

الجرعة المنشطة من لقاح
كوفيد-19

38

كيف تضيف الفواكه
والخضروات
إلى وجبات أطفالك؟

10

هل يُنصح بتناول مكملات
الكولاجين الغذائية؟

08

مركز جونز هوبكنز
أرامكو الطبي
Johns Hopkins
Aramco Healthcare

WellBEING

يناير 2022

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

تقوية
عضلات
الأطفال

الفئة الذهبية
Golden Certificate

داخل هذا العدد

سكر الحمل

12

بنك العيون
في مركز جونز
هوبكنز أرامكو
الطبي يقدم حلّ
قطرات العين
ذاتيّة المنشأ
والمُحضّرة
من مصل دم
المريض

19

مركز جونز هوبكنز
أرامكو الطبي
يحافظ على شهادة
مواثمة الذهبية
لبينة العمل
الشاملة للأشخاص
ذوي الإعاقة

4

مركز جونز هوبكنز
أرامكو الطبي
ومجتمع أرامكو
السعودية يحتفلان
بوحدة طاقم
النظافة في مركز
جونز هوبكنز
أرامكو الطبي

6

نصائح
صحية لشهور
الشتاء

1

سنة جديدة...
حياة جديدة:
الآن... هو
الوقت
الأفضل
للإقلاع عن
التدخين

2

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 طبيبيهم الخاص. ينبغي استشارة مقدمي رعايتك الصحية في المسائل المتعلقة بالصحة، و الطب، والعلاج الخاصة بك وبأفراد عائلتك.

نصائح صحية لشهور الشتاء



جزئياً لأنهم يمكثون داخل البيوت مدة أطول. لتجنب الإفراط في تناول الطعام، تناول وجبات الطعام على الطاولة مع الأسرة بدلاً من تناولها أمام التلفاز. استخدام أطباق أصغر سوف يساعدك على تقليل الاستهلاك. إن تناول الطعام الصحي وكمية كافية من الطاقة يؤثر على الجهاز المناعي وبناء عليه فإن تناول المقادير المناسبة يساعد على الحفاظ على صحتك خلال فصل الشتاء.

• نزل عن الأريكة وتحرك. بغض النظر عن حالة الطقس وحاول ممارسة النشاط الذي تستمتع به أكثر خلال الأشهر الباردة.

الفواكه والخضروات الموسمية، وكل خمس وجبات يومياً. ضعها مع السلطة، وتناول الخضار النيئة أو المطبوخة أو ضعها في حسائك المفضل .

• حافظ على رطوبة جسمك . خلال فصل الشتاء البارد، يمكن للجفاف أن يجعل أعراض الالتهاب أسوأ ويؤثر على الهضم. شريحة من الليمون مع الماء الدافئ خيار ممتاز لحفظ رطوبة الجسم.

• حجم الحصة مهم . الأيام الأقصر والليالي الأطول تغري الناس على تناول المزيد من الأطعمة والوجبات الخفيفة يرجع ذلك

خلال الشهور الأكثر برودة يمكن أن يكون ممارسة الرياضة والأكل السليم تحدياً. عندما تنخفض درجة الحرارة، يصبح من المغري البقاء تحت البطانيات الدافئة مع كوب من الشوكولاته الساخنة أو الحساء.

• الحفاظ على الجسم من الناحية الغذائية واللياقة البدنية خلال الطقس البارد مهم للحفاظ على وزن صحي ولتعزيز المناعة لتجنب أمراض البرد وغيرها التي تكثر خلال الشهور الباردة .

• **فيما يلي بعض النصائح للبقاء بصحة جيدة هذا الشتاء:**

• تناول الفواكه والخضروات لأنها غنية بمضادات الأكسدة. تأكد من اختيار

سنة جديدة... حياة جديدة

الآن... هو الوقت الأفضل للإقلاع عن التدخين



ما الآثار القصيرة والطويلة الأمد للتدخين؟

تشمل الآثار القصيرة الأمد للتدخين: تبقع على الأسنان والأظافر، ويزيد من فرص الإصابة بأمراض اللثة، ويقلل حاستي الشم والتذوق، ناهيك عن رائحة الفم المزعجة والتصاق الدخان بالملابس والشعر والكفين.

أما الآثار الطويلة الأمد للتدخين فتشمل: زيادة فرص الإصابة بسرطانات الرئة والفم والحنجرة والمريء والكلية والمثانة والبنكرياس. وقد يتسبب أيضاً بأضرار للرئة وأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم.

ووفقاً لبيانات منظمة الصحة العالمية (WHO)، يعتبر التدخين المسبب الرئيس لحالات الوفاة الممكنة تلافياً في العالم، ووجدت دراساتها أن التدخين يُنقص من فترة الحياة المتوقعة للإنسان بمعدل 7 سنوات.

وفي هذا الموضوع المهم، تشاركنا وفاء العازمي، اختصاصية العلاج المعتمد على التبغ ورئيسة فريق برنامج الإقلاع عن التدخين في وحدة الطوابع البيئية في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي، بمعلوماتها حول تأثيرات التدخين وكيف تنجح في الإقلاع عنه وتبتعد عنه نهائياً.

إن تدخين سيجارة واحدة فقط يزيد من سرعة نبضات القلب ويسبب لك ضغط الدم المرتفع، ويقلل تدفق الدم وامتصاص الأوكسجين في الرئتين، ويخفض درجة الحرارة الطبيعية لجلد أصابع كفيك وقدميك. وهذه فقط بعض الآثار السلبية التي يتركها التدخين على جسمك. ولو أخذنا بالاعتبار أن هنالك ما يقارب 6 ملايين مدخن في المملكة العربية السعودية، فقد أعلنت جمعية مكافحة التدخين السعودية (Naqaa) أن التدخين يتسبب في وفاة 72 شخصاً يومياً، أي 23 ألف شخص سنوياً في المملكة.

7. إن أصبت بأعراض التراجع أو اللنتكاس، استشر اختصاصي الرعاية الطبية حول برنامج «العلاج بواسطة بدائل النيكوتين» (NRT)، وهذه البدائل تتوفر في عدة أشكال كالرقع اللاصقة أو العلكة أو حبوب دوائية. وهذه البدائل تعطيك جرعات منخفضة غير إدمانية من النيكوتين للتخفيف من أعراض التراجع.

8. تجنب الحالات التي قد تغريك للعودة إلى التدخين.

9. عندما تعاودك حالة الرغبة الشديدة في التدخين، عاهد نفسك ألا تدخن قبل أن تنفذ ثلاثة أشياء على الأقل من الأشياء التي وضعتها في خطتك (اشرب الماء، قم بعمل مختلف، امضغ قطعة من العلك، وغير ذلك). وتذكر دائماً، أن تلك الرغبة تستمر 20 دقيقة فقط.

إن الرغبة في التدخين قد تدوم ٢٠ دقيقة. ومن أجل تأخيرها، قم بما يلي: اشرب الماء، قم بعمل شيء ما، تكلم مع أحد أصدقائك، أو مارس تمارين التنفس العميق.

تجنب المحفزات التي تدفعك إلى التدخين، وغير من روتين حياتك حتى لا تفكر بمعاودة التدخين.

تذكر دائماً أسباب اقلعك عن التدخين، واسترخي، وكافئ نفسك عن كل يوم لم تقرب فيه من السجائر.

تناول وجبات خفيفة لإبقاء فمك ويديك مشغولتين، ومارس التمارين الرياضية بشكل منتظم.

4. اتبع عادات صحية جديدة: عندما تقلع عن التدخين، فإنك بذلك تكسر واحدة من عاداتك القديمة وأفضل وسيلة للتخلص من أي عادة قديمة، هي إيجاد عادات أخرى جديدة وصحية.

5. قلل تدريجياً كمية التبغ التي تتناولها إلى أن تصل إلى التاريخ الذي حددته للإقلاع تماماً عنه.

6. تخلص من كل مواد التبغ ومكملاتها في تاريخ الإقلاع عن التدخين وأبدا حياتك بعده كشخص غير مدخن.

• لماذا يحصل إن أقلع الشخص عن التدخين؟

خلال 20 دقيقة فقط من وقف التدخين، ينخفض ضغط الدم ومعدل نبضات القلب إلى المستويات التي كانت بها قبل التدخين. وبعد ثماني ساعات من وقفه، يعود محتوى الدم من أول أكسيد الكربون والأوكسجين إلى مستواه الطبيعي. وخلال 72 ساعة من وقف التدخين تماماً، تزداد سعة الرئة. وبعد 3 إلى 5 سنوات من وقف التدخين تماماً، ينخفض توقع إصابتك بالأمراض القلبية إلى مستوى الشخص غير المدخن، وبعد عقد من الزمان، تكون فرصة وفاتك بسرطان الرئة مساوية لفرصة الشخص غير المدخن!

• ما الخطوات التي علي اتباعها للإقلاع عن التدخين؟

1. ضع تاريخاً محدداً للإقلاع عن التدخين، على أن يكون هذا التاريخ واقعياً. وكمثال على ذلك: شهر واحد من اليوم، على ألا تزيد المدة عن 3 أشهر.

2. حدد المحفزات التي تدفع للتدخين: أدرجها في قائمة.

3. ضع خططاً للطوارئ. أسأل نفسك: ماذا سأفعل إن واجهت أياً من هذه المحفزات؟ إن عجزت عن وضع الخيارات المناسبة، تذكر الأمور التالية:

مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبّي يحافظ على شهادة مواءمة الذهبية لبيئة العمل الشاملة للأشخاص ذوي الإعاقة



وسيلةً للارتقاء بتجربة المرضى التي يتمحور حولها اهتمامنا، وتساعدنا على إحداث التغييرات المناسبة في بيئة عملنا لتوفير دعم ووصول أكبر".

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

ويُعد مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبّي واحدًا من مؤسسات الرعاية الصحية القليلة على مستوى المملكة التي انضمت إلى هذه المبادرة، ودمجت معاييرها ضمن سياسات المركز وإجراءاته وأعماله اليومية بهدف نشر وإرساء ثقافة مستدامة.

المرضى وأفراد أسرهم والزوّار والموظفين. وتعليقًا على الموضوع، قال: "يسعى مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبّي لتمكين الجميع، بمن فيهم الأشخاص ذوو الإعاقة، حتى يُتاح لهم الاندماج والاستقلالية والشعور بالاحترام، تماشيًا مع رؤية المملكة العربية السعودية 2030. ونحن مصممون على توفير بيئة شاملة تقدّم التعليم المناسب وفرص العمل وتحقق أهداف الحفاظ على طاقم العمل دون تمييز".

وأكدت اللجنة الفرعية الخاصة بالأشخاص ذوي الإعاقة على التزامها بتسهيل خدمات الرعاية المتمحورة حول المريض في المركز ودعم استدامتها. ومن جانبها، قالت تاتيانا مزرعاني، رئيسة اللجنة الفرعية الخاصة بالأشخاص ذوي الإعاقة: "يشكّل حصولنا على الشهادة

كشف مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبّي عن حصوله مجددًا على شهادة مواءمة الذهبية بنسبة استيفاء معايير وصلت إلى 99%.

وتُعد شهادة مواءمة اعتمادًا تقدّمه وزارة العمل والتنمية الاجتماعية مخصّصًا للمؤسسات الراجعة بتحسين بيئة العمل لديها لتشمل الأشخاص ذوي الإعاقة وتدعمهم. ويجب على المؤسسات أن تستوفي معايير مواءمة بنسبة تتراوح بين 70 و100 بالمائة للحصول الشهادة الذهبية، في حين بلغ مستوى استيفاء المعايير لدى مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبّي نسبة 99 بالمائة.

وأعلن سالم الشهري، الرئيس التنفيذي للأعمال لدى مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبّي، عن الالتزام المستمر للمركز بتوفير بيئة شاملة وملائمة لمتطلبات الجميع، بمن فيهم

تتضمّن المشاريع المتعدّدة التي أنجزت على مدار الأعوام الثلاثة الماضية:

- شراء أجهزة VictorReader Stream المحمولة الصغيرة، والتي تسمح للمستخدمين بتحويل النصّ إلى صوت، وهذا يفيد الأشخاص الذين يعانون من إعاقات بصرية أو ضعفاً في الرؤية.
- تطوير جميع قاعات الاستقبال في المركز بحيث تحتوي على مكتب منخفض مناسب لمستخدمي الكراسي المتحرّكة.
- شراء طابعة كبيرة للنصوص بنظام كتابة بريل، تحوّل الملقات النصّية إلى ملقات مكتوبة بنظام بريل باللغتين العربيّة والإنجليزيّة، لطباعة الوثائق المهمّة التي تُستخدم بشكل متكرّر مثل استمارات الموافقة ودخول المستشفى.
- تجديد صالات انتظار المرضى والحّمّات وإضافة ممّرات مزوّدة بقضبان ومسارات خاصّة إلى منشآت المركز.
- توسيع المواقع المخصّصة للأشخاص ذوي الإعاقة في جميع أقسام المركز.
- تزويد تطبيق وجهتي، للملاحة الداخليّة والتنقّل في مركز الظهران الصحيّ، بميّزة التعليمات الصّوتيّة وإمكانية تحديد مسارات متوقّرة ويمكن الوصول إليها.
- تقديم برامج تدريبيّة باستمرار للطواقم العاملة في الخطوط الأماميّة في المركز.
- الاعتماد على تكنولوجيا الراوي المساعدة من مايكروسوفت، لتسهيل الوصول والتنقّل في المركز.
- إضافة ترجمة نصّية آليّة إلى تسجيلات جميع أفراد الطاقم خلال الاجتماع الداخليّ الافتراضيّ.
- مواصلة الالتزام بتقديم إجراءات توظيف خالية من الحواجز.
- الحرص على مشاركة الأشخاص ذوي الإعاقة في لجنة الرعاية المتمحورة حول المريض والمجالس الاستشاريّة للمرضى والأسرة.



مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي ومجتمع أرامكو السعودية يحتفلان بوحدة طاقم النظافة في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي



مجموعة نساء الظهران وعدد من أعضاء مجموعة نساء الظهران، وممثلون آخرون لمجموعات مجتمعية أخرى بما في ذلك فتيان الكشافة. وقد نسقت حفل التكريم أليسون هوكر من مجموعة نساء الظهران.

وشارك الدكتور والش، الرئيس التنفيذي لمركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي تقديره لموظفي الوحدة، قائلاً:

وقد حضر الحفل أعضاء ذوي مساهمة عالية في الخدمة المجتمعية من مجتمع أرامكو السعودية: فقد أقيم الحفل بحضور ومشاركة السيدة منيرة الأشقر الرائدة في خدمة المجتمع، وأنديريا ماتزا نائبة مدير مدرسة أرامكو السعودية للمفتربين بالظهران المتوسطة برفقة أعضاء من جمعية شباب الشرف، كما حضرت أيضًا السيدة بسمة حمد رئيسة

احتفل يوم التاسع عشر من ديسمبر، مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي ومجتمع أرامكو السعودية ومجموعة نساء الظهران بوحدة طاقم النظافة في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي. حيث استضاف الرئيس التنفيذي لمركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي الدكتور مايكل والش والإدارة التنفيذية لمركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي الحدث الاحتفالي الخامس لطاقم النظافة للمركز في الظهران.

أرامكو الطبي في رأس تنورة وبقية العيادات والأقسام.

واختتم الدكتور والش الحدث بتأكيده على أهمية تضافر جهودنا من أجل المصلحة العامة، وصرح قائلاً: "شكرًا لجميع مجموعات المجتمع المختلفة"، وأكمل بالقول: "نحن جميعًا مجتمع يعمل معًا في هذه الأوقات الصعبة لمكافحة الوباء العالمي."

وبهذا الاحتفال، نعطي المجال لأن يتألق ولأن يتم تقدير وتكريم أبطالنا المخفيين الذين يعملون دؤوبًا للحفاظ على سلامتنا وسلامة مرضانا.

كما نقلت السيدة هوكر رسالة من حرم السيد أمين ناصر التي لم تتمكن من الحضور. أعربت فيها عن رغبتها في تقديم الشكر والترحيب بجميع من ساهم في العمل على تنظيم هذا الحفل وإظهار تقديرها لجميع الجهود التي بذلها موظفو طاقم النظافة في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي.

وفي لفتة كريمة قدّم طلاب مدرسة أرامكو الظهران المتوسطة والموظفين وعائلاتهم، وكذلك العائلات من مجتمعات أرامكو السعودية بالظهران وبالرابية إلى فريق الظهران أكثر من 500 هدية شخصية على وحدات طاقم النظافة في مركز جونز هوبكنز

"أنتم جميعًا جزء مهم من عملنا هنا في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي، فإن نظافة وسلامة مرضانا وزوارنا وموظفينا بين يديكم."

وشكر رئيس طاقم التمريض في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي، هاني عياد، ووصف الدور الأساسي الذي يلعبه طاقم النظافة وموظفي الأمن في توفير الرعاية اليومية بقوله:

"نيابة عن طاقم التمريض في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي أود شكركم جميعًا، لا يمكننا أن نعتني بمرضانا دونكم، أنتم أبطالنا خلف الستار الذين يستحقون الثناء. يظهر عملكم الجاد وتفانيكم في الحفاظ على نظافة مستشفانا جليًا من خلال تحقيق أعلى الدرجات في استبيانات رضا المرضى بمركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي."

كما عبّرت أليسون هوكر إحدى أنشط الأعضاء في مجموعة نساء الظهران، عن تقديرها للمساهمة القيمة التي يقدمها طاقم النظافة وموظفي الأمن بالقول: "قد تشعرون غالبًا بأنكم لا تُرون، لكننا على علم بالعمل الأساسي الذي تستمرون في أدائه دون وعينا عنكم يومًا بعد يوم"، وأضافت أنه "كمجتمع واحد، نريد أن نكرم عملكم والتضحيات التي قدمتموها بعونكم في الحفاظ على أمان مستشفانا ومجتمعنا."



هل يُنصح بتناول مكملات الكولاجين الغذائية؟



ويقوم الجسم بتصنيع الكولاجين بشكل طبيعي، لكن هذه القدرة تتراجع مع التقدّم في العمر. كما يتأثر إنتاج الكولاجين بشكل سلبي نتيجة التعرّض الزائد للشمس والتدخين والإفراط في تناول المشروبات الكحولية، وقلة النوم وممارسة الرياضة.

ما هي مكملات الكولاجين الغذائية؟

أصبح الكولاجين واحداً من المكملات الغذائية واسعة الانتشار، لما لها من دور في تحسين صحّة الشعر والجلد والأظافر، رغم وفرة إنتاجه في الجسم. ومع ذلك، يصعب على

مختلف الأحماض الأمينية. يوجد تسعة أحماض أمينية أساسية بالإضافة إلى العديد من الأحماض الأمينية غير الأساسية. وتعرّف الأحماض الأمينية الأساسية بأنها الأحماض التي يعجز الجسم عن إنتاجها، وبالتالي يحتاج إلى الحصول عليه مع الطعام. ولطالما كانت أجسامنا قادرة على استخلاص الأحماض الأمينية من الطعام، وإنتاجها قبل وقت طويل من ظهور المكملات الغذائية، لذا من المهمّ التذكير بقدرة الجسم على توفير احتياجاته.

يحظى استخدام مكملات الكولاجين الغذائية بشعبية كبيرة حالياً، ممّا يطرح التساؤلات حول الكولاجين ودوره في الجسم.

ما هو الكولاجين؟

يتألف الكولاجين من مجموعة بروتينات، حيث تُشكّل حوالي ثلث البروتينات الموجودة في جسم الإنسان وتمنح بعض الأنسجة بنيتها، مثل الغضاريف والجلد والأوتار. وينتج الجسم الكولاجين من الأحماض الأمينية التي يحصل عليها عن طريق الطعام. ويحتاج إنتاج الكولاجين أو أيّ بروتين في الجسم إلى الجمع بين

ويمكن أن يضمن تناول نظام غذائي متوازن وغني بالبروتين إنتاج الجسم لكميات كافية من الكولاجين. وتشمل خيارات نمط الحياة الصحي الأخرى حماية البشرة من الأشعة فوق البنفسجية، والإقلاع عن التدخين، وزيادة النشاط البدني، والحد من الإجهاد، واتباع نظام غذائي صحي منخفض السكريات المضافة، ونيل قسط كافٍ من النوم.

معلومات مهمة أخرى حول الكولاجين

يحتاج الجسم إلى الأحماض الأمينية لبناء بروتين الكولاجين. وقد توفر مكملات الكولاجين الغذائية هذه العناصر الغذائية، ولكن الأدلة التي تؤكد فعاليتها تبقى محدودة. ولا يوجد حالياً أبحاث غير مموّلة من قبل الشركات المصنّعة حول مكملات الكولاجين. ويعتمد دعم الإنتاج الطبيعي للكولاجين على اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن عن طريق تناول كمية كافية من الأغذية الغنية بالبروتينات، والفواكه والخضروات والحد من عوامل الخطر المرتبطة بنمط الحياة.

والتوت والفواكه الاستوائية والثوم والخضروات الورقية والكاجو والفلفل والبروكلي والكزبرة وعصير البرتقال والشاي الأخضر. بالإضافة إلى ذلك، توجد مجموعة من الخضروات المختلفة الحاوية على نسبة عالية من المكونات المنتجة للكولاجين. وتشمل السبانخ والكربن الأجدد والسلق السويسري والبطاطس والكربن المسوّق.

هل مكملات الكولاجين الغذائية آمنة؟

تم إجراء عدد محدود من الدراسات للتأكد على سلامة مكملات الكولاجين فعاليتها. وحصل معظمها على التمويل من قبل شركات صناعة المكملات الغذائية، مما أثار الشكوك حول مصداقيتها. تبرز هذه الحقائق صعوبة تحديد مدى فعالية مكملات الكولاجين، واستحقاقها لسعرها المرتفع في كثير من الأحيان. وكما هو الحال مع جميع المكملات الغذائية، لا يتم تنظيم إنتاج الكولاجين من قبل إدارة الغذاء والدواء الأمريكية. لذا، تختلف نقاوة مكوناتها الفعالة لعدم وجود معايير موحّدة.

كيف يمكن تعزيز الإنتاج الطبيعي للكولاجين في الجسم؟

تلعب مختلف عوامل نمط الحياة دورًا هامًا في تحديد كمية الكولاجين المنتجة ومدى كفاءة عمل الكولاجين في الجسم.

الجسم امتصاص الكولاجين إلا إذا تم تقديمه بشكل أحماض أمينية صغيرة. وبالتالي، تحتوي مكملات الكولاجين على المكونات المشكّلة للكولاجين في أشكال قابلة للامتصاص عوضًا عن احتوائها على الكولاجين الجاهز. وتأتي مكملات الكولاجين بشكل أقراص أو مسحوق.

ما مدى فائدة الكولاجين للجسم؟

يندر أن يسبب تناول مكملات الكولاجين الأذى للجسم، لكن قد لا يمنحه أي فائدة أيضاً. ويصنع الجسم الكولاجين والبروتينات الأخرى من خلال الجمع بين مختلف الأحماض الأمينية. لذا يجب اتباع نظام غذائي صحي يشمل جميع الأحماض الأمينية التي يحتاجها الجسم لصنع البروتينات، حتى عند تناول مكملات الكولاجين الغذائية. فقد يمنح تناول الكولاجين الجسم كميات إضافية من بعض الأحماض الأمينية فقط. ولذا يجب أن نؤكد على عدم وجود دليل على أفضلية تناول المكملات على الأكل الصحي.

أهمية اختيار الأغذية الغنية بالكولاجين. قد تساعد العديد من الفيتامينات في الأطعمة الطبيعية على تزويد الجسم بالكولاجين. وتشمل قائمة الأغذية الغنية بالكولاجين كلاً من مرق العظام والأسماك والدجاج وبيض البيض والحمضيات

كيف تضيف الفواكه والخضروات إلى وجبات أطفالك؟



هوبكنز أرامكو الطبي بعض النصائح للأهل قد تساعد في جعل أطفالهم يميلون أكثر لتناول الخضروات والفواكه:

- يجب أن يكون الأهل أنفسهم قدوة لأطفالهم بأن يكثروا من تناول الخضروات والفواكه أمام أطفالهم.
- شجّع طفلك على تناول الخضروات والفواكه من عمر مبكر وساعدهم في اتباع العادات الغذائية الصحية والمحافظة عليها.

ومن منطلق هذه الحقائق، نحن نوصي الأهل بجعل الفواكه والخضروات جزءاً أساسياً من وجبات أطفالهم منذ المراحل الأولى لحياتهم، ويمكن تقديمها في شكل مهروس أو مطبوخ أو مسلوق للأطفال في سن الخمسة شهور، أو في شكل مقطع وخالي من البذور والقشور في سن العشرة شهور.

ودعماً لهذه الفكرة المهمة، يقدم قسم التغذية السريرية وخدمات التغذية في مركز جونز

من المعروف أن الفواكه والخضروات مهمة للغاية لنا نحن البالغين وللأطفال بكل مراحلهم العمرية، لأنها غنية بالمواد المغذية الأساسية كالفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة والألياف أيضاً، كما أن أهميتها تكمن في أنها تدعم صحة القلب وتقلل من خطر الإصابة بالأمراض القلبية أو السكتات الدماغية، ناهيك عن أنها تسهم في تقوية جهاز المناعة في الجسم وتقلل من خطر الإصابة بشتى أنواع السرطانات.



- أضف الفواكه إلى صحن الفطور الخاص بطفلك أو إلى الحلويات.
- أضف شرائح الخضروات إلى الساندويشات أو الرز أو الباستا أو الحساء.
- ضع حبات مغسولة من الخضروات والفواكه في الحقيبة المدرسية لطفلك.
- قدم لطفلك تشكيلة من الخضروات والفواكه ذات الألوان الباردة والمتنوعة.
- قم بغسل الخضروات والفواكه جيداً واحفظها في حاويات نظيفة داخل الثلاجة لتكون جاهزة لتناولها دائماً كوجبات خفيفة.
- يمكنك عمل خليط من الزبادي أو الحليب والفواكه من دون إضافة السكر أو أية مواد سكرية.
- دع طفلك يُسهم في التسوق معك وشجعه على اختيار الخضروات والفواكه والأطعمة الصحية الأخرى.
- أشرح لطفلك فوائد الخضروات والفواكه وضرورة تجنب الخيارات الغذائية غير الصحية.
- قم بتقطيع الخضروات والفواكه في أشكال مسلية وجميلة وبأحجام صغيرة.

سكر الحمل



عوامل الخطورة

قد لا يستطيع مقدمو الرعاية الصحية أن يحدّدوا بشكل مُسبق من هي المرأة التي ستنصاب بسكر الحمل، ومن التي لن تنصاب. ولكنهم يعرفون العوامل التي يمكن أن تزيد من احتمال الإصابة؛ والتي تعرف بعوامل الخطورة.

يمكن التحكم ببعض هذه العوامل، ولكن لا يمكن التحكم ببعضها الآخر. كما أن بعض النساء اللواتي ليس لديهنّ أي من هذه العوامل يمكن أن يُصنبن بسكر الحمل أيضاً. تكون النساء الحوامل اللواتي

السُّكَّر بشكل صحيح. ونقول عن المرأة إنها مُصابة بسكر الحمل عندما يكون لديها مُستويات مُرتفعة من الجلوكوز في دمها أثناء الحمل. يمكن أن تؤثر مُستويات الجلوكوز في دم الأم في مُستويات الجلوكوز في دم الجنين. كما يمكن أن يُسبب الارتفاع الكبير في سكر دم الجنين مشاكل مع الحمل. يصنّع بنكرياس الجنين الأنسولين أيضاً. ويحوّل الأنسولين الجلوكوز إلى دهون. وإذا كانت لدى الأم مُستويات عالية من الجلوكوز، فإنّ الطفل يكون لديه عند الولادة كميّة من الدهون في جسمه أكبر من المعدّل الطبيعي.

يُعرف السُّكَّر الذي يبدأ في أثناء الحمل باسم سُكَّر الحمل. تُعاني خمسة بالمائة تقريباً من النساء من السُّكَّر أثناء الحمل.

ويمكن أن يكون سُكَّر الحمل خطيراً على كل من الأم والطفل. ولكن يمكن الوقاية من مُضاعفاته عن طريق تشخيصه ومُعالجته في الوقت المناسب

يظهر سُكَّر الحمل ما بين الأسبوع العشرين والأسبوع الثامن والعشرين من بداية الحمل، وهو يختفي بعد انتهاء الحمل في معظم الحالات. يظهر سُكَّر الحمل، كما في أنماط السُّكَّر الأخرى، عندما لا يستطيع الجسم استعمال

- أتباع نظام غذائي خاص.
- ممارسة الرياضة.
- فحص مستوى السُّكَّر في الدم.

قد يقوم مقدم الرعاية الصحية بتحويل الحامل إلى اختصاصية تغذية حيث تحصل على المعلومات الضرورية للتعرف على الأطعمة التي تستطيع تناولها. ويعدُّ الالتزام الدقيق بالنظام الغذائي المُحدَّد أمراً في بالغ الأهمية.

تُساعد الممارسة المنتظمة للتمارين الرياضية على المحافظة على مستويات طبيعية للسُّكَّر في الدم. ولكن يجب مناقشة أي برنامج للتمارين الرياضية مع مقدم الرعاية الصحية قبل البدء به.

كما قد يطلب مقدم الرعاية الصحية من الحامل أيضاً فحص نسبة سكر الدم كل يوم. وقد يقوم بتحويلها إلى مُتَّفِّف السكري ليعلمها طريقة فحص نسبة السكر في الدم. ويجب تسجيل جميع قيم سكر الدم في السجل الخاص بذلك.

إذا لم يكن النظام الغذائي وممارسة الرياضة كافيين لضبط مستوى السُّكَّر في الدم، فقد تدعو الحاجة إلى استخدام الأدوية عن طريق الفم، أو الأنسولين طوال فترة الحمل. وتتمكن ثمانون إلى تسعين بالمائة من النساء المصابات بسُّكَّر الحَملي من مُعالجته بنجاح، وذلك باتباع نظام غذائي مناسب وممارسة الرياضة.

تجاوزن الخامسة والعشرين من العمر مُعَرَّضَات أكثر من غيرهنَّ للإصابة بسُّكَّر الحَمَل.

كما أنَّ النساء اللواتي لديهنَّ وزنٌ زائد هُنَّ في خطرٍ مُتزايد للإصابة بسُّكَّر الحَمَل.

ما إن تُصاب المرأة بسُّكَّر الحَمَل مرَّةً، حتَّى يُصبح احتمال إصابتها به في الحُمول التالية أكبر.

تكون النساء اللواتي سبق لهنَّ أن ولدن طفلاً وزنه أكثر من أربعة كيلوغرامات أكثر تعرُّضاً لخطر الإصابة بسُّكَّر الحَمَل.

كما أنَّ سُّكَّر الحَمَل يميل أيضاً إلى الحدوث عند النساء اللواتي لديهنَّ قريب مُقَرَّب يعاني من السكري.

تكون النساء اللواتي تعرَّضن إلى مشاكل في حمل سابق أكثر تعرُّضاً لخطر الإصابة بسُّكَّر الحَمَل. ومن هذه المشاكل ولادة طفل ميت أو طفل يُعاني من عيب وُلادي.

إنَّ النساء اللواتي لديهنَّ مُتلازمة المبيض المُتعدَّد الكيسيات هُنَّ أكثر عرضة للإصابة بسُّكَّر الحَمَل من غيرهن.

قد تُصاب المرأة بسُّكَّر الحَمَل دون أن يكون لديها أي من عوامل الخطورة. وقد يطلب من المرأة الحامل أن تُجري اختباراً للتحري عن سُّكَّر الحَمَل إذا كان الحمل بين أربعة وعشرين أسبوعاً وثمانية وعشرين أسبوعاً.

التحكم بسكر الحمل

لضبط سكر الحمل يجب على المرأة الحامل:

تقوية عضلات الأطفال



تهدف معظم برامج تمارين البالغين إلى زيادة حجم عضلات المتدربين نتيجة ارتباط مفهوم قوّة العضلات بـكبر حجمها،

لكن حجم العضلات ليس العنصر الوحيد الذي يلعب دوراً في تعزيز قوتها، حيث يزيد التكيّف العصبيّ من قدرات العضلات خلال الأسبوعين الأوّلين من برامج تمارين البالغين، ويُعتبر هذا التكيّف السبب الرئيسيّ لزيادة قوّة الطفل خلال مرحلة الطفولة. وبالتالي، تهدف برامج تمارين الأطفال إلى تحسين قدرة الجهاز العصبيّ لمنح عضلاتهم القوّة بدلاً من زيادة حجمها فقط.

ويمكن تحسين التكيّف العصبيّ من خلال:

(1) تعلّم العضلات

تنقبض العضلة الهيكلية عند تلقّي إشارات من الأعصاب المتصلة بها من جهة وبالنخاع الشوكي في الجهة المقابلة.

يُطلق على تجمّع العصب والألياف العضلية المتصلة به اسم الأعصاب الحركية أو الوحدة الحركية؛ وبالتالي، تُعدّ عملية تقلص العضلات بمثابة توظيف للوحدات الحركية. لذا، كلما زاد الوزن المطلوب نقله، زاد عدد الوحدات الحركية المطلوب توظيفها.

ويؤدي استخدام عضلة بشكل متكرّر إلى زرع هذه الحركة في الجهاز العصبيّ، وبالتالي تصبح قادرةً على الانقباض بفضل منعكس الإعادة. ويلي هذا المنعكس الحاجة لتلقّي الأوامر من الدماغ. فعندما تبدأ الإشارات بعبور الوحدة الحركية

ارتفاع معدّل تقلص العضلات وبالتالي مردوداً أعلى.

بالإضافة إلى ذلك، يشبه ردّ الفعل الناتج عن شدّ العضلات ما يحدث عند شدّ رباط مطاطي. ويمكن أن تضيف الطاقة الكامنة المخزّنة في العضلات المشدودة مزيداً من القوة للحركة التالية إذا تقلصت العضلة بسرعة كافية. بالمقابل، ستُفقد الطاقة الناتجة بشكل حرارة إذا تأخّرت الحركة بعد الشدّ.

(3) المهارات

تُعرّف المهارة من المنظور الرياضي بأنها القدرة على تنظيم حركة العضلات الهيكلية مع حركة المفاصل المشتركة، بالإضافة إلى اتخاذ الجسم لوضعية صحيحة بهدف أداء حركة محدّدة. وتسمح المهارة بالحدّ من هدر الطاقة المبذولة بعيداً عن الحركة المرغوبة.

بشكل أسرع، يزداد معدّل تقلص العضلات منتجاً مردوداً أعلى.

وتُعرف ظاهرة زيادة قوّة العضلات بدون أو قبل زيادة حجمها باسم تعلم العضلات.

(2) آلية منعكس الشدّ

اكتشف العلماء آلية محدّدة معروفة باسم منعكس الشدّ في العضلات التي لا تخضع للتمرين لحمايتها من الإصابة. وتؤدي هذه الآلية إلى استجابة الجهاز العصبيّ ببطء عند تقلص العضلات بشكل متكرّر، كما هو الحال أثناء القفز أو الرمي أو الركل.

لكن تكتسب العضلات مزيداً من القوّة مع التمرين المستمر مما يُقلل من شدة الحماية المنعكسية، حيث تتعلّم مستقبلات الحس العميق داخل العضلات التكيّف تلقائياً مع الاختلافات التي تحدث في طول ألياف العضلات دون تلقّي إشارات من الدماغ. ويعني ذلك

ويتحرّض هذا بالضغط على العضلات من خلال رفع الأوزان الثقيلة. كما تحتاج العضلات إلى مستويات عالية من الهرمونات مثل هرمون التستوسترون لتنمو ويزداد حجمها أكثر.

ومع ذلك، قد يمتلك الأطفال عظاماً هشّة وأنظمة غير مكتملة النمو، ممّا يجعلهم عاجزين عن تحمّل أوزان كبيرة، حيث يبدأ النظام الهرمونيّ بالعمل بشكل فعّال عند دخول الأطفال مرحلة المراهقة.

لهذين السببين، قد يُظهر الأطفال زيادةً طفيفةً أو معدومةً في حجم العضلات أعلى ممّا هو متوقّع على مخطط النموّ الطبيعيّ. لذا، يمكن مساعدة الأطفال على تطوير القوّة العضليّة المثاليّة من خلال:

1. توفير نظام غذائيّ مناسب ومتوازن لهم مع التركيز على تناول البروتين.
2. تجنّب الإفراط في التدريب من خلال جلسات التمرين الطويلة أو رفع الأوزان الثقيلة نسبيّاً.
3. توفير فترة راحة كافية بين الجلسات. كما يجب الاستراحة لفترات كافية خلال جلسة التمرين نفسها.

وتحتاج المهارات إلى الوقت والمثابرة على الممارسة الصحيحة المتكرّرة للتعلّم والتطوّر، مع الانتباه إلى أنّ التراجع المفاجئ لمهارة طفل بعد شهر من ملاحظتها أمر وارد وطبيعيّ. ويحدث هذا نتيجة برمجة الجهاز العصبيّ لُداء مهمة ما في حدود وزن وطول معيّنين للطفل، لكنّ النموّ السريع الذي يطرأ على أجسام الأطفال قد يُربك أجهزتهم العصبيّة. ومع ذلك، يمكن حل هذه المشكلة بعد فترة من التكيف، حيث يتأقلم الجهاز العصبيّ مع النموّ الجسديّ ويتابع التحسّن.

ويوجد حدود لمدى قدرة الجسم على زيادة القوة بالاعتماد على التكيف العصبيّ (تعلّم العضلات، ومنعكس الشدّ، والمهارات). حيث تحيط طبقة دهنيّة بالعصب، والتي تُعرف باسم الميالين، للمساعدة في نقل النبضات العصبيّة بشكل أسرع. ويكتمل تطوّر هذه الطبقة بالكامل بعد سنّ البلوغ، وبالتالي يكون تأثير التدريب مقيداً بمستوى تكوّن الميالين.

(4) حجم العضلات.

يزداد حجم العضلات مع دفع الأحماض الأمينيّة، التي يُفترض توافرها بسهولة في الدم، إلى داخل العضلات.

وسائل التواصل الاجتماعي في جاها

ابقوا على تواصل معنا



Twitter

@JHANews



Facebook

Johns Hopkins
Aramco
Healthcare



LinkedIn

Johns Hopkins
Aramco
Healthcare
(JHAH)



Instagram JHANews



اضطرابات القلق



مثل فقدان القدرة على النوم، ويؤدي تجاهل هذه المشاكل وعدم التعامل معها إلى تفاقم تأثيراتها".

يتوقّر حالياً العديد من الوسائل التي تساعد الأشخاص على معالجة أعراض القلق. ويمثّل تدقّق الأدرينالين في الجسم استجابة لموقف ما أحد آثار القلق. ويمكن للأفراد تعلّم طرق للاسترخاء والهدوء من خلال تغييرات نمط الحياة التي تلعب دوراً أساسياً في إدارة مصادر القلق في حياتهم. ويُشكّل إدراك أهمية النوم الجيد أحد الوسائل الهامة لعلاج القلق، إذ يُعدّ ضبط الساعة البيولوجية جانباً أساسياً للحفاظ على الصحة. ويتطلب هذا تطوير بيئة يحظى فيها الشخص بوقت نوم واستيقاظ منتظمين. وينبغي على الشخص أو والديه الالتزام بالانضباط لتحقيق ذلك، خاصةً مع وجود العديد من عوامل التشتيت المرتبطة بالتقنيات الحديثة في نمط الحياة العصريّ. كما يُعدّ إطفاء الأجهزة التقنية مثل الهواتف المحمولة وغيرها أمراً أساسياً لأن

وشرح الدكتور ساليكار خلال العرض التقديمي للجمهور بعض التفاصيل العميقة حول كيفية عمل الدماغ ليتيح للحاضرين فهم المشاكل وتحديدها بشكل أفضل. وفي هذا السياق، قال ساليكار: **"قد تظهر أعراض القلق بشكل خفيف أو شديد. ويمكن التعامل مع الأعراض الخفيفة في بعض الأحيان من خلال تدخلات بسيطة. بينما يجب على الفرد معالجة الأعراض الشديدة التي قد تعيق العمل أو دوام المدرسة أو العلاقة بالعائلة لأنها غالباً ما تزداد سوءاً قبل أن تتحسن"**.

وسيسعى الفرد لعلاج أعراض القلق رغبةً منه في الحفاظ على أسلوب تعامله المفضّل مع مختلف جوانب حياته. ومن جهته، قال كيفين باريك:

"يعاني بعض الأشخاص من مشاكل يجهلون وجودها،

يشعر الأشخاص في جميع أنحاء العالم بالقلق أو عدم الارتياح نتيجة نمط الحياة العصريّ المشحون بالتوتر، مما يؤثر على حياتهم أكثر من أي وقت مضى. ويصعب تعريف القلق رغم وجود العديد من الطرق لوصفه. فقد يكون عبارة عن فقدان السيطرة على الأعصاب وغالباً ما يكون مرتبطاً بالخوف والندم. ويصيب الأفراد من جميع أنحاء العالم والفئات العمرية، من الأطفال الصغار إلى كبار السن. ويمكن ملاحظة آثاره في الأطفال الصغار عند فصلهم عن والديهم والبالغين الذين يتعاملون مع تداعيات أزمة كوفيد-19. وسعيًا لمساعدة الأشخاص على التعامل مع هذه المشاكل، أنشأ مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي برنامجًا خاصًا بعنوان "تشخيص اضطرابات القلق وعلاجها". وأشرف على البرنامج الناجح الدكتور جاي ساليكار، مدير الطب النفسي العصبي في برنامج الصرع في معهد كينيدي كيرجر، والأستاذ المساعد في الطب النفسي والطب العصبي في كلية الطب بجامعة جونز هوبكنز. قدّم الدكتور ساليكار عرضاً تقديمياً تخلّله الإجابة على بعض الأسئلة الهامة والمفيدة من الجمهور مثل فهرين ميثاك، التي علقت على مشاركتها: **"سُررت بالتواصل مع طبيب أعصاب رائد من جونز هوبكنز ميديسن في الولايات المتحدة، فقد شارك معلومات بطريقة سهلة الفهم، وقدّم نصائح عملية مثل التركيز على النوم الجيد، وممارسة الرياضة ومدى تأثير ذلك على صحة الدماغ"**.



وينبغي طلب استشارة طبيبة عندما تصبح أعراض القلق أكثر خطورة، حيث يقوم الطبيب بتوجيه المريض نحو حلول مناسبة. ويمكن للطبيب تقديم الكثير من المعلومات لمعالجة أعراض القلق ومساعدة الشخص على العيش على النحو الأمثل. كما يجب على الفرد تذكر أن اضطرابات القلق شائعة وجميع الناس عرضة للإصابة بها. وتعتبر غير طبيعية فقط عندما تؤثر على حياة الفرد بشكل كبير. لذا يجب طلب المساعدة وتطبيق بعض التدخّلات العلاجيّة بدعم من الطبيب عند تفاقم أعراض القلق.

نصائح للتعامل مع القلق

- ✓ أخذ فترات راحة قصيرة للدماغ
- ✓ اتباع نظام غذائي صحي
- ✓ اتباع عادات نوم جيدة
- ✓ ممارسة التمارين الرياضية
- ✓ تقليل وقت الجلوس أمام الشاشة

لأكثر من ثلاثين دقيقة يُفضّل الاستسلام، والنهوض من السرير، وتشغيل الضوء والقيام بشيء آخر لمدة ثلاثين دقيقة. ونظراً لأنه من غير المحتمل أن ينام الشخص بعد شعوره بالقلق، يجب عليه النهوض من السرير لأن البقاء فيه سيفاقم الأمر.

ويلعب النظام الغذائي دوراً هاماً في تمكين الشخص من نيل قسط كافٍ من النوم ليلاً. فقد يؤثر الكافيين والسكر في قدرة الشخص على النوم لذا يجب التقليل منه أو تجنبه، خاصة مع اقتراب موعد النوم. بينما تساعد الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الكالسيوم وفيتامين د والفيتامينات المتعددة الأخرى الدماغ والجسم على العمل بشكل أفضل.

كما تُعدّ إراحة الدماغ أثناء النهار أمراً ضرورياً. فعلى سبيل المثال، يجب على الشخص الذي يمارس مهنة صعبةً تحمل العديد من المشاكل والضغط أخذ استراحة لمدة خمس دقائق والسماح للدماغ بالراحة، إذ يكفي أخذ استراحة لبضع دقائق مع عدم القيام بأي شيء لحماية الدماغ.

ويعاني بعض الأشخاص الذين يتبعون نمط حياة مليء بالضغط من الإجهاد غير القابل للسيطرة أو الإجهاد المزمن المستمر، ممّا يعيق نموّ الدماغ. ويمكن للفرد الحدّ من الإجهاد من خلال أخذ فترات راحة خلال اليوم والاستعانة ببعض أساليب الاسترخاء مثل التأمل، واليوغا، والتنفس العميق البطيء، وممارسة الصفاء الذهني. قد يساهم التواصل مع الأصدقاء في التخفيف من القلق.

الشاشات المتوهّجة قد تخذع الدماغ، حيث يمكن أن تؤثر على الغدّة الصنوبرية وأنواع أخرى من المستقبلات البصريّة، ممّا يعيق الاستغراق في النوم. وتعتبر ممارسة التمارين الرياضيّة بانتظام أو الاستراحة للأطفال فكرةً ممتازة، حيث يكون الفرد نشيطاً وقادراً على تعليم الجسم والدماغ الاسترخاء لتجنب تراكم الإجهاد. وفي هذا السياق، قال أحمد الجاسم:

"تعلمت أهمية الاسترخاء

وعدم تعريض الأطفال للإجهاد الذي من شأنه التأثير على نموّ عقولهم. وسأعمل على حماية أطفالي من المواقف المشحونة بالتوتر قدر الإمكان".

ويصبح الجسم عاجزاً عن تحديد وقت الراحة عند انشغال الشخص أو تشتيت انتباهه بالعمل. ولذا يحتاج الشخص إلى ممارسة التمارين طوال اليوم لرفع مستوى نشاطه خلال النهار وبالتالي التمكن من خفضه عند حلول وقت النوم. ومن جهتها، قالت صبا عتري: "ينتشر القلق والاكئاب بشكل كبير في مختلف المجتمعات حالياً. وسأعدي حضوري اليوم على تعلم عدّة طرق للتعامل معهما والحدّ من أثارهما عن طريق إجراء تغييرات بسيطة في نمط الحياة".

وقد يؤثر القلق على وقت نوم الشخص ويمنعه من النوم نتيجة النظر المستمر إلى الساعة والتفكير بأن عليه الاستيقاظ خلال ساعات قليلة، ممّا يؤدي لمزيد من التوتر وتفاقم الحالة. ويرى الدكتور ساليكار أنه في حال حدوث ذلك واستمراره

وصفات صحية

شوربة القرع الأصفر وشوربة الجزر بالبهارات

الرسالة الصحية:

شوربة القرع الأصفر والجزر تناسب الأطفال والحوامل والمرضعات وكبار السن بدون الفلفل ، كما تناسب مرضى السكر علما بأن كوب واحد يساوي حصة واحدة من الكربوهيدرات. كما تناسب الذين يعانون من أمراض القلب ، أما الأشخاص الذين يعانون من أمراض الكلى عليهم استشارة اختصاصي التغذية حول محتوى البوتاسيوم قبل تناولها .



شوربة القرع الأصفر وشوربة الجزر بالبهارات لذيذة وكاملة من حيث الطعم والرائحة، بالإضافة إلى كونها تناسب الشتاء وصحية ومغذية وغنية بالألياف ومضادات الأكسدة

- ستة شربات من الليمون الطازج
- كوب واحد من القمح الكامل المحمص
- ربع كوب من البقدونس، المفروم
- **طريقة التحضير:**
- يحمى الزيت في مقلاة متوسطة الحجم ثم يضاف البصل المفروم والثوم والزنجبيل والفلفل ومسحوق الكاري وتترك على نار هادئة لمدة ٣ دقائق.
- يضاف القرع الاصفر والجزر وأوراق الريحان ثم مرق الدجاج ويترك الحساء يغلي.
- تخفض الحرارة وتغطي وتترك على نار خفيفة لمدة ٢٥ دقيقة.
- ستة شربات من الليمون الطازج
- كوب واحد من القمح الكامل المحمص
- ربع كوب من البقدونس، المفروم
- **المقادير لـ ٦ أشخاص لكل كوب**
- ٦ أكواب من مرق الدجاج خالية من الدهون
- نصف كوب من أوراق الريحان
- ملعقة واحدة من زيت الكانولا
- فصين من الثوم المفروم
- حبتين من البصل متوسط الحجم مفرومة (كوب واحد)
- ملعقة كبيرة واحدة من مسحوق الكاري
- ثلاثة أكواب من القرع الأصفر مقشرة ومقطعة إلى مكعبات صغيرة
- كوب واحد من الجزر، مقشر ومقطع إلى مكعبات صغيرة
- ملعقة كبيرة الزنجبيل المهروس
- نصف ملعقة كبيرة من الفلفل المطحون

المحتوى من الدهون والسعرات الحرارية:

- 100 سعرة حرارية
- 3 غرام من الدهون

بنك العيون في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي يقدم حل قطرات العين ذاتية المنشأ والمُحضرة من مصّل دم المريض



يعرف كل من يعاني من متلازمة جفاف العين التحدّيات العديدة التي تبرز خلال محاولة إدارة أعراض نقص الدمع، وهذا ما دفع بنك العيون في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي إلى تطوير قطرات العين ذاتية المنشأ من مصّل دم المريض، وهو حلّ علاجيّ للمرضى الذين يعانون من تجفاف شديد في العين لا يستجيب للعلاجات العاديّة أو ممّن لديهم قرنيّة غير قابلة للشفاء. وتسلط أخصائيّة البصريّات الدكتورة اشبالا خاتاك الضوء على العمليّة:

ما المقصود بالعيون الجافّة؟

تتألّف دموعنا من أربعة مكوّنات رئيسيّة، هي الماء والزيوت والمخاط والأجسام المضادّة، والتي تساهم جميعها في الحفاظ على رطوبة عيوننا، وبصرنا وراحتنا أيضًا. وتصاب العيون بالجفاف حين لا يُنتج نظام الدمع الكميّة المناسبة أو الجودة المناسبة للدمع بما يكفي للحفاظ على رطوبة العيون، ممّا يؤدي بعدها إلى تضرّر سطح العين أو حدوث التهابات.

ما هي قطرات العين ذاتية المنشأ من مصّل الدم؟

تحتوي بلازما الدم لدينا على عناصر غذائيّة وعوامل نموّ، توجد عادةً في الدموع الصحيّة، تحقّق عمليّة علاج سطح الأعين. ويتمّ تحضير قطرات العين ذاتية المنشأ من مصّل دم المريض، من خلال فصل الخلايا عن البلازما؛ حيثّ نسحب الدم من المريض ونقوم بوضعه في جهاز خاصّ لفصل الخلايا عن بلازما/ مصّل الدم، وبعدها يتمّ

من هم المرضى الذين يمكنهم الاستفادة من هذا الحلّ؟

تُعَدّ قطرات العين هذه فعّالةً للغاية على المرضى الذين يعانون من تجفاف شديد في العين أو ممّن لديهم قرنيّة متأذية غير قابلة للشفاء، مثل مرضى السكّري وحالات القرنيّة العصبيّة وغيرها. كما يجب على هؤلاء المرضى استعمال قطرات العين المرطبة العاديّة، وغيرها من العلاجات المناسبة، قبل اللجوء إلى حلّ قطرات العين ذاتية المنشأ من مصّل الدم.

ما مدى فاعليّة قطرات العين ذاتية المنشأ من مصّل الدم؟

تُعَدّ قطرات العين ذاتية المنشأ من مصّل الدم خيارًا عالي الفعاليّة ومهدّدًا قويًا للعين، وتستجيب لها عادةً أغلبيّة الحالات التي لم تستجب للعلاجات العاديّة.

تخفيف المصّل إلى تركيز محدد تبعًا لحاجة كلّ مريض من خلال تقنيّة مُعقّمة. ويتمّ بعدها زرع عينات الدم للكشف عن أيّ تلوّث بكتيريّ قبل تطبيق العلاج على المريض. وتجدر الإشارة إلى ضرورة حفظ قطرات العين هذه في درجة حرارة منخفضة.

ما هو الفرق بين علاج جفاف العين باستخدام قطرات العين ذاتية المنشأ من مصّل الدم والأدوية التي لا تستلزم وصفةً طبيّة؟

تفتقر قطرات العين التي لا تستلزم وصفةً طبيّةً، والتي تعمل كمرطب للعين فقط، لعوامل النموّ والمعالجة الموجودة في قطرات العين ذاتية المنشأ من مصّل الدم. وتُعَدّ هذه الأخيرة خيارًا قويًا للغاية، ويتمّ استخدامها حصراً في حالات التجفاف الحاد للعين أو عند المرضى الذين يعانون من تآكل غير قابل للشفاء لقرنيّة العين، ممّن لم تنفع معهم العلاجات الأخرى.

بقلم: رحاب عشري

أبرز النقاط عن مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي

شهادات تقدير لمركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي من الجمعية السعودية للسكري والغدد الصماء



- خلق التغذية ونمط الحياة الصحي لمرضاهم لدعم صحة الدماغ وصحة القلب وصحة الكلى والمناعة.
- دعمهم في إنشاء برامج الوقاية من الإصابة بمقدمات داء السكري والوقاية منه.
- عقد عشرات الدورات التدريبية للمجتمع والمتطوعين على التغذية السليمة.

في 17 نوفمبر ، حصل الدكتور باسم فوتا على شهادة تقدير من الجمعية السعودية للسكري والغدد الصماء (SDEA). تم الاعتراف بجهود الدكتور باسم فوتا من قبل الإدارة العليا في حدث احتفالي صغير.

- إنشاء مطبخ لمرضى السكري.
- تم دعم إنشاء نادي للأطفال المصابين بمرض السكر يسمى نادي سويت سمايلز.
- تأسست من أجل إدارة الوزن وبرامج مسابقة السيطرة على مرض السكري التي تم مشاركتها مع صاحب السمو الملكي الأمير سعود بن نايف.
- دعمهم في إنشاء مواد تعليمية دولية حول مرض السكري وصيام رمضان ومرض السكري وأداء فريضة الحج.
- مشاريع مدعومة مع وزارة التربية والتعليم للطلاب المصابين بمرض السكر وأولياء أمورهم والمعلمين.

عمل قسم التغذية السريرية وخدمات التغذية في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي ممثلة بالدكتور باسم فوتا ، عن كثب مع الجمعية السعودية للسكري والغدد الصماء (SDEA) في برنامج لتبادل المعرفة. وسعت وحدة التغذية السريرية في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي خبرتها ومواد التوعية لدعم الوعي التغذوي المقدم من SDEA. خلال العام الماضي قامت وحدة التغذية العلاجية بما يلي:

- شارك في أكثر من 15 ندوة محلية وإقليمية ودولية حول مرض السكري ومضاعفاته المزمنة.
- تطوير 20 مادة تثقيفية لهم حول التغذية الخاصة بمرض السكري ، والمجلات ، والنشرات المتنوعة ، والوصفات الصحية ، وما إلى ذلك ، وتحسين محتويات موقعهم الإلكتروني.



شكر و تقدير من جمعية إيثار



الدكتور باسم فوتا
أخصائي تغذية أول

عزيزي الدكتور دا قورثير،
تحية طيبة وبعد،

مع اقترابنا من نهاية عام 2021، أود أن أعرب عن امتنان جمعية إيثار لدعم مركز هوبكنز أرامكو الطبي على مدار العام. بالتعاون مع بنك الدم الإقليمي بوزارة الصحة بالدمام تمكنا من جمع 20000 وحدة دم خلال الفترة ما بين 2020-2021.

نشكر لكم استمرار دعمكم، ونتطلع إلى مواصلة هذا التعاون البناء بيننا.

مرفق طيه شهادتا تقدير لكل من مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي والدكتور فوتا.

مع خالص التقدير،

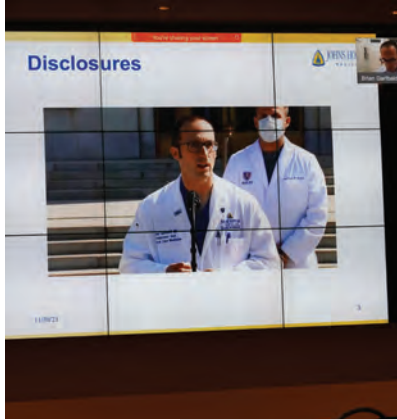
شادي أنيس

مستشار الخدمات التقنية، جمعية إيثار



المؤتمر السنوي السادس لمركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي وجونز هوبكنز ميديسن الدولي متعدد التخصصات

19-



بعد الأزمة، تحديث بشأن مخاوف العدوى والتطعيم، والتعليم والبحث أثناء وبعد الأزمة.

وقد أفاد المؤتمر بوفرة المعلومات والمعرفة كل من شارك به، وحضره أكثر من 1500 شخص من مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي، ومعهد جونز هوبكنز، والمستشفيات الخاصة، ومستشفيات وزارة الصحة، وقد أشارت تقييمات جميع الجلسات المقدمة إلى تقييم إيجابي، كما أن التعليقات اللفظية التي تم تلقيها كانت موضع تقدير الجميع.



هنا في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي، نثق بأن المعرفة والخبرة المشتركة هي من أهم العوامل التي تساعد على تحسين النظرة العامة العلمية للتأهب للأزمة وإدارتها.



عُقد المؤتمر السنوي السادس لمركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي وجونز هوبكنز ميديسن الدولي متعدد التخصصات بعنوان "رحلة تحول الرعاية الصحية خلال أزمة كوفيد-19" الأسبوع الماضي لمدة ثلاثة أيام في الأول والثاني والثالث من ديسمبر. هو أول مؤتمر افتراضي يعقد في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي بقيادة الدكتورة كوثر الحسين والسيدة بنين السواد.

كان لنا الشرف بأن يكون لدينا متحدثون وطنيون من مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي ومركز جونز هوبكنز ميديسن لهذا المؤتمر. أوضح هذا المؤتمر الاستراتيجيات المتاحة للتخفيف من تأثير أزمة كوفيد-19 على العاملين في مجال الرعاية الصحية، وخلق بيئات ممارسة تدعم التعاون وصنع القرار المشترك، والابتكار بين المتخصصين في الرعاية الصحية، وتقييم البحوث والممارسات القائمة على الأدلة خلال أزمة كوفيد-19.

فمن المواضيع التي تم النقاش بها في المؤتمر، التأهب العالمي للأزمة، والتأهب للأزمة في المملكة العربية السعودية، والتأهب للأزمة في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي، نظرة عامة على تعاون الفريق متعدد التخصصات، المعضلات الأخلاقية والتعامل مع الأزمة، مستقبل أنظمة الرعاية الصحية

يثبت مركز جونز هوبكنز أرامكو الطّبي حضوره في سباق ألترا إكس في الأردن



ويمتدّ مضمار السباق على مسافة خمسة سباقات ماراثون كاملة، يمرّ المشاركون بمناظر طبيعيّة في الصحراء الشاسعة، مثل الشعاب الصخرية والكثبان الرملية الناعمة التي تكاد لا تنتهي. أما حدث هذا العام، فيتميّز بحمل المشاركين لعلم مركز جونز هوبكنز أرامكو الطّبي من بداية السباق إلى نهايته.

وينضمّ **أندريه سزفلر**، طبيب الرعاية الأوليّة في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطّبي في الظهران، إلى أكثر من 100 رياضيّ من 18 دولة في حدث هذا العام للاحتفال بعيد ميلاده السّتين.

في شهر أكتوبر، تسطع أشعة الشمس فوق سهول صحراء وادي رم بشدّة، فتصل درجات الحرارة إلى أكثر من 30 درجة مئوية، ولكن ذلك لا يمنع المشاركين في سباق الأردن ألترا إكس من التنافس على مدى خمسة أيام متتالية لمسافة 250 كيلومتراً من السهول المتلألئة والكثبان الرملية والجبال الصخرية المجاورة لها.

يعدّ سباق الأردن ألترا إكس جزءاً من بطولة عالمية مكونة من 10 سباقات ألترا ماراثون تقام سنويّاً في مختلف أنحاء العالم في دورة تمتدّ لعامين، وتبلغ فيها المنافسات أشدّها مع دعوة أفضل المتسابقين والرياضيين المصنّفين عالمياً للمنافسة في بطولة ألترا إكس العالميّة.

التدريب من خلال اجتياز التلال والمناطق الرملية المجاورة للمعسكر السكني في الظهران.

تجدد الإشارة إلى أن سزفلر بدأ مسيرته في عالم الجري في أثناء دراسته للطب في بولندا واستطاع منذ ذلك الوقت حتى اليوم إكمال 15 سباق ماراتون في شتّى أنحاء العالم، من بولندا وإيطاليا حتى الولايات المتحدة وكندا.

كما نجح مسبقاً بإكمال سباقين من هذا النوع، أولهما عام 2018 في ماراتون الرمال الشهير في المغرب، والثاني عام 2019 ضمن سباق ألّترا الأدغال عبر غابات الأمازون في بيرو. لكن رغم ذلك، مثل سباق الأردن هذا العام التحدي الأصعب بالنسبة له. إذ شكّلت الحرارة القاسية والكثبان الرملية، لا سيما الناعمة منها، العائق الأصعب أمام المتنافسين، وحرمت العديد منهم شعور عبور خط النهاية.

وعانى سزفلر من إصابة بقدمه عام 2008 دفعته إلى استبدال الأحذية المخصصة للمشي السريع بأحذيته المعدة للجري، ويرى رغم كل المصاعب التي واجهها بهذه الرياضة طريقاً مميزة للحفاظ على لياقته.

ويشجّع عشاق الرياضات الشاقة لخوض التجربة الاستثنائية بسباق الأردن ألّترا إكس أو بقية السباقات من هذه الفئة، شريطة استعدادهم الجيد على الصعيد الذهني والجسدي.



يُقام الماراتون على خمس مراحل، ويتضمّن سباق تحمّل دون توقّف تبلغ مسافته 72 كيلومتراً في اليوم الثالث حيث ينبغي على المشاركين إنهاء المرحلة بأكملها خلال فترة زمنية محدّدة وإلاّ يتمّ إقصاؤهم من المنافسة.



حمل سزفلر علم المركز على جانب حقيبةته، وأكمل المضمار محققاً الفوز ضمن فئته العمرية ليتأهّل لبطولة العالم 2022 في سلوفينيا.

وكان حفاظه على تركيزه الذهني على امتداد مسافة السباق البالغة 72 كيلومتراً من أعظم التحديات التي واجهها ومن أهمها.

وأشاد سزفلر بالفائدة التي قدّمتها إقامته في المملكة العربية السعودية بفضل مناخها الصحراوي الحار في الاستعداد للسباق، وقال: "تعتدل درجات الحرارة مع حلول الليل، ممّا يخفّف من صعوبة المشي فوق الرمال ويغني سحر مشهد السماء المرصعة بالنجوم".

وأضاف موضحاً تفاصيل تدريبه:

"بدأت استعداداتي لسباق الأردن ألّترا إكس هذا العام في شهر مايو بقطع محيط ملعب نادي رولينج هيلز للقولف التابع لأرامكو السعودية. ثم رفعت مستوى

خاصية "معًا لأجلك" الجديدة من ماي تشارت

إطلاق خاصية "معًا لأجلك" الجديدة من ماي تشارت لتوفير جميع بياناتكم الصحية في مكان واحد



هل لديكم أي أسئلة حول خاصية "معًا لأجلك"؟

- يُمكن الاطلاع على تعليمات استخدام الخاصية هنا.
- للحصول على الدعم حول خاصية "معًا لأجلك"، يُمكنكم الاتصال بمكتب الدعم لدى ماي تشارت على الهاتف رقم 800 305 4444 واتباع التعليمات.



ابدأ باستخدام "معًا لأجلك" اليوم!
امسح رمز الاستجابة السريع.

كيف تعمل خاصية معًا لأجلك؟

يُرَجَّح أن يكون لديكم عدد من السجلات الطبيّة المختلفة في حال مراجعتكم لأكثر من مؤسسة صحيّة. ويتسنى لكم بفضل خاصية "معًا لأجلك" الجديدة من ماي تشارت سحب سجلاتكم الطبيّة من جميع المؤسسات المُدرجة ضمن نظام إبيك (Epic) للرعاية الصحيّة لاستعراضها في مكان واحد، الأمر الذي يُسهّل من مهمة طبيبتكم في الاطلاع على تاريخكم الصحيّ بالكامل.

وبمجرد الربط بين حساباتكم، تظهر بياناتكم الصحية الواردة ضمن سجلات المؤسسات المُدرجة ضمن نظام إبيك (Epic) للرعاية الصحية على حساب ماي تشارت الخاص بكم، وتشمل:

- الأدوية
- التطعيمات
- أعضاء فريق الرعاية
- الحسابات
- الأمور الصحيّة

وفي حال كان لديكم حساب ماي تشارت فعّال لدى أيّ مؤسسة أخرى، سيتسنى لكم الاطلاع على نتائج الاختبارات، والرسائل والمواعيد في نافذة واحدة واتخاذ الإجراءات التالّية، مثل إرسال رسالة، بدون الحاجة لتسجيل الدخول إلى حساب آخر.

ملتقى جائزة التميّز للمرأة القياديّة

الدكتورة رانيا الغامدي من مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبيّ تلقي كلمة حول مستقبل العمل في ملتقى جائزة التميّز للمرأة القياديّة

تشغل النساء نسبة 56% من القوى العاملة في المركز، بينما تبلغ نسبة النساء في المناصب القياديّة فيه 37%.

ويُقام ملتقى جائزة التميّز للمرأة القياديّة الرائد على مستوى دول مجلس التعاون الخليجيّ لتكريم النساء الموهوبات والمؤثرات، ومعالجة القضايا الملحة، وتطوير فرص أفضل وتأسيس علاقات تعاون وشراكات طويلة الأمد. ويكرّس برنامج الجائزة لتكريم التميّز المهنيّ، والاحتفاء بالأفراد الذين يتمتّعون بسمات الابتكار والقيادة والموهبة، والدعوة إلى تمكين المرأة في القطاع الأكاديميّ وقطاع الأعمال.

الاعتماد على نظام تفاعليّ ومتين ومرن للرعاية الصحيّة". كما ناقش المتحدثون في الجلسة الحوارية أكبر تأثيرات أزمة كوفيد-19- وأهمّ تداعياتها على مستقبل العمل، وسلطوا الضوء على أهميّة التحلي بالمرونة في عالم ما بعد الأزمة الصحيّة.

واحتفل مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبيّ في عام 2020 بحصد جائزتين في ملتقى جائزة التميّز للمرأة القياديّة، حيث حاز على جائزة التميّز المؤسسي، إلى جانب حصول الدكتورة سلوى شبيخ على جائزة سيّدة الإنجاز. وتمنح جائزة التميّز المؤسسي من ملتقى جائزة التميّز للمرأة القياديّة للمؤسسات التي تفوّقت في

إطلاق مبادرات لتشجيع النساء وتطوير مهاراتهم وتوظيفهنّ والاحتفاظ بهنّ من خلال ممارسات التوظيف والتطوير الشاملة. ويلتزم مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبيّ بالتنوع والشموليّة، إذ

نوفمبر 2021 - شاركت الدكتورة رانيا الغامدي، من مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبيّ، بصفة متحدّثة خلال فعاليات ملتقى جائزة التميّز للمرأة القياديّة 2021 المعقود افتراضياً، وذلك في إطار جلسة حوارية بعنوان: مستقبل العمل؛ تغيّر إلى الأبد، ركّزت على السبل التي تمكّن قادة الشركات من تعزيز مهارات القوى العاملة وتطويرها بهدف تحسين شركاتهم ضدّ تحديات المستقبل في عالم ما بعد أزمة كوفيد-19- وعصر العمل عن بُعد.

وسيطر العمل عن بُعد على مختلف القطاعات على مدار العامين الماضيين بسبب الأزمة الصحيّة العالميّة، ودفع الشركات والمؤسسات إلى إعادة النظر في سياساتها وتعديلها، بعد أن كان خياراً مُستبعداً. وتعليقاً على هذا الموضوع، قالت الدكتورة رانيا الغامدي: "تتمثّل التحديات الرئيسيّة في قطاع الرعاية الصحيّة في استمرارية العمل من جهة، وتعزيز مساهمة القوى العاملة وكفاءة نظام الرعاية الصحيّة من جهة أخرى. ويجب على جميع الأطراف المعنيّة في قطاع الرعاية الصحيّة، من مرضى وموظفين وقادة، التعاون معاً لرسم ملامح مستقبل القطاع ومستقبل العمل فيه، لضمان



LEWAS

Leadership Excellence
for Women Awards & Symposium

مسابقة صيدلة المستشفيات الوطنية



IHOP 2021 هو حدث سنوي تنظمه الإدارة العامة للرعاية الصيدلانية بوزارة الصحة، بهدف تحسين المعرفة بممارسة صيدلة المستشفيات من جوانب جديدة.

مع كل المعرفة العظيمة والخبرة العملية القيمة والثقة بالنفس، حققوا هدفهم بنجاح ومثلوا مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي وأنفسهم بأفضل شكل. أقيمت المسابقة على مدى ثلاث أيام متتالية كإحدى الأنشطة التي تم توفيرها بالإضافة إلى المؤتمر والعديد من ورش العمل.

يتشرف قسم الصيدلة بالإعلان عن فوز بطليه **بدر الحربي** و**زهرة العمران** وحصولهما على جائزة المركز الأول في مسابقة صيدلة المستشفيات الوطنية الثانية المقدمة من IHOP 2021 في الرياض. يعد التنافس مع أكثر من 34 فريقًا من مختلف المستشفيات في جميع أنحاء المملكة تحديًا كبيرًا.

افتتاح مواقف سيارات المسجد الأزرق



يسر مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي أن يعلن عن افتتاح مواقف سيارات المسجد الأزرق يوم الأربعاء 1 ديسمبر 2021.

توفر المنطقة الجديدة مواقف مظلة يمكن أن تستوعب ما يصل إلى 160 سيارة، مما يضمن أنك لن تضطر إلى مواجهة مشكلة البحث عن مكان متاح بعد الآن.



تعمل حافلات النقل ذهابًا وإيابًا بين مواقف السيارات الجديدة ومقهى الجبل كل 10 دقائق، ابتداءً من الساعة 6:30 صباحًا إلى الساعة 4:30 مساءً. تبلغ مدة الرحلة دقيقتان فقط.

بعد افتتاح مواقف سيارات المسجد الأزرق جزءًا من جهود مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي ل إيجاد حلول فعالة ومريحة لموظفينا.

مواقف سيارات مظلة



خارطة موقع مواقف السيارات



محطة حافلات النقل

مقتطفات من قنوات تواصلنا الإجماعي ما قد فاتك

"لا تقل أهمية استخدام واقي الشمس في فصل الشتاء عن أهمية استخدامه في فصل الصيف، فمع دخول موسم الشتاء يكثر التعرض المباشر لأشعة الشمس نظراً لاعتدال الأجواء وقضاء فترات أطول خارج المنزل. لذلك ننصح بتجنب التعرض المباشر والطويل لأشعة الشمس وعدم إهمال استخدام كريمات الوقاية من الشمس والتي تحمي بدورها من مشاكل التصبغات وسرطان الجلد والتجاعيد وفقدان الكولاجين.

كما تزداد معدلات جفاف البشرة في فصل الشتاء، بالتالي ننصح باستخدام كريمات الترطيب بشكل متكرر يومياً."

د. عبدالعزيز الخطيب
استشاري الجلدية
مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي

مركز جونز هوبكنز
أرامكو الطبي
Johns Hopkins
AramcoHealthcare

800-305-4444 | www.jhah.com

حافظ على بشرتك هذا الشتاء.

ماهي أعراض السكتة الدماغية

فقدان التوازن، صلغ شديد مفاجئ، أو دوخة

صعوبة مفاجئة في الرؤية

ضعف أو تنميل مفاجئ في أحد جانبي الوجه

ضعف أو تنميل مفاجئ في الأطراف بأحد جانبي الجسم

صعوبة في التحدث أو النطق أو الفهم

ضبط مستوى ضغط الدم

مراقبة مستويات الكوليسترول

تناول الغذاء الصحي

ممارسة التمارين الرياضية

ضبط مستوى السكر في الدم

التخلص من الوزن الزائد

الإقلاع عن التدخين

التقليل من التوتر والإجهاد

الوعي بأعراض السكتة الدماغية وطرق الاستجابة لها قد يسهم في إنقاذ حياتك أو حياة أحد أفراد أسرتك في حال التعرض لها لا سمح الله. تعرف على أعراض السكتة الدماغية وطرق الوقاية منها ومعالجتها

نومبر 21

اليوم العالمي للتلفزيون

اضرب عصفورين بحجر

مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي
Johns Hopkins
AramcoHealthcare

www.jhah.com | 800-305-4444

يمكن أن يزيد الجلوس مطولاً لمشاهدة التلفزيون دون حركة من خطر الإصابة بمرض السكري وارتفاع ضغط الدم والسمنة. استغل وقت المشاهدة في حرق بعض السعرات الحرارية واضرب عصفورين بحجر.

وداعاً للانتظار..

مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي
Johns Hopkins
AramcoHealthcare

سجل دخول موعدك عبر هاتفك الذكي باستخدام

ماي تشارت
مرحباً بضيفنا

www.jhah.com | 800-305-4444

تجنب الانتظار عند الاستقبال وسجل الوصول لموعدك على هاتفك الذكي من خلال خدمة مرحباً بضيفنا على تطبيق ماي تشارت
صفحة 30

مقتطفات من قنوات تواصلنا الاجتماعي ما قد فاتك

مركز جونز هوبكنز
أرامكو الطبي
Johns Hopkins
Aramco Healthcare

هل طفلك انتقائي في طعامه؟

نحن نهتم
We Care

800-305-4444 | www.jhah.com

يقلق الكثير من الأهل بشأن ما يتناوله أطفالهم وما يرفضون تناوله من الطعام. فكيف تساعد طفلك الانتقائي في طعامه على تناول وجبات صحية؟

أوقات الزيارة في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي

السبت إلى الخميس.
من الساعة 5 مساءً
حتى الساعة 8 مساءً.

الجمعة.
من الساعة 1 ظهراً
حتى الساعة 5 مساءً.

مركز جونز هوبكنز
أرامكو الطبي
Johns Hopkins
Aramco Healthcare

800-305-4444 | www.jhah.com

اطلع على آخر التحديثات للإرشادات المؤقتة الخاصة بالزوّار والمرافقين خلال جائحة #كوفيد-19 بمركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي من خلال زيارة موقعنا

ندوة مسجلة
الوقاية من ارتفاع ضغط الدم

يسر مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي دعوتكم لمشاهدة الندوة المسجلة مسبقاً من أخصائي الصحة العامة بعنوان:

طرق الوقاية من ارتفاع ضغط الدم
شاهدها في أي وقت!

يعتبر ارتفاع ضغط الدم أحد عوامل الخطر الرئيسية المتسببة بالوفاة العالمي من أمراض القلب والأوعية الدموية والسكتات الدماغية، وقد يؤدي عدم علاج ارتفاع ضغط الدم إلى العديد من الحالات الصحية الخطيرة.

المتحدث:
عبدالله المطيري
أخصائي تعزيز الصحة
إدارة صحة السكان.
مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي

نحن نهتم
We Care

نأمل أن تشاركوا هذه الدعوة مع أصدقائكم وزملائكم ومجتمعكم.

تعرف على الطرق التي تساعد على الوقاية من ارتفاع ضغط الدم من خلال مشاهدة ندوتنا التي يقدمها أخصائي تعزيز الصحة بمركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي عبد الله المطيري. شاهد الندوة في أي وقت على <https://www.jhah.com/ar/news-events/events/virtual-events>

الوقاية من القدم السكري

- حافظ على مستوى السكر الطبيعي في الجسم
- افحص قدميك و بين أصابع قدميك يومياً وحافظ عليها نظيف وجافة
- احرص على تقليم الأظافر بشكل مستقيم وتجنب قص زوايا الظفر لتفادي الجروح
- راجع الطبيب فور ملاحظة وجود أي شقوق أو بثور أو احمرار أو تورم
- احرص على الفحص السنوي للقدم في العيادات الأولية
- استخدم الكريم المرطب يومياً وتجنب استخدامه بين الأصابع
- لا تمشي حافي القدمين

ينبغي لمرضى السكري الحرص على تفادي إصابات القدم أكثر من غيرهم. تعرف على أفضل الطرق لحماية القدم من مضاعفات #السكري من خلال زيارة الموسوعة الصحية لمركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي على <https://bit.ly/3dGVfrq>

التميز في رعاية المرضى



دمت شامخا ياونزن
@yousif16370484

@JHAHNews الحمد لله اليوم أخذت الجرعة المعززة في في مركزكم في الظهران وقد كانت الجرعة على يد الممرضة حور التي كانت قمه في التعامل وتملك يد ذهبية وخفيفه في إعطاء الابره فاقدتم كل التوصيات لها ودمتم

Translated from Arabic by Google

@JHAHNews Alhamdulillah, today I took the booster dose in your center in Dhahran, and it was given by Nurse Hoor, who was a top in dealing and had a golden and light hand in giving the needle, so I offer all the recommendations to her.

1:37 PM · Oct 24, 2021 · Twitter for Android



صلاح حمد الخراص
@tameem5555

Replying to @huwaijym @JHAHNews and 2 others

فعلاً الله يجزيكم خير الجزاء دكتور يوسف اخلاص في العمل انسانية روح عالية اتقان رعاية أسال الله لكم الرفعة والثواب

Translated from Arabic by Google

Indeed, may God reward you with the best reward, Dr. Youssef, sincerity in work, humanity, high spirit, mastery, care, and may God grant you elevation and reward.

11:35 PM · Oct 8, 2021 · Twitter for iPhone



سالم باوزير
@sbawazir30

Replying to @JHAHNews

شهادتي في الدكتور فهد مجروحته لكن اقولها بكل امانه هو انسان راقي بالأداب وصادق قبل ان يكون طبيباً ثاني لم ارى مثل هذا صدق ونزاهه ووفاء وحسن تعامل هذا النوعيه ترفع الراس ويشرف المملكة العربية السعوديه

Translated from Arabic by Google

My testimony in Dr. Fahd is wounded, but I say it with all honesty. He is a man of high morals and honest before he was a second doctor. I have not seen such sincerity, integrity, loyalty and good treatment. This type raises the head and honors the Kingdom of Saudi Arabia.

12:08 AM · Oct 4, 2021 · Twitter for iPhone



MBS_Turky @Saudi_Eagle262 · 23h
@JHAHNews

From deep of my heart,
Thank you JHAH and together we'll end the pandemic.



د. يوسف الحويجي |
@huwaijym

اليوم اخذت تطعيم الانفلونزا بمركز جونز هوبكنز ارامكو بالظهران وانا احرص على اخذها سنويًا لأحمي نفسي وعائلتي و مرضاي من الانفلونزا يا ذن الله @AlsharqiyaCafe @KSASociety @JHAHNews

Translated from Arabic by Google

Today I took the flu vaccination at Johns Hopkins Aramco Center in Dhahran, and I make sure to take it annually to protect myself, my family and my patients from the flu, God willing. @AlsharqiyaCafe@JHAHNews @KSASociety



2:49 PM · Oct 17, 2021 from Dhahran, Kingdom of Saudi Arabia · Twitter for iPhone



صحة الشرقية
@moh_eastern

أكثر من 600 مستفيد من دورة الاستعداد للطوارئ الكيميائية والإشعاعية بـ #صحة_الشرقية بالتعاون مع @JHAHNews

Translated from Arabic by Google

More than 600 beneficiaries of the chemical and radiological emergency preparedness course in #صحة_الشرقية In cooperation with @JHAHNews



Dr. AHMED AL JISHI | د. أحمد الجشي @zishi_ahmed · Oct 30

دوره مركز جونز هوبكنز في #اليوم_العالمي_للسلحة_البيولوجية استمراف و تقديم نصير من قبل نخبة كثره من الوطن باللغة العربية بهدف إلى رفع الوعي المجتمعي والمسئافه في تقليل حدة الإصابة و نشر حوات متعددة من الفلاحات المطبقة عالمياً

شكراً @JHAHNews



Basem Futa @basem_futa · Oct 16
Replying to @basem_futa and @JHAHNews

I personally dressed pink shirt. Other day white shirt with pink tie.



نواف عالمي ★
@nawaf_m17

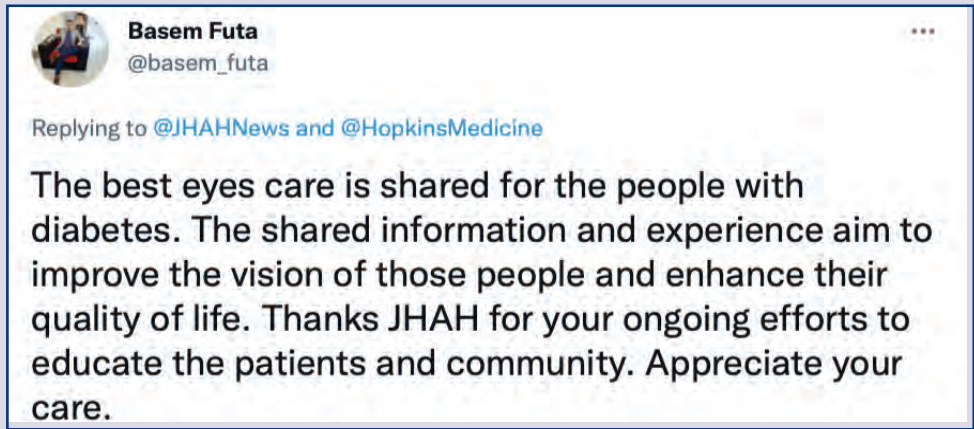
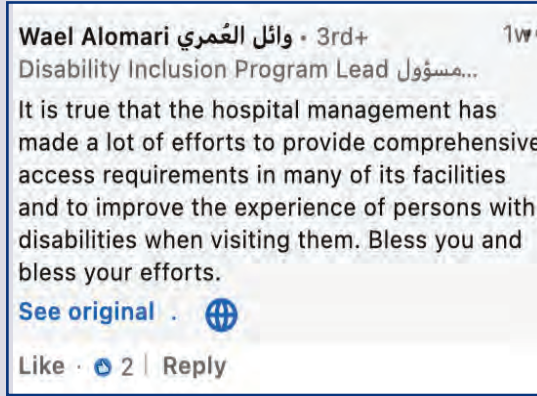
Replying to @7ayat @zahiyah and @JHAHNews

شكرا لكم لتوعية المجتمع بهذا المرض واهمية الكشف المبكر

Translated from Arabic by Google

Thank you for educating the community about this disease and the importance of early detection

التميز في رعاية المرضى



شركاء في التميز

زيارة أعضاء هيئة التدريس المتميزين

الدكتور كريستوفر ميكولي خبير أمراض الروماتيزم في جونز هوبكنز ميديسن يزور مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي في إطار برنامج زيارة أعضاء هيئة التدريس المتميزين للمركز

كمببينسكي العثمان الخُبر في اليوم الأخير من زيارته، زار الدكتور ميكولي مركز الأحساء الصحي مع الدكتور نجار والدكتورة العلي، والتقى مدير مركز الأحساء، حيث افتتحوا العيادة الصباحية هناك واستقبلوا 23 مريضاً من الزيارات الطبيّة عبر الهاتف والزيارات الشخصية.

للاطلاع على أحدث محاضرات التوعية المجتمعية في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني jhah.com/communityoutreach



الدكتور كريستوفر ميكولي

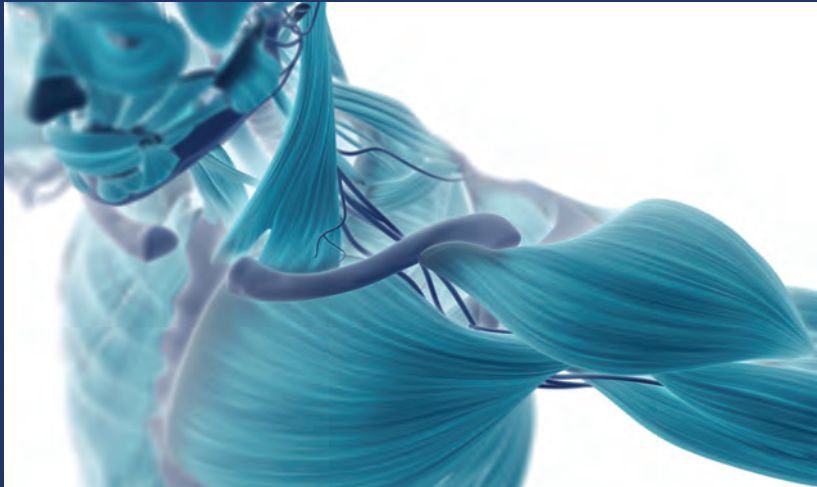
خبير أمراض الروماتيزم في جونز هوبكنز ميديسن.

الروماتيزم، والدكتورة فاطمة العلي، مقيمة في طب الأسرة، وأمضى فترة بعد الظهر في تدريس الأطباء المقيمين في الطب الباطني، ضمن برنامج تدوير، قضايا متعلقة بأمراض الروماتيزم بناءً على عروضهم التقديمية للحالات المرضية.

كما قدّم الدكتور ميكولي محاضرة افتراضية بعنوان "السرطان والتهاب العضلات" للطاقم الطبي في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي في يوم الإثنين الموافق 15 نوفمبر. وألقى الدكتور ميكولي محاضرة التوعية المجتمعية "ألم العضلات: الأسباب الشائعة واستراتيجيات التعامل مع الألم ومتى يجب زيارة أخصائي" بحضور ثلاثين شخصاً من أرامكو السعودية ومركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي، في إطار برنامج زيارة أعضاء هيئة التدريس المتميزين في قاعة المها بفندق

استضاف مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي زيارة متميزة من عضو هيئة التدريس، الدكتور كريستوفر ميكولي بتاريخ 14-16 نوفمبر 2021. ويشغل الدكتور ميكولي منصب أستاذ مساعد في كلية الطب بجامعة جونز هوبكنز. ويشمل مجال خبرته السريرية أمراض الروماتيزم. ويعمل الطبيب العالم الدكتور ميكولي في هيئة التدريس في مركز جونز هوبكنز بايفيو الطبي ومركز جونز هوبكنز لتصلب الجلد. وتضم قائمة اهتماماته البحثية العلاقة بين المؤشرات الحيوية الوعائية ونتائج تصلب الجلد مثل ارتفاع ضغط الدم الرئوي.

وانضم الدكتور ميكولي خلال زيارته إلى قسم أمراض الروماتيزم وأمضى بعض الوقت في عيادة أمراض الروماتيزم، حيث قابل المرضى مع الدكتور مروان نجار، استشاري أمراض





علاقات المرضى

الظهران:

خدمات الطوارئ

- عيادة الجراحة، خلف مكتب الاستقبال
- منطقة عيادة الجهاز الهضمي
- مبنى رقم 61، 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 2، الطابق الأرضي

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 7 صباحًا حتى الساعة 4 عصرًا للمسائل العاجلة. أثناء وجودك في المركز، اسأل أقرب ممرضة مسؤولة عن الموقع الأقرب لمكاتبنا.



مكتب الاتصال الطبي

العاجلة. أثناء وجودك في المستشفى، اسأل أقرب ممرضة مسؤولة عن موقعنا.

- المبنى الرئيسي بالظهران رقم 60، 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 الطوارئ

فريق مكتب الاتصال الطبي لدينا موجود لمساعدتك على:

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

قم بزيارة مكتب الاتصال الطبي

مكاتبنا مفتوحة من يوم الأحد إلى الخميس من الساعة 7 صباحًا حتى الساعة 4 مساءً للمسائل



سجّل لتلقي الرعاية الصحية في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي

كيف تسجل أنت وأفراد عائلتك المستحقين:

١. انتقل إلى [myhome https://myhome.aramco.com.sa](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. ستلقى 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.



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

قم بزيارة موقع مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي JHAH



نحن في متناول يدك



للبحث عن طبيب
لتحميل تطبيق وجهتي
للتعرف على ساعات الخدمة
و للمزيد من الخدمات الأخرى

jhah.com

قم بزيارة

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 اتصل على 911.
- **بقيق:** من هاتفك المحمول داخل بقيق، اتصل على الهاتف رقم: +966 13 572 0110
- **الأحساء:** اتصل على 911
- **رأس تنورة:** من هاتفك المحمول داخل رأس تنورة اتصل على الهاتف رقم: +96613 673 0911
- **العضيلية:** من هاتفك المحمول داخل العضيلية اتصل على الهاتف رقم: 0٧٦ ٧٩١١ +٩٦٦ ١٣
- **للمساعدة في الرعاية الصحية الخاص بك:** اتصل بعلاقات المرضى على البريد الإلكتروني PatientRelations@JHAH.com أو الاتصال على الهاتف رقم-800 305-4444 من داخل المملكة أو -870 966 13 3888 من خارج المملكة
- **خط المساعدة للحصول على الرعاية الصحية الطارئة لمرضى المرافق الطبية على الهاتف رقم 0556000468 بعد الساعة الرابعة مساءً.**
- **إذا كان لديك مشكلة طبية حالية، فقم بعمل موعد مع طبيب الرعاية الأولية الخاص بك. أما في حالة الطوارئ الطبية، فإذهب 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 -800-305-4444
 - من خارج المملكة على الهاتف رقم المملكة أو +966 13 870-3888
- **هل تشعر بالتوتر والإجهاد؟** اتصل بعيادة الإرشاد الاجتماعي بالظهران لعمل موعد خاص على الهاتف رقم 8400-870 خلال أوقات العمل الرسمية.
- **أقلع عن التدخين:** يقدم مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي المساعدة لجميع الموظفين وأفراد عائلاتهم والمتقاعدين، للإقلاع عن التدخين. البريد الإلكتروني: Smoking.Cessation@JHAH.com
- **هل ترغب في التطوع بمركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي؟** للتطوع 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 أنت حامل؟** إذا كنتي حاملًا 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 حاملًا 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 800-305-4444
- **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 0556000468 خارج أوقات العمل الرسمية لأُمور الرعاية الصحية الطارئة فقط والتي تهدد الحياة، كنقل مريض من مستشفى لتأخر لإجراء عملية طارئة، أو للحصول على خدمة غير متوفرة في المرفق الطبي المسجل به. للمشاكل غير المستعجلة، اتصل من داخل المملكة على الهاتف رقم 800-305-4444 من خارج المملكة على الهاتف رقم: +966 13 870-3888

هل تحتاج لمساعدة بخصوص الرعاية الصحية المقدمة لك؟

أرسل بريد إلكتروني: Patient.Relations@JHAH.com

19-

لماذا أحتاج لأخذ الجرعة المنشطة من لقاح كوفيد-19؟

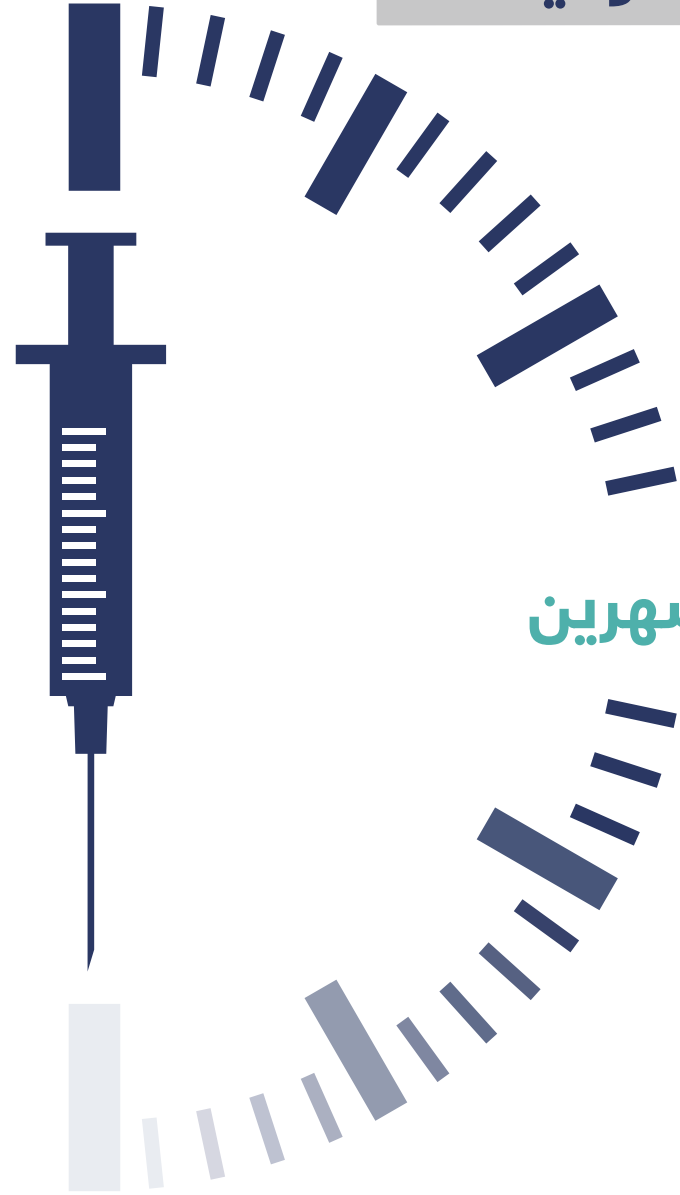
تمنح اللقاحات حماية عالية ضد الإصابة بالمضاعفات الخطيرة لكوفيد-19 ولكن مع مرور الوقت تنخفض فاعلية اللقاحات في الحماية ضد الإصابة بالمرض. احم نفسك واحصل على الجرعة المنشطة من اللقاح.

كيف يمكن أن أحجز موعد الجرعة المنشطة من اللقاح؟

إذا كنت مستوفيًا لمعايير الأهلية للحصول على الجرعة المنشطة من اللقاح، يمكنك حجز موعدك عن طريق ماي تشارت إذا كنت مسجلًا للحصول على الرعاية في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي، أو يمكنك الاتصال بمركز الاتصال الخاص بنا على الهاتف 800-305-4444 لحجز موعد.

شهر

لقاح كوفيد-19



شهرين

ثلاثة أشهر

جا وقتها..