



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



اليوم : الأحد



التاريخ: 16 مارس 2025



د. شيماء النشابة.

أول طبيبة بحرينية تفوز بالجائزة

الدكتورة شيماء النشابة تحصد جائزة Early Career

Forum من الجمعية الأمريكية للغدد الصماء

حصلت الدكتورة شيماء النشابة، استشارية الأمراض الباطنية والغدد الصماء والسكري والبدانة، الأستاذ المساعد بقسم الطب الباطني بكلية الطب والعلوم الصحية بجامعة الخليج العربي على جائزة Early Career Forum المقدمة من الجمعية الأمريكية للغدد الصماء (The Endocrine Society)، لتصبح بذلك أول طبيبة بحرينية تفوز بهذا النوع من الجوائز المرموقة، وهو ما اعتبر إنجازا طبيا وعلميا جديدا.

ويعد منتدى المسار المهني المبكر (Early Career Forum) من أبرز الفعاليات التي تنظمها الجمعية الأمريكية للغدد الصماء لدعم الأطباء والباحثين في المراحل المبكرة من مسيرتهم المهنية، حيث يمنح هذا التكرام للمتميزين في مجال الغدد الصماء والسكري والبدانة تقديرا لإنجازاتهم العلمية والبحثية الواعدة.

وأعربت الدكتورة شيماء النشابة عن سعادتها بهذا التكرام، مؤكدة أن هذا الإنجاز يعكس المكانة المتقدمة التي وصلت إليها الكفاءات الطبية البحرينية في المحافل العلمية العالمية، ويعزز من دور الأطباء البحرينيين في المساهمة في تطوير مجال الغدد الصماء والسكري على المستوى الدولي.

ويأتي هذا الإنجاز ليضاف إلى سجل الدكتورة شيماء النشابة الحافل بالنجاحات، حيث واصلت تميزها الأكاديمي والمهني في مجالات الأمراض الباطنية والغدد الصماء والسكري والبدانة، محققة العديد من النجاحات في مجالات البحث العلمي والممارسة السريرية.

P 12

Link

علماء يكتشفون سر طول عمر أكبر معمرة في العالم!

الكحول والتدخين، وتمتعن نفسها دائما بالمشي، وأحاطت نفسها بالأحباء. وخلص الباحثون إلى أن كل هذه العوامل ساعدتها في تجنب التدهور الجسدي والعقلي الذي كان يمكن أن يقصر من عمرها. وقال إستيلر وزملاؤه إنهم يأملون أن توفر الدراسة التي أجريت على برانديس معلومات مفيدة لأولئك الذين يسعون لتحسين أوضاعهم وعلاجاتهم للأمراض المرتبطة بالشيخوخة. وأضافوا أن برانديس شكلت مثالا على أن الشيخوخة والمرض لا يجب بالضرورة أن يسيرا جنبا إلى جنب، مشيرين إلى أن نتائج الدراسة الجينية التي أجريت عليها، تتحدى التصور القائل بأن الاثنين مرتبطان بشكل لا يتفصم.

الوراثة في جامعة برشلونة والخبر الرائد في مجال الشيخوخة، أن ميكروبيوتا برانديس (البكتيريا الموجودة لدى الأمعاء والتي تلعب دورا في الحفاظ على الصحة) تشبه تلك الموجودة لدى الرضع. ووجد فريق إستيلر أن برانديس احتفظت بوعيتها ووضوح فكرها حتى نهاية حياتها تقريبا. وأن الأمراض التي عانت منها خلال سنوات عمرها الطويلة اقتصر بشكل رئيسي على آلام المفاصل وفقدان السمع. وأشار الباحثون إلى أن برانديس أخذت عددا من الخيارات الصحية التي ساعدتها في الاستفادة من تركيبها الجينية الفريدة. فقد التزمت بنظام غذائي متوسطي يتضمن تناول ثلاث حصص من الزبادي يوميا، وتجنب شرب

اكتشف العلماء دليلا مهما حول كيفية عيش المعمرة ماريا برانديس موريلا حتى عمر 117 عاما. وكانت برانديس أكبر معمرة في العالم قبل وفاتها في إسبانيا أغسطس الماضي عن عمر يناهز 117 عاما، تعزو طول عمرها إلى «الحظ والجينات الجيدة». والآن، أثبتت دراسة علمية أنها كانت محقة. وكشفت الدراسة التي أجريت على ميكروبيوم برانديس وحمضها النووي، بداها العلماء قبل وفاتها، أن الجينات التي ورثتها سمحت لخلاياها بأن تشعر وتتكيف كما لو كانت أصغر بـ 17 عاما من عمرها الحقيقي. كما أظهرت الأبحاث التي قادها البروفيسور مائيل إستيلر، أستاذ علم

P 28

Link

وتضيف المنظمة العالمية:
«وتنشط الحياة الاجتماعية
بشكل خاص خلال شهر



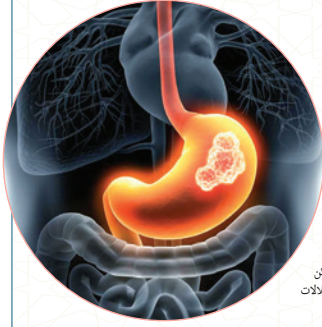
يقف تنظيم الوفاء خلال شهر رمضان أماماً ضرورياً للحفاظ على الشباب والوحدة، خاصة مع تغير نمط الحياة خلال شهر رمضان المبارك بسبب الصوم والعبادات، فضلاً عن فترة الليل تصيب مزمعجة بالسود، والامراض، والتفجعات العاطفية، وقد يعاني بعض من اضطرابات النوم، مما يؤثر على الأداء اليومي، لذلك من المهم اتباع بعض الإرشادات لتنظيم النوم بشكل فعال. واليك بعض النصائح لتنظيم النوم في رمضان:

١- تخصيص الميزان في قفزين أو ثلاث؛ يسدّد بحدّ أقصى من الميزان خمسة
مئات الأونصات أو الأونصة البليكة. يُستعمل هذا الميزان في نظام الميزان
المستعمل، كما في القبولة بعد الرجوع من العمل لمدة ساعة أو أكثرين
تفويض الشخص في مساعات التفتيش والبلد، واليوم بعد انتهاء
التفويض الشخصي في المساعات ١١ مساءً واليوم المتواصل في كل
الأيام من المساعات الخمسة الضرع مع العائلة بعد عودتها اليوم
١١ مساءً من المساعات صباحية بعد عودتها من الاستعدادات الصباحية
التي قد تكون ضرورية. تتحدد وقت التفتيش الميزان والاستعدادات وفقًا
لإسعاد على كل مساعدي البوابات اليومية الذين يعملون بمعدل استيعابًا
مبكرًا من أشهر الإبراهيم. وأيضًا ذات قبولة قصيرة في النهار بعد
إسعاد الساعات على استعداد التفتيش والنظام في التفتيش اليوم التالي
٢- يجب تبديل المصنّات قبل التفتيش: من القليلين من استهلاك الساعات
المشغولة والمشروبات الغازية في فترة المساء يسعاد على النوم
العميق.

3- ممارسة التمارين الرياضية في الوقت المناسب: يُفضل بعد الإفطار
4- اعتبار: حيث تساعد على تحسين جودة النوم من التسبب في الأرق.
5- الاعتدال: مع المشاغل بين اليوم: الضوضاء، الضوء، الميعات من
الهواتف والتلفاز يخلق سلباً على إنتاج الهرمونات، مما يؤثر
لذلك سلباً حيث يحتاجها اليوم للنوم سواء في الأرق.
6- تحفة اليوم التي حدث يجب أن يكون مكان النوم هادئاً مع إضاءة
خافتة ودرجة حرارة مناسبة، مما يساعد على الاسترخاء والعميق.
7- ختتام: مع الأثرام بعد الصبح، يمكن تحقيق توازن صحي بين
الصيام، النشاط والعمل، العشاء، مما يجعل رمضان فرصة لتعزيز
الصحة النفسية بدلاً من الشعور بالارتباك والتعب.

، استشارية الصحة العامة
- رئيسة جمعية اصدقاء الصحة

الصيام مع الاضطراب الاستقلابي



المضاعفات. في الإفطار، من المهم الإفطار باعتدال مع الأطعمة سهلة الهضم مثل التمر ومصدر البروتين، والخضروات الغنية بالألياف لتجنب الارتفاع المفاجئ في نسبة السكر في الدم. يساعد شرب الماء قبل تناول الطعام الصلب على منع الجفاف. يجب تجنب الأطعمة المقلية أو السكرية أو المعالجة بشكل مفرط، لأنها يمكن أن تؤدي إلى مقاومة الأنسولين واختلالات التمثيل الغذائي بحسب موقع ndtv.

الجفاف والدوخة. يمكن أن يساعد تجنب السكريات المصنعة والكربوهيدرات المكررة في استقرار مستويات الجلوكوز في الدم على مدار اليوم. تعد المراقبة المنتظمة لسكر الدم أمرًا بالغ الأهمية للأفراد المصابين بداء السكري أو اضطرابات التمثيل الغذائي الأخرى. يساعد فحص مستويات الجلوكوز في الدم قبل وأثناء وبعد الصيام على اكتشاف التقلبات مبكرًا. إذا ظهرت أعراض نقص السكر في الدم (الدوخة والارتباك والتعرق المفرط) أو ارتفاع السكر في الدم (العطش الشديد، كثرة التبول، التعب)، فإن الإفطار على الفور ضروري لمنع

ينصح بعض الأشخاص بتجنب الصيام تمامًا، بينما قد يتم إعطاء البعض الآخر إرشادات للصيام بأمان. يجب أن تشمل وجبة ما قبل الفجر الكربوهيدرات المعقدة (الحبوب الكاملة والشوفان والأرز البني) والأطعمة الغنية بالألياف (الخضار والفواكه والبقوليات) والبروتينات الصحية (البيض والزبادي والمكسرات) لتوفير طاقة مستدامة ومنع الارتفاعات المفاجئة أو الانخفاض المفاجئ في مستويات السكر في الدم. التوطيب هو المفتاح، لذا فإن شرب الكثير من الماء والسوائل الغنية بالكهرباء يمكن أن يمنع

يجب على الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات التمثيل الغذائي مثل مرض السكري أو نقص السكر في الدم أو اختلالات الغدة الدرقية استشارة مقدم الرعاية الصحية قبل اتخاذ قرار الصيام، لأن الصيام المطول يمكن أن يؤثر على مستويات السكر في الدم والتمثيل الغذائي والصحة العامة. يمكن للطبيب أو اختصاصي التغذية المسجل المساعدة في تعديل الأدوية أو جرعات الأنسولين أو خطط النظام الغذائي لضمان التحكم المستقر في التمثيل الغذائي. قد

صحتنا مع الصيام

