



برعاية

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

مؤسسة الرعاية الصحية الأولية
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION

صحتك

ملحق شهري تصدره «لوسهيل» بالتعاون مع وزارة الصحة العامة

Issue No 01 - Sunday 24 March 2019

رئيس مجلس الإدارة ثاني بن عبدالله آل ثاني

العدد 01 - الأحد 17 رجب 1440 هـ. 24 مارس 2019

مطالب بالزام الراغبين في الزواج بإجرائه

الفحص الطبي مفتاح نجاح الحياة الأسرية

الدوحة - **صحتك**

شدد عدد من مستطلي «ملحق صحتك» على أهمية فحص المقبلين على الزواج حتى يتم التأكد من خلوصهم من الأمراض الوراثية والمعدية، وتلقي التطعيمات للحالات الإيجابية، للحد من انتشار بعض الأمراض والتقليل من الأعباء المالية على الأسرة والمجتمع، وتجنب العديد من المشاكل الصحية والاجتماعية والنفسية.

وعبر الشيخ أحمد بن محمد البوعيين عن تمنياته بصدر قرار آخر يفيد بالزامية نتائج الفحص الطبي، ففي حالة الإيجابية يعقد وفي حالة السلبية لا يعقد، مضيفاً: البعض يوافق على إجراء عقد الزواج حتى لو نتيجة الفحص سلبية.

التفاصيل 11-10



صحتك

إصدار جديد من إصدارات «لوسهيل»

لأن القطاع الصحي في قطر جزء لا يتجزأ من البنية الاقتصادية للبلاد، بتنامي دوره الأساسي في بناء المجتمع، ولأنه يمتلك بصمة فريدة ميزت قطر إقليمياً وعالمياً، وأصبحت في مقدمة الدول من خلال تقديمه لأرقى وأفخم المستويات الصحية العالمية. ارتأينا أن يشغل هذا القطاع الغني والواعد حيزاً كبيراً من اهتمامات «لوسهيل» باعتباره لا يقبل الانفصال أو الابتعاد عن النسيج المتكامل للاقتصاد القطري، من خلال تخصيص صفحات متخصصة في ملحق خاص برعاية وزارة الصحة العامة، نقدم من خلاله آخر وأهم المستجدات المتسارعة لهذا القطاع الذي يواكب بإصرار الخطوات الواثقة والنهوض المتنامي الذي تتمتع به قطر.

«لوسهيل» ستتجدد كل يوم لتكون وإياكم مواكبة لكل خطوة أو إنجاز نعيشه ونشده جميعاً في دوحتنا الغالية.

د. الكواري: قطر وظفت استثمارات ضخمة في القطاع الصحي

الدوحة - **صحتك**

وعلى هذا الصعيد، أشارت سعادة الدكتورة حنان محمد الكواري، وزيرة الصحة العامة، إلى أن قطر قد وظفت استثمارات ضخمة في القطاع الصحي، في ظل القيادة الحكيمة لحضرة صاحب السمو الشيخ تميم بن حمد آل ثاني أمير البلاد المفدى. كما أكدت أن احتلال المراتب الأولى على المؤشر الدولي إنما يعكس التزام الدولة بالأولويات على نطاق منظومة الصحة والمصممة خصيصاً لتلبية احتياجات الأجيال القادمة وتحسين صحة السكان حالياً.

التفاصيل 03

عالمياً من حيث جودة الخدمات الصحية وسهولة الوصول إلى الرعاية الصحية. هذا ويعد معدل إنفاق الدولة في قطاع الرعاية الصحية من أعلى المعدلات في منطقة الشرق الأوسط، بحيث تم استثمار 22.7 مليار ريال في مجال الرعاية الصحية خلال العام 2018، مع ارتفاع بنسبة 4% عن السنة السابقة. وتجدر الإشارة إلى أن قطر هي الدولة الوحيدة في المنطقة التي تمكنت من ضمان مركز لها ضمن المراتب الخمس الأولى على مؤشر الرخاء السنوي، الذي تصدرته سنغافورة، تليها لوكسمبورغ، واليابان وسويسرا.

حلت دولة قطر في المرتبة الخامسة عالمياً على مؤشر الصحة الذي يصدره معهد ليجاتوم ومركزه الرئيسي في لندن، وذلك بفضل تحسين متوسط العمر المتوقع، والنتائج الصحية للمرضى وارتفاع نسبة الاستثمار على مستوى البنى التحتية الصحية. ويرتبط هذا التقدم الذي شهدته دولة قطر من المرتبة 13 إلى المرتبة الخامسة بكونها تحتل المرتبة الأولى في منطقة الشرق الأوسط على صعيد متوسط العمر المتوقع وضمن قائمة الخمسة والعشرين الأفضل



أدوية المستقبل
روبوتات صغيرة
نبتلعها

15



10 خطوات
تحافظ على بشرة
مشرقة طوال العام

14



5 مضاعفات
خطيرة لـ «الإنفلونزا»
يجب الحذر منها

08



مبادرات إستراتيجية
لتعزيز النشاط البدني
وأنماط الحياة الصحية

02

عينك على

فتحية زعلاني أول سيدة تنافس الرجال بقيادة سيارة الإسعاف في قطر



قدمت إلى الدوحة والتحق بالعمل بخدمة الإسعاف بمؤسسة حمد الطبية كأول مسعفة تختص بالتعامل مع الحالات النسائية، لأسطر بذلك أول دخول للعنصر النسائي في مجال الإسعاف، وبعد فترة وجيزة بدأت تتعامل مع كافة الحالات من الرجال والنساء كمساعد مسعف متقدم للحالات الحرجة.

التفاصيل 05

الحواجز والصعاب لتصل إلى هدفها بنجاح. وعلى مدار سنوات عملها الطوال حققت نجاحاً وتميزاً ملحوظاً لتثبت أن المرأة تستطيع منافسة الرجال حتى في أصعب المجالات ما دامت تتوافر العزيمة والإصرار.

تقول فتحية زعلاني - أول سائقة إسعاف والسائقة الوحيدة حتى الآن بخدمة الإسعاف بمؤسسة حمد الطبية: "أنهت دراستي الجامعية في المجال الطبي بتونس وفي عام 2000

الدوحة - **صحتك**

مشهد أصبح مألوفاً لدى الكثيرين في دولة قطر منذ ما يقرب من عشرين عاماً أن تطلق فتحية زعلاني أول سائقة سيارة إسعاف بدولة قطر صفارة الإسعاف لتعلن وجودها ملبية نداءً واجبها الإنساني بخطى واثقة ومسرعة برفقة زملائها لإنقاذ حياة المرضى من جراء الحوادث المرورية وغيرها من الحوادث، لتتخطى كافة

يطلقها القطاع الصحي لتزويد الجمهور بمعلومات حول المرض

خدمة جديدة عن الحساسية والربو ضمن تطبيق «صحة قطر» على الهواتف الذكية



■ الربو يمثل مشكلة صحية للمرضى تؤثر على أنشطتهم اليومية



■ علي عبدالله الخاطر

الدوحة - محنتك

أطلقت لجنة الاتصال العليا للرعاية الصحية التابعة لوزارة الصحة العامة خدمة جديدة لتزويد الجمهور بمعلومات عن أمراض الربو والحساسية ضمن التطبيق الإلكتروني للهواتف الذكية (صحة قطر). والذي تم تطويره باستخدام المعرفة والخبرات المشتركة لوزارة الصحة العامة، ومؤسسة حمد الطبية، ومؤسسة الرعاية الصحية الأولية، لمساعدة الأشخاص الذين يعانون من الربو والحساسية على إدارة حالاتهم. وقال السيد علي عبدالله الخاطر، رئيس لجنة الاتصال العليا للرعاية الصحية والرئيس التنفيذي للاتصال المؤسسي في مؤسسة حمد الطبية: إن حالات الربو والحساسية التي يتم التحكم فيها بطريقة غير كافية تؤدي إلى عدد كبير من زيارات قسم الطوارئ كل عام. وقال إن الخدمة الجديدة ليست بديلاً للمشورة الطبية أو العلاج، إلا أنها هامة لمساعدة أولئك الذين يعيشون هذه الظروف لإدارة صحتهم بشكل أفضل. وأضاف السيد علي الخاطر قائلاً: «لا يوجد علاج للربو، ولكن من الممكن السيطرة على أعراضه باتباع طرق مختلفة تتضمن تجنب العوامل المحفزة له ومراقبة الأعراض». وتناول أدوية المرض الموصى بها من الطبيب المختص، وبشكل ثابت، لمنع نوبات

الربو، حيث يمثل الربو مشكلة صحية للمرضى تتداخل مع أنشطتهم اليومية ويمكن أن تكون مهددة للحياة. يحتاج



الخطر:
هدفنا تحسليين
نوعية الحياة
لمرضى
الحساسية
والربو

معظم المرضى الذين يعانون من هذه الظروف إلى رعاية فردية ومستمرة لمساعدتهم على فهم إدارة الأمراض، والمحفزات، وإجراءات الإبطال، ومراقبة الأمراض، وكيفية استخدام الأدوية الموصوفة. وأشار السيد علي الخاطر إلى أنه من خلال إتاحة المعلومات حول هذه الظروف للجمهور بشكل عام، وعلى وجه التحديد كيفية الحد من التعرض للمحفزات، فإننا نهدف إلى تحسين نوعية الحياة لأولئك الذين يعيشون مع أمراض الحساسية والربو، وغيرها من الاضطرابات المناعية الشائعة.

مؤكد أن الإدارة الاستباقية لهذه الشروط يمكن أن تساعد في الحد من الأعراض والاضطرابات التي يمكن أن تسببها. واختتم السيد الخاطر تصريحه قائلاً: «نأمل أن يتم استخدام الموارد المتوفرة في الخدمة الجديدة بشأن الحساسية والربو من قبل العائلة والأصدقاء وزملاء العمل من الأفراد الذين يعانون من هذه الظروف. إن زيادة الوعي العام بهذه الظروف، وتحديد أعراضها ومحفزاتها، سيساعد على تحسين صحة ورفاهية من يعيشون مع الربو وغيره من الاضطرابات المناعية

الشائعة». تتضمن الخدمة معلومات أساسية عن أمراض الحساسية والربو، وغيرها من الاضطرابات المناعية الشائعة، وخيارات الإدارة والعلاج، واقتراح تدابير الوقاية، ونصائح لتجنب مسببات. يذكر أنه تم إطلاق تطبيق (صحة قطر) في شهر مايو 2018 كمبادرة توعوية تثقيفية تعنى بالصحة ويمكن تنزيل التطبيق باللغتين العربية والإنجليزية من خلال البحث عن «Qatar Health» في App Store و Google Play Store، وهو متوفر لأنظمة تشغيل iOS و Android.

تنفذها وزارة الصحة وشركاؤها

مبادرات إستراتيجية لتعزيز النشاط البدني وأنماط الحياة الصحية

الدوحة - محنتك

تعمل وزارة الصحة العامة وشركاؤها على تنفيذ مبادرات هامة تساهم في تعزيز صحة المجتمع القطري، وتعزيز أنماط الحياة الصحية، وتشجيع السكان على ممارسة النشاط البدني بانتظام، وفق المستويات الموصى بها من منظمة الصحة العالمية. وأوضحت سعادة الدكتورة حنان محمد الكواري، وزيرة الصحة العامة أن الوزارة وشركاؤها يعملون من خلال الإستراتيجية الوطنية للصحة 2018-2022 لتبني نهج صحة السكان، وبما يتيح تركيزاً أكبر على الوقاية والعافية. كما أكدت سعادتها أهمية الرسائل الصحية المستمرة والمنسقة الموجهة للسكان وتضام الجهود لمواجهة عدد من التحديات الصحية كالسمنة وزيادة الوزن، وتدني مستوى النشاط البدني، مؤكدة الالتزام بالعمل الجاد لدعم سكان الدولة من أجل أن يتمتعوا بحياة صحية مليئة بالنشاط والحيوية. وتهدف الإستراتيجية الوطنية للصحة إلى تحقيق انخفاض بنسبة خمسة في المائة في معدل السمنة لدى الأطفال والمراهقين والبالغين، حيث يتم تناول قضية السمنة في قطر من خلال تعزيز وتنسيق برامج التوعية الصحية التي تستهدف عوامل الخطر الصحية الرئيسية، يضاف لذلك توسيع برامج الفحص وتحسين استخدام الأدوات الرقمية من أجل تعزيز السلوكيات الصحية. ومن الأهداف الإستراتيجية كذلك تطوير مدينة صحية بحلول عام 2022 واعتمادها من منظمة الصحة العالمية. ويعد هذا البرنامج دعماً للاستعداد لبطولة كأس العالم لكرة القدم «قطر 2022» كما أنه مبادرة إنمائية دولية تهدف إلى وضع الصحة على رأس جدول أعمال جميع القطاعات ودعم عمل قطر لتحقيق أهداف الأمم المتحدة للتنمية المستدامة. ويتم العمل بالتعاون مع مختلف القطاعات لجعل منهج الصحة أولوية في

جميع السياسات، وبما يساعد على جعل الخيارات الصحية أكثر سهولة، ويحسن صحة السكان. كما تتضمن أهداف الإستراتيجية الوطنية للصحة التي تركز على النشاط البدني تحقيق زيادة بنسبة «25» في المائة في نسب المراهقين الذين يستوفون معدلات النشاط البدني الموصى بها، حيث يتم العمل على توحيد المبادرات المتنوعة التي تشجع الأطفال على زيادة النشاط البدني. وتتضمن الخطط إطلاق برنامج صحي مدرسي وطني شامل ومتكامل لوضع منهج صحي يعتمد على التغذية وسلوكيات نمط الحياة الصحية للأطفال والمراهقين. وتشمل أهداف الإستراتيجية كذلك حصول «80» في المائة من الموظفين الحكوميين وشبه الحكوميين على برامج صحة مهنية لتحقيق العافية في مكان العمل، حيث يعد الموظفون الذين يتمتعون بالصحة والأمان من فئات السكان ذات الأولوية، وتتضمن الخطط وضع برامج فعالة للعافية في مكان العمل تعمل على تعزيز الصحة البدنية والنفسية والحد من المخاطر المهنية وتحسين السلامة في مكان العمل. ومن مبادرات الإستراتيجية الوطنية للصحة الأخرى التي تهدف إلى زيادة النشاط البدني، تشجيع السكان على أن يكونوا أكثر نشاطاً، ودعم الأفراد لتحقيق رعاية أفضل لأنفسهم من خلال مجموعة حملات ومبادرات توعوية. ووضع برامج لنمط حياة صحي للمسنين في جميع أنحاء دولة قطر، وزيادة محو الأمية الصحية للنساء قبل الحمل وتحسين نمط الحياة الصحي للنساء اللواتي بلغن سن الإنجاب عن طريق وضع مبادئ توجيهية لتقديم المشورة بشأن النظام الغذائي والنشاط البدني، إضافة إلى دعم السكان الذين يعانون من حالات مزمنة متعددة من خلال تقديم الأنشطة والبرامج القائمة على الأدلة التي تعمل على تحسين إستراتيجيات الإدارة الذاتية.



تستمر لنهاية مارس الجاري

«الصحة العامة» وشركاؤها يدشنون حملة شهر التوعية بصحة الفم والأسنان



■ الشيخ الدكتور محمد بن حمد آل ثاني

والأسنان، من أجل إيصال رسائل هامة تشجع السكان على الاهتمام بشكل أكبر بصحة الفم والأسنان لصحة وعافية أفضل.

وتضمن حفل التدشين عرضاً لبرنامج أسناني المدرسي، قدمته السيدة نجاة اليافعي، مديرة البرنامج ورئيس صحة الفم والأسنان الوقائية في مؤسسة الرعاية الصحية الأولية، ويهدف البرنامج إلى تعزيز توعية الطلاب بصحة الفم والأسنان، كما قدمت طالبات مدرسة السلام الابتدائية عرضاً مميزاً للتوعية بصحة الفم والأسنان.

يذكر أن أنشطة وفعاليات حملة شهر التوعية بصحة الفم والأسنان تتضمن فعاليات توعوية تنظمها وزارة الصحة العامة لطلاب المدارس الحكومية والخاصة من مختلف المراحل الدراسية خلال أيام الأحد والاثنين والثلاثاء من كل أسبوع في شهر مارس الجاري وبمشاركة نحو 200 طالب وطالبة من 4 مدارس في اليوم الواحد.

كما تتضمن الفعاليات أنشطة توعوية في عدد من المستشفيات التابعة لمؤسسة حمد الطبية خلال شهر مارس الجاري. كما تنظم مؤسسة الرعاية الصحية الأولية فعاليات توعوية تثقيفية في المراكز الصحية والمدارس الحكومية، وتتضمن الفعاليات كذلك مناقشات توعوية مفتوحة وتوزيع مطبوعات خاصة بصحة الفم والأسنان.

دشنت وزارة الصحة العامة وشركاؤها مؤخراً حملة شهر التوعية بصحة الفم والأسنان، والتي تستمر حتى نهاية شهر مارس الجاري، وتستهدف مختلف فئات المجتمع. وتتضمن الحملة العديد من الأنشطة والفعاليات التثقيفية والتوعوية والصحية الهامة التي يتم تنظيمها في وزارة الصحة العامة ومؤسسة حمد الطبية ومؤسسة الرعاية الصحية الأولية، وبمشاركة كبيرة من المدارس.

وأكد الشيخ الدكتور محمد بن حمد آل ثاني، مدير إدارة الصحة العامة في وزارة الصحة العامة أن صحة الفم والأسنان من ضمن الأولويات الصحية في دولة قطر، مشيراً إلى أن الإحصاءات توضح أن «88» في المائة من الأطفال القطريين و«61» في المائة من الأطفال غير القطريين بعمر 6 سنوات لديهم حالات تسوس أسنان.

وأوضح في كلمته الافتتاحية أن الإستراتيجية الوطنية للصحة 2018-2022 خصصت هدفاً وطنياً لتخفيض نسبة انتشار تسوس الأسنان بين الأطفال دون الخامسة من العمر بنسبة «25» في المائة بحلول عام 2022. وفي نفس السياق تسعى إستراتيجية قطر للصحة العامة 2017-2022 إلى مواصلة تعزيز ووقاية صحة الفم والأسنان، كما توفر خارطة طريق إستراتيجية صحة الفم والأسنان في دولة قطر تخطيطاً شاملاً لإدماج صحة الفم والأسنان مع المبادرات الوطنية الأخرى من خلال اتباع مقاربة عوامل الاختطار المشتركة بين مختلف الأمراض غير الانتقالية بما يتماشى مع ما تضمنته الإستراتيجية الوطنية للصحة واستراتيجية الصحة العامة من أجل بناء شراكة وثيقة بين جميع مقدمي الخدمة في مجال صحة الفم والأسنان في دولة قطر.

بدورها استعرضت الدكتورة وفاء الملا، مسؤول فريق العمل الوطني لتعزيز ووقاية صحة الفم والأسنان في اللجنة الوطنية لصحة الفم والأسنان، الدور الهام الذي تؤديه اللجنة والتي تشرف على تنفيذ الإستراتيجية الوطنية لصحة الفم والأسنان. كما أوضحت أن شهر التوعية بصحة الفم والأسنان يعتبر إحدى حملات التوعية العامة حول صحة الفم



بفضل النتائج الصحية للمرضى وارتفاع نسبة الاستثمار الصحي

قطر بالمرتبة الخامسة في قائمة أفضل النظم الصحية العالمية بـ«مؤشر ليجاتوم»

المتعارف عليها عالمياً، حيث قالت: «يعكس هذا الإنجاز التقدم الذي أحرزه نظام الرعاية الصحية بقطر خلال السنوات الأخيرة الذي لا يمثل فحسب للمعايير الدولية العديدة في مجال الرعاية ذات الجودة العالية بل يتجاوزها أيضاً. وتأخذ على سبيل المثال المعيار الدولي للفترة الزمنية التي يستغرقها توسيع الشريان المسدود للمصاب بنوبة قلبية منذ لحظة دخوله المستشفى إلى حين خضوعه للتدخل الطبي والذي يوازي 90 دقيقة مقارنة بـ 60 دقيقة تقريباً في مستشفى القلب. وخضع 68 في المئة من مرضى السكتة الدماغية للعلاج الطارئ بمؤسسة حمد الطبية في غضون 60 دقيقة من وصولهم إلى المستشفى وهو معدل يتخطى المعيار الدولي بنسبة تتراوح بين 50 و60 في المئة. كما عملنا بجد على تركيز جهودنا على مكافحة العدوى حيث بلغت نسبة حالات الإصابة بعدوى المكورات العنقودية الذهبية المقاومة للميثيسيلين والمكتسبة في المستشفى 0,2 في المئة فحسب لكل 10,000 مريض وهو أدنى بكثير من 0,6 الذي سجلته الولايات المتحدة الأمريكية و 5,5 في سويسرا».

وتجدر الإشارة إلى أن دولة قطر قد تبوّأت مراتب عالية في عدد من المجالات الصحية، حيث سجلت أعلى مستويات العمر المتوقع في منطقة الشرق الأوسط، كما شهدت تراجعاً على مدار هذا العقد في معدل الوفيات الطبيعية لكل 100,000 نسمة من 99,1 في العام 2014 إلى 80,2 في العام 2017. كذلك انخفضت معدلات الوفيات بين الأطفال الرضع بصورة منتظمة في الأعوام الأخيرة من 7,4 لكل 1000 مولود حي في 2015 إلى 5,4 لكل 1000 مولود حي في 2017. ويستخدم تصنيف نظم الرعاية الصحية في مؤشر الرخاء السنوي البيانات التي توفرها منظمة الصحة العالمية، ومؤشرات التنمية العالمية التي يجمعها البنك الدولي، ومسح غالوب العالمي، فضلاً عن مصادر أخرى متنوعة وذلك بهدف قياس وتصنيف المستوى الصحي الذي يتمتع به السكان في 149 دولة.

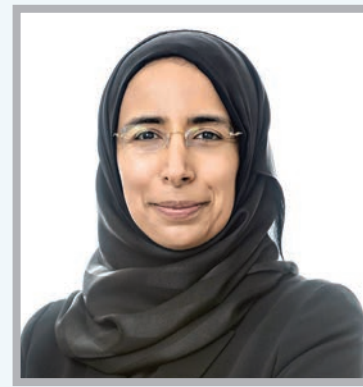
النظام الصحي في قطر يحتل المرتبة الخامسة عالمياً والأولى في الشرق الأوسط ضمن قائمة أفضل النظم الصحية بحسب مؤشر معهد ليجاتوم	
يفس مؤشر ليجاتوم سنوياً أداء النظم الصحية في 149 دولة من خلال تقييم النتائج العلاجية الأساسية، والبنية التحتية للقطاع الصحي، ومستوى الرعاية الوقائية والصحة البدنية والنفسية.	
فيما يلي قائمة بالدول الثمانية الأولى وفق تصنيف ليجاتوم لأفضل النظم الصحية:	
1. سنغافورة	2. لوكسمبورغ
3. اليابان	4. سويسرا
5. قطر	6. النمسا
7. السويد	8. النرويج

وفي هذا السياق، قالت سعادة الدكتورة الكواري: «لقد أحدثنا تغييرات فعّالة وجوهرية في آلية عمل النظام الصحي، بحيث انتقلنا من التركيز على علاج الأعراض المرضية إلى مساعدة الناس على الحفاظ على صحتهم. فإني أشاء مرافق وخدمات جديدة كمرکز مكافحة التبغ، والمركز الوطني لعلاج السمنة، وعيادات نمط الحياة الصحي التابعة لمؤسسة الرعاية الصحية الأولية، وتطبيق باقة من الأدوات منها، السجلات الصحية الإلكترونية في مختلف مرافق النظام الصحي وبوابة «صحتي» الإلكترونية الخاصة بالمرضى، تُسهم جميعها في تمكين المريض من المشاركة في مسؤولية الحفاظ على صحته».

ولفتت سعادتها إلى أن النظام الصحي في قطر يحرص دوماً على تقييم أدائه وفقاً لأرقى المعايير

نوفر، وأربعة مراكز جديدة للصحة والمعافاة تابعة لمؤسسة حمد للرعاية الصحية الأولية، فضلاً عن مركز صحي آخر جديد. هذا وبدأ عدد من المستشفيات الجديدة التابعة للقطاع الخاص والمراكز المعنية بالتشخيص والعلاج بتوفير الرعاية للمرضى ويتوقع أن يتم افتتاح المزيد من مرافق الرعاية الصحية خلال هذه السنة.

وأكدت سعادتها أن افتتاح المرافق الجديدة، الذي واكبته توسعة الخدمات القائمة، يشكل جزءاً من الخطة الطويلة الأمد المعروضة بشكل مفصل في الاستراتيجية الوطنية للصحة 2018-2022. كما أشارت إلى أن التركيز على الرعاية الوقائية والخدمات المتكاملة على نطاق القطاع الصحي ككل يُسهم في تمكين الأفراد من الوصول إلى الرعاية التي يحتاجون إليها في الوقت المناسب.



الدكتورة حنان محمد الكواري

سنة مستشفيات جديدة تابعة للقطاع العام ساهمت في توفير أكثر من 1100 سرير جديد، كما افتتحنا أربعة مراكز جديدة للصحة والمعافاة. ويعد أيضاً الترتيب مؤشراً على أن تركيزنا على عدد من الأمراض بما فيها السرطان والسكري والإقلاع عن التدخين قد ترك أثراً إيجابياً على حياة الأشخاص وسيؤدي في نهاية المطاف إلى مواصلة تحسين متوسط العمر المتوقع في قطر».

وبفضل المستشفيات الأربعة التي افتتحناها مؤسسة حمد الطبية منذ العام 2017، وشملت مستشفى حزم مبيريك العام، ومركز صحة المرأة والأبحاث، ومركز قطر لإعادة التأهيل، ومركز الرعاية الطبية اليومية، تمكنت مؤسسة حمد الطبية من توسعة بنيتها التحتية ومجموعة الخدمات التي توفرها لمرضاهم. وجرى أيضاً، خلال الأشهر الثمانية عشر الأخيرة، افتتاح مستشفى سدر للقلب، ومستشفى

الكواري:
التقدم في
الترتيب خير
دليل على
استثمارات
الدولة
الضخمة في
البنى التحتية
الصحية

الدوحة - صحنتك

حلت دولة قطر في المرتبة الخامسة عالمياً على مؤشر الصحة الذي يصدره معهد ليجاتوم ومركزه الرئيسي في لندن، وذلك بفضل تحسين متوسط العمر المتوقع، والنتائج الصحية للمرضى وارتفاع نسبة الاستثمار على مستوى البنى التحتية الصحية.

ويرتبط هذا التقدم الذي شهدته دولة قطر من المرتبة 13 إلى المرتبة الخامسة بكونها تحتل المرتبة الأولى في منطقة الشرق الأوسط على صعيد متوسط العمر المتوقع وضمن قائمة الخمسة والعشرين الأفضل عالمياً من حيث جودة الخدمات الصحية وسهولة الوصول إلى الرعاية الصحية. هذا ويعد معدل إنفاق الدولة في قطاع الرعاية الصحية من أعلى المعدلات في منطقة الشرق الأوسط، بحيث تم استثمار 22,7 مليار ريال في مجال الرعاية الصحية خلال العام 2018، مع ارتفاع بنسبة 4% عن السنة السابقة.

وتجدر الإشارة إلى أن قطر هي الدولة الوحيدة في المنطقة التي تمكنت من ضمان مركز لها ضمن المراتب الخمس الأولى على مؤشر الرخاء السنوي، الذي تصدرته سنغافورة، تليها لوكسمبورغ، واليابان وسويسرا.

وعلى هذا الصعيد، أشارت سعادة الدكتورة حنان محمد الكواري، وزيرة الصحة العامة، إلى أن قطر قد وظفت استثمارات ضخمة في القطاع الصحي، في ظل القيادة الحكيمة لحضرة صاحب السمو الشيخ تميم بن حمد آل ثاني أمير البلاد المفدى. كما أكدت أن احتلال المراتب الأولى على المؤشر الدولي إنما يعكس التزام الدولة بالأولويات على نطاق منظومة الصحة والمصممة خصيصاً لتلبية احتياجات الأجيال القادمة وتحسين صحة السكان حالياً.

واستطردت سعادة الدكتورة حنان الكواري قائلة: «يشكل التقدم في الترتيب لعام 2018 خير دليل على ما وضعته الدولة من استثمارات في البنى التحتية الصحية. فخلال السنتين الأخيرتين، افتتحنا





د. خالد الشيخ

الإعلان عن افتتاح الأقسام الجديدة قريباً مجمع د. خالد الشيخ الطبي يفتتح 4 أقسام علاجية جديدة

في خطوة تهدف لتوفير كافة أنواع العلاج للمواطنين والمقيمين يواصل مجمع الدكتور خالد الشيخ علي الطبي توسعة نطاق الخدمات التي يقدمها للمرضى، وذلك من خلال افتتاح 4 أقسام جديدة قريباً. وفي هذا السياق قال السيد عماد خالد الشيخ علي المدير التنفيذي للمجمع إن الأقسام الجديدة التي سيتم افتتاحها هي قسم الأشعة وقسم الأنف والاذن والحنجرة وقسم العلاج الطبيعي وقسم تطعيم وتلقيح الأطفال وأوضح السيد عماد أن جميع الأقسام تم تزويدها بالكوادر الطبية والفنية المؤهلة بالإضافة إلى أحدث الأجهزة.

الجسم للاطعمة المختلفة وللمواد المستنشقة المختلفة والحساسية للحيوانات والحشرات الشائعة في منطقة الخليج العربي، بالإضافة إلى التحاليل المتعلقة بالتأكد من سلامة وكفاءة أعضاء الجسم المختلفة كتحاليل التاكيد من سلامة وظائف الكبد وسلامة وظائف الكلية وتحاليل نسبة الشحوم الثلاثية والكوليسترول الحميد والكوليسترول الضار في الدم، والتحاليل المتعلقة بتشخيص أسباب فقر الدم وأنواعه، كما يقدم المختبر التحاليل الهرمونية التي تساعد في تشخيص أمراض الغدد الصم وأعراض الضعف الجنسي والاضطرابات الهرمونية المختلفة، هذا بالإضافة إلى التحاليل المتعلقة بعوز الفيتامينات والتحاليل الخاصة بتشخيص ومراقبة مرضى الداء السكري ومرضى العقم وغيرها من التحاليل التي تساعد في التشخيص وفي مراقبة كفاءة العلاج لمختلف الأمراض.

كما يوفر المجمع الطبي صيدلية متكاملة لتوفير كافة أنواع الدواء اللازمة لمرضى المجمع الطبي.

بالإضافة إلى إشرافها على قسم العلاج الطبيعي والذي سيفتتح قريباً. الدكتور خالد الشيخ علي حاصل على شهادة البورد الألمانية والزمالة في أمراض الجهاز التنفسي بادر بتوفير الرعاية الصحية الأكثر كفاءة وفعالية للمرضى في دولة قطر. كان الدكتور خالد الشيخ علي منذ عام 2001 يعمل في عيادته الخاصة لأمراض الصدر والجهاز التنفسي والربو في منطقة السد، الدوحة - قطر. في مايو 2015 افتتح الدكتور خالد الشيخ علي المجمع الطبي (DKMC) وبدأ في خدمة مرضى العيادات الأخرى.

المختبر

يحتوي مجمع الدكتور خالد الشيخ علي الطبي على مختبر حديث متكامل سواء من حيث الكادر الطبي الذي يعمل فيه أو أجهزة التحاليل الحديثة التي يحتويها، ويلتزم المختبر بأحدث معايير الجودة العالمية الموصى بها، ومن أهم التحاليل التي يقدمها المختبر التحاليل الخاصة بحساسية

زيتون أخصائي أمراض الباطنية والهضمية والذي سينضم إلى المجمع الطبي قريباً ويعتني هذا القسم بتحاليل التحمل الغذائي (Food Print) والكشف عن جرثومة المعدة والتي تتسبب بأوجاع البطن والنفخة الدائمة.

6 - عيادة أمراض المسالك البولية والتناسلية تحت إشراف الدكتور مسعود رشيد أخصائي أمراض المسالك البولية والتناسلية والتي تهتم بحالات الضعف الجنسي والعقم وكشف الأمراض الجنسية وأمراض الجهاز البولي والحصيات.

7 - عيادة أمراض الأطفال تحت إشراف الدكتور محمد شحورر أخصائي بأمراض الأطفال والرضع ويقوم بمتابعة الأطفال من سن الولادة إلى سن الخامسة عشر بالإضافة إلى إشرافه على وحدة تطعيم الأطفال والتي سيتم افتتاحها قريباً.

8 - عيادة أمراض العظام تحت إشراف الدكتور ياسر شققي أخصائي بأمراض وجراحة العظام وتقوم العيادة بعلاج كافة أوجاع المفاصل ومعالجة الكسور وأوجاع الروماتيزم

والاسنان.

3 - عيادة الجلدية والتجميل تحت إشراف الدكتورة ليلى رسول إخصائية بأمراض الجلدية والتجميل من خلال توفير أحدث أجهزة الليزر لإزالة الشعر وشد البشرة بالإضافة إلى نصارة الوجه من خلال حقن البوتكس والفيلر.

4 - عيادة أمراض النساء والولادة تحت إشراف الدكتورة مجد حماد أخصائية بأمراض النساء والولادة المجهزة بأحدث أجهزة الألترا ساوند بنظام ال 3d و ال 4d بالإضافة لمتابعة الحمل والتوليد.

5 - عيادة الأمراض الباطنة بإشراف الدكتور باسم الحريري والدكتور عامر

الدوحة - صحبتك

تمكن المجمع الطبي من حيث إدارة العديد من العيادات من وضع أساس قوي في دولة قطر من خلال مجموعة من الأطباء ذوي الخبرة والمهنية والكفاءة العالية، وقد كسب سمعة طبية في تقديم الخدمات الطبية ذات الجودة العالية ومتابعة مستمرة لمرضاهم.

ويعتبر مجمع د. خالد الشيخ الطبي إحدى المجمعات الطبية المتقدمة في قطر حيث تسعى من خلاله لتقديم خدمات طبية عالية الجودة في مختلف التخصصات الطبية، وتضم حالياً عدداً من الأقسام والعيادات التالية:

1 - عيادة أمراض الصدر والربو والحساسية تحت إشراف الدكتور خالد الشيخ علي إستشاري أمراض الصدر والربو والحساسية.

2 - عيادة أسنان متكاملة مجهزة بأحدث ما توصلت إليه تكنولوجيا طب الأسنان (العلاجية والتجميلية) من أجهزة ومعدات بإشراف الدكتور باسم حسن أخصائي جراحة الفكين

المجمع يقدم مجموعة من متكاملة من الخدمات العلاجية والتجميلية



مجمع الدكتور خالد الشيخ علي الطبي

Dr. Khaled Alsheikh Ali Medical Center

الفريق الطبي

د. خالد الشيخ علي
إستشاري أمراض الصدر والربو والحساسية

د. عامر زيتون
أخصائي الأمراض الباطنية والهضمية

د. وليد ميا
أخصائي أمراض الأذن والأنف والحنجرة وجراحة الرأس والعنق

د. ليلى رسول
أخصائية الأمراض الجلدية

د. مجد بدر الدين حماد
أخصائية الأمراض النساء والتوليد

د. ياسر شققي
أخصائي أمراض العظام والمفاصل

د. باسم حسن
أخصائي جراحة الفم والأسنان

د. محمد شحورر
أخصائي أمراض الأطفال وحديثي الولادة

د. مسعود رشيد رشيد
أخصائي الأمراض البولية والتناسلية

قسم المختبر ✓
الصيدلية ✓

44761089 - 44939199
44939206 - 33002304

شارع الرويس - مدينة خليفة الشمالية

رحلة نجاح على مدار 20 عاماً

فتحية زعلاني أول سيّدة تنافس الرجال بقيادة سيارة الإسعاف في قطر

العمل المختلفة لتدريب وتطوير الكثير من الشباب من الجنسين، لينتهي بها المطاف حالياً بالعمل كمشرف أول بقسم اتصالات الإسعاف بمركز القيادة الوطني إلى جانب عملها كسائقة سيارة إسعاف لتصبح أيضاً أول امرأة تلتحق بالمركز وكان نصيبها وقدرها أن تكون الأولى في مختلف المجالات، تقود فريق عملها بتفانٍ، وتدريب المشرفين الجدد وتمثل خدمة الإسعاف أمام المحافل الدولية.

وأشادت فتحية بمسؤوليها بخدمة الإسعاف ومؤسسة حمد الطبية لما يقدمونه لها من دعم مستمر منذ التحاقها بالمهنة وتذليل العقبات والصعوبات التي تواجهها، مما أفسح المجال لها ولغيرها من العديد من الفتيات والسيدات بالتواجد في بيئة عمل صحية أتاحت لهن الفرصة للتميز وبذل قصارى جهدهن لارتقاء المهنة وتقديم أفضل رعاية صحية للمرضى.

من جانبه قال السيد/ براندون موريس، المدير التنفيذي لخدمة الإسعاف بمؤسسة حمد الطبية، إن فتحية تمثل نموذجاً رائعاً للتنوع في خدمة الإسعاف، وأضاف: «يعتبر مجال الإسعاف الطبي في مختلف أنحاء العالم من المجالات التي تزيد فيها مشاركة الرجل عن المرأة، إلا أن النموذج الذي تقدمه فتحية يؤكد أنه وبغض النظر عن كون المسعف رجلاً أو امرأة، فإن المسعفين يقومون بدور في غاية الأهمية في المجتمعات التي يعملون بها. نعمل دائماً على تشجيع المزيد من النساء على الالتحاق بخدمة الإسعاف للمساهمة في هذه الخدمة الجليلة التي نقدمها للمجتمع والمتمثلة في المساعدة على إنقاذ حياة المرضى والمصابين».



■ فتحية زعلاني

السيدات والفتيات على عدم التردد في الالتحاق بمهنة الإسعاف لاكتساب مزيد من الخبرات، خاصة في ظل وجود العديد من الحالات النسائية التي تتطلب وجود سيدات للتعامل معها».

تسعى فتحية دائماً لتطوير نفسها من خلال خوض العديد من الدورات التدريبية في مجال الإسعاف، حيث أهدتها سعيها الدؤوب واجتهادها في العمل لتمثيل خدمة الإسعاف في العديد من الفعاليات التدريبية وورش

بالحنكة والصبر والمهارة وحسن التصرف وإدارة الوقت للوصول إلى المريض في وقت قياسي، وإجراء اللازم لإنقاذ حياته، وهذه الصفات تحلى بها جميعاً فتحية، التي تؤكد أن المهنة أضفت لها العديد من المهارات مثل: قوة الشخصية، سرعة اتخاذ القرار المناسب، تحديد الأهداف والشجاعة. وأضافت قائلة: «هذه المهنة إنسانية من الدرجة الأولى، وتستطيع المرأة خوض هذا المجال والتميز فيه، لذا أشجع غيري من

واستطردت فتحية قائلة: «أتذكر أول مرة أقود فيها سيارة الإسعاف، حيث كانت أول سيارة إسعاف متقدمة يتم تدشينها في خدمة الإسعاف بمؤسسة حمد الطبية، وبدا الأمر مستغرباً لدى الشارع القطري ورأيت ذلك في نظرات الجمهور من سائقي السيارات الذين بدأوا يلقون عليّ التحية بصافرات سياراتهم، وأحدأ تلو الآخر، ولكن مع مرور الوقت أصبح الأمر معتاداً لديهم».

الدوحة - صحتك

مشهد أصبح مألوفاً لدى الكثيرين في دولة قطر منذ ما يقرب من عشرين عاماً أن تطلق فتحية زعلاني أول سائقة سيارة إسعاف بدولة قطر صفارة الإسعاف لتعلن وجودها ملبية نداءً واجبة الإنسانية بخطى واثقة ومسرعة برفقة زملائها لإنقاذ حياة المرضى من جراء الحوادث المرورية وغيرها من الحوادث، لتتخطى كافة الحواجز والصعاب لتصل إلى هدفها بنجاح. وعلى مدار سنوات عملها الطوال حققت نجاحاً وتميزاً ملحوظاً لتثبت أن المرأة تستطيع منافسة الرجال حتى في أصعب المجالات ما دامت تتوافر العزيمة والإصرار.

تقول فتحية زعلاني - أول سائقة إسعاف والسائقة الوحيدة حتى الآن بخدمة الإسعاف بمؤسسة حمد الطبية: «أنهيت دراستي الجامعية في المجال الطبي بتونس وفي عام 2000 قدمت إلى الدوحة والتحققت بالعمل بخدمة الإسعاف بمؤسسة حمد الطبية كأول مسعفة تختص بالتعامل مع الحالات النسائية، لأسطر بذلك أول دخول للعنصر النسائي في مجال الإسعاف، وبعد فترة وجيزة بدأت أتعامل مع كافة الحالات من الرجال والنساء كمساعد مسعف متقدم للحالات الحرجة ومن فرط حبي لمهنتي الإنسانية اقترح المدير عليّ قيادة سيارة الإسعاف، وحصلت على دورة تدريبية مكثفة تؤهلني لقيادة سيارة الإسعاف المتقدمة لمدة شهرين، ثم خضعت لاختبار شامل اجتزته بنجاح وحصلت على رخصة دخولي المهنة لآكون بذلك أول امرأة تقود سيارة إسعاف في دولة قطر».

الكشف المبكر

لسرطان الثدي والأمعاء

BREAST & BOWEL
SCREENING

أنا فحصت وأشجع الكل يفحص

عقيل الجناحي

سفير برنامج الكشف المبكر لحياة صحية

الكشف المبكر لسرطان الأمعاء سنوياً للرجال والسيدات من عمر 50 - 74

لحجز موعد، اتصلوا على :

800 1112

منذ إطلاق البرنامج الوطني للكشف المبكر لحديثي الولادة

أكثر من 295 ألف طفل خضعوا لفحوصات الأمراض النادرة



برنامج الكشف المبكر لحديثي الولادة

شعب دولة قطر والمنطقة المجاورة. وفي هذا السياق، صرح الدكتور بن عمران قائلاً: «تشمل الأمراض الوراثية الأكثر شيوعاً في دولة قطر مرض الهيموسيسيتين يوريا واضطرابات الكوبالامين المتوارثة (نقص فيتامين ب 12). لذا من المهم زيادة التوعية بدور فحص حديثي الولادة في الكشف المبكر وتوفير العلاج الفوري لهذه الحالات المرضية وسواها من الأمراض النادرة. فعلمية التوعية بهذه الأمراض تنطوي على أهمية خاصة لأن واحداً من أصل 20 شخصاً سيصاب في مرحلة معينة من حياته بمرض نادر.

مريض. فالأعراض الشائعة وغير المحددة قد تحجب أحياناً الأمراض النادرة الكامنة ما يؤدي إلى سوء تشخيص الحالة». ويشدد الدكتور بن عمران على أهمية خضوع جميع الأطفال حديثي الولادة لفحوصات الكشف عن الأمراض الوراثية النادرة، مضيفاً أن قسم أمراض الأيض الوراثية في مؤسسة حمد الطبية يلتزم برفع مستوى التوعية بالعوامل الوراثية الكامنة وراء عدد من الاضطرابات الصحية التي قد تصيب السكان، ولاسيما تلك التي يُحتمل أن تظهر لدى الأشخاص الذين تعود أصولهم إلى



د. غسان مصطفى عبده

خلال الساعات الـ 72 الأولى بعد الولادة. وأكد أن الفحص الروتيني، المعروف باختبار «وخز الكعب» يتمثل في أخذ عينة بسيطة من الدم من أخمص قدم الطفل. وأوضح الدكتور بن عمران قائلاً: «إن الهدف من فحص الدم الذي يتم إجراؤه عقب الولادة هو البحث عن الأمراض القابلة للعلاج والتي لا تظهر عادة أعراضها في المواليد الجدد. فالكشف المبكر عن هذه الأمراض يقي من المضاعفات الصحية الخطيرة ويسهم في إنقاذ الأرواح». واستطرد الدكتور بن عمران قائلاً: «تتميز الأمراض النادرة بتنوع الاضطرابات الصحية والأعراض الناجمة عنها والتي تختلف حسب نوع المرض والحالة الصحية لكل



د. توفيق بن عمران

المتضمنة في البرنامج والتي يتم إجراؤها عند الولادة نحو 32 اضطراباً صحياً غير أن هذا العدد ما لبث أن ارتفع مع مرور السنوات وأصبح يضم ما يزيد عن 80 مرضاً. كما أدرجت مؤخراً فحوصات الكشف عن أمراض الدم فيما تتمثل الخطوة التالية في إضافة المزيد من الأمراض. ومعدل الكشف عن اضطرابات التمثيل الغذائي لا يزيد عن حالة واحدة من أصل 961 طفلاً في حين أن معدل الكشف عن اضطرابات الغدد الصماء يبلغ حالة واحدة من أصل 1767 طفلاً». وبدوره نصح الدكتور توفيق بن عمران -رئيس قسم أمراض الأيض الوراثية- الآباء والأمهات بالتأكد من خضوع مولودهم لفحوصات الكشف المبكر عن الأمراض الوراثية النادرة

الدوحة - محنتك

خضع ما يزيد على 295 ألفاً من الأطفال حديثي الولادة في دولة قطر لفحوصات الكشف عن أمراض التمثيل الغذائي والغدد الصماء، بما في ذلك الأمراض النادرة، وذلك في إطار البرنامج الوطني للكشف المبكر عن حديثي الولادة منذ عام 2003. وتبين نتيجة التشخيص أن 958 من هؤلاء الأطفال مصابون باضطرابات نادرة أو أمراض وراثية. وتعدّ قطر الدولة الأولى في المنطقة التي وضعت برنامجاً وطنياً لفحص الأطفال حديثي الولادة في شهر ديسمبر من العام 2003. ويؤكد الدكتور غسان مصطفى عبده - استشاري أول في طب الأطفال حديثي الولادة ورئيس وحدة الكشف المبكر عن أمراض حديثي الولادة في مركز صحة المرأة والأبحاث بمؤسسة حمد الطبية - أن كافة المواليد الجدد في دولة قطر يخضعون لفحوصات الكشف عن الأمراض والاضطرابات المرتبطة بالتمثيل الغذائي والغدد الصماء في إطار البرنامج الوطني للكشف المبكر لحديثي الولادة. وأوضح الدكتور عبده قائلاً: «يعد برنامج الكشف المبكر لحديثي الولادة الذي تقدمه الدولة مجاناً لجميع المواليد في قطر، من برامج الرعاية الصحية العامة الأكثر نجاحاً على مستوى الوقاية. فقد شملت الفحوصات

تطلقها الصحة النفسية بجمد الطبية بالتعاون مع شركائها الفاعلين بمرافق الرعاية الصحية

خدمات وعيادات نفسية جديدة لتلبية احتياجات شرائح المجتمع



مستشفى الطب النفسي



د. راجيف كومار



د. ماجد العبد الله

أجرت على مدار عام 2018 فحوصات الكشف عن الاكتئاب واضطرابات القلق لنحو 335,000 شخص من البالغين، وقدمت العلاج من الاضطرابات النفسية الشائعة لأكثر من 8,000 شخص. وأوضحت الدكتورة سامية العبد الله أنه قد تم دمج خدمات الصحة النفسية ضمن الخدمات العلاجية في جميع المراكز الصحية الـ 27 التابعة لمؤسسة الرعاية الصحية الأولية، مشيرةً إلى أن المرحلة المقبلة من تطوير هذه الخدمة ستشهد إطلاق خدمات صحة نفسية تقدمها مؤسسة حمد الطبية في جميع المراكز الصحية التخصصية التابعة لمؤسسة الرعاية الصحية الأولية بمختلف أنحاء قطر. وأضافت الدكتورة سامية العبد الله بقولها: «إن إطلاق خدمات الصحة النفسية التخصصية بالمراكز الصحية الرئيسية التابعة لمؤسسة الرعاية الصحية الأولية سيدعم أحد أهدافنا الوطنية والمتمثل في تقديم العلاج والرعاية لأعداد أكبر من المرضى في المرافق المجتمعية على مقربة من أماكن سكنهم وفي بيئة مريحة تضمن لهم الخصوصية وتحميهم من الوصمة الاجتماعية».

المعددة وتشخيص العلاج المناسب لها وليس الحالات البسيطة فحسب دون الحاجة للتحويل إلى مستشفى الطب النفسي، إلا إذا تطلبت الحالة دخول المستشفى، على أن يتم تعميم تلك التجربة على مختلف المراكز الصحية لتغطية كافة مناطق الدولة». وأشار الدكتور العبد الله إلى أن هذه الخدمات تأتي استكمالاً للسير نحو تحقيق أهداف الإستراتيجية الوطنية للصحة النفسية في التوسع والتنوع في الخدمات خارج إطار مستشفى الطب النفسي بالتعاون مع كبرى المؤسسات بالدولة وتخفيف الضغط على مستشفى الطب النفسي وتقليل قوائم الانتظار، وكذلك لتسهيل وصول الجمهور لخدمات الصحة النفسية وتجنباً للوصمة التي تلاحق المرض النفسي بمجتمعنا العربية مما تجعل الكثيرين يتجنبون التردد على المستشفى.

من جهة أخرى، أشارت الدكتورة سامية العبد الله، استشاري أول طب الأسرة والمدير التنفيذي لإدارة التشغيل بمؤسسة الرعاية الصحية الأولية، إلى أن مؤسسة الرعاية الصحية الأولية قد

صباحاً حتى الثالثة مساءً مما يسمح باستقبال المزيد من الحالات، وتقليل قوائم الانتظار، حيث تخصص هذه العيادات باستقبال تحويلات الأطباء للحالات المرضية غير المعقدة التي تعاني من الاكتئاب والقلق وبعض الحالات المرضية التي تشكو من أعراض جسمانية مثل آلام البطن والمفاصل نتيجة وجود عوامل نفسية وأيضاً الأمراض النفسية التي تصاحب الأمراض المزمنة مثل السكر والضغط وأمراض القلب والأورام، كما يجري العمل حالياً على تطوير العيادة النفسية القائمة منذ أكثر من عام بالمعهد الوطني للسكري والسمنة وأمراض الأيض وكذلك العيادة النفسية بمركز قطر للترعر بالأعضاء من خلال زيادة الطاقم الطبي وتزويدهم بالعديد من الخدمات.

وقال الدكتور ماجد العبد الله: «كجزء من التوسعة أيضاً يتم بالتعاون مع مؤسسة الرعاية الصحية الأولية افتتاح أول عيادات نفسية متخصصة أسبوعياً ببعض المراكز الصحية تضم كل عيادة استشاري أول طب نفسي من مؤسسة حمد الطبية مختصاً بفحص الحالات

الدوحة - محنتك

شهدت خدمات الصحة النفسية بمؤسسة حمد الطبية خلال الأونة الأخيرة توسعة كبيرة وتنوعاً في الخدمات المقدمة لسكان دولة قطر خارج إطار مستشفى الطب النفسي لتعزيز الوصول لكافة شرائح المجتمع والحد من الوصمة المرتبطة بالمرض النفسي بمجتمعنا، صرح الدكتور ماجد العبد الله - استشاري أول ونائب رئيس قسم الطب النفسي بمؤسسة حمد الطبية، قائلاً: «تم افتتاح أول عيادة نفسية بمركز الرعاية الصحية الأولية التابع لمؤسسة قطر للتربية والعلوم وتنمية المجتمع، تضم استشاري طب نفسي من مؤسسة حمد الطبية لتقدم خدمات استشارية نفسية للطلبة والعاملين وعائلاتهم، وتستقبل التحويلات من المركز الصحي التابع لمؤسسة قطر وجميع الجهات والكيانات التابعة لمؤسسة قطر منذ حوالي ثمانية أشهر».

وبدوره أكد الدكتور راجيف كومار - استشاري أول الطب النفسي بمؤسسة حمد الطبية ومسؤول عيادة الطب النفسي بمؤسسة قطر - أن العيادة تقدم كافة الخدمات والاستشارات النفسية لجميع الحالات من البالغين من عمر 18 وحتى 65 عاماً وذلك في خصوصية وسرية تامة، ووصل عدد الحالات التي استفادت من تلك الخدمة منذ شهر يونيو من العام الماضي وحتى الآن 200 حالة، وأغلب الحالات التي تم تشخيصها تعاني من القلق والضغط الدراسية وبعض حالات الاكتئاب، كما توفر العيادة أيضاً التدريب للطاقم الطبي من العاملين بمؤسسة قطر وتزويدهم بالمهارات الطبية اللازمة لتطوير الأداء، إلى جانب تزويدهم بالأدوية اللازمة في

وطالت توسعة الخدمات أيضاً مستشفى الطب النفسي، حيث يضم المستشفى 15 عيادة تستقبل فيها حوالي 150 حالة يومياً، مما استدعى زيادة الكادر الطبي خلال العام الماضي 2018 بحوالي 15 طبيباً ما بين استشاريين ومقيمين واختصاصيين، ومن المنتظر تعيين 10 أطباء جدد خلال العام الجاري.

افتتاح أول عيادات نفسية متقدمة بمراكز الرعاية الصحية الأولية

نجاح تجربة أول عيادة نفسية بمركز الرعاية الصحية الأولية ونسبة رضا الجمهور عن الخدمة تتجاوز 98%

د. ماجد العبد الله: التوسعة الجديدة تساهم في تراجع قوائم الانتظار بنسبة 70%

افتتاح عيادات نفسية بمستشفى حمد العام يومياً



تحت عنوان «أنا فحصت وأشجع الكل يفحص»

«الرعاية الصحية» تواصل حملات التوعية بسرطان الأمعاء

الدوحة - صحنتك

قامت مؤسسة الرعاية الصحية الأولية، مزود خدمات الرعاية الصحية الأولية في جميع أنحاء قطر، بإطلاق حملة للتوعية بسرطان الأمعاء تحت عنوان «أنا فحصت وأشجع الكل يفحص»، وذلك بهدف تعزيز الوعي حول سرطان الأمعاء، حيث تأتي هذه المبادرة للاحتفاء بالشهر العالمي للتوعية بسرطان الأمعاء في شهر مارس. وكما في كل عام، تهدف المؤسسة من خلال الحملة الجديدة إلى تثقيف أكبر شريحة ممكنة من الجمهور في قطر حول أهمية الكشف المبكر عن هذا المرض، وذلك من خلال المبادرات والجهود التوعوية الناجحة لفريق برنامجها «الكشف المبكر لحياة صحية».

ويجسد شعار الحملة هذا العام رسالة نبيلة بلسان الأشخاص الذين قاموا بإجراء الكشف المبكر عن سرطان الأمعاء لتشجيع الآخرين على الاقتداء بهم وإجراء الكشف المبكر أيضاً في أحد الأجنحة المتخصصة التابعة لمؤسسة الرعاية الصحية الأولية. وستلعب هذه الخطوة دوراً إيجابياً ومؤثراً في نفوس الآخرين، بهدف تشجيعهم على إجراء الكشف المبكر لسرطان الأمعاء وبالتالي تعزيز فرص الشفاء من المرض التي تصل إلى 90% عند اكتشافه مبكراً. وتوسع مؤسسة الرعاية الصحية الأولية إلى متابعة رفع مستويات الوعي في دولة قطر حول سرطان الأمعاء وسبل الوقاية منه، وذلك عبر تنظيم مبادرات وأنشطة للتوعية بسرطان الأمعاء بالتزامن مع الاحتفال بالشهر العالمي للتوعية بسرطان الأمعاء في شهر مارس بالتعاون مع فريق برنامج «الكشف المبكر لحياة صحية». وكما في كل عام، سينظم فريق البرنامج سلسلة من المحاضرات التثقيفية، بالإضافة إلى نشر أجنحة توعوية تفاعلية في العديد من المراكز التجارية ووجهات التسوق والمراكز الصحية في قطر، بهدف إثراء الوعي بين أوسع شريحة ممكنة من الجمهور حول أهمية الكشف المبكر عن سرطان الأمعاء في الوقت المناسب. كما يواصل برنامج «الكشف المبكر لحياة صحية» مسيرته في قطر بزخم متنامٍ سعياً للوصول إلى جميع المواطنين وتعريفهم بأهمية الكشف المبكر عن سرطان الأمعاء، حيث قامت المؤسسة مؤخراً بالتعاون مع السيد عقيل صالح الجناحي، المعد والمقدم الشهير للبرامج التلفزيونية والإذاعية على تلفزيون قطر وإذاعة القرآن الكريم الذي أصبح سفيراً للبرنامج، إذ إن المؤسسة تدرك مدى تأثير المشاهير وقدرتهم على أداء دور فاعل في المجتمع عموماً، كما أن جماهيريته الواسعة وخبرته العميقة

■ جانب من فعاليات الحملة



في شراكة بين الصحة المدرسية وسدرة للطب

تدريب التمريض المدرسي للتعامل مع الطلاب المصابين بالسكري في المدارس

الورشة التدريبية تهدف لرفع كفاءة مرضى وممرضات الصحة المدرسية للتعامل مع مرضى السكري، والتأكد من تقديم رعاية ترميزية آمنة للطلاب المصاب في المدارس وفق سياسات وتعليمات المؤسسة التي تتماشى مع أفضل المعايير العالمية في هذا المجال. وفي السياق ذاته أكد السيد علي المومني - مشرف ترميز الصحة المدرسية أنه قد تم التخطيط لهذه الورشة لتغطية كافة جوانب مرض السكري وأسس التعامل مع الطالب المصاب أثناء تواجده في المدرسة بطريقة عملية على أسس علمية، وربط التدريب النظري بالواقع العملي للممرض داخل العيادة المدرسية من خلال عرض مواقف وحالات مقترحة ومتكررة تواجه ممرضات المدارس يومياً وكيفية التعامل معها. ويُشار إلى أنه من المتوقع أن يكون لهذه الورشة أثرٌ كبيرٌ على ممارسات التمريض المدرسي اليومية بالعيادات المدرسية فيما يتعلق بالرعاية بطلبة المدارس المصابين بالسكري، وتدريبهم على أحدث النظم لإدارة مرض السكري وكيفية التعامل مع مضخات الأنسولين المتوفرة مع الطلاب، إضافة لاهم أسس التثقيف الصحي الخاص بهذا المرض ممّا يوفر للطلاب بيئةً ومحيطاً آمناً ومتفهماً لحالته واحتياجاته.



■ د. أحمد العوّا

بشرح مفصل عن أساليب العلاج وكيفية السيطرة عليه بالتعرف على الأدوية والعقاقير الطبية الخاصة بهذا المرض، كما عرض التدريب على الطلاب وأولياء الأمور معلومات صحية حول النظام الغذائي السليم وحساب الكربوهيدرات للتحكم بجرعات الأنسولين بشكل دقيق، بينما قدّم د. أحمد العوّا في اليوم الثاني محاضرة توعوية عن أساسيات عمل مضخة الأنسولين وطريقة التعامل معها، تلاها تدريب عملي لاستعمال المضخات وصرّحت الدكتورة ليلي الدهنيم - استشاري طب المجتمع - مدير قسم الصحة المدرسية بمؤسسة الرعاية الصحية الأولية بأن

الدوحة - صحنتك

أسس قسم الصحة المدرسية بمؤسسة الرعاية الصحية الأولية لشراكة بعيدة المدى مع مركز سدرة للطب لتطوير برنامج تدريبي متكامل ومُكثف حول أسس التعامل التمريضي مع الطالب المصاب بالسكري بالمدارس، ويستهدف هذا البرنامج جميع ممرضات وممرضات الصحة المدرسية في المدارس الحكومية وعددهم 293 ممرضاً وممطرة. وقد تم تنظيم البرنامج بالشراكة مع مركز سدرة للطب، من خلال نخبة من الكوادر الطبية المختصة بمرض السكري من مؤسسة الرعاية الصحية الأولية وسدرة للطب بتدريب الكوادر التمريضية تدريباً مكثفاً على مدار يومين، لمعرفة أهم الأساليب العلمية للتعامل التمريضي السليم مع الطالب المصاب بالسكري خلال اليوم الدراسي، وأساليب إدارة مرض السكري لدى الطلاب المصابين به في المدارس، كما تم إعداد هذه الورشة حسب معايير المجلس القطري للتخصصات الصحية وتم تخصيص 11.25 نقطة من نقاط التدريب المعتمدة لهذه الورشة لتجديد الترخيص المهني للمرضى وممرضات الصحة المدرسية. كما تناول البرنامج التدريبي مرض السكري

نجحت بتطعيم 5359 طالباً وطالبة

الصحة المدرسية بـ«الرعاية الأولية»

تختتم حملة التطعيم بالمدارس الثانوية الحكومية



■ د. ليلي الدهنيم

الحالات الطارئة عند حدوثها، كما اشتركت بتنفيذ حملة التطعيم على مدار ثمانية أيام 150 ممرضاً وممطرة من كوادر ترميز الصحة المدرسية. ونوهت الدهنيم من فاتهم التطعيم من المستهدفين ضمن الحملة بالتوجه للمراكز الصحية التابعة لمؤسسة الرعاية الصحية الأولية للحصول عليه لدى أهميته وحاجة جهاز المناعة لهذه الجرعة المنشطة، كما أنه يعتبر شرطاً لقبول الطالب بالمرحلة الجامعية.

التطعيم، حيث تم التواصل مع الطلبة وأولياء الأمور وحثهم على الاستفادة من التطعيم عن طريق المحاضرات التي يقدمها ترميز الصحة المدرسية والرسائل التوعوية التي أطلقتها مؤسسة الرعاية الصحية الأولية عن طريق الصحف المحلية واللقاءات مع وسائل الإعلام، التي كان لها صدى واسع وأسهمت برفع الوعي بأهمية التطعيم. حيث كلفت مؤسسة الرعاية الصحية الأولية 50 طبيباً وطبيبة للتواجد بالمدارس خلال تنفيذ حملة التطعيم، لدورهم الكبير بتقييم الطلاب قبل التطعيم والتعامل مع

الأمراض المذكورة يستمر مفعولها لعشر سنوات قادمة. وصرّحت الدكتورة ليلي الدهنيم - استشاري طب المجتمع - مدير برنامج خدمات الصحة المدرسية بأنه ارتفعت نسبة التطعيم لهذا العام لتصل إلى 61%، حيث تم تطعيم 5359 طالباً وطالبة ضمن الحملة التي كانت على مدار ثمانية أيام في 62 مدرسة ثانوية، 32 مدرسة للبنين و30 مدرسة للبنات، ويعتبر هذا الارتفاع بنسبة التطعيم لجهود قسم الصحة المدرسية الكبيرة والحملة التوعوية التي سبقت حملة

الدوحة - صحنتك

اختتمت حملة التطعيم ضد أمراض الدفتيريا والتيتانوس والسعال الديكي التي تنفذها مؤسسة الرعاية الصحية الأولية سنوياً، بالتنسيق مع وزارة الصحة العامة. وقام قسم الصحة المدرسية بتطعيم 5359 طالباً وطالبة من طلاب الصف العاشر بالمدارس الثانوية الحكومية ضمن الحملة، ويعتبر هذا التطعيم جرعة منشطة ضد أمراض الدفتيريا والتيتانوس والسعال الديكي ويمنح متلقيه من الطلاب مناعة ضد

5 مضاعفات خطيرة لـ «الإنفلونزا» يجب الحذر منها

تعد الإنفلونزا بحد ذاتها مرضاً مزعجاً جداً، ويمكنها إجبار الشخص على البقاء في الفراش لعدة أيام، مع معاناته من السعال والصداع وآلام المفاصل والحمى. ولكن خطورة الإنفلونزا تكمن في مضاعفاتها العديدة، ومن أخطرها:

التهاب السحايا



يصاب الشخص بهذا المرض في حال عدم التزامه بضرورة الراحة، ويؤثر على أغشية الدماغ والحبل الشوكي

التهاب الكلى



هو التهاب قنوات الكلى، ويسبب انخفاض وظيفة الكليتين واضطراباً في عملية تكون البول وإفرازه

التهاب الأذن



مرض مؤلم جداً يصيب الأذن الوسطى أو القناة السمعية، وعادة ما يكون من مضاعفات الإنفلونزا لدى الأطفال

التهاب عضلة القلب والتامور



تصيب هذه الأمراض عضلة القلب وغشاءه الخارجي، وأحياناً تسبب أمراض القلب والأوعية الدموية المزمنة

الالتهاب الرئوي الفيروسي



تصل حرارة المريض إلى 40 درجة مئوية وقد تستمر لمدة ثلاثة أسابيع أو أكثر. وإذا كان الجسم ضعيفاً تزداد الخطورة



في الأطفال

قد يكون هناك غثيان وقيء، ولكن هذه الأعراض ليست شائعة لدى البالغين، الغثيان والقيء أكثر شيوعاً نتيجة التهاب المعدة والأمعاء بسبب العدوى، والتي يشار إليها أحياناً باسم «إنفلونزا المعدة» أو «إنفلونزا على مدار 24 ساعة».

الإنفلونزا

معروفة باسم «الزلة الوافدة»، هو مرض معد تسببه فيروسات مخاطية قوبية أعراض الإنفلونزا يمكن أن تكون خفيفة أو قوية جداً، تشمل: حمى، التهاب الحلق، ألماً عضلياً، صداعاً، سعالاً وإعياء. تبدأ هذه الأعراض عادة بعد يومين من التعرض للفيروس، وتستمر لمدة أقل من أسبوع. ولكن السعال قد يستمر لأكثر من أسبوعين



مدير دائرة التأمين التكافلي والصحي مروان أحمد:

«الدوحة للتكافل» عمل دؤوب لتعزيز مستويات الأداء



■ مروان أحمد

تنوه شركة الدوحة للتكافل إلى أهمية الدور الريادي الذي تلعبه في مجال تقديم الخدمات التأمينية المختلفة، حيث تستفيد الشركة من الخبرة الواسعة التي تمتلكها في مجال التأمين الذي يعتبر من أبرز القطاعات المساهمة في الاقتصاد الوطني وأحد محركات النهضة الاقتصادية للدولة التي تعيش على وقع نهضة تنموية كبيرة وشاملة. ويوضح السيد مروان أحمد مدير دائرة التأمين التكافلي والصحي أن الشركة تقوم بتوفير باقات متنوعة من التأمين لفائدة العملاء، إلى جانب أن الشركة قامت خلال الفترة الماضية بوضع خطط إستراتيجية الهدف منها المساهمة في تطوير القطاع الخاص والمساهمة بقوة في دعم مسيرة التنمية للدولة، وأن ذلك نابع من طموحات لدى القائمين على الشركة من أجل التوسع في السوق المحلية بشكل كامل من خلال العمل على طرح منتجات تأمينية متنوعة تلبي كافة التطلعات. كما تطرق في إجابته عن أسئلة «لوسيل» إلى علاقة الشركة بمصرف قطر المركزي الجهة الرقابية المسؤولة عن قطاع التأمين الذي انضم خلال السنوات القليلة الماضية إلى مظلة الرقابة والإشراف لمصرف قطر المركزي على القطاع المالي والمصرفي. كما أشار إلى أبرز التحديات التي تواجه قطاع التأمين الطبي، منوها إلى ضرورة أن تكون هناك عدة ضوابط وتشريعات خاصة تقنن العلاقة بين مختلف الجهات والأطراف المتدخلة في هذا المجال، خاصة أنه يعد من القطاعات الأكثر حيوية وإقبالاً وتركيماً فيه.. وفيما يلي نص الحوار:

الدوحة - صحبتك

D ما هي الخدمات التأمينية التي تقدمها الشركة؟

■ نخبر دوماً في شركة الدوحة للتكافل بتقديم كافة خدمات التأمين وبكافة أنواعه بل نتميز بأننا نملك الخبرة الفنية والقدرة المالية في تقديم خدمات تأمينية ننفرد بتقديمها لأول مرة بالسوق القطري كما سوف ترون في القريب العاجل بإذن الله.

D ما هو حجم حصصكم في سوق التأمين الطبي؟

■ نحن آخر الوافدين لسوق التأمين الطبي وما نستطيع أن نؤكد أنه استفدنا تماماً من خبرات الشركات الأخرى في هذا المجال وما نقدمه من خدمات التأمين الطبي هي خدمات ذات نوعية مميزة وذات كلفة مادية معقولة تلبي حاجة مشتركيها الكرام الفنية والمالية. والجدير بالذكر أن الدوحة للتكافل جزء من مجموعة الدوحة للتأمين الشركة الأم المدرجة في بورصة قطر والتي

تتمتع بحصة جيدة من السوق المحلي.

D ما هي خطتكم الإستراتيجية للتوسع محلياً؟

■ بإذن الله لدينا خطة طموحة للتوسع داخلياً مبنية على توفير منتجات تأمينية متنوعة لكافة فئات وشرائح المجتمع وطرح منتجات تأمينية جديدة مما ينعكس إيجاباً على تطوير سوق التأمين القطري والتنافس المبني على جودة الخدمات وليست

الأسعار فقط.

D ما هي أبرز التحديات التي تواجه التأمين الطبي التكافلي؟

■ التأمين الطبي واحد من أصعب أنواع التأمين لكون المنفعة التأمينية فيه موزعة بين عدة أطراف ونطمح في وجود ضوابط وتشريعات خاصة تقنن هذه العلاقة.

D هل هناك نية للتوسع في أسواق خليجية كالكويت وعمان تحديداً إلى

جانب أسواق أوروبية من خلال شركات مع جهات أجنبية للعمل في تلك الأسواق؟

■ في الفتره الحاليه جل تركيزنا فقط على السوق القطري. هل هناك تعاميم أو تعليمات وجهها مصرف قطر المركزي فيما يتعلق بالتأمين الطبي؟

■ هناك علاقة وثيقة تربطنا بمصرف قطر المركزي ونتطلع للعمل والتنسيق معاً حول هذا المجال لما فيه مصلحة كل الأطراف.

الدوحة للتأمين.. التقييمات ترتفع إلى «BBB + / Stable»

من «BBB + / Stable» على الأداء التشغيلي القوي بالنسبة لأقرانهم، والقيمة الإجمالية قوية وموقف تنافسي جيد في سوق تنافسية متزايدة.

الدوحة للتأمين إلى «BBB +» من «BBB»، توقعات مستقرة. في 28 سبتمبر 2012، أكدت ستاندرد اند بورز تصنيفات ائتمانية على التصويت التفاعلي

في 23 يونيو 2009، رفعت ستاندرد أند بورز لخدمات التصنيف الائتماني المقابل على المدى الطويل والقوة المالية تقييمات شركة التأمين على

النزاهة تاه بالمسؤولية الاجتماعية نحو المجتمع القطري

إلى المبادئ الإسلامية، وقد طرحت الشركة مجموعة من البرامج التي تستهدف بناء مجتمع محلي قوي مع تعزيز البرامج الاجتماعية التي لها نتائج إيجابية على المجتمع ككل.

تتسم بالمسؤولية الاجتماعية واستثماراتها التي تعزز بشكل فعال من التطوير والتحسين داخل المجتمع. ولطالما سعت الصوك الوطنية للعب دور محوري في بناء المجتمع انطلاقاً من أساسها الراسخ الذي يستند

قامت الشركة منذ تأسيسها بالالتزام التام بأعلى مقاييس المسؤولية الاجتماعية، حيث توضح الشركة أنه استشعاراً بمسؤوليتها ودورها نحو المجتمع، تعمل بما يحقق الصالح لهذا المجتمع من خلال برامجها التي

كبار التنفيذيين

الدوحة للتأمين هي شركة تلقي دعماً كبيراً من كبار المسؤولين التنفيذيين. فريق يتمتع بثروة من التأهيل المهني، والخبرات في دول مجلس التعاون الخليجي والأسواق الدولية. وترفع الإدارة العليا والإدارة التنفيذية للشركة قيماً أساسية لتقدم المجتمع ومنها الأمانة والشفافية والأولوية في إرضاء العملاء وأن ذلك لا يتحقق إلا بتعزيز قدرات الموظفين، حيث تحرص الشركة على العناية الفائقة بكافة الكوادر والكفاءات العاملة في الشركة وذلك من خلال تقديم الدورات التدريبية من أجل رفع مستوى الكفاءة في الأداء.

خدمات الدوحة للتأمين

تهدف الدوحة للتأمين لرفع مستوى الكفاءة المهنية في خدمات التأمين في دولة قطر، حيث تقوم الشركة منذ أول يوم من تأسيسها بتوظيف المهنيين المختصين في كافة مجالات التأمين والذين هم مؤهلون تأهيلاً جيداً وإلى جانب توظيف ذوي الخبرة الذين يقدمون التأمين من الشركات والأفراد بأسعار تنافسية لجميع أنواع التأمين. وتكرس الدوحة للتأمين لنوعية مصممة خصيصاً لخدمة العملاء والثقة المتبادلة، وتبسيط وظائف معالجة المطالبات لتزويد العملاء مع المستوطنات وعادلة في الوقت المناسب، فوز الشركة في بعض الحسابات الملكية الرئيسية والتشديد يثبت هذا.

الدوحة للتكافل في سطور

الدوحة للتأمين شركة مساهمة قطرية ومسجلة في دولة قطر بموجب المرسوم الأميري رقم 30 الصادر في 2 أكتوبر 1999، والمدرجة في بورصة قطر، وتعمل في مجال التأمين وإعادة التأمين. وقد تأسست الشركة للاستجابة للحاجة إلى النمو في صناعة التأمين، وبيرره التوسع الاقتصادي المتسارع الذي لم يسبق له مثيل في قطر، فضلاً عن سن قوانين تشجيع الاستثمارات. خلال عام 2006، أنشئت شركة فرع التكافل الإسلامي تحت اسم العلامة التجارية «الدوحة للتكافل» لتنفيذ أنشطة التأمين وإعادة التأمين وفقاً لمبادئ الشريعة الإسلامية على أساس غير ربوي في جميع مجالات التأمين. بدعم من فريق متحضر ومؤهل تأهيلاً جيداً، تستعد الدوحة للتأمين الآن لأن تلعب دوراً رئيسياً في صناعة التأمين العربية والإقليمية.

رأس المال

تأسست الدوحة للتأمين من قبل 553 عضواً، الذين هم من رجال الأعمال القطريين البارزين. شكلت مع رأس المال المدفوع بالكامل 127 مليون ريال قطري بما يعادل نحو 35 مليون دولار، أدرجت الدوحة للتأمين في سوق الدوحة للأوراق المالية في ديسمبر عام 2001، وحالياً لديها أكثر من 2000 مساهم. وقد تمت زيادة رأس المال استناداً للشركة إلى 180 مليون ريال قطري بما يعادل 50 مليون دولار من خلال إصدار الحق في أبريل 2008، ومرة أخرى يرتفع إلى (مليون دولار أمريكي) 234 مليون ريال قطري من خلال إصدار أسهم منحة في مارس 2012.



مطالب بإلزام الراغبين في الزواج بالفحص

الفحص الطبي قبل الزواج

مكافحة الأمراض الوراثية بالعلم

عبد الدايم عبد العزيز

شدد عدد من مستطلي «ملحق صحتك» على أهمية فحص المقبلين على الزواج حتى يتم التأكد من خلوصهم من الأمراض الوراثية والمعدية، وتلقي التطعيمات للحالات الإيجابية، للحد من انتشار بعض الأمراض والتقليل من الأعباء المالية على الأسرة والمجتمع، وتجنب العديد من المشاكل الصحية والاجتماعية والنفسية

ولفتوا إلى أن التفكير لدى البعض في إجراء الفحص يسبب نوعاً من الحرج، وطالبوا بأن تكون هناك حملات لتوعية الناس بأهمية الفحص وتوعيتهم بأن الفحص يقي أطفال المستقبل من انتشار الكثير من الأمراض وإنجاب أطفال غير أصحاء يعانون من المرض المزمن، لأن المجتمع لن يتقبل بسهولة إجراء الفحص الطبي للفتيات، وتعمل وزارة الصحة على توعية كافة أفراد المجتمع بخطورة الزواج ممن لا يوجد بينهم توافق صحي، حيث تقدم جميع الإجراءات المطلوبة لإنجاح مشروع «فحص ما قبل الزواج»، إلى جانب نجاحها في زيادة معدلات الوعي لدى كثير من أفراد المجتمع.

وقال محمد البدر: الكثير من الأهالي والمقبلين على الزواج يتسجلون بتجهيزات العرس ويتجاهلون أمراً لا بد منه، وهو فحص ما قبل الزواج الذي أصبح ضرورياً، مشيراً إلى أن الفحص الطبي قبل الزواج قد يكون سبباً في إنجاح العلاقة الزوجية وتقويتها، إلا أنه في أحيان أخرى يسبب صدمة للطرفين ويجبرهم على اتخاذ القرار الصعب بالانفصال.

وينصح الجميع بضرورة الوعي بأهمية الفحص وأن يتعاملوا مع النتائج بعقلانية، ولا يُخاطروا أو يُغامروا بحياتهم أو حياة أطفال المستقبل الأبرياء الذين لا ذنب لهم من الاستعجال والنظر إلى المستقبل والحياة بنظرة ضيقة ومحدودة. من جانبه، أكد صلاح درويش أن للطرفين نصيباً من الفحص غير المتطابق، يتطلب نوعاً من الوعي وحسن التقدير، وهنا لا ينبغي للمصالحة على أنها نهاية العالم، ولا داعي للإحباط، ويكفي أن يعلم الجميع أن هذا الفحص يمنع إنجاب أطفال معاقين، أو إصابتهم بأمراض مزمنة.

وأوضحت الدكتورة وفاء أحمد، طبيبة أطفال بمرکز نسيم الربيع، أن فحص ما قبل الزواج هو فحص وقائي حتى وإن كان نتائج الفحص سالبة، فإن قرار الانفصال يرجع للطرفين نفسيهما.. ولا يوجد إلزام بأي قرار، كما أنه في مثل هذه الأمور لا بد من وضع الإنسان نفسه وحماية الأفراد من الأمراض المعدية التي تنتقل بين الزوجين كالتهاب الكبد الوبائي ونقص المناعة المكتسبة.

وأضافت: يكمن الهدف من إجراء فحص ما قبل الزواج في اكتشاف الإصابة بالأمراض المعدية الخطيرة، فضلاً عن الوقاية من طيب الملقبلين على الزواج، فحص الأسرة وتعزيز لصحة المجتمع ويكتشف عن بعض الأمراض المعدية والوراثية والهدف منه حماية الأبناء من الأمراض الوراثية، وحماية الأفراد من الأمراض المعدية التي تنتقل بين الزوجين كالتهاب الكبد الوبائي ونقص المناعة المكتسبة.

أهمية فحوصات ما قبل الزواج

- صورة دم لتشخيص أمراض فقر الدم مع تحديد نوع الهيموجلوبين في بعض الحالات للتعرف على فقر الدم المنجلي أو الثلاسيميا.
- التعرف على كمية الأجسام المضادة للحصبة الألمانية مع إعطاء التطعيم قبل الحمل في حالة عدم وجود مناعة.
- الكشف على التهاب الكبد الفيروسي «ب» والنصح بإعطاء اللقاح في حالة عدم وجود مناعة.
- الكشف عن مرض نقص المناعة المكتسبة في بعض الحالات.
- فحص انتقائي لطيفل التوكسوبلازما.
- فحص لحالات مختارة للكشف عن فيروسات الهيريس والسيقو ميجالوفيرس والفاريسللا.
- فحوص للكروموسومات عند الضرورة.
- فحص للسائل المنوي.
- فحص بعض الهرمونات إذا وجد ما يستدعي.
- كما ننصح جميع المقبلين على الزواج باتباع نظام غذائي سليم والمداومة على ممارسة الرياضة وتجنب الوزن الزائد والإقلاع عن التدخين.



مواطنون: الفحص مفتاح نجاح الحياة الأسرية

ولفتت الدكتورة وفاء: يعتقد الكثير منا أن عدم إصابة الخاطبين المقبلين على الزواج بأي اضطرابات صحية لا يستدعي خصوصاً فحوصات ما قبل الزواج والحقيقة أن أيًا منهما قد يكون حاملاً لعيب جيني أو مرض معد، مما يؤثر على الطرف الآخر أو الأبناء في المستقبل. وتنصح د. وفاء بتناول حمض الفوليك قبل الحمل للتقليل من احتمال تشوهات الأنبوب العصبي للجنين واختتمت تصريحاتها قائلة: علينا تذكر دائماً أن الوقاية خير من العلاج.

الإصابة بأمراض الدم الوراثية، وخفض نسبة حدوث الأمراض الخلقية والمشكلات الوراثية. وظهور الإعاقات الذهنية والتخلف العقلي، إلى جانب الفحوص الوقائية الأخرى، مثل فصيلة الدم والمناعة ضد الحصبة الألمانية التي تنتقل بين الزوجين كالتهاب الكبد الوبائي ونقص المناعة المكتسبة.

وأضافت: يكمن الهدف من إجراء فحص ما قبل الزواج في اكتشاف الإصابة بالأمراض المعدية الخطيرة، فضلاً عن الوقاية من

د. وفاء أحمد: ضمانة الأسرة ويتيح الفرصة للزواج الآمن والمستقر



الدكتورة وفاء أحمد



يوسف العديبي



صلاح درويش

5 مراكز صحية لتفعيل خدمة الفحص ما قبل الزواج

الخطوات التي يجب اتباعها عند أداء الفحص:

- 1 تعبئة البيانات وتحولها لأخذ القياسات الحيوية
- 2 التوجه إلى المختبر للفحص وأخذ عينات الدم من الطرفين
- 3 تظهر النتائج خلال أسبوع وتسلم إن كانت جيدة
- 4 إذا كانت غير سليمة يتم التحويل للعلاج اللازم والمشورة
- 5 بعد العلاج والمشورة يتم التوجه للمركز الصحي للاستشارة
- 6 تسلم شهادات الفحص إن رغب الطرفان بإتمام الزواج



بدأت عيادة الفحص الطبي ما قبل الزواج عام 2009 بموجب قرار أميري

يلزم المقبلين على الزواج بعمل فحوصات قبل عقد القران

تم تفعيلها في 5 مراكز صحية تغطي أجزاء الدولة

- مرض التهاب الكبد الوبائي (B, C).
- مرض نقص المناعة المكتسبة - الإيدز،
- مرض الزهري
- فحص المناعة ضد مرض الحصبة خاص بالنساء فقط

يشمل الفحص الرجال والنساء المتقدمين على الزواج ويشمل:

- المطار الصحي
- الخور الصحي
- الغرافة الصحي
- الخليج العربي الصحي
- الريان الصحي

مطالباً بأن يشمل الفحص الطبي الأمور النفسية

الشيخ البوعيين: مطالب بجعل نتائج الفحص إلزامية

دراسات: زواج الأقارب يورث أكثر من 80 مرضاً

تشير دراسات إلى أن زواج الأقارب يورث أكثر من 80 مرضاً، مثل الغالاكتوسيميا، والتخلف العقلي، وداء ويلسون في الكبد، وفقر الدم المنجلي، والتلاسيميا (أنيميا البحر الأبيض المتوسط)، وتكيس الكلية الذي يؤدي إلى الفشل الكلوي، والإجهاض المتكرر، والإعاقات المتعددة، وضمر المخ، ومرض ضمور عضلات الوجه والكفين، ومرض الأورام المتعددة بالقولون وغيرها. وتحدث الأمراض الوراثية عند الأطفال نتيجة وجود جينات مشوهة في الأب أو في الوالدين معاً، وتكمن خطورة هذه الجينات في أنها لا تعطي عوارض ظاهرة على من يحملها من الأبوين إلا أنها تورث لذريتهم وتؤدي إلى عواقب صحية خطيرة تلازمهم مدى الحياة، من هنا تكمن أهمية الفحص الطبي قبل الزواج للجميع، خصوصاً الأقارب.

الإقبال على الفحص الطبي بين الشباب مشيراً إلى المعاناة في بداية القرار منذ 2010، لكن إزداد الوعي عند الناس فيما يتعلق بأهمية الفحص الطبي، فوجود الفحص الطبي له فائدة كبيرة، ومع أن الفحص الطبي إجباري والتحتجبة اختيارية إلا أنه هناك التزام واضح في ذلك. عبّر الشيخ البوعيين عن تمنياته بصور قرار آخر يفيد بإلزامية نتائج الفحص الطبي، ففي حالة الإيجابية يعقد وفي حالة السلبية لا يعقد، مضيفاً: البعض يوافق على إجراء عقد الزواج حتى لو نتيجة الفحص سلبية، وراينا بعض الحالات التي أظهرت نتائج الفحص فيها أمراضاً وراثية، وأضر الزوجان على الزواج، وعندما أنجبا رأينا عند أولادهم بعض التشوهات، ويقولون على الله، صحيح كل شيء على الله، لكن لابد بالأخذ بالأسباب، ذلك إلزامية الفحص مع إلزامية النتيجة.



الشيخ أحمد البوعيين

وحول الرؤية الشرعية للفحص الطبي، سألنا الشيخ أحمد بن محمد البوعيين عن رأيه بإلزام العاقدين بنية الزواج بالفحص الطبي قبل زواجهما، وقد أجابنا: إن الأصل فيه أن يكون الزوجان خالين من العيوب، ولأن الفحص الطبي يبحث هذا الموضوع ويختص بالأمراض الوراثية والأمراض المعدية، وهذا أمر مهم جداً، مطالباً بأن يشمل الفحص الطبي الأمور النفسية أيضاً. وحول أهمية الفحص الطبي أضاف البوعيين أن كثيراً من الأمراض الموجودة والمعدية والوراثية أصبحت قليلة جداً في أبنائنا المواليد الجدد، لأن الفحص الطبي يكشف عن هذه الأمور مبكراً وبالتالي يخفف الكثير من المشاكل فيما يتعلق بولادتهم، مضيفاً: أيضاً فيما يتعلق بجدية الناس في الزواج وقبول الزواج، فإن الفحص الطبي من بين ما يؤكد ذلك، فعندما يذهب الرجل أو

كل ما تريد معرفته عن الفحص الطبي قبل الزواج

الأمراض الوراثية المنتشرة

- الأمراض المتنحية: هي أمراض تُصيب الرجل والمرأة بالتساوي، بحيث يكون كلا الوالدين حاملاً للمرض مع أنهما لا يعانيان من أي مشاكل وأعراض للمرض مثل الثلاسيميا وفقر الدم المنجلي.
- الأمراض السائدة: تتميز هذه الأمراض بإصابة أحد الوالدين بالمرض، ومن أشهر الأمثلة عليها متلازمة ماركان.
- الأمراض المتنحية المرتبطة بالنوع: ترتبط هذه الأمراض بالجينات، وهذا النوع ينتقل من الحامل المرض إلى أطفالها الذكور فقط مثل أنيميا الفول.
- الأمراض السائدة: من أنواع المرض النادرة التي تنتقل من الأم إلى أطفالها الذكور والإناث، وقد تكون أعراضه عند الذكر كثيرة وشديدة مقارنة بالإناث.

- إتاحة فرصة الزواج الآمن والمستقر لكافة الأفراد عند خضوعهم للفحص قبل الزواج.
- إيجاد جيل جديد قادر على قيادة المجتمع، ونشر العلم والثقافة فيه لأنه سيكون خال من الأمراض الوراثية.
- تقليل الأعباء المالية على رب الأسرة من خلال الحد من التكاليف الناتجة عن علاج المصابين بالأمراض الوراثية أو المعدية.
- توجيه الشخص المصاب بمرض الأنيميا المنجلية أو الثلاسيميا بالزواج من شخص غير مصاب بالمرض حتى يتم إنجاب أطفال أصحاء.
- الحد أو التقليل من المشاكل الاجتماعية والنفسية للعائلات التي يُعاني أطفالها من أمراض وراثية أو معدية.

- تقسم الفحوصات الطبية هذه إلى ثلاثة أقسام يجب تجاوزها جميعها للموافقة على الزواج، ألا وهي: أولاً: فحوصات الأمراض الوراثية. ثانياً: فحوصات لمعرفة القدرة على الإنجاب. ثالثاً: فحوصات للأمراض المعدية.

فوائد تحليل ما قبل الزواج

- الحد من انتشار الأمراض المعدية والوراثية بين أفراد المجتمع، لأنَّ إنجاب أطفال مصابين بأمراض وراثية أو معدية سيؤدي إلى ضعف بنية المجتمع.
- الوقاية من الإصابة بالأنيميا المنجلية والثلاسيميا.

أهمية الفحص الطبي

يساعد على الحد من الأمراض المتفشية في المجتمع بشكل عام والحد من الأوبئة المنتشرة في العالم، فيما أن العديد من هذه الأوبئة لا تمتلك علاجاً في الوقت الحالي مثل فيروس سي، فإنَّ السبيل الوحيد للقضاء عليها هو الحد من انتشارها في الأساس. وإنَّ إصابة الأولاد في المستقبل بأحد هذه الأمراض كالثلاسيميا أو غيرها يتطلب من الأسرة والدولة مصاريف رعاية عالية جداً مع احتمالية ضئيلة بالشفاء من هذا المرض، هذا بالإضافة إلى الشاغر الذي سيسببه هؤلاء المصابون في المستشفيات وكميات الدم التي سيحتاجونها أثناء العلاج من هذه الأمراض، والتي من الممكن





أفضل طرق الوقاية من الأزمات القلبية والسكتات الدماغية وداعا للجلطات والسكتات 8 نصائح لقلب «حديدي»

الدوحة - صحتك

أصدرت الكلية الأمريكية لأمراض القلب وجمعية القلب الأمريكية في اجتماعها السنوي الذي عقد مؤخرا، تعديلات على الإرشادات الخاصة بأفضل طرق الوقاية من الأزمات القلبية والسكتات الدماغية والجلطات. وتهدف التوجيهات الجديدة إلى مساعدة الأطباء على تشخيص الأمراض القلبية بشكل أدق، فضلا عن تقديم العلاج الأنسب، ودفع المرضى لتغيير سلوكياتهم للحد من التداعيات الخطيرة المترتبة على تلك الحالات. وتضمنت قائمة التوصيات الجديدة النصائح التالية:

1 كوليسترول أقل

من المهم للمحافظة على قلب سليم اتباع نظام غذائي متوازن وممارسة الرياضة والإقلاع عن التدخين لتخفيض نسبة الكوليسترول في الدم. وفي حال فشل كل تلك الأشياء في تخفيض الكوليسترول يصبح لزاما على الأشخاص

اللجوء إلى الأطباء للحصول على استشارة لمعرفة فيما إذا كان عليهم أخذ عقار الأستاتين.

2 وزن مثالي

نصح القائمون على التعديلات بضرورة المحافظة على أوزانهم ضمن الحدود المقبولة عبر اتباع نظام غذائي غني بالفواكه والخضروات والحبوب والأسماك، وتجنب السكر واللحوم المصنعة.

3 حركة أكثر

من الضروري للمحافظة على صحة القلب ممارسة الرياضة لـ150 دقيقة على الأقل أسبوعيا، أو 75 دقيقة من التدريبات البدنية القاسية، مع التشديد على أنه كلما مارست الرياضة أكثر كلما ضمنت وقاية أكبر لقلبك.

4 السكري من النوع الثاني

أشارت التعديلات إلى ضرورة إدخال أدوية

أخرى للسيطرة على معدل السكر في الدم مثل مثبطات SGLT-2 والتي تمنع الخلايا من إعادة امتصاص الجلوكوز أو دفعها لإفرازه، و GLP-1R والتي تسرع من حرق الجلوكوز في خلايا العضلات وتعزز من أداء البنكرياس لإنتاج المزيد من الأنسولين.

5 الابتعاد عن السجائر الإلكترونية

تضمنت الإرشادات الجديدة التحذير من الأضرار المحتملة للسجائر الإلكترونية، أو الاعتماد عليها في سبيل التخلص من إدمان التدخين.

6 مراعاة بيئة المريض

ركزت التعليمات الجديدة على مراعاة عوامل عديدة عند تقييم الوضع الصحي للمرضى مثل المساكن التي يعيشون فيها، وامتلاكهم لمصادر كافية من الغذاء، وتسهيلات ومرافق صحية جيدة، كون تلك العوامل بالغة الأهمية عند النظر في الحالات الطبية أو وضع خطط مكافحة للأمراض على المدى البعيد.



8

استخدام الإسبرين عند الحاجة

ركزت الدراسات الطبية السابقة على أهمية تناول المعرضين للإصابة بأزمات قلبية لجرعات منخفضة من الإسبرين، إلا أن أبحاثا حديثة حذرت من هذا الدواء باعتباره أنه يزيد من احتمالات حدوث نزيف في الأمعاء وخصوصا عند الأشخاص الذين يعانون من قرحة المعدة. ونصحت التعديلات مرضى القلب بعدم اللجوء إلى الإسبرين إلا بعد علاج بعض الأعراض مثل الكوليسترول وضغط الدم والسكري، مع التأكيد على أنه لا ينبغي وصف هذا الدواء إلا للأشخاص فوق سن السبعين.



7

المحافظة على مستوى منخفض لضغط الدم

واصلت التوجيهات الحديثة تأكيدها على ضرورة محافظة الأشخاص على مستويات منخفضة من ضغط الدم قبل تعرضهم لمشكلات قلبية.

قائمة الأطعمة المفيدة لصحة القلب

70% من أمراض القلب يمكن الوقاية منها بالفذاء الصحيح

الدوحة - **صحتك**

كثير من الناس يقعون فريسة للأمراض القلبية الوعائية، وهي عادة ما تكون نتيجة مباشرة لنمط حياتهم غير الصحي، فأنماط الحياة غير المستقرة إلى جانب اتباع نظام غذائي غير صحي تؤدي إلى مشاكل في القلب. لكن وعلى الرغم من ذلك فقد أثبتت الدراسات أن 70 في المئة من أمراض القلب يمكن الوقاية منها إذا استطعنا أن نختار الفذاء الصحيح الذي يحتوي على أطعمة مفيدة لصحة القلب وهذا لا يساعد فقط في إبقاء قلبك بصحة جيدة، بل إن له تأثيرات مفيدة جدًا على الصحة العامة، كما يقلل من خطر الإصابة بتصلب وتضيق الشرايين بشكل ملحوظ، الأمر الذي يؤدي عادة إلى السكتات الدماغية والنوبات القلبية. لهذا عليك دائمًا أن تتبع نظامًا غذائيًا غنيًا يحتوي على نسب قليلة جدًا من الدهون الغير صحية والكوليسترول والصوديوم، إضافة إلى كميات قليلة من البروتينات مع إضافة الفواكه والخضروات والحبوب وتناولها يوميًا.

2 الفاصوليا السوداء:

تقدم الفاصوليا السوداء العديد من المواد الغذائية المفيدة التي تجعلها جيدة لصحة القلب. لذلك ينصح خبراء الصحة الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بأمراض القلب أو الذين عانوا بالفعل من أمراض القلب بتناول طبق واحد أو أكثر من الفاصوليا السوداء.

فوائد الفاصوليا السوداء:

- غنية بفيتامينات B المعقدة.
- تحتوي الفاصوليا السوداء على النياسين والمعادن مثل المغنيسيوم والكالسيوم.
- الفاصوليا السوداء غنية بالألياف القابلة للذوبان، وأحماض الأوميغا 3.

- توفر الفاصوليا السوداء نسبة عالية من البروتين، كما أنها خالية تقريبًا من الكوليسترول السيئ الموجود في اللحوم الحيوانية. يمكن للمرء أن يتناول الفاصوليا السوداء بعد إعدادها كجزء من صحن المرق أو حتى بشكل مغلي طبق جانبي. ويمكن أيضًا أن تضيفها إلى الحساء أو السلطة.

3 سمك السلمون:

من بين الأسماك التي يمكن للمرء أن يستهلكها، حيث بينت الدراسات أن سمك السلمون يقدم فوائد كبيرة للقلب.

فوائد سمك السلمون: هناك كمية كبيرة من أحماض أوميغا 3 وDHA وEPA في سمك السلمون مما يجعله مفيدًا لصحة القلب.
- الأحماض الدهنية أوميغا 3 تقلل من خطر

4 زيت الزيتون: يقدم زيت الزيتون العديد من الفوائد للقلب والجسم.

فوائد زيت الزيتون:

- غني بالمواد المضادة للاكسدة مثل البوليفينول.
- يحتوي على الدهون غير المشبعة الأحادية، كما أنه غني بالدهون الجيدة والأمنة لصحة القلب.
- إن الاستهلاك المنتظم لزيت الزيتون يساعد على خفض نسبة الكوليسترول وحماية الأوعية الدموية.
- يمكن استخدام الزيت كوسيلة للطبخ، وكذلك مع الخبز.



1 الشوفان:

دقيق الشوفان يملك العديد من الخصائص المفيدة التي تجعل منه خيارًا صحيًا للقلب على وجبة الإفطار.



فوائد الشوفان:

- من المعروف أن الشوفان غني بالأحماض الدهنية أوميغا 3.
- يحتوي الشوفان على المعادن المفيدة مثل البوتاسيوم والمغنيسيوم والكالسيوم وكذلك الألياف القابلة للذوبان.

الاضطرابات الناجمة عن أمراض القلب.

هذه الأحماض الدهنية النافعة تساعد على خفض ضغط الدم وتبعدك عن خطر تشكل التخثرات.
- تقلل نسبة الدهون الثلاثية في الدم، وتساعد في التحكم بالالتهاب.

- تناول سمك السلمون مرتين على الأقل في الأسبوع يساعد في التقليل من خطر الوفاة نتيجة النوبات القلبية بحوالي الثلث.
- يمكنك الاستمتاع بتناول سمك السلمون المشوي أو المطهو مع المعكرونة والأرز والسلطة أو الحساء.

5 بذور تشيا:

هذه البذور تقدم العديد من الفوائد الغذائية وكذلك الحد الأدنى من السعرات الحرارية.
فوائد بذور تشيا:
- بذور تشيا تساعد على خفض مستويات الكوليسترول السيئ.
- تقلل أيضًا من تراكم البلاك.
- تساعد على خفض ضغط الدم والدهون الثلاثية.

6 البرتقال:

البرتقال معروف منذ القدم بأنه جيد لصحة القلب.

فوائد البرتقال:

- يحتوي البرتقال على البيتا كاروتين وكذلك الكاروتينات والفلافونيدات والألياف، إضافة إلى حمض الفوليك والبوتاسيوم.
- المغذيات المذكورة أعلاه وكذلك فيتامين C تجعل البرتقال ثمرةً جيدةً للجسم والقلب.
- يساعد البرتقال على التحكم بضغط الدم وكذلك

وظائف الأوعية الدموية.

- يمكن للمرء أن يأكل فاكهة البرتقال أو يشرب عصيرها، وتمكن زيادة قيمتها الغذائية من خلال إضافة القرفة أو عصير الليمون إليها.

8 الجوز:

الجوز يحتوي على الدهون الصحية وغيرها من المواد الغذائية الجيدة لصحة القلب.

فوائد الجوز:

- يحتوي الجوز على أحماض أوميغا 3 الدهنية وحمض الفوليك والألياف والمغنيسيوم وفيتامين E والدهون غير المشبعة والتي تساعد في تعزيز صحة القلب.
- يقلل الجوز من نسبة الكوليسترول في الدم واحتمال الإصابة بالالتهاب الشرايين.
- إضافة الجوز إلى الكعك والفتاير والمعكرونة والسلطة هي الطرق التي تمكن المرء من أن يتمتع بالجوز وفوائده.

9 الحبوب الكاملة:

الحبوب الكاملة هي أكثر فائدة من الحبوب المكررة. فعندما تتم إزالة النخالة يؤدي ذلك إلى إزالة بعض العناصر الغذائية المفيدة.

فوائد الحبوب:

- الكاملة الحبوب الكاملة مثل الأرز البني غنية بفيتامين B وE والألياف.
- معظم الحبوب الكاملة غنية بالحديد.
- الألياف والحبوب الكاملة الغنية تساعد على خفض

10 الشوكولاتة السوداء:

إن تناول الشوكولاتة السوداء بانتظام يساعد على حماية القلب وتقويته في مواجهة الأمراض المختلفة.

فوائد الشوكولاتة السوداء:

- الشوكولاتة السوداء التي تحتوي على نسبة 70 في المئة من الكاكاو مفيدة جدًا لصحة القلب.
- الفلافونويد الموجود في الكاكاو يساعد على خفض ضغط الدم.
- تحسين تدفق الدم إلى القلب.
- تقليل الضرر الذي تسببه الجذور الحرة. لهذا فلا مانع من تناول الشوكولاتة الداكنة والحصول على قطعة صغيرة كل يوم.



مستويات الكوليسترول في الدم وخطر مشاكل القلب.

7 التوت البري: التوت له العديد من الخصائص المفيدة، واحدة من هذه الخصائص هي الحفاظ على صحة القلب.

فوائد التوت البري:

- يحتوي التوت على اللوتين والبيتا كاروتين وكذلك حمض يلاغيتش والأنثوسيانين.
- يحتوي على الفيتامينات والمعادن الضرورية مثل البوتاسيوم والمغنيسيوم والكالسيوم إضافة إلى فيتامين C والألياف.
- تعتبر كل هذه المواد الغذائية جيدة لصحة القلب.



10 خطوات تحافظ على بشرة مشرقة طوال العام



الحفاظ على بشرة مشرقة طوال العام أمر ممكن وسهل التنفيذ عند التقيد بالخطوات السليمة التي من شأنها أن تضمن الحصول على لمسات فورية من الإشراق.



5



اعتمدي على الأقنعة

بعض أنواع الأقنعة تحمل اسم «أقنعة الإشراق» وهي مخصصة لترطيب البشرة بالعمق لدى وضعها لمدة 20 دقيقة. احرصى على استخدام أحد هذه الأقنعة مرة أسبوعياً سواء كانت جاهزة أو حضرها بنفسك

4



الترطيب مصدر الإشراق

البشرة التي تفتقد إلى الترطيب بالجسم تفتقد إلى الماء. فالبشرة الجافة هي بشرة فاقدة للإشراق، ولذلك ننصحك باختيار كريم مرطب يناسب نوع بشرتك وحرصى على وضعه يومياً على بشرة تم نظيفه

3



ساعدى بشرتك على التجدد

تصبح البشرة مشرقة بعد أن تتخلص من الخلايا الميتة على سطحها. ولذلك أنت بحاجة إلى الاستعانة بمستحضر مقشر ناعم مرة أسبوعياً، ضعيه على بشرة رطبة بحركات دائرية ناعمة ثم اشطفيه جيداً بالماء

2



أيقظي بشرتك

لتنشيط البشرة منذ الصباح أيقظيها عبر غسلها بالماء البارد أو رشها برذاذ المياه الباردة من التلاجة لزيادة مفعوله المنعش. يمكنك أيضاً تمرير مكعبات الثلج على البشرة للحصول على المفعول المنعش نفسه

1



اعتمدي على فيتامين C

بعض أنواع الأطعمة قادرة على أن تعكس الإشراق من الداخل إلى الخارج، وأبرزها الفاكهة الغنية بفيتامين C مثل البرتقال، والليمون، والجزر.. فاحرصى على إدراجها في نظامك الغذائي اليومي

10



لا تهملى استعمال ظلال الخدين

يمكن لإضاءة بعض اللون على الوجنتين أن يضفي الإشراق على الوجه، فلا تهملى استعمال ظلال الخدين بشكل الكريم التي يتم تمويهها بالأصابع أو بصيغة البودرة التي يتم وضعها بفرشاة كبيرة

9



كريم الأساس المناسب

يشكل استخدام كريم الأساس أفضل وسيلة لإضاءة لمسة من الإشراق على البشرة الشاحبة. ولكن يجب اختيار الصيغة التي تناسبك من بين كريم الأساس الكثيف، الـ BB الذي يؤمن إشراقاً حيوياً، أو الـ CC

8



اجعلي بودرة الشمس رفيقتك

يضمن استعمال بودرة الشمس الحصول على لمسة فورية من الإشراق. بواسطة فرشاة كبيرة على المناطق البارزة من الوجه مثل الأنف، الوجنتين، لتبدو بشرتك كما لو أن الشمس لفحتها بلونها البرونزي

7



إخفاء الهالات الداكنة

يساعد النوم حوالي 8 ساعات خلال الليل على الوقاية من ظهور الهالات الداكنة، أما إذا بقيت هذه الهالات ظاهرة فتصبح الاستعانة بالكونسيلر ضرورية لإضاءة لمسات من الإشراق على محيط العينين

6



مستحضرات التسمير

بعض أنواع مستحضرات التسمير تضمن الحفاظ على بشرة مشرقة لذا اختاري رذاذا مسمراً أو كريماً مسمراً رقيقاً تستخدميه بعد تقشير البشرة مرة أسبوعياً، وابتعدي عن المستحضرات ذات الصيغ الكثيفة

فيتامينات لنضارة البشرة

فيتامين (B)

فيتامين B1، يعزز الدورة الدموية في الجسم ويعطي بشرتك مزيداً من التوهج، النساء اللاتي يتناولن حبوب منع الحمل عرضة لنقص فيتامين B1. ويعتبر صفار البيض والمكسرات والزيب مصادر كبيرة له، كما أن فيتامين B3 يساعد بشرتك على تلقي الكثير من الأوكسجين.

فيتامين (C)

فيتامين C مضاد للأكسدة وهذا يعني أنه يساعد على محاربة علامات الشيخوخة من خلال تحفيز إنتاج الكولاجين في الجلد. والكولاجين هو البروتين المسؤول عن جعل البشرة نضرة وناعمة وشبابية وتحتوي معظم الفواكه على مصادر من فيتامين C.

فيتامين (E)

لا غنى عنه للحصول على بشرة صحية، فهو مضاد للأكسدة ويساعد على محاربة الحرارة في الجسم وهي أحد أهم الأسباب الرئيسية لشيخوخة الجلد المبكرة والتي يتسبب بها عدد من العوامل مثل الأذخنة الصارة والتلوث والتعرض لأشعة الشمس.

فيتامين (A)

إذا كانت بشرتك متقشرة وجافة، فهناك احتمال عدم احتوائها على فيتامين A، كما أنه يفيد الأفراد الذين يعانون من حب الشباب ويساعد على إعادة بناء أنسجة الجلد، وهو ضروري عندما يتعلق الأمر بالشفاء من الجروح وغيرها من الأضرار للجلد.

قال أخصائيو إن «فاعلية نوم النهار تتحقق عندما لا تزيد مدته على ساعة واحدة، والأفضل بين 20 - 40 دقيقة، ومن أجل ذلك ينصح بتناول فنجان قهوة، لأن مفعول الكافيين يبدأ بعد 20-30 دقيقة على تناوله». وتعد قلة النوم سبباً جدياً في سوء الحالة الصحية، لأنها تؤثر سلباً في منظومة مناعة الجسم، وتسرع في عملية الشيخوخة وتضر بالعديد من الأعضاء الداخلية للجسم.



الغذاء ألوان

الدوحة - صحتك

الهرم الغذائي هو شكل بصري بسيط يحتوي على بعض أنواع الأطعمة والمأكولات التي ينصح بتناولها يومياً للحصول على الصحة والعافية والحفاظ على الجسم من الأمراض، ويحتوي الهرم الغذائي بشكل عام على المجموعات الغذائية المختلفة وعددها خمسة، كما تتواجد أيضاً في الهرم الغذائي مجموعة الدهون الصحية الهامة التي تساعد كل فرد على اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن، وتطبيق الأطعمة الموجودة في ذلك الهرم الغذائي على جميع الأعمار حتى عمر 70 عاماً.

ما هي طبقات الهرم الغذائي؟

تتضمن الطبقات الأساسية من الهرم الغذائي ما يلي:
- الخضراوات الطازجة.
- الفواكه الطازجة.
- البقوليات المفيدة.

وتحتل هذه الطبقات جزءاً كبيراً من الهرم وذلك نظراً لأهمية الأطعمة النباتية في النظام الغذائي، حيث إنها تحتوي على قدر كبير من المواد الغذائية والفيتمينات ومضادات الأكسدة والمعادن بالإضافة إلى الكربوهيدرات والألياف الغذائية الصحية، ومن الضروري أن يحرص المراهقون والأطفال والبالغون وكبار السن على تناول الأطعمة النباتية وجعلها جزءاً لا يتجزأ من النظام الغذائي اليومي. وتشكل الحبوب الغذائية جزءاً من هذه الطبقات الأساسية، وينصح باختيار الحبوب الكاملة المختلفة مثل الشوفان والأرز البني، وكذلك الأصناف المختلفة من الخضراوات

الهرم الغذائي

الطريقة الصحيحة لاستعماله

والحبوب مثل الخبز والمعكرونة وغيرها من الأطعمة.
للبروتينات، وهي تحتوي على مزيج مميز من المواد الغذائية الصحية مثل المعادن والزنك والحديد واليود وفيتامين ب.

الطبقة العليا من الهرم الغذائي

تحتوي الطبقة العليا من الهرم على الدهون الصحية والمفيدة، حيث إننا بحاجة إلى الحصول على كميات صغيرة منها يومياً لتدعيم صحة القلب والشرايين والدماغ وحمايتهم من الأمراض المختلفة، ولابد أن نستبدل الدهون المشبعة التي تتواجد في الوجبات السريعة والأطعمة الضارة بهذه الدهون الصحية المفيدة. ولابد أن نتجنب مصادر الدهون المشبعة المختلفة والاعتماد على مصادر الدهون الصحية التي تتواجد في زيت الزيتون وزيت جوز الهند وزيتون البذور والمكسرات والأفوكادو والأسماك والابتعاد عن الدهون المتحولة والمشبعة التي تصيب الجسم بالأمراض والوزن الزائد.

ما هي فائدة الهرم الغذائي؟

تم تصميم الهرم الغذائي بشكل عام لتوفير الأطعمة الصحية للجميع وجعلها سهلة كميات مناسبة ومتنوعة، حيث يشمل الهرم جميع أنواع الأطعمة من بروتينات ودهون وكربوهيدرات وفيتامينات ومعادن للحفاظ على الصحة. ويتم تجميع الأطعمة التي تحتوي على نفس العناصر والمواد الغذائية في مستوى واحد من مستويات الهرم الغذائي وذلك يتيح لك إمكانية اختيار العناصر الغذائية المناسبة لك يومياً بكل سهولة والموازنة بين العناصر والمغذيات التي تحتوي على كمية مناسبة من السعرات الحرارية.

أما الطبقة الوسطى من الهرم الغذائي فهي تحتوي على البروتينات والفيتمينات الهامة، ومن أهم الأطعمة التي تتواجد في هذا الجزء من الهرم هو الحليب والجبن واللحوم الخالية من الدهون والدواجن والبيض والأسماك والمكسرات بأنواعها وكذلك البذور. وتوفر لنا هذه الأطعمة الكالسيوم والبروتين بالإضافة إلى المعادن والفيتمينات المختلفة، ومن الضروري أن نحرص على اختيار الأطعمة التي تحتوي على نسبة دهون أقل للحد من زيادة الوزن بسبب الدهون المشبعة.

وتعتبر الدواجن والأسماك والبيض واللحوم من المصادر الرئيسية



تحذير صادم

لا فائدة من المكملات الغذائية بالأسواق

EBM، وأن المستهلكين حول العالم يستحقون «التغذية القائمة على الأدلة» EBN. وأوضح الدكتور كلايتون: «إن هذه مشكلة بالنسبة لمعظم العلامات التجارية للمكملات الغذائية التي تنتشر في الأسواق، حيث إن غالبية المنتجات تم عمل تركيبها وتصنيعها بشكل سيئ لدرجة أنها لا يمكن أن تكون فعالة». وأضاف الدكتور كلايتون، الذي سبق أن عمل مستشاراً للجنة الحكومية البريطانية عن سلامة الأدوية في السبعينيات من القرن الماضي: «إنهم يستخدمون مكونات لم يتم اختبارها، وغير مثبتة، وأقل تكلفة، بما يشمل جميع الفيتامينات، والفيتمينات المتعددة، والأوميغا-3، وأقراص فيتامين C وما شابه ذلك، لا يوجد دليل لدعم أي منها. وأردف: «إن الشيء الوحيد المشترك بين هذه المنتجات هو أنها لا تحقق نتائج ولا يوجد أي دليل مادي يدعمها. وعندما توضع أي من هذه الأشياء لاختبارها، فإنها لا تفعل أي شيء». ويستطرد الدكتور كلايتون قائلاً: «يتم بيع هذه المنتجات من خلال الشركات التي لا تعرف حقاً ما تباعه، والعلماء الذين لا يعرفون ما يشترونه حقاً هم الذين يقبلون على تلك المنتجات».

إن معظم المكملات الغذائية التي تباع على رفوف محال السوبرماركت أو في الصيدليات ولا يحتاج صرفها إلى وصفة من طبيب، رديئة الجودة لدرجة أنها «لا يمكن أن تكون فعالة»، بحسب ما نشرته صحيفة «ديلي ميل» البريطانية نقلاً عن الدكتور بول كلايتون، عالم الصيدلة الإكلينيكية. وأضاف الدكتور كلايتون قائلاً: «إن معظم الشركات التي تصنع هذه المنتجات تستخدم مكونات رخيصة ليس لها دليل علمي يذكر». وفي هجوم لانع على الصناعة التي تكلف مليارات الدولارات حول العالم، قال إن التأثير الوحيد لهذه المكملات الغذائية هو استنزاف أموال المستهلكين التي كسبها بسبق الأنفوس.

لا شك أن الفيتامينات والمعادن ضرورية لصحة الإنسان، لكن دكتور كلايتون قال إن تناول الفيتامينات في شكل كبسولة لا يعطي أي فائدة إضافية. وأوضح الدكتور كلايتون في تصريحات حصرية لـ «ديلي ميل»: «إن مهمة الأطباء تشمل تقديم علاج يعتمد على توقعات تعتمد على ما يسمى «الطب القائم على الأدلة»



صحتك في غذائك

الطماطم

تقي من السرطان

يُمكن لتناول الطماطم أن يمنع الإصابة بالسرطان لاحتوائها على مضادات قوية للأكسدة، يمكنها منع حدوث تلف الخلايا، وفق ما أفادت دراسة طبية بريطانية نشرتها صحيفة «ديلي إكسبرس».



وأشارت الدراسة التي أعدتها أخصائية التغذية الدكتورة سارة بروار، وأخصائية الحمية الغذائية الدكتورة جوليت كيلو، إلى أن تناول الطماطم بانتظام يمكن أن يقي من الإصابة بأنواع عدة من السرطان بما فيها سرطان الرئة والبنكرياس والمعدة والقولون والقم والثدي. وذكرت الدراسة أن تناول الطماطم يمكن أيضاً أن يُساعد على تنشيط عملية التدمير الذاتي للخلايا السرطانية في الأشخاص المصابين.

المشمش يقي

من ارتفاع ضغط الدم

يمثل ارتفاع ضغط الدم مصدر قلق للكثير من الأشخاص، وذلك لأضراره الصحية الخطيرة التي تشمل الإصابة بالأزمات القلبية والسكتات الدماغية. ويتفق العديد من خبراء الصحة على أن اتباع نظام غذائي صحي، يمكن أن يساعد على خفض احتمال الإصابة



باضطرابات في ضغط الدم. وينصح الخبراء بتناول أطعمة غنية بالبوتاسيوم الذي يساعد على توازن مستويات الملح في الجسم، ويدعم أعضائه الحيوية، مثل الفاكهة والخضراوات. ومن أهم أنواع الفاكهة التي ينصح الأطباء بتناولها لتقليل احتمال الإصابة بارتفاع ضغط الدم، المشمش وذلك لاحتوائه على كميات كبيرة من البوتاسيوم، ويُنصح بتناول حبة واحدة منه بشكل يومي، إذ يحتوي كل 100 جرام من المشمش على 1.1 من البوتاسيوم. كما ينصح الأطباء بتناول أنواع أخرى من الفاكهة لتعزيز نسبة البوتاسيوم في الجسم مثل البرتقال والطماطم والمشمش بشكل يومي للإفادة منها في تقليل احتمال الإصابة بضغط الدم المرتفع، وفق ما نقلت صحيفة ديلي ستار البريطانية.

البامية تقاوم ارتفاع

الدهون في الدم

تعد البامية من الخضراوات الغنية جداً بالألياف الطبيعية، والتي تساعد على تخفيض مستوى السكر في الدم، وهو ما أكدته دراسة نشرت في المجلة العلمية Journal of Pharmacy & Bioallied Sciences والتي تم تجريب



مستخلص البامية بها على مجموعة من الفئران الملاحظة تأثيرها على مستويات السكر في الدم. وأوضحت الدراسة أن الألياف الطبيعية الموجودة بالبامية تقلل من امتصاص الجسم لسكر الجلوكوز، وبالتالي تقلل من مستوى السكر في الدم. ليس هذا فقط، وأكدت دراسة أخرى تأثير البامية في تقليل نسب الدهون في الدم، ما يساعد على الحماية من أمراض القلب.

الخضراوات الورقية

لحماية صحة الكبد

ينصح الباحثون باستهلاك المزيد من الخضراوات الورقية، لحماية صحة الكبد، إذ يُعدّ داء الكبد أو مرض الكبد الدهني غير الكحولي (NAFLD) حالة تتراكم فيها الدهون في



الكبد، ويعيش ما بين 30 و40 في المئة من البالغين في الولايات المتحدة مع هذا المرض. وبحسب «medicalnewstoday»، فإن هذه الحالة هي واحدة من أكثر الأسباب الشائعة لمرض الكبد المزمن في البلدان الغربية، ويعزو الخبراء السبب إلى عدد من العوامل، منها البدانة وزيادة الوزن والمخاطر الأيضية. ومع ذلك، هناك أبحاث جديدة تمهد الطرق لعلاج جديد، حيث قام علماء من معهد كارولينسكا في السويد بنشر دراسة، أشاروا فيها إلى أن النترات غير العضوية.