وتؤثر على مستقبله بطريقة سلبية واليوم سأكمل ما تبقى منها حتى يتجنب الآباء أومن يربي هؤلاء الأطفال الضرب القاسي أو التحرش الجنسي أو تحقيرهم بالسب ونعتهم بصفات سيئة فتتشوه نظرتهم لأنفسهم وحياتهم وما يترتب عليها من شقاء نفسي مؤلم لهم ولن يعيش معهم مستقبلاً.

(9) - سوء نتائج تدليل الأبناء.

عندما تكون حازمين كأباء مع أبنائنا فنحن نعلمهم كيف يعيشون حياة منتجة وسليمة عاطفياً.. يقول الدكتور «سكوت بيك» المختص بعلم نفس الطفل «أن الحزم يساعد على تقليل معاناة الحياة».. ويؤكد الدكتور «براد شو» في كتابه «العودة إلى الطفولة» أن إذا تعلم الأطفال كيف يقولون الحقيقة، وكيف يؤجلون أشياء ورغباتهم.. ويكونون صادقين مع أنفسهم.. وأن يكونوا شخصيات مسؤولة كل ذلك سوف يمنحهم الاحساس بالفرح والمتعة.

إن الأبناء بحاجة إلى آباء يكونون قذوة لهم في سلوكهم من خلال تصرفاتهم السليمة.. لا أن يحاضروهم بالمثل والأخلاق ولا يمارسوها في حياتهم.. لأنهم يتعلمون مما يمارسه أبائهم لا ماذا يقولون.

وكذلك يضرب الآباء المتشددون أبنائهم.. عندما لا يدعون لهم مجال للتعبير عن آرائهم.. لأنهم يتعودون على إخفاء مشاعرهم وآرائهم خوفاً من غضب وعقاب آبائهم.. وتستغل هذه العقدة في نفوسهم عندما يكبرون فلا يعبرون عن آرائهم الحقيقية لأنهم يخافون من غضب مدرسيهم أو مدرائهم.. مثلما كانوا يخافون من آبائهم.. ويصبحون منافقين في أعمالهم.. ورغباتهم مكتومة وعندما يكبرون يصبحون مثل آبائهم لأن هذا الأسلوب هو ما تعلموه في التعامل مع آبائهم المتشددون وهذا النوع من الأطفال يتعود على المعاملة ويشعر دائماً أنه خجول ومذنب.. ومتعصب في آرائه بطريق مرضية.. ومسيطر جداً في شؤونه الخاصة.. ومطيع ومستسلم وموافق مع من يعمل معه ويخفي مشاعره الخاصة عن أصدقائه.

وكما ازداد والده في تدليله في طفولته.. سيظهر أكثر بعدم الأمان وعدم الثقة في نفسه في حياته المستقبلية مع ما يصاحب ذلك من تعاسة وتعذيب لأفراد عائلته.

(10) - الإدمان والسلوك القهري اللاإرادي:

من نتائج المعاملة القاسية والتحقيق لشخصية الطفل وتكرار التحرش به أو اغتصابه.. أن شخصيته لا تنضج عندما يكبر ويظل مائلاً أمامه كل ما تعرض له من تعذيب.. ولا يستطيع أن ينضج حسب عمره.. ويظل الطفل المجرع داخله يدفعه إلى الإدمان على الكحول أو المخدرات وممارسة السلوك القهري اللاإرادي.

يقول الكاتب الدكتور «براد شو» أنه كان مدمناً في شبابه على الكحول والمخدرات وذلك بسبب سوء معاملة والده له وتبذره في هذه المرحلة من حياته.. ولأن والده يادمانه على الكحول والمخدرات كان مائلاً سلباً بقلبي به.. وكان لا يضمه ليمسحه الحنان والعطف.. ولم يشعر يوماً أنه فخور به.. لذلك لم يحب «د براد شو» نفسه عندما أصبح رجلاً.. حيث هرب مع أصدقائه من أصحاب السوء لتعاسته.. وأدمن على الكحول والمخدرات ومارس الرذيلة لثبث رجولته منذ أن كان في الخامسة عشرة من عمره.. حتى أصبح في الثلاثين من عمره.. وعندما عالج إدمانه أصبح مدمناً على التدخين والعمل والطعام.. ليعوض حرمانه من حنان وعطف والده.. وواصل ميله إلى التصرفات القهرية اللاإرادية لأن احتياجاته من الحنان والحب والعطف والحزم لم تشبع أبداً.

يقول الدكتور «براد شو» قد يعتقد بعض الناس أن الإدمان سلوك ورثي في العائلة.. لكن ذلك غير صحيح.. أخوه وأخته لم يكونا مدمنين على الكحول والمخدرات مثل والده ومثله.. كما أنه عمل خمس وعشرين عاماً مع المدمنين على الكحول والمخدرات فلم يجد أبداً أحد من المرضى ورث الإدمان من أبويه.. لكنه لاحظ أن بعض الأبناء لديهم ميل إلى التصرفات القهرية ويمكنهم الإصابة به بعد شهرين فقط من ممارسة ذلك السلوك القهري ويكونون من الأبناء المهملين المتبوين من قبل آبائهم.

ويقول إن كل ما يريده الأبناء من مشاعر من آبائهم هو العطف والحنان والاهتمام والحزم.. إذا لم يحصلوا على هذه المشاعر الضرورية لينمو بشكل سليم داخلياً ستعقد نفسياتهم وتضطرب وتعذب شخصياتهم.. إن الإدمان والتصرفات اللاإرادية القهرية يستخدمها هؤلاء الأبناء الضحايا عندما يكبرون لكي يتغادوا التفكير في معاناتهم في الطفولة عن الأمهم.

ولن ينضج ذلك الطفل في داخلهم فيدمرون حياتهم وحياة من معهم إلى أن يجدوا العلاج النفسي السليم.



حبس بائعي أدوية على مواقع التواصل بدون ترخيص

المعني باستيراد الدواء من خارج البحرين والذي يحمل جنسية عربية أخرى. وعلى إثر ذلك، باشرت النيابة العامة التحقيقات فور إخطارها بالواقعة، وتم استجواب المتهمين ومواجهتهم بالأدلة والمضبوطات، وقد أمرت النيابة العامة بحبس المتهمان 7 أيام على ذمة التحقيق، تمهيداً لإحالتهم للمحاكمة الجنائية بعد استكمال إجراءات التحقيق.

أكدت القائم بأعمال رئيس نيابة الوزارات والجهات العامة أن النيابة العامة تلقت بلاغاً من الهيئة الوطنية لتنظيم المهن والخدمات الصحية، مفاده رصد حساب في أحد برامج التواصل الاجتماعي يقوم بعرض دواء يستخدم لإنقاص الوزن بقصد البيع. وبالتنسيق مع الإدارة العامة للمباحث والأدلة الجنائية، تم ضبط مندوب توصيل الأدوية (يحمل جنسية عربية)، والذي أرشد عن المتهم

P 3

Link

استراتيجيتنا الاستحواذ على المشاريع المتعثرة لإحيائها من جديد الرئيس التنفيذي لـ«استيراد»: 230 مليون دولار الاستثمارات العقارية للشركة خلال العامين المقبلين

العمل في هذه المشاريع لإحيائها وتعميرها إلى حين التخرج منها، وعن قطاع التعليم قال: «تركزنا حالياً على الاستثمار في الروضات، وبالفعل استحوذنا بالكامل على روضة مادلين بمنطقة البيع وسيكون لها فرع آخر في سار، كما أن التفاوض جارٍ على روضتين أخريين»، معللاً سبب توجه الشركة للحضانات بأنها أصبحت منذ سبتمبر 2023 تحت مظلة وزارة التربية والتعليم، ما سيجعلها بمنهج واضح ومعلمين بكفاءات محددة وثبات في الرسوم الدراسية. أما عن القطاع الصحي فقال عبدالرحمن: «نتفاوض مع شركة من كبرى الشركات المتخصصة في الصحة بلندن لإنشاء مستشفى متخصصة في البحرين لتشمل كل التخصصات غير المتوافرة في البحرين، ونتوقع أن يبدأ المشروع قبل نهاية العام الجاري».

يبرز تحت مظلتها 14 مشروعاً بين عقارات وتكنولوجيا في البحرين والسعودية والإمارات ولندن، وقال: «نحتاج في الفترة المقبلة إلى ضخ سيولة إضافية في هذا المشروع، وبشكل عام نحن كشركة استيراد نواصل



قال الرئيس التنفيذي لشركة «استيراد» أحمد عبدالرحمن إن حجم استثمار الشركة في العقارات خلال العامين المقبلين بلغ 230 مليون دولار، تشمل بناتجنين في مملخ جزيرة الريف بقيمة 80 مليون دولار من المقرر الانتهاء منها خلال 36 شهراً. إحداهما ستصبح فندقاً كبيراً مكوناً من 28 طابقاً، والأخرى بنائية سكنية تتكون من 23 طابقاً. وأوضح عبدالرحمن أن هناك مشروعاً عقارياً في جزيرة أمواج وهو «أمواج بيتش فرونت» متبقٍ عليه 100 مليون دولار، وآخر في دبي باستثمار 50 مليون دولار في منطقة جبل علي، بالإضافة إلى استثمار آخر كبير في المملكة العربية السعودية سيخصص لبيع أراضٍ دون التركيز على التطوير.

تتعم بالاستحواذ على المشاريع المتعثرة لتكتملها وإحيائها من جديد. وعن قطاع العقارات ذكر أن الشركة مستمرة في الاستثمار داخل البحرين وخارجها، مبيناً أنه تم الاستحواذ على شركة «بلوسكي»، التي

P 7

Link



د. عدنان غالب تغيير روتين الطعام قد يؤدي لمشكلات صحية تتعلق بالجهاز الهضمي



البلاد | فاطمة عبدالله

وتناول الأطعمة الغنية بالبروبيوتيك مثل اللبن. كما يفضل ممارسة الرياضة بانتظام حيث تساعد في تحسين حركة الأمعاء وتخفيف التوتر.

ما العلاج المتبع عند تفاقم الحالة؟

من المهم استشارة الطبيب عند تفاقم مشكلات القولون والجهاز الهضمي لتقييم الحالة والحصول على التوجيهات وتحديد العلاجات الدوائية المناسبة.

ما النصيحة التي تقدمها للمرضى؟

ننصح دائما مرضى الجهاز الهضمي بشرب كميات كافية من الماء وتجنب المشروبات الغازية التي تؤدي لانتفاخات والجفاف، مع تجنب الإفراط في الأكل عند الإفطار وتقليل الأطعمة الغنية بالدهون أو السكريات وزيادة الأطعمة الغنية بالألياف، وتذكر دائما استشارة الطبيب عن الحاجة.

مع العلم أن الصيام في حد ذاته عبادة روحية تحمل العديد من الفوائد الصحية، إلا أن عدم اتباع نظام غذائي جيد أثناء شهر رمضان، قد يؤدي إلى العديد من المشكلات الصحية المتعلقة بالجهاز الهضمي، إذ يمكن أن يتسبب في عدم الراحة أو الشعور بالحرج. ومن أبرز مشكلات الجهاز الهضمي التي قد يتعرض لها الصائم هي حرقة المعدة، ارتجاع المريء، عسر الهضم، الإسهال والإمساك، وتحدث هذه المشكلات عادة بسبب الإفراط المفاجئ في تناول الطعام بعد انقضاء ساعات طويلة من الصيام، كذلك يمكن لهذه المشكلات الصحية أن تحدث عند تناول كمية كبيرة من الأطعمة الدهنية أو الحارة. من جهته، قال طبيب الطب العام في مركز الهلال متعدد التخصصات الطبية - الرفاع د. عدنان غالب في لقاء معه: قد يعاني بعض الصائمين من مشكلة الإمساك، وفي المقابل قد يعاني البعض من مشكلة الإسهال، وكل هذه المشكلات مرتبطة بتغيير النظام الغذائي. وأضاف: قد تكون هذه المشكلة مؤرقة لدى البعض، إلا أنه يمكن السيطرة عليها عبر الالتزام ببعض الطرق والخطوات، وفيما يلي نص اللقاء:

خصوصا الماء، إضافة إلى الخمول إلى جانب الإصابة بأمراض القولون وعدم ممارسة الأنشطة البدنية. مثل التهاب القولون التقرحي أو مرض كرون أو متلازمة القولون العصبي في الوقت الذي يشكو فيه البعض من الإمساك في شهر رمضان، هناك فئة تشكو من الإسهال، فما الأسباب؟ نعم هناك أيضا أسباب قد تسبب الإسهال عند الصائم، يمكن تلخيصها في تناول كميات كبيرة من المشروبات الغنية بالكافيين مثل الشاي والقهوة، إضافة إلى تناول الأطعمة المكشوفة أو يمكن التغلب على مشكلات القولون والجهاز الهضمي عن طريق الالتزام

بعض الماء، إضافة إلى الخمول وعدم ممارسة الأنشطة البدنية. في الوقت الذي يشكو فيه البعض من الإمساك في شهر رمضان، هناك فئة تشكو من الإسهال، فما الأسباب؟ نعم هناك أيضا أسباب قد تسبب الإسهال عند الصائم، يمكن تلخيصها في تناول كميات كبيرة من المشروبات الغنية بالكافيين مثل الشاي والقهوة، إضافة إلى تناول الأطعمة المكشوفة أو يمكن التغلب على مشكلات القولون والجهاز الهضمي عن طريق الالتزام

P 4

Link



فاطمة المتوج

تدعو مرضى السكري لتجنب الرياضة أثناء فترة الصيام




البلاد | حسن فضل

أكدت اختصاصية التغذية الرياضية فاطمة المتوج أن ممارسة الرياضة أثناء الصيام ممكنة؛ ولكنها على حسب قدرة الشخص ونوع الرياضة. وشددت على أن الرياضة يجب أن تكون جزءا من حياة الشخص.

وأما بخصوص الوقت المناسب لممارسة الرياضة في رمضان، فأوضحت أن الشخص هو من يختار الوقت الذي يناسبه ويقيم نفسه، مشيرة إلى وجود تفاوت، فهناك فئة يمكنهم التمرن أثناء الصيام ويؤدون أداءا عاليا، والسبب في طبيعة جسمهم، إذ لديهم قدرة تكيف عالية، ومخازن العضلات ممتلئة بالكربوهيدرات من اليوم السابق. وهناك فئة لا يمكنهم التمرن إلا بعد الأكل، والسبب أن المخ والجهاز العصبي يعتمد اعتمادا كبيرا على سكر الدم، فإذا كان سكر الدم منخفضا بسبب نفاذ مخزون الجلايكوجين في الكبد سيحصل ما يسمى بالإجهاد الذهني، فالجهاز العصبي عند هؤلاء الأشخاص يكون أكثر اعتمادا على سكر الدم، فإذا انخفض سكر الدم يؤدي لضعف في ممارسة الأداء.

وأضافت المتوج أن الأشخاص الذين لديهم إعداد رياضي ويحتاجون بعد التمرن لأخذ كميات أو تناول الطعام وشرب الماء والأملاح لتعويض الجسم، من الخطأ أن يتمرنوا وقت الصيام. وحذرت من أنه قد تكون ممارسة الرياضة خطيرة في رمضان، عند صيام ساعات طويلة دون مخزون كافٍ من الطاقة من اليوم السابق أو قبل التمرن، فالرياضة تفقد الجسم السوائل وبالتالي قد تؤدي إلى الجفاف.

وعن نصائحها لممارسة آمنة في رمضان قالت: لتكن اختيارات الطعام صحية، مع شرب الماء بكميات كافية لترطيب الجسم، إلى جانب الحرص على حصول الجسم على حاجته الكاملة من البروتين، وتناول

الكربوهيدرات الصحية لعدم نفاذ الطاقة، والحفاظ على العضلات. وفي فترة الصيام دعت إلى تجنب التمارين الهوائية الشديدة، وإلى عدم ممارسة الرياضة مع عدم وجود القدرة على ذلك. واختتمت نصائحها بالقول: لتجنب الخمول ارفع معدل نشاطك في شهر رمضان، احسب خطواتك، مارس رياضة تحبها وتستمتع فيها.

وفيما يتعلق بمرض السكري، أكدت أنها تنصح مريض السكري بعدم ممارسة الرياضة أثناء الصيام، إذ قد يؤدي ذلك إلى الجفاف وهبوط السكر في الدم، مينة أنه يمكن لمريض السكري ممارسة الرياضة في الفترة بين الفطور والسحور ويفضل بعد الفطور بساعتين، مع ضرورة قياس مستوى السكر في الدم قبل وبعد ممارسة الرياضة.

P 4

Link



دقيقة لصحتنا

دقيقة لصحتنا مع د. خالد العفيفي

أكد طبيب العائلة في مستشفى الهلال د. خالد عفيفي أن شهر رمضان فرصة مثالية للتغير، خصوصاً أنه شهر تطراً فيه تغيرات على حياة الإنسان.

وقال: يمكن أثناء الشهر تطبيق أي تغييرات يرغب فيها الإنسان، خصوصاً فيما يتعلق بنمط الحياة، الذي له فوائد وقائية وعلاجية في الوقت ذاته.

وشدد د. خالد عفيفي على أن هناك مجموعة من الأدوية الخاصة بمرضى الضغط والسكري والقلب والغدة الدرقية وباقي الأمراض المزمنة، إذ يجب على المرضى مراجعة الطبيب من أجل تعديل الجرعات إن لزم الأمر، إضافة إلى ضبط أوقات هذه الأدوية.



P 4

Link

ترحيب بتدابير "العدل الدولية" بشأن زيادة دخول المساعدات الإنسانية إلى غزة

المنامة - وزارة الخارجية

القرارات الدولية ذات الصلة بتوفير الخدمات والمساعدات الإنسانية الضرورية لأبناء الشعب الفلسطيني الشقيق في قطاع غزة دون عوائق، وعلى نطاق واسع، لتخفيف معاناتهم من ظروف معيشية كارثية، وحماية المدنيين، ومنع تهجيرهم قسرياً بموجب القانون الدولي والقانون الدولي الإنساني، بما في ذلك تطبيق قرار مجلس الأمن الدولي الأخير بشأن الوقف الفوري لإطلاق النار.

أعربت وزارة الخارجية عن ترحيب مملكة البحرين بالتدابير الاحترازية الإضافية المؤقتة التي أصدرتها محكمة العدل الدولية والداعية إلى زيادة دخول المساعدات الإنسانية والإغاثية الطبية إلى قطاع غزة، ورفع قدرة وعدد نقاط العبور البرية وإبقائها مفتوحة لأطول فترة ممكنة، بالتعاون الكامل مع الأمم المتحدة. وحثت الوزارة المجتمع الدولي على الاضطلاع بمسؤولياته في تنفيذ

P 7

Link

