### بحث مع مسؤولي المستشفى التعاون في المجال الصحي

# الساير: وفد من مستشفى جامعة كاليفورنيا يقيّم الخدمات الطبية المقدمة في «مبارك الكبير»

د.هلال الساير ود.قيس الدويري مع وفد جامعة كاليفورنيا

لوس أنجيليس (الولايات المتحدة) ـ كونا: قام وزير الصحة د.هلال الساير والوفد المرافق له بزيارة الى جامعة كاليفورنيا في الولايات المتحدة الأميركية في اطار التعاون بين وزارة الصحة ومستشفى جامعة كاليفورنيا.

واوضح بيان صحافي أصدره وفد الوزارة اول من امس، ان وزير الصحة والوفد المرافق له التقى مع الرئيس التنفيذي لمستشفى جامعة كاليفورنيا وعميد كلية الطب ومجموعة من كبار الاستشاريين ورئيس الجراحين والاختصاصيين في المستشفى، وتم خلال هذه الاجتماعات التعرف على الخدمات الطبية المقدمة في مستشفى جامعة كاليفورنيا والخبرات المتراكمة في مجال الخدمات الصحية.

وتم التباحث بين الجانبين في آليات الادارة الطبية لاحد المستشفيات التابعة لوزارة الصحة وتم التركيز على مستشفى مبارك الكبير الذي سيكون تحت ادارة كلية الطب وادارة المستشفيات الاخرى العامة.

وتم الاتفاق على أن يقوم فريق طبي متخصص من مستشفى جامعة كاليفورنيا بزيارة الى مستشفى مبارك الكبير للتقييم الفني الكامل للخدمات الطبية المقدمة في المستشفى وبعد ذلك يتم التفاوض مع افضل أوجه التعاون في مجال ادارة المستشفيات وتوقيع اتفاقية تفاهم في هذا الخصوص.

رافق وزير الصحة أثناء هذه الزيارة الوكيل المساعد د.قيس الدويري ومدير الاتفاقيات ومدير مستشفى حسين مكي جمعة د.احمد العوضي ورئيس العناية المركزة د.محمد شمساه ومدير ادارة العلاقات العامة والاعلام في الوزارة فيصل الدوسري.

### بالتعاون مع «التربية»

# النصف: انطلاق مسابقة «كتاب حقائق الحياة» بعد غد

د.يوسف النصف

أعلن وكيل وزارة الصحة المساعد لشؤون الصحة العامة د.يوسف النصف عن انطلاق مسابقة «كتاب حقائق الحياة» للبحث العلمي والتوعية الصحية بالتعاون مع وزارة التربية للعام الدراسي 2010ـ2011 بعد غد الاثنين.

وقال وكيل وزارة الصحة المساعد لشؤون الصحة العامة د.يوسف النصف وهو رئيس اللجنة الدائمة المشتركة بين وزارة الصحة ووزارة التربية في تصريح صحافي ان هذه المسابقة تنظم للسنة الثانية على التوالي.

وأوضح انها تهدف الى تطبيق مبادرة منظمة الأمم المتحدة للطفولة ومنظمة الصحة العالمية للارتقاء بصحة النشء عبر نشر المفاهيم الصحية ضمن المناهج المدرسية، مبينا ان الطبعة الثانية من الكتاب خرجت بحلة جديدة بعد تقييمها ومراجعتها من مختصين في المجالين الطبي والتربوي.

وأشار الى توزيع 30 ألف نسخة من الكتاب في العام الماضي شملت جميع طلبة الصف التاسع ولاقت المسابقة نجاحا كبيرا بمشاركة 50٪ من مدارس الكويت وتقديم 381 بحثا.

وذكر النصف ان المسابقة خاصة بتشجيع قراءة طلبة الصف التاسع في المدارس الحكومية والمعهد الديني، مضيفا ان الكتاب يهدف الى إمداد تلاميذ المدارس بالحقائق الصحية عن الحياة بشكل مبسط وبمحتوى علمي يمكن الطلاب من اتباع سلوكيات صحية ايجابية مثل التغذية الصحية والاهتمام بصحة الفم والأسنان وتجنب الوقوع في شرك التدخين وإدمان التبغ وتجنب الوقوع في براثن الإدمان.

ودعا مديري المدارس وأولياء الأمور الى تشجيع الطلبة على قراءة الكتاب والاشتراك في المسابقة لما له من أثر فعال في زيادة الوعي الصحي بين الطلبة واسرهم من اجل الارتقاء بالصحة بين أفراد المجتمع.

وتشمل المسابقة الطلبة والمعلمين وأطباء الرعاية الأولية والمدارس حيث رصدت جوائز قيمة للفائزين على مستوى المناطق التعليمية في مختلف المحافظات.

### شاركت في ماراثون حملة «توازن» انطلاقاً من المركز العلمي وحتى المارينا

# نوال الحمود: ممارسة الرياضة علاج للكثير من الأمراض والسبيل للحفاظ على الصحة

الشيخة نوال الحمود الصباح متوسطة المشاركين في الماراثون

تكريم الطفلة الفائزة لبنى أيمن

(سعود سالم)

حنان عبدالمعبود

أعربت رئيسة مهرجان الطفل المميز الشيخة نوال الحمود الصباح عن سعادتها بالمشاركة في ماراثون المشي الذي نظم ضمن أنشطة حملة «توازن» تحت رعايتها وبمشاركة وزارة الصحة، التي تم إطلاقها منتصف الأسبوع الماضي في حفل ضخم تضمن أيضا افتتاح معرض صحي متخصص في مكافحة السمنة وطرق معالجتها، وتم تقديم مجموعة من المحاضرات والندوات لأشهر الأطباء المتخصصين في هذا المجال.

وقالت الشيخة نوال الصباح «انها المرة الأولى التي تشارك فيها في ماراثون للمشي، وقالت أفضل ممارسة الرياضة وأنصح بها كل شخص سليم معافى، ليحافظ على صحته، وكذلك للمرضى، لأنها علاج للكثير من الأمراض، وكذلك للتخفيف من مضاعفات الأمراض.

وكانت أنشطة الماراثون بدأت في الساعة الثالثة من عصر أمس الأول حيث تجمع المشاركون في نقطة التجمع أمام النادي العلمي لتسجيل أسمائهم، وبدأ الاستعداد للانطلاق قبل الموعد بعشر دقائق، ومن ثم انطلقوا في الموعد بحضور كثيف لرجال وزارة الداخلية وكذلك إسعاف لخدمة المشاركين تحسبا لحدوث حالات طارئة.

وانطلقت الحشود المشاركة والتي كانت أغلبها من الأسر تجاه قاعة «سلوى الصباح» وهناك تم تكريم الفائزين لأول مشارك من الرجال، والنساء والأطفال وعقب توزيع الجوائز انتقل الجميع الى داخل القاعة حيث كانت هناك مسابقات وفقرات ترفيهية للأسر نظمها أعضاء مهرجان الطفل المميز كما تم فتح باب التسجيل «لمسابقة تخفيف الوزن» والتي ستبدأ الشهر المقبل وتنتهي في شهر فبراير حيث سيتم إعلان أسماء الفائزين وتوزيع الجوائز في حفل تكريم يتزامن مع الأعياد الوطنية.

الزميلة حنان عبدالمعبود مع بعض المشاركين في الماراثون

جانب من الماراثون

### أكدت أن السمنة تمثل 77,4٪ عند النساء و73,6٪ عند الرجال

# النجار: 2,8٪ نسبة أمراض القلب وانسداد الشرايين و10,8٪ ارتفاع ضغط الدم و11,2٪ السكر في الكويت

حنان عبدالمعبود

نظمت لجنة تعزيز الصحة بمنطقة الفروانية الصحية محاضرة تعريفية في ثانوية أبرق خيطان «بنات» بعنوان «صحتك في غذائك»، وألقت المحاضرة أخصائية طب العائلة وعضو لجنة تعزيز الصحة بمنطقة الفروانية الصحية د.أنوار النجار وبينت فيها أن الغذاء السليم هو الطعام الصحي والطازج المتوازن والمتنوع والذي يشمل كل المجاميع الغذائية الرئيسية ويساهم في منع أو التحكم في الأمراض، وأشارت الى أن المخصصات الغذائية تختلف بين شخص وآخر أي كمية السعرات الحرارية المحددة للفرد حسب العمر، الجنس، والنشاط الحركي، لافتة الى أن الغذاء يؤثر على العديد من الأمراض التي قد تصيب الإنسان من حيث زيادة خطر الإصابة بهذه الأمراض أو عدم التحكم فيها.

وأوضحت أن أمراض القلب وانسداد الشرايين من أهم هذه الأمراض، مبينة أنها تشكل حسب آخر إحصائيات وزارة الصحة ما يقارب 2,8٪ أما مرض ارتفاع ضغط الدم فيشكل ما يقارب 10,8٪ والسكر ما يقارب 11,2٪ أما السمنة فتشكل ما يقارب 77,4٪ عند النساء و73,6٪ من الرجال، بالإضافة إلى العديد من الأمراض الأخرى مثل أمراض السرطان مثل سرطان الثدي والقولون والبروستات وارتفاع الأملاح وداء النقرس ونقص فيتامين (د) ونقص الكالسيوم ومرض هشاشة العظام وغيرها من الأمراض التي يكون الغذاء أحد مسبباته.

وذكرت أن هذه الأمراض في تزايد مستمر خاصة مع العادات الغذائية الخاطئة، وهناك من الأغذية الضارة التي ينصح بتجنبها إما لزيادة سعراتها الحرارية أو لاحتوائها على مواد اصطناعية غير مأمونة، ومن هذه الأطعمة الوجبات السريعة، والمشروبات الغازية وملح الطعام خاصة عند الأطفال والحلويات والعصائر التي تحتوي على ألوان اصطناعية.

د.أنوار النجار

ولذلك يفضل استبدالها بالأطعمة المفيدة التي تقلل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة كما أنها تساهم في التحكم في هذه الأمراض ان وجدت.

ومن هذه الأطعمة الفواكه والخضراوات التي تحتوي على الڤيتامينات المهمة لصحة الجسم ومواد مضادة للأكسدة والأورام ولذلك ينصح بالتأكيد على إضافتها إلى الغذاء اليومي خاصة للأطفال كوجبات خفيفة.

وأضافت ان الاهتمام بتناول المجموعات الغذائية الأخرى من مجموعة الحليب ومنتجاته، الخبز والحبوب، اللحوم خاصة اللحوم البيضاء مثل السمك يزود الجسم بكل احتياجاته اليومية كما أنه يساهم في الحفاظ على الوزن المثالي خاصة عند تناول وجبات متعددة في اليوم الواحد بكميات قليلة وبسعرات حرارية بسيطة.

ويجب عدم تخطي أو إلغاء أي من هذه الوجبات وأهمها هي وجبة الإفطار التي تساهم في الحفاظ على الوزن بشكل رئيسي وتساعد الجسم على القيام بوظائفه الحيوية بالصورة المثلى، مؤكدة أنه يجب عدم إلغاء أي من هذه المجموعات مثل إلغاء مجموعة الخبز والحبوب لغرض تخفيض الوزن لما في ذلك من أثر سلبي على الجسم. ويجب ألا ننسى أهم مادة غذائية لجسم الإنسان وهي الماء حيث يشكل أكثر من 75٪ من مكونات الجسم ويساهم في طرد المواد السامة والفضلات ولذلك ينصح بشرب ما يقارب 6 – 8 أكواب من الماء وأكثر خاصة في الصيف أو أثناء التعرق الشديد عند ممارسة الرياضة.

### دعت مرضى السلياك للالتزام بالحمية

# الفريح: 57٪ من المصابين بالأمراض العصبية لا يستطيعون هضم الطعام

دعت رئيسة فريق التوعية عن السلياك من مركز العمل التطوعي المستشارة سعاد الفريح مرضى السلياك للالتزام بالحمية الخالية من الجلوتين لتفادي تطور أعراض هذا المرض.

ويتسبب مرض السلياك في تحسس الأمعاء الدقيقة للجلوتين الموجود في بروتين القمح والشعير والشوفان والحنطة.

وأوضحت الفريح لـ «كونا» ان الدراسات أثبتت ارتباط مرض السلياك بالأمراض العصبية ومن أهمها تلف الدماغ.

وذكرت الفريح ان 57٪ من المصابين بالأمراض العصبية المختلفة لا يستطيعون هضم الطعام داعية المرضى الى الفحص والتأكد من إصابتهم بالمرض وبخاصة مرضى التصلب المتعدد الـ (ام اس).

سعاد الفريح

وذكرت ان هناك طريقتين لتشخيص المرض أولاهما تحليل الدم وهو يعطي تشخيصا دقيقا بنسبة 90٪ والثانية عن طريق المنظار الذي يؤكد الإصابة بالمرض من عدمها.

ويعد مرض السلياك مرضا متشعبا ومرتبطا بأمراض اخرى وأثبتت الدراسات ان الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بهذا المرض هم أقارب مرضى السلياك ومرضى متلازمة داون ومرضى متلازمة تيرنر ايضا.

ويوجد أكثر من 8 آلاف مريض مصابين بهذا المرض في الكويت وفقا لإحصاءات عالمية ومن أبرز أعراض هذا المرض هي تقلصات في الأمعاء وانتفاخ البطن وازدياد الشهية الشديد أو نقصانها وحموضة المعدة وكثرة الغازات وآلام الظهر والإمساك أو الإسهال والتورم والضعف الشديد والإجهاد وتشقق اللسان وتقلص العضلات وجفاف الجلد وتحسسه.