



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



اليوم : الأحد



التاريخ: 25 أغسطس 2024



## محافظة العاصمة تطلع خبراء الصحة العالمية على جهودها في برنامج «العاصمة محافظة صحية»

المهتمين في هذا المجال التعرف على المؤشرات الصحية في المحافظة، والاطلاع على المبادرات والأنشطة والبرامج التي تصب في محاور ومعايير برنامج المدن الصحية. وتم خلال الاجتماع عرض فيديو حول جهود محافظة العاصمة ومبادراتها التي تصب ضمن معايير منظمة الصحة العالمية للمدن الصحية، حيث أطلقت المحافظة برنامج المدن الصحية بالشراكة مع منظمة الصحة العالمية في عام ٢٠١٧، وكانت نقطة انطلاق البرنامج في أم الحصم بحصولها على لقب المدينة الصحية في ٢٠١٨. وواصلت تنفيذ البرنامج لتصل إلى هدفها في ٢٠٢١ بحصولها على لقب المدينة الصحية كأول عاصمة في إقليم شرق المتوسط، قبل أن تدرج في العام الماضي برنامج «العاصمة محافظة صحية» سعيًا لتعزيز البرنامج على كافة قرى ومناطق ومدن المحافظة.

بإضافة خبراء منظمة الصحة العالمية لتقييم استحقاق محافظة العاصمة لقب «العاصمة محافظة صحية» ضمن برنامج المدن الصحية الذي تتيبناه المحافظة، والذي يعد من المبادرات الرائدة التي أطلقتها المحافظة لدوره في رعاية البيئة وتنميتها، وتعزيز الصحة العامة، واعتماده بشكل أساسي على العمل التشاركي الجماعي، واستهدافه بشكل مباشر أفراد المجتمع وبيئتهم. وأوضح أن محافظة العاصمة حرصت على مواكبة التحول الرقمي الذي يشهده عالمنا اليوم من خلال تطبيقها لبرنامج المدن الصحية، إذ جمعت كافة المستندات والوثائق المرتبطة بالمبادرة في تطبيق للأجهزة الذكية، تمهيداً لتدشينه كمنصة تتضمن معلومات عن أهم المرافق الحيوية، ومواقعها، والخدمات التي تقدم في المحافظة، بما يسهل على خبراء المنظمة وكافة

عقد حسن عبدالله المندني نائب محافظ العاصمة اجتماعاً مع الدكتورة سامية بهرام الوكيل المساعد للصحة العامة في وزارة الصحة، والدكتورة تسنيم عطاطرة ممثلة منظمة الصحة العالمية في مملكة البحرين، استعرض خلاله جهود محافظة العاصمة لاستيفاء معايير استحقاقها لقب المحافظة الصحية ضمن برنامج «العاصمة محافظة صحية» الذي أطلقته في يوليو العام الماضي بالتعاون والشراكة مع وزارة الصحة ومنظمة الصحة العالمية، وذلك بحضور الدكتورة سمر الفقي الخبيزة الإقليمية لبرنامج المدن الصحية، والدكتور محمد خاشقجي رئيس المركز المتعاون مع منظمة الصحة العالمية للمدن الصحية، إلى جانب أعضاء لجنة المدن الصحية برئاسة الدكتورة وفاء الشريتي مدير إدارة تعزيز الصحة، وبهذه المناسبة، أعرب نائب المحافظ عن سعادته

P 2

Link

## رئيس الشورى يرعى ملتقى الشباب البحريني التطوعي الأربعاء

تطلعات الشباب لرؤية مملكة البحرين ٢٠٣٠ و ٢٠٥٠. وسترفع التوصيات إلى لجنة الشباب بمجلس الشورى لدراستها وإمكانية العمل بها، إضافة إلى ورش التنمية البشرية وبرايم المبادرات الشبابية وأنشطة في العلوم والتكنولوجيا والصحة والإسعافات الأولية والسلامة المنزلية. ويعيش الشباب المشاركون في الملتقى بأوقات من المرح والشغف والتحدى، في ورش التنمية البشرية والسلامة والإسعافات الأولية والأعمال التطوعية الميدانية، حيث وضعت اللجنة المنظمة للملتقى معايير للحصول على أوسمة وجوائز التميز للمشاركين تحفيزاً لهم ولتعزيز روح المنافسة الشريفة بينهم.



○ عبدالعزيز السندي.



○ د. حسن بوخماس.



○ رئيس مجلس الشورى

طاقاتهم بما يعود عليهم وعلى مجتمعهم بالنفع، حيث تتضمن البرامج «جلسة محاكاة في مجلس الشورى» الذي يعرف بالسلطة التشريعية في المملكة ودورها وكيفية عملها، إضافة إلى تطبيق عملي لجلسة افتراضية لمجلس الشورى يكون محورها

وأوضح عبدالعزيز راشد السندي رئيس مجلس إدارة جمعية البحرين للعمل التطوعي أن ملتقى هذا العام يتميز بأنشطة وبرامج ذات طابع أكاديمي وتعليمي وترفيهي، تشمل التعلم والإثارة والشغف لإبراز مواهب الشباب وتسخير

تحتضن فئة الشباب باهتمام كبير من قبل القيادة الرشيدة، باعتبارهم سواعد قنينة تبني الوطن وترفع رايته في المحافل الدولية. وقدم الدكتور بوخماس شكره لرئيس مجلس الشورى لدعمه ورعايته الفعالية على مدى عشر سنوات متتالية.

برعاية علي بن صالح الصالح رئيس مجلس الشورى تقام فعاليات ملتقى الشباب البحريني التطوعي تحت شعار (الشباب تجدد وحيات) خلال الفترة من ٢٨ إلى ٣١ أغسطس ٢٠٢٤، بمشاركة ٥٠ شاباً وشابة، بتنظيم جمعية البحرين للعمل التطوعي بالتعاون مع الاتحاد العربي للعمل التطوعي. وأشاد الدكتور حسن بن عبد بوخماس عضو مجلس النواب والرئيس الفخري لجمعية البحرين للعمل التطوعي، برعاية رئيس مجلس الشورى لهذه الفعالية في نسختها العاشرة التي تعكس إيمانه بدور المنظمات الأهلية في تقديم برامج وأنشطة موازية للجهود الرسمية التي تبذلها الدولة بمختلف مؤسساتها، حيث

P 3

Link



## عضو بلدي يتساءل عن إلزامية الإفصاح عن «مصدر اللحوم» في محال تقديم الوجبات؟



○ محمد سعد الدوسري.

تنفيذ المقترح الذي تم طرحه في العام الماضي لحماية المستهلك الذي له الحق في معرفة البيانات الصحية عن المنتجات التي يشتريها أو يستخدمها أو التي تقدم إليه في مختلف المواقع.

والصحة العامة ووافقت عليه وزارة الصناعة والتجارة في ردها على وزير شؤون البلديات والزراعة بشأن المقترح بإلزام محلات بيع اللحوم والمطاعم بإعلان مصدر اللحوم التي تستخدمها وحالتها وبلد منشأها وكذلك المحلات التي تقوم ببيع وجبات اللحوم، بيد أنها بيّنت بأن المقترح بحاجة إلى مزيد من الدراسة من قبل جميع الأطراف المعنية لمناقشة عملية التنسيق والأدوات القانونية وحدود الجهات ذات العلاقة في التنفيذ وذلك لمنع تداخل التخصصات كما اقترحت الوزارة تشكيل فريق عمل من الجهات المختصة لمناقشة آلية عمل مقترح المجلس وذلك بالتنسيق مع إدارة الفحص والمقاييس. وطالب الدوسري بسرعة

### كتب: محمد القصاص

قال محمد سعد الدوسري عضو مجلس بلدي الشمالية إن بعض الدول المجاورة قامت بتطبيق إلزامية الإفصاح عن مصدر اللحوم بتعليق لوحة ظاهرة مكتوب عليها أنواع اللحوم المتداولة في محلات تقديم الوجبات مع ذكر بلد المنشأ وإن كانت «مبردة أو مجمدة أو محلية أو طازجة»، ووضع قائمة نوع الأصناف المنتجة كاللحوم الحمراء أو البيضاء أو الأسماك وغيرها وذلك بهدف الصحة العامة وحماية المستهلكين من الممارسات الخاطئة، متسائلاً متى سيتم تطبيقها في مملكة البحرين؟ وأضاف سبق أن تم تقديم هذا المقترح من أجل الشفافية

P 6

Link



○ مدير منظمة الصحة العالمية.

## لمنع تفشي «جدري القردة».. الصحة العالمية تدعو إلى توفير ١٣٥ مليون دولار

دولار على الأقل خلال الأشهر الستة المقبلة. وقال غيبريسوس في خطاب ألقاه أمام الدول الأعضاء في المنظمة، يوم الجمعة، ونشر لاحقاً على منصة «إكس»: «دعوني أكن واضحاً، يمكن السيطرة على هذا التفشي الجديد من جدري القردة وإيقافه». وأضاف: «الاستجابة لهذا التفشي المعقد تتطلب استجابة دولية شاملة ومنسقة».

دعت منظمة الصحة العالمية يوم الجمعة إلى توفير ١٣٥ مليون دولار، لمنع تفشي فيروس «جدري القردة»، مطالبة باستجابة دولية شاملة، وفق وكالة «رويترز». وطالب المدير العام للمنظمة، تيدروس أدهانوم غيبريسوس باتخاذ إجراءات منسقة عالمياً للسيطرة على تفش جديد لـ «جدري القردة»، معلناً خطة استجابة ستتطلب ١٣٥ مليون

P 20

Link



عبر تنسيق بين الخارجية والصحة وطيران الخليج.. المنصور :

## تأمين إعادة المصابتين البحرينيتين إلى المملكة ظهر اليوم

تمام ابوصافي:



السفير خالد احمد المنصور

لحادث مروري يوم الأربعاء، وتم على اثره نقلهما الى مستشفى الامام علي في مدينة النجف الاشراف - جنوب العراق، حيث تعاني احدهن «33 عاماً» وفق التقارير الطبية - من كسر في منطقة الحوض، وتحتاج للمزيد من الرعاية الصحية لمدة لا تقل عن 45 يوماً، ولا تستطيع المشي مما يحتم بقاءها في السرير، وتوفير رعاية ترميمية لها خلال السفر، فيما أصيبت السيدة الثانية «36 عاماً» بكسر مفصلي استوجب إخضاعها لجراحة تثقيب الكتف. إلا أن حالتها الصحية مستقرة.

الخارجية، ووزارة الصحة والناقلة الوطنية طيران الخليج وذلك على متن رحلة ستوافر الرعاية الترميمية لهما خلال السفر. وكانت «الايام» قد نشرت نقلاً عن السفير المنصور ان سفارة المملكة لدى العراق تتابع الحالة الصحية لمرأتين بحرينيتين، وتأمين إعابتهما إلى المملكة، حيث خاطبت السفارة الناقلة الوطنية طيران الخليج لترتيب سفرهما وفق ما تقتضيه حالتها الصحية من توفير رعاية ترميمية لهما خلال السفر. يذكر أن المصابتين كانتا قد تعرضتا

أكد سفير مملكة البحرين لدى جمهورية العراق خالد احمد المنصور لـ«الايام» على أن توجيهات قد صدرت تقضي بتأمين عودة مواطنتين بحرينيتين إلى المملكة اليوم. وقال السفير المنصور لـ«الايام» ان المواطنتين البحرينيتين اللتين كانتا قد تعرضتا لحادث مروري في العراق نتج عنه إصابتهما بكسور مختلفة، سيتم تأمين إعابتهما إلى المملكة ظهر اليوم، وذلك عبر تنسيق جرى ما بين وزارة

P 4

Link



يهدف إلى تعزيز قيم الولاء والانتماء الوطني

## برنامج «وطن وملكيننا يجمعنا» يسلط الضوء على منجزات العهد الزاهر لجلالة الملك

البرنامج يستهدف طلبة المرحلة الإعدادية والثانوية من الجنسين



برنامج ترفيهي



محاضرة حول مخاطر المخدرات



ورشة إلقاء التوبيخ

لأختيار التخصصات المناسبة لدراساتها بعد إتمام المرحلة الثانوية. كما قدمت وزارة الصحة من خلال مكتب منسق المدن الصحية بالمحافظة الصليبي بالتعرف على المهن المتاحة من خلال زيارة يوم المهن الذي نظمتها الجامعة العربية المفتوحة بالتعاون مع المحافظة ووزارة العمل ومشاركة نخبة واسعة من مختلف القطاعات العاملة في المنطقة. ومن خلال التعاون مع القطاع الخاص قام الطلبة بزيارة تعريفية وتجريبية الواقع الاقتصادي المعزز لإطلاع على ما يوفره من وظائف مستقبلية تربط مختلف القطاعات بالتصاميم الهندسية بالتعاون مع الهندسة شوق الطوع صاحبة مكتب إن جي الهندسة واستفاد الطلبة من الخبرات التي قدمها فريق أكاديمية المسعفين حول التعامل مع الحالات الطارئة التي قد يتعرض لها الناس في مختلف الأمانات والامية الإسعافات الأولية في إنقاذ الأرواح وتقديم الرعاية الأولية، كما شارك الطلبة مع فئة أصحاب العزيمة التابعين مركز مايكرو آرت لتدريب الفنون بإشراف الدكتورة زينب سوار في أعمال فنية متميزة تعتمد على تدوير المواد البلاستيكية وتحويلها إلى لوحات فنية للتعبير عن حماية البيئة والمحافظة على كوكب الأرض، إما فيما يتعلق بالجانب الترفيهي فقد تم إقامة منافسات رياضية متنوعة بين رياضات الإحماء وكرة القدم للصالات بمشاركة مربين متطوعين من الجنسين، وقد تخلل النشاط زيارة الطلبة لمركز الترفيه في مجمع الرمي، واختتم بعرض فيلم على صالة سينما مجمع البليوان.



نشاط رياضي

الامن السيبراني وسبل الوقاية والحماية، وكان لوزارة التربية والتعليم دور بارز الامر الذي يجسد التعاون والتنسيق والشراكة، كذلك استضافة وزارة العمل للطلبة لتقديم عرض حول وظائف المستقبل وقياس ميول الطلبة تهيئاً

أطلقت المحافظة الشمالية برنامجها الصيفي لهذا العام تحت شعار «وطن وملكيننا يجمعنا» تزامناً مع احتفالات البلاد باليوبيل الفضي، وتماشياً مع رؤية ورسالة المحافظة ودعم اعتماد المحافظة محافظة صحية، حيث أقيم النشاط الصيفي بالتعاون مع إدارات وزارة الداخلية ووزارة التربية والتعليم ووزارة العمل ووزارة الصحة والقطاع الخاص والأهلي، بحضور على بن الشيخ عبدالجبار المنصور محافظ الشمال والعميد عياد علي معطر نائب المحافظ خلال الفترة من 28 يونيو ولغاية 4 يوليو 2024، في صالة مدرسة كرامة الابتدائية للبنات.

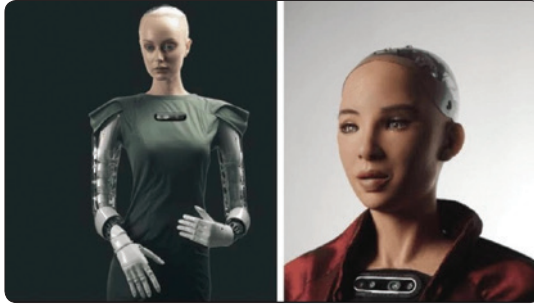
وهدف النشاط إلى تهئية وتشجيع الطلاب على المشاركة والتفاعل مع برنامج المحافظة، وإطلاع المشاركين على أهم المنجزات التي تحققت خلال العهد الميمون لجلالة الملك المعظم حفظه الله ورعاه، وتعزيز قيم الولاء والانتماء والشراكة المجتمعية، وتفعيل دور المشاركين في البرنامج ليصبحوا شركاء وسفراء في مناهلهم وبين أسرهم للترويج لبرامج المدن الصحية، وحماية البيئة، بالإضافة إلى تنمية مهارات الطلبة وقدراتهم، وصلح مواهبهم. وتم تقديم حزمة متنوعة من المحاضرات التوعوية حول مخاطر المخدرات وسبل الوقاية منها، ودور رئاسة الأمن العام لشؤون المجتمع في تعزيز الشراكة المجتمعية والانتماء الوطني من خلال عرض نماذج للتصميم متميزة تؤكد أن المواطن رجل الأمن الأول في حماية وطنه ومساعدة المواطنين، إضافة إلى مشاركة برنامج مكافحة العنف والإرهاب «معاً» بتقديم محاضرة حول

P 14

Link



## باحثون هنود يطوّرون روبوتاً مريضاً لتدريب الأطباء



طوّر باحثون هنود من شركة ماشاني للروبوتات، روبوتاً مريضاً شبيهاً بالبشر، أطلقوا عليه اسمه «ريا»، لتدريب الأطباء، من خلال برمجته بجميع أنواع الأمراض والألام الطبية، وتفاعله معهم من خلال التقنيات الحديثة المزود بها. وقال المتحدث باسم الشركة: «صممت «ريا» في الأصل للتفاعل مع الإنسان، وهي ثمرة الرؤية الحاسوبية القائمة على الذكاء الاصطناعي، والمحاكاة وتوليد الصوت، والتعرف إلى الكلام، إذ تظهر الآلة تعبيراً عاطفة شبيهة بالإنسان».

وتابع: «الروبوت مزود بتقنيات عالية تمكنه من رصد الصوت بزاوية 360 درجة، ما يجعله يتمتع بإحساس عالٍ من الإدراك السمعي،

الدقة، تمكنها من التنقل والتعرف إلى الأشياء بفعالية». وذكر المتحدث: «زودنا الروبوت بكاميرا حرارية متطورة، تساعد على تحسين التحليلات المرئية، وتمكنه من الكشف عن التغيرات في درجات الحرارة، والاستجابة بفعالية للسيناريوهات المتنوعة».

وبالتالي تعزيز قدرته على التفاعل والاستجابة بفعالية، فضلاً عن أن حرية حركة الوجه والرأس بدرجة 32 درجة، تمكنه من توليد عاطفة شبيهة بالإنسان بشكل استثنائي، مع قدرته على عرض أكثر من 100 تعبير وجهي مختلف، وأوضح أن «ريا» مزودة بـ4 كاميرات عالية



## بالتنسيق مع «طيران الخليج» سفير البحرين بالعراق: تأمين رحلة عودة المصابتين في حادث النجف اليوم

توفير الرعاية الطبية اللازمة  
لاستكمال رحلة علاجهما في البحرين

(33 عاماً) تعاني من كسر في الحوض، يستلزم الرعاية الطبية لمدة تتجاوز 45 يوماً، والمصابة الثانية (36 عاماً) أصيبت بكسر مفصلي في عظم الكتف، وتم إخضاعها لجراحة عاجلة.

وعملت سفارة البحرين في العراق، على تأمين عودتهما وفق ما تقتضيه حالتهما الصحية، كما أكدت على تقديم المساعدة لرعايا المملكة أثناء تواجدهم في جمهورية العراق.

وقع في العراق الأربعة الماضي، وأسفر عن تعرض مواطنتين بإصابات متفرقة. وعلى الفور قامت السفارة بإجراء الترتيبات اللازمة مع طيران الخليج لنقلهما إلى البحرين لاستكمال علاجهما في البلاد.

وأكد السفير بأن السيدتين حالتهم مستقرة، ويمكنهما السفر، مع توفير الرعاية الطبية اللازمة، لاستكمال علاجهما في البحرين، مشيراً إلى أن الحالة الأولى البالغة من العمر



خالد المنصور

البحرين.

وكانت سفارة مملكة البحرين تابعت الحادث المروري الذي

« زهراء حبيب

أكد سفير مملكة البحرين لدى جمهورية العراق خالد المنصور بأن السيدتين المصابتين في الحادث المروري بمدينة النجف تم تأمين رحلة عودتهما إلى أرض الوطن اليوم لاستكمال علاجهما بالمملكة.

وقال في تصريح لـ «الوطن» بأنه بعد التنسيق بين سفارة البحرين لدى جمهورية العراق مع وزارة الخارجية والناقلات الوطنية طيران الخليج، سيتم إعادة المواطنتين للبلاد اليوم مع توفير الرعاية الطبية اللازمة، لاستكمال رحلة علاجهما في

P 2

Link

## محافضة العاصمة تطلع خبراء الصحة العالمية على جهودها في برنامج «العاصمة محافظة صحية»



في أم الحصم بصمولها على لقب المدينة الصحية في 2018، واصلت تنفيذ البرنامج لتصل إلى هدفها في 2021 بحصول العاصمة على لقب المدينة الصحية، كأول عاصمة في إقليم شرق المتوسط، قبل أن تدهش في العام الماضي برنامج «العاصمة محافظة صحية»؛ سعياً لتعميم البرنامج على قرى ومناطق وسدن المحافظة كافة.

المحافظة، والاطلاع على المبادرات والأنشطة والبرامج التي تصب في محاور ومعايير برنامج المدن الصحية. وتتم خلال الاجتماع عرض فيديو حول جهود محافظة العاصمة ومبادراتها، التي تصب ضمن معايير منظمة الصحة العالمية للمدن الصحية، حيث أطلقت المحافظة برنامج المدن الصحية بالشراكة مع منظمة الصحة العالمية في عام 2017، وكانت نقطة انطلاق البرنامج

الرقمي الذي يشهده عالمنا اليوم من خلال تطبيقاتها لبرنامج المدن الصحية. إذ جمعت كافة المستندات والوثائق المرتبطة بالمبادرة في تطبيق لأجهزة الذكية، تمهيداً لنشره كمنصة تتضمن معلومات عن أهم المرافق الحيوية، ومواقعها، والخدمات التي تقدم في المحافظة، بما يسهل على خبراء المنظمة والمهنيين كافة في هذا المجال التعرف على المؤشرات الصحية في

عقد نائب محافظ العاصمة حسن المعني اجتماعاً مع الوكيل المساعد للصحة العامة في وزارة الصحة د. سامية بهرام، وممثلة منظمة الصحة العالمية في مملكة البحرين د. تسنيم عطاطر، استعرض خلاله جهود محافظة العاصمة لاستيفاء معايير استحقاقها لقب المحافظة الصحية ضمن برنامج «العاصمة محافظة صحية»، الذي أطلقته في يوليو العام الماضي، بالتعاون والشراكة مع وزارة الصحة ومنظمة الصحة العالمية، وذلك بحضور الخيرة الإقليمية لبرنامج المدن الصحية د. سمر العقي، ورئيس المركز المتعاون مع منظمة الصحة العالمية للمدن الصحية د. محمد خاشقجي، إلى جانب أعضاء لجنة المدن الصحية برئاسة مدير إدارة تعزيز الصحة د. وفاء الشريفي.

وبهذه المناسبة، أعرب نائب المحافظ عن سعادته باستضافة خبراء منظمة الصحة العالمية لتقييم استحقاق محافظة العاصمة لقب «العاصمة محافظة صحية»، ضمن برنامج المدن الصحية الذي تنبأه المحافظة، والذي يعد من المبادرات الرائدة التي أطلقتها المحافظة لحدوده في رعاية البيئة وتنميتها، وتعزيز الصحة العامة، واعتمادها بشكل أساسي على العمل التشاركي الجماعي، واستهدافه على نحو مباشر أفراد المجتمع وبيئتهم. وأوضح أن محافظة العاصمة حرصت على مواكبة التحول

P 5

Link

## أوغندا تؤكد رصد إصابتين جديتين بجذري القردة



أكدت وزارة الصحة في أوغندا رصد إصابتين أخريين بفيروس جذري القردة، ما يرفع عدد الحالات في الدولة إلى أربع. وقال هنري مويبيسا المدير العام للخدمات الصحية بالوزارة لـ «رويترز» إن المريضين الجديدين أصيبا بالسلالة الفرعية 1 بي. وأعلنت منظمة الصحة العالمية أن تفشي المرض في الأونة الأخيرة يمثل حالة طوارئ صحية عامة بعد اكتشاف السلالة الجديدة التي يبدو أنها تنتشر بسهولة أكبر بين الناس. وأعلنت السلطات الصحية في أوغندا تفشي المرض لأول مرة في البلاد في 24 يوليو عندما أظهرت الاختبارات العملية لعينات من مريضين في مستشفى بالقرب من الحدود مع جمهورية الكونغو الديمقراطية إصابتهما بجذري القردة. وخضع المريضان الجديان للعزل بأحد مستشفيات مدينة عنتيبي التي تبعد نحو 50 كيلومتراً جنوبي العاصمة كمبالا. وتقع أوغندا على الحدود مع الكونغو حيث بدأ تفشي المرض الحالي في يناير 2023.

P 16

Link

## 10 عواقب خطيرة نتيجة فقدان الوزن سريعاً



تتضمن طرق فقدان الوزن السريع عادة تقليل السعرات الحرارية بشكل كبير، أو اتباع حمية غذائية قاسية، أو أنظمة تمارين مكثفة تهدف إلى التخلص من الوزن الزائد بسرعة. وبحسب ما نشره موقع «Money Control»، تشمل الطرق الشائعة اتباع حمية غذائية منخفضة السعرات الحرارية جداً VLCD، حيث يقتصر تناول الطعام اليومي على 800 سعر حراري أو أقل، ما يؤدي غالباً إلى نقص العناصر الغذائية. كما تقدم الحميات الغذائية العصرية مثل الكيتو أو تطهير الجسم بالعصائر أو حمية إزالة السموم وعوداً بنتائج سريعة من خلال التخلص من مجموعات غذائية كاملة أو تقييد تناول الطعام بشكل كبير. فيما يلجأ بعض الأشخاص إلى حبوب الحمية أو المكملات الغذائية التي لا تستلزم وصفة طبية، والتي يمكن أن تكون مخوفة بالمخاطر بسبب المكونات غير المنظمة. وفي الوقت نفسه، تُستخدم

روتينات التمرين المكثفة، بما يشمل التدريب المتقطع عالي الكثافة HIIT أو جلسات الكارديو المطولة، لحرق السعرات الحرارية بسرعة. كما أن هناك نهجاً شائعاً آخر هو برامج الصيام المتقطع، الذي يقتصر على تناول الطعام على ساعات أو أيام معينة. وعلى الرغم من أن هذه الطرق يمكن أن تؤدي إلى فقدان الوزن بسرعة، فإنها غالباً ما تكون مصحوبة بمخاطر صحية كبيرة، وعادة ما تكون غير مستدامة على المدى الطويل. إن هناك عواقب كبيرة مرتبطة بفقدان الوزن بسرعة كبيرة، بحسب ما ذكرته اختصاصية التغذية إيشيكا سينغ، تتلخص في نقص العناصر الغذائية، وفقدان العضلات، وحصوات المرارة، وتباطؤ التمثيل الغذائي، وترهل الجلد، والجفاف، واختلال التوازن الهرموني، والتأثير على الصحة العقلية، واختلال التوازن الغذائي، واستعادة الكيلوغرامات المفقودة.

P 16

Link

## ◆ المدني: تدشين تطبيق إلكتروني يتضمن جميع بيانات المبادرة قريباً خبراء "WHO" يطلعون على جهود العاصمة لاستحقاقها لقب "محافظة صحية"

المثمنة - وزارة الداخلية



أعرب نائب محافظ العاصمة حسن عبدالله المدني، عن سعادته باستضافة خبراء منظمة الصحة العالمية لتقييم استحقاق محافظة العاصمة لقب "العاصمة محافظة صحية" ضمن برنامج المدن الصحية، الذي تنبأه المحافظة، والذي يعد من المبادرات الرائدة التي أطلقتها المحافظة لدوره في رعاية البيئة وتنميتها، وتعزيز الصحة العامة، واعتماده بشكل أساسي على العمل التشاركي الجماعي، واستهدافه بشكل مباشر أفراد المجتمع وبيئتهم. وأوضح أن محافظة العاصمة حرصت على مواكبة التحول الرقمي الذي يشهده عالمنا اليوم عبر تطبيقها برنامج المدن الصحية، إذ جمعت جميع المستندات والوثائق المرتبطة بالمبادرة في تطبيق للأجهزة الذكية، تهديداً لتدشينه كمنصة تتضمن معلومات عن أهم المرافق الحيوية، ومواقعها، والخدمات التي تقدم في المحافظة، بما يسهل على خبراء المنظمة وجميع المهتمين في

العالمية للمدن الصحية، حيث أطلقت المحافظة برنامج المدن الصحية بالشراكة مع منظمة الصحة العالمية في العام 2017، وكانت نقطة انطلاق البرنامج في أم الحصم بحصولها على لقب المدينة الصحية في 2018، وواصلت تنفيذ البرنامج لتصل إلى هدفها في 2021 بحصول المنامة على لقب المدينة الصحية كأول عاصمة في إقليم شرق المتوسط، قبل أن تدشن في العام الماضي برنامج "العاصمة محافظة صحية" سعياً لتعميم البرنامج على جميع قرى ومناطق ومدن المحافظة.

محافظة صحية، الذي أطلقته في يوليو العام الماضي بالتعاون والشراكة مع وزارة الصحة ومنظمة الصحة العالمية، وذلك بحضور الخبيرة الإقليمية لبرنامج المدن الصحية د. سمر الفقي، ورئيس المركز المتعاون مع منظمة الصحة العالمية للمدن الصحية د. محمد خاشقجي، إلى جانب أعضاء لجنة المدن الصحية برئاسة مدير إدارة تعزيز الصحة د. وفاء الشريبي. وتم في الاجتماع، عرض فيديو عن جهود محافظة العاصمة ومبادراتها التي تصب ضمن معايير منظمة الصحة

هذا المجال التعرف على المؤشرات الصحية في المحافظة، والاطلاع على المبادرات والأنشطة والبرامج التي تصب في محاور ومعايير برنامج المدن الصحية. جاء ذلك في اجتماع عقده المدني مع الوكيل المساعد للصحة العامة في وزارة الصحة د. سامية بهرام، وممثلة منظمة الصحة العالمية في مملكة البحرين د. تسنيم عطاطرة، استعرض فيه جهود محافظة العاصمة لاستيفاء معايير استحقاقها لقب المحافظة الصحية ضمن برنامج "العاصمة

P 2

Link

## تنظيف 20 منزلاً مهجوراً في "رابعة المحرق"



مجلس المحرق البلدي

مبيدات الحشرات والقوارض، حيث أن ثمة العديد من البيوت المهجورة التي لا يقوم ملاكها بالتردد عليها لسنوات طويلة. وأعرب رئيس المجلس عن خالص الشكر والتقدير إلى الجهات المشاركة في الحملة، مؤكداً أنها لا تتردد في تلبية متطلبات الحفاظ على البيئة والسلامة، ملتزمة بسياسة القنوات المفتوحة والتجاوب السلس في جميع الأوقات.

قال رئيس مجلس المحرق البلدي ممثل الدائرة الرابعة عبدالعزيز النعار إن حملة مشتركة بين جهات عدة أسفرت عن تنظيف ما يقارب 20 منزلاً مهجوراً في المنطقة. وشارك في الحملة كل من الجهاز التنفيذي ببلدية المحرق، ووزارة الصحة، وهيئة البحرين للثقافة والآثار، ووزارة الداخلية. وتضمنت الحملة أعمال التنظيف ورش

P 2

Link

## دراسات تؤكد أنه السبب الرئيس وراء بعض حوادث الطرق د. فينود: السمعة تسبب الشخير وانقطاع التنفس أثناء النوم.. والرجال أكثر عرضة للإصابة



أكد اختصاصي أمراض الرئة في مستشفى كيمز هيلث د. فينود بايو إيناماكل، أن أسباب الشخير وانقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم تعود إلى السمعة وزيادة الوزن، ولكن هناك أدلة على أن تشوهات مجرى الهواء العلوي يمكن أن تؤدي أيضًا إلى الشخير وانقطاع التنفس أثناء النوم.

وذكر أن من أهم المضاعفات التي يعاني منها المريض هو أن يكون أكثر عرضة للحوادث أثناء القيادة، بسبب النعاس أثناء النهار. فقد أظهرت الدراسات الجديدة أن انقطاع التنفس أثناء النوم غير المعالج يمكن أن يتطور إلى ارتفاع ضغط الدم غير المنضبط والسكري واضطرابات القلب والأوعية الدموية لدى المريض. وأشار إلى أن مفتاح التشخيص هو دراسة التاريخ السليم ودراسة النوم (تخطيط النوم)، وفي بعض الحالات، قد يحتاج المريض إلى إجراء تقييم مركز للأنف والحنجرة لاستبعاد تضخم اللوزتين. ولفت إلى أنه عند تشخيص الحالة، يمكن للمريض أن يخضع لتجربة جهاز الضغط الإيجابي المستمر (CPAP) لتخفيف نوبات انقطاع النفس والانسداد، مبينا أنه عادةً ما يكون استخدام جهاز CPAP ليلاً هو معيار العلاج، ولكن في بعض الحالات النادرة تكون العمليات الجراحية مثل استئصال اللوزتين الغدية وتصحيح DNS مفيدة في مكافحة المشكلة. وأوضح أنه في حال كان الشخص يعاني من أعراض انقطاع التنفس أثناء النهار، مثل النعاس أثناء النهار، والنوم غير المنعش بسبب الشخير، فإنه من الضروري مراجعة الخدمات الطبية، من أجل القيام بتقييم انقطاع التنفس أثناء النوم عن طريق إجراء دراسة النوم والخصوصات السريرية الضرورية الأخرى، مشدداً على أنه في حال المعاناة من هذه الأعراض وعدم التشخيص حتى الآن، من الضروري تجنب القيادة، حتى يتم العلاج بشكل صحيح من انقطاع التنفس أثناء النوم.



الرئيس وراء بعض حوادث المرور على الطرق، كما يمكن أن يصدر المصاب به أثناء النوم أصواتاً دورية مثل الهات أو الشخير، كما قد يعاني المصاب من النعاس أثناء النهار، وضعف قدرات تركيز ضيقة، حيث يعد انقطاع التنفس أثناء النوم السبب

في الأكسجين والاستيقاظ المتكرر أثناء فترة النوم. وذكر أنه مرض انقطاع التنفس أثناء النوم يصيب البالغين، وكبار السن، لاسيما الذين يعانون من السمنة، ويمكن أن يصيب الأطفال الصغار أيضاً، وذلك نتيجة الإصابة بمشكلات صحية، مثل تضخم اللوزتين واللحمية، مبينا أنه عادة ما يكون معدل انقطاع النفس النومي في الذكور أكثر من الإناث قبل عمر 50 عامًا، أما بعد هذا السن فتكون نسبة حدوثه متساوية في كلا الجنسين.

ولفت إلى أن من عوامل الخطر هي الولادة المبكرة، فالذين يولدون قبل الأسبوع 37 من الحمل يكونون أكثر عرضة للإصابة بمشكلات في التنفس أثناء النوم، وفي معظم الحالات، يقل الخطر مع تقدم الطفل في العمر.

## أسباب وراء الشعور بالحكة في الجسم بين الحين والآخر



يشعر كثير من الناس بالحكة في الجلد بمختلف أنحاء الجسم بين الحين والآخر، حيث تسبب لهم هذه الحكة الكثير من الضيق، لكن أحيانا يكون وراء هذه الحكة التي يشعر بها الشخص سبب غير متوقع ولا في الحسبان على الغالب. وبحسب دراسات علمية وإفادات من أطباء، فإن الضغط والقلق يسببان الحكة.

وذكر التقرير أن القلق قد يظهر أعراضا نفسية ولكنه قد يسبب أيضا بعض العلامات الجسدية، إذ من الشائع أن يعاني الأشخاص المصابون بالقلق من الحكة، ويمكن الشعور بهذا الإحساس في أي مكان من الجسم، بما في ذلك الذراعان والساقان والوجه وفروة الرأس. وبحسب آخر تقرير نشر، فإن الأسباب الأكثر شيوعا للحكة المرتبطة بالقلق هي كالتالي:

### إطلاق هرمونات التوتر

عندما تشعر بالقلق، يتم تنشيط استجابة جسمك للتوتر، ويؤدي هذا إلى إطلاق هرمونات التوتر مثل الكورتيزول والأدرينالين، ويمكن أن تؤثر هذه الهرمونات على بشرتك وأعصابها الحسية، ما قد يؤدي إلى الشعور بالحكة.

### الأعصاب الحساسة

يمكن أن يزيد القلق من حساسية النهايات العصبية في الجلد، ويمكن أن تجعل هذه الحساسية المتزايدة المنبهات الحميدة عادةً مزعجة أو مثيرة للحكة، كما يمكن أن تؤدي استجابة الجسم للتوتر إلى تضخم الشعور بالحكة، حتى في غياب سبب جسدي.

### مشكلات الجلد

يمكن أن يؤدي التوتر والقلق المزمن إلى إضعاف وظيفة حاجز الجلد، ما يجعله أكثر عرضة للتهييج والجفاف. وعندما يصبح الجلد جافا أو معرضا للخطر فقد يؤدي ذلك إلى الشعور بالحكة.

### العوامل النفسية

غالبا ما ينطوي القلق على زيادة الوعي والتركيز على الأحاسيس الجسدية. ويمكن أن يؤدي هذا الاهتمام المتزايد إلى جعل الأحاسيس الجلدية البسيطة الطبيعية أكثر شدة وإزعاجا. وعلى سبيل المثال، عندما تشعر بالقلق، قد تصبح أكثر وعيا بالحكة الطفيفة التي قد تتجاهلها بخلاف ذلك.

P 3

Link

P 3

Link

## رئيس خدمات طب الأسنان في مستشفى الإرسالية الأمريكية د. سيد محمد علي:

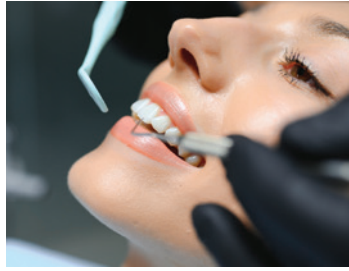
### أمراض الفم والأسنان مكلفة علاجياً والوقاية تبدأ مع سقوط الأسنان اللبنية



البلاد - فاطمة عبدالله

أكد رئيس خدمات طب الأسنان في مستشفى الإرسالية الأمريكية اختصاصي علاج الأسنان د. سيد محمد علي، أن الأسنان مهمة جداً لمضغ الطعام، والتنطق، وملامح الوجه الجيدة، والجمالية، لذا فإن سقوط الأسنان اللبنية وظهور الأسنان الجديدة، يعني أهمية العناية بها لجعلها تدوم مدى الحياة، مشيراً إلى أن مشكلات الفم والأسنان من الأمراض المكلفة علاجياً. وقال: إن زيارة طبيب الأسنان أمر في غاية الأهمية، للحفاظ على صحة الفم الجيدة. فالغرض من الزيارة ليس فقط إصلاح المشكلات التي يتعرض لها المريض، بل أيضاً الوقاية من ظهور أي أمراض سنية أو لثوية، فالحفاظ على صحة قفوية جيدة وابتسامة صحية يساعد أيضاً على بناء الثقة بالنفس.

وستكون المعالجة لتصححها بسيطة وغير مكلفة. كما يُوصى بتنظيف الأسنان كل 6 أشهر للحفاظ على صحة الفم الجيدة. وأوضح أنه من المهم تفريش الأسنان مرتين يومياً، واستخدام الخيط بين الأسنان بانتظام، فهو أفضل طريقة للعناية بالأسنان في المنزل، مع استخدام جهاز الخيط المائي، فهو بديل جيد لاستخدام الخيط، مشدداً على أهمية الالتزام بالعادات الغذائية الصحية وتناول الحلويات باعتدال، فإن ذلك يساعد في الوقاية من تسوس الأسنان والحفاظ على



وأضاف: يلجأ البعض إلى زيارة طبيب الأسنان عند الشعور بالألم، وهناك أسباب متعددة لألم الأسنان. والسبب الأكثر شيوعاً هو تسوس الأسنان وأمراض اللثة. وتابع: يمكن أن يؤدي تسوس الأسنان إلى الشعور بالألم الشديد مع عدم الراحة، ما قد يؤثر سلباً على نمط الحياة والأنشطة اليومية، وقد يكون السبب وراء ذلك الإصابة بالحساسية تجاه الأطعمة الساخنة والباردة والحلويات، ما يمكن أن يؤدي إلى ألم شديد عندما يصل التسوس إلى عصب الأسنان.

وقال: بعض المرضى يتجنبون مراجعة الطبيب على الرغم من الألم الشديد، فقد يكتفي البعض بتناول المسكنات مثل بنادول أو بروفين لإدارة الألم، إذا كان المريض لا يعاني من الحساسية من هذه الأدوية، إلا أنه يجب على المريض طلب العناية على الفور بزيارة طبيب الأسنان، في حالة الألم الشديد، وعدم الاكتفاء فقط بتناول مسكنات الألم.

وذكر أن من المشكلات التي يعاني منها المرضى هي التهاب اللثة وتسوس الأسنان، وهما من المصائب الرئيسية لفقدان الأسنان، ويحدث تسوس الأسنان نتيجة تحلل السكر الموجود في الأطعمة المختلفة التي نتناولها، ما ينتج عنه نوع من الأحماض يعمل على تآكل الطبقة الخارجية للأسنان (المينا) مسبباً تسوس الأسنان. يذكر أنه بحسب تقرير منظمة الصحة

العالمية للعام 2003، فإن مشكلات الفم والأسنان رابع الأمراض المكلفة علاجياً في الدول الصناعية، وتزيد المشكلة لدى كبار السن؛ بسبب جفاف الفم الناتج عن تناول بعض الأدوية. وشدد على أهمية إجراء الفحص الفموي والسنّي بشكل روتيني كل 6 أشهر، فإذا بدأت مشكلة منذ آخر فحص للمريض، فمن المحتمل أن تكون المشكلة في مرحلة مبكرة، السن.

P 3

Link

## إبراهيم النهام

ebrahim.alnahham@albiladpress.com

### فجر جديد

## “البلاد” وإنقاذ حياة الإنسان

- قبل عامين، تبنت صحيفة “البلاد” ويتوجيه من رئيس مجلس الإدارة الأستاذ عبد النبي الشعله، مشروعاً إنسانياً رفيع المستوى، بعنوان “حياة جديدة” لتشجيع المجتمع على التبرع بالأعضاء لإنقاذ حياة المرضى ممن يعانون الألم، والوجع، ولا يرون إلا بصيص الأمل في البقاء بالحياة. وتمثل هذه الحملة، هوية الإنسان البحريني، والذي لا يتردد، أو يتأخر في عمل الخير، وفي إضاعته، وفي مساعدة الآخرين، فحياة جديدة هي بوابة تقود إلى البقاء على قيد الحياة، وعلى استقرار الأسرة، وسعادة أفرادها، وحمايتهم من التشرد، والضياع، والتفتت.
- وتعتبر هوية الحملة في التبرع بالأعضاء بعد الوفاة، عن الشجاعة التي تؤمل من الكثيرين في إنقاذ حياة المرضى من الموت المحقق، ممن يعانون الأمراض المزمنة، كالفشل الكلوي، أو التليفات التي تطل ببقية أعضاء الجسم الأخرى، وتحتاج للاستبدال.
- كما جاءت الحملة أيضاً في سياق، اتصالات المواطنين، وزيادة عدد حملات التبرع التي تقوم بها الجمعيات، والصناديق الخيرية، لمساعدة هذا المريض وذلك خصوصاً مرضى الفشل الكلوي، وقلة حيلة البعض منهم، بمعرفة التدابير اللازمة لحل هذه المعضلة الكبرى، مع شح الأعضاء المتوفرة، وعدم وجود الأقبال الكافي على التبرع بها.
- وخطت مملكة البحرين منذ بداية التسعينيات خطوات كبرى ومتقدمة في مضمار التبرع بالأعضاء، لا سيما الكلى، ببرنامج طموح أسسه الدكتور جورج أبونا، وتم إبتعاث عدد من الأطباء، وتدريبهم، ليصبحوا ابطلاً لا يشق لهم غبار بذلك.
- لكن المشروع بحاجة اليوم، أكثر من أي وقت مضى، للمزيد من المتابعة، والتحفيز، وإطلاق الحملات التوعوية الإنقاذية للمرضى، ودمتم بخير.

P 5

Link

◆ 2703 عمليات تم إجراؤها منذ إطلاق البرنامج العام 1979

## الكويت تحقق نجاحا باهرا في زراعة الكلى بزيادة 40 %

◆ 50 كلية زرعت العام الماضي ونقص حاد في الأعضاء

البلاد | إبراهيم النعام

التثقيفية لتحفيز الناس على التبرع بالأعضاء لإنقاذ حياة المرضى، حيث بلغ عدد التبرع 30 كويتيا، علما أن ملء البطاقة، بمنزلة الوصية. وتطور البرنامج الكويتي في زراعة الأعضاء بشكل متسارع جداً في السنوات الأخيرة، حيث يشمل زراعة القلب، والكبد، والكلى، والبكراس، والأمعاء للأطفال، والقزنية، وأجزاء من الشرايين. وتوجه الكويت إلى تدشين سجل وطني لزراعة الأنسجة، والقزنيات، وهو أمر مهم سيساعد على تزويد منظمة الصحة العالمية وغيرها من الوكالات الدولية ذات الصلة، بالإحصائيات السنوية المعتمدة، والموثوقة.

خاص، مع ارتفاع عدد المصابين بالفشل الكلوي إلى 200 شخص. وتعاثي الكويت مثل غيرها من دول المنطقة، من عدم توافر الأعضاء الكافية للزراعة، وعدم الإقبال على التبرع بالأعضاء بعد الوفاة، مع اتساع دائرة عمليات زراعة الكلى لها، وفق أحدث الإحصائيات الصادرة عن منظمة الصحة العالمية. وتجاوز عدد عمليات زراعة الكلى في الكويت منذ إنشاء البرنامج العام 1979 نحو 2703 عمليات، في حين بلغ عدد عمليات زراعة البكراس 13 عملية فقط، مع وجود شح شديد في كودر هذا البرنامج. إلى ذلك، شهدت الكويت خلال العام الماضي 2023، زراعة 50 كلية، من أشخاص متوفين، مع تسارع الجهود

تستمر البلاد، ومن خلال صفحة "حياة جديدة"، في العمل على إشاعة ثقافة التبرع بالأعضاء، وتشجيع المجتمع على ذلك من خلال القنوات الرسمية، والقانونية.

وكانت الصحيفة قد أطلقت قبل عامين هذه الحملة، استجابة لمقترحات وردتها من القراء، واتصالات من المتابعين، حيث لوحظ انتشار ثقافة التبرع بالأعضاء عالمياً بشكل واسع. وفي حين يخطو المجتمع البحريني خطوات متواضعة في هذا المجال، على الرغم من التقدم التشريعي الوطني في تقنين مثل هذا النوع، من خلال صدور قانون ينظم عمليات نقل، وزراعة الأعضاء البشرية منذ العام 1998، رصدت الصحيفة وفق تقارير

P 5

Link

\* د. جمال الفردان

أعضاء البليان

### التغذية كعلاج (2)

مقاومة الأنسولين سببها مثل ما أطلق عليه السكري 3 (الزهايمر) و السكري 4 (السرطان) ممكن إرجاعها إلى طبيعتها في جسم الإنسان قبل أن يصاب أي عضو من الأعضاء في الجسم أو يتأثر بالآكل الطبيعي السليم وتغيير نمط التغذية نهائياً وإلى الأبد.

#### المعدة بيت الداء والحمية رأس الدواء

شخصيا كنت أعاني من الثلاثي (أقصد الضغط، السكري 2 ودهون الدم)، طيلة 19 سنة، وكنت أستخدم المعروف من العلاجات الطبية الحديثة طيلة ذلك الوقت، وقد تمكنت من الشفاء من الثلاثي تماماً منذ خمس سنوات، بعد تغيير نمط الأكل والصيام المتقطع والصيام العلاجي، وسأبينه بالتفصيل السهل، لأنه بالتفصيل الدقيق يحتاج إلى كتب مبنية وتفصيلية. لقد بدأت رحلتي العلاجية منذ خمس سنوات، وقد ذكرت سابقاً بأنني باحث ومتابع في علم التغذية منذ أكثر من 40 سنة بعدما وصل وزني إلى 135 كيلوجراماً، وكانت نسبة اختبار السكر الصباحي بعد 12 ساعة صيام 280 mg/dl والمفروض أن لا يتعدى 126 mg/dl والطبيعي لا يتعدى 110 mg/dl. هنا قررت البدء بكل المعلومات التي حصلت عليها من متابعتي الحثيثة وبدأت البرنامج الغذائي الخاص بي، ليس باليو Paleo أو كيتو Keto أو أي مما هو متوفر على المنصات، وإنما مما تعلمته طيلة السنين، و بعد 3 سنوات تقريبا وتدرجياً رجع وزني تلقائياً إلى 85 كيلوجراماً، وبقيت عليه لغاية الآن، وانتهت معاناتي كلياً من ضغط دم، السكري 2، والدهون الثلاثية والكوليسترول نهائياً. إنه عملية تغيير الأيض (التفاعلات الكيميائية في خلايا الجسم التي تحول الطعام إلى طاقة) والتي أتقنتها ولله الحمد من حرق الجلوكوز إلى حرق الدهون وسهولة الرجوع بينهما لم تكن سهلة في البداية وإنما تحتاج إلى صبر وعزيمة وإصرار و"شجاعة كبيرة" للوصول للنتائج المرجوة، وفي رأيي إن الكل قادر، ما دمت استطعت فعل ذلك فالكل يمكنه ذلك، وهناك الكثير اليوم عبر العالم استفادوا من تلك المعلومات المتوفرة بطريقة أو بأخرى، وقد شغوا من مقاومة الأنسولين وما وراءها من كوارث. والأسبوع المقبل نواصل.

\* كاتب بحريني

P 6

Link

