



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



اليوم : الأحد



التاريخ: 16 فبراير 2025



«الشورى» يناقش «تحديد نسبة البحرينيين بالمؤسسات الصحية الخاصة»

يؤثر مشروع القانون في حال إقراره بشكل سلبى في مثل هذه الحالات، حيث سيضطر الصوابون إلى التوجه إلى بلدهم وكذلك تكاليف عودتهم مجدداً إلى مملكة البحرين بتأثيره على. كما يناقش المجلس تقرير لجنة الخدمات بشأن مشروع قانون تعديل المادة (14) من المرسوم بقانون رقم (11) لسنة 2010م بشأن المؤسسات الصحية الخاصة، والمتضمن توصية اللجنة بالصوابفة على مشروع القانون. ويهدف مشروع القانون محل النظر إلى توفير فرص عمل للحاصلين على الشهادات الطبية، وتقليل نسبة العاملين من العمل بتحديد نسبة لا تقل عن (90%) من نسبة البحرينيين الشاغلين وظائف الطب والوظائف الفنية والتدريب بالمؤسسات الصحية الخاصة، وذلك لاستيعاب الصوابون من الكوادر المؤهلة. وقررت اللجنة التوصية بالصوابفة على مشروع القانون بعد إعادة صياغة المادة الأولى منه، والتي تنص على أنه: «يجب أن يتوافر في المؤسسة الصحية الخاصة العدد الكافي من الطواقم الطبية والفنية والصرفية، وذلك حسب تصنيفها والخدمات الصحية التي توفرها، وبما يتناسب وطاقاتها الاستيعابية لعلاج المرضى، ويحدد المجلس الأعلى للصحة معايير المهنيين الصحيين، على أن تكفل منح الألفية في توظيف العاملين في المؤسسات الصحية الخاصة للأطباء والتسنيين والممرضين البحرينيين الحاصلين على المؤهلات والخبرة اللازمة، وتُسنت من ذلك الوظائف التي تتطلب خبرة تخصصية نادرة وغير متوفرة.

ويتضمن مشروع القانون منح تحويل تأشيرة السياحة إلى إقامة عمل، حيث أضاف مشروع القانون مادة جديدة برقم (7) مكرراً إلى قانون الأجانب (الهجرة والإقامة)، تنص على عدم جواز تحويل

مجلس الشورى في جلسته الثامنة عشرة في دور الانعقاد الثالث من الفصل التشريعي السادس، والتي تعقد اليوم (الأحد) 14 من الشهر في ضوء الاقتراح بقانون المقدم من مجلس النواب.

وتضمن مشروع القانون منح تحويل تأشيرة السياحة إلى إقامة عمل، حيث أضاف مشروع القانون مادة جديدة برقم (7) مكرراً إلى قانون الأجانب (الهجرة والإقامة)، تنص على عدم جواز تحويل تأشيرة تأشيرة (18) تحويل تأشيرة (18) الخوّل أيضاً كان نوعها إلى رخصة إقامة تجرّس العمل داخل مملكة البحرين متى ما استوفى صاحب الشأن الاشتراطات اللازمة، وبالتالي حددت المادة (18) صواباً إقامة غير البحرينى في البلاد، وشوئت اللائحة سلطة تشريعية في منح وتحديد صلاحية رخصة الإقامة أو تجديدها بالمدة التي تراها مناسبة، وجواز منح رخصة الإقامة محددة حسب تقديرها مع مراجعة المستنديت بشكل دوري لتحديد مركزه القانوني. وأشارت اللجنة في تقريرها إلى أن النصوص القانونية القائمة، والأوضاع الإجرائية المرتبطة بها تكفي لتحقيق الغاية من مشروع القانون، كما أن السياسة التشريعية التي اتبعتها مؤسسة البحرين منذ صدور قانون الأجانب في ترك تحديد تنظيم المسائل المتعلقة بالتأشيرات وأنواعها وحالات تحويلها إلى الفترات الإدارية المحددة من الجهات الإدارية المختصة، بحيث يكفل لها المرونة اللازمة لتنظيم التأشيرات بشكل عام، وأوصت اللجنة في تقريرها أن القانون النافذ يخلق في كاهل المواطنين بعدم تجميعهم بشفاف سفر العامل الأجنبي في المهنة التي لا يشغلها البحرينيون، متى جدم المائل أو ما شابه ذلك من مهنة وبالتالي قد

P 6

Link

الرأي الثالث



حادثة «عراء» ..
دروس وعبر

محمد الحميد malmahmed7@gmail.com

تعد حادثة انهيار مبنى في منطقة عراء بمحافظة المحرق، نجاحاً من النجاحات استوائية عاز.. محطة بالغة الأهمية للاستفادة، وتثديد الرقابة، لضمان عدم تكرارها.. بعدما راح ضحيتها مواطنون وأسيوي، وأصيب عدد من الأشخاص، ووقعت أضرار مادية.. وقد تناقل خبر الحادثة المواقع والوكالات الإعلامية، المحلية والعربية، والدولية كذلك.

بداية، يستحق رجال الدفاع المدني بوزارة الداخلية كل الشكر والتقدير على سرعة الاستجابة والتعامل الأمني والوقائي مع الحادثة، من خلال سرعة نشر الخبر الرسمي، والتعاوي مع المستجبات والتطورات، منعا لتساعات والمعلومات الخاطئة.

كما أن وصول آليات ومعدات الدفاع المدني إلى الموقع في وقت قياسي يؤكد الجاهزية الرقيقة التي تتمتع بها المنظومة الدفاعية المدنية والأمنية في مملكة البحرين. عبر الدفع بسبع الآليات، أفراداً من قوة الدفاع المدني، بأشروا إجراءاتهم لاحتواء الحوادث حاد انهيار المبني، الذي يضم محلات تجارية وشققاً سكنية، وقيام الإسعاف الوطني بنقل المصابين بسرعة إلى المستشفى لتلقي الرعاية الطبية اللازمة.

كما أن استدعاء مالك المبنى ومباشرة أعمال البحث والتحري للكشف عن ملابسات الحادث وأسبابه والتحقيق فيها واتخاذ الإجراءات القانونية اللازمة، بما يضمن عدم تكرار هذه الحوادث، تؤكد الحرص التام على تنفيذ القانون، وحماية الجميع.

كما أن تواجد الفريق طارق حسن الحسن رئيس الأمن العام، والسيد سلمان بن عيسى بن هندي المناصير، محافظ محافظة المحرق، في موقع الحادثة فور وقوعها، وزيارة السيد أحمد بن سلمان المسلم رئيس مجلس النواب، وممثلي دائرة عراء النائب عبدالله الطاهر، والعضو البلدي محمد المقهوي، فضلاً عن الفرقة البحرينية الجامعة، تؤكد حرص الدولة والمجتمع على سرعة التجاوب والتفاعل والقيام بالواجبات والمسؤوليات.

كما أن التخطيط الإعلامية المهنية والمسؤولة، المباشرة من تلفزيون البحرين، والصحافة الوطنية، وإدارة الإعلام الأمني ومركز الاتصال الوطني، عكست الحرص الإعلامي على كشف الأمور وطمأنة الرأي العام، ودره أي معلومات مفلوطة، وهذا أمر يحسب للإعلام البحريني.

تبقى مسألة الإجراءات الواجب اتخاذها لضمان عدم تكرار الحادثة مسؤولية رسمية ومجتمعية.. وإعادة دراسة منظومة الرقابة والمحلات التفتيشية والمحاسبية القانونية.. وهي أفضل ألف مرة من تقادف المسؤوليات واللوم والعتب.. مع خالص التعازي لأسر الضحايا، والتضامن التام مع المتضررين.

P 8

Link



إجراء حوالي ٦٠٠ قسطرة قلبية ونحو ٢٦٠ عملية قلب مفتوح للأطفال

مركز محمد بن خليفة التخصصي للقلب يسלט الضوء على التشوهات القلبية لدى الأطفال

عن أهمية الإنعاش للأطفال والبالغين. جاء ذلك في محطة الإنعاش الأطفال. حيث أكدت الدكتورة أهمية رفع معدلات الوعي والتدريب حول الإنعاش وخصوصاً في فترة الصيف التي قد تسجل حالات للغرق في برك السباحة. وسلطت الفعالية الضوء على أهمية التشخيص المبكر والتشجيع على اتباع نمط حياة صحي وعادات غذائية جيدة لتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب. كما تعمل التوعية على التشجيع على وضع خطة علاجية تسهم في تعزيز صحة قلب الطفل وأسرتها.

٩٩: جاء ذلك خلال تواجدها في الفعالية التوعوية. وبشأن الأسباب المتعلقة بحدوث التشوهات القلبية أكدت عدم وجود سبب رئيسي مرتبط بحدوثها وبيّنت أنها قد ترجع إلى طفرات جينية، أو لعوامل وراثية لعائلات مصابة بأمراض القلب بالإضافة إلى تناول الأم أدوية معينة أثناء فترة تكون الجنين. كما نوهت إلى فيروسات تكون مسؤولة عن نشوء الجنين وسكر الحمل في حال إهماله وعدم المتابعة الطبية له. وخلال جولتها بالركن التوعوي بالخدمات الطبية الملكية تحدثت

حديثي الولادة والأجنة التي يتم الكشف عنها أثناء فترة الحمل، وهي الفتحات الخلقية في القلب، والتشوهات التي تصيب صمامات القلب بالإضافة إلى وضع الأوعية الدموية في قلب الطفل. فيما كشفت الدكتورة سعاد العامر استشارية قلب أطفال وقسطرة عيوب القلب الخلقية لدى الأطفال والبالغين بمركز محمد بن خليفة بن سلمان التخصصي للقلب أن المركز قد أجرى حوالي ٦٠٠ قسطرة قلبية للأطفال منذ عام ٢٠١١، إلى جانب إجراء حوالي ٢٦٠ جراحة قلب مفتوح تكلت بالنجاح بنسبة

وقد كشف اللواء طبيب فؤاد عبدالقادر سعيد المدير التنفيذي لمركز محمد بن خليفة بن سلمان آل خليفة التخصصي للقلب - الخدمات الطبية الملكية لاختيار الخليج، أنها المرة الأولى التي يتم فيها إطلاق حملة عامة تزامناً مع أسبوع التوعية العالمي بعيوب القلب الخلقية لدى الأطفال لرفع معدلات الوعي لدى أولياء الأمور بضرورة إجراء الفحوصات اللازمة للكشف عن صحة الجنين وسلامة جهازه التنفسي وبالأخص القلب، كما تطرق إلى أكثر التشوهات القلبية شيوعاً بين الأطفال

تغطية: مروة أحمد
تصوير: حسين عبدالله

ضمن فعاليات اسبوع التوعية العالمي بعيوب القلب الخلقية لدى الأطفال نظمت الخدمات الطبية الملكية بمركز محمد بن خليفة بن سلمان آل خليفة التخصصي للقلب صباح أمس السبت فعالية توعوية بعنوان قلوب صغيرة، حياة كبيرة، في بهو مجمع السيف بالمنامة لتعزيز الوعي حول التشوهات الخلقية التي تصيب القلب باعتبارها أكثر عيوب الولادة شيوعاً.

اكتمال الاستعدادات لإطلاق المؤتمر الثاني لصحة المرأة

الرابطة على تثقيف الجمهور ورفع مستوى وعي المجتمع بأهمية الرعاية الصحية الوقائية للنساء. وأكدت رئيس اللجنة العلمية للمؤتمر د.فاطمة الخان، أن المؤتمر يهدف إلى تمكين المرأة صحياً عبر تقديم أحدث التوصيات الطبية في مجالات صحة المرأة المختلفة، وتوفير فرصة للمختصين لتبادل الخبرات وعرض الأبحاث والابتكارات الطبية. وأشارت إلى أن مشاركة نخبة من الأطباء والخبراء الدوليين والمحليين تعكس القيمة العلمية العالية للمؤتمر، وتخلق بيئة ملائمة للتعاون وتبادل المعرفة في مجالات الرعاية الصحية النسائية.

التشخيصية والعلاجية التي تسهم في التخفيف من الأعراض وتحسين جودة الحياة. وسيتطرق أيضاً إلى الأمراض النسائية، عبر تسليط الضوء على الأمراض الشائعة والنادرة لدى السيدات، واستعراض الأساليب العلاجية والجراحية الحديثة، والتأكيد على أهمية الكشف المبكر والفحوصات الدورية في الوقاية والعلاج. وسيطلق المؤتمر، «منتدى صحة المرأة» الذي يعقد على هامش الفعاليات الرئيسية، ويستهدف فئات المجتمع كافة من خلال مناقشة عدد من الجوانب المهمة، لا سيما المتعلقة بالصحة والجمال. ويأتي تنظيم المنتدى، حرصاً من



د. فاطمة الخان

المتعلقة بانقطاع الدورة الشهرية، من خلال مناقشة التغيرات الهرمونية التي تواجه المرأة بعد انقطاع الطمث، وأحدث الأساليب

أنهت اللجنة العلمية للمؤتمر إعداد جدول أعمال «المؤتمر الثاني لصحة المرأة» الذي يحمل عنوان «تمكين صحة المرأة»، والمقرر انعقاده خلال الفترة المقبلة بمشاركة نخبة من الأطباء والاستشاريين من داخل مملكة البحرين وخارجها.

ويتناول المؤتمر عدة محاور أساسية تمس صحة المرأة في مختلف مراحل حياتها، من أبرزها صحة الجنين، من خلال التركيز على أحدث الدراسات والأساليب المتبعة في رعاية المرأة خلال فترة الحمل، مع تسليط الضوء على صحة الجنين والمتابعة الطبية الدقيقة لتفادي أي مشكلات صحية. كما سيتناول محور الأمراض

P 6

Link



صحتنا

sehatonaalbilad@albiladpress.com
36531616 للتواصل
zainab.swar@albiladpress.com
dalila.arnaut@albiladpress.com



الأحد 16 فبراير 2025 - 17 شعبان 1446 - العدد 5969

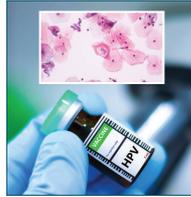
البلد: خاتمة عبدالله

يمنع من حدوث المضاعفات كالتوالي الجنسية

د. زهرة عبدالله: تطعيم فيروس الورم الحليمي البشري يوفر حماية تفوق 90% ضد الكثير من السرطانات

أكدت طبيبة الطب العام في مستشفى الهلال الطبي د. زهرة عبدالله حديثاً، أن دراسات عديدة أثبتت أن تطعيم فيروس الورم الحليمي البشري يوفر حماية لمنه إلى أكثر من 90% ضد الكثير من تلك السرطانات التي تسببها العدوى بالفيروس منذ بدء التطعيم حتى الآن، كما أنه يمنع من حدوث المضاعفات كالتوالي الجنسية.

وقد يمثل التطعيم من نسبة المرضى الذين قد يعانون مما يسمى بغيريات الكلى، التي تلحق بحوادث سرطانات الشرج والمهبل وعنق الرحم والخصية.



د. زهرة عبدالله

والتهيل، وذكرت أن الفيروس الحليمي البشري أنواعاً عديدة، ويقاح فيروس الورم الحليمي البشري المتواجد في الحرين يحمي ضد أنواعه الخطيرة وهي: 16 و18 التي تسبب معظم السرطانات المرتبطة بالفيروس التي ذكرت، مشيرة إلى أن النتائج بحسب أبحاث من أستراليا عام 2009 وهي: 20, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100.

ولفتت إلى أن فترة الواقية التي يوفرها التطعيم تستمر مدة طويلة جداً من بعد أخذ التطعيم، وأكدت أن التطعيم المتوافق ليس تطعماً جديداً، بل هو قديم جداً، ومطروح في المستشفيات الخاصة منذ فترة طويلة لجميع الفئات العمرية المتواجدها أو أخذ التطعيم، ومنها الفئة التي التطعيم، ذكرت أن معظم الذين يتلقون التطعيم

والتدخين أن فيروس الورم الحليمي البشري هو الفيروس يمثل عبر الانتشار بالناقلي SKVN في سرطانات مختلفة يتسبب بها الفيروس نفسه غالباً بالاتصال الجنسي، وله أكثر من 200 نوع، بعضها تم تعينه بعالي المطورة.

وأضافت أن الفتح المهاد هذا الفيروس يوفر الواقية للذين يتلقونه سواء الإناث أو الذكور، من سرطانات مختلفة يتسبب بها الفيروس نفسه نتيجة لتقوي به، مثل سرطانات: عنق الرحم، الشرج، الخصية، الموي الجعومي، والفرج

دراسة: متلازمة "التعب المزمن" تطارد المتعافين من "كورونا"

تمثلت دراسة جديدة إلى أنه بعد 6 أشهر أو أكثر من الإصابة بفيروس كورونا، كان المشاركون أكثر عرضة بنحو 7.5 مرات لتلبية المعايير التشخيصية لمتلازمة التعب المزمن مركز بيلتان حروب في الولايات المتحدة. "تقدم نتائج الدراسة دليلاً على أن معدل خطر الإصابة بمتلازمة التعب المزمن/التعب الدماغ، هي أعقاب الإصابة بفيروس سارس-كوف-2، قد ارتفع بشكل كبير".



التشخيص، خصوصاً أن كلا المرضين يختلفان بدرجة كبيرة من مريض إلى آخر وعلى الرغم من أن نسبة 4.5% ربما لا تعتبر كبيرة، إلا أنها أعلى مراتب عند التعيب المزمن، وكان لدى 18% من المتعافين قبل العام 2020، وعلاوة على ذلك، اعتبر ما يقرب من 40% من المشاركين المتعافين تشخيصهم بمتلازمة التعب المزمن، ما يعني أنهم أظهروا على الأقل أحد أعراض متلازمة التعب المزمن/التعب الدماغ أو الخناق الشوكي بعد 6 أشهر من الإصابة بفيروس كوفيد-19.

ويوضح الباحثون أن نتائج الدراسة تشير إلى أن متلازمة التعب المزمن بعد الإصابة بمرض كوفيد-19 يمثل مجموعة فرعية جديدة من المرض، من مرض كوفيد-19 لفترة طويلة، ولكن هناك حاجة إلى مزيد من البحث لفك الارتباط بين هذين

الأمراض المتداخلة، ويشبه بعض العلماء في أن المرضين مرتبطان بطريقة ما أو ناجعان عن نفس العامل. وفي الواقع، تشير التقديرات الحالية إلى أن ما بين 13% و 68% من الأشخاص المتعافين بمرض كوفيد-19 يعانون من المتلازمات الشخصية لمتلازمة التعب المزمن. ويرجع الباحثون أن نتائج الدراسة تشير إلى أن متلازمة التعب المزمن بعد الإصابة بمرض كوفيد-19 يمثل مجموعة فرعية جديدة من المرض، من مرض كوفيد-19 لفترة طويلة، ولكن هناك حاجة إلى مزيد من البحث لفك الارتباط بين هذين

P 6

Link

5 عادات صباحية تساعد على حرق دهون "الكرش"

بعد فقدان الوزن الموهوبة في منطقة الحصر "الكرش" أحد أكبر التحديات التي تواجه المرء عند محاولة الوصول إلى الشكل المثالي، ورغم أن ممارسة التمارين الرياضية والنظام الغذائي يلعبان دوراً كبيراً، إلا أن العادات الصباحية الصغيرة يمكن أن تؤثر بشكل كبير على محيط الخصر مرور الوقت.



- 1. التكويلين**
بعد التكويلين، يرتد الجسم إلى وضعه الطبيعي، ويبدأ في حرق الدهون المخزنة في الجسم. مع التقدم في العمر، يتغير الجسم، ويبدأ في تخزين الدهون في مناطق مختلفة، مثل البطن. التكويلين يساعد على حرق هذه الدهون.
- 2. مرغ الطعام**
بعد مرغ الطعام، يبدأ الجسم في حرق الدهون المخزنة في الجسم. مع التقدم في العمر، يتغير الجسم، ويبدأ في تخزين الدهون في مناطق مختلفة، مثل البطن. التكويلين يساعد على حرق هذه الدهون.
- 3. الأسمات والمحاربات**
توفر الأسمات مثل السعال والتوتر والحماضات أحماض أوميغا 3 الدهنية، والتي تساعد على حرق دهون البطن.
- 4. الدجاج**
الدجاج مصدر رائع للتكويلين، خصوصاً في أجزاء مثل الجلد والبطونيات التي تعد غنية بالدهون.



وهذه طريقة بناء اليوم صباح عملية التمثيل الغذائي والتمتع وحرق الدهون. فإن كان الشخص يريد تقليل دهون البطن، فإن التركيز على روتين الصباح الصحيح هو المفتاح. وهناك 5 عادات صباحية تساعد على حرق دهون الحصر بشكل طبيعي وصحي ومن هذه العادات شرب الماء البارد، إذ أن شرب كوب من الماء الدافئ بالماءين أول شيء في الصباح يمكن أن يحرق العجائب لعملية التمثيل الغذائي، إذ يحرق الدهون على فترات، 40 الكالوري. كما يمكن أن يساعد المشي السريع لمدة 20 إلى 30 دقيقة، أو التمرين الخفيف، أو القفز بالحبل، أو حرق الصوات المرورية الزائدة وتقليل دهون الحصر. ويعد التمرن أحد الأسباب الرئيسة لتراكم الدهون الحشوية في البطن، إن ارتفع مستويات الكورتيزول (هرمون التوتر) يؤدي إلى تخزين الدهون حول الحصر. ويمكن لجمع دقائق من التمشق أو ممارسة اليوغا، أو تأمل كل صباح أن يحرق دهون الكورتيزول ويحسن الهضم. كما يمكن أن يكون لبس دوزا في فقدان الدهون. وعندما يكون الغلي دافئ، يعمل الجسم بكفاءة أكبر، ما يدعم عملية التمثيل الغذائي الأكثر صحة. كما يمكن أن يكون التعرض لأشعة الشمس الصباحية له تأثير معزز على تقليل دهون الحصر. وفقاً لدراسة أجريت العام 2019، فإن الأشخاص الذين لديهم مستويات كافية من فيتامين D يمكن أن يكون لديهم أفضل فرق في البطن. ويساعد ضوء الشمس على تنظيم عملية التمثيل الغذائي وتحسين الحالة المزاجية، ومع ذلك، لا ينبغي التعرض لأشعة الشمس لمدة 10 إلى 15 دقيقة فقط في الصباح يمكن أن يساعد في الحفاظ على مستويات صحية من فيتامين D، ما يدعم بشكل غير مباشر فقدان الدهون.

- 5. البيض**
البيض الغني بالبروتين، وهو مصدر أساسي للبروتين، ويبدأ في حرق الدهون المخزنة في الجسم. مع التقدم في العمر، يتغير الجسم، ويبدأ في تخزين الدهون في مناطق مختلفة، مثل البطن. البيض يساعد على حرق هذه الدهون.
- 6. الحمضيات**
لا شك في أن البرتقال والليمون والليمون الحامض والفراولة، غنية بفيتامين C، وهو ضروري لتخليق الكولاجين. إن فيتامين C هو أحد مضادات الأكسدة القوية التي تحمي البشرة من أضرار الجذور الحرة وتعزز إنتاج الكولاجين.
- 7. التوت**
تعد الفراولة والتوت الأزرق والأحمر والأسود غنية بمضادات الأكسدة وفيتامين C، ما يعزز إنتاج الكولاجين. كما يساعد الحمضيات الغنية بفيتامين C على حماية الجلد من أضرار الأشعة فوق البنفسجية، وبالتالي تعزيز صحة الجلد عمومًا.
- 8. الخضراوات الورقية**
تحتوي السبانخ والكرنب وغيرها من الخضراوات الورقية الداكنة على الكولاجين التي تمنح بخصائص مضادة للأكسدة. كما يمكن أن يزيد من إنتاج الكولاجين. كما أن هذه الخضراوات غنية بالفيتامينات والمعادن التي تدعم صحة الجلد عمومًا. يمكن أن يساعد تناول الخضراوات الورقية بانتظام في تعزيز مستويات الكولاجين.

تحتوي السبانخ والكرنب وغيرها من الخضراوات الورقية الداكنة على الكولاجين التي تمنح بخصائص مضادة للأكسدة. كما يمكن أن يزيد من إنتاج الكولاجين. كما أن هذه الخضراوات غنية بالفيتامينات والمعادن التي تدعم صحة الجلد عمومًا. يمكن أن يساعد تناول الخضراوات الورقية بانتظام في تعزيز مستويات الكولاجين.

