

صحتك

ملحق شهري تصدره «لوسيل» بالتعاون مع وزارة الصحة العامة

العدد 03 - الأحد 4 ذو القعدة 1440 هـ - 7 يوليو 2019

رئيس مجلس الإدارة ثاني بن عبدالله آل ثاني

مؤسسة حمد الطبية
Hamad Medical Corporation
HEALTH • EDUCATION • RESEARCH
صحة • تعليم • بحث

مؤسسة الرعاية الصحية الأولية
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION



برعاية

في عامه التشغيلي الأول

17.000 مولود جديد في «صحة المرأة والأبحاث»

مستشفيات حمد الطبية الجديدة حازت اعتماد اللجنة الدولية المشتركة

حصلت أربعة من مستشفيات مؤسسة حمد الطبية الجديدة على اعتماد اللجنة الدولية المشتركة خلال شهر مايو الماضي ضمن ثلاثة عشر مرفقاً وخدمة تابعة للمؤسسة، لتحقيق بذلك المؤسسة أكبر برنامج اعتماد شهدته في تاريخها.

وفي إطار هذا الإنجاز، نالت ثلاثة من هذه المستشفيات وهي مركز الرعاية الطبية اليومية، ومركز قطر لإعادة التأهيل، ومركز الأمراض الانتقالية الاعتماد للمرة الأولى، في حين تم تجديد اعتماد مركز صحة المرأة والأبحاث الكائن في مدينة حمد بن خليفة الطبية. ويمثل اعتماد اللجنة الدولية المشتركة المعيار الذهبي في مجال اعتماد المستشفيات على صعيد العالم وهو يقتضي الاستيفاء بمعايير صارمة على مستوى سلامة المرضى وتحسين الجودة قبل نيله.

التفاصيل
07



صحتك

استقبل مركز صحة المرأة والأبحاث في عامه التشغيلي الأول 17.000 مولود جديد وسجل المركز مئات الآلاف من المراجعين في العيادات الخارجية ومركز الطوارئ التابع للمركز، كما احتفل المركز في العام الأول من عمره ببعض الإنجازات المتميزة والتي منها مشاركة كوادره الطبية في عملية ناجحة لفصل توأمين ملتصقين كانا قد وُلدا في المركز، كما تمّ خلال العام المنصرم افتتاح عشرين عيادة وخدمة تخصصية جديدة تهدف إلى الارتقاء بخدمات الرعاية الصحية المقدمة للمرضى، علاوة عن انضمام 160 من الموظفين الجدد إلى الكوادر الإكلينيكية المدربة العاملة في المركز والتي يربو عددها عن 2000 كادر». من جانبه أشار البروفيسور آدم كيرنز- الرئيس التنفيذي لمدينة حمد بن خليفة الطبية ومستشفى الوكرة إلى أن مرور عام على افتتاح مركز صحة المرأة والأبحاث يعد مرحلة مفصلية في تاريخ تزويد مؤسسة حمد الطبية للنساء والمواليد الجدد بالرعاية الصحية الآمنة والحانية والفعالة.

التفاصيل
04

دراسة: «الكرنش» أكثر خطورة على الإنسان من التدخين!

السمنة هي التدخين الجديد. هنالك العديد من الخيارات أمام من يعاني من مرض السمنة المفرطة ويمكن تلخيصها بثلاثة مسارات رئيسية تعتمد على مقدار الزيادة في الوزن وحالة الشخص الصحية والأمراض التي يعاني منها جراء السمنة وأخيراً رغبة الشخص نفسه، وهذه المسارات هي: الطريقة التحفظية والتي تتمثل بتعديل نظام الحياة وسلوكيات الشخص باتباع حمية غذائية متوازنة وزيادة النشاط البدني، وهذا الخيار يعتبر الخيار الأول الذي لا غنى عنه طيلة فترة علاج السمنة حتى بعد إجراء العمليات الجراحية.

يعانون من السمنة، وهو ما يمثل ضعف نسبتهم عام 1993. وقالت الجمعية إن حوالي 42 ألف شخص يتم تشخيصهم بالإصابة بمرض سرطان الأمعاء سنوياً، وكانت السمنة السبب في 4800 من الحالات، بينما كان التدخين مسؤولاً عن 2900 حالة. لكن الجمعية قالت إن التدخين لا يزال السبب الرئيسي لمرض سرطان عموماً في بريطانيا، يليه السمنة. وما يعزز من خطورة السمنة أنها في ازدياد، بينما يقلل عدد المدخنين. الرئيس التنفيذي لخدمة الصحة الوطنية سيمون ستيفنز قال إن هذه النتائج "دليل آخر على أن

يشكو ملايين الناس حول العالم من السمنة وازدياد الوزن، في الوقت الذي لا تتوقف فيه الدراسات والأبحاث الطبية عن نشر أضرار السمنة وتأثيراتها السلبية على حياة الإنسان. وحذرت دراسة طبية حديثة أجرتها جمعية أبحاث السرطان البريطانية، أن زيادة الوزن تسبب بعض أنواع مرض السرطان أكثر مما يسببها التدخين في بريطانيا. وقالت الجمعية إن زيادة الوزن قد تكون السبب للإصابة بسرطانات الأمعاء والكلى والمبيض والكبد، أكثر من التدخين. وتشير إحصاءات رسمية بريطانية إلى أن نحو 29 في المئة من البريطانيين



إطلاق مشروع «المراكز
الصحية المتخصصة
وعيادات القلب»

07



خدمات جديدة تلبي
احتياجات المرضى في
«ملتقى المراجعين»

06



300 كتاب في
المكتبة المتنقلة
الأولى لـ «حمد الطبية»

04



نجاح كبير لفعاليات
قطر باحتفالية اليوم
العالمي لسلامة الغذاء

02

عنك على

100% من البنتنر يعانون من أمراض الفم

عاما يصابون بمرض في أسنانهم بسبب الملاعب أو المدارس غير المأمونة أو حوادث المرور أو العنف. ويتعرض نحو 90% من الأطفال المصابين بـ«أكلة الفم» لخطر الموت، وهي أفة تصيب صغار الأطفال الذين يعيشون في فقر مدقع في أفريقيا وآسيا بالدرجة الأولى وتسبب مرض لنوي وخيم يتبعه نخر- موت الخلايا مبكراً في نسيج حي- الشفتين والذقن. ويعاني الأطفال المصابون بأكلة الفم من عدوى عامة مثل الحصبة وعدوى فيروس الإيدز.

أسنانهم في وقت لاحق. وتقول المنظمة إن معدلات وقوع سرطان الفم بين حالة واحدة إلى 10 حالات لكل 100 000 نسمة في معظم البلدان، وتشير المنظمة إلى أن معدلات انتشار هذا السرطان أكثر ارتفاعاً نسبياً بين الرجال والمسنين والفئات ذات المستوى التعليمي المتدني والدخل المنخفض. ويُعد التدخين والكحول أهم العوامل المسببة لهذا المرض. وسجلت منظمة الصحة العالمية في التقرير المنشور على موقعها الرسمي أن حوالي 40% من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 و12

حول العالم. ونشرت منظمة الصحة العالمية مجموعة من الأرقام الصادمة حول صحة الفم في العالم حول العالم جاء فيها أن حوالي 90% من أطفال المدارس ونحو 100% من البالغين في جميع أنحاء العالم يعانون من حفر الأسنان، بسبب نقص مادة الفلورايد، وتشير المنظمة إلى أن نحو 30% من البالغين في الفئة العمرية من 65 إلى 74 عاماً لا يملكون أسناناً طبيعية، مشيرة إلى أن نحو 20% من ذوى الأعمار المتوسطة يعانون من تدهور شديد في اللثة، وقد يفقدون

صحتك

بحسب تقارير نشرها موقع منظمة صحة الإنسان، فإن الحفاظ على صحة الفم واحد من ضمن الأمور الأساسية للحفاظ على الصحة العامة، ومهمة لجودة الحياة، إذ إن التدهور الحادث في اللثة أو الأسنان أو الفك قد يؤدي إلى مجموعة من الاضطرابات التي تبدأ بحدوث التقرحات والعدوى وتنتهي بسرطان الفم؛ الذي يعد أحد مسببات الوفاة الرئيسية

في ندوة حول «جودة الرعاية الصحية وسلامة المرضى في حالات الطوارئ».. د. حنان الكواري:

نظام الرعاية الصحية يتمتع بالجودة والسلامة العالية

نظام رعاية صحية شامل وأمن يدعم المجتمعات ويمنع الشدائد أصبحت الآن أمراً أساسياً. ناقشت الندوة الإجراء العالمي بشأن سلامة المرضى وكيف سيساهم تنفيذه في معالجة المشكلة المطروحة والمساعدة في إنشاء أنظمة مرنة قادرة على الاستجابة لأي تحديات مع ضمان جودة وسلامة الرعاية المقدمة. واستعرض خبراء الدول والمنظمات المشاركة عدداً من التحديات التي يواجهونها والحلول المبتكرة التي يستخدمونها لمواجهة هذه التحديات. وفي ختام الندوة أكدت سعادة الدكتورة حنان محمد الكواري، وزيرة الصحة العامة على الدعوة للعمل معاً وتضافر الجهود على المستوى العالمي لمعالجة سلامة المرضى في أشد الظروف قسوة.

ودعت إلى تنفيذ العمل العالمي بشأن سلامة المرضى، مع مراعاة سلامة المرضى في المحن الشديدة في خطط العمل. والتعلم من منظمة الصحة العالمية، والمكتب الإقليمي للشرق المتوسط، والمنظمات غير الحكومية والقادة الآخرين في مجال المحن الشديدة ووضع إطار لسلامة المرضى والجودة في المحن الشديدة، وإيصال أصوات أصحاب المصلحة على الصعيد العالمي. والعمل ضمن شبكات سلامة المرضى المتوفرة مثل الشبكة العالمية للتواصل لسلامة المرضى لإنشاء مجموعة فرعية ملتزمة بالمحن الشديدة. وإطلاق خطوات فورية لتحسين سلامة المرضى وجودة الرعاية خاصة أثناء الطوارئ والمحن الشديدة. كما أوضحت سعادتها أن دولة قطر وفي إطار سعيها لتنفيذ التوصيات الهامة فإنها ستساهم في بناء القدرات لتنفيذ «العمل العالمي بشأن سلامة المرضى» واستضافة المشاورات ذات الصلة. إضافة إلى استضافة الاجتماع الاستشاري الفني الثاني للمكتب الإقليمي للشرق المتوسط لوضع إطار لسلامة المرضى والجودة في المحن الشديدة.



■ وزيرة الصحة خلال الندوة

التحديات والأولويات الرئيسية للجودة والسلامة في وقت المحن. بهدف صياغة إطار أو خارطة طريق تساعد على تطبيق نظام رعاية صحية من قادر على الاستجابة بكفاءة وفعالية لأي تحديات. ودعت سعادتها جميع القادة السياسيين وصانعي السياسات من شتى أنحاء العالم إلى العمل من أجل رؤية مشتركة لتطوير وتنفيذ خطة عمل عالمية بشأن سلامة المرضى، مؤكدة على ضرورة أن تكون السلامة شرطاً أساسياً لتحقيق التغطية الصحية الشاملة أثناء حالات الطوارئ والمحن وتعزيز نهجنا تجاه «خدمة المستضعفين».

وأضافت سعادتها : «إننا نرى الصحة والرفاهية هي صميم السلام وحل النزاعات. إن رؤيتنا المشتركة هي بناء

التقييم الخارجي لقياس مدى الالتزام باللوائح الصحية الدولية لعام 2005، للتأكد من جاهزية دولة قطر للاستجابة لأي مشكلات متعلقة بالأمن الصحي العالمي.

وقالت سعادة الدكتورة حنان محمد الكواري: «على الرغم من تحديد الأولويات الدولية والتزامات كل دولة على حدة، نعتقد أن هناك فجوة في تحقيق سلامة المرضى وتكون هذه الفجوة أكثر بروزاً في حالات الطوارئ والمحن. مضيئة: «إن مواجهة هذا التحدي له عدة أوجه معقدة ويتطلب تعاوناً بين القطاعات إقليمياً وعالمياً وبين البلدان والمنظمات».

وأشارت إلى أن مكتب شرق المتوسط بمنظمة الصحة العالمية يعمل على دراسة واحدة مع عدد من الشركاء لمراجعة

حانية ذات جودة وسلامة عالية. وأشادت سعادتها إلى الأنشطة والالتزامات الإنسانية التي تعرف بها دولة قطر، موضحة أن الجهات المعنية ذات الصلة في دولة قطر تعمل على تحسين حياة المستضعفين على الصعيد العالمي من خلال مجموعة واسعة من المساعدات الإنسانية وخدمات الإغاثة والأنشطة التنموية. مشيرة إلى أن مؤتمر القمة العالمي للابتكار في الرعاية الصحية لعام 2018 (ويش) أصدر تقريراً حول التحديات والفرص حول تحقيق التغطية الصحية الشاملة في مناطق النزاع. وأضافت سعادتها: «وكجزء من التزامنا بالأمن الصحي العالمي، فقد كانت قطر من أوائل الدول بمنطقة شرق المتوسط والسابعة عالمياً التي تخضع لعملية

قطر ستساهم في بناء القدرات لتنفيذ «العمل العالمي بشأن سلامة المرضى» واستضافة المشاورات ذات الصلة



نجاح كبير لفعاليات وأنشطة الاحتفالية

قطر تشارك الاحتفال باليوم العالمي لسلامة الغذاء

على مدار السنة) والهدف الثالث (الصحة الجيدة والرفاه: حيث أنّ لسلامة الغذاء تأثير مباشر على صحة الإنسان). وكذلك الهدف الثاني عشر (الاستهلاك والإنتاج المسؤولان: عندما تعزز البلدان قدراتها التنظيمية والعلمية والتكنولوجية لضمان سلامة الأغذية وجودتها على امتداد السلسلة الغذائية، فإنها بذلك تتجه نحو أنماط أكثر استدامة لإنتاج الأغذية واستهلاكها) وأخيراً الهدف السابع عشر (عقد الشراكات لتحقيق الأهداف: إذ أنّ سلامة الأغذية هي مسؤولية مشتركة بين الحكومات وشركات الصناعات الغذائية والمنتجين والمستهلكين على السواء).

للأغذية غير المأمونة. ووفقاً لإحصائيات منظمة الصحة العالمية فإن هناك أكثر من 200 مرض منقول بواسطة الأغذية، كما تشير الإحصائيات إلى أنّ شخص واحد من ضمن 10 أشخاص يعاني سنوياً جراء استهلاك غذاء غير مأمون ويتم تسجيل 420 ألف حالة وفاة سنوياً من ضمنهم 125 ألف طفل دون سنّ الخمس سنوات. ويندرج تخصيص يوم عالمي لسلامة الغذاء ضمن 4 من أهداف التنمية المستدامة التي وضعتها هيئة الأمم المتحدة لإنقاذ العالم وهي الهدف الثاني (لا يوجد أمن غذائي بدون سلامة الأغذية: وهذا يعني حصول جميع الناس على أغذية مأمونة ومغذية وكافية

أنشطة توعوية وتوزيع مطبوعات وهدايا ومواد إعلامية تثقيفية لزوار مستشفى حمد العام، وفيلاجيو مول، وقطر مول، ودوحة فيستيفال مول.

وكذلك تم بث رسائل تثقيفية للتعريف باليوم العالمي لسلامة الغذاء عبر شبكات التواصل الاجتماعي « الفيس بوك، وتويتر »، بالإضافة إلى إرسال رسائل نصية عبر الجوال.

ويساهم الإحتفال اليوم العالمي لسلامة الغذاء في تعزيز الوعي ودعم الإجراءات والخطط للوصول إلى غذاء أكثر أماناً على كوكب أكثر صحة، كما يمثل فرصة هامة لتبسيط الضوء على المخلفات الصحية

شاركت دولة قطر دول العالم في الاحتفال باليوم العالمي لسلامة الغذاء والذي وافق السابع من يونيو الماضي، حيث تم اختيار هذا اليوم من قبل هيئة الأمم المتحدة في عام 2018 للاحتفال بالفوائد العديدة للغذاء الآمن. وفي هذا الإطار نظمت وزارة الصحة العامة العديد من الأنشطة والفعاليات الهامة والتي تضمنت تنظيم مسابقة لطلاب المدارس لرسم لوحات تعبيرية حول سلامة الغذاء، وسيتم تكريم أصحاب أفضل 5 لوحات وتوزيع الجوائز عليهم خلال حفل يقام بمبنى وزارة الصحة العامة. كما قامت إدارة سلامة الأغذية والصحة البيئية بوزارة الصحة العامة بتنفيذ



■ وزيرة الصحة مع مسؤولي مستشفى هايدلبرج الجامعي الألماني

لتبادل الخبرات وعلاج المرضى في مختلف التخصصات

«الصحة العامة» و«حمد الطبية» توقعان اتفاقيات تعاون مع «هايدلبرج الجامعي الألماني»

الجانبين. وتتضمن مجالات التعاون بين وزارة الصحة العامة ومؤسسة حمد الطبية ومستشفى هايدلبرج المجالات البحثية، متضمنة الأبحاث الخاصة بالفحص الوراثي للمواليد الجدد، والتجارب السريرية وخصوصاً للمرضى المصابين بالسرطان والأمراض النادرة، والاختبارات المعملية عالية التخصص، والخدمات الاستشارية والتدريب. إضافة إلى افتتاح مكتب في مبنى المستشفى لمنسقين من مكتب الملحق الطبي القطري في مدينة بون، بهدف إدارة شؤون المرضى القطريين في مستشفى هايدلبرج الجامعي. كما زارت سعادة وزيرة الصحة العامة مركز الأبحاث والجينات الوراثية التابع لمستشفى هايدلبرغ حيث استمعت من المسؤولين عنه عن كافة التخصصات والمجالات التي يختص بها المركز ومجالات التعاون بين الجانبين. كما افتتحت سعادة الدكتورة حنان محمد الكواري وزيرة الصحة العامة المكتب التنسيقي لرعاية المرضى القطريين بمستشفى هايدلبرغ التابع للمكتب الطبي في بون.



■ د. حنان الكواري خلال توقيع الاتفاقية

منتدى سنوي، معبرة عن أملها في تعزيز التعاون المميز. من جانبها عبرت الأستاذة الدكتورة أنيت جروتز كيسليش الرئيس الطبي ورئيس مجلس إدارة مستشفى هايدلبرج عن سعادتها بتوقيع الاتفاقيات والتي تساهم في تعزيز التعاون الكبير بين الجانبين وخصوصاً من خلال وضع برامج تعاون مميزة في العديد من المجالات الصحية وبما يصب في مصلحة

وأشادت سعادتها بالتعاون المميز مع مستشفى هايدلبرج منذ عقدين، والذي أثمر عن شراكات مميزة كالتعاون في إنشاء المركز الوطني لعلاج وأبحاث السرطان (مستشفى الأمل سابقاً) وبرنامج الكشف المبكر عن أمراض حديثي الولادة، وإعلان التعاون لإنشاء المركز الوطني للأمراض النادرة. كما أطلق في عام 2018 مؤتمر الدوحة- هايدلبرغ الأول للأبحاث، والذي سيكون بمثابة

من شأنه دعم التقدم الكبير في نظام الرعاية الصحية والذي تحقق وفق رؤية قطر الوطنية 2030. وأشارت سعادتها إلى أهمية اتفاقيات التعاون مع مستشفى هايدلبرج الجامعي الألماني في تقوية العلاقات بين مؤسساتنا وبلدينا، وفي خدمة العديد من المجالات الصحية عالية التخصص، وهو ما من شأنه المساهمة في تطوير مستوى الخدمات الصحية عالية الجودة المقدمة للمرضى.



وقعت وزارة الصحة العامة ومؤسسة حمد الطبية في مدينة هايدلبرج الألمانية اتفاقيات تعاون مع مستشفى هايدلبرج الجامعي الألماني تهدف إلى تعزيز التعاون ومشاركة المعرفة وتبادل الخبرات في المجالات ذات الصلة بالصحة، إضافة إلى علاج المرضى. وقّعت الاتفاقيات سعادة الدكتورة حنان محمد الكواري وزيرة الصحة العامة، وعن مستشفى هايدلبرج كل من الأستاذة الدكتورة أنيت جروتز كيسليش الرئيس الطبي ورئيس مجلس إدارة المستشفى، والسيدة إرمراوت جوركان المدير الإداري ونائب رئيس مجلس إدارة المستشفى. وأوضحت سعادة الدكتورة حنان محمد الكواري، وزيرة الصحة العامة أن الاتفاقيات تأتي في إطار حرص وزارة الصحة العامة على عقد شراكات مميزة مع أفضل المؤسسات والمراكز الطبية في العالم من أجل تبادل الخبرات وعلاج المرضى في مختلف التخصصات ونقل المعرفة وهو ما

قطر تتشارك في أكبر مسح دولي حول مواقف الأفراد من الخرف

شاركت قطر في أكبر مسح دولي لمعرفة مواقف الأفراد من مرض الخرف والذي تقوده المنظمة الدولية لمرض الزهايمر. يستهدف المسح أربع مجموعات رئيسية وهي: الجمهور، والمختصين في الرعاية الصحية، والأشخاص الذين يعانون من الخرف بالإضافة إلى الأشخاص الذين يتولون رعايتهم. كما يحتوي المسح على أسئلة متعددة الخيارات ولا يتعين على الأشخاص الكشف عن هويتهم عند الإجابة عليه، ويتوفر المسح على شبكة الإنترنت وخارج الشبكة أيضاً وبعدة لغات من بينها اللغة العربية. وتم وضع المسح على الموقع الإلكتروني للمنظمة الدولية لمرض الزهايمر (www.alz.co.uk/research/world-report 2019)، وسيمثل المسح الأساس الذي سيتم بناء عليه إعداد تقرير الزهايمر العالمي 2019 للمنظمة والذي سيصدر خلال شهر الزهايمر العالمي في سبتمبر.

ودعت الدكتورة هنادي الحمد، قائد أولوية «شبحوخة صحية» في الاستراتيجية الوطنية للصحة 2018-2022، مدير إدارة كبار السن والرعاية الطويلة، في مؤسسة حمد الطبية الجميع إلى المشاركة في هذا المسح الاستقصائي ودعمنا في الحصول على نظره ثاقبة على المواقف تجاه الخرف. الأمر الذي سيساعدنا على توفير رعاية أفضل لسكاننا المسنين». وأضافت «لقد ولدت خطة قطر الوطنية للخرف من الإعراف بأن التكاليف البشرية والاقتصادية المرتبطة بالحالة سترتفع بوتيرة متسارعة، ما لم يتم

التصدي لها، مما يبرز الحاجة إلى اعتبار مرض الخرف أولوية من أولويات الصحة العامة في دولة قطر». وقالت السيدة باولو باربارينو رئيس المنظمة الدولية لمرض الزهايمر: إن الزهايمر يعد أزمة صحية عالمية، وأنه لا بد من استجابة دولية لهذا المسح، مشيرة إلى أن وصمة العار تعد من أكثر العوائق انتشاراً والتي يعاني الأشخاص المصابين بالخرف، مما يمنعه من طلب المساعدة والدعم الذي يحتاجونه. وأضافت «نأمل أن يتناول هذا التقرير وغيره من التقارير

اللاحقة وصمة العار بكل أشكالها، وأن يوضح التبعات التي تلحق بالأشخاص المصابين بالخرف في العالم وما يمكنهم فعله بشأن هذا المرض». يذكر أن الاستراتيجية الوطنية للصحة 2018-2022 حددت كبار السن كثفة سكانية ذات أولوية، وكان من بين الإنجازات الأولى التي حققتها الاستراتيجية إطلاق خطة قطر الوطنية للخرف في عام 2018، وتحدد الخطة رؤية قطر لتطوير وتوسيع الخدمات المستقبلية للمصابين بالخرف، ويشمل ذلك تقديم الرعاية اللازمة لمرضى

الخرف وتقديم الدعم للأفراد المشخصين بالحالة ومقدمي الرعاية والأسر، لكي يتمكنوا من العيش بكرامة واحترام واستقلالية ومساواة. وتجدر الإشارة إلى أن الخرف يعد أحد أهم الأزمات الصحية العالمية في الوقت الحالي، حيث يوجد نحو 50 مليون شخص يعانون من الخرف في جميع أنحاء العالم، ومن المتوقع أن يزيد هذا العدد إلى 152 مليون شخص بحلول عام 2050. وكل ثلاث ثوان يصاب شخص ما بالخرف، ومع ذلك، لا يتلقى معظم المصابين بالخرف التشخيص أو الدعم اللازم.



في مركز قطر لإعادة التأهيل

300 كتاب في المكتبة المتنقلة الأولى لـ «حمد الطبية»



■ حمد الطبية تفتتح مكتبتها المتنقلة الأولى في مركز قطر لإعادة التأهيل

هذا المقام إلا أن أتقدم بجزيل الشكر إلى كل من أسهم بالتبرع بالكتب دعماً لهذه المكتبة، وقد كان من حسن طالعنا أن الكتب التي تلقيناها كانت بلغات مختلفة وبذلك تعم الفائدة كافة المرضى على اختلاف مشاربهم وثقافتاتهم». يمكن للرغبين في التبرع بالكتب لصالح المكتبة المتنقلة زيارة وإيداع هذه الكتب لدى مكاتب فريق خدمة العملاء «نسمعك» في أي من مستشفيات ومرافق حمد الطبية، كما يمكن توجيه الأسئلة والاستفسارات المتعلقة بحملة التبرع بالكتب إلى إدارة الجودة بمركز خبرات ومشاركات المرضى والموظفين على الرابط التالي: cpesecomms@hamad.qa

الشريكة ومختلف شرائح المجتمع المحلي» وأضاف السيد ناصر النعيمي قائلاً: «يمثل ما حصلنا عليه من كتب نواة هذه المكتبة، ونتطلع إلى زيادة عدد الكتب والمراجع بمختلف اللغات حيث لدينا كتب بما يقارب الـ 10 لغات، كما نخطط لتطبيق هذه المبادرة في كافة مستشفيات ومرافق مؤسسة حمد الطبية بحيث بنعم المريض بجو من الراحة والفائدة أثناء إقامته في هذه المستشفيات والمرافق، ولا يسعني في

تجارب المرضى من أهم أولويات مركز خبرات ومشاركات المرضى والموظفين ويمثل ذلك في تحقيق أكبر قدر ممكن من الراحة للمريض أثناء إقامته في مستشفيات مؤسسة حمد الطبية، وتوفير مكتبة مخصصة للمرضى يتيح لهم فرصة قيمة للمطالعة وتعزيز الروح المعنوية لديهم أثناء عملية تماثلهم للشفاء في المستشفى، وقد تمكنا من جمع ما يزيد على 300 كتاب ونأمل في تلقي المزيد من هذه الكتب من المؤسسات

العاجل، كما قام فريق من مركز خبرات ومشاركات المرضى والموظفين بتنظيم حملة في مختلف مرافق مؤسسة حمد الطبية ولدى مختلف شرائح المجتمع للتبرع بالكتب وإيداعها في صناديق مخصصة لهذه الغاية في مكاتب الاستقبال التابعة لفريق خدمة العملاء «نسمعك» في مختلف مرافق المؤسسة. في تعليق له حول المكتبة المتنقلة المخصصة للمرضى قال السيد ناصر النعيمي: «يعتبر تحسين مستوى

تم إنشاء المكتبة عبر شراكات مع عدد من الوزارات مثل وزارة الثقافة والرياضة وعدد من السفارات الأجنبية



في عامه التشغيلي الأول

«صحة المرأة والأبحاث» يتنهد ولادة 17,000 مولود جديد

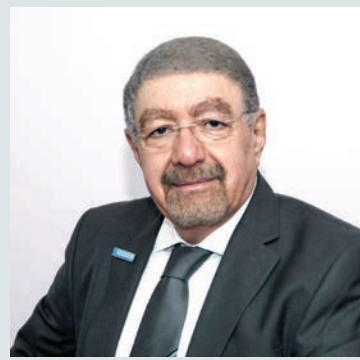


■ مركز صحة المرأة والأبحاث التابع لمؤسسة حمد الطبية

يعدّ مثالا للتطور والحداثة، حيث قام موظفونا مستخدمين ما لديهم من مهارات وخبرات بإتمام عملية النقل المعقدة للمرضى والخدمات دون تعريض هؤلاء المرضى لأيّة مخاطر أو أثار سلبية». يعتبر مركز صحة المرأة والأبحاث المقام على مساحة تُقدّر بحوالي 72,000 متر مربع أكبر مستشفى تخصصي في قطر والمنطقة، ويشتمل المركز على 240 غرفة للمرضى الداخليين و7 غرف للعمليات و26 غرفة ولادة، بالإضافة إلى وحدة ضخمة للعناية المركزة لحديثي الولادة مكونة من طابقين وتُسع لما يزيد على 100 من الأطفال حديثي الولادة ذوي الحالات المرضية الحرجة.

كيرنز- الرئيس التنفيذي لمدينة حمد بن خليفة الطبية ومستشفى الوكرة- إلى أن مرور عام على افتتاح مركز صحة المرأة والأبحاث يعد مرحلة مفصلية في تاريخ تزويد مؤسسة حمد الطبية للنساء والمواليد الجدد بالرعاية الصحية الآمنة والحانية والفعالة، وأضاف قائلاً: «بصفتنا المزود الرئيسي بخدمات الرعاية الصحية الثانوية والتخصصية في دولة قطر وإحدى مؤسسات الرعاية الصحية الرائدة في منطقة الشرق الأوسط فإننا نشعر بالكثير من الإعزاز بما حققناه من نقل ناجح للخدمات من مستشفى النساء القديم إلى مركز صحة المرأة والأبحاث الذي

جديد وسجل المركز مئات الآلاف من المراجعين في العيادات الخارجية ومركز الطوارئ التابع للمركز، كما احتفل المركز في العام الأول من عمره ببعض الإنجازات المتميزة والتي منها مشاركة كوادره الطبية في عملية ناجحة لفصل توأمين ملتصقين كانا قد وُلدا في المركز، كما تمّ خلال العام المنصرم افتتاح عشرين عيادة وخدمة تخصصية جديدة تهدف إلى الإرتقاء بخدمات الرعاية الصحية المقدمة للمرضى، علاوة عن انضمام 160 من الموظفين الجدد إلى الكوادر الإكلينيكية المدربة العاملة في المركز والتي يربو عددها عن 2000 كادر». من جانبه أشار البروفيسور آدم



■ الدكتور هلال الرفاعي

العام المنصرم لا سيّما النجاح المبهر في الانتقال السلس والأمين بالمرضى والخدمات من المستشفى القديم إلى المركز الجديد واجتياز الاختبار الحقيقي للحصول على اعتماد اللجنة الدولية المشتركة (JCI)». «

يذكر، أن مؤسسة حمد الطبية بدأت في عام 2017 في عملية الافتتاح المرحلي الممنهج لمركز صحة المرأة والأبحاث من خلال النقل الحذر والأمين للمرضى والخدمات من مستشفى النساء القديم إلى مركز صحة المرأة والأبحاث، حيث بدأت المؤسسة بإنشاء قسم لأمراض النساء والمسالك البولية في أواخر عام 2017 ليتوالى بعد ذلك، نقل أقسام الخدمات الأخرى انتهاء بعملية نقل 100 من المواليد الجدد من مستشفى النساء إلى وحدة العناية المركزة في مركز صحة المرأة والأبحاث في مايو 2018.

وأضاف الدكتور هلال الرفاعي: «استقبل مركز صحة المرأة والأبحاث في عامه التشغيلي الأول 17,000 مولود

احتقل مركز صحة المرأة والأبحاث التابع لمؤسسة حمد الطبية خلال شهر يونيو الماضي بمرور عام على انتقال خدماته من مستشفى النساء القديم إلى الموقع الجديد في مدينة حمد بن خليفة الطبية، وقد أقيمت فعالية احتفالية في المركز بهذه المناسبة اجتمع فيها العديد من الكوادر القيادية والإدارية لاستعراض التحول الجذري للخدمات المقدمة للنساء والمواليد الجدد في دولة قطر من خلال افتتاح هذا الصرح الطبي المتطور.

وقد تزامن هذا الاحتفال مع حصول مركز صحة المرأة والأبحاث على اعتماد اللجنة الدولية المشتركة (JCI) في إطار برنامج اعتماد المراكز الطبية الأكاديمية التي تقدّم خدمات رعاية صحية ذات جودة عالية للمرضى.

وقال الدكتور هلال الرفاعي- المدير الطبي لمركز صحة المرأة والأبحاث ومدير برنامج الكشف المبكر عن أمراض حديثي الولادة في مؤسسة حمد الطبية- في تعليق له بهذه المناسبة: «أنه لمن دواعي سرورنا أن نحفل بمناسبتين في آن واحد؛ الأولى مرور عام على النقل الناجح لخدمات الرعاية الصحية للنساء والمواليد الجدد من مستشفى النساء القديم إلى مركز صحة المرأة والأبحاث والثانية حصول مركز صحة المرأة والأبحاث على اعتماد اللجنة الدولية المشتركة، وبناتينا الشعور بالغبطة ونحن نحفل بهاتين المناسبتين مع كافة الكوادر العاملة في المركز التي لولا جهودها المبذولة لم تكن لنحقق ذلك الكم الكبير من الإنجازات طيلة



شهدت أكبر توسعات في المرافق.. مستشفى الوكرة:

تحديث وتطوير في مستوى الخدمات المقدمة للمرضى

الجراحات غير المجدولة من خلال مكتب تعقب الجراحات ونعد أول مستشفى بمؤسسة حمد الطبية يطبق نظام « Care Aware Bed Management » وهو برنامج على جهاز الحاسوب يتيح لنا الاستغلال الأمثل للأسرة عند خروج المرضى وإخلائهم لأسرتهم حيث يقوم البرنامج بالإشعار الفوري بذلك حيث نقوم بإدخال مرضى جدد بالسرعة اللازمة على عكس السابق حيث كان يتم ذلك يدوياً وقد ساهم تطبيق البرنامج في تخفيض أوقات الانتظار وتعزيز سبل وصول المرضى للرعاية المجدولة وتحقيق روابط متينة مع مجتمع الوكرة لدعم أسلوب العيش الصحي والمساهمة في مكافحة الأمراض» . ونوه المدير الطبي لمستشفى الوكرة بعدد من أبرز التطويرات الجارية تنفيذها حالياً في مستشفى الوكرة ومنها تركيب ثاني جهاز للتصوير بالأشعة المقطعية، والعمل لإنشاء مركز التميز في علاج حصوات الجهاز البولي، واعتماد المركز الوطني للسكري كمركز للتميز، كما بدأ المستشفى مؤخراً خدمة طب رعاية المسنين للمرضى الداخليين والخارجيين بالتعاون مع فريق الرعاية المطولة، وتوسعة خدمات علاج الأمراض الجلدية وأمراض المفاصل والروماتيزم، كما يجري حالياً تأسيس مركز التبرع بالدم في مستشفى الوكرة.

عدد الكوادر العاملة بمستشفى الوكرة قد شهد زيادة بنسبة 9% خلال السنوات الثلاث الأخيرة حيث زاد عدد كوادر الخدمات الطبية بمعدل 39% بين عامي 2016 / 2019 ، وزاد عدد كوادر التمريض والقبالة بمعدل 15%، وأخصائيو المهن الصحية والمساندة بمعدل 6% خلال نفس الفترة. ويشير المدير الطبي لمستشفى الوكرة إلى أبرز التطورات التي شهدتها المستشفى خلال السنوات الماضية ومنها: تشغيل المركز الوطني للحروق للمرضى البالغين والأطفال، واستحداث مرافق مجهزة بأحدث التقنيات والمعدات الطبية لتوفير الرعاية الحرجة والحادة واليومية لمرضى الحروق بما فيه جناح مخصص لعلاج إصابات الحروق، وتوفير الجراحات التجميلية والثرميمية؛ وتطبيق الجراحة الروبوتية في قسم الجراحة العامة والمسالك البولية، وحصول مركز جراحة الفتق على درجة مركز التميز، وتطبيق برنامج الخدمة التعاونية مع قسم أمراض القلب، الأسنان، الأمراض الجلدية، السكري، الصحة النفسية وعلوم الأعصاب، وتشغيل خدمة الأسنان المتخصصة للأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة وخدمة العلاج باللعب لدعم المرضى الأطفال. ويضيف د. صباح قائل : «يقوم المستشفى بنجاح بتنسيق جميع

تحسين معدلات انتظار المواعيد في العيادات الخارجية بالمستشفى خلال الربع الأول من عام 2019 بنسبة 27% مقارنة بالربع الأول من عام 2017، وشمل ذلك نظام حجز المواعيد في 19 تخصصاً طبياً شملت جراحة السمسة، جراحة الحروق، طب القلب ، الجلدية، السكري والغدد الصماء، الأنف والأذن والحنجرة، أمراض الجهاز الهضمي، الجراحة العامة، الباطنة ، الكلى، العيون، جراحة الوجه والفكين، العظام، طب الأطفال، جراحة الأطفال، عيادة تسكين الألم، طب أمراض الرئة، المفاصل والروماتيزم، المسالك البولية. من جانبه قال الدكتور صباح القاضي، المدير الطبي لمستشفى الوكرة: « يضم المستشفى 326 سريراً؛ من بينها 204 أسرة لمرضى الحالات العامة والحادة و 87 سريراً مخصصاً لحالات الرعاية الحرجة ومرضى الرعاية الفائقة وحالات الحروق. فضلاً عن ذلك، يوجد 77 سريراً إضافياً للملاحظة والإقامة القصيرة، وتتوزع 30 % من أسرة المستشفى في غرف فردية. وتعتبر هذه المكونات جزءاً من برنامج مؤسسة حمد الطبية التوسعي الشامل الذي يهدف إلى تعزيز تجارب المرضى، وتسهم في تسريع عملية الحصول على الخدمات المتخصصة وعالية الجودة التي يقدمها المستشفى.» وأوضح الدكتور القاضي أن إجمالي



■ الدكتور صباح القاضي

وأكثر من 355 ألف زيارة إلى الطوارئ سجلت في العام ذاته. كما بلغ عدد الولادات 5694 ولادة، وبلغ إجمالي المرضى المستفيدين من خدمات الرعاية النهارية 17,453 مريضاً وشمل ذلك 2629 مريضاً بجراحات اليوم الواحد، 3622 بجراحات المناظير، 1257 بغسيل الكلى، 9945 بوحدة المعالجة الوريدية لنفس العام . أما عدد الجراحات التي أجريت في مستشفى الوكرة خلال عام 2018 فبلغت 8970 جراحة شملت جراحات المرضى الداخليين وأمراض النساء والولادة والحروق، في حين بلغ عدد المرضى الداخليين 14,912 مريضاً من البالغين والأطفال الذين تلقوا العناية اللازمة في المستشفى. وقد أسهمت خطط التطوير وزيادة الكوادر العاملة بمستشفى الوكرة في

يشهد مستشفى الوكرة التابع لمؤسسة حمد الطبية برنامج تحديث وتطوير لخدماته ضمن الجهود الرامية إلى إجراء توسعة كبيرة لمرافق المستشفى بهدف تعزيز تجربة المرضى وتقليل أوقات الانتظار ومدة الإقامة في المستشفى وتحسين إمكانية الحصول على الخدمات الطبية المتخصصة لسكان المنطقة الجنوبية من الدولة.

ومنذ افتتاحه في عام 2012 كمستشفى عام بهدف تلبية الطلب المتزايد على الخدمات الصحية في ظل التزايد السكاني السريع في منطقة الوكرة ومسييعيد وجنوب مطار الدوحة والمناطق المحيطة، يعد مستشفى الوكرة ثاني أكبر المستشفيات العامة والأكثر انشغالاً في مؤسسة حمد الطبية حيث يبلغ التعداد السكاني في المناطق التي يخدمها حوالي 500,000 شخص وهي تعتبر من الأسرع نمواً في البلاد. وقد سجل مستشفى الوكرة زيادة بنسبة 15,4% في إجمالي حركة المراجعين بنهاية عام 2018 مقارنة بعام 2016 حيث بلغ إجمالي مراجعات المرضى 699,496 مراجعة لعام 2018 مقارنة بعدد 605,924 مراجعة عام 2016، وقد وصل عدد مراجعي العيادات الخارجية إلى 274,234 في عام 2018

بعد حصولهما على الاعتماد الدولي مؤخرًا

رعاية المرضى في الصحة النفسية والأسنان بـ حمد الطبية ضمن الأفضل عالمياً

هاماً جداً لإيجاد ثقافة تحسين الجودة وأضاف: «يقدم مركز حمد للأسنان رعاية متخصصة للبالغين والأطفال في قطر، وهناك أيضاً خدمات يقدمها المركز عبر العيادات التابعة له في مستشفيات الوكرة والخور والمستشفى الكوي. اعتماد اللجنة الدولية المشتركة هو عبارة عن سلسلة من المعايير التي تضمن تماشي المؤسسة مع معايير معيئة لسلامة المريض وجودة الرعاية وهي أمر يدعونا للفخر فهو يثبت تكافؤ الرعاية التي نقدمها مع أفضل المؤسسات الصحية في العالم.»

وقال د. غانم: «سعيًا منا لتلبية الحاجات المتزايدة، نقوم حالياً بعقد شراكات مع جامعة قطر وكلية شمال الأطلسي لتمتية الكوادر المحلية كما ويسهم مركز حمد للأسنان في القيام بدور هام في إنشاء كلية لطب الأسنان في جامعة قطر والتي من المزمع افتتاحها في سبتمبر المقبل حيث من المتوقع أن تؤدي دوراً هاماً في مجال توفير التدريب العملي لطلاب طب الأسنان في قطر. كما أن لدينا شراكة مميزة مع كلية طب الأسنان التابعة لكلية الجراحين الملكية في أيرلندا، حيث أكمل الكثير من أطباء الأسنان لدينا برامج تدريبية لتحسين مهاراتهم وإعدادهم لاجتياز اختبارات القبول لعضوية كلية الجراحين الملكية في أيرلندا.»



■ إيان تولي

قبل اللجنة الدولية المشتركة والذي شمل 13 مرفقاً في مؤسسة حمد الطبية حصول مركز حمد للأسنان على الاعتماد للمرة الأولى. ومنذ تأسيسه كمركز مستقل في عام 2016، يتيح مركز حمد للأسنان للمرضى إمكانية الحصول على رعاية متخصصة للأسنان باعتباره مركزاً مسؤولاً عن كافة جوانب الرعاية لصحة الفم في شبكة مستشفيات ومرافق مؤسسة حمد الطبية. من جانبه قال الدكتور غانم المناعي، استشاري أول ورئيس خدمات الأسنان بمؤسسة حمد الطبية، أن الاعتماد الذي حصلت عليه خدمات الأسنان من قبل اللجنة الدولية المشتركة يعتبر



■ د غانم المناعي

التعلم واضطرابات الأكل». وأردف بقوله: «يصل عدد الموظفين العاملين في خدمات الصحة النفسية إلى أكثر من 600 موظف من ثقافات متعددة لنلبي وندرج حاجات مرضانا وهذا يشكل مدعاة للفخر بالنسبة لنا. تدير خدمات الصحة النفسية حوالي 70 عيادة وفي عام 2018 تم تقديم الرعاية لأكثر من 6500 مريض جديد ضمن خدمات العيادات الخارجية التابعة لنا. وكجزء من التزامنا بتوفير خدمات مخصصة للمجتمع بشكل أكبر، قمنا بالتنسيق لعمل 8000 زيارة تقريباً للمرضى في المنازل. وتضمن الاعتماد الذي تم تحقيقه مؤخراً من



■ د. ماجد العبد الله

إدارة الطب النفسي بالوكالة بمؤسسة حمد الطبية: «إن قرار اللجوء إلى الدعم النفسي لا يُعد قراراً سهلاً، ولذا من المهم أن نطمئن المرضى وأفراد أسرهم ونؤكد لهم على توفيرنا خدمات رعاية آمنة وفعالة وعالية المستوى. ويساعد مثل هذا الاعتماد الدولي على تحقيق هذا الأمر.» ويضيف بالقول: «لقد أثمر التعاون مع مؤسسة الرعاية الصحية الأولية عن إنشاء عيادات تخصصية للصحة النفسية في مراكز الرعاية الصحية الأولية، وقد أشادت اللجنة الدولية المشتركة بهذا الإنجاز، كما أشادت بالتقدم الذي أحرزناه في مجال تطوير خدمات تخصصية لمساعدة المرضى الذين يعانون من صعوبات

أكدت مؤسسة حمد الطبية التزامها بتوفير أفضل رعاية صحية آمنة وحانية وفعالة لكافة المرضى والمراجعين، وأشارت المؤسسة إلى أن حصول خدماتها على الاعتماد الدولي مؤخراً من اللجنة الدولية المشتركة ذائعة الصيت يدعم هذا الالتزام لديها. وقال السيد إيان تولي، الرئيس التنفيذي لخدمات الصحة النفسية بمؤسسة حمد الطبية وقائد تطوير الصحة النفسية والرعاية في مشروع الاستراتيجية الوطنية للصحة 2018-2022، إن اعتماد خدمة الصحة النفسية بـ حمد الطبية من قبل اللجنة الدولية المشتركة يمثل اعترافاً بالتطورات التي تم تحقيقها في خدمات الصحة النفسية على مدار الأعوام القليلة الماضية حيث خضعت خدمات الصحة النفسية لعملية تقييم صارمة أثبتت نتائجها التزامنا بمعايير عالية في مجالات الممارسة العلاجية ورعاية وسلامة المريض. وأضاف السيد/ إيان تولي: «يعتبر الحصول على اعتماد هيئة ذات مكانة مرموقة مثل اللجنة الدولية المشتركة خير تأكيد على التزامنا بتوفير رعاية بأعلى المستويات. إن من الرائع تواجد فريق عمل متميز أشاد به فريق التقييم باللجنة الدولية المشتركة وبالرعاية الحانية التي يقدمها.» من جانبه قال الدكتور ماجد العبد الله، رئيس

«ملتقى المراجعين العاشر» بمركز الوجبة الصحي

خدمات جديدة تلبي احتياجات المرضى



■ جانب من ملتقى المراجعين



افتتحت مؤسسة الرعاية الصحية ملتقى المراجعين العاشر بمركز الوجبة الصحي بعرض تقديمي أوضحت من خلاله د. سامية العبد الله، المدير التنفيذي لإدارة التشغيل بمؤسسة الرعاية الصحية الأولية واستشاري طب الأسرة في المؤسسة، حرص المؤسسة على استحداث خدمات جديدة تلبي احتياجات المراجعين، حيث قامت المؤسسة بإطلاق برنامج الفحص الذكي لتقييم حالة المراجع بشكل «وقائي» من الأمراض التي قد تنشأ في المستقبل، وتم تطبيق البرنامج في جميع المراكز الصحية التابعة للمؤسسة حيث يتم من خلال هذه الخدمة إجراء الفحوصات الشاملة للقطريين في المراكز الصحية من أجل العمل على منع الإصابة بالأمراض أو الاكتشاف المبكر لها. وخاصة لمن لديه عوامل الخطورة مثل زيادة الوزن، التدخين، ارتفاع ضغط الدم ارتفاع نسبة الدهون الثلاثية (الكوليسترول) اتباع أنماط حياة وعادات غير صحية في تناول الطعام، قلة النشاط البدني، فهذه العوامل قد تؤدي للإصابة بالأمراض مثل مرض السكري أو الضغط أو الغدد أو السرطان. كما نوهت الدكتورة سامية إلى عيادة الكشف المبكر عن السرطان والتي كانت نتيجة السعي للكشف عن هذا المرض الخطير لاسيما أنه من الملاحظ انتشار سرطان القولون لدى الرجال وسرطان الثدي لدى النساء، فالمبادرة والخطوات الأولى في الكشف المبكر هي الأساس في العلاج واستئصال الخطر، وهذه الخدمات مُصممة لوقاية المراجعين من الإصابة بالأمراض، ويُعد الاكتشاف المبكر للأمراض المزمنة كالكوليسترول



د.العبد الله:
للوفاية وتجنب
الأمراض المزمنة
الالتزام بالكشف
المبكر عن الأمراض

التخصصية، بالإضافة إلى أن المركز مزوداً بخدمات خاصة بكبار السن لتسهيل حصولهم على العلاج وعدم حاجتهم للانتظار وكذلك ذوي الاحتياجات الخاصة وذلك بتخصيص عيادات وخدمات علاجية خاصة بهم، وفي إطار خلق قناة تواصل مع المجتمع المحيط بالمركز أبدى د. المسيفري ترحيبه بكافة المقترحات من المراجعين. كما تناولت الدكتورة وضحة الباكر - مدير برنامج المعافاة من خلال العرض التقديمي شرحاً توضيحياً للخدمات المتاحة للقطريين في بعض المراكز الصحية كالعلاج الطبيعي والسباحة والمساج وصالة الألعاب الرياضية، كما أفادت د. الباكر بأن مؤشرات التدخين والسمنة في زيادة مستمرة حيث بلغت نسبة المدخنين في قطر إلى 32%، ونسبة من يعانون من السمنة إلى 70%، هنا يأتي دور خدمة المعافاة في المراكز الصحية لمراقبة الحالات الصحية بإشراف مدربين متمرسين للسباحة والسونا وأخصائي المساج وتخصيص الحصص المناسبة لعلاجهم.

العلاج المناسب. حيث تصب كل هذه الجهود في إطار تحقيق رؤية قطر الوطنية 2030 والتي تتضمن تعزيز الصحة النفسية والرفاهية لشعب قطر الحبيب، وأكدت إلى أهمية اهتمام الفرد بصحته النفسية وذلك بمراجعته عيادات الدعم المتوفرة بالمركز. وأشار د. مشعل المسيفري مدير مركز الوجبة الصحي إلى أن عيادات طب الأسرة وطب الأطفال وعيادات الطفل السليم ومتابعة الحمل وعيادات الأنف والأذن والحنجرة والسمع وطب العيون والعيادات الجلدية وخدمات الدعم النفسي والعلاج الطبيعي وتقنيات الأشعة الموجات فوق الصوتية وتصنيف الحالات الصحية ونمط حياة صحي هي مجمل العيادات والخدمات المقدمة في هذا المركز لكافة المراجعين باستثناء خدمات العلاج الطبيعي المتوفرة حالياً للقطريين. وقال الدكتور المسيفري بأن المركز مُجهز بأعلى وأرقى النظم الصحية تطوروا واستجابة لاحتياجات المرضى ناهيك عن تزويده بالعيادات

ومرض السكري وارتفاع ضغط الدم من العوامل المساعدة للسيطرة على النتائج السلبية للمرض. (نمط حياة صحي) هو برنامج توعوي عن التغذية نوهت بأهميته د. العبد الله لما يحتويه من أساليب صحية سليمة للوجبات الغذائية وكيفية ممارسة التمارين الرياضية اليومية باستمرار لتجنب الكثير من الأمراض. كما تطرقت د. العبد الله إلى دور مؤسسة الرعاية الصحية الأولية في تعزيز الصحة النفسية والذي كان جلياً في الخدمات التي يتم تقديمها من خلال 27 مركزاً صحياً موزعين حسب التوزيع الجغرافي للسكان حيث تقدم المؤسسة خدمات متكاملة وغير طارئة للصحة النفسية للأشخاص الذين يعانون من مشاكل خفيفة إلى متوسطة، هذا إضافة إلى الدور التوعوي الفعال والهام الذي تقوم به المؤسسة من خلال توعية وتثقيف الجمهور والكوادر المهنية فيما يخص الأمراض النفسية مؤكداً على حق المريض في الحصول على

«الرعاية الصحية الأولية»: أهمية الكثف المبكر عن السرطان



■ يهدف البرنامج لتشجيع الرجال والنساء بإجراء الفحوصات للكشف عن سرطان الثدي والأمعاء

يهدف برنامج «الكشف المبكر لحياة صحية»، المبادرة الوطنية للكشف المبكر عن سرطان الثدي والأمعاء والتي تنفذها مؤسسة الرعاية الصحية الأولية، إلى تشجيع وتذكير الرجال والنساء بأهمية إجراء الفحوصات للكشف عن سرطان الثدي والأمعاء. وتماشياً مع الجهود الحثيثة لمكافحة سرطان الثدي، يستهدف برنامج «الكشف المبكر لحياة صحية» النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 45-69 عاماً ممن لا تبدو عليهن أعراض الإصابة بالمرض، وذلك لتشجيعهن على إجراء الفحوصات للكشف عن سرطان الثدي. وفي حال كانت نتائج الفحوصات طبيعية، ننصح المشاركات في البرنامج بإعادة تلك الفحوصات بعد مرور 3 أعوام. أما إذا كشفت النتائج عن وجود مؤشرات غير طبيعية، فسيُتوجب على المشاركات متابعة حالاتهن مع أطباء مؤسسة الرعاية الصحية الأولية. وسيقوم الأطباء بعدها بإحالتهم إلى مؤسسة حمد الطبية لإجراء مزيد من الفحوصات.

وفيما يتعلق بسرطان الأمعاء، يوصي برنامج «الكشف المبكر لحياة صحية» الرجال والنساء ممن تتراوح أعمارهم بين 50-74 عاماً والذين لا تظهر عليهم أعراض الإصابة بالمرض بإجراء فحوصات للكشف عن سرطان الأمعاء. وفي حال كانت نتائج الفحوصات طبيعية، فسيُتبعن على المشاركات إعادة تلك الفحوصات بعد مرور عام واحد. أما إذا كشفت النتائج عن وجود مؤشرات غير طبيعية، فسيُتوجب على المشاركات متابعة حالاتهن مع أطباء مؤسسة الرعاية الصحية الأولية. وسيقوم الأطباء بعدها بإحالتهم إلى مؤسسة حمد الطبية لإجراء مزيد من الفحوصات. وخصص البرنامج مركز اتصال للتواصل مع الأفراد الذين يقعون ضمن الفئة العمرية

سيساعد ذلك بتحديد فيما إذا كانت نتائج الفحص اعتيادية ولا تشكل مصدراً للقلق. ولكن ينبغي في جميع الأحوال التذكر بأن الكشف المبكر عن السرطان يسهم بإنقاذ حياة الكثيرين.

ويمكن للمرضى إجراء الكشف المبكر عن سرطان الأمعاء في أجنحة الكشف التابعة لمؤسسة الرعاية الصحية الأولية ضمن مراكز الكرة ولعيب ومركز روضة الخيل الصحي، وذلك عبر إجراء حجز مسبق لتجنب أي متاعب أو فترات انتظار طويلة. للمزيد من المعلومات حول أعراض سرطان الثدي وسرطان الأمعاء وإجراء فحوصات الكشف عنها، أو لحجز موعد للكشف عن السرطان، يرجى التواصل مع مركز الاتصال المخصص عبر الرقم 8001112.

وحقق برنامج «الكشف المبكر لحياة صحية» منذ إنطلاقته الأولى نجاحاً باهراً في نشر هذه الرسالة النبيلة والتواصل مع جمهور واسع حول أهمية إجراء الفحوصات المنتظمة للكشف عن السرطان في أجنحة الكشف التابعة لمؤسسة الرعاية الصحية الأولية. ومن خلال الحفاظ على أقصى درجات الوعي ونشر هذه الرسالة على نطاق واسع، فإننا نؤمن بقدرتنا على تحقيق هدفنا المتمثل بجعل قطر من الدول الأكثر صحة وسعادة خلال فترة قصيرة».

وتجدر الإشارة إلى أن النتائج غير الطبيعية لا تعني بالضرورة إصابة المرء بالسرطان، وإنما تتطلب الحالة إجراء مزيد من الفحوصات الطبية، ولذلك تتم إحالة المشاركين في البرنامج إلى مؤسسة حمد الطبية، حيث

المستهدفة ودعوتهم لإجراء الفحوصات. وعلى الرغم من ذلك، يشجع البرنامج الأفراد على امتلاك زمام المبادرة والتواصل مع مركز الاتصال للتسجيل على مواعيد لإجراء الفحوصات في أحد المرافق الطبية المخصصة لهذا الغرض.

وبهذه المناسبة، قالت الدكتورة شيخة أبو شيخة، مدير برامج الكشف المبكر في مؤسسة الرعاية الصحية الأولية: «تتمثل إحدى رسائلنا الرئيسية في مؤسسة الرعاية الصحية الأولية بتعزيز مستويات الوعي بين الأفراد من خلال المنصات والمناسبات المختلفة، حيث تشير الدراسات إلى أن الكشف المبكر عن سرطان الثدي يفضي إلى زيادة نسبة الشفاء لتصل إلى حوالي 100% تقريباً، وإلى 90% بالنسبة إلى حالات سرطان الأمعاء.

من خلال 27 مركزا صحيا

إطلاق مشروع المراكز الصحية المتخصصة وعيادات القلب



■ «الرعاية الصحية الأولية» حريصة على تطوير خدماتها بصفة مستمرة لبناء منظومة متكاملة في الرعاية الصحية



■ د. سامية العبدلله

بالإضافة الى مركز المشاف الصحي عند افتتاحه في 2021 بمشيفة الله. وأضافت العبد الله أنه في هذا السياق، يتم العمل حالياً على إضافة خدمات وعيادات تخصصية جديدة في المستقبل القريب منها عيادة القلب، والتي تعتبر خدمة جديدة تضاف لنطاق خدمات مؤسستنا والتي تندرج ضمن الخدمات التخصصية المتميزة بهدف تنوع الخدمات الطبية وشموليتها من أجل تقديم أفضل الخدمات الصحية في المنطقة و العالم لأفراد المجتمع القطري. حيث أطلقت مؤسسة الرعاية الصحية الأولية بشكل تجريبي عيادة تخصصية جديدة لأمراض القلب في كل من مركزي لعبيب الصحي وروضة الخيل الصحي، حيث ستعنى هذه العيادة بمرضى امراض القلب والأوعية الدموية والأمراض المصاحبة و بما تختص به الرعاية الأولية من تشخيص و تحويل ومتابعة علاج الحالات والاستشارات. وهذه الخدمة هي من ثمار التعاون المشترك والمستمر بين مؤسسة الرعاية الصحية الأولية ومستشفى القلب، حيث يدخل هذا التعاون ضمن برنامج «معاً أفضل» للعمل المشترك ما بين مؤسسة الرعاية الصحية الأولية ومؤسسة حمد الطبية التي يتبعها مستشفى القلب.

وستقدم هذه العيادة خدمة صحية وقائية للمجتمع والمراجعين عن طريق تقديم التوعية الشاملة بأمراض القلب وكيفية تجنبها وتجنب العوامل الخطرة التي تؤدي لها، والتعامل مع أعراضها عند حدوثها .

وسوف تعمل هذه العيادة على استقبال حالات المرضى التي تم علاجها مؤخراً في المستشفيات ولا سيما مستشفى القلب، حيث سيتم متابعتهم في عيادة القلب في مؤسسة الرعاية الصحية الأولية وتقديم الاستشارات الطبية اللازمة لهم والعمل على متابعتهم وبقاء حالاتهم مستقرة. بالإضافة الى استقبال الحالات الجديدة التي يتم تشخيصها مبدئياً وتحويلها من قبل الطبيب العام والقيام بفحصها والتأكد من التشخيص ومن ثم عمل التحويل الطبي إلى مستشفى القلب للحالات التي تتطلب التحويل والعلاج الفوري.

وسوف يتم في المستقبل القريب توفير هذه الخدمة تدريجياً في مراكز صحية أخرى مختارة ووفقاً للخطط الموضوعية وسيتم الإعلان عنها لاحقاً.

وأكدت العبدالله: «إن إتاحة الوصول السريع لخدمات ذات جودة عالية هو مطلب رئيسي في مجال الرعاية الصحية الأولية، وهذه الخطوة تعد إنجازاً مهماً في إطار تطوير خدماتنا مؤكدة على استمرار مؤسسة الرعاية الصحية الأولية في العمل بشكل دؤوب من خلال مراكزها الصحية لتقديم باقة متنوعة من الخدمات الصحية لمراجعينا الكرام وبما يتماشى مع أهداف استراتيجية المؤسسة والاستراتيجية الوطنية للصحة وبما يتوافق مع رؤية قطر الوطنية 2030».



تقوم مؤسسة الرعاية الصحية الأولية بتقديم أعلى مستوى من الخدمات الصحية على اختلافها وتعددها من خلال المراكز الصحية التابعة لها والبالغ عددها 27 مركزاً صحياً، وهذا العدد لا يزال في ازدياد حيث يجري العمل حالياً على إضافة مراكز أخرى جديدة سينتهي العمل بها في 2021 وسيعلن عنها لاحقاً، وجميع هذه المراكز ذات توزيع جغرافي يغطي كافة أنحاء الدولة. وصرحت الدكتورة / سامية العبد الله – المدير التنفيذي لإدارة التشغيل أنه في إطار حرص المؤسسة على تطوير خدماتها بصفة مستمرة وبما يتلاءم مع احتياجات مراجعيها الكرام من خدمات مع الحرص على تنوعها وتكاملها وتمركزها حول الفرد لتلبية جميع الاحتياجات الصحية الحالية والمستقبلية وبما يتماشى مع الاستراتيجية الوطنية للصحة. وانطلاقاً من ذلك فلقد تم تطبيق مشروع «المراكز الصحية المتخصصة والذي يتم فيه وحسب الخطط الموضوعية تقديم خدمات العيادات التخصصية المختلفة بشكل مركزي من خلال 8 مراكز صحية حيث سيتم تحويل المرضى إليها من جميع المراكز الأخرى وفقاً للتوزيع الجغرافي وهذه الخدمات تشمل عيادات العيون، وعيادات الأمراض الجلدية، وعيادات الأنف والأذن والحنجرة، عيادات الأطفال عيادات فحص البصر، وعيادات قياس السمع، عيادات الصحة النفسية، وعيادات الذاكرة.

وسيتيح هذا المشروع زيادة عدد العيادات التخصصية والتي سيتم توفيرها خلال الفترتين الصباحية والمسائية مما يساعد على تسهيل وإتاحة حصول المريض على الخدمات بشكل أكبر وفي الأوقات المناسبة له سواء صباحاً ومساءً وكذلك تقليل أوقات الانتظار للحصول على موعد في عيادات الرعاية الثانية بالمستشفيات.

أما بالنسبة لخدمات العلاج الطبيعي، فقد تم توفير هذه الخدمة من خلال 11 مركزاً صحياً تعمل بشكل يومي حيث يتم تقديم هذه الخدمات في الفترة الصباحية والمسائية خلال أيام الأسبوع مع توفيرها أيضاً خلال عطلة نهاية الأسبوع في أربعة مراكز خلال الفترة الصباحية أيام السبت من كل اسبوع.

وتشمل «المراكز الصحية المتخصصة « كلا من: مركز الثمامة الصحي، مركز روضة الخيل الصحي، مركز لعبيب الصحي، مركز معيزر الصحي، مركز جامعة قطر الصحي، مركز ام صلال الصحي، و مركز الوجبة الصحي.

د.العبدالله:
يتم العمل حالياً على إضافة خدمات وعيادات تخصصية جديدة في المستقبل القريب منها عيادة القلب



ضمن 13 خدمة ومرفقا

مستشفيات حمد الطبية الجديدة
حازت اعتماد اللجنة الدولية المشتركة

■ الدكتورة منى المسلماني



■ الدكتورة وفاء اليزيدي



■ الدكتور خالد الجلهم

نقدمها تنال بصورة رسمية التقدير من قبل اللجنة الدولية المشتركة من خلال هذا الاعتماد المرموق. »

وتعليقاً على تجديد الاعتماد والإنجازات التي حققها مركز صحة المرأة والأبحاث على مدار السنوات الثلاث الأخيرة، قال الدكتور هلال الرفاعي، المدير الطبي للمركز:

«منذ استقبالنا للمجموعة الأولى من المريضات في مركز صحة المرأة والأبحاث في مايو 2017، نجحنا في نقل كل عياداتنا وخدماتنا تقريباً من مستشفى النساء إلى مرفقنا الجديد، والتي تشمل كافة خدمات أمراض النساء والمعالجة الهرمونية وعيادة صحة الطفل ووحدة طب الأم والجنين، كما شهدنا عملية نقل جميع خدمات المرضى الداخليين والطوارئ والجراحة فضلاً عن وحدة الكشف المبكر عن أمراض حديثي الولادة، ووحدة العناية المركزة لحديثي الولادة إلى مركز صحة المرأة والأبحاث، وتعتبر وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة واحدة من أكبر الوحدات في المنطقة حيث توفر الرعاية المتخصصة لنحو 2500 مولود حديثاً سنوياً.»

ولفت الدكتور الرفاعي مسلطاً الضوء على أحدث إنجازات مركز صحة المرأة والأبحاث التي تضمنت توسعة عيادة السكري التي تتولى توفير الرعاية لما يتراوح بين 1500 و 1700 امرأة حامل تم تشخيصها أو معرضة للإصابة بالسكري من النوع 1 أو 2 أو سكري الحمل كل شهر. كذلك أنشأ المركز أول برنامج تجريبي للرعاية المنزلية الخاضعة لإشراف القابلات والمخصص لمتابعة حالات الحمل عالية الخطورة أو الأمهات اللاتي خضعن للولادة القيصرية وتتطلب حالاتهن العناية الإضافية في منازلهن بعد فترة الولادة.

وهو يعتبر أول مستشفى متخصص في المنطقة يُعنى بتشخيص الأمراض المعدية وعلاجها والوقاية منها ومكافحتها.

وبدورها أعربت الدكتورة منى المسلماني- المدير الطبي لمركز الأمراض الانتقالية- عن فخر العاملين واعتزازهم بنيل اعتماد اللجنة الدولية المشتركة، وأضافت قائلة: «شهد مركزنا العام الماضي أكثر من 120 ألف زيارة في العيادات الخارجية، كما استقبل 1271 مريضاً داخلياً في الأجنحة المخصصة لمرضى السل (الدرن) – بزيادة بلغت أكثر من 70% عن عام 2017- ويعكس هذا الارتفاع في أعداد المراجعين العمل الرائع الذي تؤديه كوادرننا في تعزيز مستوى التوعية بمرض السل في المجتمع في ظل التزايد السريع للتعاد السكاني حرصاً على ضمان عدم تفشي هذا المرض.

وكان مركز الرعاية الطبية اليومية من بين المستشفيات الجديدة التي تتضمنها المدينة الطبية ونالت الاعتماد للمرة الأولى من قبل اللجنة الدولية المشتركة تقديراً لجودة الرعاية فيها.

وفي هذا الإطار أعرب الدكتور خالد الجلهم- مدير مركز الرعاية الطبية اليومية عن فخره بحصول المركز للمرة الأولى على اعتماد اللجنة الدولية المشتركة، وقال: «بالفرازم مع تنامي وتنوع عدد الخدمات التي نقدمها، شهدنا أيضاً ارتفاعاً في عدد المرضى المراجعين لمرفقنا. فقد استقبلنا في مركز الرعاية الطبية اليومية في عام 2018 أكثر من 153 ألف زيارة في عياداتنا الخارجية وأجرينا في نفس العام 5655 عملية جراحية. هذه إنجازات يفخر بها جميع موظفونا ويسعدنا أن نرى جودة الخدمات التي

حصلت أربعة من مستشفيات مؤسسة حمد الطبية الجديدة على اعتماد اللجنة الدولية المشتركة خلال شهر مايو الماضي ضمن ثلاثة عشر مرفقاً وخدمة تابعة للمؤسسة، لتحقيق بذلك المؤسسة أكبر برنامج اعتماد شهدته في تاريخها.

وفي إطار هذا الإنجاز، نالت ثلاثة من هذه المستشفيات وهي مركز الرعاية الطبية اليومية، ومركز قطر لإعادة التأهيل، ومركز الأمراض الانتقالية الاعتماد للمرة الأولى، في حين تم تجديد اعتماد مركز صحة المرأة والأبحاث الكائن في مدينة حمد بن خليفة الطبية.

ويمثل اعتماد اللجنة الدولية المشتركة المعيار الذهبي في مجال اعتماد المستشفيات على صعيد العالم وهو يقتضي الاستيفاء بمعايير صارمة على مستوى سلامة المرضى وتحسين الجودة قبل نيله.

وتعليقاً على نيل مركز قطر لإعادة التأهيل لاعتماد اللجنة الدولية المشتركة فضلاً عن الإنجازات التي حققها منذ افتتاحه، قالت الدكتورة وفاء اليزيدي- رئيس مركز قطر لإعادة التأهيل: «إن النجاح الذي حققناه في أول مسح تقوم به اللجنة الدولية المشتركة هو مدعاة فخر لجميع كوادرننا الطبية والمعالجين والعاملين في مركزنا وكلنا نقّة أن العمل الرائع الذي قمنا به على امتداد مرفقنا قد ساهم مساهمة بارزة في تحقيق هذا الاعتماد. فمُنذ افتتاح أولى عياداتنا عام 2016، قدمنا العلاج لأكثر من 80 ألف مريض خارجي وما يزيد عن 1000 مريض داخلي منذ استقبال أول مرضانا الداخليين في مارس 2017.» وإلى جانب مركز قطر لإعادة التأهيل، حقق مركز الأمراض الانتقالية اعتماد اللجنة الدولية المشتركة للمرة الأولى،

بالاكتئاب. وقام الباحثون بمراقبة 573 شخصاً تبلغ أعمارهم 65 عاماً فأكثر ويعيشون في اليابان، وعندما بدأت الدراسة بين عامي 2005 و2006 لم يكن لدى أي من المشاركين أعراض الاكتئاب، وعقب مرور عامين من المراقبة فحص الباحثون المشاركين من حيث آلام الركبة وأعراض الاكتئاب لديهم فوجدوا أن 12% ممن أصيبوا بآلام الركبة نتيجة هشاشة العظام ظهرت عليهم أعراض الاكتئاب.

حذرت دراسة يابانية حديثة من أن آلام الركبة التي تهاجم كبار السن بسبب هشاشة العظام تزيد فرص الإصابة بالاكتئاب. الدراسة أجراها باحثون في كلية الطب بجامعة كيئو اليابانية، وأوضحوا أن هشاشة العظام تؤثر على حوالي 55% من الأشخاص فوق سن الأربعين في اليابان. وركز فريق البحث على فحص آثار آلام الركبة على الاكتئاب، وذلك لقلة الأبحاث التي تسلط الضوء على حقيقة ارتباط ألم الركبة

آلام الركبة
تعرّض كبار
السن لخطر
الاكتئاب

82% من دهونه مشبعة

زيت جوز الهند.. يرفع الكوليسترول «الضار» في الدم



صحتك

أعلنت جمعية «القلب الأمريكية»، أن زيت جوز الهند يحتوي على دهون مشبعة، يؤدي إلى ارتفاع نسبة الكوليسترول «الضار» في الدم، ويزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب. وأوضحت الجمعية، في أحدث إرشاداتها الطبية، أن زيت جوز الهند من المكونات غير الصحية للغذاء تماماً مثل دهون اللحم البقري والزبدة. ولفتت إلى أن اتباع نظام غذائي يحتوي على كميات كبيرة من الدهون المشبعة يزيد من الكوليسترول الضار في الدم، ما قد يؤدي إلى انسداد الشرايين، ويزيد من خطر الإصابة بمشكلات القلب. وقالت الجمعية، إن 82% من الدهون في زيت جوز الهند دهون مشبعة، وهي نسبة تتجاوز الدهون المشبعة في الزبدة التي تبلغ 63%، ودهون اللحم البقري 50%. ودهن الخنزير 39%. وأشارت التوصيات، إلى أن هناك مزاعم بأن زيت جوز الهند يحتوي على خليط من الدهون تجعله خياراً صحياً، لكن الجمعية الأمريكية للقلب قالت إنه «لا وجود لأدلة علمية على ذلك». وأكدت الجمعية، أهمية التحكم في كمية الدهون المشبعة التي نتناولها

واللحوم المصنّعة. وكانت دراسات سابقة حذرت من الأغذية عالية الدهون، باعتبارها لا تؤدي إلى زيادة الوزن فقط، بل يمكن أن تحدث دماراً في الدماغ البشرية، وتؤدي إلى ضعف الأداء الإدراكي.

وتتمثل الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة في الزيوت «المهدرجة» مثل زيت النخيل وجوز الهند والزبدة والكريمة والدهون الحيوانية وجبن الماعز والشوكولاته الداكنة وزيت السمك والمكسرات

«نريد القيام بتتبع مباشر للأسباب التي ساققتها الأبحاث المعدة جيداً التي تؤكد بشدة ضرورة التقليل من الدهون المشبعة في النظام الغذائي لمقاومة الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية».

في غذائنا، وأن نستبدلها بدهون غير مشبعة توجد في بعض الزيوت النباتية، مثل زيت الزيتون، وزيت بذور عباد الشمس. وقال فرانك ساكس، معد الإرشادات الأخيرة لجمعية القلب الأمريكية:

الفواكه للتغلب على الاكتئاب



الأولى بتناول الفواكه والخضار ومنتجات قليلة الدسم، بينما تعتمد المجموعة الثانية على مأكولات البحر الأبيض المتوسط، في حين اعتمد المشاركون من المجموعة الثالثة على الحمية الغربية التقليدية، مع نسبة عالية من اللحوم الحمراء.

ولاحظ العلماء أن خطر ظهور الاكتئاب كان أقل عند أعضاء المجموعة التي تناولت الفواكه والخضراوات والمنتجات قليلة الدسم، بينما المجموعة التي اعتمدت على النظام الغذائي الغربي مع نسبة عالية من اللحوم الحمراء، أظهرت مستوى عالياً من الاكتئاب.

وجد علماء من الولايات المتحدة، وسيلة تبدو سهلة للتغلب على الاكتئاب، وذلك من خلال الاعتماد على وجبات غذائية من الفواكه الطازجة والخضار والحبوب والتقليل من اللحوم الحمراء. وأثبت علماء من الولايات المتحدة، أن تناول الفواكه الطازجة والخضار والحبوب، يقلل من خطر حدوث الاضطرابات النفسية، وذلك بحسب ما نقل موقع يوريكاليرت. ووصل العلماء إلى هذا الاستنتاج، بعد تجربة أجريت على المسنين، والتي استمرت ست سنوات. وتم تقسيم المشاركين في التجربة إلى ثلاث مجموعات رئيسة، بحيث تقوم المجموعة

60 جراماً من اللوز يومياً

تحمي من الإصابة بالسكري

يؤكد خبراء التغذية أنه يكفي أن يتناول الإنسان 60 جراماً من اللوز يومياً، حتى يحمي جسمه من الإصابة بالسكري وبأمراض القلب والدورة الدموية وارتفاع الكوليسترول، إضافة إلى فوائد أخرى هامة تتعلق بالحصول على قوام رشيق:

ويزود اللوز جسم الإنسان بالكثير من الدهون غير المشبعة والمعادن مثل المغنيزيوم والكالسيوم والنحاس، وكميات كبيرة من فيتاميني «ب» و«ي». ولهذين الفيتامينين فوائد كثيرة: فيتامين «ي» معروف بأنه مضاد للأكسدة، ويحمي الجسم من العناصر الحرة، كما أنه يحمي الدهون غير المشبعة من الأكسدة، ليمتصها جسم الإنسان بأعلى درجة من الجودة، أما فيتامين «ب1» فإنه يقوي الأعصاب، فيما يزود فيتامين «ب2» كل خلية من الجسم بالطاقة. وتناول اللوز لمدة أربعة أشهر يحمي الجسم من الإصابة بالسكري، لأن اللوز يحسن من مستوى إفراز الأنسولين، ولكن هذا يتطلب أن يكون خمس البروتين الذي يتناوله الإنسان يومياً قادمًا من اللوز، أي ما يعادل 60 إلى 80 جراماً.

بحسب موقع «تسينتروم دير غيزوندهايت» الألماني.



احذر تناول الموز على معدة خاوية

نصحت مجلة «فرويندين» الألمانية، بعدم تناول الموز على معدة خاوية، لما قد يسببه من أضرار صحية بالجسم. وأوضحت المجلة الألمانية، أن الموز لا يعد الوجبة المناسبة للإفطار على معدة خاوية، على الرغم من التوصيات الغذائية بتناول ثلاث ثمرات منه يومياً على الأقل، بسبب احتوائه على كميات كبيرة من الفيتامينات والطاقة، وذلك للأسباب التالية: عند تناول الموز على معدة خاوية، يرتفع مستوى السكر في الدم على الفور، ومعه يزداد مستوى الحمض في الجسم، وعلى الرغم من أن الموز من العناصر الغذائية التي تمنح الجسم الطاقة بسرعة، وهذا ما يجعله فاكهة مثالية لمن يمارسون التمارين الرياضية، إلا أن هذه الطاقة سرعان ما تنفذ، وبعدها يشعر الجسم بالتعب. يتكون الموز من السكر بنسبة تصل إلى 25 %، ويؤدي ذلك عند تناوله على معدة خاوية، إلى زيادة مستوى الأنسولين في الدم بسرعة، وبعدها ينخفض بشكل كبير، ثم يعاود الجسم الشعور بالجوع.



بذور البطيخ غنية بالمعادن

لفيتامين ب، بأنواعه المختلفة مثل النياسين، حمض الفوليك، الثيامين، الريبوفلافين، حمض البانتوثنيك، وفيتامين 6، الضروري لتقوية الدورة الدموية، والجهاز العصبي والمناعي، كما تساعد على تقوية الذاكرة، وتنشيط الجسم خلال فترة النقاهة لاحتوائها على كم كبير من الزيوت الغنية بالدهون المشبعة وغير المشبعة، أوميغا 3، لذا فإن كوباً واحداً من بذور البطيخ تحتوي على 50 جراماً من الدهون، والتي تمد الجسم بـ80% من القيمة الموصى بها يومياً، مما يعني أن بذور البطيخ تعد مصدراً مهماً للسعرات الحرارية المهمة لحصول الجسم على الحيوية والطاقة.

أكدت مجلة فريديون الألمانية المعنية بالصحة والجمال، أن بذور البطيخ تحتوي على مجموعة كبيرة من المعادن الضرورية لجسم الإنسان، والتي تتركز في قشور البذور بنسبة أكبر، حيث يحتوي كل 100 جرام من بذور البطيخ على 139% من الماغنسيوم، مما يمد الجسم بالكمية اليومية الموصى بها، ومن المعروف أهمية الماغنسيوم في الحفاظ على صحة القلب وتنظيم ضغط الدم، وتعزيز عملية التمثيل الغذائي وتخليق البروتين. كما تحتوي على الليكوبين المهم لخصوبة الرجال.

وقالت المجلة: إن بذور البطيخ مصدر مهم

البنجر يقوي

القلب والشرابيين

يعد البنجر مادة غذائية رخيصة ومتوفرة، وتؤثر إيجابياً على القلب والأوعية الدموية وأجهزة أخرى في الجسم. يحتوي البنجر على نسبة عالية من الصوديوم والكالسيوم، ما ينعكس على صحة الأوعية الدموية، التي تزداد مرونتها وتصبح محمية من التصلب، وهذا بدوره يمنع ارتفاع ضغط الدم وغير ذلك من أمراض القلب والأوعية الدموية بحسب Health info. ويرى الخبراء أن تناول عصير البنجر بصورة دورية ومنظمة يساعد في توسيع الأوعية الدموية، علاوة على أنه يساهم في تحسين عمل الجهاز العصبي والهدوء. وينصح المختصون بتناول 50-100 ميليلتر من عصير البنجر 3-4 مرات في اليوم، للوقاية من أمراض الأوعية الدموية. كما أن تناول عصير البنجر يساهم في الوقاية من أمراض الغدة الدرقية، بفضل ارتفاع نسبة اليود فيه.