



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



اليوم: الثلاثاء



التاريخ: 31 مايو 2022



○ الفريق طبيب الشيخ محمد بن عبدالله آل خليفة لدى لقائه اهالي المحرق.

رئيس المجلس الأعلى للصحة يلتقي أهالي المحرق.. ويؤكد: المواطن هو محور الخدمات الصحية.. ونعمل على توفير أفضل الخدمات

وبرنامج «أختر طبيبك»، كما نوهت إلى استحداث خدمة ليست يديلا عن مراكز الطوارئ بل هي خدمة إضافية للحالات البسيطة التي يمكن للمراكز الصحية معالجتها في حينها. وركز إبراهيم على التواخؤة الأصيل العام للمجلس الأعلى للصحة على أهمية التوعية، مشيرا إلى دور المجلس في خلق الشراكات مع الأهالي ومؤسسات المجتمع المدني. وشهد المجلس عدة مداخلات قدم من خلالها عدد من أعضاء المجلس الشيرابي والسليدي والأهالي شكرهم وتقديرهم للمجلس الأعلى للصحة على دوره في تطوير المنظومة الصحية وتقديم أفضل الخدمات للمواطنين.

رئيس مجلس أمناء مراكز الرعاية الصحية الأولية أن البحرين تتميز بخدماتها المتقدمة، والرعاية الصحية الأولية في المملكة يشار إليها بالبنان، مرجحا بتعاون الأهالي وخاصة من خلال اللجان الأهلية التي تشكلها إدارات المراكز الصحية بغية تعرف الملاحظات ودراسة المقترحات. وفي مداخلتها أشارت الدكتورة جليلة السيد جواد الرئيس التنفيذي لمركز الرعاية الصحية الأولية إلى أن مملكة البحرين استثمرت في المجال الصحي لتقديم أفضل الخدمات للمواطنين، مشيرة إلى أن محافظة المحرق ستكون صاحبة الريادة في تطبيق نظام السيرير الذاتي للمراكز الصحية

وخاصة في ظل استحداث الملف الطبي الموحد والذي سيكون بمثابة قاعدة البيانات المتاحة لطبيب العائلة للاطلاع على العلاجات المقدمة للمريض، وحصول عدد الأطباء والمختصين بالمراكز الصحية، أوضح رئيس المجلس الأعلى للصحة أن أعداد الأطباء ستكون ملائمة للكثافة السكانية لكل مركز صحي على حدة، ما يسهم في سرعة الحصول على المواعيد بالإضافة إلى عدم فترات الانتظار، مطمئنا الأهالي بأن خدمة التطبيق عن بعد والتي لاقت استحسان المراجعين ستظل مستمرة وسيتم العمل على تطويرها بشكل دوري. من جانبه أكد الدكتور عبدالوهاب محمد عبدالوهاب

للمحافظ وللحضور، مؤكدا أن هذه اللقاءات تؤكد مبدأ الشراكة المجتمعية القائمة بين المجلس والأهالي، مقدما شرحا مفصلا للأساسيات الرعاية الصحية الأولية والمشروع التسيرير الذاتي للمراكز الصحية، بالإضافة إلى البرنامج الرائد المتمثل في اختيار الطبيب الواحد لأفرد الأسرة والمعروف بإختر طبيبك، وأوضح رئيس المجلس الأعلى للصحة أن تلك الحزمة من البرامج التطويرية ستسهم في آلية الاكتشاف المبكر للأمراض، بالإضافة إلى العلاقة الاجتماعية التي ستربط الطبيب بإفراد كل عائلة على حدة، الأمر الذي يسهم في تلافى العديد من الأمراض الوراثية وسرعة العمل على تقديم العلاج المناسب لها.

رحب سلمان بن عيسى بن هادي المناهي محافظ محافظة المحرق بحضور أهالي ورجال المحافظة من مختلف المدن والقوى. بحضور الفريق طبيب الشيخ محمد بن عبدالله آل خليفة رئيس المجلس الأعلى للصحة للمجلس الأسيويشي إلى محافظة المحرق، مشيرين بالتطور والتقدم الذي تشهده المملكة على الصعيد الصحي بفضل التوجهات الملكية السامية من لدن جلالة الملك المعظم ودعم صاحب السمو الملكي ولي العهد رئيس مجلس الوزراء، ووجود المجلس الأعلى للصحة. من جانبه قدم الفريق طبيب الشيخ محمد بن عبدالله آل خليفة رئيس المجلس الأعلى للصحة خالص شكره وتقديره

P 6

Link



فريق جراحي بالسلمانية ينجح في استئصال ورم سرطاني بإجراء عملية نوعية

جلدية دهنية من جدار القفص الصدري ورفعها مع الأوعية الدموية المغذية لها واستخدامها لترميم الجزء المستأصل، مما يمكن من المحافظة على شكل وحجم الثدي.

وأضاف الفريق الطبي أن هذه الطريقة هي إحدى الخيارات المتاحة بعد استئصال الأورام التي تشغل أكثر من ٣٠ فالمانة من الحجم الكلي للثدي، من دون الحاجة إلى عمليات ترميمية أكبر والاستئصال الكلي للثدي.

وقد أثبتت النتيجة النهائية للمختبر نجاح استئصال الورم بشكل كامل، كما تبين من خلال المتابعة الدورية في عيادة الجراحة بمجمع السلمانية الطبي، التام الجرح مع المحافظة على محيط الشكل للثدي.

وتأتي هذه العمليات في إطار الجهود البحثية التي تبذلها المستشفيات الحكومية للارتقاء بالخدمات الطبية والرعاية الصحية المقدمة للمرضى.



وتضيف أن هذه العملية تعد من التقنيات التجميلية والترميمية الحديثة، ويتم إجراؤها بعد عمليات الجراحة لأورام الثدي، حيث تعتمد على تدوير رقعة

إنه بناءً على نتائج الفحوصات المخبرية والأشعة، تم اتخاذ قرار إجراء التدخل الجراحي أولا ومن ثم إعطاء العلاجات التكميلية للمريضة في وقت لاحق.

نجح فريق جراحي من قسم الأورام بجمع السلمانية الطبي بقيادة الدكتورة رجاء جعفر عيد، اختصاصي الجراحة العامة والمنظير وجراحة أورام الثدي والترميم، والحاصلة على الزمالة المتقدمة في تخصص أورام الثدي والترميم من المملكة المتحدة، وبإشراف الاستشاري الدكتور علي أحمد ضيف، استشاري الجراحة العامة والمنظير بجمع السلمانية الطبي، باستئصال ورم سرطاني من الثدي مواطنة في العقد الخامس من العمر كانت تشتكي منه المريضة مدة ٦ أشهر، كما تم إجراء عملية جراحية ترميمية بعد استئصال الورم من المريضة، حيث تمت العملية باستخدام تقنية حديثة ومتقدمة تجرى للمرة الأولى في المستشفيات الحكومية باستخدام السبلة المثقبة للشریان الوربي الجانبي (Licap flap)، وذلك بتدخل جراحي دقيق استغرق قرابة الثلاث ساعات. من جانبها قالت الدكتورة رجاء عيد:

P 7

Link





ماجستير ترميز صحة البالغين بجامعة البحرين يحظى باهتمام محلي وإقليمي



د. لينا خنجي

خاص، كبرنامج الدبلوم العالي لتمريض الرعاية الحرجة، والدبلوم العالي لتمريض الأطفال وحديثي الولادة، والدبلوم العالي لتمريض الاستصافا الدموي والبريتوني.

أنه بناء على دراسة قامت بها الكلية لسوق العمل خلال العام الجاري بينت النتائج الحاجة إلى عدة تخصصات تمريضية في مملكة البحرين.

وأشارت إلى أن الكلية تدرس إعداد برامج جديدة ذات طابع

القلب، والدبلوم العالي لتمريض الصحة الأولية، والدبلوم العالي لتمريض الطوارئ، ومواكبة للمعايير الدولية، وتلبية لاحتياجات سوق العمل.

وعن خطط الكلية للتوسع في مرحلة الدراسات العليا ذكرت

من ناحية أخرى، لفتت د. خنجي إلى أن برنامج ماجستير ترميز صحة البالغين يعزز مفاهيم البحث العلمي، ونشر الأبحاث العلمية في مجالات علمية محكمة، من خلال الأطروحات العلمية التي تسلط الضوء على تطبيق أفضل الممارسات التمريضية، من أجل تقديم أفضل الخدمات الصحية في مملكة البحرين، وتحقيق أهداف التنمية المستدامة، وروية البحرين الاقتصادية ٢٠٣٠.

وقالت: «يساعد البرنامج خريجي درجة البكالوريوس في علوم التمريض على مواصلة دراستهم من دون اللجوء إلى الدراسة خارج البلاد، علاوة على ذلك فإنه يزيد من فرص العمل في أقسام متخصصة تابعة للمؤسسات الحكومية والخاصة، التي ترغب في استقطاب ممرضين مختصين في الرعاية المتقدمة، وقادرين على تطوير الرعاية الصحية، ومواكبة التطور العلمي، مشيرة إلى أنه تم تضمين هذه الدرجة العلمية ومميزاتها الوظيفية ضمن متطلبات المهنة الوطنية لتنظيم المهنة والخدمات الصحية، حيث يتيح الخريج ترميز ممرض متخصص متقدم.

P 7

Link

تعاون في مجال التدريب بين «الهلال الأحمر» ونظيرتها السعودية

البرنامج التدريبي، وقدرته على تعزيز معلومات ومهارات المسعفين متنسبي جمعية الهلال الأحمر البحريني، وزيادة قدراتهم في مجال تقديم الدورات التدريبية في مجال الإسعافات الأولية، وهو ما سينعكس إيجاباً على المستفيدين من هذه الدورات من طواقم الشركات والمؤسسات والأفراد في البحرين.

من جانبه قال منير ناقر المدير العام لإدارة المساعدات الإنسانية في هيئة الهلال الأحمر السعودي إن تطور هيئة الإسعافات الأولية في جمعية الهلال الأحمر البحريني مكنتها من تنفيذ هذا البرنامج التدريبي بفاعلية وتحقق النتائج المنشودة، مشيداً بمستوى التزام المتدربين بالحضور والتفاعل مع البرنامج، متوثها بدور جمعية الهلال الأحمر البحريني في تقديم كل التسهيلات والدعم اللازم.

وأوضح أن هيئة الهلال الأحمر السعودي نفذت هذا البرنامج تحت عنوان «سفير الحياة»، وذلك لما للإسعافات الأولية من دور حاسم في المحافظة على الأرواح، إلى جانب أهمية نشرها في كل مكان وتدريب أكبر عدد ممكن من الناس عليها.



برنامج التدريب على الإسعافات الأولية، معرباً عن الفخر بكون مملكة البحرين أول دولة خليجية تستضيف هذا البرنامج، وذلك في إطار التعاون الوثيق والتمتع بين جمعية الهلال الأحمر البحريني ونظيرتها السعودية، وأشار إلى المخرجات النوعية لهذا

الأحمر السعودي، والمدرّب حاتم عبدالله الشمري، والمدرّب خالد الشمري، وكيفية التعامل مع المصابين. وقد ضم الفريق السعودي كلا من منير ناقر المدير العام لإدارة المساعدات الإنسانية في هيئة الهلال

استضافت جمعية الهلال الأحمر البحريني في مقرها بالمنامة برنامجاً تدريبياً نفذته هيئة الهلال الأحمر السعودي جرى خلاله تدريب ١٤ مسعفاً من منتسبي الجمعية على أحدث المعطيات النظرية والتطبيقية في مجال الإسعافات الأولية، وتأهيلهم في مجال المساعدة المبدئية التي تُقدم للإنسان المُصاب بمرض أو حادث مُفاجئ، من أجل الحفاظ على حياة المُصاب ومنع حدوث أي مُضاعفات إلى أن يصل الفريق الطبي المُختص.

وعلى مدى ثلاثة أيام متواصلة قدم فريق متخصص من هيئة الهلال الأحمر السعودي دروساً وورش عمل لإعداد المدرّبين البحرينيين، وفقاً لبرنامج تدريب عملي ممنهج على كيفية تدريب وتثقيف المجتمع، وأهم مبادئ التدريب عالية المستوى التي تُعنى بالتماس الحاجات التدريبية، وطرق استخدام جميع وسائل المعينات التدريبية، وكيفية التعامل مع المصابين.

وقد ضم الفريق السعودي كلا من منير ناقر المدير العام لإدارة المساعدات الإنسانية في هيئة الهلال

P 8

Link



مع دخول فصل الصيف..

الدكتورة أماني حجازي: أشهر مشاكل الأمراض الجلدية وعلاجها



○، أماني حجازي.

تجد طريقها إلى جلدك وتسبب مجموعة متنوعة من الالتهابات الجلدية مثل (الأكزيما والحساسية)، ويؤكد الطبيب المعالج المساعدة في تحديد سبب العدوى ووصف العلاج.

مشاكل الجلد: تحدث لأسباب عديدة في جميع الفئات العمرية والجنس بشكل عام، يؤدي الاستخدام المستمر لمستحضرات التجميل من قبل النساء إلى حدوث مشاكل التسخوخة المبكرة والأمراض الجلدية والتهرب والتجاعيد، عند ظهور مثل هذه المشاكل ينصح باستشارة طبيب الأمراض الجلدية.

فترة المراقبة: تظهر البثور وحب الشباب والرؤوس السوداء كنتاج عن الجلد الدهني بشكل مفرط بالإضافة إلى عدم تنظيف البشرة بشكل كاف أثناء النهار واستخدام الكثير من مستحضرات التجميل ما يؤدي إلى انسداد المسام وظهور البقع والبثور.

حتى لا تواجه مشاكل الجلد يجب عليك استخدام المنتجات المناسبة لنوع بشرتك والتي لا تحتوي على الكثير من المواد الكيميائية وخاصة إذا كنت تضعين المكياج باستمرار إذ عليك أيضا الانتباه إلى التنظيف المناسب لبشرتك.

يتعرض الشخص المصاب بأحد الأمراض الجلدية للعديد من المواقف المحرجة وخاصة المصحوبة بعلامات واضحة كالاحمرار والحكة، إضافة إلى المعاناة من المرض والتأثير السلبي الذي يتركه على جسده، ولكن ماذا لو تأخرنا في تشخيص المرض؟ بالطبع كلما كان التشخيص مبكرا وصحيحا كان ذلك أفضل للمريض.

في الحوار التالي مع الدكتورة أماني حجازي اختصاصية الأمراض الجلدية والتجميل والليزر يركز إيف EVE الطبي الحاصلة على البورد السوري ستعرف الأمراض الجلدية الأكثر شيوعا وكيفية علاجها.

○ في رأيك، هل وسائل التواصل الاجتماعي تحل مشاكل البشرة والتجميل؟
- يحاول الأشخاص الذين يعانون من مشاكل الأمراض الجلدية عادة حلها استنادا إلى معلومات غير دقيقة يجدونها على الإنترنت ويستخدمها عامة الناس، وبالتأكيد هذا الموقف خاطئ ومحفوف بالمخاطر، إذ يختلف نوع البشرة والمشكلة والاستجابة للعلاج لدى الأشخاص.

لذلك فإن تطبيق علاج عن طريق البحث على الإنترنت أو وسائل التواصل الاجتماعي فقط لن يعطي نتائج إيجابية.. يجب أن يقرر طبيب الأمراض الجلدية أولا ما هي المشكلة وأسبابها وكيف يمكن علاجها.

هناك العديد من أدوية الأمراض الجلدية في الأسواق، ومعظمها متاح بدون وصفة طبية، ويمكن أن تسبب المنتجات التي تحتوي على مواد كيميائية والمستخدمة تحت اسم العناية بالبشرة مشاكل متعددة مثل الشخوخة المبكرة وسرطان الجلد، وسيؤدي علاج المشكلة الحالية بالطرق الخاطئة إلى ظهور أمراض محتملة أكثر خطورة، لهذا السبب سيحتاج لك الفحص الطبي من قبل طبيب الأمراض الجلدية الطريقة العلمية الصحيحة في التعامل مع المشكلة، وخاصة المشكلات المزمنة.

○ ما هي أكثر الأسباب شيوعا لأمراض الجلد؟
- هناك أسباب متنوعة، فمثلا جلدها على اتصال دائم بالبيئة الخارجية نتيجة نشاطنا اليومية مثل الهواء والممس والشم، لذلك قد تحدث أمراض جلدية نتيجة عوامل البيئة.

في بعض الحالات الأخرى قد تحدث الأمراض الجلدية كمرض الأمراض الأخرى أو كأثر جانبي للأدوية. عادة ما تصيب الأمراض الجلدية مزمنة بسبب العلاج المتأخر، وقد تتحول إلى مشاكل تترك أثرا أو لا تزول. استشارة طبيب الأمراض الجلدية تسهل الحل في الفترة المبكرة وتمنع المرض أن يكون مزمنًا.

○ ما أشهر مشاكل الأمراض الجلدية وعلاجها؟
-تساقط الشعر، قد يكون السبب هو الصلع الوراثي، أو الإجهاد والتعب والهرمونية، ويمكن لطبيب الأمراض الجلدية تحديد السبب الأساسي والمساعدة في علاجه.

○ مشاكل شعر الجسم: قد تعاني النساء من نمو الشعر المفرط بسبب الدورة الشهرية أو أسباب خلقية أو مشاكل هرمونية أو إزالة الشعر بشكل خاطئ ومتكرر أو باستخدام المنتجات الكيميائية التي تزيد من نمو الشعر، يتم تحديد مشكلة النمو المفرط للشعر بشكل واضح بعد إجراء التحليلات، ثم يتم اختيار طرق العلاج المناسبة.

- التهاب الجلد: يمكن للفطريات والبكتيريا والفطريات والطفيليات أن

مستشفى ابن النفيس يستضيف الخبير الزائر (ايه كيه سينكال) للمرة العاشرة

المقدمة في مجال جراحة المسالك البولية للأطفال من خلال إجراء الكثير من العمليات الجراحية المعقدة في هذا المجال، إلى جانب دوره المهم في خدمة جميع المرضى وكسب رضاهم، والمساهمة في التخفيف من معاناتهم مع المرض، وتجنب المرضى وأهاليهم عناء السفر إلى خارج البحرين.

معاينة مجموعة من المرضى وإجراء عدد من العمليات الجراحية المعقدة في مجال تخصصه.

وقد أشار الدكتور محمود عباس، استشاري جراحة الأطفال، إلى أن هذا البرنامج منذ إنشائه عام ٢٠١٧ قد حقق نجاحاً باهراً على عدة مستويات حيث ساهم في تعزيز جودة الخدمات الصحية

يستضيف مستشفى ابن النفيس خلال شهر يونيو القادم الجراح الزائر الدكتور ايه كيه سينكال - الخبير في عمليات فتحة البول السفلية وجراحات المسالك البولية للأطفال وذلك ضمن الزيارات المنتظمة التي يقوم بها الطبيب الزائر للمستشفى. وتعتبر هذه الزيارة هي العاشرة، إذ سيتم خلالها

الدكتور محمد العلوي لـ«الخليج الطبي»: سرطان البروستات أسبابه غير مكتشفه إلى الآن ولا أعراض له في أكثر الحالات

تجدر الإشارة هنا إلى أن برامج المسح والتشخيص المبكر في سرطان البروستات حتى الآن لم يثبت نجاحه بشكل كافٍ، فليس مثل أمراض سرطان الثدي والقولون فهما أكثر شيوعاً والتشخيص المبكر والعلاج في المراحل الأولى لهذه الأمراض اثبت أنه ينقذ حياة المرضى. فعلى الرغم من أن سرطان البروستات هو من أكثر السرطانات شيوعاً عند الرجال فإنه مازالت نسبة الوفاة بسببه غير كبيرة، ففي أحيان كثيرة يكون العلاج فعالاً في مراحل متقدمة وحتى المتأخرة، لهذا المسح المبكر لم يتم إعطاء توصيات بشأنه من روابط المسالك البولية.

ما أحدث طرق العلاج؟
بالنسبة لطرق العلاج هناك علاجات رئيسية في سرطان البروستات، إذا كان في مرحلة مبكرة أحياناً لا تقوم بالعلاج النشط، وتكتفي بمراقبة ومتابعة وضع المريض بعمل الفحوصات الروتينية، وذلك أنه اكتشف أن سرطان البروستات في بداياته غير قاتل، ولا ينتشر بشكل سريع وقد يظل في نفس المرحلة مدة خمس أو ست سنوات، وتنجح هنا البروتوكول العلاجي، وخصوصاً مع كبار السن وأصحاب الأمراض الخطيرة، لأن علاج سرطان البروستات قد يكون له أضرار أكثر من نفعه.

الجانب الآخر من العلاج، عندما يتطلب علاج نشط وفعال وهو الجراحة وهنا تتم إزالة البروستات بالكامل، وتقوم بذلك إذا كان الورم في المرحلة الأولى داخل البروستات، وحالياً عمليات البروستات تتم عن طريق تقنيات الروبوت أو الرجل الآلي وقد أثبتت فعاليتها وسيبب عدم الاحتياج إلى جروح أو شقوق كبيرة لعمل العملية، ورجوع المريض إلى نشاطه السابق أو عمله بسرعة، هذه الجراحة لا تتم في البحرين ويبحث المرضى لعمل العملية من خلال لجنة العلاج في الخارج، ومع ارتفاع مستوى العناية الطبية في البحرين نستشهد أن شاء الله في القريب عمل هذه العمليات في البحرين.

وهناك علاج أصبح يلاقي رواجاً ونجاحاً وهو العلاج الإشعاعي يستخدم في الحالات التي لا يناسبها العلاج الجراحي أو في حالة اختيار المريض لهذا العلاج وهو من العلاجات المواتية للجراحة وتعمل نفس النتائج من حيث القضاء على الورم السرطاني.

أما إذا كان الورم خارج البروستات وفي هذه الحالة لا يكون المريض لديه الام المتعلقة بالعظام وقد لا يكون العلاج الإشعاعي والجراحي مناسبين، ويتم إعطاء علاجات إما أن تكون هرمونية يقضي فيها على هرمون المنكورة لأنه هو المسؤول عن نشيطة سرطان البروستات أو إعطاء أدوية كيميائية وهي تستخدم بشكل أقل شيوعاً، الأدوية الهرمونية هي أساس مهم في علاج سرطان البروستات وأثبتت فعاليتها في العلاج وتحجيم الورم وتقليل انتشاره، وختاماً، تجدر الإشارة أن أغلب علاجات سرطان البروستات متوفرة في مملكة البحرين ويتم بغالبية وعناية تماثل الموجودة في الدول المتقدمة وتشهد نجاحات باهرة في علاجها.



د. محمد العلوي.

سرطان البروستات هو أحد أكثر أنواع السرطانات شيوعاً عند الرجال، وغدة البروستات هي غدة توجد عند الرجال صغيرة الحجم تقع أسفل المثانة وأمام المستقيم، ومسؤولة عن صنع السوائل المنوية بنسبة 25% التي تغذي وتحافظ على الحيوانات المنوية وتدعم نضجها، ولكن تتعرف أكثر على أسباب سرطان البروستات وطرق علاجه حازوا الدكتور محمد مطر العلوي استشاري جراحة أمراض المسالك البولية بمستشفى ابن النفيس، والحاصل على زمالة جراحة أورام المسالك البولية من مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث.

ما أسباب سرطان البروستات؟
السبب الوحيد المثبت حالياً هو تقدم العمر، كلما تقدم الإنسان في العمر أصبحت أصابته بسرطان البروستات أكثر احتمالاً، غالباً يبدأ من عمر 50 أو 55 عاماً ويكون بنسبة 70% في هذا العمر، ولو ارتفع السن إلى 70 عاماً ترتفع نسبة الإصابة به إلى 70% أو 75%.

والأسباب الأخرى تخضع للخطيرة وليس لإثبات بمعنى أن نمط الحياة الصحي (الأكل الصحي الخالي من الدهون المشبعة وممارسة الرياضة بانتظام) عليه عامل كبير، ولوحظ أن الأشخاص في شرق آسيا أصابته سرطان البروستات قليلة، في حين أن الصينيين واليابانيين الذين عاشوا خارج بلادهم في الغرب ومارسوا نمط الحياة الغربي ترتفع عندهم نسبة الإصابة بسرطان البروستات، فهناك اعتقاد بأن نمط الحياة والبيئة المحيطة وطبيعة الطعام قد تكون هي أحد أسباب الإصابة بسرطان البروستات.

هل له أعراض معينة وواضحة؟
الورم السرطاني في حد ذاته كمرض ليس له أعراض معينة، ولكن تشابه الأعراض مع بعض أمراض البروستات الأخرى مثل التهابات البول والتضخم الحميد، ولذلك قد تكون الأعراض ليست مخصصة لسرطان البروستات وحدها، وتعتمد في تشخيص سرطان البروستات على الحس والى مهارة الطبيب وخبرته، وهذا ما يجعل تشخيص سرطان البروستات في أحيان كثيرة صعباً أو غير واضح.
فيما كان الشخص متقدماً في السن، فوق الخمسين مثلاً، ويتشكو من مشاكل في البول، يتم الفحص والبحث في هل هناك أورام في البروستات إلا.

كيف يكون التشخيص؟
يتم عمل تحاليل وفحوصات أساسية بعد أخذ التاريخ المرضي والفحص السريري وعمل تحليل دم خاص بالبروستات وهو معروف باسم (PSA) ثم ينتج ذلك فحص بالبروتين المغناطيسي، فإذا تم التأكد أو الاشتباه بنسبة كبيرة في وجود ورم سرطاني من هذه الفحوصات يتم أخذ عينة من البروستات عن طريق الأشعة

P 22

Link

بالتعاون مع قسم جراحة المسالك البولية بـ«العسكري»... مركز ولي العهد للتدريب ينظم ورشة عمل لتضخم البروستات



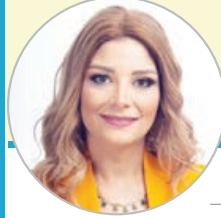
إجراء عملية (REZUME) على أحدث أجهزة المحاكاة التي تتوفر في المركز لجميع منتسبي المستشفى العسكري. واختتمت الورشة ببيت حي من غرف العمليات من البرج الشمالي إلى قاعة المحاضرات بالمركز حيث قام الدكتور أيمن وفرق المسالك البولية بإجراء عمليتين جراحيتين باستخدام جهاز (REZUME) والأجهزة المباشرة عن أسئلة المتدربين.

التقنيات الجراحية لعلاج تضخم البروستات باستخدام بخار الماء قدمها الدكتور أيمن رئيس استشاري جراحة المسالك البولية رئيس قسم الجراحة العامة بالمستشفى العسكري والدكتور فهد جناحي استشاري المسالك البولية من دولة الإمارات. وبالإضافة إلى المحاضرات النظرية، أتبع للمتدربين العمل والتدريب على

نظم مركز ولي العهد للتدريب والبحوث الطبية بالتعاون مع قسم المسالك البولية في المستشفى العسكري وصيدلية الخليج ورشة عمل بعنوان (Meet the Rezumers). شارك في الورشة عدد من استشاريي المسالك البولية من مختلف مستشفيات المملكة حيث تضمنت الورشة محاضرات علمية عن أحدث

P 22

Link



بقلم: لمياء إبراهيم سيد أحمد

كلام في الصحة

نصف ساعة مشي

نفع الكثير للحفاظ على صحتنا والاهتمام بحياتنا؛ نمارس التمرينات الرياضية بانتظام ونبدل فيها مجهودا قاسيا ونتبع نظاما غذائيا دقيقا، وفي السنوات الأخيرة ظهرت الكثير من الدراسات والنشرات الطبية التي تؤكد لنا أن تجنب الأمراض وتقليل خطر الوفاة المبكرة يكمن في ممارسة المشي بانتظام، وربما يكون المشي هو الرياضة الوحيدة التي لا تتسبب في آثار جانبية، فهو في الغالب لا يسبب أضرارا للجهاز الحركي أو ضغطا على المفاصل كما يفعل الركض مثلا.

في آخر بحث لجامعة ماساتشوستس الأمريكية أكدوا فيه أن المشي ٧٠٠٠ خطوة يوميا، يقلل من خطر الوفاة المبكرة بنسبة ٧٠٪.

جميعنا ندرك فوائد المشي العديدة، ولكن هل هناك نوع يعينه أو مدة محددة لتحصد تلك الفوائد؟ نعم، ان المشي السريع يؤدي إلى إنتاج المزيد من الخلايا الطبيعية كخط دفاع أول ضد الأجسام الغريبة والفيروسات التي تنفذ إلى أجسادنا عبر الفم أو الأذن، حاول الغناء أثناء المشي، فإذا استطعت ذلك، فأنت لا تمشي بسرعة كافية، خلال ممارستك للمشي السريع قد تستطيع التحدث ولكنك لن تستطيع الغناء.

المشي ضرورة وليس رفاهية لأصحاب الأمراض المزمنة فنصف ساعة يوميا تساعد مريض السكري على ضبط نسبة السكري في الدم وتحسين عمل الإنسولين وتقوية الأعصاب.

يعد المشي من التمارين الرياضية المعتدلة التي أوصت جمعية القلب الأمريكية بضرورة ممارستها، وذلك لقدرته على تنشيط الدورة الدموية وضبط ضغط الدم وخفض الكوليسترول الضار، وأكدت جمعية السرطان الأمريكية مدى فعالية هذه الرياضة في الحد من انتشار ونمو الأورام السرطانية لدى المصابين، ولعلاج آلام المفاصل على عكس الشائع، يحتاج مريض التهابات المفاصل والعظام إلى الحركة من آن لآخر، لأن الجلوس فترات طويلة قد يتسبب في قلة التروية الدموية الواصلة للأطراف، مما يؤدي إلى تورمها والشعور بالألم الشديد.

ويفضل التقدم التكنولوجي، يمكنك أن تمشي وتترك للتطبيقات المختلفة على هاتفك الذكي مهمة تسجيل البيانات الخاصة برحلتك، من عدد السعرات الحرارية التي تحرقها وقياس سرعة ضربات القلب إلى مدى انخفاض معدل التوتور.

لا أظن أن نصف ساعة يوميا كثيرة على صحتك الغالية، ابدأ الآن.



لدى لقائه بالأهالي في المجلس الأسبوعي لحافظة الحرق.. محمد بن عبدالله:

المواطن محور الخدمات الصحية ونعمل لتوفير أفضل الخدمات



في سرعة الحصول على المواعيد، بالإضافة إلى انعدام فترات الانتظار، مطمئناً الأهالي بأن خدمة التطبيب عن بُعد والتي لاقت استحسان المراجعين ستظل مستمرة وسيتم العمل على تطويرها بشكل دوري.

من جانبه أكد الدكتور عبدالوهاب محمد عبدالوهاب رئيس مجلس أمناء مراكز الرعاية الصحية الأولية بأن البحرين تتميز بخدماتها الصحية ذات المستوى المتقدم، والرعاية الصحية الأولية في المملكة يشار إليها بالبنان، مرجحاً بتعاون الأهالي خاصة من خلال اللجان الأهلية التي تشكلها إدارات المراكز الصحية بغية التعرف على الملاحظات ودراسة المقترحات.

تلك الحزمة من البرامج التطويرية ستسهم في آلية الاكتشاف المبكر للأمراض، بالإضافة إلى العلاقة الاجتماعية التي ستربط الطبيب بأفراد كل عائلة على حدة، الأمر الذي يسهم في تلافي العديد من الأمراض الوراثية وسرعة العمل على تقديم العلاج المناسب لها، خاصة في ظل استحداث الملف الطبي الموحد والذي سيكون بمثابة قاعدة البيانات المتاحة لطبيب العائلة للاطلاع على العلاجات المقدمة للمريض. وحول عدد الأطباء والمختصين بالمراكز الصحية، أوضح رئيس المجلس الأعلى للصحة بأن أعداد الأطباء ستكون ملائمة للكثافة السكانية لكل مركز صحي على حدة، مما يسهم

رحب محافظ الحرق سلمان بن عيسى بن هندي المناعي ويتواجد أهالي المحافظة من مختلف المدن والقرى، بحضور الفريق طبيب الشيخ محمد بن عبدالله آل خليفة رئيس المجلس الأعلى للصحة للمجلس الأسبوعي لحافظة الحرق، مشيدين بالتطور والتقدم الذي تشهده المملكة على الصعيد الصحي بفضل التوجيهات الملكية السامية من لدن جلالة الملك المعظم حفظه الله ورعاه ودعم صاحب السمو الملكي ولي العهد رئيس مجلس الوزراء حفظه الله، وجهود المجلس الأعلى للصحة.

من جانبه قدم الفريق طبيب الشيخ محمد بن عبدالله آل خليفة رئيس المجلس الأعلى للصحة خالص شكره وتقديره لمحافظ الحرق وللحضور، مؤكداً بأن هذه اللقاءات تؤكد على مبدأ الشراكة المجتمعية القائمة بين المجلس والأهالي، مقدماً شرحاً مفصلاً لأساسيات الرعاية الصحية الأولية والمشروع التسيير الذاتي للمراكز الصحية بالإضافة إلى البرنامج الرائد المتأمل في اختيار الطبيب الواحد لأفراد الأسرة والمعروف بـ«اختر طبيبك». وأوضح رئيس المجلس الأعلى للصحة بأن

P 4

Link

منظمة الصحة: من غير المحتمل أن يؤدي انتشار جدري القردة إلى جائحة

وجدري القردة هو مرض بأعراض خفيفة ينتشر عادة من خلال الاتصال الوثيق مسبباً أعراضاً تشبه أعراض الانفلونزا وطفحاً جلدياً له شكل مميز. وتدرس منظمة الصحة العالمية ما إذا كان ينبغي تقييم التفشي على أنه «حالة طوارئ صحية عامة محتملة تغير قلقاً دولياً». ومن شأن صدور إعلان من هذا القبيل، مثلما حدث مع «كوفيد-19» و«إيبولا»، أن يساعد في تسريع جهود البحث والتمويل لاحتواء المرض.

لندن - رويترز:

قالت مسؤولة أمس الإثنين، إن منظمة الصحة العالمية لا تعتقد أن تفشي مرض جدري القردة خارج أفريقيا سيؤدي إلى جائحة، مضيفاً أنه لا يزال من غير الواضح ما إذا كان المصابون الذين لا تظهر عليهم أعراض يمكن أن ينقلوا المرض. وتم تسجيل أكثر من 300 حالة مشتبه بها أو مؤكدة من جدري القردة في مايو أيار معظمها في أوروبا.

P 10

Link



رئيس الأعلى للصحة: أعداد الأطباء في المراكز الصحية ملائمة للكثافة السكانية لكل مركز

الصحية الأولية في المملكة يشار إليها بالنظر، مرجحاً بتعاون أهالي وخاصة من خلال الجلسات الأهلية التي تشكلها إدارات المراكز الصحية بغية التعرف على الملاحظات ودراسة المقترحات. وفي مداخلتها، أشارت الرئيس التنفيذي لمراكز الرعاية الصحية الأولية الدكتور جليلة السيد إلى أن البحرين استثمرت في المجال الصحي لتقديم أفضل الخدمات للمواطنين. ولفتت إلى أن محافظة المحرق ستكون صاحبة الريادة في تطبيق نظام التسيير الذاتي للمراكز الصحية وبرنامج أختط طبيك، كما نوهت إلى استحداث خدمة الحالات المستعجلة، مؤكداً أنها ليست بديلاً عن مراكز الطوارئ، بل هي خدمة إضافية للحالات البسيطة التي يمكن للمراكز الصحية معالجتها في حينه.

وكرز الأيمن العام المجلس الأعلى للصحة إبراهيم التواخذة على أهمية التوعية، مشيراً إلى دور المجلس في خلق الشراكات مع الأهالي ومؤسسات المجتمع المدني. وشهد المجلس عدة مداخلات قدم من خلالها عدد من أعضاء المجلس التنائي والبلدي والأهالي شركوهم للمجلس الأعلى للصحة على دورهم في تطوير المنظمة الصحية وتقديم أفضل الخدمات للمواطنين.



جليلة السيد: استحداث خدمة الحالات المستعجلة

التسيير الذاتي للمراكز الصحية. بالإضافة إلى البرنامج الرائد المتمثل في اختيار الطبيب الواحد لأفراد الأسرة والمعروف بـ«أختط طبيك».

المود الذي سيكون بمثابة قاعدة البيانات المتناحة لطبيب العائلة لاطلاع على العلاجات المقصحة للمريض. وقدم الشيخ محمد بن عبدالله شكره لمحافظة المحرق وللحضور مؤكداً أن هذه اللقاءات تؤكد مبدأ الشراكة المجتمعية القائمة بين المجلس والأهالي. مقدماً شرحاً مفصلاً لأساسيات الرعاية الصحية الأولية والمشروع

أكد رئيس المجلس الأعلى للصحة الفريق طبيب الشيخ محمد بن عبدالله آل خليفة أن أعداد الأطباء في المراكز الصحية، ستكون ملائمة للكثافة السكانية لكل مركز صحي على حدة، ما يسهم في سرعة الحصول على المواعيد وانعدام فترات الانتظار. مطمئناً الأهالي بأن خدمة التطبيب عن بعد التي لاقت استحسان المراجعين ستظل مستمرة وسيتم العمل على تطويرها بشكل دوري.

وأوضح أن حزمة البرامج التطويرية المتمثلة في نظام التسيير الذاتي للمراكز الصحية وبرنامج أختط طبيك ستسهم في أية الاكتشاف المبكر للأمراض، بالإضافة إلى العلاقة الاجتماعية التي ستربط الطبيب بأفراد كل عائلة على حدة، الأمر الذي يسهم في تلاقي العديد من الأمراض الوراثية وسرعة العمل على تقديم العلاج المناسب لها وخاصة في ظل استحداث العلف الطبي

P 8

Link

66% نسبة الإقلاع عن التدخين في عيادة المستشفى العسكري

بالأمراض المزمنة كأمراض القلب وتصلب الأوعية الدموية وارتفاع ضغط الدم، وتزيد نسبة الإصابة بمرض السكري والعديد من أنواع السرطانات، إلى جانب التأثير السلبي في الخصوبة لدى النساء والرجال وارتفاع خطر حدوث مشاكل الإنجاب والحمل لدى النساء المدخنات مثل الإجهاض، الولادة المبكرة، الحمل خارج الرحم، وغيرها من المضاعفات. ونصح بالإقلاع عن التدخين بمساعدة الطبيب المختص، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، وتغيير نمط التغذية إلى الغذاء الصحي، حيث يؤثر التدخين بشكل سلبي على جسم الإنسان وينتج عنه العديد من الآثار السلبية و الأضرار للفرد، الأسرة، والمجتمع على حد سواء.

وغيرها من الأعضاء. وقال إن الاستراتيجية الأكثر فعالية للإقلاع عن التدخين تكون بمساعدة الطبيب المختص في علاج إدمان التدخين بأنواعه مع بدائل النيكوتين، حيث بلغت نسبة التخفيف والإقلاع عن التدخين حوالي 66% في عيادة الإقلاع عن التدخين بالمستشفى العسكري. وأشار إلى أن الدراسات أظهرت أن السجارة العادية فيها أكثر من 7000 مكون منها أكثر من 70 مسرطن ومادة أول أكسيد الكربون المسرطنة بالإضافة إلى مادة النيكوتين التي تسبب الإدمان وموجودة في كل أنواع التبغ والسيجارة الإلكترونية. كما أكدت منظمة الصحة العالمية والدراسات الحديثة بأن التدخين بأنواعه يعتبر عاملاً أساسياً في الإصابة



العقيد طبيب حسن الحمادي

أقل لمضاعفات لما بعد العملية ويكون أقل عرضة لمضاعفات التخدير والإصابة بجلطات الساقين والجلطات الرئوية، كما إن التدخين بأنواعه يؤدي إلى التهاب الجروح وتأخر التامها كجروح المعدة

أكدت الخدمات الطبية الملكية، بمناسبة اليوم العالمي للامتناع عن التدخين، على دعمها لمكافحة التدخين بشتى أشكاله، بقيادة اللواء بروفيسور الشيخ خالد بن علي آل خليفة.

وفي هذا الصدد تحدث العقيد طبيب حسن الحمادي استشاري طب العائلة والحاصل على الشهادة الأمريكية لعلاج إدمان التبغ بأنواعه، عن مضار التدخين على العمليات الجراحية بشكل عام، وعمليات السمنة بشكل خاص، مشيراً إلى أن الدراسات الطبية لمنظمة الصحة العالمية أكدت بأن المرضى الذين توقفوا عن التدخين بأنواعه من السجائر العادية والإلكترونية وغيرها قبل أربعة أسابيع على الأقل من إجراء العملية يواجهون خطر

P 20

Link

♦ برعاية سامية من ملك البلاد المعظم وبمشاركة واسعة... بدء مؤتمر "توسعة الأفق... حرية الدين والمعتقد" والمعرض المصاحب له

ماثيوسن: البحرين تقدم نموذجاً يحتذى به في التعايش



الملتمة - بنا



تحت رعاية كريمة سامية من حضرة صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة ملك البلاد المعظم، انطلقت أعمال مؤتمر "توسعة الأفق... حرية الدين والمعتقد" الذي يتم تنظيمه بالتعاون بين مملكة البحرين والاتحاد الأوروبي والمعرض المصاحب له مساء أمس بحضور سعادة الدكتور عبداللطيف بن راشد الزياني وزير الخارجية وعدد من كبار المدعوين والمسؤولين والمشاركين.

وفي كلمتها خلال افتتاح المؤتمر أكدت نائب رئيس مجلس إدارة مركز الملك حمد للتعايش السلمي ورئيسة (هذه هي البحرين) بيتسي ماثيوسن أن البحرين لا تزال تقدم نموذجاً يحتذى به في التعايش السلمي بين الأديان مستعرضة تجربتها كسيدة مسيحية في الانتقال للعيش في مملكة البحرين منذ 42 عاماً.

وأضافت: "من هنا تنطلق أهمية تنظيم هذا المؤتمر، ولا عجب في أن ينطلق من البحرين المحبة للسلام والتي لطالما لعبت دوراً مهماً ورائداً في التعايش السلمي بين الأديان وحرية التعبير والمعتقدات".

من جهته، أشاد سفير الاتحاد الأوروبي لدى المملكة العربية السعودية ومملكة البحرين وسلطنة عمان باتريك سيموني بتنظيم المؤتمر على درجة عالية من الحضور، لافتاً إلى أن ملف التعايش السلمي وحرية الأديان لا تزال من المواضيع المهمة جداً في كل مجتمعات العالم.

وقال: "إن هذا المؤتمر يؤسس لمزيد من التعاون في النطاق الأوسع وتعزيز العلاقات بين الاتحاد الأوروبي ومملكة البحرين، هذا المؤتمر يعتبر اللبنة الأساسية لمزيد من التعاون وتعزيز التفاهم المشترك ونأمل أن تشهد المرحلة المقبلة مزيداً من الخطوات، ليس على مستوى المؤتمر فحسب، بل يتعدى ذلك لمزيد من الفعاليات وبرامج التبادل بين الاتحاد الأوروبي ومملكة البحرين".

يذكر أن المؤتمر يعقد بمشاركة نخبة من صانعي السياسات والقرارات في مملكة البحرين والاتحاد الأوروبي وممثلي المجتمع المدني، بهدف ترسيخ أسس حوار منظم لتعميق الفهم المشترك لحرية الأديان والمعتقدات، والارتقاء بالتعاون الإنساني على مبادئ التعددية والتنوع لتعزيز احترام حرية الأديان والمعتقدات على الصعيدين الإقليمي والعالم.

ويقام على هامش المؤتمر معرض تشارك فيه مختلف

الوزارات والمؤسسات الرسمية إلى جانب مشاركة عدد من الجهات الأهلية.

ويسعى المؤتمر الذي تنظمه جمعية "هذه هي البحرين" بالتعاون مع بعثة الاتحاد الأوروبي في البحرين والسفارة الفرنسية في البحرين ويستمر على مدى 3 أيام، إلى الخروج برؤية مشتركة لفهم أفضل لتاريخ مملكة البحرين والاتحاد الأوروبي ولتعزيزها تجاه حرية الدين والمعتقد، واستكشاف المزيد من الفرص لتعزيز التعاون والحوار البناء بين الاتحاد الأوروبي ودول مجلس التعاون الخليجي، إضافة إلى تفعيل قنوات التواصل وإقامة الروابط مع الجهات الفاعلة ذات الصلة على كلا الجانبين، من خلال مجموعة الأنشطة الفردية والجماعية المرتبطة بوضع السياسات والقرارات وعمل المجتمع المدني.

ويجسد إقامة الحدث الكبير في مملكة البحرين، تكريساً للمكانة والسمة الطيبة التي اكتسبتها المملكة كنموذج عالمي رائد للمجتمعات القائمة على التنوع والتعددية الدينية والحضارية والثقافية، وما تمتلكه من تجربة فريدة من نوعها في مجال حماية الحريات الدينية واحترام التنوع الديني والفكري والثقافي في إطار مبادئ الدستور وسيادة القانون، وهو ما يوفر للمشاركين في المؤتمر بيئة مثالية لإقامة حوار هادف وبناء بشأن كيفية الوصول إلى رؤى مشتركة لتعزيز التعايش والاحترام المتبادل في المجتمعات القائمة من خلفيات تاريخية ودينية وفلسفية مختلفة.

وقالت: "لقد انبهرت لمعرفة أن أول كنيسة شيدت في البحرين كانت منذ عام 1904، وطوال الأعوام السابقة لم أجد من هذه البلاد سوى المحبة والترايب والتآلف بين الجميع، وهذا ما جعل من البحرين دولة رائدة في هذا المجال دون غيرها من الدول".

وأشارت إلى أن احتضان البحرين للكثير من المعابد والكنائس وبيوت العبادة المختلفة هو دليل على أن التعايش وحرية الأديان والمعتقدات مغروسة ومتأصلة في المجتمع منذ القدم.

من جانبه، أشاد وكيل وزارة الصحة وليد المانع بالنهج الذي اتبعته المملكة خلال جائحة كورونا حيث سطرت أجمل الصور الإنسانية في التعامل مع الجائحة ومواجهتها.

وأضاف: "لقد ساوت المملكة في التعامل خلال الجائحة مابين المواطن والمقيم، حيث استفاد الجميع من الخدمات المقدمة بلا استثناء وكذلك تم تقديم اللقاحات للجميع، وسخرت القطاع الصحي لخدمة جميع أفراد المجتمع مواطن أو مقيم استفاد الجميع من البرامج التوعوية المصاحبة".

وتحدث سفير جمهورية فرنسا لدى البلاد جيروم كوشار عن أهمية نية الكراهية والتوجه لصناعة السلام التي تحيي الأمل وتساهم في تمتيتها بشكل سليم.

وقال: "إن الجهل عدو السلام، وهو الوجود الذي قد يؤدي إلى نشر الكراهية بين الشعوب، لا بد أن يساهم الجميع لنشر الوعي والعلم والمعرفة لمحاربة الجهل الكراهية وتاجيح النفوس ضد بعضها البعض".

استشاري الأمراض الصدرية بديوي لـ "البلاد": دخان السجائر يحتوي على 7 آلاف مادة كيميائية

ارتفاع التكاليف
العلاجية للأمراض
المتعلقة
بالتدخين

الصحية، ومن أبرز الفوائد المرشدة للإقلاع عن التدخين، انخفاض معدل ضربات القلب وحفظ الدم، وانخفاض مستوى أول أكسيد الكربون وبالتالي ارتفاع مستوى الأكسجين في الدم، وتحسن الدورة الدموية وتقليل السعال وضيق التنفس، وفي الحقيقة كلما أبق الفرد عن التدخين في وقت مبكر زادت الفوائد التي يحصل عليها.

بتسبب التدخين
في قائمة
طويلة من
السرطانات

بل يُضاف لها التبعات العديدة المترتبة على التلوث الصحي والتأثير على الحياة، وذلك بسبب ارتفاع التكاليف العلاجية للأمراض المتعلقة بالتدخين، إضافة إلى الآثار السلبية للتدخين على صحة أسرة المدخن المحيطة به، وتواج "بديوي" للإقلاع عن التدخين، والتبديد من الفوائد الصحية على الفرد، وتقليل من خطر التعرض للأمراض والمشكلات



عادل بديوي

كلمة التدخين
وأبان بديوي: "كلمة التدخين لا تقتصر على شراء علب السجائر اليومية فقط،

قال استشاري الأمراض الصدرية عادل بديوي لـ "البلاد": إن التدخين من العادات المنتشرة بين فئات كثيرة في المجتمع، وذلك بالرغم من أنه يؤثر بشكل سلبي في جسم الإنسان، حيث ينتج عنه العديد من الآثار السلبية المؤذية للفرد، وقد تؤدي بعضها إلى مضاعفات تهدد الحياة.

وتابع بديوي: "يحتوي دخان السجائر على 7000 مادة كيميائية تقريباً إضافة إلى الزرّة والعتامة من ضيق التنفس والمخاط والإذابة والتأثير السلبي على مرض الربو، قائمة طويلة من السرطانات، على رأسها سرطان الرئة، والمسالك الهوائية، والتكليس، وعتق الرجم، والعدمة، والتكليس".

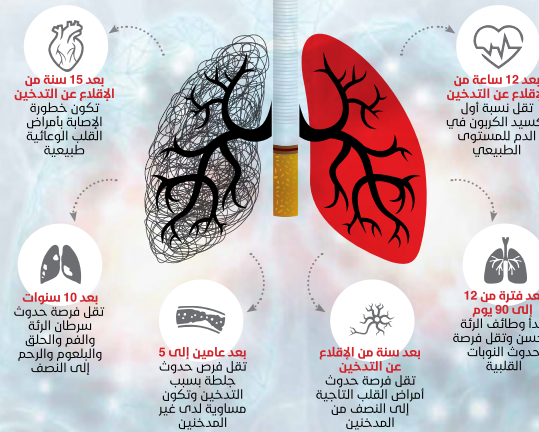
وفيما يتعلق بالوقوع المبكر، والجهاز العصبي، والظواهر، والاضطرابات، والجهاز الهضمي، والبولي، والقوية الاجتماعية، ومشكلات الحمل، وعتق مائة الجسم،

البلاد | إبراهيم النظم

أدى للتدخين

وقال "بسبب التدخين لأدى للجهاز التنفسي، حيث إنه يؤدي إلى ازدياد خطر الإصابة بعمى الرئة، والعتامة من

لماذا يجب أن تقلع عن التدخين؟



التدخين... أهم سبب منفرد للوفيات

تحتل منظمة الصحة العالمية وشركاؤها في كل مكان في 31 مايو من كل عام باليوم العالمي للاعتناء عن التدخين مع إقرار المخاطر الصحية المترتبة على التدخين، حيث يدعو العالم إلى وضع سياسات فعالة لتحد من استهلاكه.

ويعد تدخين التبغ أهم سبب منفرد للوفيات التي يمكن تجنبها على الصعيد العالمي، علماً أنه يؤدي حالياً إلى إزهاق روح واحد من كل عشرة بالغين في أنحاء العالم.

ويمكن الحد من الوفيات اليومية العالمية للاعتناء عن التدخين في الصحة في حياة الأجيال الحالية والمستقبلية من هذه الوفيات الصحية المدعومة، بل وأيضاً من المضاعفات الاجتماعية والبيئية والاقتصادية لتدخين التبغ والتعرض له.

تعد منظمة الصحة العالمية لهذا العام 2022 هذا العام بعنوان "التبغ خطر على حياتنا".

تهدف الحملة الإعلامية لهذا العام إلى زيادة الوعي العام بالتبغ، ولتوعية المجتمع بأخطاره، من بداية زراعته وانتهاء بتوزيعه على توليد الفوائد السامة.

تهدم الحملة أيضاً أهدأ العالم، حيث تكشف عن جهود صناعة التبغ لتطويق سميتها الخضراء وجعل منتجاتها أكثر جاذبية من خلال الإقلاع عنها، على أنها مصنفة "سامة".

وتعد اليوم العالمي للاعتناء عن التدخين لتحقيق الأهداف التالية:

- العمل على التوعية بمخاطر التدخين على الفرد والمجتمع.
- الوعي بالآثار الضارة للتدخين السلبي على المحيطين بالمدخن، وأثره على المجتمع ككل.
- التوعية بأخطار التدخين التي تضر صحة الرئة وتسبب أمراض الرئة وأخطارها سرطان الرئة والتهاب الرئوي.
- فتح المحطات الاحتياطية للشركات ومواقع التبغ تصنيف منتجاتها.
- توعية الشباب بالمعلومات الضرورية، حتى لا يقعوا في فخ مخطلات تدوير التبغ التي تسبب لهم.
- العمل على ضمان قدرة مجموعة الشباب على مقاومة التلاعب بصناعة التدخين.

7 نصائح للتوقف عن التدخين والعودة لحياة صحية

- السياسات الصحية**
- « ما أهم السياسات الصحية التي تبناها ملكة البحرين لمكافحة التدخين؟ »
- 1- جهود توعوية كثيرة تبنتها وزارة الصحة سعياً لتوعية العامة بأضرار التدخين عن أفراد المجتمع والمؤسسات الحكومية والأندية والخاصة.
 - 2- تقديم الدراسات والأبحاث التي تساعد أصحاب القرار في الحد من هذه المشككة.
 - 3- انضمام البحرين لاتفاقية منظمة الصحة العالمية بشأن مكافحة التبغ العام 2007.
 - 4- صدور المرسوم الملكي السامي بقانون رقم (8) لسنة 2009 بشأن مكافحة التدخين والتبغ، بأوامره، شكل دفعة قوية لجهود مكافحة التدخين في المملكة.
 - 5- اتباع سياسات إعلامية تستهدف توعية المجتمع بأضرار التبغ.
 - 6- الإقلاع إنشاء مراكز المساعدة على الإقلاع عن التبغ في وزارة الصحة.
 - 7- تخصيص وتنفيذ برامج فاعلة، بهدف التشجيع على الإقلاع عن تعاطي منتجات التبغ.
 - 8- مراجعة والإقلاع الحد الأدنى المسموح به من النيكوتين والقطران وغيرها من المواد الضارة الموجودة
- نات المفعول القصير الأمد، وهي أمنة الاستعمال في حال استخدامها مع لصقات النيكوتين، ذات المفعول طويل الأمد أو استخدامها مع دواء خال من النيكوتين.**
- 2- **تجنب المحطات، وهي العادات اليومية التي تحفز على التدخين.** كشراب القهوة أو أثناء العطلات وإدخال عادات جديدة لتجنب التدخين.
- 3- **التأثير:** إذا كنت تشعر أنك على وشك الإقلاع، فربطه في التدخين، قم بإجراء نفسك بل عليك الانتظار لمدة 10 دقائق إضافية، ثم قم بعمل شيء ما ليهاء نفسك خلال تلك الفترة الزمنية، وجرب الذهاب إلى منطقة عمومية لا يسمح فيها بالتدخين.
- 4- **قم بمضغ شيء ما،** امضغ فكه شيئاً معبأ، لتتمكن من مكافحة اشتهاه التبغ، قم بمضغ العلكة الخالية من السكر أو الحلوى السلية، أو قم بفرض الجزء التيء، أو المكورات، أو بذور عباد الشمس.
- 5- **لا تكتف بواحدة وصية،** لا تحرج نفسك بتصديق إمكانية التوقف عند ذلك، ففي كثير من الأحيان يؤدي تدخين سيجارة واحدة إلى التابية، وقد يتولد ذلك لتدخين مرة أخرى.
- 6- **كن لخصاً بديوي،** يمكنك أن تعد الأنشطة البدنية، في صوف التباهك من الرغبة الشديدة في استعمال التبغ، وتقلل من شدتها، ويمكن أن تؤدي حتى لفترة القصيرة من النشاط البدني، كمشي أو ركوب الدراجة، مع تجنب مرات من التخليص من الرغبة الشديدة في التبغ، قم بزهة صغيرة للتشبي أو الهولة.
- 7- **طلب التعزيزات،** اتصل بأحد أفراد العائلة، أو بصديق، أو أحد أفراد مجموعات الدعم لمساعدك في صمود لمقاومة الرغبة في تناول التبغ.

وسائل الإقلاع

« ما أهم الوسائل المنتمة للإقلاع عن التبغ؟ »

ما الوسائل الأهم في سبيل الإقلاع عن التدخين وبدء صفحة جديدة بحياة خالية من النيكوتين والشوالب والأمراض؟ سؤال مهم تجيب عنه صحيفة "البلاد" من خلال الخطوات التالية:

1- **العلاج بديل النيكوتين:** مثل علكة النيكوتين، والأقراص، والعمرات الأظفي، والبخاخات، والتي تساعد في التقليل من الرغبة الشديدة بالتدخين، وتعد من الأنواع

