مركز جونز هوبكنز
أرامكو الطبي
Johns Hopkins
Aramco Healthcare

نجاح خدمة مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي في الرعاية الصحية عن بُعد 18

الحياة الطبيعية بمفهومها الجديد: التغلب على فيروس كورونا الجديد مع ممارسة الـ "ثلاث أ " 32

برنامج تغذية لتقوية الجهاز المناعي 77

WellBEING

صيف 2020

كيف تحافظ على صحتك وتركيزك أثناء فترة التعلم عن بُعد

نبارك لجميع الفائزون بمسابقة جاها للرسم

مكالمة الفيديو للتواصل مع أطباء الرعاية الأولية متوفرة للمرضى من خلال «ماي تشارت»

داخل هذا العدد

التعبير من خلال الفن والرابحون في المسابقة
2

مكالمة الفيديو للتواصل مع أطباء الرعاية الأولية متوفرة للمرضى من خلال ماي تشارت
16

أهم النصائح للحفاظ على نمط حياة صحي خلال فترة الحجر الصحي للحد من خطر الإصابة بكوفيد-19
26

واجه التحديات وتجاوز المحن في حياتك بتحسين مستوى مرونتك الشخصية
12

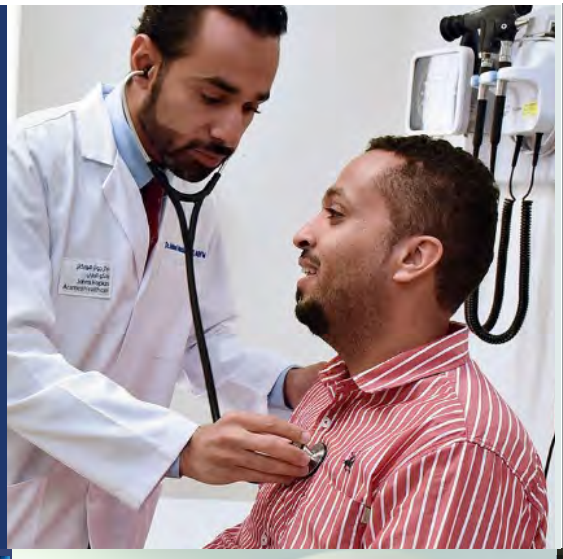
ماي تشارت كير كومبانين للمراقبة الصحية المنزلية
22

نصائح لتعزيز دفاعات الجهاز المناعي
76

بيان إخلاء المسؤولية القانونية:
المعلومات الصحية الواردة في المطبوعات والملصقات الخاصة بمركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي تهدف للاستعمال العام وليست بديلة لزيارة الطبيب واستشارته. النصائح تقدم على أساس عام للأفراد لمناقشة صحتهم والحالات الطبية مع طبيبهم الخاص. ينبغي استشارة مقدمي رعايتك الصحية في المسائل المتعلقة بالصحة، و الطب، والعلاج الخاصة بك وبأفراد عائلتك.

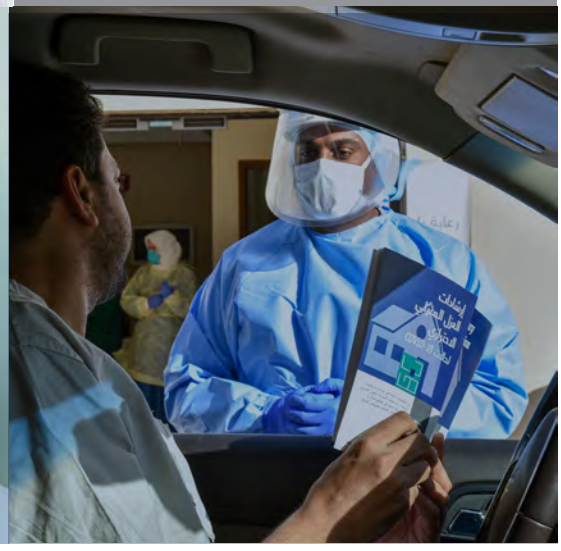
شكرًا لأبطالنا غير المرئيين

تم توزيع 100,000 مادة متعددة اللغات في المدارس ومباني المكاتب والمرافق المجتمعية وسكن المقاولين لتثقيف الناس حول كوفيد-19



1416 شاشة رقمية في مباني المكاتب والمجتمعات السكنية.

تم توزيع ما يقرب من 23,000 مجموعة نظافة كوفيد-19 على مستخدمي المكاتب.



لكل موظف في مركز جونز هوبكنز أرامكوالطبي يعمل في الخطوط الأمامية أو خلف الكواليس

شكرًا لكل ما تفعلونه جميعًا

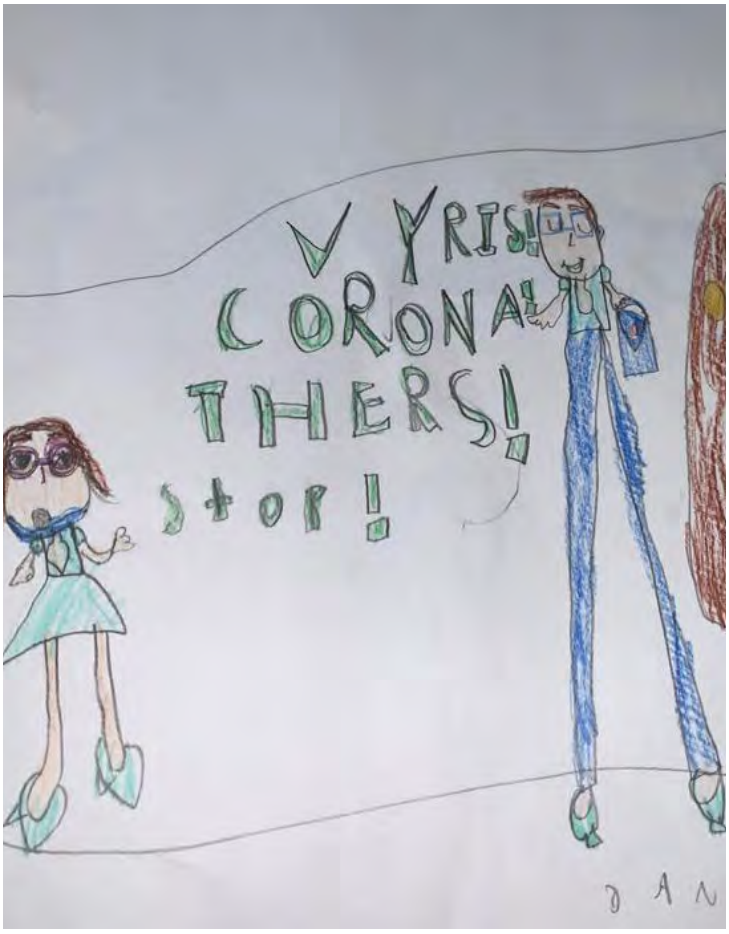
أنتم أبطال الرعاية الصحية لدينا

CAUTIOUSLY, WE RETURN

التعبير من خلال الفن

دانييلا ليكاندا، 5 سنوات

جوري عدوية، 6 سنوات



دانييلا ليكاندا، 5 سنوات

حوراء، 7 سنوات

جميلة، 5 سنوات

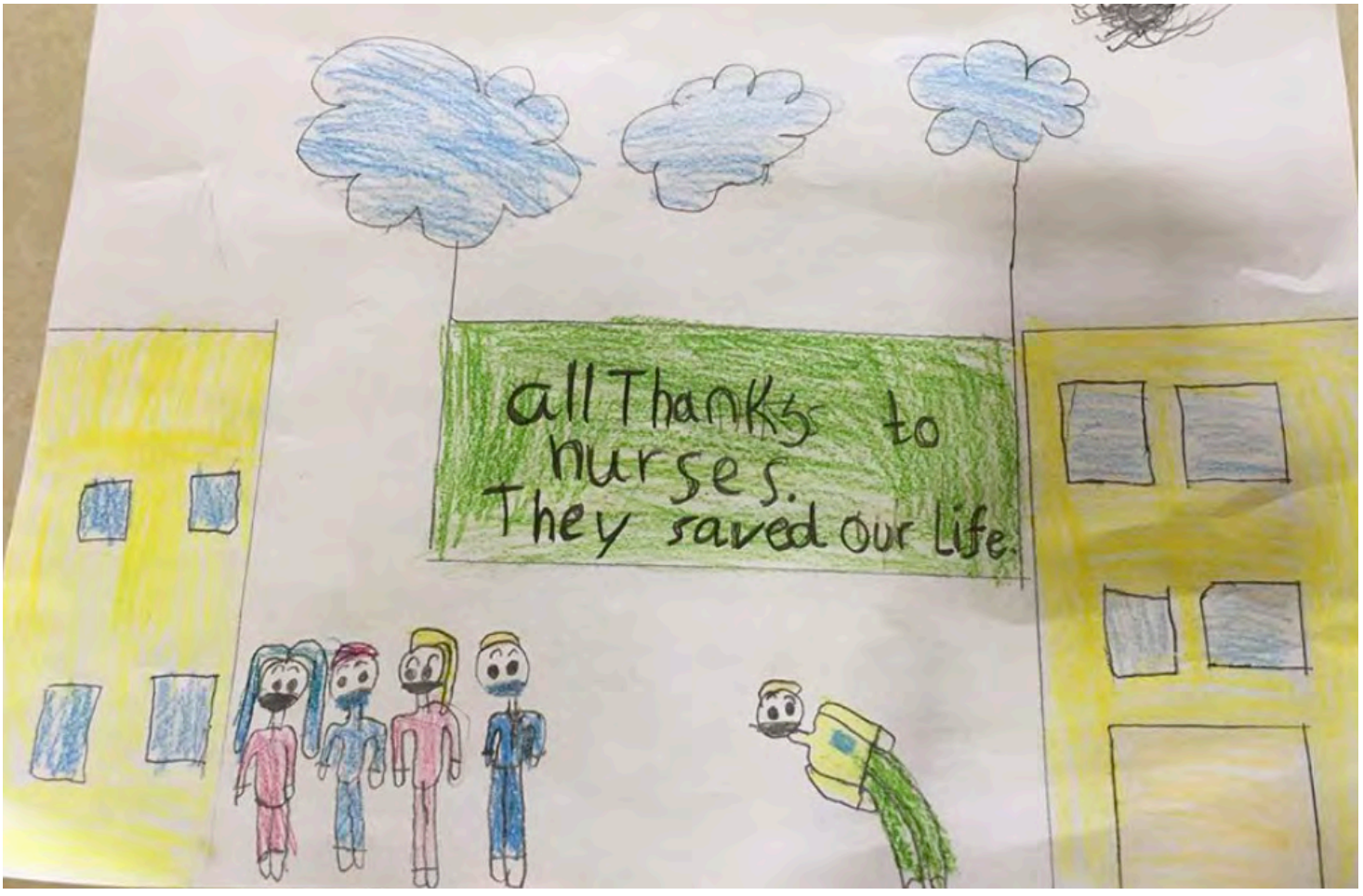
عبد المحسن، 6 سنوات

ريلام، 6 سنوات

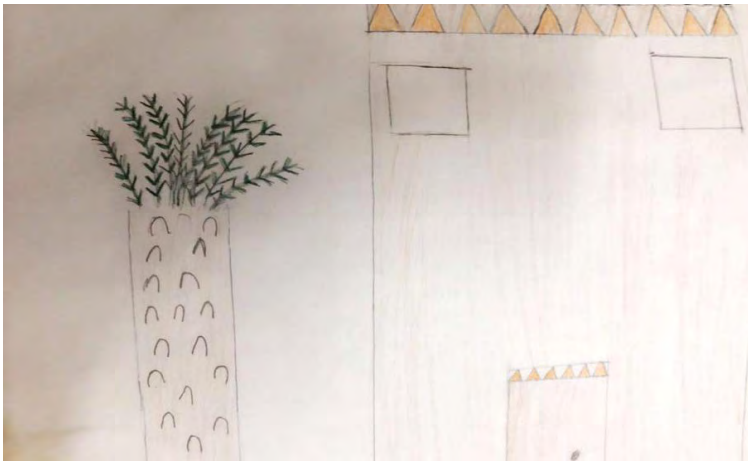
سيلينا محمد، 5 سنوات

أحمد، 9 سنوات

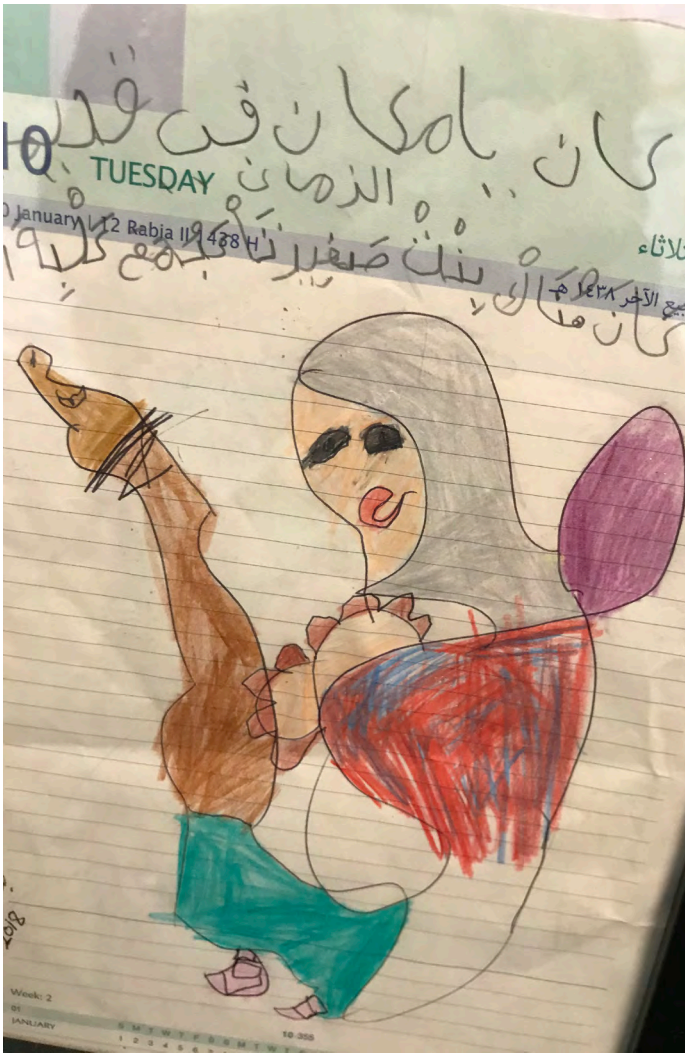
صوفيا، 6 سنوات



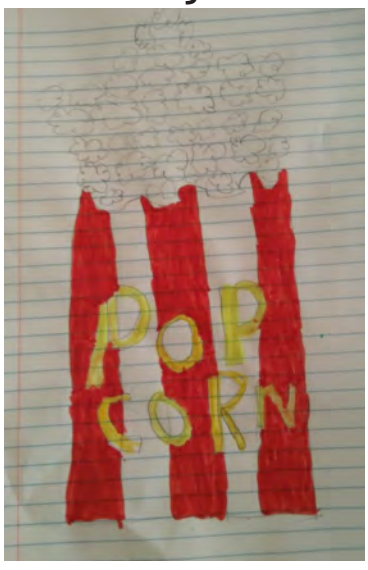
آدم، 9 سنوات



آمنة 10 سنوات

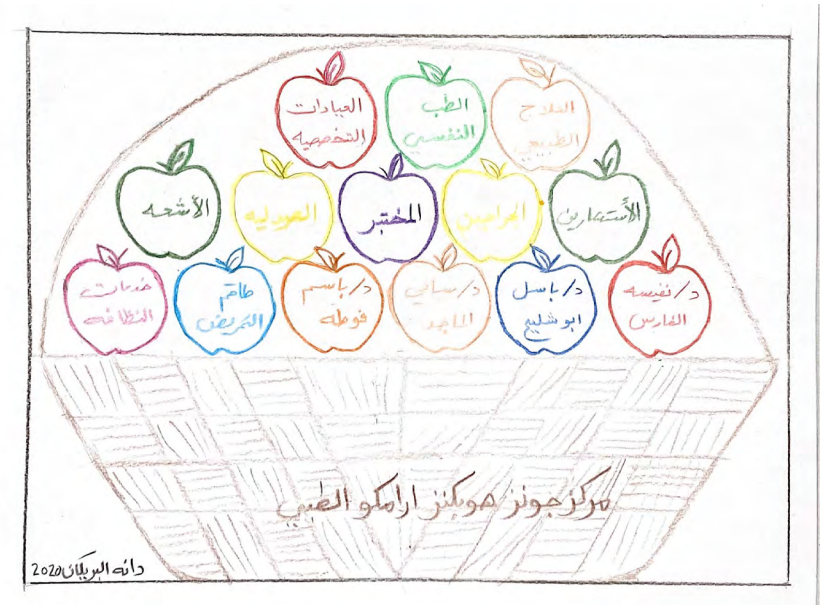


بدور، 9 سنوات

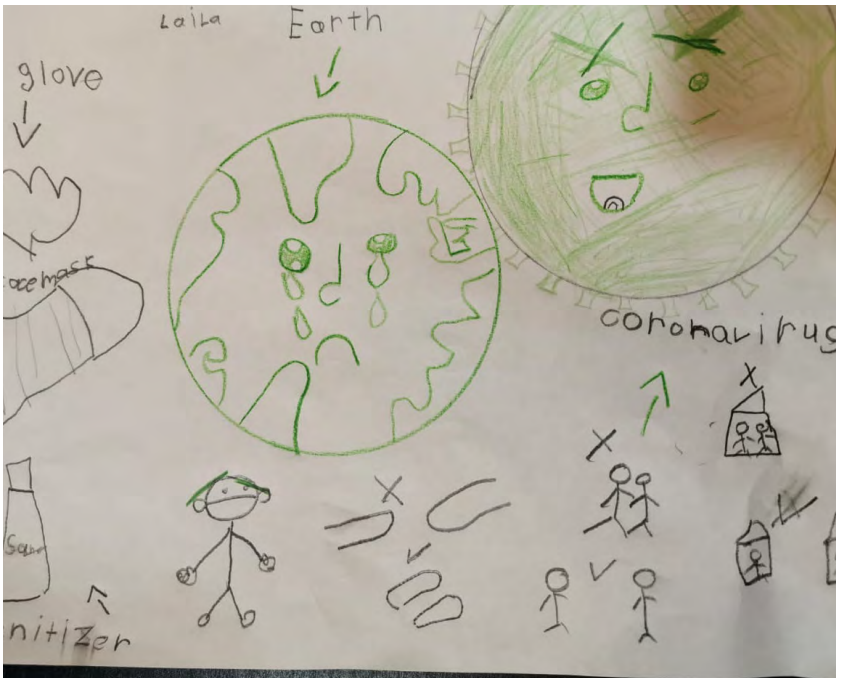


بدور، 9 سنوات

فاطمة، 10 سنوات

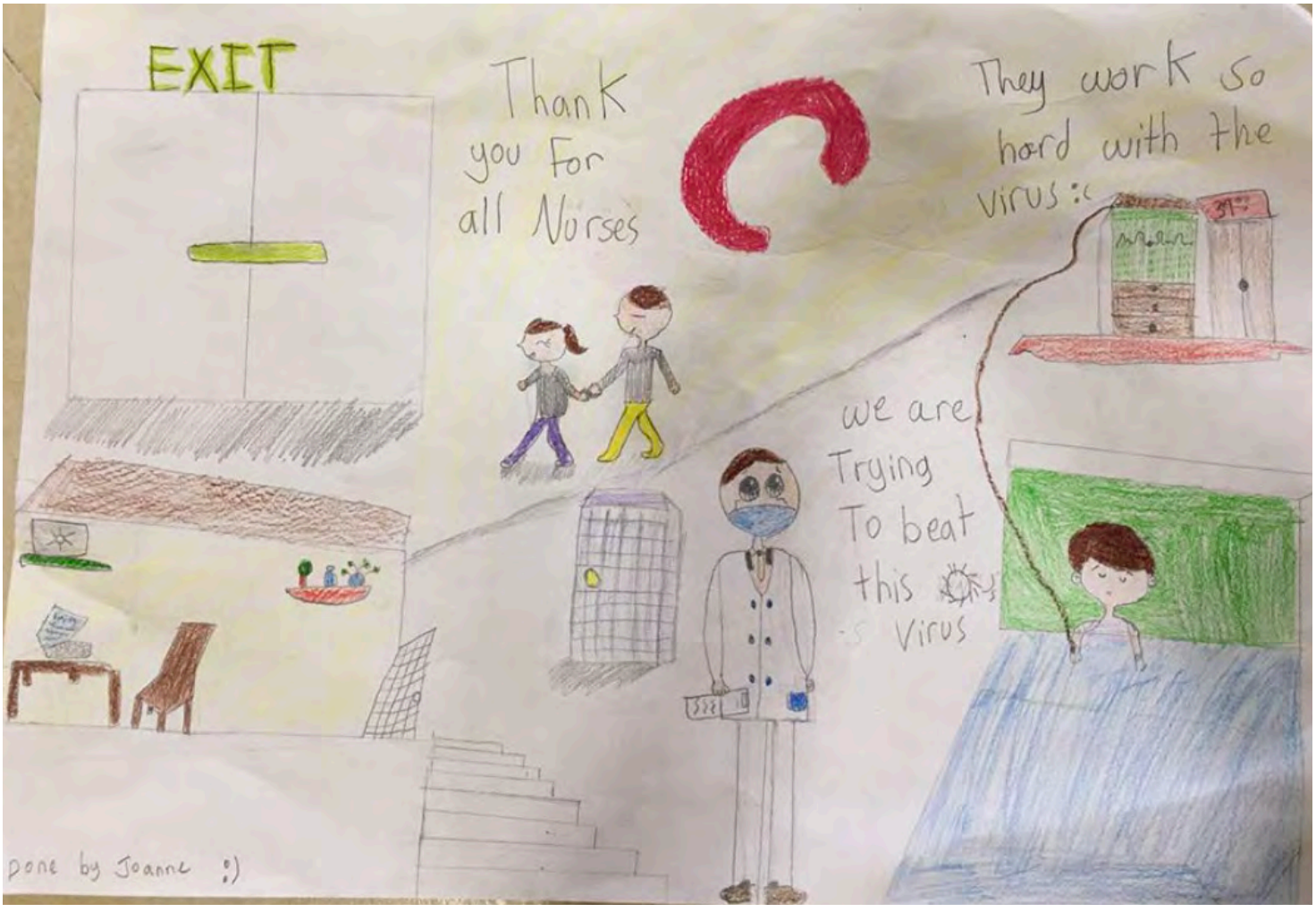


دانا، 10 سنوات

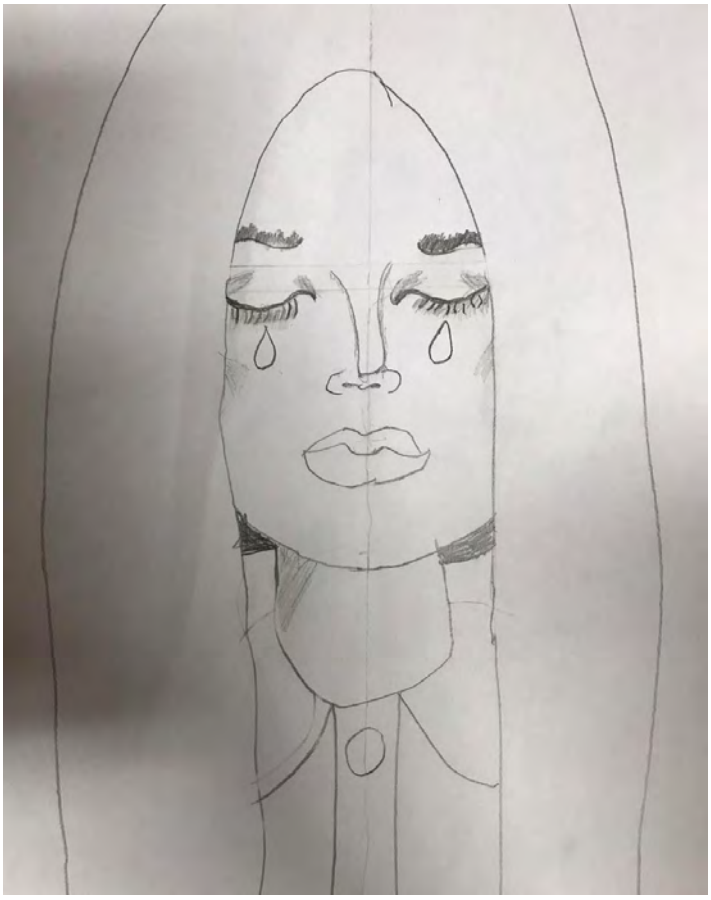


ليلى، 8 سنوات

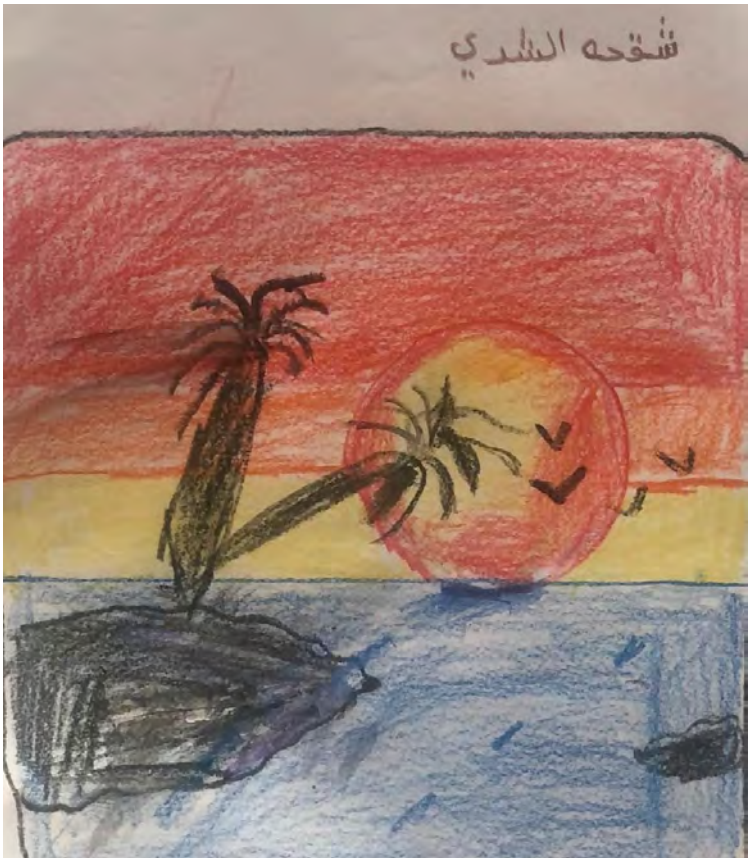
غدير، 8 سنوات



جوان، 10 سنوات



لين، 9 سنوات

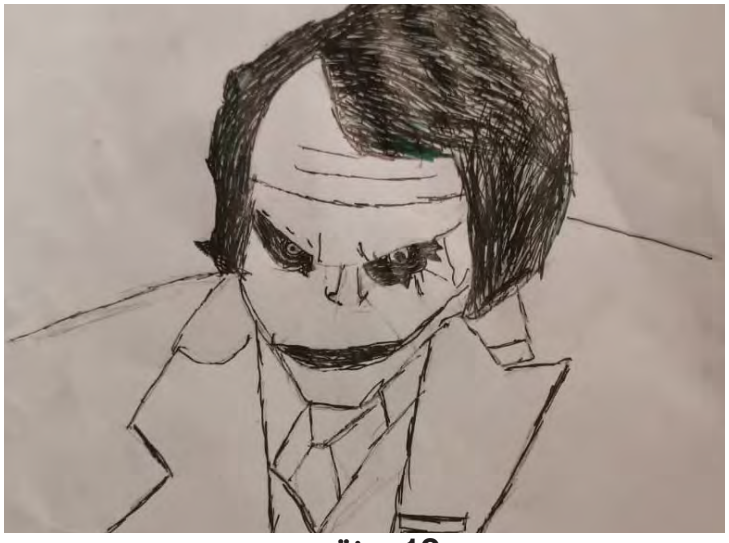


شقحة، 10 سنوات

زهراء، 10 سنوات

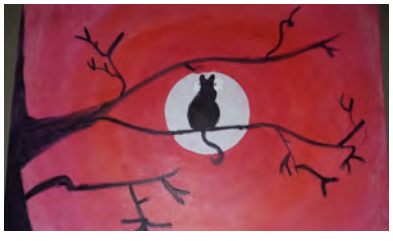
جوري ،12 سنة

فوزية، 12 سنة



محمد ،12 سنة

جود ،12 سنة



سامرين ،13 سنة

الفائزون في المسابقة هم:

حوراء،
العمر، 7 سنوات
(فئة 5-7 سنوات)

أحمد،
العمر، 9 سنوات
فئة (8-10 سنوات)

سامرين،
العمر، 13 سنوات
فئة (11-13 - سنوات)

شروط المسابقة:

- المسابقة شهرية ومفتوحة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 5-13
- عند الانتهاء من رسمتك الجميلة، اطلب من والديك نشرها على حسابهم الخاص في تويتر أو انستغرام قبل آخر يوم أربعاء من كل شهر، مع الإشارة إلى JHAHNews و #JHAHart.
- سيتم الإعلان عن الفائزين على حساب جاها @JHAHNews في تويتر وانستغرام، في أول يوم جمعة من كل شهر حيث يتم عرض الصور الفائزة ليراها الجميع!

مسابقة مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي للرسم احتفالاً باليوم الوطني السعودي 90

سيحصل الفائزون على قسيمة هدايا من جرير بقيمة 300 ريال سعودي يقدمها قسم علاقات المرضى

مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي
Johns Hopkins Aramco Healthcare

نحن نهتم We Care

نعود بحذر
CAUTIOUSLY, WE RETURN

هممة حتى القمة

800-305-4444 | www.jhah.com

واجه التحديات وتجاوز المحن في حياتك بتحسين مستوى مرونتك الشخصية

بقلم: ليال الخطيب

مع تفشي فيروس كورونا المستجد، من السهل أن نفقد أنفسنا مع كل القلق والخوف والمشاعرالمختلفة التي نمر بها خلال هذا الوقت. لقد تغيرت حياتنا بطرق عديدة، مما دفع معظمنا إلى الإحساس بالقلق والتوتر المفرط. التعود على الوضع الطبيعي الجديد والالتزام بجميع الإرشادات الوقائية للحفاظ على سلامتك وسلامة عائلتك ومجتمعك قد يؤثرعلى صحتك العامة.

في حين أن هذه الأوقات عصيبة، إلا أننا محظوظون لأن هناك طرقًا للتعامل والتأقلم مع هذه التحديات.

تُعرّف المرونة الشخصية بأنها القدرة على التكيف والتأقلم مع الأحداث الحياتية الصعبة أو المؤلمة و تساعدنا على تجاوز المحن. وفي مواجهة هذا الوباء، نحتاج للمرونة الآن أكثر من أي وقت مضى.

كيف أحسن مستوى المرونة لدي؟

عندما يفكر الناس في المرونة، يفكرون في العثور على القوة للتحلي بالصبر والهدوء أثناء قبول التغيير الذي يحدث من حولهم. ولكن هذا ليس سوى جزء من القصة. عند العمل على تعزيز قدرتك على الصمود في وجه المصاعب، يجب أن تكون واعيًا بصحتك الجسدية والعقلية والاجتماعية. باتباع نصائحنا التالية، ستكون قوة لا يستهان بها في مواجهة الشدائد:

ركز على صحتك الجسدية

لا يؤثر التوتر على صحتك العقلية فحسب، بل يمكن أن يؤثر أيضًا على جهاز المناعة لديك، حسن مستوى مرونتك من خلال تقوية نفسك جسديًا من خلال:

االنشاط البدني: مارس 30 دقيقة على الأقل من النشاط البدني بشكل يومي. يمكنك التمرين مع البرامج المتوفرة على المواقع الالكترونية، أو باستخدم أي معدات رياضية لديك في المنزل للحفاظ على لياقة جسمك.

اتبع نظام غذائي صحي: تناول وجبات صحية تتضمن الفواكه والخضروات بشكل يومي. ابتعد عن تناول السكريات والأطعمة المقلية وقلل من الكافيين.

- **الحصول على قسط كافٍ من النوم:** يحتاج البالغون سبع إلى تسع ساعات من النوم يوميًا، ويمكن أن يمنحك النوم الجيد الطاقة التي تحتاجها للتحكم بالتوتر بشكل أفضل.

شرب الماء: إذا كنت مرهقًا، فمن المحتمل أنك لا تتذكر شرب كمية كافية من الماء، فحاول على الأقل شرب 8-13 كوبًا من الماء يوميًا.

اعتن بصحتك النفسية والاجتماعية:

- **ابق على تواصل:** خلال جائحة تفشي كوفيد-19، من المهم الحفاظ على التباعد الجسدي (مترين) بينك وبين الآخرين ولكن أيضًا البقاء (افتراضيًا) قريبًا. يمكن أن تؤدي مشاعر الوحدة والعزلة التي زادت خلال تفشي كوفيد-19 إلى الاكتئاب. في عصر التواصل، لا يعني التباعد الجسدي قطع الاتصال بأحبائك، فتستطيع التواصل مع عائلتك وأصدقائك عبر الهاتف أو الرسائل النصية أو البريد الإلكتروني، أو استضافة ليلة لعب افتراضية، أو يمكنك ضاء وقت ممتع مع عائلتك الذين يسكنون معك في نفس المنزل من دون اللجوء إلى التكنولوجيا تواصل مع نفسك عن طريق ممارسة اليقظة الذهنية، أو ممارسة اليوغا.

صفحة ١٢

- **حافظ على نشاطك الذهني:** تعلم هواية جديدة تثير حماسك أو لغة جديدة. اقرأ الكتب التي كنت تريد قراءتها ولكن لم يكن لديك الوقت الكافي. مارس ألعاب الألواح المحفزة ذهنيًا مع الأشخاص في منزلك. خذ دورة عبر الإنترنت في موضوع يهمك.
- **عالج مشاعرك:** إذا كنت تشعر بالإرهاق أو القلق، تغلب على تلك المشاعر من خلال التحدث إلى شخص عنها، أو اكتبها في مذكراتك اليومية. إذا استمرت مشاعر الاكتئاب والقلق، فاطلب الدعم عن طريق تحديد موعد لزيارة فيديو عبر الإنترنت مع أحد أطباؤنا النفسيون من خلال تطبيق ماي تشارت الخاص بك.
- **اكتم الضجيج:** إذا وجدت نفسك تشاهد الأخبار بشكل مفرط وتقرأ عن كوفيد-19 باستمرار على الإنترنت، قلل الوقت الذي تقضيه في فعل ذلك، ولا تكن ضحية للشائعات. بدلاً من ذلك ابحث عن مصادر موثوقة مثل موقعنا الإلكتروني JHAH.com، للعثور على آخر مستجدات وإرشادات كوفيد-19.
- **التنفس بعمق:** التنفس العميق يمكن أن يساعد في تهدئة جهازك العصبي المركزي ويقلل الشعور بعدم الراحة والذعر العام.

جرّب تقنية التنفس من 2 إلى 1 مرة واحدة يوميًا على الأقل لتهدئة أعصابك.

تقنية التنفس من 2 إلى 1

هذه تقنية مهدئة للنفس يمكنك ممارستها في أي وقت لمساعدتك على التعامل مع مشاعرك وتعزيز الاسترخاء. تعمل تقنية التنفس من ٢ إلى ١ على تنشيط استجابة الاسترخاء في الجهاز العصبي اللاودي في الجسم. تُدعى هذه التقنية ٢ إلى ١ لأنك سوف تزفر لمدة تضاعف مدة الشهيق.

الخطوة الأولى: ابحث عن مكان هادئ ومريح تشعر فيه بالأمان.

الخطوة الثانية: استقر في وضع مريح للجلوس أو الاستلقاء. (قد ترغب بنزع حذائك أو فك الملابس الضيقة).

الخطوة الثالثة: ضع إحدى يديك على صدرك والأخرى على معدتك.

الخطوة الرابعة: أغمض عينيك وركز على تنفسك.

الخطوة الخامسة: للبدء، خذ نفسًا عميقًا، واستنشق من أنفك ببطء وبطريقة ثابتة أثناء العد لأربعة بصمت:

١ – ٢ – ٣ – ٤

يجب أن تشعر بارتفاع صدرك ومعدتك أثناء التنفس.

الخطوة السادسة: بعد ذلك، قم بالزفير ببطء وثبات من خلال أنفك أثناء العد لثمانية بصمت:

١ – ٢ – ٣ – ٤ – ٥ – ٦ – ٧ – ٨

الخطوة السابعة: كرر التنفس العميق مرتين أخريين، استنشق ببطء من خلال أنفك أثناء العد لأربعة بصمت، والزفير ببطء من خلال أنفك أثناء العد لثمانية بصمت.

- **عزِّز من مرونة طفلك:** تذكر أن هذه الفترة صعبة أيضًا على أطفالك، ولا تتركهم في الظلام، واشرح التغييرات في حياتهم، وامنحهم الوقت والاهتمام، واستمع إليهم وساعدهم في حل مشاكلهم. أيضًا، حاول أن تشاركهم في الأنشطة الترفيهية في المنزل، وحدد جدولاً أو روتينًا لهم لمنحهم شعورًا بالحياة الطبيعية.
- **اقرأ كتاب "بطلتي أنت" لطفلك:** كتاب تم تأليفه للأطفال المتضررين من جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) حول العالم. ينبغي قراءة كتاب "بطلتي أنتِ" من قبل ولي أمر أو مقدم رعاية أو معلم لطفل أو لمجموعة صغيرة من الأطفال. ولا نشجع الأطفال على قراءة هذا الكتاب بمفردهم دون دعم من ولي الأمر أو مقدم الرعاية أو المعلم. ويقدم الدليل التكميلي الذي يُطلق عليه اسم "الإجراءات الخاصة بالأبطال"، المقرر نشره لاحقًا، الدعم في تناول الموضوعات المتعلقة بفيروس كورونا المستجد، مما يساعد الأطفال على إدارة المشاعر والانفعالات، بالإضافة إلى أنشطة تكميلية يقوم بها الأطفال بناءً على هذا الكتاب.

"بطلتي أنتِ" هو كتاب تم تأليفه للأطفال المتضررين من جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) حول العالم.

ينبغي قراءة كتاب **"بطلتي أنتِ"** من قبل ولي أمر أو مقدم رعاية أو معلم لطفل أو لمجموعة صغيرة من الأطفال. ولا نشجع الأطفال على قراءة هذا الكتاب بمفردهم دون دعم من ولي الأمر أو مقدم الرعاية أو المعلم.

أين يمكنك العثور على مصدر موثوق يحتوي على معلومات كوفيد-19 وتدابير ونصائح وقائية؟

قم بزيارة موقعنا الإلكتروني https://www.jhah.com/ar/new-coronavirus للمزيد من الإرشادات حول كيفية الحفاظ على سلامتك أثناء تفشي فيروس كورونا المستجد، بما في ذلك المبادئ التوجيهية حول نظافة اليدين، إرشادات التسوق، تلقي االطلبات المنزلية بأمان، إرشادات كمامة الوجه، ونظافة المكاتب والمزيد.

لمزيد من المعلومات حول كيفية الحفاظ على صحتك النفسية أثناء تفشي فيروس كورونا المستجد، قم بتحميل دليل الصحة النفسية لأفراد المجتمع على الموقع الالكتروني JHAH. com في قسم "لأفراد مجتمعنا"

كيف يمكنك التأقلم مع العزلة والوحدة

يشعر معظم الأشخاص بالحاجة إلى التّفاعلات الاجتماعيّة والتّواصل مع الآخرين. وفي حال لم يُلبّي الفرد رغبة التّفاعل الاجتماعيّ، سيتولّد لديه شعور بالوحدة. ويمكن للوحدة والعزلة الاجتماعيّة أن تؤدّيا لظهور أعراض القلق والاكتئاب على الأفراد.

نصائح أوليّة حول كيفية التعامل مع العزلة والوحدة

- **إدراك الشعور بالوحدة:** يُعتبر تمييز مشاعر الوحدة الخطوة الأولى للتعامل مع هذه المشاعر، إلى جانب تذكير أنفسكم بالأشخاص الذين يمكنكم التواصل معهم.
- **الأنشطة البديلة:** يجب التركيز على الأنشطة التي يمكنكم القيام بها بمفردكم، مثل كتابة المذكّرات اليومية أو قراءة كتاب أو مشاهدة التلفاز أو القيام ببعض التّمارين البدنيّة والعقليّة.
- التحلّي بالأمل: حاولوا زرع جذور الأمل في أنفسكم من خلال قراءة القصص المُلهمة وتجارب الآخرين في التغلّب على الصّعاب.
- حلّ المشاكل: يمكن تحقيق ذلك من خلال تحديد المشاكل التي تتطلّب إيجاد حلول لها ومن ثمّ التفكير في الحلول المتوفّرة وتطبيق هذه الحلول. كما يمكن طلب المشورة والدّعم عند الشعور بالحاجة لذلك.
- المساعدة الإضافيّة: حاولوا الاستعانة بعوامل إضافيّة لمساعدتكم في التغلب على مشاعر الوحدة، مثل التحدّث إلى صديق مقرّب أو أحد أفراد العائلة الموثوق بهم أو طبيب الرّعاية الأوليّة أو الأخصّائي الاجتماعي أو عبر الاتصال بخط جاها للمساعدة العاطفية على 1919-870-013 والمتوفر من الساعة 8 صباحًا إلى 3 عصرًا من يوم الأحد إلى الخميس.

نصائح للتغلب على التوتر خلال تفشي فيروس كورونا المستجد

من الطبيعي أن تشعر بالحزن أو الإحباط أو الحيرة أو الغضب خلال أزمة ما. إليك خمس نصائح لتساعدك على التأقلم مع التوتر خلال أزمة تفشي فيروس كورونا المستجد:

- التواصل مع أشخاص تثق بهم يمكن أن يطمئنك. اتصل بأقربائك وأصدقائك.
- قلل من متابعتك لوسائل الإعلام التي قد تزيد من قلقك
- تناول الطعام الصحي، واحرص على النوم الجيد، ومارس الرياضة
- تذكر المهارات التي اعتمدت عليها في الماضي وساعدتك على تخطي أوقات الشدة.
- اعثر على مصدر موثوق للمعلومات مثل صفحتنا في موقع جاها jhah.com/ar/covid-19

خط المساعدة العاطفية

(013) 870-1919

من ٨ صباحًا إلى ٣ عصرًا، من الأحد إلى الخميس

أخصائيينا للصحة النفسية موجودون هنا لمساعدتك على التعامل مع الضغط والمشاعر والأفكار السلبية والقلق.

هذه الخدمة مخصصة للأشخاص الذين يتم إدخالهم إلى المستشفى، أو المتواجدين في منشأة للحجر الصحي، أو في العزل المنزلي. إذا كنت بحاجة إلى مزيد من الدعم، فقد تتم إحالتك للحصول على المزيد من الدعم أو قد تتم إحالتك لخدمة أخرى تكون أكثر ملاءمة لاحتياجاتك.

مركز جونز هوبكنز
أرامكو الطبي
Johns Hopkins
Aramco Healthcare

800-305-4444 | www.jhah.com

مكالمة الفيديو للتواصل مع أطباء الرعاية الأولية

متوفرة للمرضى من خلال «ماي تشارت»

نحن بصدد السماح بالمواعيد الحضورية في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي. يمكنك الآن اختيار نوع الموعد المفضل لديك، سواء كان موعد فيديو أو مكالمة هاتفية تناسب وضعك، أو موعدًا وجهًا لوجه في إحدى عياداتنا. بينما نواصل اتخاذ الاحتياطات للحد من انتشار كوفيد-19، ستلاحظ تغييرات في كيفية حجز مواعيدك معنا والإجراءات الوقائية التي نتخذها في منشآتنا. إن مرضانا وموظفينا ومجتمعنا هم أهم أولوياتنا ويجب علينا بذل كل ما في وسعنا للحفاظ على سلامتهم وصحتهم.

ما هي مواعيد الفيديو للتواصل مع الأطباء؟

تعني مواعيد الفيديو أن بإمكان المريض التواصل مع الطبيب بطريقة سهلة وآمنة. إذ توفّر موعد الفيديو، باستخدام بوابة تطبيق «ماي تشارت»، للمرضى فرصة محادثة الطبيب بشكل شخصي وهم مرتاحين في منازلهم.

كيف أحجز موعد الفيديو؟

مكالمة الفيديو متاحة للمرضى لإتمام مواعيد المراجعات الطبّية، ويمكنكم مناقشة استخدام هذا الخيار عند زيارتكم التالية للعيادة.

ما الذي أحتاجه لإجراء موعد الفيديو؟

سيحتاج المرضى إلى:

- حساب فعّال على تطبيق «ماي تشارت»
- كومبيوتر شخصي أو هاتف ذكي أو جهاز لوحي.
- المُتصفّحات المُوصى باستخدامها على الكومبيوتر هي Google Chrome وFirefox. في حال استخدام متصفّح Internet Explorer، يجب تثبيت مكوّن إضافي للمتصفّح عند إجراء أوّل مكالمة فيديو.
- تحميل تطبيق **Extended Care** **Virtual Care Room** عند الزيارة الأولى لمُستخدمي الهواتف المحمولة والأجهزة اللوحية من متجر App Store أو Google Play.
- اتصال قوّي وآمن بالإنترنت عبر شبكة الجوّال أو الإنترنت اللاسلكي

قم بتحميل تطبيق 'Extended Care Virtual Care Room'

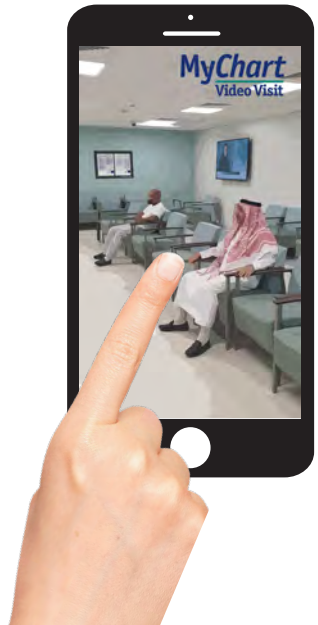
Available on the App Store | Google Play

اختبار رابط موعد الفيديو قبل الموعد

- ما أن يتمّ تحديد موعد مكالمة الفيديو، يجب على المريض الدخول إلى حساب «ماي تشارت» على الجهاز المستخدَم لإجراء مكالمة الفيديو قبل يومين من الموعد المحدّد على الأقل.
- الضغط على 'ماي تشارت مكالمة الفيديو'
- الضغط على زر 'اختبار الفيديو' واتّباع الخطوات المعروضة لضمان الجاهزية والاستعداد لإجراء مكالمة الفيديو.
- في حال عدم القدرة على اختبار الاتصال بنجاح، قد يحتاج المريض إلى إعادة جدولة موعد مكالمة الفيديو وتحويلها إلى زيارة للعيادة أو تجربة جهاز آخر.

كيف أبدأ مكالمة الفيديو؟

- يُفضّل التواجد في مكان ذو إنارة جيدة (ليتمكن الطبيب من رؤية المريض) ومناسب لإجراء محادثة صريحة.
- تسجيل الدخول إلى حساب «ماي تشارت» قبل ١٥ دقيقة من الموعد المحدد والضغط على 'بدء مكالمة عبر الفيديو'.
- التأكّد من شحن الجهاز أو من وجود شاحن قريب.



للمزيد من المعلومات تفضل بزيارة
www.JHAH.com/MyChart

قسم الدعم لخدمة موعد الفيديو باستخدام «ماي تشارت»

إذا احتجتم للمساعدة حول موعد الفيديو، يُرجى التواصل مع:

مكتب المساعدة الخاص بتطبيق «ماي تشارت»

- هاتف: ٤٤٤٤-٣٠٥-٨٠٠، تحويلة ٨ (خلال ساعات العمل)
- إذا كان لديكم استفسار متعلّق بخدمة العملاء، يُرجى التواصل مع قسم علاقات المرضى عبر البريد الالكتروني: PatientRelations@JHAH.com أو الرقم ٤٤٤٤-٣٠٥-٨٠٠ تحويلة ٦ (خلال ساعات العمل)

لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني:
www.jhah.com/en/about-mychart

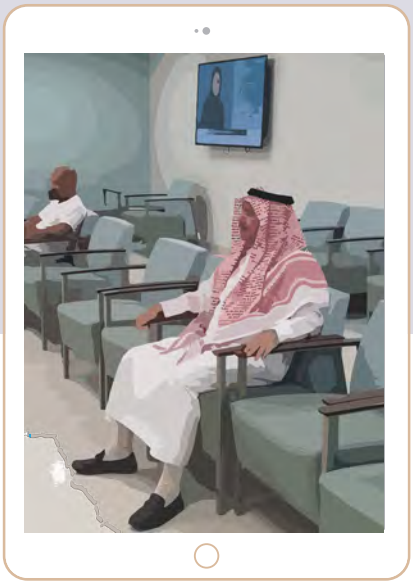
يمكنكم الآن الاستفادة من خدمات «ماي تشارت»

سارعوا للتسجيل اليوم.

- مقاطع الفيديو الإرشادية
- الأسئلة المتكررة

"وجد ٨ من كل ١٠ مرضى أن تحديد موعد مكالمة فيديو لمتابعة حالتهم أكثر راحةً من ترتيب موعد متابعة شخصي"

مستشفى ماساتشوتس العام



نجاح خدمة مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي في الرعاية الصحية عن بُعد

يستعد متخصصو مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي وفريق تقنية المعلومات للرعاية الصحية وزملاء آخرون متعددو التخصصات لإتاحة خدمات الرعاية المتخصصة المتعددة عن طريق مواعيد الفيديو في الأسابيع المقبلة. فمن خلال التقنية، سيتمكن الأطباء من تشخيص الموظفين وعائلاتهم بشكل أفضل في حالات صحية متنوعة.

اتخذ مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي تدابير خاصة ليضمن أن موظفي الشركة المسجلين في المركز يستطيعون الوصول إلى خدماته الطبية أثناء جائحة كوفيد-19بطريقة أكثر فعالية. فمنذ شهر مارس الماضي، يتواصل أخصائيي طب الأسرة وطبيب مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي للرعاية الأولية، الدكتور نزار الإسلام ياسين، والطبيب النفسي ورئيس قسم الطب النفسي وخدمات الصحة العقلية، الدكتور عبد الصمد الجشي، مع المرضى من خلال مواعيد بالفيديو على بوابة المرضى الإلكترونية ماي تشارت، التي تعد جزءًا من السجل الطبي الإلكتروني للمستشفى.

يستعد الآن متخصصو مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي وفريق تقنية المعلومات للرعاية الصحية وزملاء آخرون متعددو التخصصات لإتاحة خدمات الرعاية المتخصصة المتعددة عن طريق مواعيد الفيديو في الأسابيع المقبلة.

المراجعون يشيدون بمواعيد الفيديو

كما هو الحال مع أي تقنية جديدة وناشئة، قد تكون هناك بعض التحديات التي تتعلق بالاتصالات ويجب التغلب عليها. ولكن مع ذلك كانت استجابة المرضى الذين شملهم الاستطلاع إيجابية للغاية، حيث أجاب 85٪ منهم (367 مشاركًا)بأنهم شعروا أن موعد الفيديو قد نجح في إزالة مخاوفهم الطبية فيما قال 82٪ منهم (355 مشاركًا) أنهم سيستخدمون هذه التقنية مرة أخرى في المستقبل. ويقول الدكتور ياسين: «وجدت أن مواعيد الفيديو، مقارنة بالمواعيد الهاتفية، تقدم طريقة اتصال ذات قيمة أفضل وأعلى، لأن الطبيب عندما يستطيع أن يرى المريض، يمكنه تحسين جودة التقييم السريري. فعلى سبيل المثال، إذا كان المريض يشكو من أعراض الربو، وأنا لا أراه أمامي، فسأطلب منه أن يأتي إلى العيادة لإجراء تقييم بدني كامل. ولكن من خلال موعد الفيديو، سأتمكن من رؤية أن المريض قد لا يعاني من ضيق في التنفس، ويبدو بصحة جيدة، ولا يجد صعوبة في التنفس. مما سيسمح لي بتشخيص حالته بشكل أفضل ووضع خطة علاج أكثر ملاءمة، دون أن يحتاج إلى الحضور للمستشفى». وأشار الدكتور ياسين إلى أن مواعيد الفيديو تجعل المراجعين يشعرون بمستوى أعلى من القدرة على التواصل، والتمكين، والطمأنينة لمجرد أنهم يستطيعون رؤية طبيبهم. وقال «في مواعيد الفيديو يستطيع الطبيب التواصل مباشرة مع المريض، وأن يستبين علامات معينة غير شفوية، وأن يعبر عن تعاطفه وتفهمه بشكل أفضل، على عكس المواعيد الهاتفية أو رسائل البريد الإلكتروني»

علاج التوتر والقلق

جائحة كوفيد-19 لها أيضا تأثير نفسي على الناس، بما في ذلك زيادة التوتر والقلق. ومع استمرار الوضع، وتعامل الناس مع التوتر، وفترات العزلة، وغيرها من القيود، تتوقع منظمة الصحة العالمية أن تكون الآثار أكثر حدة. وضمانا لاستمرارية الرعاية، بدأ أخصائيو الصحة العقلية في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي استخدام مواعيد الفيديو (ماي تشارت) لمن يعالجونهم من المرضى. وكان الطب النفسي قد بدأ العلاج عن بُعد في الخمسينات من القرن الماضي عندما تم استخدام المؤتمرات عن بُعد في العلاج الجماعي وعلاج الحالات التي تعاني من أمراض عضوية ونفسية مًعا.وفي التسعينيات من القرن الماضي، انتشرت مواعيد الفيديو بشكل أكبر لتوفير الرعاية النفسية في المناطق التي تعاني من نقص الخدمات حول العالم. ويقول الطبيب النفسي ورئيس قسم الطب النفسي وخدمات الصحة النفسية، الدكتور عبد الصمد الجشي، أن الدراسات قد أظهرت في العقود التالية أن خيارات الرعاية الصحية عن بُعد تعادل الرعاية النفسية المباشرة وجًها لوجه في دقة التشخيص والعلاج والفعالية. لمعرفة المزيد حول حجز الرعاية الأولية أو موعد فيديو مع الطب النفسي أو المواعيد الهاتفية، تفضل بزيارة موقعنا (JHAH.com). وإذا كنت بحاجة لمساعدة في كيفية التسجيل في بوابتنا الصحية عبر الإنترنت ماي تشارت، أو ترغب في طرح سؤال، فاتصل بمكتب مساعدة ماي تشارت على 800-305-4444 واختر تحويلة رقم 8.

https://www.jhah.com/ar/patient-information/appointments-and-referrals

مصادر مفيدة لصحتك وعافيتك والصحة العقلية

- إذا كان لديك سؤال طبي يتعلق بكوفيد-19، أو سؤال حول صحتك، فيمكن لأطبائنا وممرضينا ذوي الخبرة مساعدتك.
  - يرجى الاتصال بالرقم 800-305-4444، تحويلة 3
  - للتحدث مع أحد أخصائينا الصحيين على خط رعاية كوفيد-19، اضغط 1
  - للتحدث مع أحد ممرضينا عن صحتك، اضغط 2
- إذا كنت ترغب في التواصل مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك، يمكنك استخدام ماي تشارت لمراسلتهم أو حجز موعد فيديو للتواصل مع الأطبّاء.

- يتوفر **خط كوفيد-19 للمساعدة العاطفية** حاليًا للمرضى المسجلين في جاها والذين يستوفون على الأقل أحد المعايير التالية: أن يكون الشخص معزول منزليًا أو داخل منطقة محجورة صحيًا بسبب كوفيد-19. الأشخاص الذين يستضيفهم جاها في مرافق معينة هم المرضى المنومين في مرافق جاها، والإحالات من خط رعاية كوفيد-19. يقدم الدعم النفسي والإرشاد عند الحاجة بين الساعة 9 صباحًا و 3 مساءً، من الأحد إلى الخميس على 013-870-1919
- يتوفر دليل الصحة النفسية واستراتيجيات التعامل مع الوضع لطاقم الرعاية الطبية خلال جائحة كوفيد-19عبر الإنترنت. قم بزيارة موقع JHAH.com و ابحث عن الصحة النفسية لطاقم الرعاية الطبية. الدليل يتجنب التشخيص أو وضع العلامات، ويساعد الناس على تطبيع تجربتهم من خلال تدريس الاستراتيجيات والتقنيات والتدخلات للحفاظ على صحتهم العقلية ، وكذلك مساعدة أفراد الأسرة الآخرين، مثل الأطفال وكبار السن.

مجموعة الإرشادات الرئيسية بخصوص الصحة النفسية في ظل انتشار مرض كوفيد-19: دليل الصحة النفسية واستراتيجيات التعامل مع الوضع لطاقم الرعاية الطبية خلال جائحة كوفيد-19

رحلة مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي مع الرعاية الصحية عن بُعد

يناير
2018
مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي يصبح اول من يطبق نظام السجلات الطبية الالكترونية ايبيك في المملكة، الذي هو أساس برنامج الرعاية الصحية عن بُعد.

أبريل
2019
الرعاية الأولية، الزيارات الهاتفية التجريبية

بداية برنامج التطبيب في طب الطوارئ لمدة 12 شهرًا

مارس
2020
المواعيد الهاتفية للرعاية الأولية متاحة لجميع مواقع المركز

مواعيد الفيديو في الرعاية الأولية متاحة للمركز في الظهران والأحساء

بدء مواعيد الفيديو للطب النفسي في المركز

انطلاق خدمة خط رعاية حالات كوفيد-19 لخطابات التعافي والأسئلة و الإجازات الطبية 800-305-4444 تحويلة 8

أبريل
2020
توفر زيارات الرعاية الأولية لعطلات نهاية الأسبوع و المساء

انطلاق خدمة خط المساعدة العاطفية للمرضى وأفراد الأسرة 013 870 1919

النصف الأول من مايو
2020
المواعيد الهاتفية متاحة لجميع عيادات الرعاية المتخصصة

انطلاق خدمة خط الدعم ضد العنف المنزلي للمرضى و أفراد الأسرة 013 870 1920

النصف الثاني من مايو إلى يوليو
2020
مواعيد الفيديو متاحة لجميع عيادات الرعاية المتخصصة

*باستثناء الخدمات التالية مراعاة لسلامة المريض أو اعتبارات أخرى:
المواعيد الهاتفية: طب و جراحة العيون
مواعيد الفيديو: طب العيون، الأنف والأذن و الحنجرة
عيادة إدارة الألم

مواعيد الرعاية الأولية عبر الهاتف

خيار آخر للرعاية الصحية عن بُعد

لا تحتاج إلى حساب ماي تشارت من أجل مواعيد الرعاية الأولية الهاتفية. سيتصل بك طبيبك مباشرةً. سنتصل بك لإبلاغك بأي إجراءات تحضيرية تحتاجها قبل زيارتك. تعتبر مواعيد الرعاية الأولية الهاتفية مناسبة لكل من المرضى البالغين والأطفال حيث يمكن استخدامها في حالات المتابعة أو طلب إعادة صرف الدواء.

في حال كنتم بحاجة إلى المساعدة فيما يتعلق بالمواعيد الهاتفية، يُرجى التواصل مع مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي على 800-305-4444 واختيار تحويلة رقم 1.

تعدّ مواعيد الرعاية الأولية عبر الهاتف خيارًا ممتازًا يناسب:

- المرضى البالغين والأطفال*
- مواعيد الكشف الجديدة أو مواعيد المتابعة أو تجديد الوصفة الطبية

*تستلزم سياسة مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبيّ تواجُد ولي أمر خلال المكالمة الهاتفية للمرضى دون سنّ الـ 18 عامًا. المواعيد الهاتفية متوفرة للمرضى الأطفال

ما هي الاستعدادات اللازمة قبل الموعد الهاتفي؟

- الحرص على شحن الهاتف المحمول أو استعمال خط أرضي
- التأكد من صحّة معلومات الاتصال الموجودة في ملفات مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبيّ وتحديثها
- تجهيز الهوية الوطنية أو الإقامة ووضعها في متناول اليد لتأكيد الهوية عبر الهاتف

كيف تبدأ المواعيد الهاتفية؟

- في توقيت الموعد، ستتلقون مكالمة هاتفية من مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي.
- يرجى ملاحظة ما يلي: في حال لم تتم الإجابة على المكالمة خلال الوقت المحدد لموعدكم، ستفقدون الموعد بسبب التزام الطبيب بمرضى آخرين. يمكن إلغاء المواعيد قبل ساعة من توقيتها باستخدام ماي تشارت أو الاتصال على 800-305-4444 واختيار التحويلة 1 خلال ساعات العمل أو تسجيل الدخول إلى ماي تشارت. في حال كنتم بحاجة إلى المساعدة فيما يتعلق بالمواعيد الهاتفية، يُرجى التواصل مع مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبيّ على 800-305-4444 واختيار التحويلة 1.
- في حال كان لديكم استفسار يتعلق بخدمة العملاء، يرجى التواصل مع قسم علاقات المرضى أو الاتصال على 800-305-4444 واختيار التحويلة 6.
- في حال كان لديكم استفسار يتعلق بخدمة العملاء، يرجى التواصل مع قسم علاقات المرضى أو الاتصال على 800-305-4444 واختيار التحويلة 6.

في حال لم تتطلب حالتكم موعد هاتفي ولكن احتجتم استشارة طبية:

للأسئلة الطبية المتعلقة بـ كوفيد-19، أو الأسئلة المتعلقة بصحتكم، يمكن لطاقمنا الطبي والتمريضي تقديم المساعدة لكم. نستقبل الاتصالات على خط الرعاية من الأحد إلى الخميس. لا تترددوا بالاتصال على 800-305-4444 واختيار التحويلة 3.

الفئة العمرية للأطفال:

- 12 عامًا أو أقل
- 14 عامًا أو أقل
- 6 أعوام أو أقل
-

الموقع

- الظهران
- الأحساء والعضيلية
- بقيق ورأس تنورة

طبيب افتراضي مستعد لمقابلتكم

الحصول على الرعاية الصحية دون تواصل مباشر

جانيت بينييرو

تمكنتُ من خلال بضع ضغطات على الإنترنت، وأنا متواجد في وحدتي بالظّهران، من حجز زيارة افتراضيّة عبر الإنترنت إلى مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبيّ للحصول على استشارة طبيب عبر الانترنت من اختياري.

خلال إحدى رحلات المشي عبر سلسلة الجبال الزرقاء الرائعة في أستراليا في صباح شتوي صحوٍ وباردٍ في عام 2016، انزلقتُ وكسرتُ كاحلي، مما اضطّر الأطبّاء إلى استخدام صفيحتين و18 مسمارًا من التيتانيوم لتثبيت الكسور المتعدّدة بشكل دائم.

احتجتُ اليوم إلى استشارة طبيب لفحص كاحلي ومعرفة سبب تيبسه وتورّمه.

وضمن خصوصية منزلي، جلستُ أمام الكومبيوتر المحمول وتجهّزتُ لتلقي الاستشارة الطبيّة عبر الانترنت في الساعة 11:45 صباحًا، بعد أن حجزتُ موعدًا في اليوم السابق.

بضع ضغطات سريعة، ويبدأ الموعد

بعد تسجيل الدخول إلى تطبيق ماي تشارت الخاص بمركز جونز هوبكنز أرامكو الطبيّ، واختيار البريد الإلكتروني كخيار رمز الأمان، دخلتُ إلى لوحة معلومات المريض وانضممت إلى غرفة الانتظار بالضغط فوق "eCheck-in"، بمعنى تسجيل الحضور افتراضيًا. بعد ذلك، أجبتُ على بعض الأسئلة الطبيّة الروتينيّة.

بالانتقال إلى صفحة موعد الفيديو الخاصّة بي، قمتُ بالضغط فوق خيار "بدء موعد الفيديو"، وبعد ذلك بوقت قصير، كان الدكتور نزار ياسين جاهزًا لرؤيتي.

قدّم نفسه لي، وسحب بطاقتي الإلكترونية (والتي يمكنني رؤيتها أيضًا على لوحة التحكّم الخاصّة بي)، وبدأ بطرح أسئلة روتينيّة حول حالتي الصحيّة بشكل عام.

احتاج الطبيب إلى إجراء فحص بصري عندما بدأنا التحدّث عن طرفي السفلي المليء بالتيتانيوم.

وضمن أجواء مريحة وضحك متبادل، قمت بمناورة ساقي وكاميرة الكومبيوتر المحمول ليتمكّن الدكتور ياسين من رؤية كاحلي المصاب بالتيبس.

وتوصّل إلى أن التورّم ناجم على الأرجح عن زيادة الخمول البدني بسبب العمل من المنزل خلال جائحة كوفيد-19.

وأوصى الطبيب برفع ساقي والتدليك والمشي لمدة أطول، لكنني أحسست أيضًا بضرورة التوقف عن استخدام قيود كوفيد-19 كسبب غير مبرّر لتجنّب ممارسة الرياضة.

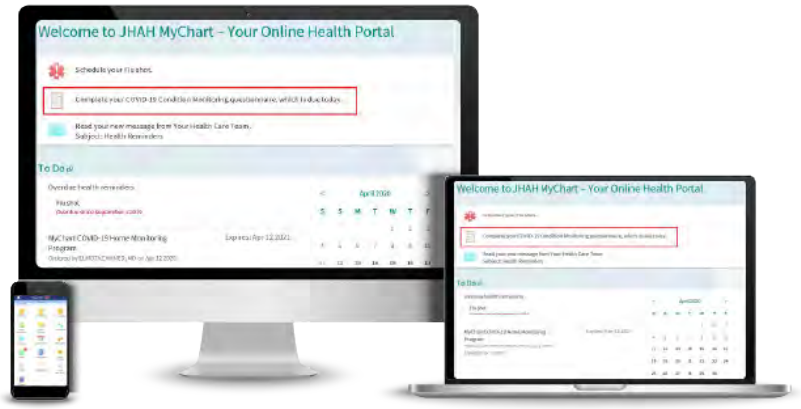
يرى الكثيرون إنه من الصّعب التفوّق على الاستشارة الطبيّة المباشرة، لكنّ مواعيد الفيديو التابعة لمركز جونز هوبكنز أرامكو الطبيّ تميّزت بالسّرعة وسهولة الاستخدام.

مزايا الرعاية الصحيّة عبر الانترنت

يرى الدكتور ياسين أن الرعاية الصحيّة عبر الانترنت قد تناسب أكثر من نصف مرضاه، مضيفًا إلى ذلك إمكانيّة انضمام الزملاء، في حال لزم الأمر، إلى مواعيد الفيديو لتقديم مزيد من المعلومات حول تقييم الحالة الطبيّة وإدارتها بعد أخذ موافقة المريض.

إلى جانب الأمان الذي توفّره الاستشارات عبر الإنترنت خلال جائحة كوفيد-19، هناك مزايا أخرى، إذ لا توجد حاجة للسّفر، والانتظار في غرف الانتظار، فضلاً عن شعور الرّاحة والبساطة الذي تضفيه الجلسات الشّبيهة بالمحادثات الشّخصية.

ماي تشارت كير كومبانين للمراقبة الصحيّة المنزليّة



تمثّل ميّزة كير كومبانين تقنية مراقبة منزليّة تفاعليّة وذكيّة على تطبيق ماي تشارت، البوابة الصحيّة الإلكترونيّة لمرضانا.

تساعدكم ميّزة ماي تشارت كير كومبانين على إدارة الرّعاية الصحيّة الخاصّة بكم من خلال:

- استبيان حول الأعراض سهل الاستخدام
- إشعارات لتذكيركم بالمتابعة يوميًا
- مواد تعليميّة مُعتمدة ومُخصّصة

تُسهم ميّزة ماي تشارت كير كومبانين في تحسين النتائج الصحيّة:

تُبقي ميّزة كير كومبانين الأطباء المسؤولين عن رعايتكم على اطّلاع بحالتكم الصحيّة بما في ذلك أيّ تغييرات أو أعراض جديدة. إذ يتمّ إخطار الفريق الطبّي الذي سيتابع حالتكم أو يعدّل خطّة الرّعاية الخاصّة بكم إذا لزم الأمر.

للوصول إلى ميّزة ماي تشارت كير كومبانين:

بعد مناقشة الأمر مع طبيبكم، ستختارون استخدام ميزة ماي تشارت كير كومبانين عبر تطبيق ماي تشارت على الهاتف المحمول، أو زيارة موقع ماي تشارت من جهاز الكومبيوتر.

وفيما يلي كيفية استخدام تطبيق ماي تشارت على الهاتف المحمول:

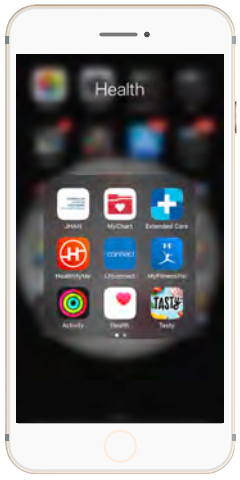
- تسجيل الدخول إلى تطبيق ماي تشارت
- من الشاشة الرئيسيّة، يجب الضغط فوق قائمة المهام لعرض قائمة المهام المطلوبة
- لإكمال مهمة، يجب الضغط على المهمة المطلوبة لملء استبيان لمراقبة الأعراض الصحيّة.
- لإكمال الاستبيان، يجب تحديد جميع الإجابات المناسبة للأسئلة ثم الضغط على متابعة. يجب مراجعة الإجابات والضغط على إرسال.

استخدام ماي تشارت على جهاز الحاسوب:

- يُرجى زيارة موقع www.JHAH.com
- الضغط فوق تسجيل الدّخول إلى ماي تشارت
- ستظهر قائمة المهام المطلوبة على الشاشة الرئيسية. يجب الضغط على إكمال استبيان مراقبة حالة كوفيد-19 الخاصة بك والذي يجب إتمامه اليوم.
- لإكمال الاستبيان، يجب تحديد جميع الإجابات المناسبة للأسئلة ثم الضغط على متابعة.
- يجب مراجعة الإجابات والضغط على إرسال.

مكتب المساعدة الخاص بماي تشارت:

- إذا كُنتم بحاجة إلى مساعدة للتسجيل في تطبيق ماي تشارت أو تنشيط حسابكم، أو كنتم ترغبون في الحصول على مزيد من المعلومات بشأن الخدمة، يُرجى الاتصال بمكتب المساعدة الخاص بماي تشارت على الرقم 800-305-4444، واختيار التحويلة 8، خلال ساعات العمل الرسمية.



قم بتحميل تطبيق «ماي تشارت»

Available on the App Store | Google Play

وفر من حزمة البيانات الخاصة بك واتصل بشبكة واي-فاي (Wi-Fi) الجديدة من مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي اليوم

يسر خدمات وعمليات تكنولوجيا المعلومات في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي أن يعلن عن شبكة واي-فاي الجديدة "للزوار"، وهو متاح لجميع موظفي مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي وزواره من خلال الأجهزة الشخصية (الهواتف الذكية أو الأجهزة اللوحية أو أجهزة الكمبيوتر المحمولة). ستحل شبكة واي-فاي الجديدة "للزوار" محل شبكة "Guest" من أرامكو في مرافق مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي.

يرجى ملاحظة أن الوصول إلى الخدمات الداخلية لمركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي مثل JHAH Connect و InSite لن يكون متاحًا باستخدام شبكة واي-فاي "الزائر" الجديدة.

كيف يمكنني الوصول إلى شبكة واي-فاي الجديدة؟

1. اختر شبكة "الزائر - Visitor" على جهازك
2. اضغط فوق "إنشاء حساب" بمجرد الاتصال بالشبكة
3. أدخل الاسم الأول والأخير ورقم هاتفك المحمول
4. سيتم استلام معلومات الحساب (اسم المستخدم وكلمة المرور) عبر الرسائل القصيرة
5. قم بتغيير كلمة مرور حسابك

اتصل على واي فاي "الزائر"
'Visitor'

التقييم الذاتي لـكوفيد-19في ماي تشارت

قامت وحدة صحة السكان والتطبيقات الإكلينيكية في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي بإنشاء وتنفيذ أداة التقييم الذاتي لجهات اتصال كوفيد-19. تساعد هذه الأداة في تحديد جهات الاتصال التي تظهر بشكل أكثر كفاءة وفعالية. في مايو، تم تجريب الأداة بنجاح مع إجمالي 86 مريضًا بمركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي.

المسعفون في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي يواجهون جائحة كوفيد-19 على الخطوط الأمامية

بقلم عبد الله البحراني، مُسعف أخصّائي وفنّي طبّ الطوارئ.

أدّى قسم الرعاية الأمامية ما قبل دخول المستشفى في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبّي دورًا أساسيًّا في مواجهة جائحة كوفيد-١٩ منذ بدايتها، وكان المسعفون الطبّيون العاملون لدى المركز حجر الأساس في تقديم هذه الرعاية الطبيّة، على الرغم من النقص غير المتوقّع في عدد الموظفين في بعض المناطق، نتيجة انتشار الجائحة وفرض الحظر المنزلي.

وقدّم المسعفون في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبّي الخدمات الطبيّة للعديد من المنشآت التي خُصّصت للحجر طوال الفترة الماضية، بالإضافة لاستجابتهم لحالات الطوارئ؛ مظهرين بذلك التزامهم في ظلّ الظروف القاهرة التي أرغمتهم على الابتعاد عن أسرهم خلال فترات الحظر.

الاستعداد والاستجابة لحالات الطوارئ

يُولي المسعفون في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبّي أهميّة فائقة لحالات الإصابة المحليّة بمرض كوفيد-١٩ ، كما يقدّمون خدمات تساهم في إنقاذ حياة المرضى بشكل يومي، كالاستجابة للحالات الطارئة المعروفة وغير المعروفة والحوادث والإصابات والمشكلات الطبيّة، فضلاً عن الخدمات الطبيّة الإسعافيّة في جميع المقاطعات والمناطق النائية والمواقع الصناعيّة والسكنيّة.

ويتعرّض المسعفون، حال جميع مقدّمي الرعاية الصحية، لخطر العدوى، بما أنهم يستجيبون للحالات المُشتبه بإصابتها أو التي تأكدت إصابتها بمرض كوفيد-١٩ ويعالجونها ويعملون على نقلها إلى المستشفى.

التغطية الطبيّة للحجر

تم إعداد المسعفين في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبّي بشكل جيد للتعامل مع الأزمة الحاليّة وتقديم الرعاية الطبيّة الإسعافيّة الأساسيّة والمتقدّمة وفقًا لبروتوكولات الرعاية السابقة للإدخال للمستشفى، ويشمل التدريب الذي تلقّاه المسعفون استخدام معدّات الوقاية الشخصيّة المناسبة كأجهزة التنفّس المنقّية للهواء المزودة بالطاقة.

وعلّق مدير قسم الرعاية السابقة للإدخال للمستشفى، في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبّي، علي الهاجري قائلاً: "لطالما كانت سلامة المسعفين في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبّي وتقديم الرعاية المُثلى للمرضى من أولوياتنا، وعلى القدر نفسه من الأهمية خلال مواجهة جائحة كوفيد-١٩. تلقى كادر المركز التدريب على استخدام معدّات الوقاية الشخصيّة، وحرصنا على إطلاعهم على كل التطوّرات حول مرض كوفيد-١٩ ، وتزويدهم بأجهزة التنفّس المنقّية للهواء المزوّدة بالطاقة لحمايتهم خلال استجابتهم لحالات الطوارئ ونقلهم للمرضى ذوي الحالات الحرجة. كما قمنا، بالإضافة لما سبق، بتطوير قواعد إرشاديّة مؤقّتة خاصّة بمرض كوفيد-١٩ لمقدّمي الرعاية السابقة للإدخال إلى المستشفى للتعامل مع الحالات، بالتوافق مع التعليمات والسياسات التي اعتمدتها وزارة الصحة في المملكة العربيّة السعوديّة".

وقدّم المسعفون في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبّي، منذ الرابع عشر من مارس، التغطيّة الطبيّة في ستة فنادق وأبنية استُخدمت كمواقع للحجر الصحي في الظهران والدمّام والخُبَر، سواء كانت داخل أم خارج المؤسسات التابعة لأرامكو السعوديّة؛

حيث خضع القادمون من خارج المملكة للفحص والعزل المنزلي، وفقًا لبروتوكولات وزارة الصحّة في المملكة العربيّة السعوديّة. وعمل المسعفون في مختلف المناطق، مثل الظهران والرياض وبقيق والأحساء والعضيلية، على تقديم التغطيّة الطبيّة على مدار الساعة، وتوفير الرعاية الطبيّة الفوريّة للمرضى، مع تأمين نقلهم إلى المستشفيات والمراكز الصحية في حال احتاج الأمر.

ماذا يعني أن تكون مسعفًا خلال جائحة كوفيد-19؟

ضحّى بعض المسعفين بقضاء وقتهم مع عائلاتهم خلال فترة الحظر في القطيف، لتأدية واجباتهم على أتمّ وجه، وكان لتركيزهم على مقاومة مرض كوفيد-١٩ أثرًا بالغًا على في توطيد العلاقات بين أفراد الفريق خلال تلك الأوقات العصيبة.

وقد علّق المُسعف الأول وفنّي طبّ الطوارئ، علي المؤمن، قائلًا: "كان العمل في الصفوف الأولى خلال هذه الجائحة تجربة رائعةً وصعبةً؛ نظرًا لاضطراري للبقاء بعيدًا عن عائلتي وقيامي بمناوبات إضافيّة وحماية نفسي من العدوى. لقد سلّطت هذه الجائحة الضوء على أهمية عملنا، وقدراتنا وتدريباتنا الطويلة".

وعلّق المسعف الأوّل وفنّي طبّ الطوارئ، أحمد مُسلّم، الذي أمضى فترة الحظر بعيدًا عن عائلته أيضًا قائلًا: "لدي واجبٌ أقوم به لخدمة وطني. لقد تدرّبنا على التعامل مع هذه الظروف بحكم متطلّبات عملنا، وكانت معرفتي بأن عائلتي بخير وسلامة كافية ليرتاح بالي، لأن بقائي بعيدًا عنهم كان أفضل لهم ضمانًا لصحتهم".

وأكد كلامه هذا المُسعف المُساعد وفنّي طبّ الطوارئ، علي الصادق، الذي مرّ بتجربة مماثلة، حيث قال: "بقائي بعيدًا عن عائلتي كان أصعب تجربة خضتها في حياتي، وكان ذلك أصعب عليّ من العمل المتواصل، خصوصًا خلال شهر رمضان الكريم".

وأضاف مدير مركز الرعاية الصحيّة الأوليّة في بقيق، علي الخُضَير: "أذكر يومي الأوّل في تغطية منشأة مخصّصة للحجر الصحّي، الذي كان مُرهقًا ذهنيًا لي ولزملائي المسعفين جميعًا، لأنّ الأمر كان جديدًا علينا وواجهنا موقفًا مختلفًا عمّا كنا قد اعتدنا عليه، ولكنّنا قرّرنا أن نقوم بكلّ ما يلزم لمكافحة جائحة كوفيد-١٩ بنجاح".

وتُعتبر هذه بعضًا من الأمثلة العديدة عن مسعفين بذلوا قصارى جهدهم خلال هذه الجائحة، لأنّ مجال عملهم يتطلّب الاستعداد لمواجهة أيّ طارئٍ في أيّ وقت ومكان، سواء كان في مكان العمل أو خارجه، فالاستجابة للحالات المجهولة جزءٌ لا يتجزّأ من عمل المسعفين. ولا شكّ أنّ المسعفين في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبّي كانوا في صدارة الخطوط الأماميّة للتصدّي لجائحة كوفيد-١٩.

أهم النّصائح للحفاظ على نمط حياة صحّي خلال فترة الحجر الصحّي للحد من خطر الإصابة بكوفيد-19

بقلم غادة الحبيب والدكتور باسم فوتا، قسم التغذية الطبية وخدمات الغذاء

- اتّبعوا نظامًا غذائيًا صحّيًا متوازنًا وغنيًّا بمنتجات الحليب منخفض الدّسم أو خالي الدّسم، والفواكه والخضار والحبوب الكاملة إلى جانب البروتين النّباتي والبروتين الموجود في اللحوم خالية الدهون. ويمكنكم الاستفادة من نموذج ماي بليت أو طبقي الذي يساعدكم على تبّني عادات غذائية صحية فضلاً عن تقليل هدر الطعام.
- حضّروا الوجبات الصحية مع أفراد عائلتكم، وشاركوا أطفالكم في تحضير أصناف مخفوق الحليب، والسندويتش، والبيتزا إلى جانب غسل وتقطيع الفواكه والخضار.
- حافظوا على ترطيب أجسامكم واشربوا كمّيات كافية من الماء والمشروبات الغنيّة بالعناصر الغذائيّة المفيدة مثل الحليب قليل الدسم، والشوربات الصّحيّة مثل شوربة الخضار وشوربة الحبوب الكاملة بالإضافة إلى العصائر غير المحلاّة. وقلّلوا من تناول المشروبات السّكّرية والمحلاّة والوجبات السّريعة، لأنها تؤدّي إلى إضعاف جهازكم المناعي.
- شاركوا أفراد عائلتكم بالتّمارين الرّياضيّة والأنشطة الذّهنيّة، مثل الرسم والعناية بالحديقة وكتابة القصص والمطالعة والجّلسات العائليّة لمشاركة التجارب إلى جانب المشي، وركوب الدّراجة وغيرها. وشجّعوا أطفالكم على ممارسة التّمارين الرّياضيّة التي تُعرض على التلفاز مع الحرص على تحديد أوقات مشاهدة التلفاز والألعاب الإلكترونيّة بما لا يتجاوز ساعة أو ساعتين يوميًا.
- تجنّبوا التّجمّعات المزدحمة والحفلات.
- حافظوا على وزنٍ سليم ضمن الحدود الصحية المثالية.
- حافظوا على بيئة صحية خالية من التّدخين ضمن منزلكم.
- التزموا بالإجراءات الوقائيّة التي تشمل التّباعد الجسدي، والغسل المتكرّر لليدين بالماء والصّابون لمدة ٤٠-٦٠ ثانية أو تعقيم اليدين لمدّة ٢٠ ثانية عند استخدام المعقّمات، وارتداء الكمّامة في الأماكن العامة، والحفاظ على مسافة مترين عن الأشخاص الآخرين.
- حافظوا على التّعقيم المنتظم للأبواب الداخليّة، وطاولات وأدوات المطبخ، ولوحات الحواسيب، وأجهزة التحكّم بالتلفاز. واحرصوا على تنظيف الحمّامات قبل وبعد الاستخدام، ولا تشاركوا أغراضكم الشخصيّة مع أفراد عائلتكم.
- حافظوا على نظافتكم الشخصيّة وتجنّبوا المصافحة والملامسة والعناق.

أهمّية شرب الماء للحفاظ على الصحة

يُعتبر الماء عنصرًا غذائيًا مهمًّا لجميع أعضاء الجسم ومشروبًا ضروريًا بعد تناول الوجبات المالحة، ويلعب دورًا رئيسيًا في صحّة الكلى عن طريق التخلص من السّموم، ونظام الدورة الدموية عن طريق حمل الأكسجين وجميع العناصر الغذائيّة إلى أنحاء الجسم، ودعم الجهاز الهضمي في هضم الطعام وامتصاص العناصر الغذائيّة وتنظيم درجة حرارة الجسم.

ويؤدي عدم شرب كميّة كافية من الماء والسوائل الأخرى إلى الجفاف وضعف الدورة الدمويّة والتعب والإرهاق. وللماء أهميّة كبرى في الحفاظ على الصحّة فهو خال من السّعرات الحراريّة والدّهون والكافيين ويحتوي على كمية محدودة جدًا من الصوديوم.

أهمية شرب كمية كافية من الماء

يحتاج الشخص البالغ إلى معدل ثمانية أكواب من السوائل يوميًا وأحيانًا أكثر للتكيّف بشكل صحيح مع التغيّرات المناخيّة مثل الحرارة أو البرودة، وممارسة النشاط البدنيّ، والحفاظ على صحّة الحوامل والمُرضعات وأثناء المرض في حالة الإقياء أو الإسهال أو الحمّى.

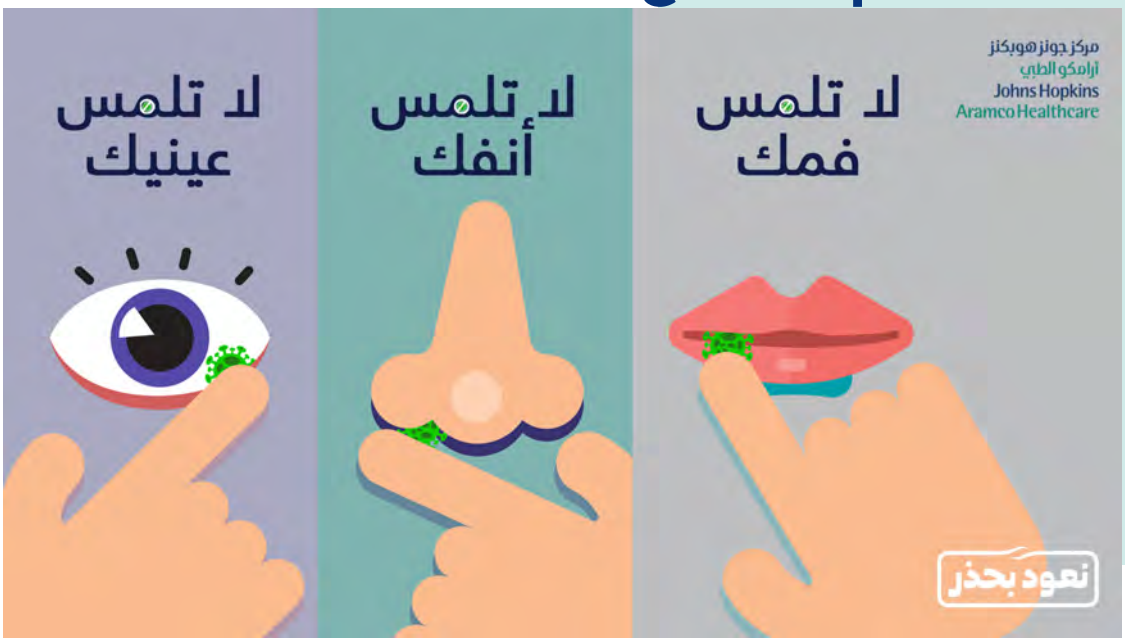
نقاط يجب تذكّرها لزيادة شرب الماء

- التعوّد على شرب الماء بشكل منتظم وعدم الانتظار حتى الشعور بالعطش لتجنّب التجفاف.
- تجنُّب شرب الكثير من الماء دفعةً واحدةً، ويُفضّل توزيعه على مدار اليوم. وتشمل السوائل الغذائية الأخرى عصائر الفاكهة غير المحلاّة وعصائر الخضار والحساء قليل الدّسم والحليب قليل الدّسم أو الخالي من الدّسم أو مخيض اللّبن، ويُنصح بشرب هذه السوائل مع الوجبات الرئيسيّة والوجبات الخفيفة. ولا تُعتبر المشروبات المحلاّة والمشروبات الغازيّة والحليب المنكّه والمُحلّى سوائل صحيّة. كما تحتوي بعض الفواكه والخضروات على نسبة عالية من الماء، مثل الخيار والبطّيخ والحمضيّات والفُلفل الأخضر والطّماطم، وتمدّ الجسم والدماغ بالتغذية وتدعم المناعة وتقلّل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغيّة والسرطان.
- يجب التقليل من تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين، الذي يعمل كمدرّ للبول ويزيد عدد مرّات التبوّل. وتشمل قائمة المشروبات التي تحتوي على الكافيين القهوة والشاي والكولا. ويحتوي الشّاي الأخضر على كمية أقل من الكافيين مقارنةً بالقهوة أو الشاي الأحمر. وتزيد المشروبات الحاوية على الكحول أيضًا من معدّل التبوّل وتؤدي إلى الجفاف والمشكلات الصحيّة. ويشير البول ذو اللون الغامق وكميّته المنخفضة إلى التجفاف، ما يشير إلى ضرورة شرب الماء.
- من الضروري شرب الماء قبل وأثناء وبعد التمرين.

رسائل صحيّة مهمّة

- تحتاج النساء الحوامل والمرضعات إلى شرب ٣-٤ أكواب إضافية من الماء يوميًا للتعويض عن تزايد حاجتهم للسوائل.
- يُنصح مرضى السكّري بالإبقاء على نسبة السكّر في الدم ضمن الحدود المقبولة وإبلاغ فريقهم الطبّي عند الشعور بالجفاف أو زيادة التبول.
- يجب على الأشخاص الذين يعانون من قصور في الكلى أو القلب استشارة أطبّائهم لمعرفة احتياجاتهم من السوائل لأن شرب مزيد من السوائل قد يضرّ بصحّتهم ويزيد من سوء حالتهم الطبيّة.
- يُنصح المسنّون باستشارة أطبّائهم حول احتياجاتهم من الماء، حيث قد يعاني الكثير منهم من تناقص الإحساس بالعطش وبالتّالي الإصابة بالجفاف دون ملاحظة ذلك ما يمكن أن يؤثر بشدّة على صحتهم.

أهم النصائح لكيفية التوقف عن لمس وجهك:



إليك بعض النصائح للتوقف عن لمس وجهك:

- عندما تشعر بالرغبة في لمس وجهك، المس ذراعك بدلاً من ذلك.
- أبق يديك مشغولتين بكرة ضغط مثلاً.
- الحد من استخدام العدسات اللاصقة.
- اجعل عدم لمس الوجه منافسة، مثلاً امنح طفلك مكافأة لعدم لمس وجهه.

هل تعلم أن متوسط عدد مرات لمسك لوجهك هو ٢٣ مرة بالساعة؟ يمكن أن يزيد لمسك لوجهك من خطر الإصابة بكوفيد-١٩، حيث يمكن للفيروس أن يدخل إلى جسدك من خلال أنفك أو عينيك أو فمك.

أهم النصائح لتجنب إصابة طفلك بالجفاف أثناء الصيف:

- احرص على حمل قنينة ماء دائمًا معك. يُعتبر ماء جوز الهند خيارًا جيدًا لاحتوائه على الفيتامينات والمعادن وفيتامين سي.
- تحتوي الفاكهة على الكثير وتشمل فواكه الصيف مثل البطّيخ والشمّام والفراولة والأناناس والتوت البري والخوخ والتوت والبرتقال. كما يمكن إضافة الفاكهة إلى مياه الطفل لتحسين مذاقها.
- تُعتبر الخضروات أيضًا مصدرًا جيدًا للمياه، ويأتي على رأس القائمة الخسّ والخِيار والكرفس والكوسا والملفوف الأخضر والطماطم والفجل.
- يمكن تحضير المثلّجات من عصير الفواكه الطبيعيّ ١٠٠٪ أو الفواكه والخضراوات المهروسة أو الزبادي.
- لا يفكّر الأطفال فيما إذا كان جسمهم بحاجة للترطيب أم لا، وقد يُطالبون بالماء عند الشعور بالعطش، لكن من الممكن أيضًا أن ينشغلوا باللعب لدرجة تُنسيهم عطشهم. لذا يجب التأكّد من شرب الطفل للماء كل ٣٠ دقيقة تقريباً.

السلامة الغذائيّة خلال أزمة كوفيد-19

تُعتبر الممارسات المتّبعة لتأمين طعام نظيف أمرًا ضروريًا في الوقاية من الأمراض التي تنتقل عن طريق الأغذية والتخلّص من البكتيريا الضّارة. ومع تفشي كوفيد-١٩، نحتاج لاتّخاذ إجراءات إضافيّة عند الخروج للتسوّق في البقالة وإحضار المشتريات من البقالة إلى المنزل لتقليل خطر التقاط العدوى.

يُرجى اتّباع النصائح التالية للحفاظ على السلامة الشخصيّة وضمان سلامة الأغذية.

قبل التوجّه للتسوّق:

- يجب وضع قائمة بالمستلزمات الواجب شرائها ويُفضّل كتابة قائمة التسوّق لضمان عدم نسيانها، إذ تُفيد هذه الخطوة في تقليل الوقت الذي يمضيه المتسوّق في البقالة محاولاً تذكّر الأغراض التي يحتاج لشرائها، وتوفر عليه العودة إلى البقالة مجددًا.
- يجب أخذ ٣ خطوات بالحسبان: غسل اليدين، ارتداء الكمامة، والمحافظة على التّباعد الجسدي
- يجب غسل اليدين بالماء والصابون لمدة لا تقلّ عن ٤٠-٦٠ ثانية أو فرك اليدين بمعقّم حوالي ٢٠ ثانية على الأقل عند الخروج للتسوّق من البقالة.
- يجب الاستعداد والتّخطيط قبل مغادرة المنزل، واصطحاب المُعقّمات والقفّازات عند الخروج من المنزل. وبعد الدخول إلى البقالة، يجب تعقيم اليدين بمعقّم كحولي لمدة لا تقلّ عن ٢٠ ثانية بالإضافة إلى ارتداء القفّازات ومسح مقبض عربة أو سلّة التسوّق بمنديل مبلّل مضادّ للبكتيريا، إذ لا يجب الانتظار على المتاجر لتوفير هذه الأغراض.
- تسمح بعض المتاجر بإحضار أكياس تسوّق قابلة لإعادة الاستخدام، لذا يجب دائمًا تذكّر غسل كيس التسوق القابل لإعادة الاستخدام بعد أن تتسوق كل مرة.
- ارتداء الكمّامة فور مغادرة المنزل. والحرص على تعقيم اليدين أولاً قبل ارتداء الكمّامة.
- يرجى المحافظة على نظافة اليدين قدر المستطاع والحرص على عدم لمس الوجه، خصوصًا إذا تمّ لمس أغراض غير مُعقّمة، إذ تستطيع الفيروسات دخول الجسم عبر الفم والأنف والعينين.

في البقالة:

- حرصًا على السلامة الشخصيّة، يجب الحفاظ على مسافة مترين عن الأشخاص في جميع الأوقات، حتّى عند الوقوف في الدّور أمام صناديق الدفع. ويجب شراء الفواكه والخضروات المعلّبة أو المغلّفة عند الإمكان.

كما يجب تقييم المنتجات الطازجة بالنظر عوضًا عن استخدام اليدين. ويرجى التأكد من عدم لمس الأغراض والسّلع إن لم تدعُ الحاجة لذلك، خصوصًا إن لم يكن المنتج مذكورًا ضمن قائمة التسوّق. ويجب اختيار منتجات سليمة لا تحتوي على آثار تلف. ويُفضّل فصل الفواكه والخضروات في عربة التسوّق عن الدواجن أو اللحوم النيّئة أو الأسماك. كما يُفضّل استخدام البطاقات المصرفية عوضًا عن الدفع نقدًا عند الانتهاء من شراء البقّالة. ويجب التخلّص من القفّازات قبل الدخول إلى السيّارة ثم تعقيم اليدين فورًا.

في المنزل:

- يجب غسل اليدين بالماء والصابون لمدة تتراوح بين ٤٠-٦٠ ثانية عند الوصول إلى المنزل ومرّة أخرى بعد إفراغ المشتريات من الأكياس. كما يجب الحرص على استخدام منديل مبلّل مضادّ للبكتيريا لتعقيم المنتجات المعلّبة والأكياس الخارجيّة. وعند إفراغ البقالة، يجب التأكّد من تبريد أو تجميد أي منتجات سريعة التّلف مثل البيض أو الأسماك أو الدواجن أو اللحوم في غضون ساعتين من وقت الشراء.
- يجب غسل الفواكه والخضروات بالماء الجاري جيدًا قبل تناولها أو تحضيرها، ثم تجفيفها بمنديل ورقيّ نظيف. يجب غسل جميع أنواع الفواكه والخضروات حتى التي لا تؤكل قشرتها عادةً، إذ يمكن للجراثيم المنتشرة على القشرة أن تنتقل إلى داخل الفواكه والخضروات أثناء تقطيعها. لا ننصح بغسل الفواكه والخضروات بالصابون أو المواد المنظّفة. يُرجى تجنُّب محاليل التبييض المنزليّة أو غيرها من مواد التعقيم على الطعام.
- يجب تعقيم الأسطح التي وُضِعت عليها المشتريات وخصوصًا منضدة المطبخ باستخدام معقّم مضادّ للبكتيريا.
- قبل تحضير الطّعام أو تناوله، يجب الحرص على غسل اليدين بالماء النظيف والصابون لمدة لا تقلّ عن ٤٠-٦٠ ثانية، وإذا لم يكن غسل اليدين ممكنًا، يمكن تعقيم اليدين لمدة ٢٠ ثانية على الأقل باستخدام مُطهّر يحتوي على كحول بنسبة ٦٠٪.

المعايير الجديدة في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبيّ خلال جائحة كوفيد-19

في ظلّ الظروف غير المسبوقة التي فرضتها جائحة كوفيد-19 على العالم بأسره، تبرز الحاجة للتعاون لمجابهة المرض وحماية الأرواح

ومن هذا المنطلق، نرجو منكم الامتثال للتوجيهات الوقائيّة الرّامية للحدّ من انتشار الفيروس، وتشجيع الآخرين من حولكم على اتّباعها:

- يجب على جميع أفراد طواقم العمل والمتعاقدين والزوّار ارتداء الكمّامة في جميع أقسام مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبيّ. تقتضي سياسة مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبيّ ارتداء الكمّامة من قِبل جميع مرضى العيادات الخارجيّة، والمرضى الذين يتمّ نقلهم.
- يجب الالتزام بقواعد التباعد المجتمعي، وترك مسافة أمان لا تقلّ عن مترين.
- إلقاء التحيّة بدون تلامس، سواء من خلال التلويح أو وضع اليد على الصدر.
- الالتزام بتدابير نظافة اليدين وغسلهما باستمرار.
- يجب تنظيف مساحات العمل، مثل الطاولات ولوحات المفاتيح، باستخدام المعقّم مرّة في اليوم، أو أكثر في حال تغيير المناوبات.
- عقد الاجتماعات بشكلٍ إلكتروني، إلا في حال تعذّر ذلك.
- منع التجمّع لتناول الطعام بشكل كامل، سواء على وجبات الغداء والعشاء أو احتساء القهوة.
- تقع مسؤولية الرقابة وضمان الامتثال لهذه التوجيهات الوقائيّة على عاتق طواقم الإدارة التنفيذيّة.

كيف يمكنني المساعدة؟

- أولاً، كونوا قدوةً للآخرين، واحرصوا على ارتداء الكمّامة والالتزام بقواعد التباعد الجسدي واتّباع التوجيهات الوقائيّة.
- في حال لاحظتم عدم امتثال أيٍّ كان بالتوجيهات الوقائيّة، لا تخجلوا من الإشارة إلى ذلك، فمن حقّكم العمل في مكان آمن، لذا حاولوا تذكير من حولكم بهذه التوجيهات بأسلوب لطيف.
- ساعدوا على إحداث التغيير المطلوب في مكان عملكم، قد يكون ذلك من خلال ترتيب المقاعد بصورة تراعي قواعد التباعد المكانيّ أو إعداد محطة لتعقيم اليدين أو إجراء الاجتماعات بشكل إلكتروني.
- إذا كان لديكم أي استفسارات أو أسئلة أو اقتراحات متعلقة بمرض كوفيد-19، يُرجى التواصل عبر البريد الإلكتروني: JHAH.com@COVID-19 وستتمّ الإجابة على الأسئلة خلال اجتماعات المركز الإلكترونية.

"تقتضي عودة الأمور إلى طبيعتها مستوياتٍ عالية من المسؤولية والوعي والحرص على اتّباع جميع التوجيهات الوقائيّة".

د. توفيق الربيعة
وزير الصحة

الحياة الطبيعية في مفهومها الجديد: التغلب على فيروس كورونا الجديد مع ممارسة الـ "ثلاث أ "

بقلم: ليال الخطيب

بينما نتكيف مع "الوضع الطبيعي الجديد"، نحتاج إلى دمج عادات جديدة في حياتنا اليومية. سواء في العمل، أو زيارة أفراد الأسرة، أو عند الذهاب إلى البقالة، أو تناول الطعام في مطعم، يجب اتباع التدابير الوقائية لكوفيد-19 من قبلنا ومن قبل من حولنا.

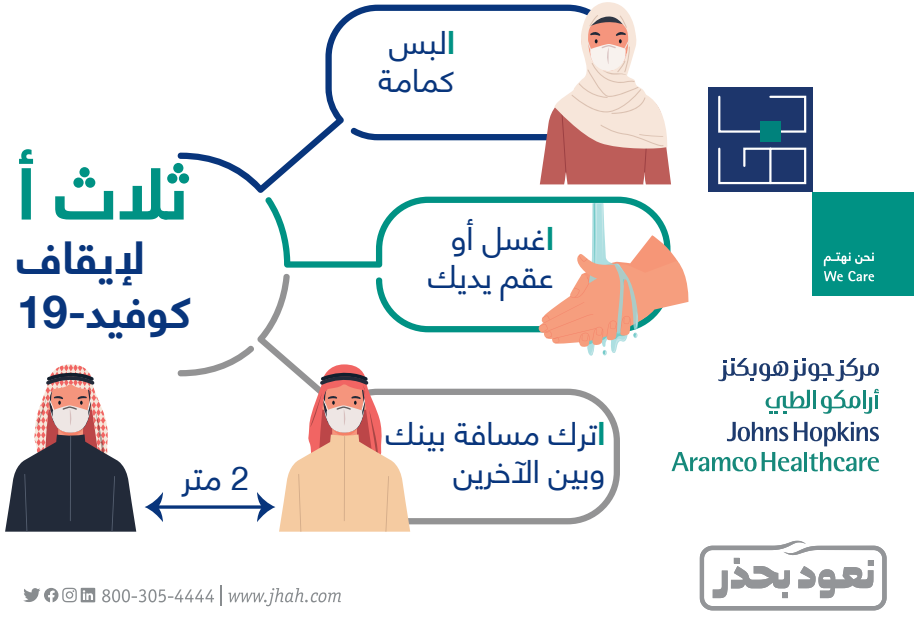
د. جعفر آل توفيق
مدير إدارة مكافحة العدوى والأمراض المعدية
ورئيس إدارة أزمة جائحة كوفيد-19

"الحياة الطبيعية بمفهومها الجديد تعني أننا يجب أن نتكيف ونتعايش بالالتزام المستمر بإرشادات وزارة الصحة. يجب علينا الاستمرار في الحفاظ على نظافة اليدين، والتباعد الجسدي، ولبس الكمامة. التكيف مع الطريقة الجديدة للحياة سيسمح لنا جميعًا بالتغلب على موجة كوفيد-19"

كيف يمكنك التغلب على كوفيد-19؟

كيف يمكنك أن تستمر بعيش حياتك الطبيعية بينما تحاول باستمرار القيام بذلك بطريقة آمنة وحماية أنفسنا ومن حولنا من خطر هذا الفيروس؟

جعل الـ "ثلاث أ" جزء من عاداتك اليومية في الوضع الطبيعي الجديد يمكنه أن يساعد على إيقاف كوفيد-١٩



اغسل يديك:

كوفيد-١٩ هو فيروس تنفسي ينتشر عندما يدخل جسمك رذاذ أو مخاط يحتوي على الفيروس من خلال أنفك أو عينيك أو فمك. غالبًا ما تكون الوسيلة التي تنقل الفيروس إليك هي يديك.

يعد غسل اليدين بانتظام أحد أهم الممارسات التي ستساعد على منع انتشار فيروس كورونا الجديد.

غسل اليدين يمنع الأمراض وانتشار العدوى للآخرين، حيث وجد أن غسل اليدين يقلل من أمراض الجهاز التنفسي، مثل نزلات البرد، بين عامة السكان بنسبة ٢١٪ و يقلل من عدد الأشخاص الذين يصابون بالإسهال بنسبة ٣١٪.

للحد من انتشار الفيروس، اغسل يديك بالماء والصابون لمدة ٤٠ إلى٦٠ ثانية على الأقل، وفي حال عدم توفر الماء والصابون يمكنك استخدام معقم اليدين الكحولي لمدة ٢٠ إلى ٣٠ ثانية.

نصيحة: تحقق من ملصق معقم اليدين للتأكد من أنه يحتوي على مل لا يقل عن ٦٢٪ من الكحول.

"بحكم كوني إستشاريًا في الأمراض المعدية وممن شهد له بالريادة في مكافحة الأمراض المعدية وعلم الأوبئة، فإني أسعى لأكون على اطلاع دائم على مستجدات الأمراض والمتغيرات والاستراتيجيات الصحية عالميًا. ويتيح لي هذا الاطلاع التمكن من الاستجابة بشكل أفضل لجائحة كوفيد-19.لقد كنا على خط المواجهة الأولية ضد فيروس كورونا المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية، مما أعطاني معرفة وخبرة كبيرة نستخدمها الآن للتغلب على جائحة كوفيد-19".

د. جعفر آل توفيق

البس كمامة:

يمكن أن يساعد ارتداء الكمامة في منع انتشار كوفيد-١٩ ووفقًا لوزارة الصحة السعودية، يجب ارتداء كمامة، ممكن أن تكون قماشية، في جميع الأوقات عند مغادرة المنزل، وعند الذهاب إلى المناطق العامة.

١. قبل وضع كمامتك، اغسل يديك بالصابون والماء لمدة٤٠ إلى ٦٠ ثانية على الأقل، أو عقّم يديك لمدة ٢٠ إلى ٣٠ ثانية، وتأكد من أن الكمامة تغطي جانبي وجهك بشكل محكم.

٢. أثناء ارتداء الكمامة، تجنب لمس الكمامة أو عينيك وأنفك وفمك.

٣. قبل إزالة الكمامة، اغسل يديك بالصابون والماء لمدة ٤٠ إلى ٦٠ ثانية على الأقل أو عقّم يديك لمدة ٢٠ إلى ٣٠ ثانية، وتجنب لمس عينيك وأنفك. كرر تنظيف اليدين مرة أخرى فور إزالة الكمامة.

٤. يجب غسل الكمامة القماشية آليًا بعد كل استخدام. غسل الكمامة القماشية في الغسالة يكفي لتعقيمها بشكل آمن.

شروط لبس الكمامة القماشية:

- أن تتناسب بشكل مربع مع جانبي الوجه والذقن
- أن تكون مزودة ومؤمنة بخيط يلتف حول الأذن لإحكام ربطها
- أن تشمل طبقات متعددة من القماش ولكن تسمح بالتنفس بأريحية
- أن تكون قابلة للغسل والتجفيف دون تلف أو تغيير في الشكل

احذر. قد يؤدي سوء الاستخدام إلى زيادة خطر الإصابة بالعدوى. لا تستخدمها لفترة مطولة، ولا تعد استخدامها بدون غسيل، ولا تستخدمها للأطفال أقل من سنتين، ولا تستخدمها للفاقدين الوعي.

اترك مسافة:

من أكثر التدابير الوقائية فعالية التي ثبت إبطائها لانتشار عدوى كوفيد-١٩ هي ممارسة التباعد الجسدي.

ما هو التباعد الجسدي؟

يشير التباعد الجسدي إلى تقليل عدد الأشخاص الذين تتواصل معهم عن كثب من خلال ترك مسافة جسدية لا تقل عن مترين بينك وبين الآخرين في جميع الأوقات.

لماذا يجب أن تمارس التباعد الجسدي؟

يقلل التباعد الجسدي من خطر الإصابة بكوفيد-١٩ بمقدار النصف، فهو فعال في المساعدة على إبطاء انتشار كوفيد-١٩.

إذا كان شخص مصاب بكوفيد-١٩ وأعراضه السعال أو العطاس، فيمكن أن ينتقل الرذاذ الناتج عن ذلك من فمه أو أنفه إلى مسافة مترين، ويمكن أن تصاب بالعدوى إذا استنشقت هذا الرذاذ أو إذا هبط على فمك أو عينيك أو أنفك. يمكنك أيضًا الإصابة بالعدوى من قبل شخص لا تظهر عليه الأعراض، حيث لا يعاني ما يصل إلى ٥٠٪ من الأشخاص المصابين بكوفيد-١٩ من أي أعراض على الإطلاق و٣٠٪ منهم فقط لديهم أعراض خفيفة للغاية، وقد لا يعرفون حتى أنهم مصابون. لذا من الأفضل الحفاظ على مسافة مترين بينك وبين الآخرين في جميع الأوقات، حتى إذا لم تكن متأكدًا من إصابة أي شخص من حولك.

اتخاذ هذه التدابير الوقائية والحفاظ على التباعد الجسدي سيساعد في الحد من انتشار العدوى وعلى حمايتك وحماية أحبائك ومجتمعك.

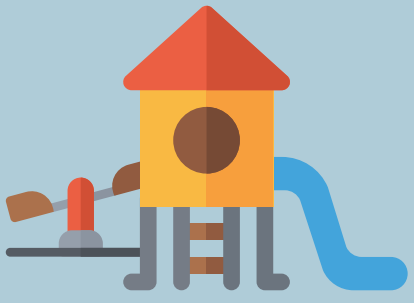
أنقذ الأرواح من خلال الالتزام بالـ "ثلاث أ" ويمكننا معًا التغلب على هذا الوباء.

لمزيد من المعلومات الوقائية عن فيروس كورونا المستجد، قم بزيارة

JHAH.com> فيروس كورونا الجديد >مصادر مفيدة

نساعد الأطفال للتاقلم مع القلق

تجاوب مع ردود فعل طفلك وادعمه بالحب والانتباه.



حاول أن توفر له فرصة للعب والاسترخاء.

استمر في ممارسة الأنشطة المعتادة، أو ابتكر له جدول أنشطة جديدة في بيئة مختلفة.

أخبره بحقيقة الأمر واشرح له ما يحدث من حوله وأعطه معلومات واضحة عن كيفية حماية نفسه وتقليل خطر الإصابة بالمرض في كلمات بسيطة تناسب سنه.

For more information visit JHAH.com

توفير مواعيد حضورية في جاها

نتيجة لتقييمنا المستمر لجائحة كوفيد-١٩، يسعدنا أن نقدم لك الآن خيار تلقي رعايتك الصحية حضوريًا في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي (جاها). يمكنك الآن اختيار نوع الموعد المفضل لديك، سواء كان موعد فيديو أو مكالمة هاتفية مناسبة لوضعك أو زيارة وجهًا لوجه في إحدى عياداتنا.

كيف يمكنني حجز موعد في عيادات الرعاية الأولية في جاها؟

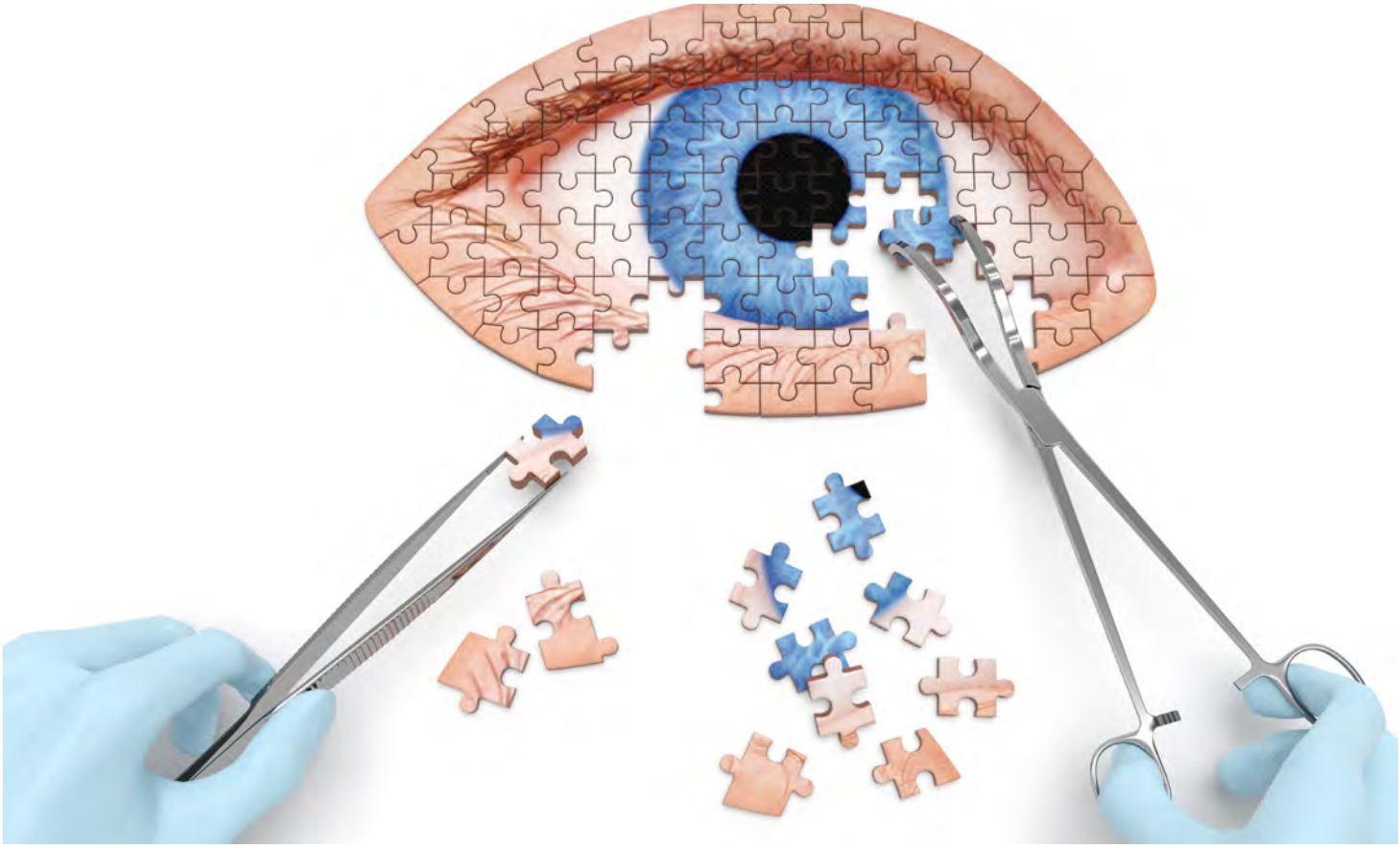
يمكنك حجز موعد حضوري أو موعد فيديو أو هاتف باستخدام ماي تشارت، أو عن طريق الاتصال بالرقم ٨٠٠-٣٠٥-٤٤٤٤، تحويلة رقم ١ للمواعيد.

للمزيد من المعلومات حول خيارات مواعيد جاها، الرجاء زيارة jhah.com/appointments

بينما نواصل اتخاذ الاحتياطات للحد من انتشار كوفيد-١٩، ستلاحظ تغييرات في كيفية حجز مواعيدك معنا والإجراءات الوقائية التي نتخذها في منشآتنا. إن مرضانا وموظفينا ومجتمعنا هم أهم أولوياتنا ويجب علينا بذل كل ما في وسعنا للحفاظ على سلامتهم وصحتهم.

نشكرك على مساعدتنا بالالتزام بالتباعد الجسدي في مناطق الانتظار والممرات.

مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي ينجح في توفير مصدر جديد لأنسجة القرنية



يُعتبر التبرّع بالأعضاء مثل القلب والكلى والرئتين أكثر انتشارًا في المجتمع بالمقارنة مع مفهوم التبرّع بالقرنيّة. فقد أصبح من الصعب على بنوك العيون في جميع أنحاء العالم تلبية الطلب المتزايد على أنسجة القرنيّة القابلة للزرع، حيث أظهرت نتائج دراسة عالميّة* حول حفظ أنسجة العين وزراعة القرنيّة وجود قرنيّة واحدة مقابل كل ٧٠ طلب لزراعة القرنية.

يدفع هذا الوضع الجرّاحين في المملكة العربيّة السعويّة إلى إجراء معظم عمليّات زرع القرنيّة باستخدام أنسجة مستوردة، وفقًا لدراسة أُجريت عام ٢٠١٩ ونُشرت في المجلّة السعوديّة لطبّ العيون.

ولحسن الحظّ، تمكّن مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبيّ مؤخّرًا، بالتعاون مع جونز هوبكنز ميديسن في الولايات المتّحدة، من الحصول على موافقة المركز السعوديّ لزراعة الأعضاء لاستيراد أنسجة القرنيّة مباشرةً من بنوك العيون خارج المملكة، بدلاً من المرور بإجراءات المركز الروتينيّة لإتمام عمليّات الشراء والتنسيق. وتدعم هذه الخطوة الحاسمة الجهود الحثيثة التي يبذلها الشركاء لتسهيل الإجراءات أمام المرضى المحتاجين لجراحة زراعة القرنيّة في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبيّ.

في عام ٢٠١٨، بدأ مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبيّ العمل مع معهد ويلمر لطبّ العيون التابع لجونز هوبكنز، أكبر مركز بحثي وسريري لطبّ العيون في الولايات المتّحدة، لتعزيز خدمات القرنيّة والجراحة الانكساريّة، بما في ذلك إنشاء بنك عيون لدعم برنامج زراعة القرنيّة في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبيّ.

وتعليقًا على ذلك، قال الدكتور رامز الهندي، مدير طبّ العيون في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبيّ: "يواجه القطاع الطبيّ تحديّات للحصول على أنسجة القرنيّة، لكن وبفضل إتاحة استيراد أنسجة القرنيّة مباشرةً من بنوك العيون الدوليّة، بما في ذلك البنوك التي يستخدمها مركز جونز هوبكنز، أصبح بإمكان مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبّي إجراء عدد أكبر من جراحات القرنيّة وتوفير أنسجة القرنيّة لمستشفيات أخرى في المملكة العربيّة السعوديّة. ما يسهم في مساعدة الأشخاص المصابين بمشاكل متقدّمة في القرنيّة على استعادة الرؤية الطبيعيّة واستئناف حياتهم بشكل طبيعيّ".

لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة صفحات خدمة طبّ العيون على موقع المركز JHAH.com.

*نُشرت في مجلة الجمعيّة الطبيّة الأمريكيّة، ٢٠١٦

مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي يؤسس ثاني بنك للنسج العيّنية في المملكة العربية السعودية

أعلن مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبيّ عن تأسّيس بنك النسج العيّنية الثّاني من نوعه في المملكة العربية السعودية في مدينة الرياض، حيث لمّ يكن هناك سوى مركزًا واحدًا مرخّص في المملكة يوفر نسج القرنية التي من شأنها أن تُنقذ بصر المرضى.

في السابق، كانت جميع المشافي السعودية تعتمد على جهة واحدة لتزودها بالنسج العيّنية. ونتيّجة لذلك، كان الطلب يفوق العرض في بعض الأحيان، فيضطر مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبيّ وغيره من المؤسسات الطبية تأجيل العمليات الجّراحية. إلّا أن الوضع لم يعد كذلك الآن في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبيّ.

وبهذه المناسبة، قال الدكتور رامز الهندي، رئيس وحدة طب العيّون: "نحن نعمل على هذا المشروع منذ أكثر من عامين، وذلك إدراكًا منّا للفوائد الإيجابية العدّيدة التي سيعود بها بنك النسج العيّنية على مرضانا، حيث سيتمتع المركز بالوصول المباشر إلى أفضل أنواع الأنسجة العيّنية المستوردة، مما سيزيد من راحة المرضى ويوفر عليهم الانتظار طويلاً لإجراء العمل الجّراحي الذي سيعيد النور إليهم".

وتطلب افتتاح بنك النسج العيّنية تنفيذ العديد من الإجراءات الصارمة للحصول على موافقة المركز السعودي لزراعة الأعضاء والهيئة العامة للغّذاء والدواء في المملكة. وفور إصدار الترخيص، استقدم مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبيّ شحنة تجريبية للتأكّد من إمكانية وصول النسج العيّنية المطلوبة بالسرعة الكافية، ولا سيما أن فترة صلاحيتها للاستخدام لا تتجاوز أسبوعًا واحدًا.

ومن جانبه، قال عابد الطلحي، الخبّير الفني في بنك النسج العيّنية التابع لمركز جونز هوبكنز أرامكو الطبيّ: "تعني إمكانية الحصول على هذه النسج العيّنية من الولايات المتحدة مباشرة، بأنّنا سنصبح قادرين على إجراء عمليات زرع عالية الجودة لمرضانا. والجانب الأهم، هو انعكاس هذا الأمر على المرضى الذين سيتمكنون من استعادة بصرهم ورؤية أحبائهم".

د. رامز الهندي،
رئيس وحدة طب العيّون

قالت الدكتورة ليندا لي، رئيسة الموظفين في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبيّ: "يفتخر مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبيّ بالعمل الدؤوب الذي بذله الدكتور الهندي والموظفين الآخرين في المركز لافتتاح بنك النسج العيّنية. وتأتي هذه المبادرة مثالاً آخر على التزام مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبيّ بتحسين الرعاية الصحية وفرص علاج المرضى في المملكة".

مركز الاتصالات الجديد الخاص بمكتب التسجيل المركزي وخدمات فواتير الأسنان في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي

في حال كنتم من مرضى مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبيّ أو المرافق الطبية المختصّة ولديكم أيّ استفسار حول الأهلية للعلاج أو التحويل؛ أو في حال كنتم من مرضى قسم رعاية الأسنان في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبيّ ولديكم سؤال حول الفواتير؛ يمكنكم الاتصال بمركز اتصالات مكتب التسجيل المركزي وفواتير الخدمات السنية في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي للحصول على إجابات الأسئلة المتعلقة بالمواضيع التالية:

مرضى مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبيّ

الأهلية للعلاج

مرضى المرافق الطبية المختصّة

- الأهلية للعلاج
- تحويل الحالات إلى مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبيّ

مرضى قسم رعاية الأسنان

- تفاصيل الفاتورة
- طرق الدفع
- خطط السداد
- طلب استرداد المدفوعات
- تصفية الحساب

مركز اتصالات

من الأحد إلى الخميس

من الساعة 7 صباحًا
حتى 4 عصرًا

خط رعاية كوفيد-19

إذا كنت ترغب بالتحدث مع أحد أخصائيينا عن فيروس كورونا (كوفيد-19) أو إذا كان لديك أي استفسار يتعلق بصحتك وتوّد التحدث مع أحد أفراد طاقم التمريض، اتصل على:

800-305-4444/ خيار 3

يتوفر خط الرعاية من الأحد إلى الخميس، من 7 صباحًا إلى 9 مساءً.

وصفات صحية

عصير سموثي المانجا والزنجبيل

عزز مناعتك مع عصير صحي مليء بالفيتامينات والعناصر الغذائية وسهل التحضير.

المقادير:

- ٤/٣ بوصة من الزنجبيل الطازج المقشر
- ملعقتين من الكرفس.
- ثلاثة أرباع كوب من السبانخ.
- نصف خيارة مقشرة
- كوب ونصف من المانجا
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس الطازج
- ١ كوب ماء
- نصف ليمون مقشر ومستخرج البذور

طريقة التحضير:

١. باستخدام الخلاط، يخلط البقدونس والكرفس والماء حتى تصبح ناعمة.

٢. بعد ذلك، أضف المكونات المتبقية واخلط مرة أخرى.

٣. بمجرد خلطها بالكامل، اسكب عصير السموثي في كأس واستمتع بمشروبك المنعش

أفضل خمسة أطعمة لتعزيز المناعة

عندما تحضر وجبة طعام أو تتناول وجبة خفيفة، حاول إضافة البعض من هذه الأطعمة لتعزيز مناعتك والحفاظ على صحتك:

- الحمضيات: الحمضيات مثل الجريب فروت و الليمون والبرتقال مليئة بفيتامين C الذي قد يعزز من مناعتك ويقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأمراض المزمنة.
- البروكلي: يحتوي البروكلي على الألياف والكالسيوم والبوتاسيوم والمغنيسيوم وكذلك الفيتامينات A و E و C و K.البروكلي رائع لإضافة إلى السلطات أو وجباتك المطبوخة.
- الثوم: يحتوي الثوم على فيتامينات B٦ وفيتامين C والسيلينيوم والألياف والمنغنيز وغني بمضادات الأكسدة وله خصائص تعزيز الالتهابات والمناعة.
- الزنجبيل: يحتوي الزنجبيل على خصائص تقوية المناعة و عوامل مضادة للالتهابات ويمكنه أيضًا المساعدة في عملية الهضم.
- السبانخ: يحتوي السبانخ على كمية عالية من الفيتامينات A و C و على الحديد والمغنيسيوم والألياف وحمض الفوليك. يمكن أن يساعد تناول السبانخ في تقليل الإجهاد التأكسدي في جسمك.

أبرز التّوجّهات التقنية في مجال الرعايّة الصحيّة

تستخدم أرامكو السعودية تكنولوجيا التوأم الرقمي لإدارة عمليّات التصنيع ومراقبة المعدّات في الوقت الفعليّ لتحديد موعد إجراء الصيانة.

وتقوم العديد من مجالات العمل ذات المخاطر العالية، مثل قطاعات النفط والغاز والطيران ومنشآت التّعدين، بإنشاء نماذج افتراضية، أو توائم رقمية، لعمليّة أو منتج أو خدمة تستند إلى البيانات في الوقت الفعليّ، ومن ثمّ تطبيق الذكاء الاصطناعيّ لوضع سيناريوهات وتوجيه القرارات في العالم الحقيقيّ.

وتُساعد هذه المقارنة بين العالمين الماديّ والافتراضي على تحسين تحليل البيانات ومراقبة الأنظمة لتجنب المشاكل المحتملة ومنع فترات توقّف العمل وتطوير فرص جديدة باستخدام المحاكاة.

ولكن ما الذي يمكن أن تُقدّمه هذه التكنولوجيا لمستقبل الرعاية الصحيّة؟

خلال زيارة عضو الهيئة التدريسية المتميّز الأخيرة، ناقش الدكتور محمد رحمن من جامعة جونز هوبكنز كيف يمكن للتوائم الرقميّة أن تحدث ثورةً في خدمات الرعاية الصحيّة ورعاية المرضى.

وقدّم الدكتور رحمن محاضرة توعية مجتمعيّة، بعنوان "من الصناعة إلى الرعاية الصحيّة: تطبيق التكنولوجيا الرقميّة التوأم"، إلى حوالي ٦٥ عضوًا من مجتمع أرامكو السعودية وجونز هوبكنز أرامكو الطبّي. وأوضح القيمة التشغيليّة المهمّة لاستخدام التوائم الرقميّة لتحديد ومعالجة المشكلات التقنيّة المُحتملة في الأنظمة والأجهزة الطبيّة لضمان استمراريّة رعاية المرضى.

كما ناقش تطبيق هذا المفهوم لاكتشاف ومعالجة الأمراض في جسم الإنسان قبل ظهور أعراضها. وعلّق على ذلك قائلاً: "يمكن للأطباء من خلال إنشاء توائم رقمية لمريض أو أعضاء الجسم تطبيق العمليّات في بيئة محاكاة افتراضية، بدلاً من تطبيقها على مريض حقيقي، إذ نهدف في نهاية المطاف إلى امتلاك نموذج مُخصّص لكل مريض على مدى حياته يتضمن بيانات سلوكيّة ووراثيّة قابلة للتحديث مع كل قياس وفحص واختبار جديد".

ويشغل الدكتور رحمن، المعروف عالميًا بخبرته في مجال المعلوماتيّة الطبيّة والسريريّة، منصب أستاذ في المعلوماتيّة الصحيّة التطبيقيّة برعاية إريك كوبرين وأستاذ التخدير والعناية المركّزة في كليّة الطب بجامعة جونز هوبكنز ورئيس قسم التخدير وطبّ الألم في مستشفى جونز هوبكنز لجميع الأطفال.

كما يترأس الدكتور رحمن أحد الفرق القليلة في العالم التي تستخدم البيانات الطبية للمرضى في الوقت الفعلي لتحسين الجودة والأمان والقيمة في رعاية المرضى. وشارك خلال زيارته المعلومات المستخلصة من عمله مع الزملاء في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبّي في مجالات علم المعلومات والتخدير وطب الأطفال وقدم جلسات أكاديميّة طبيّة، بعنوان "المعلوماتية السريرية في عام ٢٠٢٠: استخدام البيانات لتحسين النتائج".

JOHNS HOPKINS
MEDICINE

د. محمد أثور رحمن
أستاذ التخدير والعناية المركزة وطب الأطفال
في كلية الطب بجامعة جونز هوبكنز

أنواع المواد البلاستيكيّة

لا شكّ أنّ أيّ ثلاّجة أو خزانة في مطابخنا ستحوي عبوات أو حاويات بلاستيكية يُعاد استخدامها لتخزين الطعام. ورغم أنّ إعادة الاستخدام هي إحدى طرق إعادة التدوير، إلاّ أن هناك أنواعًا من البلاستيك آمنة لإعادة الاستخدام وأخرى لا يمكن إعادة استخدامها مع الأطعمة.

وباتّباع إرشادات الجمعيّة الكيميائيّة الأمريكيّة ومَعهد الزراعة والسِياسة التِجاريَّة المدرجة أدناه، يمكن التمييز بين المواد البلاستيكيّة القابلة لإعادة الاستخدام وتلك غير القابلة لِإعادة الاستخدام.

رموز تعريف مواد التغليف البلاستيكيّة

1 PET	2 HDPE	3 PVC	4 LDPE	5 PP	6 PS	7 OTHER
البولي إيثيلين تيرفثالات (بّي إي تي أو بّي إي تي إي)	البولي إيثيلين عالي الكثافة (إتش دي بّي إي)	بولي فينيل كلوريد (بّي في سي أو فينيل)	البولي إيثيلين منخفض الكثافة (إل دي بّي إي)	بولي بروبلين (بّي بّي)	البوليسترين (بّي إس)	مواد أخرى
يُستخدم بشكل واسع في علب الطعام وعبوات المشروبات والكاتشب وصلصات السَّلطة	يُستخدم في عبوات الحليب	يُستخدم في الأغلفة البلاستيكية وعبوات زيت الطبخ والعبوات القابلة للعصر	يُستخدم في أكياس الخبز والأكياس القابلة لإعادة الإغلاق والأغلفة البلاستيكية وأغطية العبوات	يُستخدم في عبوات اللبن والوجبات السريعة وعبوات العصير وقشّات الشُّرب	يُستخدم في الأكواب والأطباق وأدوات المائدة والعلب الصّدفيّة وصناديق البَيض	شائع الاستخدام في عبوات المياه سعة ثلاثة وخمسة جالون وأكياس الطبخ بالفرن
لا يجب إعادة استخدامه	يمكن إعادة استخدامه بأمان	يجب تجنّبه وعدم إعادة استخدامه	يمكن إعادة استخدامه بأمان	يمكن إعادة استخدامه بأمان	يجب تجنّبه وعدم إعادة استخدامه	لا يجب إعادة استخدامه

توصيات للاستخدام الآمن للمواد البلاستيكيّة:

- يجب تجنُّب استخدام بلاستيك الفئة السابعة، المكوّن من مادة 'بي سي'، أو البولي كربونات لأنها قد تسبّب تسرّب ثنائي الفينول إيه (BPA) الضّار. يجب البحث عن الملصقات على المنتجات التي تشير إلى أنها "خالية من بي بّي إيه".
- يجب تجنُّب استخدام الأوعية البلاستيكيّة في المايكروويف.
- يجب عدم استخدام الأغلفة البلاستيكية لتغطية الأطعمة، واستبدالها بالورق المشمّع أو منشفة ورقية أو بطبق.
- يجب تجنُّب شراء أي منتجات مصنوعة من بلاستيك الفئة الثالثة.
- اختيار البلاستيك الحيوي ذو الاستعمال الواحد. يتم تصنيع البلاستيك الحيوي كليًا أو جزئيًا من موارد حيويّة متجدّدة مثل البطاطس أو الذّرة أو الأرز.
- قبل شراء حاوية بلاستيكيّة لتخزين بقايا الطّعام أو الأطعمة المجمّدة، يجب البحث عن الرّمز والتأكّد من أنه آمن لإعادة الاستخدام. نتمنى أن تكونوا بصحة دائمة.

صورة ومقالة مقدمة من دانا محمد، وحدة التخطيط والتحليل

اسألوا الخبراء:
حين تسبب العقيدات الصغيرة مشاكلَ كبيرة

د. فويتك كاميدلارز

إن واجهتم - أنتم أو أحباؤكم - صعوبة في البلع وأشار التشخيص إلى وجود عقيدة درقية، فإن شعوركم بالارتباك والخوف أمر مفهوم. لكن ما هي العقيدات الدرقية، وما أثرها الصحي على المدى الطويل؟ تجدون فيما يلي إجابات على أسئلة شائعة حول علامات العقيدات الدرقية وأعراضها وخططها العلاجية، والفرق بين سرطان الغدة الدرقية والعقيدات الدرقية، والكثير من المواضيع الأخرى.

أثناء وجودي في قسم الإسعاف لتحري أمر آخر، قاموا بإجراء صور لي ووجدوا عقيدة في غدتي الدرقية. ما هي العقيدة الدرقية؟

بصياغة مبسطة، العقيدات الدرقية هي كتل تظهر عادةً في الغدة الدرقية التي تكون طبيعيةً فيما عدا ذلك. بعضها يكون في الحقيقة عبارةً عن كيسات مليئة بسائل عوضاً عن النسيج. تظهر العقيدات الدرقية عند أكثر من ٥٠ بالمئة من الأشخاص بعد تجاوز سن ٦٠ عامًا. وعلى الرغم من كون الأغلبية العظمى من العقيدات الدرقية حميدة (غير سرطانية)، هناك نسبة صغيرة منها تصاب بسرطان الغدة الدرقية. ومن أجل تشخيص سرطان الغدة الدرقية وعلاجه في مرحلة مبكرة، تتطلب معظم العقيدات الدرقية الدراسة والتقييم.

تواجه والدتي صعوبة في البلع، وتظن أن لديها عقيدة درقية. ما هي الأعراض وكيف نكتشفها؟

تكون معظم حالات العقيدات الدرقية دون سريرية، أي أنها لا تُظهر أية أعراض على الإطلاق. في حالات نادرة، يمكن أن تظهر العقيدات ذات الأحجام الكبيرة جدًا على شكل كتلة أو عدم تناظر في العنق، وقد تسبب هذه العقيدات الكبيرة شيئًا من الصعوبة في البلع أو التنفس عند الاستلقاء بشكل مستقيم. يحدث هذا حين تكون العقيدة كبيرة بشكل مميز أو ذات موضع منخفض في العنق، فتضغط على المريء أو القصبة الهوائية. وأحياناً، يمكن للعقيدة الدرقية التي تسبب إنتاج كمية مفرطة من الهرمونات الدرقية، وتسمى "عقيدة سمية"، أن تؤدي إلى ظهور أعراض فرط الدرق، مثل فقدان الوزن وخفقان القلب وعدم تحمل الحرارة. غير أن معظم العقيدات لا تؤدي إلى الإفراط في إنتاج الهرمونات الدرقية. ويتم التعرف على أغلبية العقيدات بالصُّدفة في سياق الفحوص وصور الأشعة المتنوعة التي تُجرى لأسباب أخرى.

في حال كانت عندي عقيدة درقية، ما هي الخطوات التالية التي ينبغي اتخاذها؟ هل ثمة حاجة إلى المزيد من الفحوصات، وما مدى ضرورة أن أجريها بسرعة؟

حالما يتم الكشف عن العقيدة، سيحاول طبيبكم التأكد من سلامة بقية الغدة الدرقية أو ما إذا كانت مصابة كلها بحالة أكثر عمومًا، وتحديد ما إن كانت تُظهر نشاطًا زائدًا (فرط الدرق) أو نقصًا في النشاط (قصور الدرق).

مجددًا، ما من سبب يستدعي القلق، فمعظم العقيدات حميدة (غير سرطانية)، ويُمكن إجراء التقييم بهدوء دون استعجال ووفقاً لمنهجية علمية في الوقت نفسه.

سيتلمّس طبيبكم منطقة العنق ليرى ما إن كانت الغدة الدرقية متضخمة بأكملها

ويتحقق من احتمال وجود عقيدة واحدة أو أكثر. يمكن أن تضم الفحوص المخبرية الأولية قياس وظيفة الهرمون الدرقي (فحوص التيروكسين أو الـT٤) والهرمون المحفز للدرق (TSH) في الدم، للتأكد ما إذا كانت غدتكم الدرقية تؤدي وظيفتها بشكل طبيعي. وبما أنه من غير الممكن عادةً تحديد ما إن كانت العقيدة الدرقية سرطانية أو معرفة شكلها عن طريق المعاينة البدنية وتحاليل الدم وحدها، لذلك يتضمن التقييم أيضاً إجراء تخطيط فوق صوتي للدرقية. وقد يتم اللجوء إلى أخذ خزعة من أجل فحص العقيدة ورؤيتها تحت المجهر.

تحدث أحد زملائي أمامي عن الخطة العلاجية التي وُضعت لعقيداته الدرقية. هل يتم علاج جميع الحالات بالطريقة نفسها؟ وكيف يتم تحديد العلاج؟

بالنسبة إلى العقيدات التي لا يُشتبَه بكونها سرطانية، يكفي استخدام التصوير بالموجات فوق الصوتية الاعتيادية لملاحظتها. أما في حال الشك بكون العقيدة سرطانية، أو تأكيد ذلك بناءً على نتائج الخزعة، أو في حال كون حجمها كبيراً بحيث تسبب مشاكل في التنفس أو البلع، فحينها يوصى بالعلاج.

في معظم الحالات، يتألف العلاج من عمل جراحي لاستئصال نصف الغدة الدرقية أو كاملها. في حالات العقيدة الصغيرة أو التي لم يتم تأكيد وجود خلايا سرطانية فيها، يتم استئصال نصف الغدة الدرقية فقط. عادةً ما تُظهر النتائج أن العقيدة حميدة ويحتفظ المريض بالنصف المتبقي من الغدة، وهو كافٍ لإنتاج المستويات الضرورية من هرمون الدرق.

وفي حالات أخرى، عند التأكد من احتواء العقيدةِ على خلايا سرطانية من سرطان الدرق، إما عن طريق الخزعة أو بعد استئصال نصف الغدة، يتوجب استئصال النصف المتبقي أيضاً. في حالات أكثر تقدماً، مثل السرطانات الدرقية الكبيرة أو الأنواع الفرعية من السرطان التي تكون أكثر خطرًا، يتم اللجوء إلى معالجات إضافية مثل استئصال العقد اللمفية في العنق، أو قد تتطلب الحالة إجراء معالجة باستخدام ما يسمى اليود المشع.

تم تشخيص عقيدة درقية لدى زوجتي مؤخراً. هل يعني ذلك أنها مصابة بسرطان الدرق؟ وما مدى احتمال أن تكون العقيدات سرطانية؟

الغالبية العظمى من العقيدات الدرقية حميدة وغير سرطانية. أما العقيدات الكبيرة أو التي يبدوا مظهرها مشبوهاً لدى الفحص فوق الصوتي فيكون احتمال احتوائها على سرطان الدرق أكبر، وفي هذه الحالة يوصى بإجراء خزعة بالإبرة. تتضمن الفئات عالية الخطورة بالنسبة إلى سرطان الدرق: الذكور، الأعمار تحت ٢٠ عاماً أو فوق ٧٠ عاماً، من يُظهر تاريخهم المرضي تعرضاً للإشعاع. ومن شأن أعراض مثل التطور السريع لعسر البلع، والبحة الصوتية، ووجود عقد لمفية متضخمة (نتوءات في العنق) أن تُشير إلى احتواء العقيدة الدرقية على سرطان.

ابنتي لم تتجاوز عامها العشرين، ومن المحتمل أنها مصابة بسرطان الدرق. ما مدى خطورة الحالة؟ وهل هي قابلة للعلاج أو الشفاء؟

يتصف سرطان الدرق بارتفاع قابلية ونسب الشفاء منه، لا سيما لدى المرضى الشباب والمصابين بسرطانات صغيرة. نسبة نجاة المرضى في هذه الحالة لمدة عشر سنوات تبلغ ١٠٠ بالمئة، كما أن الوفاة الناتجة عن سرطان الدرق بعد هذه المدة نادرة للغاية.

وبالنسبة للمرضى ممن تجاوزت أعمارهم ٤٥ عاماً، أو المصابين بأورام أكبر حجمًا، يظل الإنذار جيدًا جدًا لكن احتمالية الإصابة بمرض السرطان تكون مرتفعة. أدعوكم إلى التحدث إلى أطبائكم عن سجلكم السرطاني الفردي والإنذار المتوقع له. سيكون من الضروري إبقاء المراقبة مدى الحياة، حتى بعد نجاح العلاج.

هل تتطلب العقيدات الدرقية العلاج أو الاستئصال دائماً، أم أن هذا ضروري فقط في حال كانت خبيثة؟

يتم اللجوء أحيانًا إلى استئصال العقيدات الدرقية الحميدة (غير السرطانية) من أجل استبعاد احتمال كونها خبيثة بشكل تام. وهذا أمر نادر، لأن دقة خزعة الإبرة مرتفعة إلى حد كبير، لا سيما في حالة العقيدات الصغيرة. يتم استئصال العقيدات الحميدة في حال كان حجمها كبيراً بحيث يضغط على المريء أو القصبة الهوائية، ما قد يسبب صعوبة في البلع أو التنفس أثناء الاستلقاء بشكل مستقيم.

أخبر الطبيب زوجي إنه بحاجة لإجراء عمل جراحي لعلاج سرطان الدرق. هل هناك مضاعفات بعد العملية؟

العلاج الأولي لجميع أشكال سرطان الدرق هو الجراحة، ويقوم المنهج المقبول عموماً في الوقت الحالي على استئصال كامل الغدة الدرقية فيما يُعرف باستئصال الدرق الكلي. وقد توجد نقائل سرطانية في العقد اللمفية ضمن العنق أو القسم العلوي من الصدر لدى بعض مرضى سرطان الدرق. ويتم استئصال هذه العقد اللمفية خلال الجراحة الدرقية أو عبر مداخلة جراحية لاحقة في بعض الأحيان. وبعد الجراحة، يتعين وصف الهرمون الدرقي للمرضى طوال حياتهم مع إخضاعهم لمراقبة دقيقة.

وتتضمن التغيرات الشائعة التي قد تحدث بعد الجراحة: الندبات، الألم أو الحكة في الحلق، التورّم والتيبّس، تجمُّع سائل مصلي، أو تجمعات دموية صغيرة (ورم دموي). عادةً ما تختفي هذه المضاعفات مع الوقت، ويمكن معالجتها خلال إجراءات المتابعة.

أما المخاطر الأكثر جدية التي يُحتمل أن تنتج عن الجراحة الدرقية فهي أكثر ندرةً، لكن يمكن أن تتضمن: نزيفًا قد يتسبب في عسر تنفس و/أو بلع، وإصابة في العصب المحرك للأوتار الصوتية (العصب الحنجري الراجع) قد تسبب تغيرًا دائمًا في طبيعة الصوت (بحة صوتية).

وفي حالات نادرة، يعاني المرضى من مشاكل تنفسية. يحدث هذا في حال أُصيب كِلا العصبان (يوجد عصب على كل جانب)، وقد يَنتج عن تلف في الغدد جارات الدرقية، التي تنظم مستويات الكالسيوم في الجسم، ما ينجم عنه انخفاض مستوى الكالسيوم في الدم (قصور الكلس). وفي العموم، تكون نسبة حدوث أي من المضاعفات الجدية أقل من ٢ بالمئة، أي مريض واحد بين كل ٥٠ مريضًا.

ينبغي مناقشة خطورة المضاعفات مع كل مريض بشكل مطول قبل التدخل الجراحي، إذ ينبغي أن يفهم المرضى أسباب إجراء العملية، والطرق العلاجية البديلة، والمخاطر والفوائد المحتملة للعملية.

هل توجد معالجات غير جراحية للعقيدات الدرقية؟ وماذا عن سرطان الدرق؟

نادرًا ما تتطلب العقيدات الدرقية الحميدة أي معالجة. وبالنسبة إلى العقيدات السمية التي تتسبب في فرط إنتاج هرمون الدرق، يمكن اللجوء إلى الأدوية لكبح فرط إنتاج الهرمون لتخفيف أعراض فرط الدرق. لكن إن لم تُظهر هذه الأدوية كفاءة في كبح إنتاج الهرمون الدرقي، قد يتطلب الأمر تدخلًا جراحيًا لاستئصال الغدة الدرقية

وبالنسبة إلى بعض حالات سرطان الدرق، يتم العلاج باليود المشع بعد استئصال الغدة الدرقية. تستهلك خلايا الغدة الدرقية معظم اليود الوارد من الغذاء، ويقوم العلاج باليود المشع على ربط عنصر مشع باليود، والذي تأخذه خلايا سرطان الدرق المتبقية أو المجهرية، مع تأثير محدود على بقية الخلايا والأنسجة الطبيعية في الجسم.

وبالنسبة للمرضى في المراحل المتأخرة من سرطان الدرق، الذي يكون قد انتشر إلى مناطق أخرى من الجسم وهي حالة نادرة لحسن الحظ، يتم اللجوء إلى عقاقير موجهة من الجيل الجديد، تُعطى بالمدخل الوريدي ويكون تأثيرها محدودًا على خلايا سرطان الدرق. وقد أظهرت هذه العقاقير الجديدة نتائج مبشرة في تجارب سريرية حديثة.

والدتي لديها عقيدات درقية. هل للحالة رابط وراثي، وهل يوجد ما أستطيع فعله كي أتجنب ظهور عقيدات درقية لدي؟

لا نعلم السبب الكامن وراء معظم العقيدات الدرقية، لكنها شائعة للغاية. وبحلول سن الستين، تظهر لدى حوالي نصف الأشخاص عقيدات درقية يمكن العثور عليها عن طريق الفحص أو التصوير. ولحسن الحظ، أكثر من ٩٠ بالمئة من هذه العقيدات تكون حميدة (غير سرطانية). ويُعتبر التهاب الغدة الدرقية لهاشيموتو، وهو عملية تتعلق بالمناعة الذاتية تجعل خلايا الجسد تلحق الضرر بالغدة الدرقية، أكثر الأسباب شيوعاً لنقص نشاط وظيفة الغدة (قصور الدرق)، وهو مرتبط بزيادة خطورة تشكل العقيدات الدرقية. وكذلك يُعرف عن انخفاض مستويات اليود (قصور اليود)، وهو قليل الشيوع للغاية في الولايات المتحدة، أنه يسبب ظهور العقيدات الدرقية.

أخبرني طبيبي أن نتائج فحوص الدرقية لدي طبيعية، على الرغم من وجود عقيدة. كيف تفسر هذا الأمر؟

في حالات نادرة، تتسبب العقيدات السمية في فرط إنتاج هرمون الدرق، ما ينجم عنه أعراض فرط الدرق (نشاط زائد للغدة الدرقية) كما ورد وصفه أعلاه. غير أن معظم العقيدات الدرقية لا تتسبب في فرط إنتاج الهرمون، لذلك تظهر وظيفة الغدة الدرقية طبيعية في فحوص الدم لدى معظم الأشخاص المصابين بعقيدات درقية.

JOHNS HOPKINS
MEDICINE

يوم الممارسة الخامس للتمريض والخدمات السريرية المسندة بالبينات

أعلن قسم البحوث والتعليم والممارسة السريرية عن تنظيم الدورة الخامسة لمؤتمر الممارسة القائمة على الأدلة للمتدربين في مجالي التمريض والخدمات السريرية، لتعزيز ودعم ثقافة الممارسة القائمة على الأدلة في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبّي. وقدّم المتدرّبون ٨ مشاريع قائمة على الأدلة ركّزت على احتياجات المجالات السريرية. وحضر هذا الحدث كبار الإداريّين والأطبّاء لدعم المتدرّبين في أول مشروع لهم حول الممارسة القائمة على الأدلة بعد مشاركتهم في دورة تدريبيّة عمليّة لمدة ٦ أسابيع أشرف على تقديمها: د. أماني بابجي، د. جعفر توفيق، لمياء الزاير، جولي باريت وندى الخالدي.

سيارات إسعاف مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبيّ تستخدم فَرشات إيزي فيكس بلس الهوائية لأول مرة في المملكة العربية السعودية

تعلن وحدة الرعاية في مرحلة ما قبل الوصول إلى المستشفى في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبيّ عن بدء استخدام فَرشة إيزي فيكس بلس الهوائية في مدينة الظهران وضواحيها، لتصبح بذلك وحدة الرعاية التابعة لقسم طب الطوارئ في المركز هي أول جهة تستخدم هذه التقنية في سيارات الإسعاف في المملكة.

المزايا التي توفرها فَرشة إيزي فيكس بلس الهوائية للحفاظ على سلامة وراحة المريض:

- ثبات فائق: تصميم الحجرة الفريد وشكل الجسم مع دعامات علوية لإحكام تثبيت المريض في الوضعية الصحيحة
- مناسبة للاستخدام مع الأشعة السينية والرنين المغناطيسي: لا داعي لنقل المريض إلى نقالة أخرى لإجراء فحوصات التشخيص
- راحة أكبر: توفر الفَرشة الهوائية راحةً أكبر للمريض مقارنة مع النقالات اللوحية التقليدية

للمزيد من التفاصيل حول فَرشة إيزي فيكس بلس الهوائية، يرجى زيارة قسم الإسعاف في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبيّ.

توازن: طريقك للوقاية من من داء السكري

برنامج توازن لعام 2020 التابع لمركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي

بقلم سارا بالمر

توازن، هو برنامج دعم جماعي، يهدف إلى الوقاية من مرض السكري النوع الثاني أو تأخير الإصابة به، وذلك من خلال مجموعة من الأنشطة البدنية والنظام الغذائي المتوازن والتعليم والسلوك، اللاتي تغير حياة الناس.

سيكون برنامج توازن لعام ٢٠٢٠ للوقاية من داءالسكري التابع لمركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي، هو الدفعة الثالثة لبرنامج مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي الفريد من نوعه.

أُنشئ توازن بواسطة خبراء مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي، واختصاصيون في الصحة العامة من جونز هوبكنز ميديسن في بالتيمور، ويستند إلى أدلة من برنامج مقدمات السكري المعتمد من مركز مراقبة الأمراض، حيث حقق المشاركون في الدفعتيّن السابقتين، نتائج ممتازة من ناحية انحفاض وزن الجسم، ومستويات السكر في الدم.

الأخطار الخفيّة لمرض السكري ومرحلة ما قبل السكري

على الرغم من أن العديد من الناس يدركون أن مرض السكري يُشكّل خطرًا على الصحة، إلا أنهم قد يغفلون عن إمكانية إصابتهم به دون تشخيص أو ظهور أعراض وعلامات تحذيرية واضحة.

و مرحلة ما قبل السكري، حالة طبية تكون فيه مستويات السكر في الدم بمعدل أعلى من الطبيعي، وهو ما يمكن أن يُعرضّهم للإصابة بمرض السكري من النوع

الثاني، ومن ثم يزيد خطر الإصابة بمضاعفات مرتبطة بالسكري، مثل أمراض القلب المزمنة والسكتة والعمى والفشل الكلوي والموت المُبكِّر.

والخبر السار، هو أنه يمكن عكس مرحلة ما قبل السكري في الغالب، من خلال تغيير نمط الحياة والسلوك، وكذلك ممارسة النشاط البدني والاتجاه إلى تناول الأطعمة الصحية.

اختبار للحد من مستوى خطر إصابتك

تفضل بالإجابة على هذا الاختبار لمعرفة احتمالية الإصابة بمرحلة ما قبل السكري فإن معرفة مستوى احتمالية الإصابة يُمكِّنك من عكس مرحلة ما قبل السكري وتأخير داء السكري من النوع الثاني أو حتى منعه.

بناءً على نتائج الاختبار، سيُحدد ما إذا كنت مؤهلاً لدخول برنامج توازن، كما يمكنك إكمال الطلب عبر الإنترنت على الفور.

للوصول إلى اختبار توازن مرحلة ما قبل السكري، تفضل بزيارة الموقع www.jhah.com أو امسح رمز الـ QR.

برنامج مُصمم لمساعدتك في تحقيق أهدافك

حيث أنه يقوم على هدفين أساسيين:

١. فقدان ما بين ٥ إلى ٧٪ من وزن الجسم.
٢. المواظبة على أداء الأنشطة البدنية لمدة ١٥٠ دقيقة أسبوعيًا.

خلال فترة زمنية تتراوح بين ستة شهور إلى تسعة أشهر، مع ١٢ جلسة مع أحد مدربي نمط الحياة، هذا إضافةً إلى أربع جلسات للأنشطة البدنية الخاضعة لإشراف مدرب شخصي؛ للعمل على تحقيق هذه الأهداف.

ويساعد في اتباع برنامج للأنشطة البدنية المعتدلة، إلى جانب الحمية الغذائية والنشاط البدني، ويوفر أيضًا فريق دعم مؤلَف من مدربين صحيين وخبراء تغذية ومديري حالات وأطباء رعاية أولية ومدربي لياقة بدنية، للمساعدة في تحسين جودة الحياة.

ينعقد البرنامج في مجموعات، تضم كل منها ٢٠-٢٥ مشاركًا، تُحدد أوقات الجلسات حسب احتياجات وتفضيلات كل مجموعة.

أهلية الترشّح لتوازن

يُتاح للبالغين من موظفي أرامكو السعودية، وأفراد أسرهم ذوي الأهلية (١٨ عامًا فما فوق) الالتحاق بالبرنامج، ويُشترط أن تتوفر فيهم:

- يبلغ مؤشر كتلة جسمهم أكثر من ٢٥.
- تشخيص حالتهم بأنهم مصابون بمقدمات السكري أو معرضون لخطر الإصابة بمرض السكري النوع الثاني.
- مُسجّلين لتلقي الرعاية من مركز جونز هوبكنز الطبي أرامكو السعودية.
- موظفو أرامكو السعودية المؤهلون وعائلاتهم، مدعوون للتسجيل من أجل الحصول على الرعاية الصحية لدى مركز جونز هوبنكز الطبي أرامكو السعودية.

تفضل بزيارة موقع أرامكو السعودية

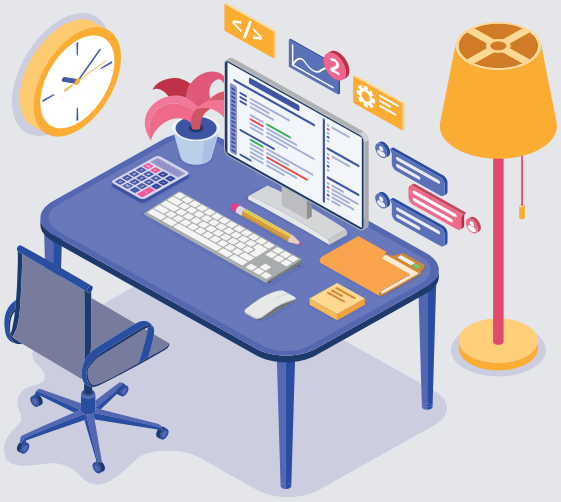
MyHome>MyInformation>MyFamily

* مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها.

توازن
Tawazon
Your Way Out of Prediabetes
أوقف السكري قبل حدوثه

كيف تحافظ على صحتك وتركيزك أثناء فترة التعلم عن بُعد

احصل على قسط كافٍ من النوم، إذ أنك قد تحتاج ٩-٧ ساعات في الليلة للحفاظ على نشاطك



تأكد من مكان دراستك هادئ ومريح لتتعلم دروسك التعليمية عن بُعد

احرص على الجلوس السليم وتأكد من أنك تجلس مستقيماً أثناء قراءة دروسك التعليمية عن بُعد

اترك مسافة كافية بينك وبين الشاشة. لا تجلس بالقرب من شاشة الكمبيوتر لتجنب إجهاد العين

خذ فترة راحة كل ساعة للوقوف والتمدد أو المشي حول البيت

تناول وجبات صحية ووجبات خفيفة طوال اليوم للحصول على العناصر الغذائية والفيتامينات التي تحتاجها لمساعدتك على التركيز والشعور بالنشاط

قلل من المشتتات التكنولوجية الأخرى مثل الهواتف المحمولة، أو أجهزة الآي باد أو أي شيء آخر

بلينتري انترناشيونال تَمنح مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبّي الشهادة الذهبيّة للتميز في مجال الرعاية الصحية المتمركزة حول الأشخاص

مارس ٢٠٢٠ -منحت مؤسسة بلينتري انترناشيونال، الرائدة دوليًا في مجال الخدمات الاستشارية في الرعاية الصحية، مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبيّ الشهادة الذهبية للتميّز في الرّعاية المتمركزة حول الأشخاص، وذلك تقديرًا لإنجازات وابتكارات المركز في تقديم أعلى مستويات الرعاية المتمركزة حول الأشخاص. وبذلك يصبح المركز واحدًا من بين ٩٧ مؤسسة رعاية صحيّة فقط حول العالم تحصل على هذه الشهادة، والرابع على مستوى المملكة العربية السعودية. فضلاً عن كونه أكبر مركز للرعاية الصحية في الشرق الأوسط يحصل على هذه الشهادة.

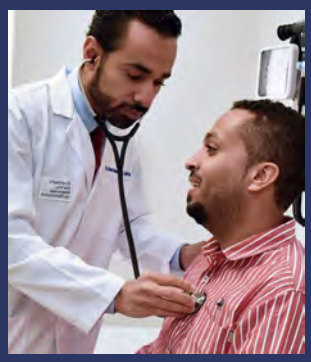
وتُمثّل الشهادة الذهبية للتميّز في الرّعاية المتمركزة حول الأشخاص أعلى مستويات النجاح والإنجاز الذي يمكن تحقيقه في هذا المجال الهام والقائم على المعايير والأدلّة الكميّة. وتثمن الرّعاية المتمركزة حول الأشخاص المشاركة النّشطة للموظفين والمرضى وعائلاتهم في جميع مراحل الرّعاية الصحيّة، مع التّركيز بشكل خاص على الشراكة والمسؤوليّة والتّعاطف وكذلك الشفافيّة والاندماج والجودة.

وهناك حاليًا اهتمامًا متزايدًا في إجراء الأبحاث العلمية التي تدرس دور تفاعل المريض وعائلته في تحسين النتائج الصحية. وبدأ مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبّي العمل على تحسين تجربة المرضى في المركز منذ عام ٢٠١٨، وذلك من خلال تفعيل دور المرضى وعائلاتهم وجميع الموظفين في المركز في هذه التجربة.

وبهذه المناسبة، قال الدكتور دانييل ريجامونتي، الرئيس التنفيذي لمركز جونز هوبكنز أرامكو الطبّي: "نحن بحاجة إلى إعادة صياغة ثقافتنا الطبية لتصبح أكثر تركيزًا على الأشخاص وتحسين تجربتهم في مجال الرعاية الصحية. وتؤكّد هذه الشهادة الذهبيّة لمرضانا والمجتمع المحلّي على مستويات التعاون بين الموظّفين والمرضى وعائلاتهم، ومدى اهتمام المركز براحة المريض وعائلته والموظفين وتوفير الرفاهيّة الصحيّة لهم. ويُعتبر تبنّي المركز لمنهجيّة الرّعاية الصحيّة المتمركزة حول الأشخاص مفتاحًا للاستمرار في تحسين جودة الخدمات ومعايير السّلامة وتجربة المرضى".

وقام فريق من بلينتري بزيارة ٥ مرافق تابعة لمركز جونز هوبكنز أرامكو الطبّي في إطار زيارة التّقييم بين ١٦ و٢٠ فبراير ٢٠٢٠، لتقييم إنجازات المركز والتزامه بثقافة الرّعاية الصحيّة المتمركزة حول المريض. وتشمل معايير التّقييم جودة التّفاعل بين المريض ومُقدّم الرّعاية الصحيّة، والوصول إلى المعلومات، وتفعيل دور عائلة المريض، والمرافق المُجهّزة لتقديم الرّعاية. كما تم التركيز على مدى الدّعم الذي يقدّمه المركز للموظّفين، والإمكانيّات التي يوفّرها لهم وللمرضى، ودور العائلات في تحديد طريقة تقديم الرّعاية الصحيّة، والوسائل التي يتّبعها المركز للتواصل مع مجتمعه المحلّي وتوفير الرّعاية الصحيّة له. وفي إطار عملية التقييم، أجرى فريق بلينتري مقابلات مع المجموعات المعنيّة من الموظّفين التنفيذيّين والطّاقم الطبّي والمرضى وأفراد عائلاتهم.

وقال الدكتور عمّار ستّار، الرئيس المشارك لمجلس الرّعاية الصحيّة المتمركزة حول المريض في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبّي: "ساهمنا جميعًا ضمن نطاق تأثيرنا في ترسيخ هذا النّهج الهامّ، وذلك عبر فهم شعور القلق لدى المرضى ومراعاة مخاوف عائلاتهم وتلبية توقّعات زملائنا. وتمكّنا بالفعل من تغيير ثقافة العمل لدينا، وتقديم تجربة رعاية صحية متميزة للمرضى".



أبرز إنجازات مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبّي في التميّز في مجال الرّعاية الصحيّة المتمركزة حول الأشخاص:

- التدريب التجريبيّ على التّواصل والتّعاطف: أكمل ٩٧٪ من موظّفي المركز تدريب التّواصل التجريبيّ (٤ ساعات) والتدريب على التّعاطف (ساعتان) في غضون ثمانية أشهر.
- المجالس الاستشاريّة للمريض والأسرة: أنشأ المركز مجالس استشاريّة للمرضى وعائلاتهم لتحقيق التعاون بين المرضى والعائلات والموظّفين والعمل على ترسيخ ثقافة رّعاية صحية تتمركز حول الأشخاص. وتضمّ المجالس الاستشاريّة الموظّفين النّشطين والمتقاعدين والأشخاص ذوي الإعاقة والأزواج الذين يتعاونون لتحسين تجربة المريض وعائلته.
- أوقات الزيارة الخاصّة بالمرضى: سيتمّ سؤال المرضى عن مواعيد الزيارة المفضّلة لديهم عند قبولهم في الجناح. ويتمّ تسجيل هذه المعلومات في السجل الطبي الإلكتروني.
- وجهتي - تطبيق ملاحة داخلية: طُوّرت هذه التقنية لمساعدة المرضى والموظّفين والزوّار على التنقّل بسلاسة ومعرفة المعلومات التي يحتاجونها.
- الزيارات متعددة التخصّصات: يقوم طاقم العمل في المركز بزيارات لمختلف الاختصاصات بالمشاركة مع المرضى وذويهم للتأكّد من أخذ وجهات نظرهم الشخصيّة بعين الاعتبار واحترام احتياجاتهم الروحيّة والثقافيّة.
- مرحبًا بالجميع - دليل الموظّف للتواصل، يوفّر هذا التدريب موارد عمليّة ونصائح حول الترحيب بجميع الأشخاص في المستشفى، بما في ذلك الأشخاص ذوي الإعاقة وذوي الاحتياجات الخاصة.
- مقابلات قسم الموارد البشرية: يحرص قسم الموارد البشرية على وجود أفراد من طاقم العمل أو المرضى أثناء عملية المقابلة لتعيين موظفين جدد.
- دليل الترحيب: يهدف دليل الترحيب إلى مساعدة المرضى وأفراد العائلة والزوّار على التنقّل داخل مرافقنا.
- موسوعة المركز الصحيّة باللغتين العربية والإنجليزية: تشكّل الموسوعة الصحيّة باللغتين العربية والإنجليزية المنصّة التعليميّة للمركز على الإنترنت. وتوفّر الموسوعة معلومات مفصّلة عن المواضيع والحالات والعلاجات الصحيّة لدعم المرضى وأفراد الأسرة ومقدّمي الرعاية وضمان المشاركة الفعّالة خلال رحلة الرعاية الصحيّة.
- تفاعل الرؤساء التنفيذيّين مع الموظّفين: تجري هذه الزيارات في جميع مرافق المركز، حيث يتناوب عدد من كبار المدراء التنفيذيين على زيارة أجنحة المرضى والمرافق الصحية لمعرفة آراء الموظفين والمرضى والعائلات.
- منطقة الفناء الخارجي للمركز: في عام ٢٠١٩، تمّ إعادة فتح منطقة الفناء الخارجي، بالقرب من الردهة الرئيسة لمركز الظهران الصحّي بعد تصميم مساحة واسعة من الحدائق الطبيعيّة. إذ تشير الأبحاث إلى أنّ الضوء الطبيعي في مرافق الرعاية الصحيّة يمكنه مساعدة المرضى على التعافي بشكل أسرع والتقليل من حاجتهم إلى الأدوية، كما أنّه يخفّف من إجهاد العاملين في مجال الرعاية الصحيّة ويزيد من إنتاجيتهم.
- خطة رعاية المرضى المقيمين: في إطار إجراءات القبول في المركز، سيطرح أحد أفراد فريق الرّعاية الصحيّة مجموعةً من الأسئلة على المرضى أو مرافقيهم أو مقدّمي الرعاية الصحيّة عند استقبالهم في الجناح الطبّي. ويهدف ذلك إلى مساعدت المركز على فهم احتياجاتهم واحترام تفضيلاتهم الشخصيّة، ضمن إطار خطّة الرعاية.
- دليل الترحيب بالمرضى المقيمين: يُعتبر دليل الترحيب جزءًا من جهود المركز لتأمين إقامة مريحة للمرضى وأحبّائهم. يتوفّر الدّليل في جميع غرف المرضى المقيمين فور وصولهم.
- الأجواء المُطمئنة في قسم الأشعة: اختار قسم الأشعة في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبّي المعدات التي تجمع بين تقنيات التشخيص المتقدّمة والتّصميم المتمركز حول الأشخاص. حيث توفّر للمرضى ميزة إضافة شاشات تعرض مشاهد طبيعية خلّابة يختارها المريض.

مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي يحصل على شهادة مواءمة الذهبية لبيئة العمل الشاملة للأشخاص ذوي الإعاقة

قام مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي بالظهران والأحساء بتخصيص أماكن محددة للكراسي المتحركة من أجل راحة المرضى والزوار. ستتوسع مبادرتنا التي تركز على الفرد لتشمل منشآتنا الأخرى قريبًا.

يناير ٢٠٢٠ - كشف مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي عن حصوله على شهادة مواءمة الذهبية ليصبح ثالث مؤسّسة للرعاية الصحية تحصل على هذا الاعتماد في المملكة العربية السعودية. وتُعتبر شهادة مواءمة اعتمادًا تقدّمه وزارة العمل والتنمية الاجتماعية مخصّص للمؤسّسات الراغبة بتحسين بيئة العمل لديها لتشمل الأشخاص ذوي الإعاقة وتدعمهم. ويتوجّب على المؤسّسات أن تستوفي معايير مواءمة بنسبة تتراوح بين ٧٠ و١٠٠ بالمائة للحصول الشهادة "الذهبية"، حيث بلغ مستوى استيفاء المعايير لدى مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبّي نسبة ٩٣ بالمائة.

وأعلن د. دانييل ريغامونتي، كبير الإداريين التنفيذيين لدى مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبّي، هذا العام عن التزامه بتوفير بيئة شاملة وملائمة لمتطلبات الجميع، بمن فيهم المرضى وأفراد عائلاتهم والزوار والموظفون. وقال في سياق حديثه عن الموضوع: "أسّسنا لجنة رعاية متمركزة حول الأشخاص بما يشمل المرضى وعائلاتهم والزوار والموظفين في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي، فضلاً عن لجنة فرعية خاصّة بالأشخاص ذوي الإعاقة لتسهيل تقديم الرعاية المتمحورة حولهم بشكل مستدام. وتتوافق استراتيجيتنا مع رؤية السعودية ٢٠٣٠، إذ نسعى لتمكين الجميع، بمن فيهم الأشخاص ذوو الإعاقة حتى يتاح لهم الاندماج والاستقلالية. ونحن مصمّمون على توفير بيئة شاملة تقدّم التعليم المناسب وفرص العمل وتحقق أهداف الحفاظ على طاقم العمل دون تمييز".

وتتكفّل اللجنة الفرعية الخاصّة بالأشخاص ذوي الإعاقة في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبّي بالإشراف على خطّة المركز للتطوير المساند لذوي الإعاقة من أجل ضمان شمول إدارة المركز للأشخاص ذوي الإعاقة، إضافةً إلى سياساته التوظيفية وأبنيته ومنتجاته وخدماته وبرامج التدريب فيه.

صرح مسعد القاضي من وزارة العمل والتنمية الاجتماعية، ومدقق برنامج مواءمة لدى وزارة العمل والتنمية الاجتماعية: "تعكس هذه الدرجة العالية التزامكم بتعزيز بيئة عملكم لتكون بيئة مناسبة للأشخاص ذوي الإعاقة. أرغب أيضًا بشكر طاقم العمل لديكم على عملهم المثير للإعجاب، والذي تم إنجازه لهذه المبادرة".

صفحة ٥٢

وتمّ تأسيس المجالس الاستشارية للمرضى وعائلاتهم في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبّي في عام ٢٠١٨، وهي شراكة بين المرضى والعائلات وطاقم العمل في المركز لخلق ثقافة رعاية صحية متمركزة حول الأشخاص. إذ تضمّ هذه المجالس أعضاء من الموظفين الحاليين والمتقاعدين والأشخاص ذوي الإعاقة وأزواجهم الذين يتعاونون لتحسين تجربة المريض وأفراد عائلته.

وقال هادي العرجان، رئيس اللجنة الفرعية الخاصة بالأشخاص ذوي الإعاقة: "نحن ندعو مؤسّسات الرعاية الصحية للعمل معنا لفتح أبواب المستقبل أمام الجميع. ونحن فخورون بارتباطنا بهذه المبادرة النبيلة، إذ نسعى لإحداث تغيير مستدام في بيئتنا، لا يتوقف عند هذا الحد المتمثل بحصولنا على هذه الشهادة".

ويُذكر أن مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي يُعتبر واحدًا من مؤسّسات الرعاية الصحية القليلة على مستوى المملكة التي انضمّت إلى هذه المبادرة، ودمجت معاييرها ضمن سياساتها وإجراءاتها وأعمالها اليومية بهدف خلق ثقافة مستدامة.

وحقّق مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبّي العديد من الإنجازات خلال سعيه للحصول على شهادة مواءمة

- يسعى مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبّي لتقديم إجراءات توظيف خالية من الحواجز بما يتوافق مع رؤية السعودية ٢٠٣٠، إذ يتسم مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبّي بكونه مكان عمل شامل، يستقبل المهارات والمواهب من كل الأفراد، بمن فيهم الأشخاص ذوي الإعاقة. ويتضمّن هذا تقديم سُبل مقابلات بديلة للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل توفير فترات عمل تجريبية باستخدام برمجيات تسمح بإدخال تعديلات مثل أجهزة تحوّل النص المكتوب إلى صوتٍ مسموع، بهدف تمكين المرشحين من إظهار قدراتهم على أكمل وجه.
- بدأ مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبّي بتوفير سُبل مقابلات بديلة تتضمن فترات عمل تجريبية للمتقدّمين من ذوي الإعاقة ليكونوا قادرين على إظهار كامل إمكانياتهم ومقدراتهم التي تُلبي متطلّبات العمل.
- يستخدم مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي أجهزة قراءة محمولة تُعرف بـ VictorReader Streams، والتي تسمح للمستخدمين بتحويل النص إلى صوت، وهذا يفيد الأشخاص الذين يعانون من إعاقات بصرية أو ضعف في الرؤية.
- تم تطوير معظم قاعات استقبال مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي في الظهران بحيث تحتوي على مكتب منخفض لمستخدمي الكراسي المتحركة، وسيتمّ إتمام عمليات تطوير قاعات الاستقبال المتبقّية في الربع الأول من عام ٢٠٢٠.
- يحتوي مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبّي على طابعة كبيرة للنصوص بنظام كتابة بريل للوثائق التي تُستخدم بشكل متكرّر مثل استمارات الموافقة ودخول المستشفى. وتحول الطابعة الملفات النصية إلى ملفات مكتوبة بنظام بريل باللغتين العربية والإنجليزية.

من اليسار إلى اليمين: عبدالمحسن المخيلد ، هادي العرجان ، أحمد العتيبي ، شكري الحسيني ، نجيبة الخنيزي ، زاهية العامري ، تاتيانا مزرعاني ، نجاة البركي ، فيرا بيرنز ، د. دانييلي ريجامونتي ، بسمة بخش ، سيد نديم ، نايف الغريري ، سلام الجشي. اعترف أعضاء اللجنة الفرعية لأصحاب الهمم ، ولكن لم يتم تصويرهم: سارا بالمر ، رانيا غامدي ، روتيمي أوكوني ، منيرة الرفيحة ، راشد الرشيد.

علاقات المرضى

فريق علاقات المرضى متعدد اللغات موجود لمساعدتك على:

- الإجابة على أي أسئلة بشأن رعايتك في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي
- اختيار أو تغيير طبيبك للرعاية الأولية
- التحدث معك بشأن الموظفين الذين بذلوا قصارى جهدهم لمساعدتك، أو أي شيء تعتقد أنه كان بوسعنا فعله بشكل أفضل

قم بزيارة مكتب علاقات المرضى

مكاتبنا مفتوحة من يوم الأحد إلى الخميس من الساعة ٧ صباحًا حتى الساعة ٤ عصراً للمسائل العاجلة. أثناء وجودك في المركز، اسأل أقرب ممرضة مسؤولة عن الموقع الأقرب لمكاتبنا.

الظهران:

خدمات الطوارئ

- عيادة الجراحة، خلف مكتب الاستقبال
- منطقة عيادة الجهاز الهضمي
- مبنى رقم ٦١، أمام عيادة النسائية والولادة
- الرعاية الأولية - انظر الخريطة

مركز الأحساء الصحي:

استقبال العيادات الخارجية -

مركز بقيق الصحي:

مكتب الإدارة

مركز رأس تنورة الصحي:

المبنى رقم ٢، الطابق الأرضي

مكتب الاتصال الطبي

فريق مكتب الاتصال الطبي لدينا موجود لمساعدتك على:

- طلب التقارير الطبية/الملخصات
- طلب نسخ من السجلات الطبية، والأشعة التشخيصية، وتقارير المختبر
- إصدار الأعذارالطبية
- إصدار شهادات مرافقة، وحضور المركز، وملصقات وقوف سيارات للمعوقين

قم بزيارة مكتب الاتصال الطبي

مكاتبنا مفتوحة من يوم الأحد إلى الخميس من الساعة ٧ صباحًا حتى الساعة ٤ مساءً للمسائل العاجلة. أثناء وجودك في المستشفى، اسأل أقرب ممرضة مسؤولة عن موقعنا.

- المبنى الرئيسي بالظهران رقم ٦٠، البهو الرئيسي
- عيادات الرعاية الأولية بالظهران - انظر الخريطة
- مركز الأحساء الصحي - انظر الخريطة
- مركز بقيق الصحي - بالقرب من منطقة انتظار الرعاية الأولية
- مركز رأس تنورة الصحي - بالقرب من مكتب الاستقبال بقسم الطوار

سجّل لتلقي الرعاية الصحية في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي

موظفي أرامكو السعودية وأفراد أسرهم المسجلون مدعوون للتسجيل في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي بالظهران

كيف تسجل أنت وأفراد عائلتك المستحقين:

١. انتقل إلى myhome https://myhome.aramco.com.sa من على بوابة شركة أرامكو السعودية

٢. اضغط على My Information

٣. اختر My Family

٤. اختر الشخص الذي ترغب في تسجيله ثم اضغط على Change Medical Provider

٥. بمجرد الضغط على Change Medical Provider، يمكنك اختيار مركز رعاية صحية لدى مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي

٦. ستتلقى إشعارًا على بريدك الإلكتروني

لمزيد من المعلومات عن كيفية تغيير تسجيلك، يمكنك التواصل مع مركز خدمات الموارد البشرية المحلي أو التسجيل على HR Online أو تفضل بمسح الكود للمزيد من التفاصيل.

مقتطفات من قنوات تواصلنا الإجتماعي

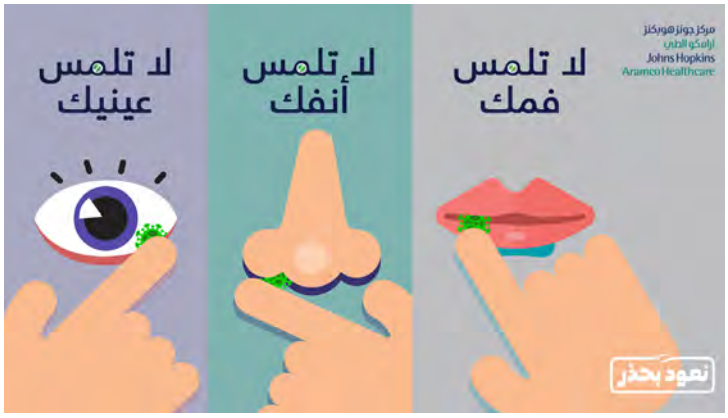
ما قد فاتك

هل يشرب طفلك ما يكفي من الماء؟ اتبع هذه النصائح للمحافظة على صحة طفلك.

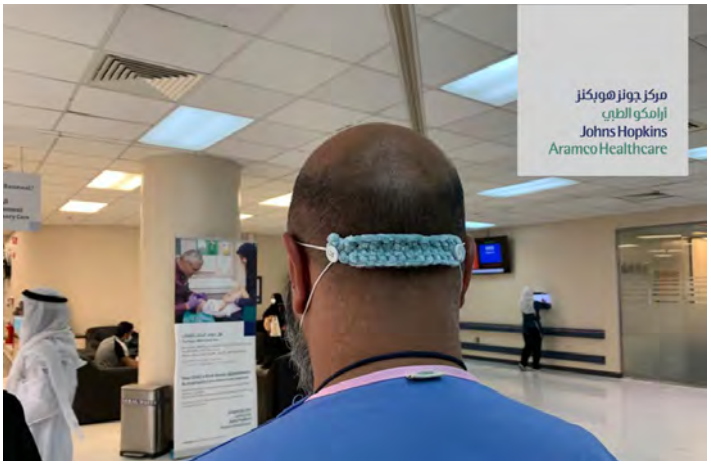
تغيرات بسيطة في حياتك اليومية يمكنها أن تقيك من كوفيد-19.

كمريض مسجل في مركزنا، بإمكانك الآن استخدام ماي تشارت لتحميل وطباعة تقرير كوفيد-19 مختوم بختم جاها وبتوقيع إدارة العلاقات الطبية لاستخدامه كإثبات لنتيجة آخر فحص لأغراض مثل تصريح السفر أو غيرها. لكيفية الحصول على التقرير، زر

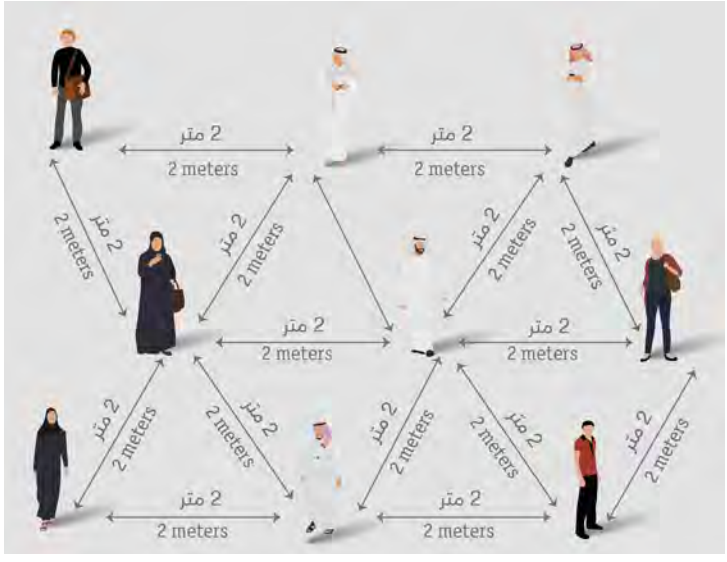
https://jhah.com/media/3342/how-to-access-covid-19-test-results_ar.pdf



تغيرات بسيطة في حياتك اليومية يمكنها أن تقيك من كوفيد-١٩.



جوهرة هي أم لثلاثة أطفال وهاوية للفن والحرف، استخدمت إبداعها لإحداث فرق في حياة موظفي الرعاية الصحية في الخطوط الأمامية في جاها عندما أعطتهم أكثر من ١٠٠ شريط كروشيه لجعل أقنعة الوجه أكثر راحة ولتجنب تهيج الأذن.



الشمس + سيارة + معقم اليدين = نتيجة سيئة

لا تصبح رقمًا في إحصائيات كوفيد-١٩ خلال هذا العيد. ساعدنا في تجنب ارتفاع العدوى.

مقتطفات من قنوات تواصلنا الإجتماعي

هل تشعرين بالقلق حيال إرضاع طفلك أثناء هذه الجائحة؟ إليك هذه النصائح لحماية طفلك ولحمايتك أيضًا.

هل علي الالتزام بالتباعد الجسدي إذا كنت أرتدي الكمامة؟ شاهد هذا المقطع لتعرف الإجابة

لأننا نهتم، يسعى جاها باستمرار للتكيف مع التغييرات خلال هذه المرحلة المليئة بالتحديات. برنامج المراقبة المنزلية التابع لماي تشارت هو أحد أحدث الخدمات التي تمت إضافتها لإدارة صحة المرضى في الحجر أو العزل المنزلي.

نرحب بمديرنا التنفيذي الجديد

د. مايكل والش

MBBS (Hons), BHA, FRACMA, MPA (Harv), FCHSM

يتمتع الدكتور مايكل والش بخبرة تزيد عن خمسة وعشرين عامًا في أدوار قيادية في الرعاية الصحية.

ينضم د. والش إلى مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي بعد ١١ عامًا كرئيس تنفيذي لكابريني أستراليا. تحت قيادته، حقق كابريني أستراليا نموًا في جميع المجالات تقريبًا، وخاصة التدريس والأبحاث وجمع التبرعات.

تشمل خبرته الدولية السابقة أدوارًا رئيسية مثل الرئيس التنفيذي لجنوب شرق لندن، وهيئة الصحة الاستراتيجية الوطنية (المملكة المتحدة)، والرئيس التنفيذي لشركة ألفريد في ملبورن، أستراليا. بالإضافة إلى ذلك، كان نائب رئيس الكلية الملكية الأسترالية للمشرفين الطبيين لمدة ثماني سنوات.

د.والش طبيب في الأساس ومتخصص في الإدارة الطبية.

مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي
Johns Hopkins Aramco Healthcare

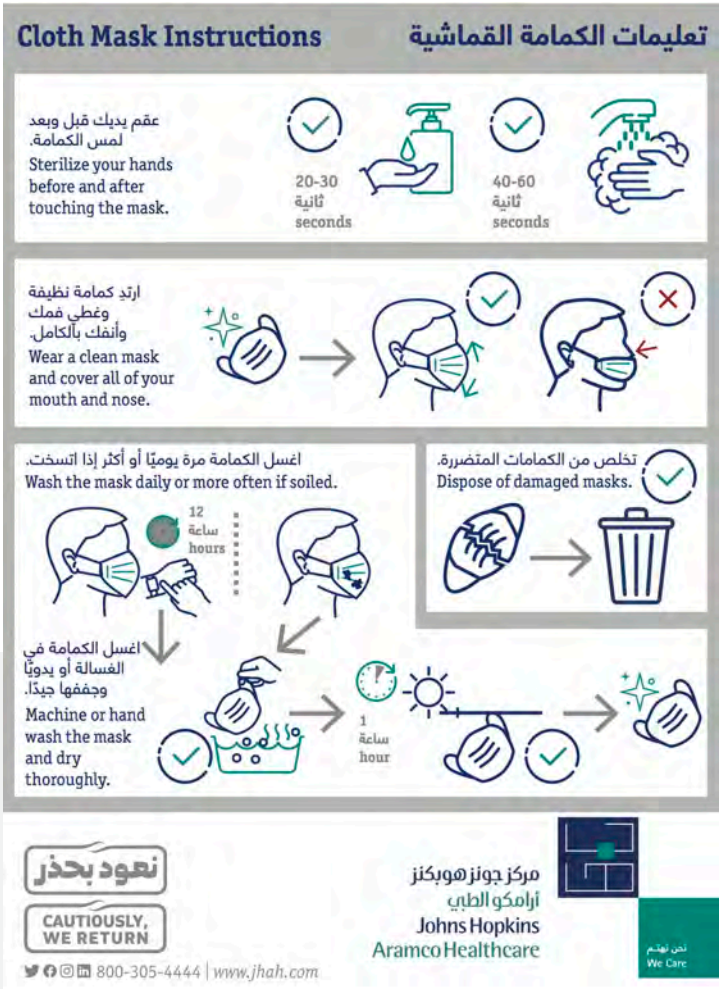
تعرفوا على موظفينا

"أنا سعيد لكوني فردًا من عائلة مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي من خلال عملي رئيس قسم توريد الأجهزة. نعمل على التأكد من الاستخدام الفعال لجميع عمليات شراء المنتجات للمشاريع الاستراتيجية من أجل تحسين جودة خدماتنا الصحية المقدمة في المركز ولزيادة رضا مرضانا".

باسل آل نصر
رئيس قسم توريد الأجهزة

مقتطفات من قنوات تواصلنا الإجتماعي

ما مدى حذرك عند تعقيم الأشياء على مكتبك؟ شاهد هذا المقطع القصير لتختبر صحة معلوماتك



هل تبحث عن الطريقة الصحيحة لاستخدام الكمامة القماشية؟ قم بتنزيل، مشاركة، أو طباعة دليل الكمامة القماشية من موقعنا

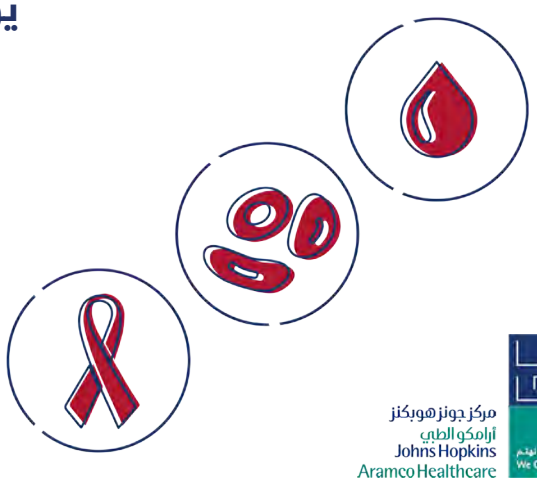
يوم العالمي لفقر الدم المنجلي

19 يونيو

إذا كنت تعاني من فقر الدم المنجلي ، فإن قسم التغذية في جاها ينصحك باتباع هذه الإرشادات للحفاظ على صحتك:

- تناول طعام صحي.
- تناول حمض الفوليك (باتباع نصائح طبيبك الخاص).
- اشرب كمية مناسبة من السوائل (مثل الماء) لتجنب الجفاف.
- مارس الرياضة باعتدال ولكن تجنب الإفراط فيها.
- تجنب التدخين.
- سيطر على التوتر.
- احصل على قدر كاف من النوم.

800-305-4444 | www.jhah.com



هل تعاني من فقر الدم المنجلي؟ اتبع نصائح خبرائنا للحفاظ على صحتك

كيف تستلم طلبات الطعام إلى منزلك بشكل آمن؟ لسلامتك وسلامة من حولك، اتبع الارشادات التالية.

كيف تحمي نفسك والآخرين عند الصلاة في المسجد أثناء جائحة كوفيد-19

نعود بحذر لنعمر المساجد، متبعين جميع الإرشادات الوقائية المُوصى بها حتى لا نكون الرقم التالي

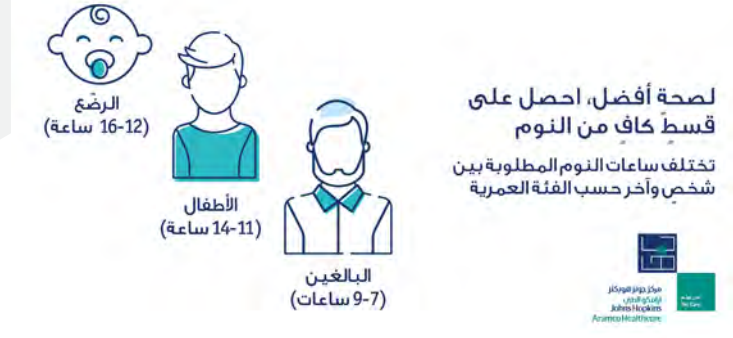
https://www.jhah.com/en/new-coronavirus

استفد من تواجدك في البيت وقم بتعديل حمية أطفالك عبر إضافة بعض المرح إليها

مقتطفات من قنوات تواصلنا الإجتماعي

الجلوس لساعات طويلة أمام المكتب يؤدي إلى تيبّس العضلات. إليك بعض التمارين البسيطة التي تبقيك نشيطًا

اصنع فرقًا وساهم في إنقاذ أرواح من خلال التبرّع بالدم اليوم!



الراحة الجيدة في الليل تعني الحصول على القدر الكافي من النوم والاستمتاع بأنماط النوم الجيدة التي تسمح لجسمك بالراحة والنشاط. نم جيدًا لتبقى بصحة جيدة.

كلما تحكّمت بمعدّل السكر في جسمك، كلما ضمنت سلامة وصحة القلب والأوعية الدموية. ابدأ الحمية الطبيعية ولاحظ الفرق.

قد تظن أن الكالسيوم مفيد للعظام فقط، إلا أن الأمر ليس كما تظن. فالكالسيوم مفيد للجهاز العصبي والدم والعضلات وغيرها. تعرّف على الكميات المطلوبة من الكالسيوم لكل حمية وكل فئة عمرية عبر https://bit.ly/2ZGo80Y

هل تعلم بأن التدخين يجعلك أكثر عرضة للإصابة بفيروس كورونا المستجد؟ احمِ رئتيك، أقلع عن التدخين اليوم.

كيف تتسوق لشراء الغذاء بشكل آمن؟ اتبع هذه الإرشادات للحفاظ على سلامتك وسلامة من حولك

مارس التباعد الجسدي عن طريق وضع مسافة مترين بينك وبين الآخرين

مقتطفات من قنوات تواصلنا الإجتماعي

اتباع هذه الخطوات وتقييدنا بإرشادات وزارة الصحة مهمة للاستمتاع بوقتنا مع عائلتنا

لا شك أن للملح دورًا مهمًا في صحة الجسم وخاصة فيما يتعلق بعمل الغدة الدرقية ورطوبة الجسم، ولكن استهلاكه بكمية كبيرة يؤدي إلى أضرار صحية. تذكّر أن الصحة هي في التوازن.

لقد أصبحنا ننظر إلى شاشاتنا أكثر مما ينبغي. اتبع هذه الخطوات لتجنب إجهاد العين

في ظلّ الظروف الراهنة، من الضروري أن نتّبع الإجراءات اللازمة التي تبقينا بأمان وتغنينا عن القلق والتوتر.

الوقاية هي أنسب طريقة لتحمي نفسك ومن تحب وخاصة عندما تحافظ على نظافة بيتك من الجراثيم.

في ظلّ انتشار كوفيد-19، من الضروري أن نتبع الإجراءات اللازمة التي تبقينا بأمان. لذا ندعوك لاستخدام وسائل الدفع الإلكتروني.

احصل على معلوماتك عن كوفيد-19 من مصادر أخبار موثوقة.
لتحصل على آخر مستجدات #فيروس_كورونا، قم بزيارة https://bit.ly/2Wq49Re

شكر من المرضى على فيديو مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي.

مقتطفات من قنوات تواصلنا الإجتماعي

اتبع هذه النصائح للتخفيف من القلق والتوتر في ظل العزل المنزلي الذي نمارسه جميعنا نتيجة لانتشار كوفيد-19.

كلنا مسؤول

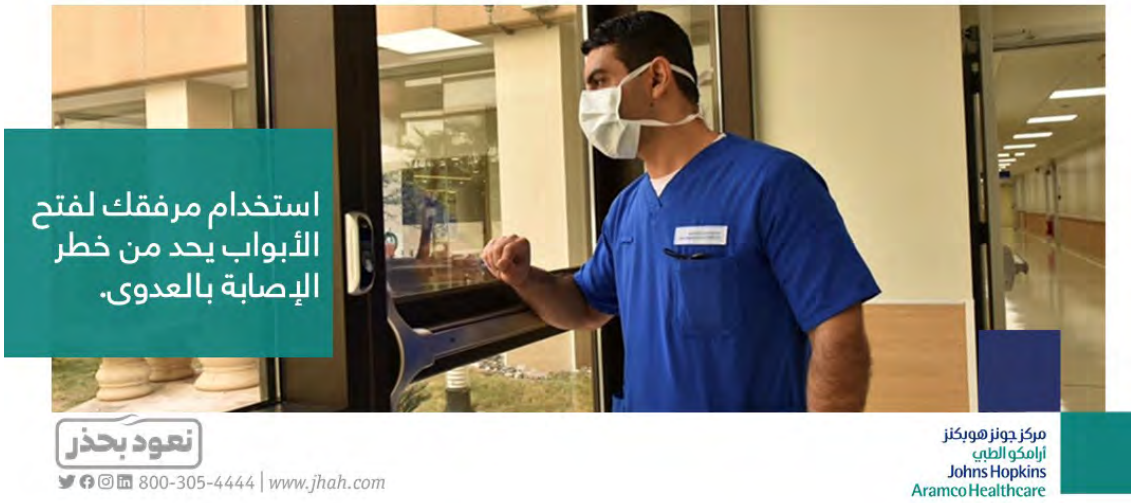
كلنا مسؤول

https://jhah.com/ar/new-coronavirus

هل تعلم بأن التباعد الجسدي يقلل من نسبة انتقال كوفيد-19 إلى النصف؟ احمي نفسك والآخرين بالالتزام بالتباعد الجسدي.

هل تعلم بأن الجانب الملون للكمامة يجب ارتدائه للخارج؟

تغيرات بسيطة في حياتك اليومية يمكنها أن تقيك من كوفيد-19.



فحص كوفيد-19 في مركزنا:

نحن هنا لصحتك.
اقرأ المزيد عن فحص كوفيد-19 في جاها وكيفية استجابتنا لهذه الجائحة.

مقتطفات من قنوات تواصلنا الإجتماعي

مهما بعدت المسافة، لا زال بإمكاننا التواصل مع بعضنا البعض. إليكم بعض الإرشادات المفيدة لأفضل طرق التواصل مع أحبائكم

غسل اليدين بالطريقة الصحيحة يمكنها أن تنقذ حياتك، احم نفسك والآخرين باتباع إرشادات دليلنا لغسل اليدين.

يسرنا أن نعلن عن خيار جديد للخدمات الصحية عن بعد عن طريق المواعيد الهاتفية. يمكنك الآن حجز موعد هاتفي مع عيادة الرعاية الأولية بالاتصال على 800-305-4444 واختيار التحويلة 1 خلال ساعات عمل مركزنا، أو يمكنك حجز موعد عن طريق دخولك إلى حسابك في ماي تشارت (MyChart)

ماذا يجب عليك أن تعرفه عن الكمامة القماشية؟ بناءً على تعليمات وزارة الصحة، يجب لبس الكمامة دائمًا عند الخروج من البيت، وعند الذهاب للأماكن العامة.

شاهد تغطية أرامكو `` Insight '' لدعم خدمات مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي بشأن كوفيد-19 ، فهذه هي النسخة الثالثة من Insight التي تركز على مساهمة مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي في COVID-19 https:// عبر youtu.be/E7EvqSwCla0 YouTube
#Aramco #JHAH #WeAreAllResponsible

Aramco Insight: Covid-19 Special Edition 4

لكل شخص منا دور يلعبه في الحد من انتشار فيروس كورونا المستجد كوفيد-19 وذلك لحماية أنفسنا وأسرنا ومجتمعاتنا.

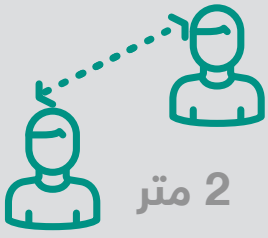
جهاز المناعة هو خط دفاعنا الأول ضد الأمراض. إليك بعض النصائح التي تعمل على تقويته.

السلامة في مكان العمل

ارتدِ كمامة عند ذهابك للعمل ولا تخلعها إذا كنت مع الآخرين

اغسل يديك بالماء والصابون لمدة 40-60 ثانية أو عقم يديك بالجل الكحولي لمدة 20 ثانية بشكل متكرر خلال اليوم

اعمل من المنزل أو اجعل جميع الاجتماعات افتراضية إن أمكن



اترك مسافة مترين بينك وبين الآخرين.

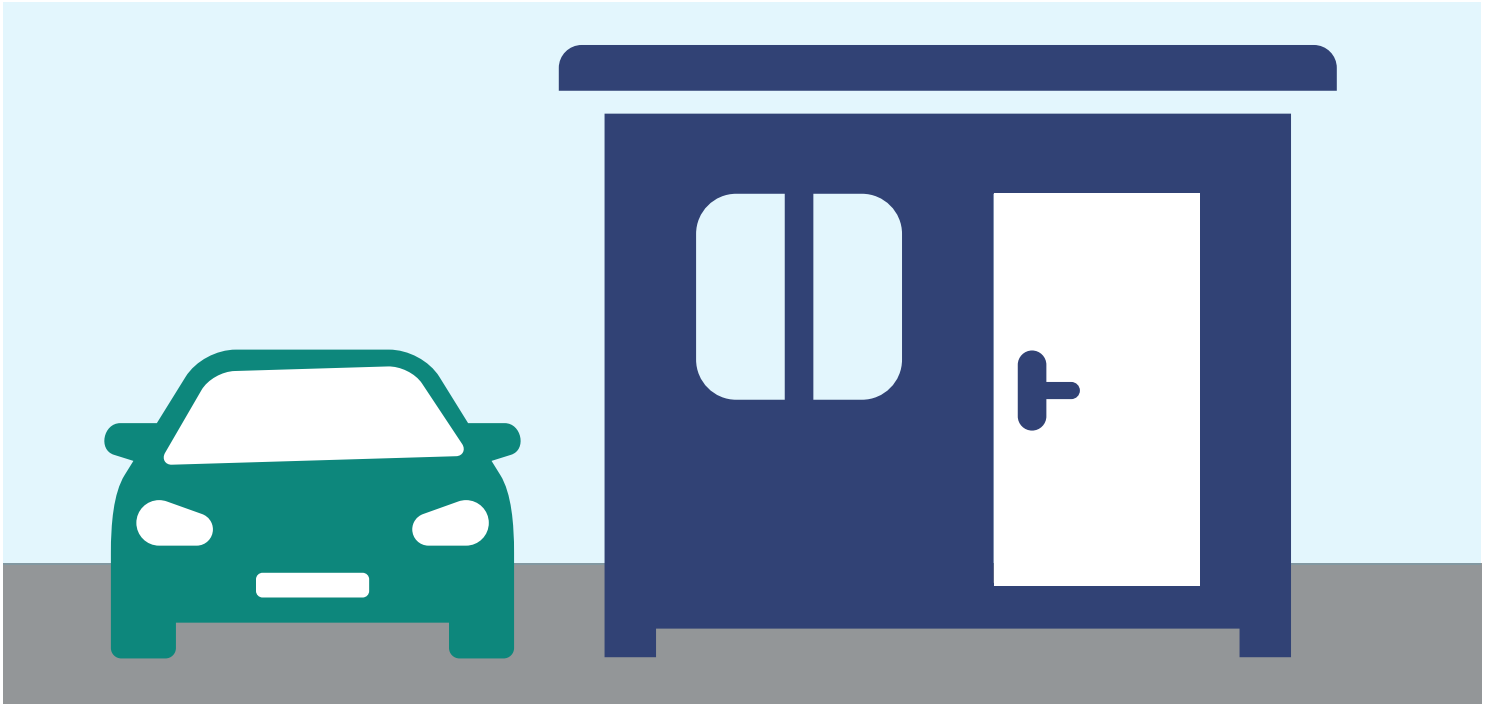
عقم الأسطح التي تلمسها باستمرار

السلام نظر. تبادل السلام والتحية دون ملامسة مثل التلويح عن بعد أو وضع يدك على صدرك

تجنب جميع التجمعات والأماكن المزدحمة مثل المصاعد المزدحمة أو غرف القهوة

إذا أحسست بأي أعراض كوفيد-19، تواصل مع مقدم الخدمة الطبية الخاص بك وابَق في المنزل

استلام الأدوية من السيارة



افتتح جاها موقعًا لاستلام الأدوية من السيارة في الظهران. ستجد هذا الموقع خلف خدمات طب الأسنان (المبنى 54). توفر هذه الخدمة راحة أكبر وتتبع توصيات الوقاية من العدوى.

هذه الخدمة الجديدة متاحة فقط للأدوية التي يتم طلبها على ماي تشارت

- على ماي تشارت، اختر موقع استلام الأدوية من السيارة بالظهران.
- ستكون الأدوية جاهزة للاستلام في يوم العمل التالي من وقت الطلب.
- ساعات العمل من 8 صباحًا حتى 4 عصرًا، من الأحد إلى الخميس.

ابدأ باستخدام ماي تشارت اليوم

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في الاشتراك في ماي تشارت أو ترغب في طرح سؤال، فيرجى الاتصال بمكتب المساعدة الخاص بماي تشارت على 800-305-4444 واختيار التحويلة 8 خلال ساعات العمل.

إدارة أدويتك باستخدام ماي تشارت

قم بطلب إعادة صرف أدويتك باستخدام ماي تشارت وهو بوابة الصحة الخاصة بك على الإنترنت. بمجرد تسجيل الدخول، يمكنك معرفة متى يكون الدواء جاهزًا للتجديد، وطلب إعادة الصرف بسهولة، ومعرفة المزيد عن الدواء الذي وصف لك. يمكنك أيضًا طلب إشعارات ماي تشارت التي ستعلمك عندما يكون الدواء جاهزًا للاستلام أو التجديد.

كيف تصل لموقع استلام الأدوية من السيارة

بإمكانك معرفة موقع استلام الأدوية من السيارة باستخدام تطبيق وجهتي (MyWay) الخاص بجاها. اكتب كلمة JHAH في خانة البحث على متجر أبل للتطبيقات أو جوجل بلاي (سواء كان باللغة العربية أو الإنجليزية)، أو بإمكانك استخدام الخريطة عبر الإنترنت. يرجى ملاحظة أن الخريطة على الإنترنت لا يمكن الوصول إليها باستخدام متصفح إنترنت إكسبلورر

نرجو أن تتذكر:

يشترط إظهار هوية صادرة عن جهة حكومة عند استلام الأدوية.

أرقام الاتصال بمركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي

أرقام الطوارئ: احفظ هذه الأرقام على الهاتف المحمول الخاص بك

- **الظهران وجميع المناطق:** من الهاتف الأرضي داخل أرامكو السعودية،أو من خارج أرامكو أرامكو اتصلزعلى ٩١١.
- **بقيق:** من هاتفك المحمول داخل بقيق، اتصل على الهاتف رقم: ٠١١٠ ٥٧٢ ١٣ ٩٦٦+
- **الأحساء:** اتصل على ٩١١
- **رأس تنورة:** من هاتفك المحمول داخل رأس تنورة اتصل على الهاتف رقم:٠٩١١ ٦٣٣ ١٣ ٩٦٦+
- **العضيلية:**من هاتفك المحمول داخل العضيلية اتصل على الهاتف رقم: ٧٩١١ ٥٧٦ ١٣ ٩٦٦+.
- **للمساعدة في الرعاية الصحية الخاص بك:** اتصل بعلاقات المرضى على البريد الإلكتروني PatientRelations@JHAH.com أو الاتصال على الهاتف رقم-٤٤٤٤-٣٠٥-٨٠٠ من داخل المملكة أو ٣٨٨٣-٨٧٠-١٣-٩٦٦+ من خارج المملكة
- **خط المساعدة للحصول على الرعاية الصحية الطارئة لمرضى المرافق الطبية** على الهاتف رقم ٠٥٥٦٠٠٠٤٦٨ بعد الساعة الرابعة مساءً.

إذا كان لديك مشكلة طبية حالية، فقم بعمل موعد مع طبيب الرعاية الأولية الخاص بك. أما في حالة الطوارئ الطبية، فاذهب إلى أقرب غرفة طوارئ في أقرب مستشفى لك.

- **المواعيد:** لعمل موعد طبي أو موعد أسنان وللوصول للعديد من الخدمات الطبية، اتصل على:
  - مركز الاتصال المركزي من داخل المملكة على الهاتف رقم ٤٤٤٤- ٣٠٥ -٨٠٠
  - من خارج المملكة على الهاتف رقم +٩٦٦-١٣-٨٧٠-٨٨٣
- **هل تشعر بالتوتر والإجهاد؟** اتصل بعيادة الإرشاد الاجتماعي بالظهران لعمل موعد خاص على الهاتف رقم ٨٤٠٠-٨٧٠، خلال أوقات العمل الرسمية.
- **أقلع عن التدخين:** يقدم مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي المساعدة لجميع الموظفين و أفراد عائلاتهم والمتقاعدين، للإقلاع عن التدخين. البريد الالكتروني:

Smoking.Cessation@JHAH.com

- **هل ترغب في التطوع بمركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي؟** لتتطوع يجب أن: تتمتع بصحة جيدة، أن يكون عمرك ١٨ سنة أو أكثر، لديك إلمام كافٍ باللغة الإنجليزية. للتطوع، أرسل رسالة إلكترونية على البريد الإلكتروني:

VOLUNTEER.HEALTHCARE@JHAH.COM

- **هل أنتِ حامل؟** إذا كنتي حاملاً ١٢ أسبوع أو أكثر، سجلي في برنامج صحة الحامل باللغة العربية أو الإنجليزية عن طريق البريد الإلكتروني:

Eman.Mutairi@JHAH.com

- **جولة وحدة العناية بالأم والطفل:** باستطاعتك التسجيل في الجولة إذا كنت حاملاً ٣٠ أسبوعاً أو أكثر، وذلك عن طريق البريد الإلكتروني

Shareefah.Darweesh@JHAH.COM

- **التذكير عن طريق الرسائل القصيرة (SMS):** سجل في خدمة التذكير بالمواعيد عن طريق الرسائل القصيرة. لتفعيل أو إيقاف الخدمة أو لتحديث رقم الجوال اتصل على الهاتف رقم ٤٤٤٤- ٣٠٥ -٨٠٠.

للوصول للخدمات الطبية عن طريق الشبكة الإلكترونية للموظفين

- **منفذ الشركة الإلكتروني الخاص بالموظفين:** للوصول للعديد من الخدمات الطبية التي تتضمن المواعيد وطلبات إعادة صرف الأدوية وتحديث بيانات الهاتف الجوال لخدمة التذكير بالمواعيد عن طريق الرسائل القصيرة
- http://myhome > myInformation > Medical
- للمزيد من المعلومات عن جميع الخدمات الطبية مثل خدمة العملاء، الحملات التوعوية والبرامج المتوفرة، الأخبار الخاصة برعايتكم الصحية وللتسجيل في برامج صحة الحامل والتبرع بالدم والوصول إلى العديد من المعلومات المتعلقة بمختلف الأمراض، زوروا موقع الخدمات الطبية الإلكتروني.

http://JHAH.com

المرضى المسجلون بالمرافق الطبية المتعاقد معها

- خط المساعدة للحصول على الرعاية الصحية الطارئة لمرضى المرافق الطبية على الهاتف رقم ٠٥٥٦٠٠٠٤٦٨ خارج أوقات العمل الرسمية لأمور الرعاية الصحية الطارئة فقط والتي تهدد الحياة، كنقل مريض من مستشفى لآخر لإجراء عملية طارئة، أو للحصول على خدمة غير متوفرة في المرفق الطبي المسجل به. للمشاكل غير المستعجلة، اتصل من داخل المملكة على الهاتف رقم ٤٤٤٤- ٣٠٥ -٨٠٠ أو من خارج المملكة على الهاتف رقم :
+٩٦٦-١٣-٨٧٠-٨٨٣

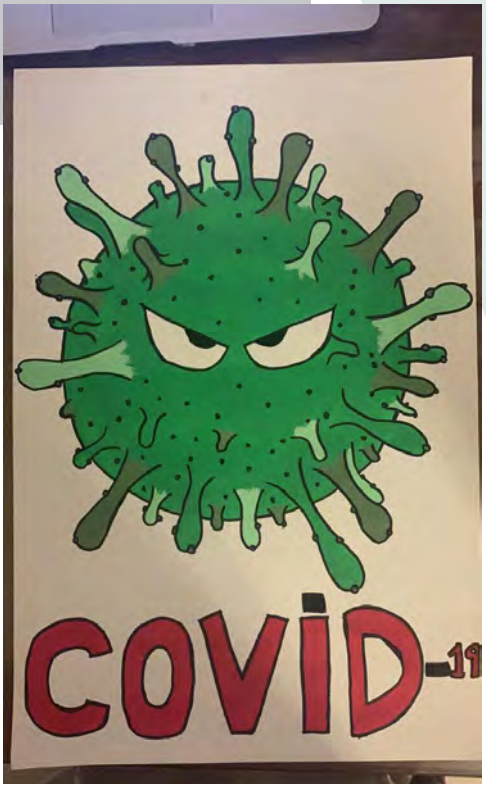
هل تحتاج لمساعدة بخصوص الرعاية الصحية المقدمة لك؟

أرسل بريد إلكتروني:
Patient.Relations@JHAH.com

يسلط الضوء على مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي

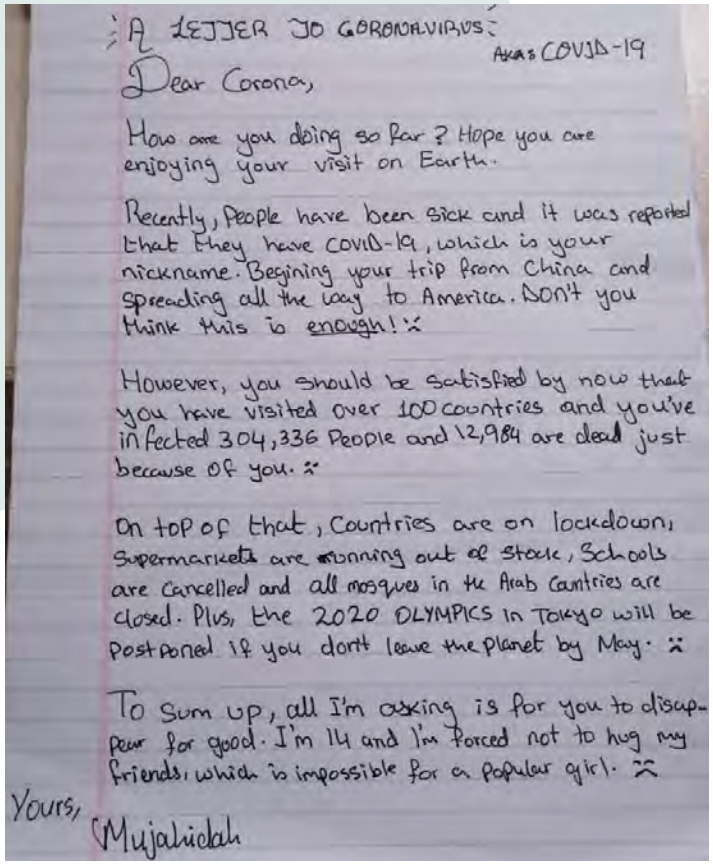
حصل مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي على الجائزة "الذهبية" من جمعية القلب الأمريكية

كوفيد-19 والتعبيرات من القلب



رسم: رنيم جمال والي، 16 سنة

رسالة: مجاهدة



A LETTER TO CORONAVIRUS
Aka: COVID-19

Dear Corona,

How are you doing so far? Hope you are enjoying your visit on Earth.

Recently, People have been sick and it was reported that they have COVID-19, which is your nickname. Begining your trip from China and spreading all the way to America. Don't you think this is enough! :(

However, you should be satisfied by now that you have visited over 100 countries and you've infected 304,336 People and 12,984 are dead just because of you. :(

On top of that, Countries are on lockdown, Supermarkets are running out of Stock, Schools are Cancelled and all mosques in the Arab Countries are closed. Plus, the 2020 OLYMPICS in Tokyo will be postponed if you don't leave the planet by May. :(

To sum up, all I'm asking is for you to disappear for good. I'm 14 and I'm forced not to hug my friends, which is impossible for a popular girl. :((

Yours,
Mujahidah

رسالة إلى فيروس كوفيد-19

عزيزي كورونا،

كيف حالك؟ أتمنى أن تكون قد استمتعت بزيارتك إلى كوكبنا.

أُصيب عددٌ كبيرٌ من البشر مؤخرًا بمرض كوفيد-19، وهو الاسم الذي قمنا بإطلاقه عليك. وكانت الصين أول محطة لزيارتك ومن ثم قمت بعدها بالانتشار في باقي المناطق حتى وصلتَ إلى أمريكا. ألم تكتفِ بعد من زيارتك هذه؟

أعتقد أن الوقت قد حان لتنهي زيارتك بعد انتشارك في أكثر من 100 دولة، وتسبُّبك بإصابة 304,336 شخص بالمرض، ووفاة 12,984 منهم.

وعلاوةً على ذلك، اتخذت الدول إجراءات وقائية للحد من انتشارك، مثل الإغلاق التام، وإلغاء المدارس، وإقفال المساجد في الدول العربية، كما نفدت مخزونات المتاجر بسبب الطلب الكبير على المواد الغذائية. وسيتم أيضًا تأجيل الألعاب الأولمبية الصيفية في طوكيو 2020 مالم تغادر كوكبنا بحلول شهر مايو المقبل.

كل ما أطلبه منك باختصار هو أن تختفي من كوكبنا إلى الأبد. أنا فتاة مثل باقي الفتيات، أبلغ 14 عامًا، ومُجبرة على عدم الاقتراب من صديقاتي أو معانقتهن، وهذا ما لا طاقة لي بتحمّله.

مع تحياتي،

مجاهدة

تركيب مراوح ميكانيكية

كجزء من فريق عمل كوفيد-19 ، قام قسم إدارة تكنولوجيا الرعاية الصحية بتركيب أكثر من 100 جهاز تهوية ميكانيكي على النحو التالي:

74 مروحة Breas Vivo 65 المحمولة

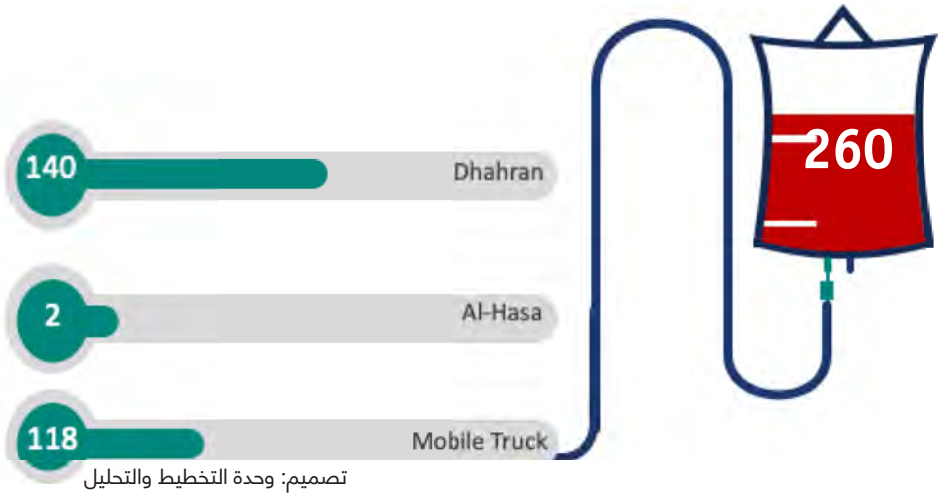
31 مراوح هاملتون T1 للنقل

35 ثلاثية Respironics 202 جهاز التنفس الصناعي

الفحص الطبي عبر السيارات في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي

تم إطلاق الفحص الطبي عبر السيارات للمرضى المحتملين لكوفيد-19 في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي في 22 مارس 2020 ، في المبنى 50. تعُدّ هذه واحدة من العمليات المُبسّطة التي تسمح للأخصائيين الصحيين في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبّي بإجراء فحص سريع للأشخاص الذين تم التعرف عليهم، بينما لا يزالون في سياراتهم. تم تعيين أفراد الأمن في الموقع لتسهيل تدفق المرضى والمساعدة في الحفاظ على خصوصية المريض.

التبرع بالدم



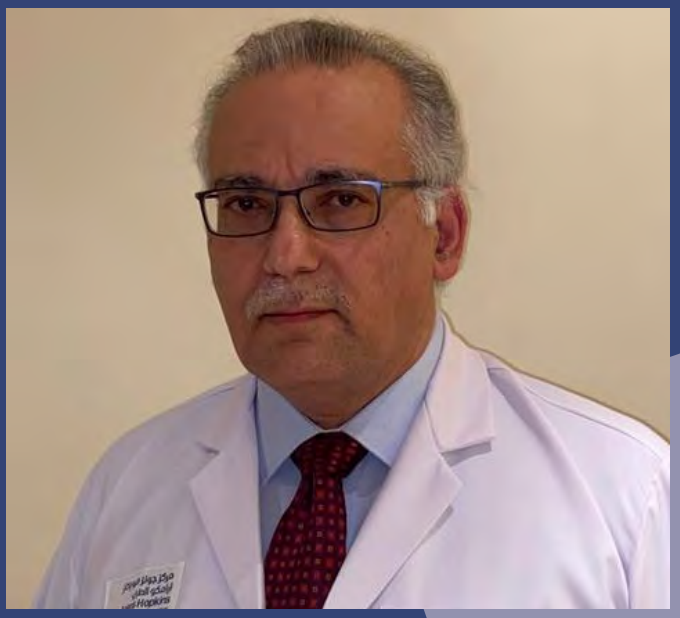
تصميم: وحدة التخطيط والتحليل

الجراحة المتقدمة في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي للمياه الزرقاء

في ٤ مارس، شهد الدكتور معاذ سليمان العشماوي ، طبيب عيون واختصاصي المياه الزرقاء (Glaucoma)، تنفيذ أول حالة لمركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي للتخثر الهدبي بالتنظير الداخلي بالليزر الثنائي (ECPC) ، والذي يعتبر إجراءً متقدمًا للمياه الزرقاء.

د. معاذ العشماوي
أخصائي بصريات

تعرفوا على موظفينا



"إن العمل في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي هو حقًا حافزًا كبير للجميع. لقد تطور مستشفانا إلى أعلى المستويات في السنوات الأخيرة. لا شك أن من أهم مزايا العمل في هذه المؤسسة هو قدرتها على جذب أفضل المختصين في الطب وأيضًا توفير الدعم اللازم الذي أحتاجه كاستشاري غدد صماء لخدمة مرضاي بأحدث ما توفره الرعاية الطبية في العالم"

د. سهيل أبوشليح
استشاري الغدد الصمَّاء والسكري

"إن الإدارة النفسية لأزمة فيروس كورونا المستجد تسير جنبًا إلى جنب مع الإدارة الطبية. الدعم النفسي للأسرة خلال أزمة كوفيد-19هو أولوية"

د. احمد الادلمعي
استشاري الطب النفسي للأطفال والمراهقين

نصائح لتعزيز دفاعات الجهاز المناعي

قسم التغذية السريرية وخدمات التغذية

يتولّى جهاز المناعة مسؤولية الدفاع عن الجسم ضّد الأمراض والعدوى التي تسبّبها الكائنات الحيّة الدقيقة. ويمكننا عبر اتّباع مجموعة من النّصائح الصحيّة والغذائيّة تقوية جهازنا المناعي وتعزيز مقاومته للأمراض والعدوى. كما تساعد هذه النّصائح على تحسين عمل أعضاء الجسم وتقليل خطر الإصابة بالأمراض غير المعدية، مثل السكّري والسُّمنة وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والسّكتة الدماغية وبعض أنواع السرطان. وهي:

- تجنّب التّدخين الإيجابي والسّلبي.
- تناول ما لا يقلّ عن خمس حصص من الفواكه والخضروات لإمداد الجسم بمضادّات الأكسدة والفيتامينات والمعادن التي تقوي جهاز المناعة.
- ممارسة الرّياضة بانتظام.
- الحفاظ على وزن صحي للجسم.
- الحرص على نيل قسط كاف من النوم (7-8ساعات يوميًا).
- عدم تناول الأطعمة غير المطبوخة جيّدًا مثل اللحوم والبيض والحليب غير المبستر
- خفض مستويات الإجهاد والتوتر عبر تناول طعام صحّي؛ وممارسة التّمارين الرياضيّة؛ والاسترخاء والتنفّس العميق؛ والحدّ من التعرّض للتلوث والضّوضاء؛ واستثمار أوقات الفراغ بالأعمال التطوّعية، حيث تؤثّر المستويات المرتفعة من الإجهاد النفسي والجسدي لفترة طويلة سلبًا على أداء جهاز المناعة.
- تناول الأطعمة والمشروبات التي تعزز من صحّة القلب والدورة الدموية. والتي تشمل الفواكه والخضروات الطازجة أو المجفّفة والحبوب الكاملة والبقوليات ومنتجات الألبان قليلة أو عديمة الدّسم والسّلمون ولحوم الدّواجن منزوعة الجلد والزيوت الصحية، والتقليل من تناول الدّهون المتحوّلة والمُشبعة والملح. إذ تعزز الدورة الدموية القوية من قوة وأداء جهاز المناعة.
- الحفاظ على رطوبة الجسم من خلال شرب السوائل بانتظام، وخاصة الماء، حيث سيساعد هذا الجسم على العمل بشكل صحيح، وبالتالي تحسين أداء جهاز المناعة.
- تناول وجبات صحيّة تضم العناصر الغذائية التي تقوّي جهاز المناعة. ولا سيما الوجبات الغنية بالبروتينات والفيتامينات (الفيتامينات A و B6 و C و E) والمعادن (الحديد والزّنك والسّيلينيوم وحمض الفوليك) ومضادّات الأكسدة والألياف.
- تناول وجبات تضم كميّة كافية من البروتين الذي يحتاجه الجسم، حيث يوجد البروتين في اللحوم الخالية من الدّهون ولحوم الدّواجن منزوعة الجلد والبيض والمأكولات البحرية ومنتجات الألبان قليلة وعديمة الدّسم والمكسّرات والبذور والبقوليّات المجفّفة مثل العدس والفاصولياء والحمّص والبازلاء.
- تناول الأطعمة الغنية بالبروبيوتيك (الناميات الحميدة الموجودة في الأمعاء) مثل الفواكه والخضروات والمأكولات المخمّرة مثل اللبن، حيث أنها تدعم قدرة الجسم على مقاومة العدوى وتعزز من صحة جهاز الهضم.
- عدم تناول الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية أو المضادّات الحيويّة أو الأعشاب أو المكمّلات الغذائيّة دون استشارة الطبيب.
- يجب على مرضى السكّري السيطرة على نسبة السكّر في الدم لأن المستويات المرتفعة منه تؤثّر سلبًا على مناعتهم. كما يعتبر الحفاظ على ضغط الدم ونسبة الدهون أمرًا هامًا لتجنب المشاكل الصحيّة الخطيرة التي قد تؤدّي إلى مضاعفات طبيّة مزمنة تُضعف جهاز المناعة.
- تجنّب تناول الأطعمة والمشروبات التي تضعف جهاز المناعة. والتي تشمل السكّر (الأبيض والبنّي) والكربوهيدرات المُكرّرة مثل الحلوى. تناول الحبوب وحبوب القمح الكاملة بدلاً من الخبز الأبيض أو الحبوب المُكرّرة واستبدل الحلوى بالفواكه الطازجة أو المجفّفة.

برنامج تغذية لتقوية الجهاز المناعي

يجب أن يكون البرنامج الغذائي متنوعًا ويوفر جميع العناصر الغذائية المفيدة للجسم، والتي تقوي الجهاز المناعي وتعزز دفاعاته ضّد الميكروبّات والجراثيم التي تسبب الأمراض المختلفة. ويساهم البرنامج الغذائي المتوازن في التقليل من مخاطر الإصابة بمرض السكّري والعديد من أمراض السرطان. كما يدعم صحة العظام عندما يكون غنيًا بالكالسيوم وفيتامين د، ويساعد في تنظيم حركة الأمّعاء عند احتوائه على الألياف، فضلاً عن السوائل والعناصر المغذية المفيدة لصحة البشرة والشعر، والبروتين الذي يدعم نمو وأداء الكتلة العضلية في الجسم.

ماذا يجب أن يحتوي البرنامج المناسب؟

- حليب أو زبادي أو لبن مبستر قليل أو منزوع الدّسم = 3 أكواب يوميًا
- فواكه نظيفة أو عصير فواكه معقّم ومُعلب وغير مُحلى = 3 حصص يوميًا
- خضار نظيفة ومعقّمة = 6 حصص يوميًا
- نشويات = 3 حصص يوميًا
- بروتينات مطهوة جيدًا = 8 حصص يوميًا
- زيوت صحية = 3 ملاعق شاي يوميًا

الفطور

- كوب من الحليب قليل أو منزوع الدّسم
- الخبز (شريحتان من خبز القمح الكامل أو كوب واحد من حبوب الفطور الباردة أو الساخنة غير المُحلاة - يُفضل أن تكون مُدّعمة بالعناصر الغذائية)
- هناك خيارين من البروتينات، 60 غرامًا، مثل الجبنة المعلبة قليلة الدّسم أو البيض (مطهو جيدًا) أو اللبنة المعلبة قليلة الدّسم
- خيار واحد من الفاكهة أو كوب واحد من عصير الفاكهة غير المُحلى
- ملعقة شاي واحدة من الزيت الصحي
- وجبة منتصف الصباح الخفيفة
- خيار واحد من الفاكهة أو كوب واحد من عصير الفاكهة غير المحلى

الغداء

- كوب واحد من الحساء (خضار أو مرق لحم)
- هناك خيارين من الخبز (شريحتان من الخبز المصنوع من حبات القمح الكاملة أو كوب من الأرز أو الباستا المطبوخة أو حبة بطاطا واحدة متوسطة الحجم (100 غرام، مُحمّصة أو مسلوقة)
- الخضار (سلطة أو خضار مطبوخة بالبخار)
- 3 خيارات من اللحم المطهو جيدًا أو الدّجاج منزوع الجلد أو السمك المشوي/المطهو في الفرن
- ملعقة شاي واحدة من الزيت الصحي
- وجبة منتصف ما بعد الظهيرة الخفيفة
- حصة واحدة من السلطة، الخل والليمون حسب الرغبة
- كوب من الحليب أو الزبادي أو اللبن قليل أو منزوع الدّسم

العشاء

- كوب واحد من الحساء (خضار أو مرق لحم)
- الخبز (شريحتان من الخبز المصنوع من حبوب القمح الكاملة أو كوب من الأرز أو الباستا المطبوخة أو حبة بطاطا واحدة متوسطة الحجم (100 غرام، محمصة أو مسلوقة)
- الخضار (سلطة أو خضار مطبوخة بالبخار)
- 4 خيارات من البروتينات مطهوة جيدًا (120 غرامًا من الدّجاج منزوع الجلد أو سمك أو لحم العجل أو الضّأن المطهو بالفرن أو المشوي)
- ملعقة شاي واحدة من الزيت الصحي

وجبة المساء الخفيفة

- خيار واحد من الفاكهة أو كوب واحد من عصير الفاكهة غير المُحلى
- كوب واحد من الحليب أو الزبادي أو اللبن قليل أو منزوع الدسم
- خيار واحد من الخضار، مثل السلطة

المُكملات الغذائية

المُكملاتُ الغِذائية هي الفيتامينات والمعادن والخُلاصات العشبيَّة، ومواد أخرى، تُستَخدَم بهدف تحسين النظام الغِذائي للشخص. ومن الممكن أن تكونَ هذه المكملات على شكل أقراص أو كبسولات أو مساحيق أو سوائل.

من الممكن أن تمارسَ المكملات الغذائية دورًا هامًا في صحَّة الإنسان. وعلى سبيل المثال، يُمكن أن تتناولَ المرأةُ الحامل فيتامين حمض الفوليك للوقاية من بعض التَّشوُّهات الوِلادية التي يمكن أن تُصيبَ المولود. كما يُمكن أن يكونَ تناولُ المكملات الغذائية نوعاً من الدواء البديل أو المكمِّل للأدوية الأخرى.

يستخدم الناسُ المكملات الغذائية لأسباب متنوِّعة كثيرا، حيث يستخدمونها أحياناً لتعزيز الطاقة في أجسامهم، أو من أجل الحصول على نوم جيِّد في الليل. ومن الممكن أن تلجأ النساءُ اللواتي دخلن سنَّ اليأس إلى المكملات الغذائية لمواجهة التدنِّي المُفاجئ في مستويات الاستروجين.

خلافاً للأدوية، ليس المقصودُ من المكملات الغذائية أن تُعالِجَ الأمراضَ أو أن تُساعدَ على تشخيصها أو الوقاية منها أو شفائها. وهذا يعني أنَّه من غير الجائز أن تزعمَ أيَّةُ مُتمِّمات غذائية قدرتَها على شيء من ذلك، كأن يُكتَب عليها: "تُخفِّف آلامَ التهاب المفاصل" أو "تعالج أمراضَ القلب"؛ فالأدويةُ وحدَها تستطيع أن تفعلَ ذلك.

من أكثر أنواع المكملات الغذائية شيوعًا المكملات التي تضمُّ فيتامينات ومعادن متعدِّدة. تحوي هذه المكملات مَزيجًا من المعادن والفيتامينات التي قد تختلف من مُنتَج لآخر. ومن الممكن أيضًا أن تكونَ المكملات الغذائية على شكل مواد منفردة، مثل أقراص الفيتامين سي.

منافعُ المكملات الغذائيَّة

تساعد بعضُ المكملات الغذائية في الحصول على الكمِّيات اللازمة من المواد المُغذِّية الأساسية. وقد تساعد المكملات غذائية أخرى على تقليل خطر التعرُّض لبعض الأمراض.

ومن الفوائد التي تعطيها بعضُ ا المكملات الغذائية الشائعة: يُؤخَذ حمضُ الفوليك عادةً باعتباره أحدَ المكملات الغذائية. وتتناول النساءُ الحوامل هذا الفيتامين من أجل الوقاية من بعض التشوُّهات الوِلادية في المواليد الجُدُد.

كما أنَّ الكالسيوم والفيتامين د هما من المكملات الغذائية الشائعة أيضاً. وهما مهمَّان للمحافظة على قوَّة العظام، وتخفيف مُعَدَّل تراجع الكتلة العَظميَّة.

ومن الممكن أيضاً أن تفيدَ الحموض الدهنية أوميغا 3 المأخوذة من زيت الأسماك في مساعدة الأشخاص المُصابين بأمراض قلبيَّة.

وتعدُّ المُعَزِّزاتُ الحيوية من المكملات الغذائية الشائعة أيضاً. ومن الممكن أن تُستَخدَمَ في التعامل مع كثير من المشكلات الصحِّية المَعِديَّة المعويَّة (الهضمية).

المَخاطِر

تحتوي مكملات غذائية كثيرة على مُكوِّنات فعَّالة لها تأثيرٌ قوي في الجسم. وهذا ما يمكن أن يجعلَ استخدامَها غيرَ آمن في بعض الحالات. ومن الممكن أن تكونَ ضارَّة بالصحَّة أحياناً.

إنَّ تناولَ المكملات الغذائية من قبل شخص مُصاب بالسُّكري أو ارتفاع ضغط الدم، أو غير ذلك من المشكلات الصحيَّة، يمكن أن يزيدَ من مخاطر بعض الآثار الجانبية لها. لذلك، يجب التحدُّث مع الطبيب قبلَ بدء تناول المكملات الغذائية.

ينجم قسمٌ من مخاطر المكملات الغذائية عن عدم تناولها بشكل صحيح. لا يجوز أبداً استخدامُ المكملات الغذائية بدلاً من الأدوية التي يصفها الطبيب؛ ولا يجوز تناولُ أكثر من الكمِّيات التي يُنصَح بها، لأنَّ هذا يُمكن أن تكونَ له نتائجُ خطيرة.

يمكن أن يكونَ الإفراطُ في استخدام المكملات الغذائية مؤذياً للصحَّة؛ فعلى سبيل المثال، يُمكن أن يسبِّبَ الإكثارُ الشديد من الفيتامين أ الإصابةَ بالصُّداع وإصابة الكَبِد أيضاً، إضافة إلى تقليل صلابة العِظام والتَّسَبُّب في ظهور عيوب ولاديَّة. كما يؤدِّي الإكثارُ من الحديد إلى الغثيان والتقيُّؤ، إضافةً إلى الإضرار بالكَبِد وبأعضاء أخرى.

من الممكن أن تتفاعلَ المكملات الغذائية مع الأدوية أيضًا. ومن الأمثلة على هذا:

يُمكن أن يُقلِّلَ الفيتامين ك من تأثير بعض مُسيلات الدم التي تمنع الدم من التَّجَلُّط.

يمكن أن يقلِّلَ الفيتامينان سي وإي من فعَّالية بعض أنواع الأدوية الكيميائية المُستَخدَمة لعلاج السرطان.

على الحامل أو المُرضِع أن تتوخَّى الحذرَ في تناول المكملات الغذائية. ولا يجوز إعطاءُ المكملات غذائية للأطفال باستثناء تلك التي تحوي فيتامينات متعدِّدة.

اعتباراتٌ خاصَّة بالسلامة

يجب الحرصُ على معرفة فوائد المكملات الغذائية ومخاطرها قبلَ البدء باستخدامها. اقرأ المعلومات الموثوقة المتوفِّرة عن المُنتَج.

يجب استشارةُ الطبيب قبلَ البدء بتناول أيَّة المكملات غذائية، لأنَّه يستطيع المساعدةَ على تحديد ما إذا كان تناولُ أيِّ مكمل غذائي أمراً صحِّياً أو غير صحِّي بالنسبة للشخص.

يجب استشارةُ الطبيب دائماً قبل:

الجمع بين مكملات غذائية مختلفة.

استخدام المكملات الغذائيَّة بالترافق مع الأدوية، سواء كانت أدوية بوصفة أو من غير وصفة طبِّيَّة.

لا يجوز تناولُ المكملات الغذائية بجُرعاتٍ تتجاوز ما هو مُحدَّد على لُصاقة المُنتَج. كما يجب الانتباهُ أيضاً إلى أنَّ بعضَ مُكوِّنات هذه المكملات الغذائية أصبحت الآن تُضاف إلى عددٍ متزايد من الأطعمة التي نتناولها. وهذا ما قد يجعل المرءَ يتناول هذه المُكوِّنات بكمِّيَة أكبر ممَّا يظن.

إنَّ مُجَرَّد القول بأنَّ المُنتَجَ "طبيعي" لا يعني أنَّه آمنٌ أو جيِّد، لأنَّه من الممكن أن تكونَ له آثار جانبية. لذلك، يجب الانتباهُ دائماً إلى الآثار الجانبية المحتملة، وذلك عندَ تناول منتجات جَديدة خاصَّة. ويجب التوقُّفُ عن تناول المنتَج إذا ظهرت له آثار جانبية.

في حين أنَّ للمكملات الغذائية فوائدَ كثيرة، فإنَّ بعضَها يمكن أن يكونَ ضارًا بالصحَّة. يمكن أن تُساعدَ استشارةُ الطبيب قبلَ البدء بتناول أيَّة مُكملات غذائية على تقليل مخاطر استخدامها.

هذا المحتوى هو لأغراض تثقيفية وهو ليس معد كبديل للنصيحة التي يقدمها الطبيب أو مقدم الرعاية الصحية. من المهم أن تعتمد على نصيحة طبيبك ومقدم الرعاية الصحية فيما يخص حالتك. إذا كنت تعتقد بأن لديك حالة طبية طارئة، إتصل على الرقم 911 حالاً.

نصائح للتحكم بعسر الهضم

يُصاب كلُّ شخص تقريباً بعُسر الهضم في وقت من الأوقات. وعُسر الهضم هو شعور بالانزعاج والحرقة في القسم الأعلى من البطن. وقد يُصاب المرءُ بحرقة القلب أو بالتجشؤ والإحساس بالانتفاخ. كما يمكن أن يشعر بشيء من الغثيان، بل يمكن أن يتقيأ أيضاً.

اتبع النصائح التالية للتحكم بعسر الهضم حيث أن اتباع نمط حياة صحي قد يكون أمراً مفيداً للوقاية من حالات عُسر الهضم الخفيفة.

- يجب تناولُ وجبات صغيرة الحجم كثيرة العدد. كما يجب مضغ الطعام جيدًا وعلى نحو بطيء.
- على المريض أن يتجنب كل ما يثير عُسر الهضم عنده. وإذا كانت هناك أغذية أو مشروبات أو سلوكيات معينة يمكن أن تثير عُسر الهضم، فإن على المريض أن يتجنَّبها.
- على المريض أن يحافظ على وزن صحي؛ فزيادةُ الوزن يمكن أن تسبب ضغطاً على البطن. وهذا الضغط يمكن أن يؤثر في المعدة، فيجعل الحمض الموجود فيها يصعد في المريء.
- التمارينُ الرياضية قادرة على مساعدة المرء في المحافظة على الوزن الصحي، والتوصُّل إلى عملية هضم أفضل. ويمكن أن تكون التمارين الرياضية بسيطة، كالمشي اليومي مثلاً. يمكن أن يحاول المريض ممارسة التمارين الرياضية مدة تتراوح من نصف ساعة إلى ساعة كاملة في معظم أيام الأسبوع.
- على المرء أن يحاول إبعاد التوتر والشدة النفسية عن حياته اليومية، وخاصة خلال أوقات الوجبات. وعليه أن يمارس أساليب الاسترخاء، كالتنفس العميق، والتأمل، واليوغا. كما أنَّ عليه أن يقضي بعض الوقت في القيام بأشياء يستمتع بها، بالإضافة إلى نيل قسط وافر من النوم.
- على المريض استشارة طبيبه فيما يخص الأدوية التي يتناولها، وذلك لمعرفة ما إذا كان أي دواء منها هو الذي يسبب عُسر الهضم. وعلى المرء أن يوقف أو يقلِّلَ تناول الأدوية المسكنة للألم التي يمكن أن تزعج المعدة، لكن بعد موافقة الطبيب.
- إذا لم تفلح تغييرات نمط الحياة في تخفيف عُسر الهضم، فقد تكون الأدوية مفيدة.

القواعد الأربع لسلامة الغذاء

الطهو

التنظيف

التبريد

الفصل بين الأغذية

هناك أربع نصائح عملية بسيطة تساعدكم على البقاء في مأمن من الأمراض المنقولة بالطعام في مطبخكم (قبل وأثناء وبعد تحضير الوجبات الساخنة والباردة والخفيفة)، وهي كالتالي: **التنظيف؛ والطهو؛ والفصل؛ والتبريد.**

عملية التنظيف:

- تنظيف الأسطح المختلفة في المطبخ بشكل كامل بالماء والصابون قبل تحضير الطعام وبعده، والتأكد من تعقيمها بالكامل.
- غسل اليدين دائمًا بالماء والصابون لمدة 40-60 ثانية بعد التعامل مع اللّحوم وثمار البحر والأطعمة النيّئة، وغسل الأدوات والسطوح المستخدمة في تحضير الطعام بالكامل. وتجنّب أي تلامس أو اقتراب بين الطعام المطهو أو الجاهز للأكل وبين الطعام النيء.

عملية الطهو:

- اتِباع الوصفات الصحية وطرق الطهو المناسبة لتحضير الطعام، ولا سيما مدة الطهو ودرجة حرارته. ومن المهم تسخين الفرن مسبقًا بشكل مناسب قبل استخدامه.
- التأكد - أثناء عملية الطهو - من طهو الطعام بدرجة الحرارة الموصى بها قبل التقديم، ومن كون الطعام مطهو جيدًا ولا سيما اللحوم وثمار البحر. كما أن استهلاك اللحوم أو ثمار البحر المطهوة بدرجة متوسطة أو قليلة ليس جيدًا وخطر جدًا على الصحة. وللتأكد من كونها مطهوة جيدًا، يمكن وضع ميزان حرارة داخل اللحم المطهو أو غزّه بسكين، إذّ ينبغي بالعصارة التي تخرج منه أن تكون نظيفة وخالية من الدماء. لذا يُفضل دائمًا عدم تقديم أو تناول الطعام المطهو بدرجة متوسطة أو قليلة.
- تجنب شرب الحليب دون غليه، إذ ينبغي أن يكون مبسترًا أو معقمًا. ومن المهم أيضًا تجنب استهلاك البيض النيء أو غير المطهو بالكامل.
- عدم تحضير الأطباق قبل موعد تناول الطعام بوقتٍ طويل، أو تركها في درجة حرارة الغرفة، لأن ذلك يُساعد على تكاثر الجراثيم وحدوث تسمم غذّائي. لذلك من المهم إبقاء المأكولات الباردة مثل السلطة في البراد والأطعمة الساخنة في الفرن ضمن درجة حرارة تحتفظ بسخونتها مع إبقائها مغطاة.

الفصل بين الأغذية

- ينتج التسمم الغذّائي وبقية الأمراض المنتقلة بالطعام عن انتشار الجراثيم المؤذية الموجودة في طعام ما إلى أطعمة أخرى عبر الأيدي أو أدوات المطبخ. لذا من المهم الحفاظ على نظافة اليدين وأدوات المطبخ لمنع انتقال التلوث بين الأغذية.
- يجب الفصل دائمًا بين الطعام النيء والطعام المطبوخ أو الجاهز للأكل، وتخصيص ألواح تقطيع وسكاكين وأدوات للأطعمة النيئة وأخرى للمطبوخة.
- يجب غسل اليدين بالماء والصابون جيدًا قبل تحضير الطعام النيء وبعده.

عملية التبريد:

- بعد طهو الطعام، تجنّبوا وضعه في البراد أو الثلاجة وهو لا يزال ساخنًا، لأن ذلك قد يسبب تسممًا غذائيًا لاحقًا عند تناوله، حيث يجب تبريده أولاً في درجة حرارة الغرفة لفترة قصيرة (من ساعة إلى ساعتين بعد الطبخ)، كما يوصى بتقسيمه إلى كمّيات أصغر ووضعها في أطباق واسعة فوق أوعية متوسطة العمق مملوءة بالماء البارد.

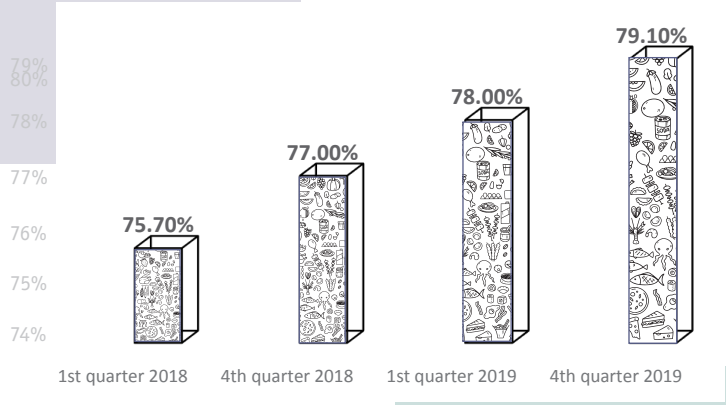
ملاحظات هامة حول سلامة الغذاء:

- سلامة الغذاء هي عملية تبدأ من السوبرماركت، حيث لا يجب شراء الطعام إلا بعد التأكّد من تاريخ إنتاجه وصلاحيته. كما يفضل تأجيل شراء الأغذية المجمّدة وتلك التي يجب حفظها في البراد حتى نهاية التبضع.
- عند الوصول إلى المنزل، يجب تخزين الطعام في أماكن مناسبة، مثل رفوف المطبخ للأطعمة الجافة أو المعلبات بعيدًا عن المواد الكيميائية أو مواد التنظيف أو الأدوية أو في خزائن رطبة. كما يعد من الضروري اتباع قاعدة استهلاك المواد الغذائية حسب الأقدمية. أما الأطعمة المجمدة أو التي تتطلب الحفظ في البراد، فيجب تخزينها على الفور في البراد أو الثلاجة والتأكد من أن تكون درجة التبريد مناسبة.
- يفضل تغطية بقايا الطعام بعد الوجبات وتدوين التاريخ عليها وحفظها في البراد، حيث يمكن استهلاكها خلال ثلاثة أيام من ذلك. كما يُنصح بعدم إعادة تسخين كامل كمية الطعام المتبقي، بل فقط الكمية المراد استهلاكها، ويجب أن تكون درجة حرارة التسخين مرتفعة ومساوية لدرجة حرارة الطبخ. ويفضل تحريك الطعام أثناء تسخينه للتأكد من تسخينه بالكامل، مع تذكر وجوب التخلص من أي طعام يتبقى عن التسخين وعدم إعادته إلى البراد.

قسم التغذية السريرية وخدمات التغذية

مُعدّل رضا المرضى في مركز الظهران الصحي عن وجباتهم

مبادرة خدمات التغذية السريريّة



تُشير آخر استطلاعاتنا حول آراء المرضى بوجباتهم المُقدّمة في مركز الظهران الصحّي، إلى زيادة في مستويات الرضا لدى المرضى من عام 2018 إلى 2019.

ونتطلع لزيادةً أكبر في مستويات الرضا لدى مرضانا مع تطبيق مُبادرات جديدة، من ضمنها:

- تمكين المرضى على اختلافهم من اختيار وجباتهم ضمن مجموعة خيارات مناسبة بمساعدة فريق متخصّص بالحميات الغذائيّة.
- الاستفادة من ملاحظات وآراء المرضى في إدخال تغييرات على قائمة وجبات الطعام.
- الأخذ بآراء وملاحظات المرضى في تحسينات جودة قائمة الطعام، مثل حرارة الطعام المُقدَّم والحميات المتبعة ومواعيد الوجبات والثقافة الغذائيّة وكميّة الوجبة وتنوّع مكوناتها ومذاقها.
- مشاركة بطاقات استبيان عن الوجبات التي يفضّلها المرضى في اليوم الأوّل من قبولهم.
- زيادة خيارات قائمة الطعام لجميع المرضى، وتوفير المزيد من تشكيلات الأطباق الساخنة والباردة والوجبات الخفيفة والمشروبات، بناءً على الفئة العمرية والتفضيلات والحساسية الغذائيّة والحالة الطبيّة للمرضى.
- تحسين مذاق الطعام ونكهته، لا سيما في الحميات الغذائيّة قليلة الملح، والتي تخص مرضى الكلى وداء السكّري والأورام وأمراض القلب.
- تحسين أسلوب تزيين وتقديم الوجبات الباردة والساخنة باستخدام ألوان وأحجام وأشكال وكمّيات مختلفة.
- تمديد أوقات الوجبات إلى ساعتين لكل وجبة، مما يتيح للمرضى تناول وجباتهم وفق مواعيد أكثر مرونة ومناسبة لهم.
- سيمضي خبراء الحميات الغذائيّة المزيد من الوقت مع المرضى لمساعدتهم على فهم نظام حميتهم الغذائيّة واختيار الوجبات الّتي تتناسب مع تفضيلاتهم وحالاتهم الطبيّة.
- تعزيز مستويات سلامة وجودة الأطباق الساخنة والباردة في جميع مراحل إعدادها.
- توفير المزيد من خيارات الوجبات المتوفرة لمرافقي المرضى من خلال توفير قسائم لوجبات كافيتريا المركز، وتقديم النصائح لهم بخصوص الوجبات الصحيّة والمتوازنة الّتي تناسب ميزانيتهم.
- تطوير خطط لتحسين جودة الطعام بالاستناد إلى أدوات تنظيم عمليات توريد وإعداد الطعام.

أدت الإجراءات المذكورة أعلاه إلى تحسين معدل رضا المرضى المنوميم عن وجباتهم في مركز الظهران الصحي وسنستمر في تحسينها لأننا نهتم.

الدقّة والخبرة: مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي يعلن عن إجراء أول جراحة إشعاعية تجسيمية في المنطقة الشرقية

عبد الكريم الحمري، استشاري أول فيزيائي طبّي، وهو يستخدم أجهزة كشف الإشعاع في الجراحة الإشعاعية التجسيمية لاختبار دقّة التوجيه الإشعاعي لضمان علاج أكثر فعالية وأمان لجميع المرضى.

الظهران – يفخر مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي (جاها) بكونه أول مستشفى في المنطقة الشرقية يقوم بإجراء جراحة إشعاعية مجسمة (SRS) باستخدام جهاز مسرعات التروبيم (TrueBeam). وتوسع هذه التكنولوجيا المتقدمة خيارات العلاج المتاحة للمرضى.

وصرح الدكتور ماجد عثمان، رئيس وحدة علاج الأورام بالإشعاع: "الدماغ حساس بشكل كبير، ولذلك بدأنا باستخدام تقنية الجراحة الإشعاعية المجسمة (SRS) على المرضى الذين يعانون من أنواع معينة من أورام المخ". وتتميّز الجراحة الإشعاعية التجسيمية بتوجيه جرعات أعلى من الأشعة وبدقّة أفضل.

وعمل جاها على مواكبة أحدث التطوّرات في تقنيات المسرّعات الخطّية. وتسمح تقنية 'فاريان تروبيم' (Varian Truebeam™) التي بدأ استخدامها حديثًا، لفريق علاج الأورام بالإشعاع في المركز بتوفير علاج أكثر دقة.

على مدى 25 عامًا، قام معهد طب الأورام بجاها بتزويد طاقمه الطبي المتخصص بأحدث الأدوات والتقنيات لعلاج السرطان وأمراض الدم الأخرى، ويأتي في مقدّمتها استخدام مسرّعات خطية لأكثر من 20 عامًا قادرة على توليد حزم إشعاعية عالية الكثافة لتدمير الخلايا السرطانية.

كما يمكن استخدام الجراحة الإشعاعية التجسيمية لعلاج أورام الرئة والكبد والغدّة الكظرية وغيرها من أورام الأنسجة الرخوة. ويطلق على هذا العلاج عند استهداف مناطق أخرى من الجسم، اسم العلاج الإشعاع التجسيمي للجسم (SBRT).

التميز في رعاية المرضى

تعرض هذه السحابة الكلمات الأكثر تكرارًا وفقًا للحجم (الكلمات الأكبر هي تلك التي تم استخدامها في أغلب الأحيان) في ردود الفعل الإيجابية من المرضى في العيادات الخارجية، والمرضى المنومون، وعيادة طب الأطفال

عبدالله العويدان
@abdullah_m444

الحمدلله من قبل ومن بعد .!
اجريت عملية جراحية بالمثانة بعد اكتشاف كيس ورم مائي حميد والحمدلله تكللت بنجاح بعد توفيق من الله في مستشفى @JHAHNews باشراف الطبيب الجراح المسالك البولية د. طارق الترتير فاله مني كل الشكر والتقدير وفريقة الطبي وعلى الخدمة والرعاية المميزه من التمريض 💙

Translated from Arabic by Google

Praise be to God before and after.!
A bladder surgery was performed after the discovery of a benign and benign watery tumor bag, @JHAHNews Under the supervision of the urologist urologist d. Tariq Al Tartir, thank you, my appreciation, and the medical team for the excellent service and care from nursing 💙

أشكر الدكتور عبدالله الغامدي على اهتمامه بالمرضى ولطفه - واستماعه للمريض وتفقد حاجته

3bdullah

احتفلنا يوم امس بمقر مستشفى جونزهوبكنز ارامكو الطبي @JHAHNews بإكمال برنامج الامتياز (#Internship)
والهاء جميع المتطلبات
كان بالنسبة لي كـ (دبلوم مكثف)
من افضل المراحل في حياتي، اضافت لي الكثير ❤️ ✨
انصح كل طالب بمجال التمريض خصوصاً #التمريض بالتسجيل بالبرنامج

Translated from Arabic by Google

Yesterday, we celebrated at the headquarters of Johns Hopkins Aramco Medical Center @JHAHNews By completing the Internship Program (#Internship)
And finish all requirements
For me it was like (intensive diploma)
One of the best stages in my life, it added a lot to me ❤️ ✨
I recommend a field to every student التمريض
Particularly #التمريض By registering for the program

صوت المرضى:

أحب أهني مستشفى جونز هوبكنز بالدكتورة نجلاء الدوسري قمة في الأخلاق وقمة في التعامل وأتمنى من إدارة المستشفى تكريمها ليحذو جميع الأطباء حذوها فشكراً دكتورة نجلاء بحجم السماء

أشكر دكتوري علي الشهري على اهتمامه بحالتي الصحيه وشرح الخطه العلاجيه التي تناسب حالتي الصحية.

موعدي مع الطبيب كان بواسطةالتلفون الطبيب كان جداً رائع

أشكر الدكتور يعقوب على شرحه لحالتي الصحية ورعايته من بعد الله كما أشكر الصيدلي على طريقة شرح مفعول الدواء - شكراً

لقيت اهتمام بالغ من الطبيب مما يدل أنه راجع ملفي قبل الاتصال بي وعرف عن حالتي

أنا فخور بأبطال الصحة لأبناء الوطن. إنهم يحافظون على مستوى راحة المرضى، دائمًا في الصفوف الأولى للدفاع عنا ضد الفيروسات والأمراض. بارك الله فيكم.

محمد هلال اليعقوب

آمل أن تجد هذه المذكرة في حالة جيدة. لا أستطيع أن أتخيل حجم العمل الذي اضطررتم جميعًا للتعامل معه خلال هذا الوباء غير المسبوق. نحن جميعًا نقدر العمل الذي قدمه لنا مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي خلال هذه الأوقات. يرجى إخبار الموظفين بأننا نصلي من أجل سلامتهم لأنهم في الخطوط الأمامية لهذا كل يوم ".

سكوت ، ملبورن

مستشفى رائع وأطباء ممتازين بمعنى الكلمة لم أتعامل مع أي موظف سيء الجميع راقون في التعامل وخدمة المريض وأقدم الشكر الجزيل لجميع العاملين بالمستشفى أنا من وجهة نظري أفضل مستشفى تعامله معه والله يبارك في جهودكم

ليال ودانة كانتا رائعتين للغاية، موظفو البحث والتطوير سعيدون بمطبوعات مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي المعلقة في منشآتنا

نايل هيغينز

قسم مركز البحوث والتطوير المتخصص في العلاقات العامة

الدكتور خالد خان حقيقة دكتور أكثر من ممتاز و أكثر من رائع و أكثر من مخلص، الطبيب كان فعلاً يقوم بعمله بكل تفاني. - إخلاص في خدمة المريض. كانت تجربة رائعة و ارتياح كبير من مهارة وإهتمام وحرص هذا الطبيب. أوصي وأشيد بهذا الطبيب، و أتمنى إيصال رسالتي هذه له ولرئيسه المباشر، فعلاً هذا الطبيب مثال للطبيب المخلص والماهر والمتفاني في عمله، كنت أنتظر وصول هذا الإستبيان لي لأوصل لكم تحربتي الأكثر من ممتازة و الأكثر من رائعة من الطبيب خالد خان الذي نكن له كل التقدير والإحترام والإمتنان. - تجربتنا الفريدة و الممتازة مع الدكتور خالد خان، كانت تجربة رائعة تحدثنا بها بين أفراد الأسرة الذي بدورهم يشكرون هذا الطبيب لإخلاصه ومهارته وتفانيه في مجال عمله، فخورون جداً به - شكراً لمركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي لخدماتكم الممتازة ولطاقمكم الطبي المميز وتقبلوا فائق تحياتي واحترامي لكم جميعًا.

شكري وتقديري للدكتور خالد العثمان على الاهتمام والحرص على صحة والدي

" يعطيكم العافية شغل وإهتمام ونظافة بكل شي"

شكرًا... إلى الامام

Thank You

رسائل شكر وتقدير

Letters of Appreciation - Patient and Relative Feedback in Their Own Words during COVID-19

شكر وتقدير!

عزيزي الدكتور أحمد،

أرجو أن تتقبلوا خالص شكري وتقديري للدعم الاستثنائي الذي قدمته خلال الحملة الافتراضية الأخيرة لكوفيد-19، تحت شعار معًا ضد كوفيد-19. كان توفير الوقت من جدولك المزدحم عن طريق إجراء خمس جلسات توعية موضع تقدير كبير. كان الدعم والتعاون المتميز من جانبك وفريقنا رائعًا. ساهمت جهودك بشكل كبير في جودة الحملة وتعززت فعالية التبادل من خلال الاحتراف الذي تم عرضه خلال مؤتمر الفيديو.

نعتقد أن هذه الحملة المشتركة كانت واحدة من أكثر الحملات إنتاجية لدينا فيما يتعلق بجهود زيادة مستوى الوعي حول كوفيد-19 وطرق الوقاية. وصلت الحملة إلى أكثر من 1400 موظف ومقاول في إدارة عمليات الأمن الصناعي بالمنطقة الجنوبية. علاوة على ذلك، ومن أجل مشاركة المعرفة مع الآخرين، تم إرسال جلسة مسجلة لجميع الموظفين داخل مؤسستنا.

شكرًا لك مرة أخرى ونتطلع إلى التعاون معك في الفعاليات المستقبلية.

أطيب التحيات،
بدر

إلى د.وديع الخنيزي
(أمراض الروماتيزم)

الشكر والثناء لسجل علاقات المرضى ولطبيبي الذي يدير حالة المناعة الذاتية الخاصة بي. قمت بإرسال بريد إلكتروني لأسأله عما إذا كان يجب علي اتخاذ أي احتياطات خاصة وأجاب على الفور عبر ممرضته بتوصيات مخصصة. هذا المستوى من الاستجابة - على غرار بريدك الإلكتروني ، سارة - مهم أيضًا لراحة البال ، وأنا ممتن.
الأفضل لك وللفريق في إدارتك المستمرة لحالة كوفيد-19.

الدكتور عاصم صفدار المحترم،

أودّ أن أتقدّم إليك بالنيابة عن نفسي ووالدي وعائلتي بجزيل الشّكر والتّقدير لدعمك الرّائع خلال متابعتك لحالة أبي الطبيّة سعيد عطية أبوعالي –

تمّ تشخيص إصابة والدي بمرض السكّري في أبريل 2019 وكان حينها مستوى الجلوكوز لديه 813 ملغ/دل وبلغت نسبة الهيموغلوبين A1C المئوية 16.8 ، حيث شهدت صحته تدهورًا سريعًا. لكن بفضل مساعدتك ومتابعتك الدّقيقة، تحسّنت حالته الصحيّة بشكل كبير وأظهرت تحاليله تحسنًا مذهلاً خلال أشهر قليلة على النحو التالي: انخفضت قيمة الهيموغلوبين A1C% بشكل متواصل من 16.8 في أبريل 2019 إلى 11.6 في مايو و6.3 في يوليو ليصل إلى 5.7 في أكتوبر. بالإضافة إلى ذلك، تم الحفاظ على قيم الجلوكوز لديه بين 70 و 180 ملغ/ دل بفضل خطّتك الدوائيّة وتعليمات الحمية الغذائية. وأبدت عائلتي وجميع أصدقائي الإعجاب الشّديد بخطّتك العلاجيّة الناجحة لحالة السكّري التي أصيب بها والدي ونودّ جميعًا أن نعرب مرةً أخرى عن شكرنا وتقديرنا لك.

Thank you

رسائل شكر وتقدير

من: سالم الشهري ، رئيس فريق عمل تنفيذ كوفيد-19

شكرًا لك سارة وفريق مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي على هذه المساهمات الرائعة طوال الوقت

عزيزي مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي،

أرغب في مشاركة زيارتي الأخيرة وإقامتي وتجربتي في جناح العزل (2A). ذهبت إلى العيادة في 14 مارس لأنني كنت أعاني من التهاب في الحلق. تشاور طبيبي الدكتور خان مع مركز الأمراض المعدية وطبيب الرئة الخاص بي وقرروا معًا أنه يجب اختبار كوفيد-19 ووضعني تحت الملاحظة في جناح العزل. بقيت في عزلة لمدة أسبوع بالضبط (خرجت من المستشفى في 21 مارس). فيما يلي ملاحظاتي:

- كان الموظفون في جناح 2A رائعين. هم أبطالي. خاصة الممرضات آنسي فيرجيز وجويس وميرلين. لقد كانوا محترفين للغاية ويحتاجون إلى الثناء.
- كان أطباء الجناح أيضًا جيدين ومحترفين.
- كان الدكتور خالد خان رائعًا وأظهر في رعايته ومساعدته. كان لدي العديد من الأسئلة وقدم الأفضل.
- كانت المرافق رائعة وعلى أعلى مستوى.
- كان الطعام دون المتوسط في أحسن الأحوال. في الغالب بارد بحلول الوقت الذي جاء فيه.

في الختام ، أنا أقدر جدًا الرعاية والدعم الصحي من مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي!

شكرا جزيلا!

سونيل كوكال

يود الأمن الصناعي أن يعرب عن تقديره لمركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي لدعمهم وتعاونهم لمواجهة تحديات كوفيد-19

السيد إياد المحترم،

أتوجّه بجزيل الشكر والامتنان لرئيسة قسم التمريض، السيّدة نرمين تلاوة، وفريقها من الممرضات وهنّ السيّدة ساره سيحاتي والسيّدة نجاة المدح والسيّدة أشجان المحاميس والسيّدة بيندو صامويل، لعملهنّ المتميّز في رعاية ولدي الياس الروي الذي أجرى عملية لاستئصال الغدّانيات وبضْع الطبلة، حيث يشعر حاليًا بتحسن كبير بفضل نجاح العملية.
خلال تواجد ابني في عيادة ما قبل التخدير ومنطقة الاستقبال قبيل إرساله إلى غرفة العمليات، لفتت رئيسة قسم التمريض، السيّدة نرمين تلاوة، انتباهي بسبب تفانيها في عملها، ودفعني اهتمامها الكبير بالتفاصيل إلى كتابة هذه الرسالة لإبداء إعجابي وتقديري لأدائها الرائع. وأشعر أن ولدي محظوظ لتلقّيه العناية اللازمة في غرفة الاستشفاء من قبل ممرضات يتمتعن بقدرٍ عالٍ من الكفاءة. وأنا ممتن جدًا للسيدة تلاوة ودورها الكبير في توفير الرعاية اللازمة للمرضى ومساعدة مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبّي في تقديم أفضل خدمات الرعاية الصحية وأكثرها تميزًا في المملكة.
كما أظهرت كلّ من السيّدة ساره سيحاتي والسيّدة نجاة المدح والسيّدة أشجان المحاميس والسيّدة بيندو صامويل تعاطفًا كبيرًا مع ولدي وقدّمن له رعايةً تمريضيّةً متميزة، وحرِصن على توفير أقصى درجات الراحة له. وهذه جهود تستحق كل الثّناء والتّقدير.

وأخيراً، شكرًا لكم على تعاملكم اللّطيف والمحترم مع ولدي الياس أثناء تلقيه العلاج لديكم.
وتفضلوا بقبول فائق التقدير والاحترام

حيدر

Thank you

رسائل شكر وتقدير

نظرًا لأن المملكة والعالم بأسره تواجه وباء كوفيد-19 عالميًا، فإن الجمعية السعودية لتعزيز التبرع بالأعضاء والدم (إيثار) تود أن تتقدم بخالص الشكر والامتنان والتقدير لجميع موظفي مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي وخاصةً العاملين في الخطوط الأمامية للرعاية الصحية على عملهم الجاد في إنقاذ الأرواح ودعم سلامة وصحة ورفاهية السكان المعرضين للخطر والمجتمع بأسره في المعركة ضد كوفيد-19. نشكر أبطال مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي على تفانيهم والتزامهم وشجاعتهم التي تستحق أعمق امتناننا وإعجابنا.

إلى جانب ذلك، تود جمعية إيثار أن تعرب عن شكرها لكل من الدكتور عبد الرزاق أمير والدكتور باسم فوتا للمشاركة في ندوات إيثار عبر الإنترنت والرسائل التعليمية للمجتمع السعودي حول مختلف الموضوعات الصحية والتغذوية المتعلقة باستراتيجيات مكافحة كوفيد-19 وتعزيز مناعة الشعوب.

Shady Anis

Technical Services Advisor, Eithar Society

شكرًا لأبطال مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي على تفانيكم والتزامكم وشجاعتكم التي تستحق امتناننا وإعجابنا في إنقاذ الأرواح ودعم سلامة وصحة ورفاهية السكان المعرضين للخطر في المجتمع بأكمله في المعركة ضد كوفيد-19

انطباعاتنا على وسائل التواصل الاجتماعي

الانطباعات: عدد المشتركين الذين رأوا المنشور.

Twitter *343,829*

Facebook *106,179*

LinkedIn *4,056*

Instagram *44,217*