تقرير الرصد اليومي لأخبار القطاع الصحي في الصحافة المحلية

Daily Media Monitering Report for Helth Industry

اليوم : الأثنين

التاريخ: 25 أغسطس 2025

أخبار الخليج
الجريدة اليومية الأولى في البحرين
العدد: 17321

ضمن مشروع «معزز» الخليجي

«الصحة» تشارك في التقييم النهائي للمجمعات التجارية

شاركت وزارة الصحة في التقييم النهائي لعدد من المجمعات التجارية في مملكة البحرين ضمن مشروع «معزز» الخاص بمراكز التسوق والمجمعات التجارية، الذي أطلقته لجنة المدن الصحية بالأمانة العامة لمجلس التعاون لدول الخليج العربية ومجلس الصحة الخليجي، بهدف مواصلة تعزيز الصحة في البيئات المجتمعية وتشجيع أنماط الحياة السليمة.

وأشارت الوزارة إلى أن التقييم شمل المجمعات التي تقدمت للمشاركة ضمن المشروع خلال عام ٢٠٢٥، وهي: مجمع سيتي سنتر البحرين، ومجمع أفنيوز البحرين، ومجمع الإنماء، حيث ترأست لجنة التقييم الدكتورة فاطمة المطوع رئيس قسم البرامج بإدارة تعزيز الصحة، بمشاركة مقيمين معتمدين من وزارات الصحة بدول المجلس.

وأوضحت أن المشروع يستند إلى ستة محاور رئيسية هي: أنماط الحياة الصحية، التوعية، الشراكة المجتمعية، النظافة والبيئة، الأمن والسلامة، وجودة خدمات المجتمع، ويجري تنفيذه وفق آلية موحدة تشمل زيارات ميدانية لقياس مدى التزام المجمعات بالمعايير المعتمدة.

P 6
Link

محاكمة مروجة و٩ زبائن.. خرجت من الإصلاح والتأهيل وفتحت «شباك مخدرات»

بعد خروجها من مركز الإصلاح والتأهيل في ٢٠٢٤ لم تتعظ ثلاثينية من قضاء عقوبة الاتجار في المواد المخدرة، حيث عادت مجددا الى ترويج المواد المخدرة عن طريق استقبال الزبائن بمنزلها او ارسال ملفوفات المخدرات من الشباك، إلا أنها سقطت مجددا في قبضة إدارة مكافحة المواد المخدرة ومعها ٩ زبائن اعتادوا الشراء منها، حيث تم القبض عليهم جميعا واحالتهم النيابة العامة الى المحكمة الكبرى الجنائية التي حجزت جلسة ١٦ سبتمبر للحكم عليهم.

كانت بداية الواقعة بمعلومات وردت إلى إدارة مكافحة المواد المخدرة عن قيام المتهمة بترويج المواد المخدرة بعد خروجها من مركز الإصلاح والتأهيل، وتأكدت المعلومات عبر التحريات الجادة والمصادر السرية وتم استصدار إذن من النيابة العامة للقبض على المتهمة، حيث عثر بمنزلها على مواد المخدرة مجهزة للبيع كما تم التوصل إلى معلومات وبيانات عن ٩ متهمين اعتادوا شراء المادة المخدرة من المتهمة بأسعار مختلفة.

حيث أنكرت المتهمة تهمة الاتجار واعترفت بتحقيقات النيابة بتعاطي المواد المخدرة واعتيادها التعاطي منذ العشرينيات من عمرها، وأشارت الى انها اعتادت الشراء من شخص اسيوي بطريق غير مباشر من دون أن تعرف بياناته.

فيما اعترف ٩ زبائن بعد القبض عليهم بأنهم اعتادوا شراء المواد المخدرة منها سواء من منزلها مباشرة او بتسلم المادة المخدرة بعد القاء المتهمة لها من نافذة منزلها، وجاءت اعترافاتهم متشابهة في كميات المواد المخدرة التي اعتادوا شراءها والتي تتراوح أسعارها ما بين ٥ و١٥ دينارا سواء من مخدر الهيروين او الحشيش او الميتافيتامين، كما اعترف بعضهم بأن المتهمة هي من تواصلت هاتفيا معهم لعرض المادة المخدرة عليهم من دون معرفتهم بها سابقا.

حيث أسندت النيابة الى المتهمين أنهم في غضون عامي ٢٠٢٤ و٢٠٢٥، المتهمة الأول حال كونها عائدة حازت بقصد الاتجار المواد المخدرة الهيروين والميتافيتامين في غير الأحوال المصرح بها قانونا كما اعدت مسكنها لتعاطي المواد المخدرة في غير الأحوال المصرح بها قانونا، كما أسندت الى المتهمين من الثاني حتى العاشر تهم حيازة مواد مخدرة مورفين وحشيش وميتافيتامين بقصد التعاطي في غير الأحوال المصرح بها قانونا.

P 9
Link

ALAYAM
الأيام
ستبدى لك الأيام ما كنت جاهلاً ويأتيك بالأخبار من لم تزود

العدد: 13287

P 9
Link

محاكم

رئيسة النيابة: لا نصادر الحقّ بنشر الأحكام القضائية شريطة الالتزام بالضوابط

بدء محاكمة محامية لنشرها أخبارًا مخالفة للقانون في «دعوى نسب»

المحامية برّرت النشر برغبتها في تثقيف العاملين بالمجال القانوني

محرر الشؤون المحلية:

بدأت المحكمة الصغرى الجنائية بدائرتها الثالثة، أمس، أولى جلساتها في الدعوى المقامة من النيابة العامة ضد إحدى المحاميات، إثر قيامها بمخالفة نص القانون بنشرها أخبارًا تتعلق بتحقيقات وإجراءات تمت في «دعوى نسب» أمام المحكمة الشرعية.

وقدّمت رئيسة النيابة خلال الجلسة مرافعة مرئية وشفوية، تضمنت استعراضًا لأدلة الدعوى، وتمحيصًا لما تضمنته المقالات المنشورة على لسان المحامية المشكو في حقها، كما تضمنت المرافعةَ المرئية نماذج من تعليقات الجمهور القارئ لتلك الأخبار عبر وسائل التواصل الاجتماعي.

وأكدت رئيسة النيابة في مرافعتها على غايات المشرّع الجنائي حينما جرّم نشر الأخبار المتعلقة بتحقيقات وإجراءات تمت في دعاوى محددة على سبيل الحصر لا القياس، وهي منع نشر أخبار دعاوى الزوجية، والطلاق، والحضانة، والنفقة، والزنا، والنسب، إذ يهدف المشرّع من حظر النشر إلى حماية غايات أسمى من النشر والتداول، ألا وهي حماية أواصر العائلة ووشائج الحياة الأسرية، وحفظ أمان المجتمع وما نشأ عليه من قيم أخلاقية.

وشدّدت على أن النيابة العامة هي الكافلة للحق في النشر شريطة الالتزام بضوابط القانون، وبما لا يتعارض مع الصالح العام، ومن باب أولى صالح أطراف الدعاوى الشرعية.

وقالت: «لا تُصادر الحق في نشر الأحكام القضائية وإتاحتها للعلن، شريطة الالتزام بضوابط النشر».

وأضافت: «المحامي هو مستودع سرّ موكله، وأبسط التزاماته ألا يُفشي بأسرار موكله، وإلا كان عرضة للجزاءات التأديبية وفق قانون المحاماة».

في السياق ذاته، أوضحت رئيسة النيابة أن المحامية برّرت أفعالها خلال التحقيقات برغبتها في تثقيف العاملين في المجال القانوني، رغم إقرارها بأن الحكم المنشور لم يكن نهائيًا بعد.

كما أشارت إلى أن المحامية بادرت إلى التواصل مع صحفي في إحدى الصحف المحلية بغية نشر الحكم الصادر في دعوى خاصة بموكلها، والمتعلقة بقيام مولكها برفع دعوى نسب ?? من أبنائه أمام المحكمة الشرعية، وذلك بعد زواج استمرّ أربعين عامًا، إذ أرسلت الحكم بأكمله دون تمويه أو حجب أو إزالة للتفاصيل الخاصة ببيانات موكلها، كاشفةً أيضًا ما اتخذته النيابة العامة من تحقيقات في البلاغ الجنائي المنظور أمام نيابة الأسرة والطفل، والذي

تضمن عرض الأطراف على إدارة الأدلة المادية لفحص البصمة الوراثية، وانتهى الأمر بحفظ البلاغ الجنائي.

وأكدت رئيسة النيابة على الحرص الكبير الذي توليه النيابة لمصلحة المجتمع أولاً وأخيرًا، وحفظ أمانه، والابتعاد عن نشر السلوكيات الشاذة في أوساطه.

وتعود تفاصيل الواقعة إلى تلقي النيابة الإلكترونية بالإدارة العامة لمكافحة الفساد والأمن الاقتصادي والإلكتروني بوزارة الداخلية مطلع الشهر الجاري «أغسطس»، إثر رصدهم لمعلومات وأخبار منشورة في الصحف الإلكترونية عبر وسائل التواصل الاجتماعي تتعلق بتحقيقات وإجراءات تمت في دعوى نسب شرعية، مصدرها محامية موكلة عن أحد أطرافها، إذ باشرت النيابة تحقيقاتها حينها فور تلقيها البلاغ، حيث استجوبت المحامية، وواجهتها بالمقالات المنشورة في الصحف المحلية، ومن ثم أمرت النيابة العامة بإحالتها إلى المحاكمة مسندةً إليها تهمة النشر علانية لأخبار تتعلق بدعوى نسب بالمخالفة للقانون.

ALWATAN
الوطن
يومية - شاملة - تفاعلية
الوطن ولاء للوطن

العدد: 7197

تجربة تثبت أن الاختلاف ليس نقصاً بل وجهاً آخر للجمال

من الألم إلى الإبداع.. زينب حبيب تتحدى المرض وتُلهم الآخرين بالأمل

» حورية مرهون

وُلدت الشابة البحرينية زينب حبيب قبل ثلاثين عاماً وولدت معها معركتان قاسيتان: مرض وراثي نادر يسمى «السمك»، إلى جانب مرض فقر الدم المنجلي «السكلر»، ولاحقاً أصيبت بإعاقة دائمة في الظهر..

كل مرض على حدة كفيل بإرهاق حياة الإنسان وتحويلها لنفق مظلم من الألم، لكنها اختارت أن تحوّل هذه التحديات إلى مصدر قوة والهام، بدلاً من أن تكون قيوداً تكبل حياتها، واعتبرت اختلافها سر تميزها عن الآخرين، في هذا الحوار، تفتح زينب قلبها لـ«الوطن»، وتروي قصة النجاح.

من هي زينب حبيب، وكيف بدأت رحلتك مع المرض؟

- أنا زينب، ولدت مختلفة عن أقراني وأدركت ذلك مبكراً، حيث لاحظت اختلاف شكل بشرتي وإرهاقي وتعبي المستمر، خصوصاً عند التعرض للشمس والجو الحار، لكني تعايشت إلى حد ما في طفولتي مع المرض رغم شعوري المستمر بأنني مختلفة عن أقراني. لم أكن أعرف سبب اختلاف شكل بشرتي وجفافها واحمرارها بشكل كبير، وكنت أبكي أحياناً وأسأل والدتي لماذا أنا مختلفة عن الآخرين؟ لم أكن أعرف بأنه مرض نادر اسمه «السمكية»، وظننت بأنني سأكبر ويتغير كل شيء.

لاحقاً، وبعد البحث عبر الإنترنت وقراءة العديد من المقالات اكتشفت بأنني مصابة بمرض نادر، وذلك فسّر لي سبب اختلافي، ولماذا لم أر أحداً مثلي من قبل. كل ذلك لم يعقني عن التقدم في الدراسة والعمل، فقد درست الهندسة الداخلية ثم حصلت على دبلوم في التصميم الجرافيكي، واليوم أعمل كمصممة جرافيك. إن أكبر إنجاز في حياتي ليس الشهادات الأكاديمية بقدر ما هو الاستمرار في مواجهة التحديات رغم المعاناة مع مرضي «السّماك» وفقر الدم المنجلي وإصابات المفاصل والظهر.

كيف انعكس المرض على طفولتك ودراستك؟

- منذ الابتدائية كنت أعاني من جفاف شديد وتشقق في البشرة. لم يكن جسمي يتعرق تقريباً، ومع الحرارة يصبح وجهي أحمر كقطعة طماطم بسبب انعدام التعرق في بشرتي. كنت ألعب مع زميلاتي لكنني أتعب بسرعة حيث يتسارع نفسي ويضيق صدري، والمعلمة لم تكن تدرك ما بي. كما أذكر موقفاً حين أحرجتني إحدى المعلمات في الصف أمام زميلاتي قائلة: «لماذا شكل بشرتك هكذا؟ اذهبي لطبيب ما وتعالجي». لكنني كطفلة وقفت صامتة لفترة ثم أخبرتها بأنني أتعالج أساساً. كل هذه المواقف رغم قساوتها جعلتني كما أنا اليوم، وعلمتني أن أحب اختلافي وأعتبره مصدر قوتي وتميزي لا العكس.

هل تشعرين أن المرض حرمك من أشياء معينة؟

- بالعكس، لا أشعر أنه حرمني من شيء، بل منحني تحديات صنعتني بشكل أفضل. ربما أخذ مني بعض الفرص، لكنني على يقين أن الله دائماً يختار لعبده ما هو أنسب. كما أن أكبر نقطة تحول كانت عندما انكسرت فقرة في ظهري، وقتها شعرت أن كل شيء انهار، لكن التجربة منحتني يقظة روحية عميقة. الألم الذي رافقني لأكثر من عام صعّب علي حتى الحركات البسيطة، وجعلني أخسر وظيفتي وأصبحت هوايتي المفضلة الرسم صعبة كثيراً، لكنه علمني الصبر والتأمل والإيمان بمنظور مختلف.

ما أبرز التحديات اليومية؟

- ترطيب البشرة أصبح جزءاً لا يتجزأ من يومي. أحياناً أتمنى التوقف عنه، لكنه ضرورة لا مفر منها، حتى عندما أخرج لا بد أن أحمل كريماً معي. أما الملابس فهي تحدٍ آخر؛ فليست كل الأقمشة تناسب بشرتي؛ أحب ارتداء اللون الأسود مثلاً، لكني أحياناً أتجنبه لأنه يُظهر قشور بشرتي بشكل أوضح. كما أنني عانيت كثيراً مع بعض الأدوية الخاصة بعلاج فقر الدم المنجلي مثل «الهيدروكسيوريا»، فقد تسبب بتلف بشرتي بشكل كبير وأثّر على نفسيتي. حتى شراء الكريمات لم يكن سهلاً؛ بعضها غير متوفر محلياً واضطررت للسفر أو طلبه من الخارج.

كيف استطعتِ تحويل المعاناة إلى مساحة إبداع؟

- أدركت مع الوقت أن التعلم هو طريقتي الخاصة للتعافي. بعد كل فترة صعبة أبحث عن شيء جديد أتعلمه: دورة، لغة، أو هواية جديدة. تعلمت الإسبانية، انخرطت في العمل التطوعي، احترفت الرسم، ومؤخراً بدأت العزف على الكمان.

الموسيقى بالنسبة لي مثل مسكّن خفي؛ أحياناً يختفي ألم ظهري تماماً عندما أعزف، وكأنما جسدي يتعافى بالموسيقى. الرسم أصبح أصعب بسبب إصابة ظهري، لكنني لا أستطيع تركه وأواصل حتى وإن رسمت رسومات بسيطة.

ما رسالتك لمن يواجه التنمّر أو يخشى من اختلافه؟

- أول خطوة هي أن تفهم نفسك. حين تدرك قيمتك، يصبح رأي الآخرين أقل تأثيراً. كل إنسان نسخة فريدة لا تتكرر. التنمر ليس حقيقتك، بل انعكاس لنقص في الآخر. تذكر أن اختلافك هو ما يجعلك مميزاً. وأذكر بأني حين استمعت لجسدي وفهمت احتياجاته تحسّن أدائي الأكاديمي والمهني بشكل كبير وبدأت أستمتع بالحياة. التقبّل الحقيقي للمختلف لا يعني شفقة ولا تجاهلاً، بل أن نراه كما هو: إنسان كامل له قيمة وكرامة. الاختلاف ليس نقصاً، بل وجه آخر للجمال.

ماهو طموحك في المستقبل؟

- وجدت في تجربتي الحالم للعديد من الناس الذين يعانون بشكل ما في حياتهم، وبدأت في نشر قصتي على حسابي في «الانستغرام » لأشارك أفكاري وتجربتي مع الحياة، ليكون محتوى ينبض بالأمل والطاقة الإيجابية. وأطمح إلى كتابة كتاب أجمع فيه قصتي وتأملاتي، ليبقى أثراً ملموساً يذكر الآخرين بأن الحياة، رغم تحدياتها، ما زالت جميلة، وتستحق أن نعيشها بكل تفاصيلها.

المرض لم يعق تقدمي في الدراسة وأعمل اليوم كمصممة جرافيك

أكبر إنجاز في حياتي هو الاستمرار بمواجهة التحديات رغم المعاناة

تعلمت أن أحب اختلافي وأعتبره مصدر قوتي وتميزي لا العكس

P 7
Link

البلاد
www.albiladpress.com
العدد: 6158

كسر الرجل وفصل الكاحل حالا دون مواصلة المهمة... بخيت لـ "البلاد":

تقدمت بطلب إعفائي من تولي حقيبة "الصحة" في السودان

البلاد | علوي الموسوي

كشف وزير الصحة السوداني معز بخيت لـ "البلاد" عن قراره البات في ترك منصب حقيبة وزارة الصحة، مرجعًا ذلك الاعتذار "لأسباب صحية طارئة".

وتأتي إرادة الوزير هذه بعد أن تم صدور قراره بتمكينه من حقيبة الصحة في السودان كوزير مطلع يوليو الماضي.

وقال بخيت: "رغم استعدادي الكامل لتولي المنصب وإعدادي استراتيجية شاملة وفريق عمل لتنفيذها، فإن حالتي الصحية لم تعد تسمح لي بتحمل هذه المسؤولية".

وأشار إلى أن إصابته بكسر في الرجل اليمنى وفصل في كاحل الرجل اليسرى، إلى جانب مضاعفات في أسفل الظهر قد تستدعي تدخلاً جراحيًا وفترة علاج طويلة.

وأكد بخيت استمراره في خدمة بلاده من خلال مشروعه الطبي الكبير لإنشاء أول مستشفى تخصصي في جراحة المخ والأعصاب وإعادة التأهيل في السودان، والذي يعد الأول من نوعه في القارة الإفريقية، مجددًا التزامه بدعم القطاع الصحي عبر المشورة والخبرة والعلاقات.

وكان وزير الصحة السوداني المعيّن البروفيسور معز بخيت يعمل في البحرين لسنوات طويلة قد أُصيب بكسر في قدمه إثر حادث مفاجئ، وذلك قبل توليه رسميًا منصب الوزارة، حيث سقط على إحدى العتبات الأسمنتية في النادي السوداني، ما أدى إلى كسر في الساق اليمنى.

وبعد الإصابة، توجّه بخيت إلى العاصمة البريطانية لندن لتلقي العلاج، وكان قد أعلن حينها نيته التوجه بعدها إلى السودان للاستقرار النهائي.

ويُذكر أن الدكتور معز بخيت يُعد من الكفاءات الطبية المرموقة في طب المخ والأعصاب والمناعة، وهو أحد المؤسسين الأوائل لمركز الأميرة الجوهرة لطب الجزيئي وعلوم المورثات التابع لجامعة الخليج العربي في البحرين. وعمل طوال 25 عامًا في البحرين، حيث يمتلك عيادة طبية في مدينة الملك عبدالله الطبية. كما أشرف على العديد من الخريجين وطلاب الدكتوراه في جامعة الخليج العربي.

وكان قد تم تعيينه وزيراً للصحة في حكومة رئيس الوزراء السوداني كامل إدريس مطلع يوليو الماضي.

وزير الصحة السوداني

P 5
Link

البحرين تتعامل مع أكثر من 500 ألف طن من النفايات الخطرة

البلاد | حسين المرزوق

كشفت بيانات رسمية حديثة صادرة عن المجلس الأعلى للبيئة، نشرت بموقع بوابة البحرين للبيانات المفتوحة، أن إجمالي مخزون النفايات الخطرة في مملكة البحرين وصل إلى 553,505.31 طن بنهاية العام 2024، في مؤشر واضح على حجم التحديات البيئية التي تواجهها المملكة في إدارة هذه المخلفات.

وبلغ مخزون النفايات الخطرة في بداية العام المنصرم نحو 556,759.86 طن، وهذا يشير إلى وجود تراكمات من السنوات السابقة. في العام ذاته تم إنتاج 86,144.82 طن من النفايات الخطرة، موزعة بين النفايات الصناعية الخطرة التي بلغت 48,772.63 طن، والنفايات الطبية الخطرة التي وصلت إلى 4,277.5 طن، بالإضافة إلى فئات أخرى من النفايات الخطرة المتنوعة والمجمعة.

وبشأن طرق المعالجة، استخدمت البحرين وسائل عدة للتخلص من هذه المخلفات، إذ تمت إعادة تدوير نحو 41,086.29 طن من النفايات الخطرة، وهي طريقة شائعة لمعالجة المخلفات ذات الخطورة العالية، كما تم حرق 10,839.98 طن في مواقع مخصصة، إضافة إلى معالجة 86,596.77 طن من النفايات في منشآت متخصصة وأماكن مخصصة أخرى.

وما تزال كمية كبيرة من النفايات الخطرة متراكمة إذ بلغ مخزون النفايات المتبقي في نهاية العام 2024 نحو 553,505.31 طن، وهو رقم قريب من المخزون في بداية العام.

P 15
Link

البلاد
www.albiladpress.com
العدد: 6158

"مكافحة المخدرات" نجحت في ضبط 1849 قضية في العام 2024

إعادة دمج 151 متعافيا في المجتمع

البلاد | حسن عبدالرسول

أظهرت بيانات الإدارة العامة للمباحث والأدلة الجنائية بوزارة الداخلية جهودًا حثيثة وإنجازات بارزة في مكافحة المخدرات، عبر مسارات متوازية شملت العمل الأمني، والتعاون الدولي، والتوعية المجتمعية، وبرامج التعافي.

ضبطيات أمنية

نجحت إدارة مكافحة المخدرات في ضبط 1849 قضية في العام 2024، تم فيها القبض على 2199 متهما، فيما تم ضبط 710 قضايا حتى تاريخ 30 أبريل من العام الجاري 2025، وضبط فيها 705 متهمين؛ ما يعكس استمرار الجهود الأمنية وتعزيز جهوزية الفرق الميدانية.

تعاون دولي

وفي إطار التعاون الدولي، نفذت شعبة التعاون الدولي 132 عملية تسليم مراقب وتحرير معلومات في العام 2024، إضافة إلى 48 عملية مماثلة في الربع الأول من العام 2025 الجاري، وهو ما يؤكد التزام المملكة بالاتفاقيات الدولية وتنسيق الجهود لمحاربة الاتجار العابر للحدود.

توعية مجتمعية

على صعيد التوعية، نظّمت شعبة الإعلام الجنائي في العام 2024 نحو 300 محاضرة توعوية استهدفت 16 ألف شخص، و6 حملات توعية استفاد منها 1855 شخصًا، إضافة إلى ورشتي عمل شارك فيهما 221 مستفيدًا. وفي النصف الأول من العام الجاري 2025، تم تنفيذ 50 محاضرة توعوية، و8 معارض استفاد منها 2000 شخص، بالإضافة إلى حملتين توعويتين استهدفتا أكثر من 400 شخص؛ ما يعكس نهجًا مستمرًا في رفع الوعي المجتمعي بمخاطر المخدرات.

برنامج التعافي

واصل برنامج "التعافي" دوره الفاعل في إعادة دمج المتعافين في المجتمع، إذ بلغ عدد الخريجين 151 متعافيا في العام 2024 والربع الأول من 2025؛ ما يعكس الأثر الإيجابي للبرامج العلاجية للتعافي من آفة المخدرات، وتؤكد هذه الأرقام مجتمعة التزام وزارة الداخلية بمكافحة المخدرات بمختلف أبعادها، في إطار رؤية شاملة تهدف إلى حماية المجتمع من هذه الآفة وتعزيز الأمن والاستقرار.

جوائز دولية

يشار إلى أن إدارة مكافحة المخدرات بوزارة الداخلية حصدت المركز الأول عن فئة أفضل تعاون عملياتي معلوماتي من الأمانة العامة لمجلس وزراء الداخلية العرب في العام 2024، أما برنامج "التعافي" فحصد الجائزة الفضية ضمن جوائز ستيفي الدولية للشرق الأوسط وشمال إفريقيا عن فئة الابتكار في التأثير المجتمعي.

P 23
Link

التغذية الصحية ليست خيارا بل أسلوب حياة.. استشاري طب عائلة:

"النوم المبكر" يساعد الأبناء على الاستيقاظ بنشاط

د. جهينة بوهندي

صورة تعبيرية باستخدام الذكاء الاصطناعي

البلاد | محرر الشؤون المحلية

أكدت استشاري طب العائلة في مراكز الرعاية الصحية الأولية، د. جهينة بوهندي، أن من أهم ما يجب أن ينتبه إليه أولياء الأمور في الأسابيع الأولى من العام الدراسي الجديد هو التغيرات السلوكية المفاجئة عند الأطفال والمراهقين، مثل الصمت غير المعتاد أو الميل إلى العنف، مشيرةً إلى أن هذه المؤشرات قد تعكس مشاكل نفسية أو صحية تستوجب التدخل المبكر.

وأضافت أن الاستعداد للعام الأكاديمي لا يقتصر على تجهيز القرطاسية وتنظيم الروتين اليومي، بل يتطلب أيضًا خطة متدرجة لإعادة الأطفال إلى النظام المدرسي، تبدأ قبل أسبوع إلى أسبوعين من الدراسة، وتشمل تقليل ساعات استخدام الأجهزة الإلكترونية، وتنظيم النوم، وتشجيع الأبناء على المشاركة في وضع أهدافهم وخططهم الدراسية، وهو ما يعزز ثقتهم بأنفسهم وقدرتهم على التغيير.

وفي جانب الفحوصات الطبية، أوضحت بوهندي خلال استضافتها في برنامج "شمس البحرين" أن برنامج الصحة المدرسية المشترك بين وزارتي التربية والتعليم والصحة ومراكز الرعاية الصحية الأولية يعتمد على ثلاث مراحل: ما قبل المرحلة الابتدائية، وما قبل المرحلة الإعدادية، وما قبل المرحلة الثانوية.

وقالت إن طبيب العائلة يقوم في هذه المراحل بإجراء الفحوصات اللازمة للكشف عن مشاكل النظر أو الأسنان أو النمو والنطق، إضافة إلى متابعة التطعيمات الروتينية المعتمدة في مملكة البحرين.

وأضافت "في المرحلتين الإعدادية والثانوية، يمتد الفحص ليشمل الكشف عن التغيرات الجسدية والنفسية والسلوكية المرتبطة بسن المراهقة، مع وضع خطط علاجية مناسبة ومتابعتها".

ونصحت بوهندي أولياء الأمور بضرورة التركيز على الوقاية من الأمراض المعدية مع بداية العام الدراسي، وذلك عبر التزام الأبناء بغسل اليدين بانتظام، استخدام المناديل عند العطس أو السعال، والحصول على التطعيمات الموسمية مثل لقاح الإنفلونزا الموسمية، مؤكدة أن هذه الإجراءات تعد خط الدفاع الأول لحماية الطلبة.

وفيما يتعلق بالنوم، أوضحت أن الأطفال من عمر 6 إلى 12 سنة يحتاجون من 9 إلى 12 ساعة يوميًا، بينما يحتاج المراهقون من 13 إلى 18 سنة من 8 إلى 10 ساعات نوم يوميًا، مشددةً على ضرورة التزام الأبناء بالنوم المبكر بما يضمن يقظتهم في السادسة صباحًا بنشاط وحيوية.

أما على صعيد التغذية، فأكدت د. بوهندي أن الاعتقاد بأن الأطعمة الصحية غير محببة للأطفال "فكرة خاطئة"، داعية الأسر إلى أن تكون قدوة حسنة لأبنائها من خلال اعتماد أسلوب حياة صحي قائم على ممارسة الرياضة وتناول الغذاء المتوازن في البيت.

وأضافت "وجبة الفطور أساسية لا غنى عنها، وينبغي أن تكون متوازنة لتمنح الطفل طاقة ذهنية وجسدية كافية ليوم دراسي منتج". (اقرأ الموضوع كاملا بالموقع الإلكتروني)

P 24
Link

البلاد
www.albiladpress.com
العدد: 6158

العطور والبخور.. محفزات خفية للحساسية الموسمية

البلاد | شيماء عبدالكريم

أوضحت الدكتورة هالة رضي، طبيبة جراحة الأنف والأذن والحنجرة، في مداخلة هاتفية بتلفزيون البحرين، أن ارتفاع درجات الحرارة وزيادة الرطوبة خلال فصل الصيف يساهمان في تفاقم أعراض الحساسية الموسمية لدى الأفراد، مبينة أن الأشخاص الأكثر قابلية للتحسس معرضون بشكل خاص للتغيرات الموسمية، أي الانتقال من فصل إلى آخر.

وأضافت رضي في مداخلتها أن الأشخاص الذين يكونون في المزارع أو القاطنين في المناطق الزراعية، أو الذين يتعاملون مع الحيوانات، أكثر عرضة لتفاقم أعراض الحساسية لديهم، إذ يساهم الغبار في الجو في زيادة هذه الأعراض، لا سيما عند وجود الرياح.

وأشارت في السياق ذاته، إلى أن الإفراط في استخدام العطور والبخور، والتعرض لدخان السجائر أو الشيشة التقليدية أو الإلكترونية، يمثل عوامل إضافية لتفاقم الحساسية.

وبينت أن الأشخاص الذين يفرض عليهم عملهم التواجد في أماكن تحتوي على روائح قوية، مثل مصانع العطور أو المصانع التي تتصاعد فيها مواد كيميائية، يحتاجون للالتزام بإرشادات خاصة لتفادي تفاقم الأعراض، منها ارتداء الكمامات الخاصة لتقليل التعرض للمواد المهيجة.

وأكدت أهمية اتخاذ إجراءات عملية يوميًا خلال فصل الصيف للحد من

د. هالة رضي

تأثيرات الحساسية الموسمية، خصوصًا عند التواجد في الأماكن المفتوحة، مثل ارتداء الكمام الذي يعمل كفلتر يحمي الجهاز التنفسي من الغبار والحساسية.

وأضافت أن استخدام العطور والبخور يجب أن يكون بطريقة مدروسة، موصية بأن يتم تعطر الملابس قبل ارتدائها، وتجنب التواجد في أماكن الدخان بالنسبة للبخور حتى تهدأ الروائح، ناصحةً بتقليل التدخين، وكذلك بالتدخين في أماكن مفتوحة.

وشددت الدكتورة هالة رضي في ختام حديثها على ضرورة استشارة الطبيب عند ظهور أعراض الحساسية، حيث إن بعض الحالات قد تكون مرتبطة بالتهابات في الجيوب الأنفية وليست مجرد حساسية موسمية، محذرة من الاعتماد على العلاجات الفردية المنزلية والإسراف في استخدام بخاخات الأنف، لأن الاستخدام غير الموصوف طبيًا يمكن أن يؤدي بدوره إلى تحسس أنفي.

P 24
Link