

18

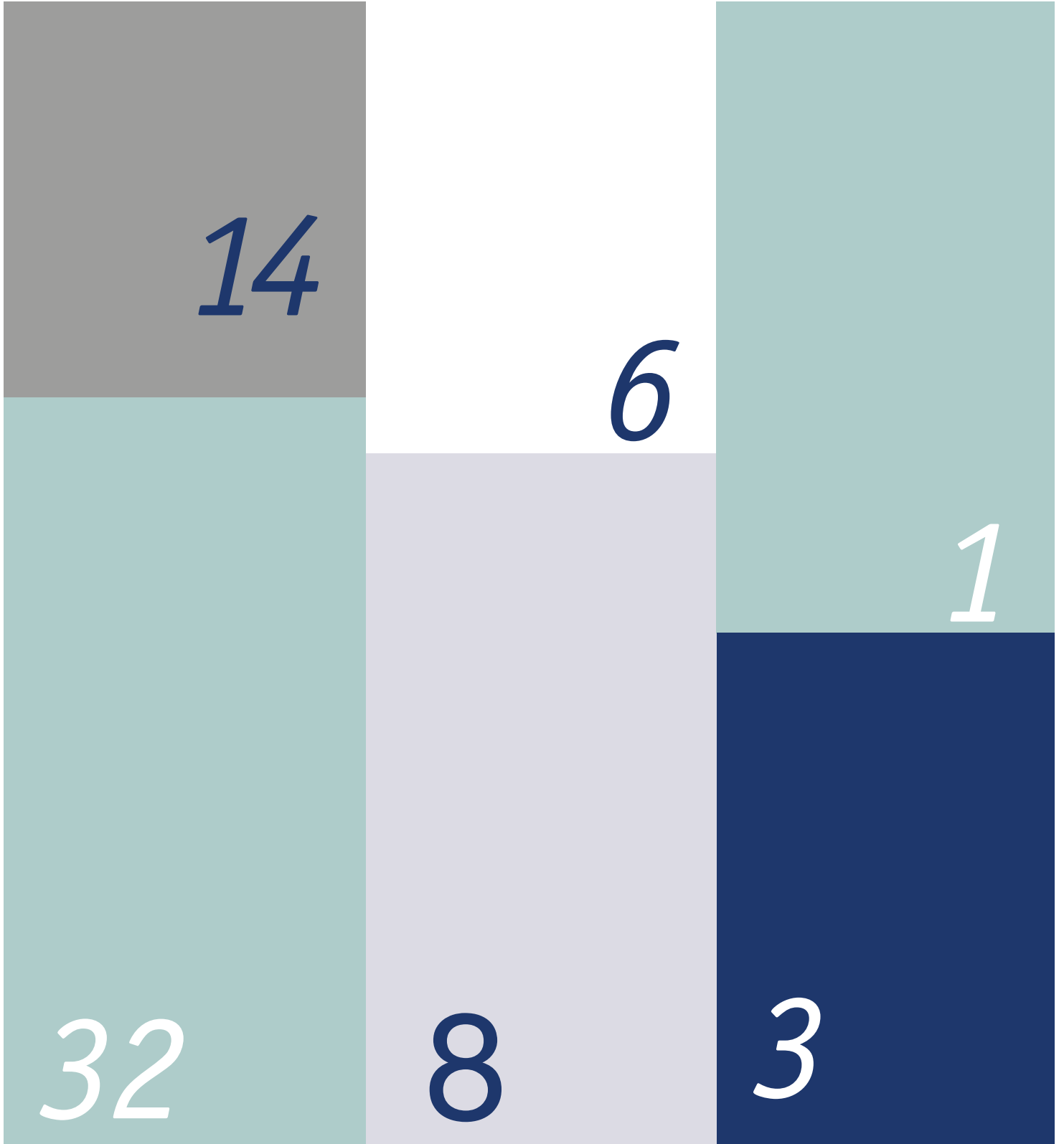
6

WellBEING

يناير 2023



داخل هذا العدد



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.

استعادة توازن الحياة

قصة نجاح برنامج توازن للوقاية من داء السكري التابع لمركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي



لقد تغيرت حياة خالد جابر بعد اشتراكه في برنامج توازن، وهو برنامج تعديل نمط الحياة وتشجيع الرعاية الذاتية في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي.

في أبريل، أكمل خالد جابر، موظف أرامكو السعودية، برنامج توازن والذي استمر لمدة 12 شهرًا، وبدعم من فريق صحة السكان في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي، أنهى البرنامج بتغييرات إيجابية ملحوظة في صحته العامة وأسلوب حياته.

قال خالد: "لقد ساعدني البرنامج في التركيز على تبني أسلوب حياة مناسب، مما مكنتني من اتخاذ خيارات غذائية صحية ومغذية، واعتماد أنشطة تعزز العافية وتساعدني على تجنب الأمراض".



توازن هو برنامج للوقاية من داء السكري يساعد المشاركين على تعديل أنماط حياتهم لمنع أو تأخير داء السكري من النوع 2 ومشاكل صحية أخرى. يوفر توازن منصة توعية منظمة للمرضى الذين لديهم احتمالية عالية للإصابة بداء السكري. باستخدام طريقة مجموعة الدعم، يركز فريق توازن على تحسين حياة المرضى من خلال مساعدتهم على الحفاظ على 150 دقيقة من الأنشطة البدنية المعتدلة أسبوعيًا وفقدان 5-7% من وزنهم الأولي بنهاية البرنامج. لا يمكن تحقيق هذه الأهداف الطموحة إلا باصرار المشاركين والتزامهم على المدى الطويل برعاية أنفسهم والوقاية من الأمراض. تم تصميم البرنامج خصيصًا لتلبية احتياجات ودوافع كل مريض. قالت فاطمة الخباز، مدربة نمط الحياة في برنامج توازن: "كل شخص لديه دوافع مختلفة، وإدراك ذلك يساعدنا على تحقيق أهدافنا المشتركة".



قبل انضمامه إلى برنامج توازن، كان خالد يعاني من زيادة الوزن وكان مؤشر كتلة الجسم أعلى من 25 بالإضافة إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم. لقد أهله هذا للاحتياج بالبرنامج والاستفادة منه بشكل كامل. وقال خالد: "لقد أعطانا برنامج توازن الفرصة للمشاركة وطرح الأسئلة بدون إطلاق أحكام علينا. وعلى الرغم من أننا واجهنا أنواعًا مختلفة من التحديات أثناء البرنامج، إلا أن القائمين على البرنامج ساعدونا على التغلب عليها. لقد ساعدنا البرنامج على الحفاظ على نتائج المختبرات لدينا قريبة من المثالية للوقاية من الأمراض وتعزيز العافية".

أخبار إدارة خدمات الرعاية الأولية: إظهار التميز التشغيلي: رعاية عند الطلب



زيارات "رعاية عند الطلب" بتقنية الفيديو هي الخيار الأمثل بالنسبة لـ:

- المرضى الذين لديهم حساب ماي تشارت فعّال
- المرضى الذين لا يقل عمرهم عن 14 عامًا (يُشترط اصطحاب المرضى دون سن الـ 18 من قبل الوصي عليهم)
- المرضى من النساء غير الحوامل
- المرضى الذين لا يعانون من مشكلة طبية مزمنة
- المرضى الذين لديهم اتصال سلكي أو لاسلكي قوي وأمن بالإنترنت

بأدر بالتسجيل في تطبيق ماي تشارت للاستفادة من هذه الخدمة

هل تشعر بالتوَعَك؟

الوصول إلى خدمة رعاية عند الطلب

يُرجى اتباع الدليل الإرشادي.

يُمكنكم الانضمام إلى قائمة انتظار خدمة "رعاية عند الطلب" حتى يحين موعد زيارتك الرقمية مع أفراد طاقمنا الطبي في الرعاية الأولية.

في حال الحاجة إلى استشارة طبية، يُرجى الاطلاع على الخيارات المتاحة:

سيُقدّم الأطباء وطاقم التمريض لدينا المساعدة اللازمة في حال وجود سؤال طبي متعلق بكوفيد-19، أو سؤال حول الصحة الشخصية. يُرجى الاتصال على الرقم 800-305-4444 واتباع التوجيهات للتحدّث إلى أحد الأطباء.

تذكر: يمكن للمرضى التواصل مع فريق الرعاية الصحية الخاص بهم من خلال مراسلتهم عن طريق تطبيق ماي تشارت.

تقدم الرعاية الأولية بالظهران الآن زيارات فيديو "الرعاية عند الطلب" للأفراد المسجلين في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي. لا تتطلب هذه الزيارات حجز موعد مسبقًا فهي بمثابة رعاية فورية افتراضية. باستخدام ماي تشارت، يمكن للأفراد الذين يسعون للحصول على رعاية طبية أو استشارة الانضمام إلى قائمة الانتظار عبر الإنترنت لزيارة افتراضية مع طبيب الرعاية الأولية في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي. ستضع هذه الميزة في قائمة انتظار المرضى، وعندما يتوفر طبيب، سيتصل بهم لتلقي الرعاية اللازمة.

عيادة الإجراءات الثانوية للرعاية الأولية

تقدم عيادة الإجراءات الصغرى للرعاية الأولية الآن خدمات متخصصة للمرضى في الظهران بشكل مناسب ومريح. يمكن للمرضى طلب هذه الخدمة من خلال التحدث إلى طبيب الرعاية الأولية.

تأسست هذه الخدمة مبدئيًا في شهر مارس 2022 لبدء الإجراءات الصغرى في الرعاية الأولية مع قائمة فنية بالمعايير. تشير الدلائل إلى أن تنفيذ الإجراءات البسيطة في إعداد الرعاية الأولية آمن وفعال من حيث التكلفة وملئ للمرضى. هذه الخدمة متوفرة مرتين أسبوعيًا في عيادة الرعاية الأولية بالظهران وتسمح بمعاينة 60 مريضًا شهريًا. يدير عيادة الإجراءات الصغرى للرعاية الأولية الدكتور محمود أرسلان والدكتورة أمل القرني والممرضتان عقيلة السادة ولبنى الخياط.

البحث والتعلم والتطوير

اجتاز المقيمون في طب الأسرة في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي (المقيمون من فئة R2 و R3) اختبار الترقية بمعدل نجاح بنسبة 100%. يكرر هذا الأداء مدى دقة التوظيف والاختيار ومستوى بيئة التدريب للمقيم. تعتبر برامج الإقامة عنصرًا هامًا في مساهمة القوى العاملة في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي، ويعد تدريب ممارسي طب الأسرة حجر الزاوية في إصلاح الرعاية الصحية السعودي 2030. في قطاع الرعاية الصحية، تعمل برامج تدريب المقيمين على تحسين إنتاجية المستشفيات وجودة الرعاية، ويعتبر مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي مركز تعليمي رائد وملتمزم بدعم نقل المعرفة والخبرات.

ما هي زيارات "رعاية عند الطلب"؟

تمكن هذه الخدمة الأفراد المسجلين بخدمة ماي تشارت من الحصول على رعاية صحية أو مشورة طبية من خلال زيارة هاتفية أو عن طريق الفيديو مع أحد أفراد طاقمنا الطبي دون حجز موعد مسبق. إذا كان لديك حساب ماي تشارت فيمكن الحصول على هذه الخدمة من خلال الانضمام إلى قائمة الانتظار مع أحد أفراد طاقمنا الطبي في الرعاية الأولية لمركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي.

نتائج علاج النطق الناجحة في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي



إذا كان طفلك يبلغ من العمر ست سنوات أو أقل، فاجعل طفلك غير مدرك للتلعثم من خلال:

- التحدث مع طفلك بطريقة غير مستعجلة ، والتوقف بشكل متكرر
- تقليل عدد الأسئلة التي تطرحها على طفلك وزيادة التعليقات.
- استخدام تعابير وجهك ولغة جسدك لإعلام طفلك أنك تستمع إلى ما يقولونه وليس كيف يتحدثون
- خصص بضع دقائق في وقت منتظم كل يوم حيث يمكنك إعطاء طفلك انتباهك الكامل. يمكن أن يكون هذا الوقت الهادئ والهادئ عامل بناء ثقة للأطفال الصغار
- مساعدة جميع أفراد الأسرة على تعلم التناوب على التحدث والاستماع. الأطفال ، وخاصة أولئك الذين يتلعثمون ، يجدون التحدث أسهل بكثير عندما يكون هناك القليل من الانقطاعات
- عدم إجبار طفلك على التحدث أمام الناس
- التأكد من أن لا أحد يسخر من كلام طفلك
- عدم مطالبة طفلك بأخذ نفس أو التوقف وتكرار الكلمات
- عدم استكمال حكم طفلك عندما يتوقف. امنحهم الوقت والاهتمام

في عام 2021 ، تمت إحالة نورا ، وهي فتاة تبلغ من العمر عشر سنوات، إلى عيادة علاج النطق في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي لتقييم النطق. شارك والداها أن نورا تجد صعوبة في التحدث، وتستغرق وقتًا طويلًا لإنتاج كلمة واحدة ، وتفضل أن تصمت معظم الوقت. قبل إحالتها إلى عيادة علاج النطق في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي، كانت نورا تزور طبيبًا في مستشفى آخر لمدة عامين تقريبًا دون أي تحسن. رفضت الذهاب إلى جلسات علاج النطق الأسبوعية. تم تشخيصها بالصمت الانتقائي من قبل طبيب غير متخصص في اضطرابات النطق واللغة.

في أول زيارة لها إلى عيادة علاج النطق في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي، تم تقييمها من قبل ناصر القحطاني، معالج النطق في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي. بعد تحليل عميق لتاريخ الحالة وتقييم شامل، حدد أن نورا ليس لديها صمت انتقائي ولكن حبسات صامتة شديدة. بدأ ناصر العلاج أولاً بتثقيف نورا ووالديها حول التأتأة.

بعد جلستها الأولى، شعرت نورا باختلاف ملحوظ في حديثها وأبدت اهتمامها بمواصلة علاجها. بعد 12 جلسة أسبوعية فقط، تحدثت نورا بثلاث كلمات لكل جملة دون تأتأة ملحوظة.

كم عدد حالات التأتأة التي عالجها مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي؟

في عام 2022، استقبلت عيادة علاج النطق واللغة في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي ما يصل إلى 59 حالة جديدة تم تشخيصها باضطرابات الطلاقة وتم تحويلها إلى علاج النطق وإدارته. منذ عام 2021 ، عالج مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي أكثر من 67 مريضًا يعانون من اضطرابات الطلاقة وقدم ما يصل إلى ستة أشهر من البرامج العلاجية للتلعثم.

ما هو علاج التأتأة؟

يتبع علاج الطلاقة في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي أحدث الإرشادات وأساليب العلاج عالية الفعالية التي يمكن توفيرها في طريقتين أساسيتين: جلسات علاج فردية و / أو جماعية. يأخذ علاجنا في الاعتبار ما يفضله المريض وعائلته. في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي ، يتبع معالجو النطق لدينا برامج معترف بها دوليًا مثل Lid-combe و Fluency Plus program وما إلى ذلك.

نصائح للآباء و الأمهات- كيفية المساعدة على الفور؟

قم بزيارة أخصائي أمراض النطق لتقييم تلعثم طفلك ؛ التدخل المبكر سيساعد طفلك أكثر. تشير الدراسات إلى أن التدخل المبكر يقلل بشكل كبير من أوجه القصور لدى الأطفال الذين يتلعثمون في النتائج قصيرة الأجل وطويلة الأجل.

تطوير خدمة طلب توصيل أدوية الوصفات الطبية



- ستقوم خدمة التوصيل إلى المنازل الخاصة بنا بتوصيل عبوات الأدوية في غضون ثلاثة أيام عمل من الطلب. لمزيد من المعلومات ومعايير الأهلية، قم بزيارة صفحة الصيدلية على JHAH.com.

هل أنت بحاجة إلى زيارة الصيدلي افتراضياً؟

- احصل على إجابات على أسئلتك المتعلقة بالأدوية، واحصل على تمديد لعلاجاتك، واحصل على النصائح الافتراضية من الصيدلي، كل ذلك وأنت مرتاح في منزلك. اتصل بأحد الأرقام المذكورة سابقاً حسب منطقتك.
- إن كنت ترغب بالتواصل مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك، بإمكانك أن تتواصل معهم عن طريق إرسال رسالة مباشرة لهم عبر حسابك في ماي تشارت.

- يسر **صيدلية** مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي أن تعلن عن تحديث خدمة توصيل الأدوية للمنزل. يمكن للمرضى الآن طلب خدمة التوصيل للمنزل باستخدام ماي تشارت. هذا التحديث هو جزء من جهود مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي المستمرة لتحسين تجربة المريض والأسرة.

للاستفادة من هذه الخدمة الجديدة، يرجى:

- تحديث عنوان منزلك (الوطني) على ماي تشارت. للوصول السريع والسهل إلى عنوانك الوطني، أرسل "العنوان الوطني" إلى الهاتف رقم +966112898888 عبر تطبيق ®. ستتلقى اسم الشارع واسم الحي ورقم المنزل واسم المدينة والرمز البريدي. تأكد من أن تكون كل هذه التفاصيل ضمن معلوماتك الشخصية على ماي تشارت.
- بمجرد تحديث عنوان منزلك على ماي تشارت، اطلب إعادة صرف تعبئة الدواء وتحت طريقة التوصيل، حدد "الشحن التوصيل إلى العنوان المنزلي". للحصول على إرشادات خطوة بخطوة، اضغط [هنا](#).

تحسين نتائج المرضى باستخدام الذكاء الاصطناعي (AI) نهج استباقي مقابل نهج رد الفعل كيف يستخدم جاها نماذج الحوسبة المعرفية بالذكاء الاصطناعي لتحديد المرضى المتدهورين مبكرًا



"مؤشر التدهور رائع لأنه يحول السجل الإلكتروني من مجرد استبدال بسيط للورق إلى تحقيق إمكاناته في تمكين تحسينات حقيقية في جودة وسلامة رعاية المرضى".

سيواصل مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي استكشاف وتقديم نماذج حوسبة معرفية إضافية وقدرات الذكاء الاصطناعي في مجالات أخرى لتحسين نتائج المرضى.

عن ايبيك في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي

كان مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي أول مستشفى في المملكة يطلق نظام ايبيك، والذي يُعتبر على نطاق واسع الرائد العالمي في السجلات الصحية الإلكترونية (EHRs). يربط ايبيك جميع مقدمي الرعاية بسجل واحد لكل مريض بحيث يمكن اتخاذ قرار مستنير بشأن رعاية المريض بناءً على أحدث المعلومات. ينظم معلومات المريض، ويقدم الإجراءات والأدلة المقترحة لمقدمي الرعاية، وينسق الرعاية عبر إعدادات تخصصية متعددة. يتم استخدام ايبيك من قبل أكثر من 250 منظمة رعاية صحية في جميع أنحاء العالم بما في ذلك جونز هوبكنز ميديسن والعديد من مؤسسات الرعاية الصحية الرائدة الأخرى.

مع استخدام أحدث أنظمة السجلات الصحية الإلكترونية (EHR) في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي في عام 2018، تم الاستفادة من القدرة على استخدام الذكاء الاصطناعي (AI) من خلال إدخال نماذج الحوسبة المعرفية التي تراقب المرضى وتحسب مخاطر إصابة المريض بحالات معينة. توفر قدرات الذكاء الاصطناعي قدرات تقنية متقدمة لمركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي لتحديد استباقي للمرضى في المستشفى المعرضين لخطر الإبتان والتدهور وخدمات الطوارئ وعوامل أخرى، والتدخل بشكل عاجل لتحسين سلامة المرضى والنتائج.

مؤشر التدهور في نظام ايبيك هو مجرد نموذج واحد مهم تم تقديمه في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي والذي أدى إلى تحسين تحديد المرضى المعرضين لخطر التدهور أثناء دخولهم كمرضى داخليين. قبل إدخال مؤشر التدهور، اعتمدت المستشفيات بما في ذلك مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي على التقييمات اليدوية مثل درجات الإنذار المبكر المعدلة (MEWS) التي تطلب من الأطباء توثيق المعلومات، والتي غالبًا ما تكون متاحة في مكان آخر في ملف المريض. يتطلب هذا وثائق مكررة لتحديد حدة المريض وخطر التدهور. بشكل عام، ثبت أن مؤشر التدهور التابع لشركة ايبيك يشير إلى زيادة بنسبة 14 في المائة في عدد المرضى المعرضين لخطر التدهور مع تقليل الإيجابيات الكاذبة بنسبة 12 في المائة مقارنة بدرجات الإنذار المبكر المعدلة. بالنظر إلى أن هذه التقييمات قد اكتملت في فترات زمنية محددة، بحلول الوقت الذي يعتبر فيه المريض في خطر، كانت التدخلات تميل إلى أن تكون تفاعلية لأن المريض كان يتدهور بالفعل.

من خلال تقديم نموذج الحوسبة المعرفية بالذكاء الاصطناعي من ايبيك لمؤشر التدهور، أصبح أطبائنا قادرين على اتباع نهج استباقي لتحديد المرضى المتدهورين. يستخدم نموذج الحوسبة المعرفية هذا نقاط بيانات إضافية متعددة وخوارزمية أكثر دقة من الحساب البسيط الذي تستخدمه أنظمة الإنذار المبكر الأخرى، ويحولها إلى معلومات قابلة للتنفيذ. باختصار، يتم تحديث مؤشر التدهور ديناميكيًا استنادًا إلى أحدث المتغيرات المتاحة في مخطط المريض، مما يوفر للأطباء أحدث تقييم للمخاطر يسمح بالتدخلات المبكرة ونتائج أفضل. قال الدكتور مايكل والش، الرئيس التنفيذي لمركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي:

التخزين الآمن للأدوية وكيفية التخلص منها

بقلم: حنين العباسي، سمير الحربي، أحمد الحربي، عمر الخريش، وزكريا دوبيان*



- عندما يتعلق الأمر باستخدام الآمن للأدوية، فإن الطريقة التي تستخدم لتخزينها يمكن أن تُحدث فرقاً. فبحسب مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها، يتم إحضار حوالي 60000 طفل إلى الطوارئ بسبب تلقيهم أدوية كانت في متناول أيديهم. وينتهي الأمر سنوياً بمليون شخص في المستشفى نتيجة إصابات متعلقة باستخدام الخاطئ للأدوية. حيث يؤدي التخزين الغير ملائم للأدوية وطرق التخلص منها في المنزل إلى أخطاء دوائية، تسمم عرضي، استخدام غير مناسب، وتحويل أو تغيير مكوناتها.
- التخزين الآمن للأدوية**
- يجب أن يحقق الموقع المثالي لتخزين الأدوية عدة معايير منها سهولة الوصول لها من قبل الشخص المعني باستخدامها ومنع الوصول إليها وابتلاعها العرضي من قبل أي شخص آخر خاصة الأطفال. وفيما يلي بعض النصائح حول التخزين الآمن للأدوية:
- 1. احفظ أدويةك في مكان آمن ومصمم خصيصاً لحفظها:** اختر مكان واحد لتخزين أدويةك لضمان سهولة الوصول لها بأمان خاصة في أوقات الطوارئ. تأكد أنها بعيدة عن متناول الأطفال وناظرهم. من المستحسن أن يكون لديك خزنة بها مزلاج أو قفل مُحكم. كما ينصح بأن يتم حفظ الأدوية من خلال وضع غطاء يمنع الأطفال من فتح زجاجة الدواء واستهلاكه عن طريق الخطأ.
 - 2. نظم أدويةك:**
 - قم بفحص تاريخ الصلاحية بشكل دوري وتخلص من الأدوية منتهية الصلاحية بشكل مناسب وذلك لتجنب الأضرار أو النتائج الغير آمنه.
 - قم بجرد أدويةك بشكل دوري
 - تخلص من الأدوية التي تم وصفها لعلاج أمراض سابقة وذلك لضمان عدم إساءة استخدامها من قبل أفراد آخرين في الأسرة.
 - 3. افضل الأدوية التي يتم تناولها عن طريق الفم عن الأدوية الخاصة بالاستخدام الخارجي فقط:**

يجب فصل الأدوية التي يتم تناولها عن طريق الفم (الشراب كمثال) عن تلك المخصصة للاستعمال الخارجي فقط (المراهم، قطرات العين... الخ) وذلك لتقليل مخاطر الاستخدام الخاطئ للأدوية.
 - 4. حَرن أدويةك وفق درجات الحرارة الموصى بها (راجع الملصق الخاص بالدواء):**
 - 2-8 درجة مئوية: تخزين منتصف الثلجة (مثال: الأنسولين).
 - في درجة حرارة الغرفة: تخزين في مكان جاف وبارد في المنزل وبعيداً عن أشعة الشمس المباشرة والرطوبة.

حسب ما هو متعارف عليه في الصيدلة، تكون درجة حرارة الغرفة ما بين 15-30 درجة مئوية وتتراوح درجة حرارة الغرفة المُضبطة ما بين 20-25 درجة مئوية وهي الموصى بها أكثر

التخلص منها بشكل آمن وبيئي حيث يتم إرسالها للحرق بدلاً من إلقائها في مكب النفايات أو فتحات التصريف (البالوعات).

كيف تعيد الأدوية الغير مستخدمة أو منتهية الصلاحية؟

1. افحص خزانة أدويةك لتحديد الأدوية الغير مستخدمة أو منتهية الصلاحية.
2. ضع الأدوية في كيس بلاستيك وتأكد من أن الأدوية السائلة (الشراب) مغلقة بإحكام لتجنب الانسكاب.
3. تخلص من الكيس في حاويات التجميع الخضراء الخاصة بالأدوية والتي توجد في عدة مواقع منها مركز الظهران الصحي (صيدلية الرعاية الأولية في مبنى 50، صيدلية الرعاية التخصصية في مبنى 61، وصيدلية مركز أمراض الدم ورعاية الأورام في مبنى 62). تتوفر حاويات التجميع أيضاً في مبنى برج أرامكو السعودية، برج المدرا، ومناطق مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي.

في حال عدم وجود مواقع خاصة للتخلص من الأدوية في منطقتك، فيمكنك التخلص بشكل آمن من الأدوية في المنزل من خلال قراءة التعليمات الموجودة في ملصق العبوة. كما يمكن التخلص من معظم الأدوية الموصوفة والغير موصوفة من خلال وضعها في سلة المهملات. قد تكون بعض الأدوية ضارة عند ابتلاعها من قبل شخص آخر أو أنها تحتوي على مكونات خاضعة للرقابة ولذا ينصح باتباع تعليمات التخلص من هذه الأدوية التي توجد على ملصق العبوة.

وفي حال عدم وجود تعليمات خاصة بالتخلص من الأدوية، فمن غير المقبول وضعها في سلة المهملات في المنزل لسرعة وصول الأطفال إليها. ومع ذلك يمكن التخلص بشكل آمن من الأدوية عند وضعها في سلة المهملات في منزلك وذلك باتباع أربع خطوات:

1. قم بمزج أدويةك مع مادة غير صالحة للأكل مثل الأوساخ أو فضلات القطط أو بقايا القهوة المستعملة.
2. ضع الخليط السابق في وعاء مثل كيس بلاستيكي محكم الإغلاق أو كيس مضغوط.
3. قم برمي هذه الوعاء في حاوية سلة المهملات في المنزل.
4. امسح جميع المعلومات الشخصية الموجودة على ملصق الوصفة الخاص بعبوة الدواء وذلك لجعلها غير قابلة للقراءة. ثم تخلص من عبوة الدواء الفارغة أو أعد تدويرها.

يتمثل دور الصيدلة في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي بتزويد المرضى بالتعليمات الخاصة بتخزين الأدوية وطرق التخلص الآمن من الأدوية الغير مستخدمة ومنتهية الصلاحية. كمريض، يمكنك أيضاً الحصول على جميع المعلومات ذات الصلة بأدويةك من خلال نشرة التعليمات الدوائية للمنتج. جميع الصيدلة على استعداد تام لتقديم الدعم اللازم والإجابة على استفساراتك الخاصة باستخدام الأدوية وطرق تخزينها والتخلص منها، لمزيد من المعلومات بإمكانكم التواصل عبر مركز الاتصال الخاص بالصيدلية: 4444-305-800.

لتخزين الأدوية. لذلك يوصى بتثبيت مقياس الحرارة في الغرفة الخاصة بتخزين الأدوية لضمان ضبط المستويات المناسبة لدرجة الحرارة.

يمكن أن يؤدي التغير في درجة الحرارة ووضع الأدوية في الأماكن الرطبة إلى التأثير على فعالية أدويةك مما يؤدي إلى الإضرار بصحتك، لذا ينصح بعدم وضع الأدوية في السيارة أو دورات المياه أو الثلجة. فما عليك إلا اتباع شروط التخزين المرفقة في ورقة التعليمات من قبل الشركة المنتجة للدواء.

5. احتفظ بالأدوية في العلب أو التغليف الأصلي الخاص بها:

يجب تخزين بعض الأدوية بعيداً عن أشعة الشمس أو الضوء بشكل عام مثل بعض المضادات الحيوية وليفوثيرونكسين (دواء محفز لهرمون الغدة الدرقية)، تأتي هذه الأدوية في العادة في علب ذات لون أصفر عنبري.

ستحصل على معلومات عن ماهية الدواء والجرعة الموصى بها وعدد مرات الاستخدام في الملصق على العبوة وفي حال كنت تستخدم علب تنظيم الأدوية الأسبوعية التي تساعدك على تذكرها، احتفظ بالعبوة الأصلية لضمان الوصول السريع للمعلومات على الملصق. ستجد أيضاً على الملصق رقم هاتف الصيدلية، لذا يمكنك الاتصال عندما يحين موعد إعادة تعبئة الدواء أو التواصل من أجل استفسارات أخرى (800-305-4444).

احفظ كل دواء في العبوة المخصصة له ولا تقم بمزج أدوية مختلفة في عبوة واحدة.

6. لا تستخدم الأدوية التالفة مطلقاً، وتتضمن:

- الأدوية التي تغير لونها أو ملمسها أو رائحتها وإن لم تنتهي صلاحية استخدامها.
- الحبوب التي التصقت ببعضها وأصبحت أكثر صلابة أو ليونة عن المعتاد ويشمل ذلك أيضاً الحبوب المتكسرة أو التي بها تصدعات.

التخلص الآمن من الأدوية

يجب التخلص من الأدوية المتبقية وغير المستخدمة والمنتهية الصلاحية والأدوية بدون وصفة طبية بشكل صحيح وذلك لتجنب خطر الابتلاع العرضي أو إساءة استخدام الأدوية.

لا بد أن تكون الطريقة المثلى للتخلص من الأدوية سهلة التنفيذ، وتقلل من مخاطر التحويل* وأمنة بيئياً.

إن برنامج استعادة الأدوية "Enviro-Green Meds" الذي يقدمه قسم خدمات الصيدلة

في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي يعد من أفضل البرامج أماناً للتخلص من الأدوية. يتوفر في جميع مواقع الصيدليات حيث يتم إيداع الأدوية المعادة من قبل المرضى في صناديق تجميع خاصة (حاويات إرجاع الأدوية) من أجل

يحتفل مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي بمجموعة جديدة من الحاصلين على جائزة ديزي

احتفل مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي بمجموعة جديدة من الممرضات الذين حصلوا على جائزة ديزي للرعاية التمريضية الاستثنائية. تعتمد جائزة ديزي على ترشيحات المرضى للممرضات من خلال طرق متعددة (رسائل المرضى، ونموذج الترشيح الإلكتروني المتاح على موقع مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي، ورسائل البريد الإلكتروني المستلمة من خلال صندوق بريد جائزة ديزي). إذا كانت لديك قصة رعاية مريض عن أحد ممرضي مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي، فيرجى مشاركتها معنا على daisy.award@jhah.com

نبذة عن الحاصلين على جائزة ديزي
مايو 2022

سيبي جوزيف، بي إس إن ممرضة مسجلة - وحدة العناية المركزة للأطفال المؤهلات المهنية

- دبلوم تمريض عام 1992 ، بومباي، الهند
- دبلوم القبالة عام 1994 ، بومباي، الهند

الخبرة العملية

- 1994-1997: وحدة العناية المركزة للأطفال، بومباي، الهند
- 1997-2022: وحدة العناية المركزة للأطفال، أرامكو السعودية/مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي

أشادت إحدى الأمهات بتفاني سيبي وجهدها المتميز في رعاية طفلها. أدرجت الأم خمسة أمثلة على التزام سيبي في خطاب الترشيح: (1) الاستجابة السريعة والعمل الفوري لجميع احتياجات طفلها خاصة عند سماع صوت مقياس الأكسجين، مما يظهر مدى حرص سيبي على تعزيز راحة المرضى. (2) استكمال رعاية المريض بأفضل طريقة وفي الوقت المناسب. (3) الدفاع عن المريض، فهي تستمع باهتمام وتجييب على جميع الأسئلة، وإذا لم تكن تعلم الأجوبة، فتقوم بالحصول عليها من طبيب أو عضو آخر في الفريق. (4) دائماً مبتسمة ولطيفة وصبورة. (5) وجهت الأم شكرًا خاصًا لسيبي على مناداتها لطفلها بالاسم، وحفزتها باللعب وتقلبها بجديّة كل ساعتين لضمان الراحة ومنع الإصابات التي قد تنتج من ضغط الاسنلقاء الطويل.



شيرلي رافايل، BSN، ممرضة مسجلة، وحدة التمريض الطبية

المؤهلات المهنية

- بكالوريوس العلوم في التمريض، كليات مؤسسة مانويل في. جاليجو، الفلبين، 1994

الخبرة العملية

- 1996-2000: الطب النسائي، قسم الجراحة، قسم النساء والتوليد، مستشفى مدينة الملك خالد العسكرية، المملكة العربية السعودية
- 2001-2008: 12 وحدة طبية، مستشفى لوتون ودنستابل، المملكة المتحدة
- 2008 إلى الوقت الحاضر: وحدة العزل الطبي، مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي، المملكة العربية السعودية



تم تكريم شيرلي بناءً على رسائل التقدير التي تلقتها من مرضاها نتيجة الرعاية الممتازة التي قدمتها والتي توضح التزامها وتفانيها في الرعاية الصحية التي تركز على الأشخاص. صرح أحد مرضاها قائلاً:

"لقد ساعدتني الرعاية المتميزة التي قدمتها شيرلي على الاستمتاع بإقامتي في المستشفى، خاصةً لأنها قضت وقتاً في التحدث معي عندما شعرت بالتوتر. لقد كانت لطيفة ومهتمة وكثيراً ما كانت تقدم لي وجبات خفيفة في الليل وكانت دائماً تذهب إلى أبعد الحدود بالنسبة لي."

يونيو 2022

جيبى ماثيو، BSN ، ممرضة مسجلة ، قسم طوارئ رأس تنورة

المؤهلات المهنية

- دبلوم التمريض في التمريض العام والقبالة، كلية ماونت تابور للتمريض، الهند
- بكالوريوس تمريض، كلية التمريض في بنغالور فلورنس

الخبرة العملية

- 2005-2007: مركز نارايدير موهان للقلب، دلهي، الهند
- 2007-2019: مستشفى فخري، الخبر، المملكة العربية السعودية
- 2019 - حتى الآن: قسم الطوارئ في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي، المملكة العربية السعودية



أتلقت جيبى العديد من رسائل التقدير لرعايتها الممتازة وتفانيها تجاه الرعاية التي تركز على المريض وتم تكريمها عدة مرات من قبل أسر المرضى في استطلاع رضا المرضى. ووصفتها إحدى مرضاها الحوامل بأنها حنونة للغاية وتوفر الدعم باستمرار. أجابت على الأسئلة والمخاوف وقدمت الراحة بطريقة محترمة. تود المريضة مقابلتها في كل مرة تذهب

إلى قسم الطوارئ برأس تنورة. يقدرها زوج مريض آخر على موقفها الرائع ولمستها الإنسانية بالإضافة إلى الرعاية المتميزة التي قدمتها لزوجته أثناء إقامة زوجته في قسم الطوارئ. من الواضح أن جيبى تلعب دورًا مهمًا في تقديم أفضل رعاية ممكنة تركز على المريض.

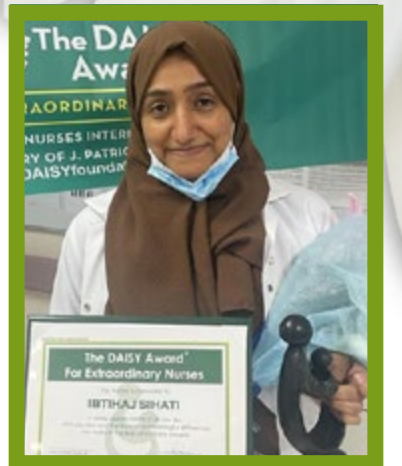
ابتهاج السيهاتي، BSN ، ممرضة مسجلة، الطلق والولادة

المؤهلات المهنية

- بكالوريوس تمريض من جامعة الملك فيصل بالمملكة العربية السعودية
- دبلوم دراسات عليا في القبالة

الخبرة العملية

- 18 عامًا من الخبرة
- 12 عامًا في وحدة الطلق والولادة، أرامكو السعودية/مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي
- 4 سنوات في وحدة الأم والطفل، مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي



ابتهاج هي واحدة من هؤلاء الممرضات الذين يتلقون بانتظام رسائل شكر من المرضى. تلقت رسالتين شكر وتلقيت واحدة جديدة في يوم الاحتفال. الرسالة 1: أوضحت مدى اهتمامها بمريضتها التي كانت تلد. كتب الزوج رسالة يشكرها نيابة عن زوجته. توضح هذه الرسالة كيف أبدت ابتهاج اللطف ووفرت الراحة لمريضتها. وأظهرت رسالة أخرى كم كانت ابتهاج داعمة لمريضتها وصبورة معها. تمت مشاركة هذه الرسالة معنا من قبل قسم علاقات المرضى الذي اتصلت به أسرة المريض لشكر ابتهاج على الخدمة الممتازة التي قدمتها عن طيب خاطر لمريضتها.



هل تريد أن تعبر عن
شكر وامتنانك
للممرض \ الممرضة

شارك قصتك عن الرعاية المتميّزة التي حصلت عليها

الرجاء مسح رمز الاستجابة السريع
على جهاز هاتفك المتنقل أو قم
بالدخول الى صفحة الويب التالية



The DAISY
Award®

FOR EXTRAORDINARY NURSES
HONORING NURSES INTERNATIONALLY
IN MEMORY OF J. PATRICK BARNES

اكتشف المزيد عن برنامج الزيارة من جونز هوبكنز ميديسن

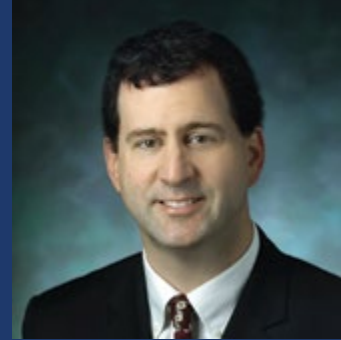
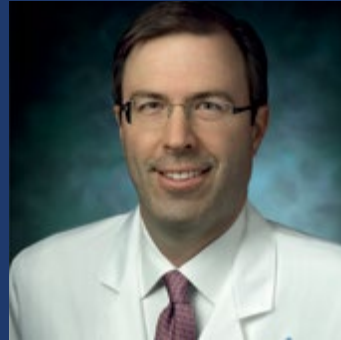
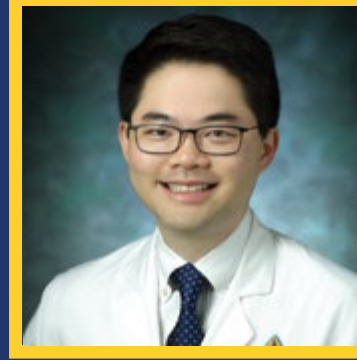
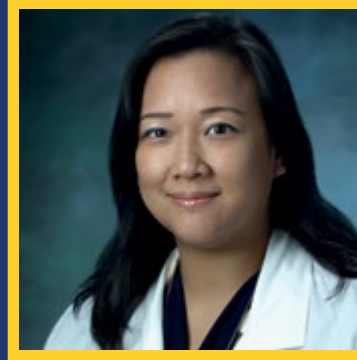
برنامج الزيارة من جونز هوبكنز ميديسن يشمل أطباء من مجالات واسعة يشاركوننا خبراتهم في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي



Find out more



JOHNS HOPKINS
MEDICINE



برنامج إدارة نمط الحياة لمرضى ضغط الدم في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي (BLSM)

تحقيق رفاهية السكان وتحسين نوعية حياة مرضانا في جها



برنامج إدارة نمط الحياة لضغط الدم بجها: إعادة تشكيل نمط حياتك

برنامج إدارة نمط الحياة لضغط الدم (BLSM) في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي هو برنامج لتعزيز الصحة مصمم لمرضى ارتفاع ضغط الدم المحتملين استنادًا إلى التقييم الأولي لمؤشر ضغط الدم ومؤشر كتلة الجسم (BMI) في الرعاية الأولية. وقال عبدالله المطيري، مستشار تعزيز الصحة في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي: "الهدف العام من برنامج BLSM هو تعزيز الصحة البدنية ورفاهية المستفيدين ضمن النظام الصحي لمركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي من خلال تنفيذ برنامج نمط الحياة والنظام الغذائي الذي يهدف إلى الوقاية من ارتفاع ضغط الدم".

يسمح برنامج BLSM لمرضى ما قبل ارتفاع ضغط الدم بإجراء تعديلات سلوكية مناسبة فيما يتعلق بالنظام الغذائي والأنشطة البدنية والتحكم في الوزن. من خلال ست جلسات افتراضية حية، مدعومة بالفيديو وتدخل نمط الحياة عبر الإنترنت. سيطلب من المرضى إعادة النظر في عاداتهم الحالية واعتماد عادات جديدة لحياة صحية. على مدى ثلاثة أشهر من البرنامج، سيجري المرضى تقييمًا أوليًا ونقطة النهاية لـ BP و BMI لقياس تأثير البرنامج.

هل سبق لك أن توقفت لبرهة للتفكير فيما يمكن أن يحدث لجسمك أثناء تناولك للافطار أو احتسائك للقهوة صباحًا؟ هل أنت معرض لخطر الإصابة بمرض مزمن طويل الأمد؟ غالبًا ما نكون غير مدركين لتأثير نظامنا الغذائي على صحتنا. من الضروري ملاحظة استهلاكك الغذائي اليومي، واحتياجات جسمك الفعلية، والتي تشمل مقاومة بعض الحوافز الغذائية واعتماد أسلوب حياة نشط. يجب أن نفهم أن أجسامنا تتغير بمرور الوقت لنتمكن من التعامل مع صحتنا بشكل أفضل.

ضغط الدم ومرض ارتفاع ضغط الدم: القاتل الصامت

يعد ارتفاع ضغط الدم (HTN) وما قبل ارتفاع ضغط الدم من المشكلات الصحية التي تؤثر على العديد من جوانب الحياة في جميع أنحاء العالم، إذا أن هذا قد يؤثر على الاقتصاد والوضع الاجتماعي لذي دولة. يزداد خطر الإصابة بهذا المرض المزمن إذا تزامن مع أمراض التمثيل الغذائي الأخرى مثل السمنة وداء السكري (1). تشير الإحصاءات إلى أن ما يقدر بنحو 1.13 مليار شخص على مستوى العالم يعانون من ارتفاع ضغط الدم (HTN)، وفقًا لمنظمة الصحة العالمية (2)، ويمثل هذا العدد ما يقارب 15% من سكان العالم. وكشفت دراسة أن انتشار ضغط الدم بين السعوديين وصل إلى 31.4%. في مسح شامل آخر تم إجراؤه في المملكة العربية السعودية، بلغت نسبة مرضى ارتفاع ضغط الدم الذين لم يكونوا على دراية بوضعهم 57.8% (2). هذه أرقام مهمة لا ينبغي تجاهلها.

وجدت دراسة أجريت في الهند أن الأشخاص في الخدمة العسكرية هم أقل عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم HTN وأثاره بسبب تبني أسلوب حياة نشط. علاوة على ذلك، فإن السمنة والتاريخ العائلي ونمط الحياة غير النشط كلها عوامل خطر تزيد من احتمال الإصابة بارتفاع ضغط الدم (1). هذا يعني أن التحكم في واحد أو أكثر من هذه العوامل يقلل من احتمالية الإصابة بالمرض.

إدارة صحة السكان في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي مكرسة لدعم المرضى الذين لديهم احتمالية عالية للإصابة بارتفاع ضغط الدم من خلال تشجيعهم على المشاركة في برنامج يركز على التحديد المبكر للإصابة بضغط الدم المرتفع أو HTN غير المشخص. سيرافقك خبراءنا في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي في رحلة للتعامل مع ما قبل ارتفاع ضغط الدم من خلال برنامج شامل لإدارة نمط الحياة يسمى إدارة نمط الحياة لضغط الدم (BLSM).

إدارة نمط الحياة لضغط الدم BLSM مع مجموعة ثانية لضمان استدامة هذه النتائج المشجعة لتحسين جودة حياة مرضانا.

هل أنت مؤهل لبرنامج إدارة نمط الحياة لضغط الدم BLSM؟

البرنامج متاح للمرضى المؤهلين الذين لديهم حساب نشط على منصة ماي تشارت. يختار فريق تعزيز الصحة في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي المشاركين بناءً على معايير محددة مثل قراءات ضغط الدم وقياسات مؤشر كتلة الجسم ضمن فئة عمرية وحالة صحية معينة. لمزيد من المعلومات حول برنامج إدارة نمط الحياة لضغط الدم BLSM والأهلية له، اتصل بفريق الترويج الصحي التابع لها (healthpromotion@jhah.com).

- (1) ارتفاع ضغط الدم - StatPearls - مكتبة (nih.gov NCBI)
- (2) كوربوس | جودة الحياة والوعي بارتفاع ضغط الدم لدى مرضى ارتفاع ضغط الدم في المملكة العربية السعودية

قال الدكتور محمد الغامدي، رئيس صحة السكان في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي: "يعد البرنامج إضافة أخرى إلى برامج الوقاية في إدارة صحة السكان في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي والتي أثبتت كفاءتها في معالجة أحد أكثر الأمراض انتشاراً في المملكة. يتم تقديم البرنامج من خلال منصة مرنة بشكل شخصي أو رقمي، مما يزيد من فرصتنا في توسيع البرامج المماثلة التي كنا نقودها على المستويين المحلي والإقليمي".

معلم يجب تسليط الضوء عليه

نتائج المجموعة الأولى من المرضى المشاركين في البرنامج واعدة، وتظهر بياناتنا تغييرات كبيرة في مستوى BP؛ 66% من المرضى الذين أظهر تقييمهم الأولي علامات ارتفاع ضغط الدم عادوا إلى القراءة الطبيعية في نهاية البرنامج. والمثير للدهشة أن 43% من المرضى الذين شاركوا في البرنامج حافظوا على قراءات عادية خلال فترة البرنامج (3). كان ما يقرب من 40% من المرضى المشاركين في هذه المجموعة يعانون من السمنة المفرطة، و 34% كانوا يعانون من ارتفاع ضغط الدم. اليوم، يستمر برنامج

تدريبات الكارثة، كود براون، 9 نوفمبر

أجرى مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي بنجاح تدريبات كارثة Code Brown (فشل المرافق) في 9 نوفمبر 2022. كان هذا التمرين إلى حد بعيد أكثر سيناريوهات تدريبات الكوارث تعقيداً بتأثير متعدد الأبعاد، واختبار السعة الزائدة، والقدرة، وخدمات المساعدة المتبادلة. كان تمرين هذا العام علامة فارقة في تاريخنا في بناء المرونة. ألق نظرة على كيفية استجابة مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي لتمرين 2022، وشاهد مقطع الفيديو الخاص بنا:



التغذية والرياضة



3 مرات في الأسبوع) تلبية متطلباتهم الغذائية باتباع نظام غذائي عادي (35 كيلو كالوري / كجم / يوم). يمكن للرياضي أن يلبي احتياجاته من الطاقة باتباع نظام غذائي طبيعي (35 كيلو جول/كجم في اليوم) ⁶. بينما يحتاج الرياضي الذي يمارس تمارين وتدريب مكثفة من 3-6 ساعات يومياً من التدريب المكثف على سبيل المثال لمدة 5-6 أيام في الأسبوع إلى 50-80 كيلو جول/كجم يومياً ^{6,7}.

استهلاك المقدار الملئم من العناصر الغذائية الكبرى:

أن العامل الأساسي لتحقيق الأداء الأمثل في التدريب هو ضمان استهلاك الرياضيين الكميات المناسبة من العناصر الغذائية الكبرى (الكربوهيدرات، البروتينات، الدهون) ضمن نظامهم الغذائي ⁵.

1. الكربوهيدرات

يحتاج الأشخاص الذين يتبعون برنامج عام للياقة البدنية إلى نظام غذائي عادي يحتوي على 45-55% كربوهيدرات (3-5 جم/كجم) يومياً، 10-15% بروتينات (0.8-1 جم/كجم) يومياً، و25-35% دهون (0.5-1.5 جم/كجم) يومياً وذلك لتلبية حاجتهم من العناصر الغذائية الكبرى ⁶. بينما يحتاج الرياضيين الذين يمارسون أنشطة بدنية (تدريبات) متوسطة أو عالية الشدة إلى كميات أعلى من الكربوهيدرات والبروتينات ضمن نظامهم الغذائي ². أثبتت الدراسات أن الرياضيين الذين يمارسون أنشطة بدنية عالية الشدة (3-6 ساعات في 1-2 نوع من التدريبات لمدة 5-6 أيام في الأسبوع) على سبيل المثال، قد يحتاجون إلى استهلاك 8-10 جم/كجم من الكربوهيدرات يومياً ^{3,6}. ينصح بتناول

التغذية الرياضية هي دراسة وتطبيق نظام غذائي متكامل ومصمم لتحسين أداء الرياضيين حيث يتم تحقيق أقصى مستوى من الأداء من خلال توفير كمية مثلى من العناصر الغذائية مثل البروتين والكربوهيدرات والدهون والسوائل والألياف، والتي بدورها تساعد على زيادة الطاقة واستعادة النشاط الرياضي. تختلف التغذية الرياضية عن التغذية اليومية المنتظمة اختلافاً كبيراً وذلك باختلاف مستوى العناصر الغذائية التي يحتاجها الرياضيين مقارنة بغير الرياضيين ¹. يتطلب تصميم برنامج غذائي مناسب للرياضيين فهماً عميقاً للدراسات العلمية ذات الصلة، وكذلك الإلمام بالمتطلبات التنافسية لكل نوع من الرياضات والتدريب اللازم لها، وتفضيلات الرياضيين الفردية والوضع الاجتماعي ². أكدت العديد من الدراسات أن توقيت تناول العناصر الغذائية الكبرى قد يؤثر بشكل كبير على استجابة الجسم عند ممارسة الرياضة. تلعب المكملات الغذائية أيضاً دوراً هاماً في مساعدة الرياضيين على استهلاك الكمية المناسبة من السعرات الحرارية والكربوهيدرات والبروتين فالعديد من المكملات الغذائية لها دور في تحسين الأداء ^{3,4}.

احتياجات الرياضيين من السعرات الحرارية (الطاقة):

من المهم التأكد أن الرياضي يحصل على سعرات حرارية كافية تحقق التوازن مع معدل استهلاكها وذلك من أجل تحسين الأداء أثناء التدريب. يمكن للأشخاص الذين يشاركون في برنامج لياقة عام (مثل ممارسة 30-40 دقيقة يومياً،

لائحة ومعايير المكملات الغذائية:

تصنف المكملات الغذائية إلى ثلاث فئات:

1. مكملات غذائية تدعم نمو الكتلة العضلية في الجسم
تعد البروتينات من أكثر المكملات الغذائية الفعالة في هذه الفئة سواء كانت مساحيق أو مشروبات جاهزة للاستهلاك¹³. المشروبات والمساحيق التي يطلق عليها مكسبات الوزن تحتوي عادة على نسبة كربوهيدرات أعلى من البروتين (-70% 90%: 10-30%)⁷، كرياتين^{8,15}، أحماض أمينية أساسية¹⁴، وسلسلة الأحماض الأمينية مشبعة^{13,16,17}.
2. مكملات غذائية تدعم فقدان الوزن وحرق الدهون
تعد بدائل النظام الغذائي في هذه الفئة من المكملات الغذائية الأكثر فعالية وذلك لاحتوائها على نسبة عالية من البروتينات والألياف ونسبة منخفضة من الكربوهيدرات والدهون⁶.
3. مكملات غذائية تعزز الأداء والقدرة على التحمل:
وتعد هذه المكملات فعالة في تعزيز الأداء والقدرة على التحمل أثناء التدريبات الرياضية فهي عبارة عن مشروبات رياضية تحوي على خليط مثالي ومتوازن من الكربوهيدرات، والمعادن³، والكافيين¹⁷، والكيرييتين^{6,8}، الأحماض الأمينية الأساسية^{14,18}، وسلسلة الأحماض الأمينية المشبعة.

قراءة الملصقات الغذائية

تتطلب هيئة الغذاء والدواء السعودية (SFDA) على منتجي المواد الغذائية وضع ملصقات على مغلفات وعبوات الأطعمة ويستثنى من ذلك المنتجات الطازجة والمأكولات البحرية وتتضمن المعلومات التالية:

1. بيان الهوية (ما هو نوع الغذاء؟)
2. صافي محتويات العبوة
3. قائمة المكونات
4. المعلومات الغذائية وكمية العناصر الغذائية في الحصة
5. اسم وعنوان الشركة المصنعة.

وجبة غنية بالكربوهيدرات مع مؤشر جلوكوز منخفض وذلك قبل التدريب بحوالي 1-2 ساعة كمصدر رئيسي للكربوهيدرات^{6,8}.

2. البروتينات

ينصح الرياضيون الذي يمارسون تمارين رياضية مكثفة بتناول ضعف الكمية الموصى بها من البروتينات وذلك للحفاظ على توازن البروتين في الجسم^{6,8}. يؤدي عدم الاستهلاك الكافي للبروتين في حدوث توازن سلبي للنتروجين في الجسم مما يسبب زيادة هدم البروتين في الجسم ويبطئ من عملية التعافي بعد التمرين. ويمكن أن يؤدي ذلك أيضاً إلى فقدان العضل والهزال وعدم تحمل التدريب وكذلك الإفراط في التدريب⁶. يحتاج الرياضيون إلى 1.5-2 جم/كجم من البروتين يومياً⁶. سيحدد نوع البروتين المستهلك كفاءة التحويل إلى بروتين ألياف عضلية. يتم تقييم القيمة البيولوجية للبروتين عن طريق قياس الكفاءة التي يتم بها امتصاص بروتين معين واستيعابه في بروتين الكائن الحي⁵. أفضل مصادر البروتين الخالي من الدسم وعالي الجودة هي لحم الدجاج منزوع الجلد، لحم الديك الرومي، لحم البقر، بياض البيض، والحليب منزوع الدسم. ويعد مصلى اللبن، اللبأ، ببتيدات الحليب وبروتين البيض من أفضل مصادر البروتين في المكملات الغذائية عالية الجودة. وتعد المصادر النباتية للبروتين مثل منتجات فول الصويا منخفضة القيمة نسبياً. يجب استهلاك البروتينات كل 2.5-3 ساعة بمقدار 30-40 جم في 6-8 وجبات يومياً^{10,11}. وبالنسبة للأفراد الغير قادرين على استهلاك هذه الكمية من البروتينات، فيجب استبدالها بمشروبات البروتين كمصدر مكمل لاحتياجاتهم⁶.

3. الدهون

يُوصى الرياضيين باستهلاك كمية معتدلة من الدهون (حوالي 30% من السعرات الحرارية اليومية)⁵. بالنسبة للرياضيين الراغبين في خفض نسبة الدهون في الجسم فيوصى باستهلاك 0.5-1 جم من الدهون يومياً^{2,6}. من أفضل مصادر الأحماض الدهنية الأساسية هي الأسماك الدهنية مثل سمك السلمون والتونا والإسقمري (الماكريل)، بعض البذور مثل بذور الكتان واليقطين والجوز، وكذلك الزيوت كزيت الكتان والصويا وزيت الزيتون¹².



Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size 2/3 cup (55g)	
Amount per serving	
Calories	230
	% Daily Value*
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 240mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

1. معلومات حجم الحصة (Portion Size Information)

2. معلومات السعرات الحرارية (Calorie Information)

3. القيم الغذائية (Nutritional Values)

4. القيمة اليومية للحصة % (Daily Value for Portion %)

يجب على الرياضيين أن يكونوا قادرين على تكوين نظام غذائي مناسب يتضمن تحديد المقدار المناسب من الكربوهيدرات، الدهون والبروتينات، والماء وذلك من أجل تعويض الإلكتروليت، والفيتامينات، والمعادن وتجنب الجفاف الناتج عن نقص السوائل أثناء ممارسة الرياضة. يعد عنوان التغذية الرياضية واسع النطاق، لهذا يتطلب البحث في مجموعة واسعة من الدراسات وفحص نتائجها للتأكد من أن هذه النتائج مناسبة لكل حالة على حدة.

المصادر:

- (1). Nutritionist-resource.org.uk. (2022). Retrieved 3 October 2022, from <https://www.nutritionist-resource.org.uk/articles/sports-nutrition.html>.
- (2). Broad EM, Cox GR. What is the optimal composition of an athlete's diet? *Eur J Sport Sci* 2008, (3): 57-65.
- (3). Kerksick C, Harvey T, Stout J, Campbell B, Wilborn C, Kreider R et al. International Society of Sports Nutrition position stand: Nutrient timing. *J Internat Soc Sports Nutr* 2008, 5: 17- 28.
- (4). Willoughby DS, Stout JR, Wilborn CD. Effects of resistance training and protein plus amino acid supplementation on muscle anabolism, mass, and strength. *Amino Acids* 2007, 32: 467-77.
- (5). Pramuková, B., Szabadosová, V., Šoltéssová, A. Current knowledges about sports nutrition. *AMJ* 2011, 4, 3, 107-10 Doi: <http://dx.doi.org/10.4066/AMJ.2011.520>
- (6). Kreider RB, Wilborn CD, Taylor L, Campbell B, Almanda AL, Collins R et al. ISSN exercise & sport nutrition review: research & recommendations. *J Internat Soc Sports Nutr* 2010, 7: 7-49.
- (7). Sundgot-Borgen J, Torstveit MK. Aspects of disordered eating continuum in elite high-intensity sports. *Scand J Med Sci Sports* 2010, 20 (2): 112-21.
- (8). Tarnopolsky MA. Building muscle: nutrition to maximize bulk and strength adaptations to resistance exercise training. *Eur J Sport Sci* 2008, 8 (2): 67-76
- (9). Lowery L, Forsythe CE. Protein and overtraining: potential applications for free-living athletes. *J Internat Soc Sports Nutr* 2006; 3 (1): 42-50.
- (10). Morifuji M, Ishizaka MI, Baba S, Fukuda K, Matsumoto H, Koga J et al. Comparison of different sources and degrees of hydrolysis of dietary protein: Effect on plasma amino acids, dipeptides, and insulin responses in human subjects. *J Agric Food Chem.* 2010; 58(15): 8788-97..
- (11). Manninen AH. Protein hydrolysates in sports nutrition. *Nutr Metab.* 2009; 6: 38-42.
- (12). Varga Zs. Az omega-3 többszörösen telítetlen zsírsavak az atherosclerosis megelőzésében. *Orv Hetil.* 2008; 149 (14): 627-37.
- (13). Stoppani J, Scheett T, Pena J, Rudolph Ch, Charlebois D. Consuming a supplement containing branched-chain amino acids during a resistance-training program increases lean mass, muscle strength and fat loss. *J Internat Soc Sports Nutr* 2009; 6(1): 1-2.
- (14). Paddon-Jones D, Westman E, Mattes RD, Wolfe RR, Astrup A, Westerterp-Plantenga M. Protein, weight management, and satiety. *Am J Clin Nutr.* 2008; 87: 1558-61.
- (15). Holecek M, Muthny T, Kovarik M, Sispera L. Effect of betahydroxy-beta-methylbutyrate (HMB) on protein metabolism in whole body and in selected tissues. *Food Chem Toxicol.* 2009; 47: 255-9.
- (16). Hulmi JJ, Kovanen V, Selänne H, Kraemer WJ, Häkkinen K, Mero AA. Acute and long-term effects of resistance exercise with or without protein ingestion on muscle hypertrophy and gene expression. *Amino Acids.* 2009; 37: 297-308.
- (17). Petróczy A, Naughton DP, Mazanov J, Holloway A, Bingham J. Performance enhancement with supplements: incongruence between rationale and practice. *J Internat Soc Sports Nutr.* 2007; 4: 19-26.
- (18). Goston JL, Correia MITD. Intake of nutritional supplements among people exercising in gyms and influencing factors. *Nutrition* 2010, 26: 604-11.

وصفات جاها الصحية

الشوكولاتة الساخنة الصحية مع القرفة
بقلم: غادة الحبيب، مديرة وحدة خدمات التغذية السريرية،



المقادير (كوب واحد)

- 1 ¼ كوب حليب قليل الدسم
- 2 ملعقة كبيرة بودرة الكاكاو
- ¼-ملعقة صغيرة خلاصة فانيليا
- ½ ملعقة صغيرة بودرة القرفة
- رشّة ملح بحر
- بهار حلو مطحون
- ½ ملعقة صغيرة قرفة سيلان
- ملعقة صغيرة مسحوق الزنجبيل
- رشّة هيل
- رشّة قرنفل
- عسل أسود* خلاصة غليان سكر القصب

التحضير:

1. ضع بودرة الكاكاو في وعاء وامزجها مع باقي المكونات ما عدا الحليب.
2. على نار متوسطة قم بتسخين قدر كبير وضع نصف مقدار الحليب ثم اخفقه مع مزيج الكاكاو حتى يصبح ناعم ومتجانس.
3. قم بإضافة ما تبقى من مقدار الحليب واخفق المزيج جيداً.
4. قم بتسخين مزيج الشوكولاتة الساخنة ليصبح دافئ دون درجة الغليان.
5. في كوبك المفضل، استمتع بمشروب الشوكولاتة الساخنة بالقرفة.

لماذا يعد مشروب الشوكولاتة الساخنة بالقرفة وصفة صحية؟

المكونات المستخدمة في الوصفة تعد بدائل صحية ولها عدة فوائد:

- الحليب قليل الدسم فالقليل من الدهون يكفي لجعل الشوكولاتة الساخنة سلسلة وغنية بالنكهة.
- قرفة سيلان والهيل المطحون يعدان من المكونات التي لها تأثيرات مضادة للالتهابات والأكسدة ومضادة للميكروبات.
- العسل الأسود يعد بديل للسكر وغني بالكالسيوم والمغنيسيوم والحديد ويعد مُحلي خافض لنسبة السكر في الدم.

صحة النساء



- داء الزهايمر.
- الداء السكري من النوع الثاني.
- من أجل تقليل مخاطر الإصابة بأي مرض من هذه الأمراض الخطيرة على الحياة، فإنَّ على المرأة أن تلتزم بعادات صحية في حياتها.
- على المرأة الامتناع عن التدخين وعن استخدام منتجات التبغ، بالإضافة إلى تجنب التدخين الثانوي. وعليها أن تستشير الطبيب إذا كانت في حاجة إلى مساعدة من أجل ترك التدخين. كما أنَّ عليها أن تمتنع عن تناول الكحول.
- على المرأة أن تتجنب المُلوثات. وهذا يعني تقليل التعرض للمواد الكيميائية وتلوث الهواء خارج المنزل.
- من أجل الوقاية من العدوى والأمراض، يجب الإكثار من غسل اليدين بالماء والصابون. وعلى المرأة أن تغسل يديها قبل الطعام وبعد استخدام المراض، وكذلك بعد لمس أي شيء يمكن أن يكون غير نظيف.
- يجب تناول الغذاء الصحي. وينبغي أن ينصبَّ الاختيار على الخضار والفاكهة والحبوب الكاملة والأغذية الغنية بالألياف، بالإضافة إلى مصادر البروتين قليلة الدهون. كما يجب التقليل من الأغذية الغنية بالدهون المشبعة والصدويوم.
- على المرأة أن تعرفَ كيف تدير الحالات المزمنة؛ فإذا كانت مصابة بارتفاع الكوليسترول أو بارتفاع ضغط الدم، فعليها التقيد بتعليمات الطبيب وتوصياته الخاصة بالمعالجة. وإذا كانت مصابة بالداء السكري، فعليها أن تسيطر على مستوى السكر في الدم.
- تعرّض الرجال والنساء إلى كثير من المشاكل الصحية المتماثلة. لكنَّ تأثير هذه المشاكل في النساء يمكن أن يكون مختلفاً. وعلى سبيل المثال، فإن المرأة يمكن أن تكون لديها أعراض مختلفة عند الإصابة بالأمراض القلبية. كما أنَّ هناك أمراضاً وحالات صحية أكثر شيوعاً لدى النساء وهناك حالات صحية أيضاً، كالحمل والطمث، لا توجد إلا عند النساء فقط. ومن أجل المحافظة على صحة الجسم، فإن من المهم بالنسبة للمرأة أن:
 - تخطط للحمل وتستشير الطبيب على نحو منتظم خلال الحمل.
 - تُجري تصويراً منتظماً للثدي.
 - تُجري الفحوصات والتصوير على نحو منتظم. إن الكشف المبكر أمر مهم من أجل علاج سرطان الثدي والرحم وعنق الرحم والمبيضين.
 - الوقاية من المخاطر الصحية
- تكون الوقاية ممكنة عادة من أهمِّ المخاطر الصحية التي تهدد المرأة. وتشتمل هذه المخاطر الصحية الأكثر أهمية بالنسبة للمرأة على ما يلي:
 - الداء القلبي.
 - السرطان.
 - السكتة.
 - أمراض الجهاز التنفسي السفلي، كالتهاب القصبات والتفاخ الرئوي.

الطمث

ترتبط دورة الطمث بمرحلة مهمة في الجسم، تدعى الهرمونات. وهي تحافظ على صحة المرأة. كما أنّ الهرمونات تقوم بإعداد الجسم من أجل الحمل في كل شهر. إن ارتفاع وانخفاض مستويات الهرمونات خلال الشهر هو الذي يضبط دورة الطمث.

الحمل

العلامة الأكثر وضوحاً على وقوع الحمل هي توقف دورة الطمث. لكن على المرأة أن تستشير الطبيب إذا توقفت دورة الطمث لديها؛ وذلك لأن من الممكن أن توجد حالات صحية أخرى تؤدي إلى عدم حدوث الطمث.

تتعرض بعض النساء لحالات غثيان صباحي أيضاً. والغثيان الصباحي هو حالة من الغثيان أو التقيؤ التي تحدث عادة خلال الثلث الأول من الحمل.

هناك عرض آخر شائع للحمل، وهو اشتها، بعض أنواع الأغذية. من الممكن أيضاً أن تنشأ لدى المريضة كراهية لبعض أنواع الأغذية خلال حملها. هناك أعراض أخرى للحمل أيضاً، وهي تشتمل على ما يلي:

- كثرة التبول.
- الصداع.
- تقلبات المزاج.
- تورم الثديين أو الحلمات.
- التعب.

يستمر الحمل نحو أربعين أسبوعاً، وذلك اعتباراً من اليوم الأول لآخر دورة طمث. وتنقسم هذه الأسابيع إلى ثلاث مجموعات.

يستطيع الطبيب تزويد المرأة بمعلومات عن "رعاية قبل الولادة". والرعاية السابقة للولادة هي الرعاية التي يجب على المرأة أن تتلقاها خلال فترة الحمل. تشتمل الرعاية السابقة للولادة على الرعاية الصحية، بالإضافة إلى التثقيف وتقديم المشورة فيما يخص كيفية التعامل مع الحمل.

تكون النسبة الأكبر من النساء في حالة صحية مناسبة من أجل حمل الجنين والولادة الطبيعية. والمقصود بالولادة الطبيعية هو خروج الطفل من قناة الولادة الطبيعية من غير حاجة إلى عملية جراحية.

هناك بعض الحالات التي تجعل الولادة الطبيعية خطرة. وفي هذه الحالات، فإنّ الطبيب يمكن أن يجري ولادة قيصرية. والولادة القيصرية هي التوليد الجراحي للطفل ومن خلال شق في البطن.

بعد الولادة، يقوم الطبيب أو القابلة بتعليم المرأة الطريقة الأفضل من أجل العناية بطفلها. كما أنهما يساعدان المرأة فيما يتعلق بالإرضاع الطبيعي من الثدي، ويجيبان عن أي أسئلة قد تكون لديها.

- يجب أن يشتمل نمط الحياة اليومي للمرأة على نشاط جسدي. ومن المستحسن أن تشارك المرأة في نشاطات ممتعة لها كالرياضة. كما أنّ ممارسة التمارين الرياضية المنتظمة يمكن أن تساعد في ضبط الوزن والتخلص من الشدة النفسية.
- يجب أن تحافظ المرأة على وزن صحي. إن زيادة الوزن تزيد من مخاطر الإصابة بكثير من المشاكل القلبية.
- على المرأة أن تتكّن من مواجهة الشدة النفسية؛ فإذا كانت تشعر دائماً بأنها في حالة ضغط نفسي أو في أنها على "وشك الانفجار"، فمن الممكن أن ينعكس ذلك على نمط حياتها اليومي. إن على المرأة في هذه الحالة أن تتخذ خطوات لتخفيف الشدة النفسية. وعليها أن تتحدّث مع الصديقات أو أفراد الأسرة الذين يقدمون لها دعماً عاطفياً. كما أن عليها تخصيص وقت للاسترخاء. ويمكنها في هذه الحالة أن تستحم أو أن تقرأ كتاباً أو أن تذهب في نزهة على الدراجة أو أن "تأمل".
- على المرأة أن تراجع طبيبها باستمرار؛ من أجل إجراء الفحوص والصور المنتظمة. إن إجراء الفحوص بشكل منتظم قادر على اكتشاف المشاكل قبل أن تؤدي إلى ظهور أعراض.

فحص الثدي

سرطان الثدي هو أكثر أنواع السرطانات شيوعاً بين النساء في العالم وفي المملكة، حيث يمثل 30% من جميع تشخيصات أمراض السرطان.

يزداد خطر الإصابة بسرطان الثدي مع تقدم المرأة في العمر والأكثر شيوعاً عند انقطاع الطمث. سرطان الثدي عند النساء في سن المراهقة أو العشرينات من العمر ليس شائعاً؛ ومع ذلك، فقد سجلت حالات لسرطان الثدي لدى النساء في العشرينات من العمر. لذلك، يجب أن يبدأ التوعية بالفحص الذاتي من سن العشرين.

التصوير الإشعاعي (الماموجرام)

ينبغي أن تبدأ النساء في إجراء أشعة سينية خاصة تسمى تصوير الثدي بالمماموجرام سنوياً من سن الأربعين. الماموجرام يمكن أن يكشف التغيرات داخل الثدي.

الفحص الذاتي للثدي/ الفحص السريري للثدي

القيام بفحص الثدي ذاتياً مرة واحدة في الشهر. كجزء من فحص الماموجرام السنوي، ينبغي أن تفحص طبيبتك ثديك؛ لأن الطبيبة قد تلاحظ شيئاً لم تلاحظيه.

التصوير بالرنين المغناطيسي

ينبغي على النساء المعرضات لخطر الإصابة (لديهم عدة عوامل خطر) بناءً على تاريخ عائلتهن أو تاريخهن الطبي أو الشخصي، إجراء تصوير بالرنين المغناطيسي سنوياً وكذلك تصوير الثدي الإشعاعي بالمماموجرام. بعد ذلك سيحدد طبيبك ما إذا كنت معرضة لخطر كبير، وإذا كنت كذلك، فسينصحك بهذا الاختبار.

سن انقطاع الطمث

سنُّ انقطاع الطمث هو وصولُ المرأة إلى الوقت الذي تتوقف فيه دورة الطمث لديها. وتمر كل امرأة بهذه المرحلة، وخاصة بين الأربعين والخامسة والخمسين من العمر. وخلال فترة انقطاع الطمث، تتعرّض المرأة لتغيرات جسدية وذهنية أيضاً.

من الممكن أن يسبب الوصول إلى سن انقطاع الطمث عدداً من الأعراض. ومن هذه الأعراض:

- عدم انتظام دورات الطمث.
- نوبات حرارة أو هبّات ساخنة.
- مشاكل في المهبل والمثانة.
- التعب ومشاكل النوم.
- من الممكن أيضاً أن يسبب الوصول إلى سن انقطاع الطمث إلى ما يلي:
- تغيّرات في المزاج، أو اكتئاب.
- تغيّرات جسدية، كزيادة الوزن أو انخفاض حجم الصدر.
- حالات صداع أو مشاكل في الذاكرة.
- تيبس أو ألم في المفاصل والعضلات.

من الممكن أن يؤدي انقطاع الطمث إلى إضعاف العظام والتسبب بهشاشة العظام. ومن الممكن أن يؤدي هشاشة العظام إلى الإصابة بكسور في الحوض أو المعصمين أو في عظام أخرى في الجسم.

من أجل الوقاية من هشاشة العظام، فإن على المرأة أن تحصل على كثير من الكالسيوم ومن فيتامين د قبل سن انقطاع الطمث وبعده. وبعّد الحليب ومنتجات الألبان من المصادر الجيدة لهاتين المادتين. كما أنّ ممارسة التمارين الرياضية المنتظمة يمكن أيضاً أن تحافظ على قوة العضلات والعظام.

الفترة السابقة للياس هي المرحلة التي تسبق آخر دورة طمث. تبدأ هذه المرحلة قبل ثلاث أو خمس سنوات من حدوث آخر دورة طمث، وتنتهي بعد سنة من آخر دورة طمث. من الممكن أن تحبل المرأة خلال هذه المرحلة. وحتى إذا كانت دورات الطمث غير منتظمة، فإن على المرأة أن تستخدم وسائل منع الحمل إذا كانت غير راغبة في إنجاب الأطفال.

المرحلة التالية لليأس هي المرحلة التي تأتي بعد انقطاع الطمث والوصول إلى سن انقطاع الطمث. في هذه المرحلة تزول علامات الطمث. وخلال هذه المرحلة، تتوقّف دورات الطمث تماماً وتكون المرأة غير قادرة على الحمل.

نصائح حول أمان طفلك على الإنترنت

لا تدع طفلك يتحدث إلى الغرباء على الإنترنت.

اضبط إعدادات الأمان والخصوصية وفئة المحتوى لحساباته على منصات التواصل الاجتماعي.

علّم طفلك عدم فتح رسائل مجهولة المصدر أو النقر فوق أي رابط مشبوه.

ثقف طفلك حول أهمية الخصوصية، وعدم قبول طلبات الصداقة إلا ممن يعرفهم فقط.

تأكد من أنه على دراية بالتنمر الإلكتروني، وأنه بإمكانه الوصول إليك إذا تعرض له.

ضع خطة وناقشها مع طفلك حول كيفية استخدام الإنترنت بأمان، وقائمة بالمواقع الآمنة، واتفق على مقدار الوقت الذي يمكن أن يقضيه على الإنترنت.

فكر قبل النقر على الروابط أو تنزيل البرامج إلا من المتاجر الرسمية ومصادر موثوقة، لتجنب تثبيت أي برامج ضارة على الجهاز.

طب العظام في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي



سواء كنت بحاجة إلى المساعدة لعلاج إصابة مرتبطة بالرياضة، أو حالة مرتبطة بالتقدم في السن، أو إصابة ناجمة عن حادث، تقدم فرق تقويم العظام بمركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي رعاية شاملة على المستويين الجراحي وغير الجراحي. خبراؤنا متواجدون دائماً لمساعدتك على تحسين جودة حياتك وقابليك للحركة باستخدام أحدث الممارسات والأجهزة. نفتخر بتقديم خدمات تقويم العظام النادرة الوجود في المنطقة، على غرار أكثر المراكز تطوراً على مستوى العالم. للتعرف على المزيد قم بزيارة jhah.com

طب القلب والأوعية الدموية

في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي، يقدم خبراؤنا في مجال طب القلب والأوعية الدموية علاجاً شاملاً إذا كنت تعاني من مشكلات في القلب بدءاً من الوقاية والتشخيص إلى العلاج والشفاء. تعرف على المزيد، وإذا كنت مسجلاً في المرافق الصحية المتعاقدة معها جاهاً، فاطلب معاودة الاتصال من خلال زيارة JHAH.com



جراحة علاج السمنة

في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي، يقدم فريقنا المختص في جراحة السمنة إجراءات فعّالة لعلاج السمنة وإنقاص الوزن، مما يتيح للأشخاص الاستمتاع بنمط حياة صحية على المدى الطويل، وفي سبيل تحقيق ذلك تكتمل إجراءاتنا الجراحية بالإرشادات اللازمة من الخبراء حول إدارة الوزن بعد الجراحة. تعرف على المزيد، وإذا كنت مسجلاً في المرافق الصحية المتعاقدة معها جاهاً، فاطلب معاودة الاتصال من خلال زيارة JHAH.com



لقاحات كوفيد-19 المعززة

يقدم الآن مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي لقاحات كوفيد-19 المعززة من موديرنا (الجرعة التنشيطية الأولى والجرعة التنشيطية الثانية) ثنائية التكافؤ للمرضى المؤهلين بالتوافق مع إرشادات وزارة الصحة لتطعيم كوفيد-19 الجديدة. تتضمن لقاحات كوفيد-19 ثنائية التكافؤ، عنصرًا من سلالة الفيروس الأصلية لتوفير حماية واسعة ضد كوفيد-19 ومكون من متحور أوميكرون لتوفير حماية أفضل ضد الفيروس.

معلومات عن الجرعة المنشطة

لماذا أحتاج أن آخذ الجرعة المنشطة من لقاح كوفيد-19 تمنح اللقاحات حماية عالية ضد الإصابة بمضاعفات كوفيد-19 الخطيرة، ولكن مع مرور الوقت تنخفض فاعلية اللقاحات في الحماية ضد الإصابة بالمرض. احم نفسك واحصل على الجرعة المنشطة من اللقاح لتعزيز مناعتك ولحماية نفسك من متحورات كوفيد-19 الجديدة.

كيف يمكن أن أحجز موعد للجرعة المنشطة من اللقاح؟

إذا كنت مستوفيًا لمعايير الأهلية للحصول على الجرعة المنشطة من اللقاح، يمكنك حجز موعدك عن طريق ماي تشارت إذا كنت مسجلاً للحصول على الرعاية في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي. أود أن أعرف المزيد

يمكنك معرفة المزيد عن لقاحات كوفيد-19 ومواعيد الجرعة المنشطة عبر زيارة الموقع JHAH.com/CV19-Vax



مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي يحتفل بمنع حدوث أي إصابة من عدوى مجرى الدم المتعلق بالخط المركزي في وحدة العناية المركزة بالخدج خلال أكثر من عام



ترتفع نسبة وفيات الرضع الذين يعانون من عدوى مجرى الدم المرتبطة بالخط المركزي يسوء النمو وتسوء نتائج نموهم العصبي وتزيد من مدد إقامتهم في المستشفى. فمع منع وجود إصابات في مجرى الدم مرتبطة بخط مركزي ، فإننا نعزز صحة الأطفال وتوقعات سير المرض ونوعية حياتهم بالإضافة إلى التقليل من المدد الذي يقضونه في المستشفى.

تحقق وحدة العناية المركزة بالخدج في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي هدف منع حدوث أي إصابة من عدوى مجرى الدم المتعلق بالخط المركزي لمدة بلغت أكثر من عام (سبتمبر 2021 - أكتوبر 2022). هذا مؤشر جوهري لسلامة المرضى وعلامة فارقة في الجودة والسلامة نحتفل بها في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي. ترتبط عدوى مجرى الدم المتعلق بالخط المركزي بزيادة معدلات الوفيات (معدلات الوفيات التي تصل إلى 25%) والالتهابات المكلفة المرتبطة بالمستشفيات. يسعى مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي إلى تحقيق هدف منع حدوث أي عدوى مجرى الدم المتعلق بالخط المركزي في وحدات العناية المركزة المتعددة لدينا.

يعرض الأطفال الخدج، بما في ذلك الأطفال الخدج فوق 23 أسبوعًا من الحمل (450 جرامًا)، لمخاطر عالية وعرضة للعديد من الكائنات الحية الدقيقة. تحدث العدوى البكتيرية المتأخر عند 35% زائد أو ناقص من الرضع ناقصي الوزن عند الولادة، فتحدث معظمها بسبب الخطوط المركزية مثل القسطرة الوريدية السرية، والقسطرة الشريانية السرية، والقسطرة المركزية المُدرجة طرفيًا.

ملتقى مجلس الضمان الصحي للتميز



شارك مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي في ملتقى مجلس الضمان الصحي للتميز بالرياض يومي 11 و 12 ديسمبر. وقد مثل مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي في الملتقى الدكتور جين جاكويس دا كورتير رئيس الفريق الطبي، وإيان رايت المدير المالي، وريم بوبشيت مساعدة الرئيس التنفيذي، والدكتور هادي العنزي استشاري طب الأسرة. وقد ناقش ممثليها في الملتقى أفضل الممارسات في مجال الرعاية الصحية القائمة على القيمة ومواضيع ذات أهمية قصوى في المجال الصحي. وقد تم إطلاق "ملتقى مجلس الضمان الصحي للتميز" (CHIEF) تحت شعار "لمنظومة رعاية صحية قائمة على الجودة"، بهدف تعزيز وتشجيع قطاع التأمين الصحي الخاص لتحقيق التنمية المستدامة بأعلى معايير الجودة والكفاءة.



زراعة قوقعة الأذن



قد تساعد عملية زراعة قوقعة الأذن في علاج الأطفال والبالغين المصابين بضعف شديد في السمع، حيث يتم إدخالها جراحياً لتحفيز العصب السمعي لاستقبال الأصوات. تعرف على المزيد وإذا كنت مسجلاً في المرافق الصحية المتعاقدّة مع جها، فاطلب معاودة الاتصال. للمزيد من المعلومات، قم بزيارة موقعنا <https://www.jhah.com>

هل أجريت فحص القرنية المخروطية



من بين 50-60 مريضاً تم فحصهم في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي، كان هناك اثنان يعانون من القرنية المخروطية، في حين تم تحديد ستة على الأقل على أنهم معرّضون لخطر كبير، إن لم تكن أنت أو طفلك قد حصلت على فحص القرنية المخروطية حتى الآن تحقق من أهليتك وقم بزيارة [jhah.com](https://www.jhah.com)

وحدة الامتياز بالخدمة

رسالة من رئيسة لجنة الرعاية المتمحورة حول المريض

إن خلق التجارب الإيجابية التي يتوقعها مرضانا وعائلاتهم يعد محور تركيزنا في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي. تقود التجارب الإيجابية بشكل عام إلى رحلة شفاء أفضل ومشاركة أعلى للمرضى خلال هذه الرحلة ويقلل من معدلات عودتهم إلى المستشفى مجدداً.

تظل القيمة الإنسانية إحدى الركائز الأساسية لتجربة المريض لدينا. فهي تعد المرشد في التواصل مع مرضانا بطريقة يمكنهم فهمها، حفظ كرامتهم ومعاملتهم باحترام. والأهم من ذلك، التعامل معهم كأشخاص وليس كأعراض. تعقد اللجنة اجتماعاتها بانتظام فيما تواصل عملها من أجل تحسين رحلة الشفاء المتمحورة حول المريض. حيث تهدف هذه اللجنة متعددة التخصصات إلى توجيه الجهود نحو الشؤون الأكثر أهمية بالنسبة للمرضى والموظفين سواء. يتمثل أحد أهداف اللجنة في ضمان مواءمة مشاريع التحسين في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي والتأكد من معالجة القضايا المحددة من استطلاعات رضا المرضى والموظفين وتعمل أيضاً على ضمان سد الثغرات في رحلة المريض وتحقيق معايير الرعاية المتمحورة حول المريض والتي بدورها ستحقق الامتثال لمتطلبات بلينتري وإعادة اعتمادها مجدداً.

"مع اقتراب نهاية عامنا الحالي،
نقدم كلمة شكر من القلب لكل
موظف يواصل بذل الجهد في
خدمة المرضى. شكراً لك على
التزامك وطاقاتك الإيجابية، شكراً
لك على حفاظك على مستوى
عالي من الاحترافية في العمل.
رأينا ثمار جهودك في كلمات
وتعليقات المرضى. وبهذا اعتراف
كامل بقيمة ما قدمت وستقدم".
تاتيانا مزرعاني





يلتزم مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي بدعم ثقافة الرعاية المتمحورة حول المريض حيث يتم سماع احتياجات ورغبات جميع الموظفين والمرضى وعائلاتهم. سنستمر بضمان توفير بيئة شاملة يسهل للجميع الوصول إليها.

التميز في رعاية المرضى

'Udhailiyah

دكتوراه كاثرين ممتازة ومجتهدة في عملها دوم
تقدم افضل الرعاية الصحية والخدمات لي
وإلى عائلتي

حصلت على اهتمام وتعامل مميز
من ممرضة الفحص المبدئي وكذلك
من موظفة الاستقبال في آخر زيارة
وهي تستحق الشكر

شكرا لاهتمامكم لان تعرضت للكسر في
قدمي وهم من عملوا لي موعد لمعاينه
الكسر بعد الكسر. شكرا لجهودكم

حرصهم بالاهتمام في كبار السن وتدوين جميع ملاحظاتهم
واهتمامهم في ادق التفاصيل لهم من جميع النواحي الطبية
الخاصة بهم من تحاليل و والسوال عن صحتهم العامة وثقافتهم
وتشجيعهم بالهوايات والمشى

الشكر للدكتوراه سميحه
على لطافتها - وتعاملها
الراقي وشرحها
المفصل لحالتي الطبيه
سعيده بوجودها في
مركز جونز هوبكنز

الأشعة: الاحتفال بمرور 127 عامًا على التصوير الطبي السحري



أول صورة بالأشعة السينية

في الثامن من نوفمبر من كل عام، يحتفل عالم الأشعة باليوم العالمي للأشعة كتذكير بالتأثير الكبير للأشعة على الطب والتطور الذي شهده كل من التكنولوجيا المستخدمة والمهنة نفسها. في حين أن الأشعة مهنة جديدة نسبيًا، إلا أن تقدمها سريع للغاية، وليس هناك ما يشير إلى تباطؤ هذا التقدم في أي وقت قريب.

سابقًا، لم يكن من الممكن الحصول على عدة أشياء بدون الأشعة، كالصور الرقمية والتقارير الذين أصبحوا في متناول اليد، والتصوير أثناء تقديم العلاج أو الجراحة، والمراقبة الدورية للتقدم والعلاجات المخصصة للنتائج. عند أخذ كل هذا بالاعتبار، من الصعب تخيل ممارسة الرعاية الصحية بدون هذه القدرات. لكن كيف بدأ كل هذا؟

في عام 1895، اكتشف الفيزيائي الألماني ويليام رونتجن عن طريق الخطأ أشعة غير مرئية أثناء إجراء تجربة، أطلق عليها اسم "الأشعة السينية" في إشارة إلى الطبيعة المجهولة لهذه الأشعة.



ويليام رونتجن

(صور من الجمعية الأوروبية للأشعة: تاريخ الأشعة المجلد 1)



Fig. 1. Anteroposterior exposure of a human hand using the earliest X-ray machine, 1895 and 1896.

معدات الأشعة السينية في عربة تجرها الخيول 1905-1910

في عام 1920، تم إنشاء أول لجنة للحماية من الإشعاع في إنجلترا بعد تحديد مخاطر الاستخدام غير المنظم للإشعاع.

تم تقديم التصوير بالموجات فوق الصوتية والمقاطع المستعرضة مثل التصوير المقطعي والتصوير بالرنين المغناطيسي في وقت لاحق. على الرغم من أن تطبيق الموجات فوق الصوتية الطبية بدأ في أوائل الأربعينيات، إلا أن أول مسح بالموجات فوق الصوتية في الوقت الحقيقي لم يتم إجراؤه حتى السبعينيات.

غالبًا ما كانت الجراحة عبارة عن تخمين يستخدم الأعراض الإكلينيكية للمريض كدليل إلى مكان الجراحة. تم إجراء أول صورة مقطعية للدماغ في عام 1971 واستغرقت معالجة

خلق اكتشاف الأشعة السينية ضجة في العالم العلمي والطب وأعاد تشكيل الممارسات الإكلينيكية. كانت الرؤية داخل جسم الإنسان بدون جراحة استكشافية أمرًا جديدًا. أول صورة بالأشعة السينية تم إنتاجها كانت من يد زوجة ويليام رونتجن. عندما رأت الصورة، صاحت: "لقد رأيت موتي". أصبحت الصورة منذ ذلك الحين وثيقة تاريخية للاختراع الذي أعاد تشكيل الطب.

قواعد بيانات الصور، أصبح مسح الأشعة بمساعدة الذكاء الاصطناعي وإعداد التقارير في المستقبل. كان التقنيون الأوائل فيزيائيين عملوا على اختراع الأشعة السينية. في عام 1927، كان 37% من التقنيين راهبات. خلال الحرب العالمية الأولى، تم تدريب المهندسين والكهربائيين والكيميائيين وأساتذة العلوم على أنهم تقنيون. مع تطور التقنيات، تطورت مهنة الأشعة نفسها أيضًا. قاد الفيزيائيون والمهندسون والجراحون والممرضون التقدم إلى أخصائيي الأشعة والتقنيين المتخصصين.



تدريب عملي لمرشحين تقنيين

تأثير اكتشاف الأشعة السينية على المجالات الأخرى

امتد تأثير اكتشاف الأشعة السينية إلى ما بعد التصوير الطبي والعلاج الإشعاعي. في عام 1950، تم استخدام شكل من أشكال الأشعة السينية لرؤية البنية الحلزونية المزدوجة للحمض النووي، والتي كانت طفرة في علم الوراثة. سمح علم البلورات بالأشعة السينية بفحص الجزيئات البيولوجية وتحديد بنية الكوليسترول في عام 1937، وفيتامين ب 12 في عام 1945، والبنسلين في عام 1954 وبنية الأنسولين في عام 1969. وقد تم استخدام الأشعة السينية في مجال الفن لفحص اللوحات والرسومات الأولية المخفية والموميאות المصرية القديمة دون إتلاف القطع الأثرية. وتستخدم ناسا علم الفلك بالأشعة السينية منذ عام 1979.

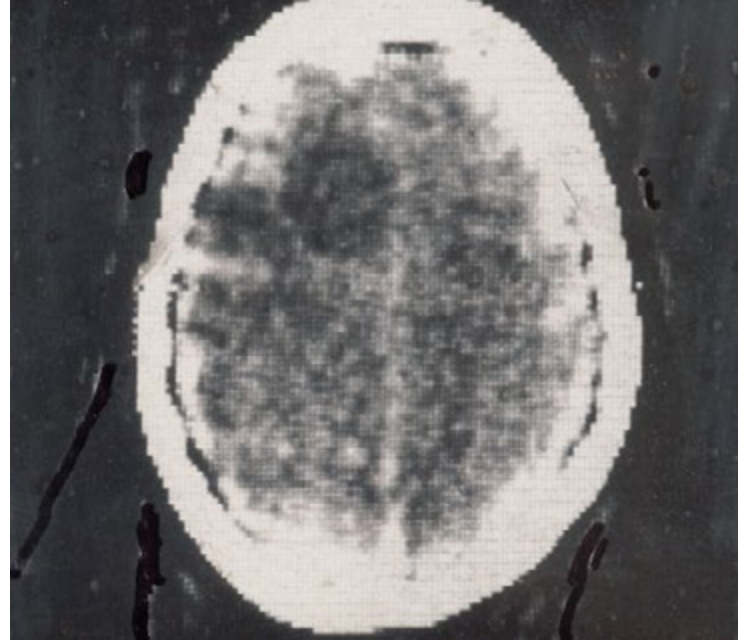
ملخص

سمحت الأشعة السينية للأطباء والجراحين بالانتقال من التخمين إلى اليقين مع انتقال الأشعة من الصور على الألواح الزجاجية إلى الصور الرقمية التي يمكن الوصول إليها من أي مكان، من صورة واحدة تستغرق عدة ساعات إلى صور متعددة في غضون أجزاء من الثانية. على الرغم من أن سحر التصوير الطبي بدأ بأشعة مجهولة، فقد تم اكتشاف الكثير مما يعزز دور الأشعة في تشخيص المرضى وعلاجهم. يستمر الطب في التفرع والتخصصات الفرعية، ويظل الطب الإشعاعي في قلب كل هذه التخصصات. يستمر سحر التصوير الطبي في مفاجأة المتخصصين في الرعاية الصحية.

مراجع

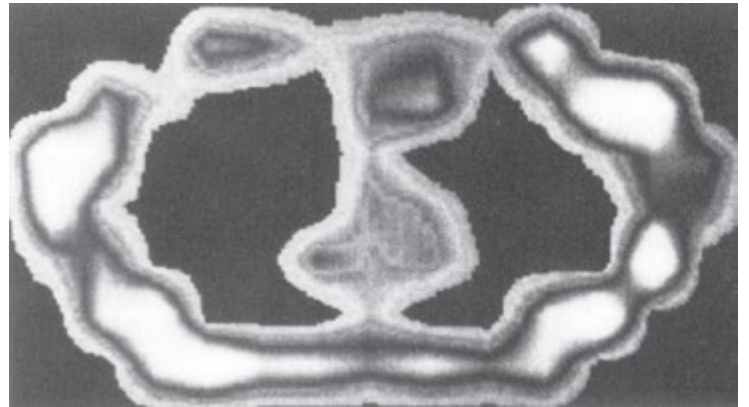
1. الجمعية الأوروبية للأشعة: تاريخ الأشعة المجلد 1 و 2
2. صور من الجمعية الأوروبية للأشعة: تاريخ الأشعة المجلد 1

الصورة عدة ساعات. أظهرت الصورة ورمًا في الفص الجبهي، وأكد الجراح أنه تم العثور على الورم بالضبط حيث أظهرته صورة التصوير المقطعي.



أول صورة مقطعية تظهر ورم في الفص الجبهي

بدأت تجارب التصوير بالرنين المغناطيسي بمسح الدماغ وتطورت إلى أجهزة مسح ضوئي للجسم في أواخر السبعينيات. على غرار معالجة عمليات التصوير المقطعي المبكرة، استغرق إنتاج صورة واحدة بالرنين المغناطيسي أكثر من خمس ساعات.



أطلقت الاحتمالات اللامحدودة لهذه الاكتشافات العنان للإبداع العلمي. نتيجة لذلك، أسفرت ممارسات الأشعة الحديثة لتطوير التصوير ثلاثي الأبعاد، والتصوير غير الجراحي للأوعية الدموية باستخدام التصوير المقطعي والتصوير بالرنين المغناطيسي، وصور الموجات فوق الصوتية رباعية الأبعاد، والخزعات الموجهة بالصور، وتصوير غرفة العمليات بالرنين المغناطيسي، والتصوير المقطعي مع إرشادات في الوقت الفعلي للجراحين والتقييم الفسيولوجي للأعضاء باستخدام الطب النووي.

تم استبدال الأفلام ومربعات العرض بصور رقمية يمكن الوصول إليها من أي جهاز. مع أرشفة مركزية للصور وإنشاء

قصة علم الأشعة



05

فكرة جنتلمان المجنونة

(التصوير المقطعي بالكمبيوتر) غودفري هاونسفيلد، 1971
كان يرغب في تصوير الأشياء من الداخل وإظهار طبقاتها الفردية مثل: "وضع كائن معين في آلة تقطيع الخنزير". المهمة ذلك في تطوير تقنية ثلاثية الأبعاد والحصول على أول صورة للدماغ باستخدام الأشعة المقطعية



03

الموجات فوق صوتية طبية

كارل دوسيك، بداية الأربعينات
تم استخدام الموجات فوق الصوتية لأول مرة كإداة تشخيص من أجل الكشف عن ورم دماغي. توالت الاكتشافات واليوم يمكن الحصول على صور رباعية الأبعاد باستخدام الموجات فوق الصوتية



01

البداية

الأشعة السينية فيلهلم رونتغن، 1895
تم عمل الأشعة السينية أول مرة ليد زوجة رونتغن حيث قالت: "لقد شهدت موتي" عندما رأت صورة الأشعة

جسم منيع أو لا يُقهر (indomitable)

(التصوير بالرنين المغناطيسي) رايموند داماديان، 1977
لوحظ أن الأنسجة الحيوانية المختلفة تبعث إشارات مختلفة عندما تتعرض لمجال مغناطيسي. ولدت بعدها فكرة التصوير بالرنين المغناطيسي. وسمي أول ماسح ضوئي للجسم (indomitable)



04

تطبيقات التشخيص والعلاج بالمواد المشعة

الطب النووي، فريق معهد ماستشوستس للتقنية ومستشفى ماستشوستس العام، 1946
أستخدم العلاج باليود 131 لعلاج سرطان الغدة الدرقية ثم بدأ عصر جديد لتطبيقات التشخيص والعلاج بالمواد المشعة



02

أريج الشهري، تقنية الطب النووي

وسائل التواصل الاجتماعي في جاها

ابقوا على تواصل معنا



Twitter

@JHAHNews



Facebook

Johns Hopkins
Aramco
Healthcare



LinkedIn

Johns Hopkins
Aramco
Healthcare
(JHAH)



Instagram JHAHNews



منظومة صحية بلس



- مستشفى بروكير
 - مستشفى الملك عبد العزيز - الأحساء (مستشفى الحرس الوطني)
 - مستشفى الموسى التخصصي، المبرز
 - مستشفى الأحساء، الهفوف
 - ألمستشفى السعودي الألماني، الدمام
- الوصول إلى منصة "منظومة صحية بلس"**
- قد لا يمكنكم الوصول للرباط عن طريق الأجهزة المتصلة بشبكة أرامكو السعودية. بإمكانكم الوصول للرباط عن طريق هاتفك الذكي أو عن طريق أي جهاز شخصي لديكم.

"منظومة صحية بلس" هي المنصة الجديدة لإدارة طلبات الموافقة على الخدمات الطبية وذلك للمستخدمين الذين اختاروا تلقي الرعاية الطبية من خلال شبكة المرافق الطبية المعتمدة لدى مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي.

حتى هذه اللحظة، كان عليك التوجه لمكتب مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي المتواجد في المنشأة الصحية لمزود الخدمات الطبية الخاص بك أو الاتصال هاتفياً للتحقق من حالة طلبات الموافقة على تقديم الخدمات الطبية الخاصة بك أو بأفراد عائلتك.

"منظومة صحية بلس" متاحة حالياً للمستخدمين من مقدمي الخدمات التاليين:

- مستشفى الروضة العام

برنامج الرعاية المنزلية في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي



لمزيد من المعلومات حول برنامج الرعاية المنزلية أو للاستعلام عن الأهلية، تحدث إلى طبيب الرعاية الأولية الخاص بك في موعدك التالي بالعيادة.

ساعات الخدمة:

الظهران

طوال أيام الأسبوع من 7 صباحاً - 6 مساءً

رأس تنورة والأحساء وبقيق

الأحد - الخميس ، 7 صباحاً - 3 مساءً

أطلق مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي برنامج الرعاية المنزلية لتوفير الدعم للمرضى الذين يواجهون صعوبات في الحركة بتقريب الرعاية الصحية إلى المنزل. فقد مر البرنامج بعدة مراحل تطور منذ انطلاقه مع وجود خطط لتوسعة نطاق الخدمات بشكل أكبر.

يتحاذى برنامج الرعاية المنزلية في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي مع استراتيجية الرؤية الصحية للمملكة 2030 واستجابة للنمو المتوقع في عدد السكان المسنين في المملكة من 1.96 مليون في عام 2018 إلى 4.63 مليون بحلول عام 2030. فيقدم مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي حالياً الخدمات التالية:

- رعاية ترميز متقدمة
- خدمات المختبرات
- العناية بالجروح
- التطعيم
- إعطاء جرعات المضادات الحيوية
- رعاية القسطرة البولية

يغطي البرنامج محيطاً يمتد إلى 50 كيلومتراً من مرافق الرعاية الصحية الخاصة بمركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي في (الظهران والأحساء ورأس تنورة وبقيق)، ويقدم خدماتاً للمرضى المسجلين في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي الذين تزيد أعمارهم عن 14 عامًا، وتصعب عليهم ممارسة أنشطة الحياة اليومية، أو يعتمدون إلى حد كبير على أسرهم أو مقدم الرعاية الصحية، ولديهم عمليات قبول أو إعادة قبول متكررة.



رعاية بمعايير عالمية بالقرب منك آخر أخبار مراكزنا في الأحساء، البقيق، العضيلىة، ورأس تنورة



سيستمر مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي بالمنطقة الجنوبية في تقديم عروض خدمات الرعاية التخصصية مع أخصائيي الأحساء في الأشهر المقبلة.

الإعلان عن مواعيد الرعاية التخصصية القادمة إلى مركز بقيق الصحي التابع لمركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي
يسر مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي بالمنطقة الجنوبية أن يعلن عن استشارات الرعاية التخصصية في مركز بقيق الصحي التابع لمركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي. سيزور أخصائيو مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي بقيق لتقديم الاستشارات حتى نهاية شهر يناير لتسهيل طريقة رعاية مرضى المنطقة الجنوبية.
ستتوفر الخدمات التالية خلال شهر يناير 2023

الخدمة التخصصية	أخصائي مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي	فترة التواجد
الجلدية	الدكتور عبدالعزيز الخطيب، أخصائي جلدية	يناير 2023
الأذن والأنف والحجرة	الدكتور محمد حسن، أخصائي جراح أول	
جراحة العظام	الدكتور محمد خميس، أخصائي جراح	
طب وجراحة العيون	الدكتور قولريز أنصاري، أخصائي طب وجراحة عيون	

لتحديد موعد مع أخصائي زائر في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي، تحدث إلى طبيب الرعاية الأولية الخاص بك. لمزيد من المعلومات حول الخدمات التخصصية في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي، يرجى زيارة موقع JHAH.com.

حافظ على صحتك هذا الشتاء



على ذلك المشي السريع، وقص العشب، والرقص، والسباحة للاستجمام أو ركوب الدراجات. تمارين التمديد وحمل الأثقال أيضا تقوم بتقوية جسمك وتحسين مستوى لياقتك البدنية.

اعتني بشرتك

خلال فصل الشتاء، يمكن أن يجف الطقس البارد بشرتك. تأكد من ترطيب بشرتك وشفطيك بشكل صحيح، وارتداء واقي الشمس، وشرب السوائل.

حافظ على رطوبة جسمك

هل تعلم أن الحفاظ على رطوبة جسمك يمكن أن يساعد في تعزيز مناعتك؟ رطوبة الجسم أمر في بالغ الأهمية، ولكن خلال فصل الشتاء ربما يكون آخر شيء في ذهنك هو شرب كوب من الماء البارد. فبإمكانك شرب الماء أو السوائل الأخرى في درجة حرارة الغرفة، فجرب أو الماء الساخن مع بعض الليمون، أو شرب الأعشاب. يمكنك أيضا الحصول على الماء من أكل الفاكهة مثل البطيخ والشمام والعنب. قم أيضًا بإضافة الحساء والمرق إلى نظامك الغذائي.

حسن من نومك

النوم يستعيد مستويات الطاقة في الجسم، فليلة نوم جيدة يمكنها أن تساعد في إصلاح تلف القلب والأوعية الدموية. إذا لم تحصل على قدر كافي من النوم، فأنت أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب وأمراض الكلى وارتفاع ضغط الدم والسكري والسكتات الدماغية. يجب أن يهدف البالغون إلى الحصول على سبع إلى ثمان ساعات من

مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي يقدم لكم النصائح التالية للمحافظة على صحتكم خلال فصل الشتاء:

تناول الطعام الصحي

الأكل الصحي هو المفتاح لحياة صحية، تأكد من الاستمرار في تعزيز مناعتك خلال فصل الشتاء من خلال: استهلاك ما لا يقل عن خمس حصص من الفواكه والخضروات للحصول على مضادات الأكسدة والفيتامينات والمعادن التي تغذي الجهاز المناعي، والحفاظ على رطوبة الجسم عن طريق شرب كمية كافية من السوائل، أفضلها الماء. وهذا يساعد جسمك على العمل بشكل صحيح، بما في ذلك الجهاز المناعي. وأخيرا، استهلاك وجبات صحية ومتوازنة توفر لجسمك العناصر الغذائية التي تعزز جهاز المناعة الخاص بك. وتشمل هذه الفيتامينات والبروتينات (الفيتامينات A و B6 و C و E) والمعادن (الحديد والزنك والسيلينيوم وحمض الفوليك) ومضادات الأكسدة والألياف.

مارس النشاط البدني

ممارسة التمارين الرياضية بانتظام هو تساعد على إبقائك في صحة جيدة فالأشخاص النشطاء يعيشون لفترة أطول ويشعرون بتحسّن بالمقارنة بالأشخاص الغير نشطاء. يمكن أن تساعدك التمارين الرياضية على الحفاظ على وزن صحي وأن تؤخر أو تمنع مرض السكري وبعض أنواع السرطان ومشاكل القلب.

يحتاج معظم البالغين إلى 150 دقيقة على الأقل من النشاط البدني المعتدل الشدة في الأسبوع. ومن الأمثلة

لأشعة الشمس، ومع الطقس لطيفة علينا، في محاولة لقضاء بعض الوقت في الهواء الطلق. يمكنك أيضا الحصول على فيتامين (د) من مصادر غذائية مثل: صفار البيض وأسماك المياه المالحة والكبد.

بناء عادات صحية

إذا كنت تدخن، واعمل على الإقلاع! عندما يقلع المريض عن التدخين، يميل الجسم إلى التعافي وإصلاح بعض الأضرار الناجمة عن التدخين. على سبيل المثال، في غضون 3 أشهر من الإقلاع عن التدخين، تتحسن وظائف الرئة بنحو 30%. في حوالي عام واحد، ونسبة الخطر من مشاكل في القلب تقل بنسبة النصف بالمقارنة عن ما كان يمكن أن يكون لو استمر المريض في التدخين.

إذا كنت تجلس لمشاهدة برامجك التلفزيونية لساعات طويلة، حاول أن تقلل من الوقت الذي تمضيه أمام التافترز لدمواظبة علي الحركة وتقليل وقت الجلوسز قم بالتجول حول المنزل، أو ببعض تمارين التمديد أو الأعمال المنزلية. احمي نفسك ومن حولك بأخذ التطعيمات اللازمة

النوم في الليلة. لمساعدتك في الحصول على قسط كافي من النوم ، خذ بعض الوقت للاسترخاء قبل الذهاب إلى الفراش. اشرب الأعشاب أو الحليب الساخن وقم بالتأمل أو الصلاة. افعل شيئا يساعدك على الاسترخاء وحاول الحفاظ على نفس الروتين لوقت نومك - اذهب إلى الفراش و استيقظ في نفس الوقت تقريبا كل يوم و قلل من الكافيين، خاصة في المساء.

احصل على فيتامين د

فيتامين د يساعد الجسم على امتصاص الكالسيوم والكالسيوم هو عنصر أساسي في ترطيب العظام. نقص فيتامين د يمكن أن يؤدي إلى هشاشة العظام أو الكساح. فيتامين د له أيضا يلعب دور في الأعصاب، العضلات، والجهاز المناعي.

يمكنك الحصول على فيتامين د عن طريق: التعرض لأشعة الشمس، المصادر الغذائية مثل صفار البيض وأسماك المياه المالحة والكبد، ومن المكملات الغذائية. جسمك يشكل فيتامين د بشكل طبيعي بعد التعرض

طريقي

طريقي هو تطبيق سير يهدف لتسهيل زيارتك لمركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي. اختصر الطريق، وحمل التطبيق الآن من متجر تطبيقات أبل أو من جوجل بلاي.

**حمل تطبيق "طريقي" الآن
حدد وجهتك وانطلق**






تطبيق التنقل الداخلي الخاص بمركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي ليسهل عليك معرفة الطريق إلى وجهتك داخل المركز



نصائح غذائية لبشرة نضرة



- الزيوت الصحية كزيت الزيتون أو الكانولا أو زيت عباد الشمس والمكسرات غير المملحة كالجوز واللوز والبذور فهي صحية جداً لنضارة الجلد وتغذيته. ولكن يجب تناول الزيوت والمكسرات باعتدال لتجنب زيادة الدهون في الجلد.
- منتجات الألبان قليلة والخالية من الدسم لأنها غنية بالكالسيوم والفيتماني دال.

أهمية مضادات الأكسدة

تستطيع مضادات الأكسدة مكافحة أمراض كثيرة وتقليل آثار التقدم في السن على الجلد وتحافظ على صحة ونضارة الجسم والجلد وشبابه أطول فترة ممكنة. وهي تعمل على تعطيل مفعول الجذور الحرة التي تتلف الجلد وتؤدي إلى

للتغذية المناسبة المتوازنة التي تحتوي على جميع المواد الغذائية التي يحتاجها الجلد والجسم دور كبير في تحسين شكل الفرد والمحافظة على نضارة وإشراقه جلده. ولتحقيق هذا الهدف الذي يسعى إليه الجميع، نوصي باتباع النصائح الصحية التالية:

- تناول وجبات صحية ومتوازنة تغذي جسمك بالكامل وجلدك وتحميه من الجفاف أو البهتان أو التلف. ويمكن أن تحتوي هذه الوجبات مجموعات الأغذية التالية:
- الفواكه والخضروات الغنية بالألوان كالطماطم والجزر والخيار والبرتقال والعنب والسبانخ والفلفل بألوانه والبروكلي والموز والكيوي. ويوصى بتناول خمس وجبات مختلفة يوميا من الفواكه والخضروات.

- أحم جلدك من التلوث ومن التعرض لأشعة الشمس الضارة لفترات طويلة من خلال استخدام كريمات الحماية من الشمس المعتمدة طبياً
- مارس التمارين الرياضية بانتظام للمحافظة على صحة جسمك وجلدك، لأن الرياضة تعزز الدورة الدموية وإيصال الأوكسجين والمواد المغذية إلى الجلد، وتساعد الجسم في طرد السموم التي تتلف الجلد وتُتجمل من شيخوخته، كما أن الانتظام بممارسة الرياضة، كالإيروبيكس وتمارين القوة، 0 مرات على الأقل في الأسبوع ولمدة ٤٥ دقيقة في كل مرة سيساعد كثيراً في طرد السموم من الجسم .
- إن المحافظة على نظافة الجلد والدوام على إزالة خلايا الجلد الميتة يدعم صحته ويقلل من خطر الإصابة بالأمراض.
- لا بد من المحافظة على الصحة العامة من خلال إبقاء معدلات السكر في الدم وضغط الدم والدهون ضمن مستوياتها المسموح بها من أجل المحافظة على صحة الجلد. إن ارتفاع معدلات هذه الحالات يؤثر سلباً على الجلد ويقلل من سرعة الدورة الدموية ويعرقل وصول المواد المغذية إلى الجلد وإلى أعضاء الجسم الأخرى.

المحلاة وعصائر الخضروات والماء، وكلها تحمي الجلد من الجفاف وتبقيه نضراً ورطباً. إن عدم شرب كميات كافية من السوائل يؤدي إلى أضرار كبيرة بأعضاء الجسم، ومنها الجلد. أما المشروبات الحاوية على الكافيين (كالقهوة والشاي والكولا) فلا تسهم أبداً في ترطيب الجلد أو تحمي الجسم من الجفاف، بل على العكس، فالإكثار منها يؤدي إلى نضوب السوائل، كالماء، من الجسم. وتسهم السوائل الصحية في توزيع مضادات الأكسدة في أعضاء الجسم كافة وتساعد في التخلص من الجذور الحرة.

أهمية الفيتامينات

تسهم الفيتامينات A و B و C و D و E في تعزيز صحة الجسم وإصلاح الجلد المتضرر وحمايته من آثار الشمس الضارة. كما تساعد أيضاً في تعطيل مفعول الجذور الحرة التي تتلف الجلد وتؤدي إلى ظهور التجاعيد. إن تناول وجبات متوازنة غنية بالفيتامينات والبروتينات التي تمد الجسم بما يحتاجه من التغذية تسهم في المحافظة على صحة الجسم وإصلاح وتجديد البشرة .

أهمية النوم

يحتاج الجسم ما بين 7 إلى 8 ساعات من النوم يومياً، وهذه الفترة كافية لتجديد خلايا الجلد وإصلاحه، ناهيك عن فوائد النوم للمحافظة على صحة الدماغ والجسم.

نصائح صحية أخرى

- تجنب التدخين السلبي والإيجابي لأنه يتلف الجلد ويعجل من شيخوخته لأنه يقلل من تدفق الدم إلى الجلد.

ظهور التجاعيد وآثار التقدم في العمر. وتتواجد مضادات الأكسدة بكثرة في الفواكه والخضروات والمكسرات غير المملحة والشاي الأخضر والبذور وسمك السلمون. ويعتبر الحامض الدهني الأوميغا ٣ مضاداً للأكسدة أيضاً فهو يحفز نضارة الجلد ويكثر في الجوز واللوز والأفوكادو والتونا والسالمون.

أهمية السيلينيوم

السيلينيوم هو أحد المواد المغذية المهمة التي تساعد في وقاية الجلد من التلف الناجم عن أشعة الشمس ويكافح ظهور التجاعيد من خلال تقليل آثار الجذور الحرة على الجلد، ويكثر في المأكولات البحرية والفواكه والخضروات ومنتجات الألبان (ويفضل منها الخالي والقليل الدسم) والحبوب الكاملة والدجاج المنزوع الجلد.

أهمية البيتا كاروتين

يغذي البيتا كاروتين الجلد ويصلحه ويجعل مظهره صحياً، وتكثر هذه المادة المغذية في الخضروات الخضراء الورقية والجزر.

أهمية البروتين

يعد البروتين الجلد بالمواد المغذية التي يحتاجها لصنع الكولاجن التي تحافظ على صحة ونعومة الجلد وتدعم قدرته على إصلاح نفسه ذاتياً. ويكثر البروتين في المأكولات البحرية والدجاج واللحوم ومنتجات الألبان والبيض والبقوليات المجففة كالقول والعقدس. ويوصى بتناول البروتين الموجود في منتجات الألبان القليلة والخالية الدسم وفي الدجاج المنزوع الجلد واللحم الأحمر الخالي من الدهون.

أهمية السوائل

للسوائل أنواع كثيرة، كالحساء القليل الدسم وعصائر الفاكهة غير

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: +966 13 673 0911
- **العضيلية:** من هاتفك المحمول داخل العضيلية اتصل على الهاتف رقم: +966 13 576 7911
- **للمساعدة في الرعاية الصحية الخاص بك:** اتصل بعلاقات المرضى على البريد الإلكتروني PatientRelations@JHAH.com أو للاتصال على الهاتف رقم-800 305-4444 من داخل المملكة أو -870 870-13 3888 +966 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 و أفراد 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 18 سنة أو أكثر، لديك إلمام كافي 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 لأموار الرعاية الصحية الطارئة فقط والتي تهدد الحياة، كنقل مريض من مستشفى لتخر 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



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:

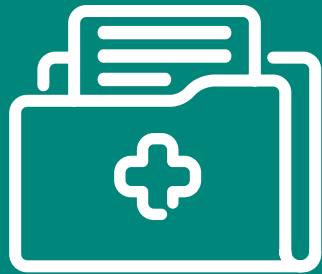
المبنى رقم 2، الطابق الأرضي

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 الطوار

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:

1. انتقل إلى [myhome https://myhome.aramco.com.sa](https://myhome.aramco.com.sa) من على بوابة شركة أرامكو السعودية
2. اضغط على My Information
3. اختر My Family
4. اختر الشخص الذي ترغب في تسجيله ثم اضغط على Change Medical Provider
5. بمجرد الضغط على Change Medical Provider، يمكنك اختيار مركز رعاية صحية لدى مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي
6. 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