



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



اليوم : الثلاثاء



التاريخ: 11 مارس 2025



كلام في الصحة

يقدم: غيث إبراهيم سيد أحمد

العلاجات البديلة للقلق

القلق والتوتر من المشاعر الطبيعية التي يتعرض لها الجميع نتيجة موقف ما أو الخوف، ويصاحبه الأمر طبيعياً إلى أن يؤثر على الحياة اليومية فيتحول إلى اضطراب، ويعد القلق اضطراباً نفسياً، ويعالج عادةً ببعض الأدوية جنباً إلى جنب مع العلاج السلوكي المعرفي. فحويات اليقظ والتفكير والتحكم في المشاعر والسلوك القوي هي بعض الأعراض الشائعة لاضطراب القلق.

ولا مانع من إضافة العلاجات البديلة لحل المشكلة، لأن القلق الخفيف لا يتطلب علاجاً تقليدياً، وقد تكون تجربة بعض من العلاجات البديلة المتاحة أمراً كافياً.

والهدف الأساسي من العلاج البديل هو تحسين الصحة العامة وتحفيز أعراض القلق. من العلاجات البديلة المستتخدمة لتقليل الكافيين فتجانس قهوة واحد في حدود المسموح لكن تناول الكثير منها قد يسبب التوتر ويقل القدرة على التعامل مع القلق بطريقة جيدة. تجنب التبغ والكحول، والتدخين، وتناول غذائك غنياً بالفيتامينات، وتناول الفواكه والخضروات، وتناول نظام غذائي متوازن، إذ يستكشف مجال الطب النفسي العلاجات البديلة للعلاقات بين العقلية والتوتر، والوظائف المعرفية للمساعدة على تجنب القلق.

الحصول على قسط كافٍ من النوم، ممارسة الرياضة بانتظام، والتمسك بالروتين اليومي، الاسترخاء التي قد تكون من أفضل سبل لتقليل القلق، مثل التأمل، اليوجا، وتمارين التنفس، فإن جميعها طرق معروفة تساعد على الشعور بالراحة.

فالتأمل لا يغير العالم من حولنا، لكنه يغير طريقة استجابتنا له. وقد يساعد التأمل على فهم مصدر القلق بطريقة أفضل والتغلب عليه.

وأخيراً تجربة المكمّلات الغذائية فهي بعض المراحل الصعبة لتخفيف نسبة فيتامينات من عنصر معين في الجسم يؤثر علينا في حين أن بعض الأعراض تظهر ارتباطاً إيجابياً بين تحسين أعراض القلق واستخدام بعض المكمّلات مثل مجموعة فيتامينات (ب) والمغنيسيوم وأحماض أوميغا 3.

علاجات بسيطة يمكن أن تقلل بها على مرض القلق.

P 20

Link

أهمية الكشف المبكر عن سرطان القولون والمستقيم

الدكتور علي البقالي: ارتفاع نسبة الإصابة بسرطان القولون تحت سن الخمسين



د. علي البقالي

يُعد سرطان القولون والمستقيم من أكثر أنواع السرطان شيوعاً، لكنه من الناحية القليلة عند الكشف المبكر، في السنوات الأخيرة، ازدادت حالات الإصابة بين الشباب، مما يزيد أهمية التوعية والفحص المبكر. في الحوار التالي مع الدكتور علي البقالي استشاري الأمراض الباطنية والجهاز الهضمي والكبد والمختبر بمستشفى الكندي، نتحدث عن كل ما يجب معرفته عن سرطان القولون والمستقيم مع سائلكم، على الإجابة المبكرة لدى الشباب.

ما هو سرطان القولون والمستقيم؟
 سرطان القولون والمستقيم هو ورم خبيث يصيب الأمعاء الدقيقة، القولون، والمستقيم، والتي ما بين 60 في المئة من سرطان القولون والمستقيم هي سرطانات القولون والمستقيم.

ما هو الفرق بين القولون والمستقيم؟
 القولون هو الجزء العلوي من الجهاز الهضمي، ويبدأ من المعدة ويمتد إلى القولون، والذي ينتهي في المستقيم. القولون هو الأنبوب الذي يمتد من المعدة إلى القولون، والذي ينتهي في المستقيم. القولون هو الأنبوب الذي يمتد من القولون إلى القولون، والذي ينتهي في المستقيم.

ما هي أعراض سرطان القولون والمستقيم؟
 قد لا تظهر أعراض سرطان القولون والمستقيم في البداية، ولكن مع تقدم المرض، قد تظهر أعراض مثل: تغير في عادات الإخراج، فقدان الوزن، فقر الدم، ألم في البطن، وبراز دامي.

ما هي أسباب سرطان القولون والمستقيم؟
 لا يوجد سبب محدد لسرطان القولون والمستقيم، ولكن هناك عوامل تزيد من خطر الإصابة، مثل: العمر، التاريخ العائلي، أمراض الأمعاء الالتهابية، والسمنة.

كيف يتم تشخيص سرطان القولون والمستقيم؟
 يتم تشخيص سرطان القولون والمستقيم من خلال فحص الدم، وفحص البراز، وفحص القولون، وفحص القولون السيني، وفحص القولون السيني.

ما هي خيارات العلاج لسرطان القولون والمستقيم؟
 يعتمد العلاج على مرحلة المرض، وقد يشمل الجراحة، والعلاج الكيميائي، والعلاج الإشعاعي.

كيف يمكن الوقاية من سرطان القولون والمستقيم؟
 يمكن الوقاية من سرطان القولون والمستقيم من خلال فحص القولون، وفحص القولون السيني، وفحص القولون السيني.

يُعد سرطان القولون والمستقيم من أكثر أنواع السرطان شيوعاً، لكنه من الناحية القليلة عند الكشف المبكر، في السنوات الأخيرة، ازدادت حالات الإصابة بين الشباب، مما يزيد أهمية التوعية والفحص المبكر. في الحوار التالي مع الدكتور علي البقالي استشاري الأمراض الباطنية والجهاز الهضمي والكبد والمختبر بمستشفى الكندي، نتحدث عن كل ما يجب معرفته عن سرطان القولون والمستقيم مع سائلكم، على الإجابة المبكرة لدى الشباب.

ما هو الفرق بين القولون والمستقيم؟
 القولون هو الجزء العلوي من الجهاز الهضمي، ويبدأ من المعدة ويمتد إلى القولون، والذي ينتهي في المستقيم. القولون هو الأنبوب الذي يمتد من المعدة إلى القولون، والذي ينتهي في المستقيم.

ما هي أعراض سرطان القولون والمستقيم؟
 قد لا تظهر أعراض سرطان القولون والمستقيم في البداية، ولكن مع تقدم المرض، قد تظهر أعراض مثل: تغير في عادات الإخراج، فقدان الوزن، فقر الدم، ألم في البطن، وبراز دامي.

ما هي أسباب سرطان القولون والمستقيم؟
 لا يوجد سبب محدد لسرطان القولون والمستقيم، ولكن هناك عوامل تزيد من خطر الإصابة، مثل: العمر، التاريخ العائلي، أمراض الأمعاء الالتهابية، والسمنة.

كيف يتم تشخيص سرطان القولون والمستقيم؟
 يتم تشخيص سرطان القولون والمستقيم من خلال فحص الدم، وفحص البراز، وفحص القولون، وفحص القولون السيني، وفحص القولون السيني.

ما هي خيارات العلاج لسرطان القولون والمستقيم؟
 يعتمد العلاج على مرحلة المرض، وقد يشمل الجراحة، والعلاج الكيميائي، والعلاج الإشعاعي.

كيف يمكن الوقاية من سرطان القولون والمستقيم؟
 يمكن الوقاية من سرطان القولون والمستقيم من خلال فحص القولون، وفحص القولون السيني، وفحص القولون السيني.

الدكتورة كوثر العيد: رمضان فرصة ذهبية لإعادة التوازن الذهني والعاطفي



د. كوثر العيد

خلال شهر رمضان المبارك، يتعرض الصائمون لتغيرات في العادات الغذائية، وبمطومة النوم والروتين اليومي. قد يؤثر هذه التغيرات في صحتك الجسدية والنفسية، ولذلك من الأهمية أن نعتني بنفسك جيداً خلال فترة الصوم. وفي المقال التالي نوضح الدكتور كوثر العيد استشاري الصحة العامة، رئيس جمعية أسفاه الصحة سأل تعزيز التوازن العاطفي والذهني والتي بدأت منذ عام 2015، شهر رمضان فرصة فريدة لتعزيز الصحة النفسية من خلال التوازن بين العادات والتقاليد، والنشاط الاجتماعي، والحسينات الجيدة.

1. استشارة الطبيب لتحديد مواعيد تناول الأدوية والحجرات المناسبة.

2. تجنب تناول الأطعمة الدسمة والقلبية والدهون والأحماض الدهنية، وتناول الماء بما لا يقل عن 8 أكواب يومياً.

3. تجنب تناول السوائل الغنية بالكافيين.

4. تجنب تناول الأطعمة الغنية بالدهون والأحماض الدهنية، وتناول الماء بما لا يقل عن 8 أكواب يومياً.

5. تجنب تناول الأطعمة الغنية بالكافيين.

6. تجنب تناول الأطعمة الغنية بالدهون والأحماض الدهنية، وتناول الماء بما لا يقل عن 8 أكواب يومياً.

7. تجنب تناول الأطعمة الغنية بالكافيين.

8. تجنب تناول الأطعمة الغنية بالدهون والأحماض الدهنية، وتناول الماء بما لا يقل عن 8 أكواب يومياً.

9. تجنب تناول الأطعمة الغنية بالكافيين.

10. تجنب تناول الأطعمة الغنية بالدهون والأحماض الدهنية، وتناول الماء بما لا يقل عن 8 أكواب يومياً.

الدكتور وليد سلطان يجب عن كيف يصوم مريض القلب بشكل آمن في رمضان؟



د. وليد سلطان

أوضح الدكتور وليد سلطان أخصائي أمراض القلب بمستشفى رويال البحرين أن مرضى القلب الذين يصومون في رمضان يجب عليهم تجنب تناول الأدوية التي تحتوي على الكافيين، وتناول الماء بما لا يقل عن 8 أكواب يومياً.

1. تجنب تناول الأطعمة الغنية بالكافيين.

2. تجنب تناول الأطعمة الغنية بالدهون والأحماض الدهنية، وتناول الماء بما لا يقل عن 8 أكواب يومياً.

3. تجنب تناول الأطعمة الغنية بالكافيين.

4. تجنب تناول الأطعمة الغنية بالدهون والأحماض الدهنية، وتناول الماء بما لا يقل عن 8 أكواب يومياً.

5. تجنب تناول الأطعمة الغنية بالكافيين.

6. تجنب تناول الأطعمة الغنية بالدهون والأحماض الدهنية، وتناول الماء بما لا يقل عن 8 أكواب يومياً.

7. تجنب تناول الأطعمة الغنية بالكافيين.

8. تجنب تناول الأطعمة الغنية بالدهون والأحماض الدهنية، وتناول الماء بما لا يقل عن 8 أكواب يومياً.

9. تجنب تناول الأطعمة الغنية بالكافيين.

10. تجنب تناول الأطعمة الغنية بالدهون والأحماض الدهنية، وتناول الماء بما لا يقل عن 8 أكواب يومياً.

بالتعاون مع «بابكو إنرجيز» وحضور رئيس الأعلى للصحة جمعية السكري تنظم غبقة رمضان وحفل تكريم للأطفال حديثي الإصابة بالمرض



P 10

Link

أسرهم. مؤكدة أن هذه الفعاليات تمنع أولياء الأمور القوه والأمل، وتعزز لديهم الوعي بسبل التعايش مع المرض، كما شاركت تجربتها الشخصية في دعم ابنتها المصابة بالسكري. مشيرة إلى أن هذا التحدي دفعها لأن تكون سندا لها ولغيرها من الأطفال المعايين، يؤمنوا بشكرهم على تحقيق النجاح رغم كل الصعوبات، واحتضنت كلمتها بالثقة، على أهمية العمل المشترك بين الأسر والمجتمع لدعم الأطفال السكريين ومنحهم الثقة والانتماء لمستقبل أكثر ارفقا.

وفي ختام الحفل، أعرب الفريق طبيب الشيخ محمد بن عبدالله آل خليفة عن خالص شكره وتقديره لشركة بابكو إنرجيز على دعمها المستمر لفعاليات الجمعية، ولجميع الحضور والمساهمين في إنجاح هذه الفعالية، مؤكداً استمرار الجهود لتعزيز الوعي الصحي وخدمة المجتمع.

وقد شهد الحفل عددا من الفقرات الترفيهية بمصاحبة الفريسة، مما أضفى أجواء مميزة على الفعالية. كما تم تكريم الأطفال حديثي الإصابة بالسكري ذوي التحكم الجيد بالمدايلات من قبل جمعية السكري البحرينية وهديا مقدمة من شركة بابكو إنرجيز، تقديرا لإنجازاتهم وتحفيزاً لهم على مواصلة الالتزام بنمط حياة صحي.

كما تم خلال الحفل تكريم الجهات الرامية والجامعة، وفي مقدمتها العمرة الخليفة، الرأي الرسمي لعظيم شرورق، بالإضافة إلى الشركات والمؤسسات الداعمة لبرامج الجمعية، تقديراً لمساهماتهم الفاعلة في دعم مرضى السكري وتعزيز الوعي الصحي في المجتمع.

وخلال الحفل، أقيمت أميرة راسد سامي كلمة نيابة عن أولياء الأمور، أعربت فيها عن تقديرها العميق لجمعية السكري البحرينية على جهودها في دعم الأطفال السكريين

تحرص الجمعية على تنظيمه خلال شهر رمضان المبارك لتعزيز الوعي بداء السكري وتكريم الأطفال المتميزين بتحكمهم الجيد في المرض. كما أعرب عن تقديره للجهود التي يبذلها أولياء الأمور في دعم ومساندة أبنائهم، مشيداً بالالتزام في مساندة أطفالهم على التعايش الآمن مع السكري، وأضاف أن جمعية السكري البحرينية، منذ تأسيسها عام 1989 حرصت على تنسي العمدة من المبادرات والمشاريع الرائدة التي تخدم مرضى السكري، ومنها مخيم شرورق، والوحدة المنتظمة لتوعية طلبة المدارس، وتكريم الأطفال المتفوقين وذوي التحكم الجيد، ودعم الأطفال بتوفير مضخات الأنسولين ومجسات قياس السكر، مشيراً إلى أن هذه الإنجازات لم تكن لتتحقق لولا الشراكة المجتمعية الفاعلة مع المؤسسات الحكومية والخاصة، وبمؤازرة وزارة التنمية الاجتماعية.

تنظمت جمعية السكري البحرينية، بالتعاون مع شركة بابكو إنرجيز الغبقة الرمضانية السنوية، وحفل تكريم الأطفال حديثي الإصابة بمرض السكري ذوي التحكم الجيد، وذلك في قاعة نادي بابكو بمنطقة عوالي، بحضور وتشريف رئيس المجلس الأعلى للصحة ورئيس مجلس إدارة جمعية السكري البحرينية الفريق طبيب الشيخ محمد بن عبدالله آل خليفة، إلى جانب نائب رئيس جمعية السكري البحرينية لهريم الحمادي، ومسؤولين من وزارة الصحة، والخدمات الطبية العسكرية، والمستشفيات الحكومية، ومراكز الرعاية الصحية الأولية، بالإضافة إلى ممثلين عن العمرة الخليفة، الرأي الرسمي لعظيم شرورق، وعدد من المساهمين والداعمين لانشطة الجمعية.

وفي كلمته خلال الحفل، أكد الفريق طبيب الشيخ محمد بن عبدالله آل خليفة أهمية هذا اللقاء السنوي، الذي

مناقشة سبل تنفيذ عدد من المبادرات المشتركة

توطيد التعاون بين "المستشفيات الحكومية" و "البحرين الإسلامي"



المنامة - المستشفيات الحكومية

استقبلت الرئيس التنفيذي للمستشفيات الحكومية د. مريم الجلاهمة، الرئيس التنفيذي لبنك البحرين الإسلامي فاطمة العلوي؛ وذلك لبحث سبل تعزيز التعاون بين الجانبين.

وفي اللقاء، أكدت الرئيس التنفيذي للمستشفيات الحكومية أهمية دور المؤسسات المالية والمصرفية في دعم مختلف مسارات التنمية الاقتصادية وتعزيز تقدمها وازدهارها في جميع المجالات، منوهة بالجهود البارزة التي يبذلها بنك البحرين الإسلامي لاسيما في حرصه على توطيد الشراكات مع القطاع العام؛ للدفع بمستوى الخدمات المقدمة لأفراد المجتمع ومنها خدمات القطاع الصحي. وأشارت في هذا الإطار، إلى أن مثل هذه

الصحي في مملكة البحرين. وأضافت "نؤمن في بنك البحرين الإسلامي بأن الاستثمارات في القطاع الصحي لها تأثير إيجابي كبير على المجتمع بأسره، ونسعى دائما لتقديم الدعم اللازم لتحقيق التقدم في هذا المجال". هذا، وتضمن اللقاء أيضا مناقشة سبل تنفيذ عدد من المبادرات المشتركة التي تهدف إلى تعزيز الرعاية الصحية.

الشراكات بين القطاعين العام والخاص تساهم في تحسين جودة الخدمات الصحية وتلبية تطلعات المواطنين، عبر تعزيز كفاءة الخدمات الصحية لبلوغ الأهداف في تقديم أفضل مستويات الخدمة والرعاية للمجتمع. من جانبها، أكدت الرئيس التنفيذي لبنك البحرين الإسلامي، أن البنك يحرص دائما على دعم المبادرات التي تعزز النظام

P 23

Link

البحرين تستقطب خبراء التخدير والألم 17 أبريل



المنامة - بنا

تواصل المستشفيات الحكومية وشركة "إديوكيشن بلاس" تحضيراتها لتنظيم مؤتمر البحرين للتخدير والألم تحت شعار "التخدير المتقدم.. تعزيز الرعاية"، الذي سيعقد يومي 17 و18 أبريل 2025 في فندق كراون بلازا. وفي هذا الصدد، أكدت رئيسة المؤتمر د. زينة عبدالستار، أن هذا المؤتمر سيجمع نخبة من الخبراء في مجالات التخدير، وإدارة الألم، والرعاية الصحية؛ لتبادل المعرفة والابتكارات في هذا المجال الحيوي، إذ سيسلط المؤتمر الضوء على آخر التطورات والتوجهات في تقنيات التخدير وإدارة الألم، والتحديات الراهنة وسبل تحسين تقديم الرعاية للمرضى، مشيرة إلى أن المؤتمر سيضم ورش عمل تدريبية تهدف إلى تعزيز المهارات السريرية والتقنيات الحديثة في

مجال التخدير، ليشكل بذلك فرصة مثالية لتبادل التجارب والخبرات والاطلاع على الأبحاث في مجالات التخدير والألم. ولفتت إلى أن المؤتمر سيشهد مشاركة خبراء واستشاريين من مملكة البحرين، والمملكة العربية السعودية، والمملكة المتحدة، وإيطاليا، وألمانيا، والهند، وتونس، مشيرة إلى أن حضورهم في المؤتمر سيثري النقاشات والتجارب وسيحقق الأهداف المرجوة.

P 23

Link

