

# WellBEING

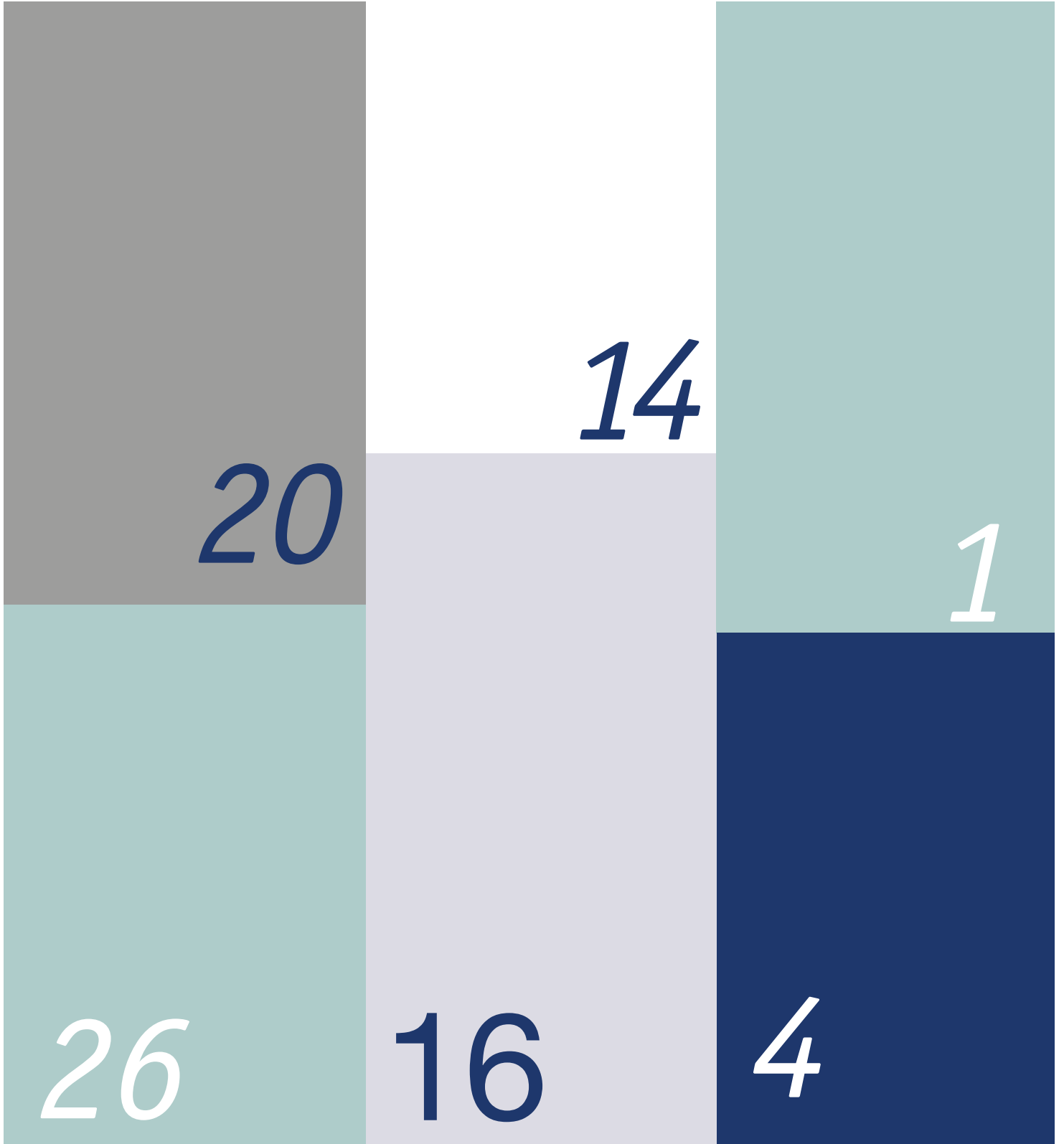
أبريل 2023

'Id Saeed

عيد سعيد



# 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.

# مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي يحتفل باليوم العالمي للمرأة



"لقد حان الوقت للاستثمار في المرأة لقيادة الرعاية الصحية، لأن المرأة جزءًا لا يتجزأ من التحول الصحي للمملكة العربية السعودية في الرؤية 2030". د. حنان الشيخ - رئيسة قسم صحة النساء والأطفال.

أخيرًا ، نؤكد أن للمرأة دور كبير بقيادة النجاح في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي وحققن تاريخًا يلهم الأجيال وتركن تأثيرًا إيجابيًا دائمًا على مجتمعاتنا.

"إن المرأة مصدر التطور لأي مجتمع. فمن غير نساء مُمكنات يصعب إصلاح المجتمعات. وقد أثبتت عبر التاريخ دورها البارز والفعال في قيادة التغيير وصنع القرار" الملك سلمان بن عبدالعزيز

في 8 مارس 2023، احتفل مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي باليوم العالمي للمرأة من خلال استضافة "ملتقى المرأة في قيادة الرعاية الصحية" وذلك بحضور العديد من قادة الرعاية الصحية في المنطقة الشرقية، لنحتفل بالقائدات الاستثنائيات والطموحات في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي.

على مر التاريخ، مثلت المرأة الأغلبية من القوى العاملة في مجال الرعاية الصحية في جميع أنحاء العالم، وكانت رمزاً للتعاطف والشفافية والقدرة على تعزيز العمل الجماعي لقيادة المنظمات في المرحلة التالية من تقديم الرعاية الصحية المعاصرة.

أثبتت المرأة السعودية قوة الإرادة والمرونة في أكثر اللحظات الحرجة. ومع العديد من التطورات الحديثة في المملكة العربية السعودية من المهم تتبع التغييرات المؤثرة التي قدمتها المرأة في قيادة العديد من المجالات.



# دعم برنامج اكتفاء في المملكة لتغطية أضخم حدث طبي



والموردين والشركاء الاستراتيجيين. بالإضافة الى وسائل الاعلام وقادة الرأي. وقدمت التغطية من فريق ذوي خبره، ومتعددي التخصصات والأقسام من مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي. وذلك، تحت إشراف وقيادة الدكتور عبد الله الحضيرة رئيس قسم الطب التشغيلي، وعلي الهاجري مدير قسم رعاية ما قبل المستشفى. بالإضافة، أنه تم توزيع ست فرق من الهلال الأحمر من مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي، في عدة مواقع مختلفة داخل مكان الحدث، لتوفير تغطية طبية شاملة لجميع الحاضرين والمشاركين. وخلال تلك التغطية تم إسعاف بعض الإصابات منها الطارئة، وتقديم الإسعافات الأولية لعدد من الإصابات الطفيفة ونقلت بعض الحالات الى المستشفى للملاحظة.

تحت رعاية صاحب السمو الملكي الأمير سعود بن نايف بن عبد العزيز آل سعود أمير المنطقة الشرقية، أقيم برنامج اكتفاء وهو حدث سنوي ترعاه السعودية. ويهدف الى إضافة قيمة محلية لدعم بيئة اقتصادية سريعة التغير والتنوع من خلال الترويج للشركات والموردين المحليين مع دفع فرص الاستثمار لتعزيز النمو والازدهار على المدى البعيد.

ويفخر مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي بتقديم التغطية الطبية لحدث أرامكو السعودية اكتفاء وذلك من 30 يناير الى 2 فبراير لعام 2023 في الظهران اكسبو لأكثر من 65000 زائر. ويشمل ذلك، زوار كبار الشخصيات، والضيوف القادمين من الخارج، وكبار المسؤولين من الجهات الحكومية والدولية. أيضاً، الرئيس التنفيذي لشركة أرامكو والإدارة العليا، والشخصيات المؤثرة في مجال الصناعة



وأيضاً، توفير تغطية طبية شاملة في تناول الحضور والمشاركين.

## مرحلة التخطيط

1. **الطاقم الطبي:** تم توزيع عشرين فرداً من عدة مناطق مختلفة، أربع سيارات إسعاف لمدة أربع أيام من 30 يناير إلى 2 فبراير، 2022. ويتطون الطاقم من مسعفين، أطباء، ممرضين، وسائقي سيارات الإسعاف.
  2. **الموارد:** المعدات، المستلزمات وأدوية تم جمعها من مختلف المناطق.
  3. **خطة التغطية:** تم الترتيب لدعم إضافي من الهلال الأحمر لتوفير ثلاث فرق وسيارات إسعاف.
  4. **معالجة المرض أو الإصابة:** كان الاتفاق مع أربع مرافق طبية عن طريق الشؤون الحكومية لأرامكو السعودية وذلك لقبول وتسهيل نقل الحالات بناء على خطورتها وحاجتها للتدخل في حاله الحاجة لذلك.
- جونز هوبكنز أرامكو الطبي (كبار الشخصيات وإدارة أرامكو السعودية)
  - مستشفى الحرس الوطني
  - مستشفى المواساة الخبر
  - مستشفى جاما



## مرحلة التنفيذ

1. **التغطية:** تم نشر الأفراد والموارد لمدة أربعة أيام من الساعة 6 صباحاً حتى 7 مساءً من 30 يناير إلى 2 فبراير.
- حوالي 20023 من الحضور والزوار في 30 يناير، منهم الضيوف وزوار كبار الشخصيات.
- حوالي 22004 من الحضور والزوار في 31 يناير،

منهم الضيوف وزوار كبار الشخصيات.

- حوالي 21796 من الحضور والزوار في 1 فبراير، منهم الضيوف وزوار كبار الشخصيات.
- حوالي 220134 من الحضور والزوار في 2 فبراير، منهم الضيوف وكبار الشخصيات.

## مرحلة ما بعد الحدث

1. **الاستجابة:** تم الإبلاغ عن حالتين طارئتين عن طريق مركز القيادة والتحكم واستجابتنا للحالات التالية:
  - 31 يناير إصابة في الكتف والظهر.
  - 1 فبراير حالة على وشك الإغماء.
2. **نقل المرضى:**
  - أتم نقل ثلاثة مرضى: أحد منهما إلى مستشفى جونز هوبكنز أرامكو الطبي والتآخر إلى مستشفى الملك فهد التعليمي.
3. **الأنشطة:**
  - تم تقديم إسعافات أولية لعدد من الإصابات الطفيفة.
  - وبمساعدة من المنظمين والمتطوعين تقديم ضمادات ولصقات لبعض الإصابات.
4. **الفحص الطبي:**
  - فحص ضغط الدم ومستوى السكر في الدم (المنظمين، الزوار والمتطوعين)
5. **صرف الأدوية بدون وصفة طبية:**
  - لأكثر من 130 حالة، بما في ذلك الصداع، ألم البطن، الغثيان وردود الفعل التحسسية (للمنظمين، المتطوعين والزوار)



# عيد سعيد 'Id Saeed

## نصائح لانتقال غذائي صحي وآمن من رمضان إلى العيد



أعدّها: غادة الحبيب  
مسؤولة خدمات التغذية العلاجية



القليلة الأولى. ثم تصبح الأيام أكثر سلاسة وتتكيف أجسادنا. العودة إلى جداول ما قبل رمضان، والأنماط الغذائية، والعادات الغذائية، وأوقات النوم والاستيقاظ، وما إلى ذلك قد يكون صعبًا. بعد شهر رمضان عندما يغير الناس عاداتهم الغذائية وأوقات نومهم، قد يواجه بعض الناس مشاكل صحية: عسر الهضم، وحرقان القلب، والإمساك أو الإسهال، والتقيؤ، وزيادة الوزن، وما إلى ذلك.

ينصح خبراء التغذية بالانتقال التدريجي بين أيام رمضان إلى

كان شهر رمضان المبارك رحلة رائعة نحو الصحة وحقق العديد منا أهدافه. فكان الناس جياعا وعطشا، مما ذكرهم بمعاناة الفقراء. كما استفادوا من ممارسة ضبط النفس حيث طهروا أجسادهم وعقولهم، وحققوا العديد من الفوائد الصحية. وقد كانت فرصة لاتخاذ العديد من قرارات الرعاية الصحية والتكيف مع نمط حياة أكثر صحة يمكن الحفاظ عليه بعد رمضان.

خلال شهر رمضان الفضيل، تعتاد أجسادنا على روتين وجدول الأكل والنوم الذي يصعب ضبطه خلال الأيام

حافظ على نشاطك واستمتع بممارسة الرياضة اليومية مع الأصدقاء والعائلة.  
استمتع بالأنشطة الاجتماعية والزيارات مع الأصدقاء والأقارب. شارك هذه النعم مع كبار السن والأطفال في مراكز رعايتهم.



• ما بعد أيام رمضان، باتباع هذه النصائح لقضاء العيد بصحة وسلامة:  
• في صباح يوم العيد، تناول بضع حبات من التمر للحفاظ على نسبة السكر في الدم ضمن المستوى الطبيعي وللحصول على بعض الطاقة قبل الذهاب إلى صلاة العيد. تجنب التمر المغلف بالشوكولاتة أو جوز الهند لاحتوائه على دهون قد تزعج الجهاز الهضمي.

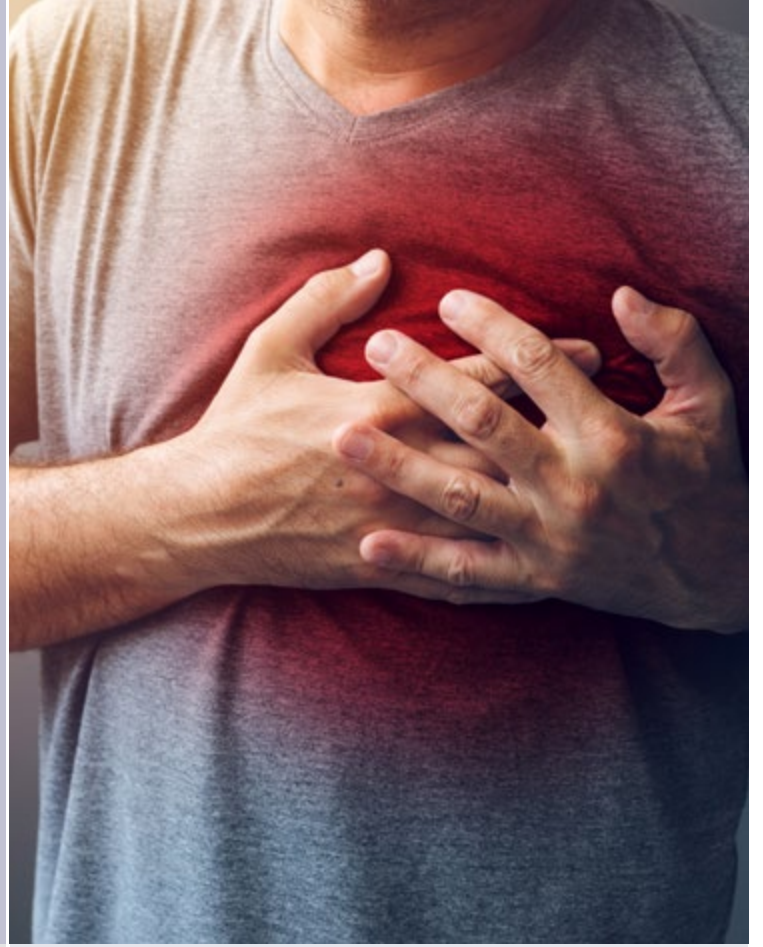
- تجنب تناول وجبات الإفطار الدسمة وكبيرة الحجم والتي قد تتسبب في عسر الهضم وحرقة المعدة. من الأفضل تناول وجبة إفطار خفيفة مثل الحليب قليل الدسم أو الخالي من الدسم، أو الحبوب الكاملة غير المحلاة أو الخبز المصنوع من القمح الكامل، أو الجبن قليل الدسم، أو اللبننة بالفواكه الطازجة.
- خلال منتصف يوم العيد، تناول وجبة خفيفة تشمل الخضار والحبوب والفواكه واللبن أو اللبن قليل الدسم.
- حاول أن تتناول غداؤك في فترة ما بعد الظهر، في أقرب وقت ممكن من وقت الإفطار في رمضان. سيؤدي القيام بذلك إلى تجنب حدوث أي صدمة لجهازك الهضمي. اجعل وجبات الطعام قليلة الدسم وتجنب تناول الكثير من اللحوم والأطباق الدسمة.
- خفف من الحلويات وكثير من الفاكهة، واستخدم دقيق القمح الكامل.
- اخلط التمر مع الحلويات الصحية التي تتناولها، امزجه مع الزبادي الخالي من الدسم، أو تناول اللبن قليل الدسم أو منزوع الدسم.
- قلل من تناول المشروبات الغازية والمشروبات المحلاة والمكسرات المالحة والأطعمة المقلية.
- اشرب الكثير من الماء. حافظ على رطوبة جسمك طوال اليوم.
- استشر طبيبك لتعديل أدويةك، فقد تحصل على توقيت وجرعات الدواء قبل رمضان.
- استمتع بالقهوة العربية الغنية بمضادات الأكسدة وقليلة الكافيين. يمكنك تناول بضع قطع من التمر مع قهوتك لأنها صحية وغنية بالألياف وسهلة الهضم. التمر صديق للقلب وغني بالبوتاسيوم والمغنيسيوم والحديد والفيتامينات والمعادن الأخرى، ولا يحتوي على أي كولسترول أو دهون.
- ارجع إلى أنماط وجباتك قبل رمضان من تناول ثلاث وجبات صحية مع وجبتين أو ثلاث وجبات خفيفة.
- احترس من السعرات الحرارية التي تتناولها لتجنب زيادة الوزن.
- عوّد نفسك على غسل اليدين في كثير من الأحيان بالماء والصابون وتجنب تناول الأطعمة غير الآمنة. تأكد من غسل الخضار والفواكه جيدًا.

## الصيام وحرقة المعدة

تقل عادةً أثناء الصيام أحماض المعدة المسؤولة عن هضم الطعام. كما أن رائحة الطعام قد تثير الدماغ وتجبره على إرسال إشارة إلى المعدة بإفراز المزيد من الأحماض، ما قد يؤدي إلى حرقة المعدة.

### كيف تعالج حرقة المعدة خلال شهر رمضان؟

- إن كنت تتناول أدوية مضادة للحموضة، فاستمر في تناولها خلال هذا الشهر، ويفضل تناولها مع وجبة السحور.
- تناول الطعام باعتدال بعد الصيام.
- تجنب المأكولات الدسمة والمقلية والغنية بالتوابل الحارة.
- قلل من استهلاك الكافيين.



## الصيام والصداع

إن الإصابة بالصداع خلال فرة الصيام قد تحفز جوع المعدة والجفاف وقلة النوم أو ظهور أعراض الإنسحاب بسبب عدم التدخن أو غياب الكافيين عن الجسم.

لا تترك أبداً وجبة السحور، واحرص على تناول كميات كافية من الماء، بشكل تدريجي ومنتظم.

وعليك نيل قسط جيد من الراحة خلال اليوم، وانتهاز فرصة قدوم شهر رمضان للإقلاع نهائياً عن التدخن.





## الطعام في رمضان ما المفيد وما المضر؟

الأخرى الغنية بالألياف: نخالة الطحين وحبوب الطعام) سيريل)

والحبوب والدقيق الكامل) (السمر) والبذور والبطاطا) بقشرها) والخضروات وجميع الفواكه تقريباً.

### الضار من الطعام

كل ما يتم قليه بزيت غزير أو يحتوي على كميات كبيرة من الزيت والسكر هو ضار، وهو المسبب الرئيس لمعظم المشكلات الصحية التي يتعرض لها الجسم، لذا تجنب كل ما يحتاج طبخه إلى زيت غزير.

أما السحور، فيجب مراعاة أن يكون خفيفاً وصحياً وغنياً بالمواد الغذائية التي تهضمها المعدة ببطء.

### عند طبخ الطعام، يجب مراعاة ما يلي:

تجنب قلي الطعام والزيت الغزير يمكنك قلي الطعام بكمية قليلة جداً من الزيت) والفرق في الطعم بين الإثنين طفيف جداً). قم بشوي طعامك أو خبزه بدال من قليه.

### أفكار أخيرة

الطعام متعة أولاً وأخيراً، ولكنه يصبح أكثر متعة خلال شهر رمضان المبارك، وقد يتحول إلي قاتل صامت إن أفرطت في تناوله. فحافظ على وزنك صحياً) على المدى القصير) وعلى صحة شرايينك) على المدى البعيد) كلما ذهبت لشراء الطعام أو طبخته أو تناولته.

إن اتباع حمية غذائية متوازنة وإلترادة الذاتية وضبط النفس، هي السبل الوحيدة ألن تحافظ على صحتك ليس فقط خلال شهر رمضان، بل طوال حياتك. فلذة الطعام والتفنن بطرق عرضه وتقديمه، من الأمور التي تغري بالاستمرار في تناوله. وهنا، قد تتحول الأطباق اللذيذة إلى مصدر ضرر وتعاسة، إن لم تلتزم بحمية متوازنة يصاحبها ضبط للنفس.

### أول الأمور التي عليك مراعاتها هي أن تحتوي وجباتك الرمضانية على كميات متوازنة من مجموعات الطعام الأساسية التالية:

- الخضروات
- الفواكه
- والحبوب (cereals)، والحبوب الكاملة و/أو منتجات الحبوب ذات الألياف العالية.
- واللحوم المنزوعة الدسم والدجاج والسّمك والبيض والتوفو
- والمكسرات والبذور.
- ومنتجات الألبان كالحليب والزبادي و/أو البدائل الأخرى) ويفضل القليلة الدسم منها).

### المفيد من الطعام

توجد الكربوهيدرات المركبة في الشعير والحنطة والشوفان وحببات الدخن والسميد والفاول وغيرها. وهذا النوع من الطعام ينتج الطاقة ببطء خلال ساعات الصيام الطويلة، وتهضمه المعدة ببطء الحوائثه على قدر كبير من الألياف. ومن المصادر

## كيف تقلل من وزنك في شهر رمضان المبارك؟



على الكريمة من أجل تقليل استهلاك الدهون والكوليسترول والسعرات الحرارية. فحساء الخضروات والبقول يكون غنياً بالألياف ومضادات الأكسدة وقليل السعرات الحرارية والدهون.

- يجب أن تكون اللحوم الحمراء منزوعة الدهن، وقطع الدجاج منزوعة الجلد.
- تناول التمر باعتدال. فثلاث تمرات تعادل حبة فاكهة واحدة أو نصف كوب من عصير الفاكهة غير المُحلى.
- نوصي بتناول منتجات الحليب قليلة الدسم أو الخالية منه من أجل تقليل استهلاك الدهون والكوليسترول والسعرات الحرارية.
- أكثر من تناول الفواكه والخضروات النيئة أو المطبوخة، لأنها غنية بالألياف والمعادن والفيتامينات ومضادات الأكسدة وقليلة الدهون والملح والكوليسترول.
- قلل من تناول الحلوى ذات القوام الكريمي أو المُحلى والمشروبات الحاوية على السكر، والاستعاضة عنها بالفواكه الطازجة.
- التزم بخطة الحماية الغذائية فيما يتعلق باستهلاك الكربوهيدرات. فالكربوهيدرات معقدة، لأنها غنية بالألياف وتأثيرها قليل على مستوى السكر في الدم. فكوب واحد من الهريس مثلاً (الحنطة المطحونة) قد يحل محل كوب من الرز المطبوخ. ويمكن طبخ الكمية اليومية الموصى بها من اللحم المنزوع الدهن أو الدجاج المنزوع الجلد مع الهريس.
- السمبوسة من الأطباق المشهورة في شهر رمضان، لذلك ننصح بخبزها في الفرن بدلاً من قليها في الزيت. فثلاث قطع من السمبوسة يمكنها أن تحل محل كميتين مجموعتين من اللحم المنزوع الدهن والخبز.
- يجب مراعاة شروط السلامة والأمان عند تناول الطعام، وعدم تركه في درجة حرارة الغرفة لأكثر من ساعتين.
- يجب استشارة أخصائي التغذية لمناقشة الخطط الغذائية المناسبة خلال شهر رمضان.

يقدم شهر رمضان الكريم فرصة رائعة لفقدان الوزن الزائد، إن مارست انضباطاً ذاتياً جيداً وتجنبنا الإفراط في الأكل وقت الإفطار. ولكن مثل كل شيء في الحياة، فإن الإكثار من شيء ما قد ينقلب ضده. وإليك ما نقصده:

### فوائد الصيام

على الرغم من أن فترة الصيام تبدأ من الفجر، إلا أن الجسم يدخل في حالة الصيام مرة أخرى بعد ثماني ساعات من الوجبة الأخيرة. وفي ذلك الحين، يكون الجسم قد أنهى فعلياً من امتصاص المواد المغذية من الطعام المتناول في وقت سابق. ومن بعد ذلك، يبدأ الجسم بحرق الجلوكوز لإنتاج الطاقة التي يحتاجها، وعندما تنضب تلك الطاقة، يبدأ بحرق الدهون. وهنا تبدأ عملية فقدان الوزن.

### مضار الصيام

يجب عدم إطالة فترة الصيام عن المدة المطلوبة من أجل حرق المزيد من الدهون، لأنك إن أطلت مدة الصيام سيبدأ جسمك بتكسير البروتين المخزون في العضلات لينتج الطاقة التي يحتاجها. وكلما أطلت فترات الصيام غير اللازمة، كلما ساهمت في حرق المزيد من بروتين العضلات لتوفر الوقود الذي يحتاجه جسمك. وفي الحقيقة، فإنك تدفع جسمك إلى "التصور جوعاً". من الناحية العملية، لا يصل أي شخص إلى مرحلة "المجاعة" خلال شهر رمضان، لأن الإفطار يبدأ عند مغيب الشمس يومياً، ولكنك قد تضر جسمك أكثر مما تظن إن أفرطت في إطالة فترة الصيام عن الموعد المقرر لإنهائها، أو بعدم تناول ما يكفي الجسم بعد موعد الإفطار.

### لصيام صحي ومفيد

- تذكر دائماً، أن الصيام لا يساعد لوحده في فقدان الوزن الزائد والمحافظة على وزن مثالي، إذ عليك أن تربط الصيام باتباع عادات صحية جيدة وبشكل دائم، مع مراعاة ما يلي:
- تناول حساء الخضروات والحبوب أكثر من الحساء الحاوي

## حقائق غذائية: شهر رمضان المبارك

رياضة المشي ولكن يفضل أداؤها بعد الإفطار بساعتين أو ثلاث ساعات.

### هل يمكنني شرب عصير الليمون في الإفطار؟

عصير الليمون حمضي جداً، لذلك لا ينصح به في وجبة الإفطار. لكن يمكنك شربة ما بين الإفطار والسحور.

### كم عدد السعرات الحرارية في قطعة واحدة من السمبوسك؟

تحتوي قطعة السمبوسك المقلية على 250 سعرة حرارية بينما المخبوزة تحتوي على 125 سعرة حرارية.

استخدم اللحوم الخالية من الدهون أو اختر الخضروات أو العدس أو الجبن قليل الدسم

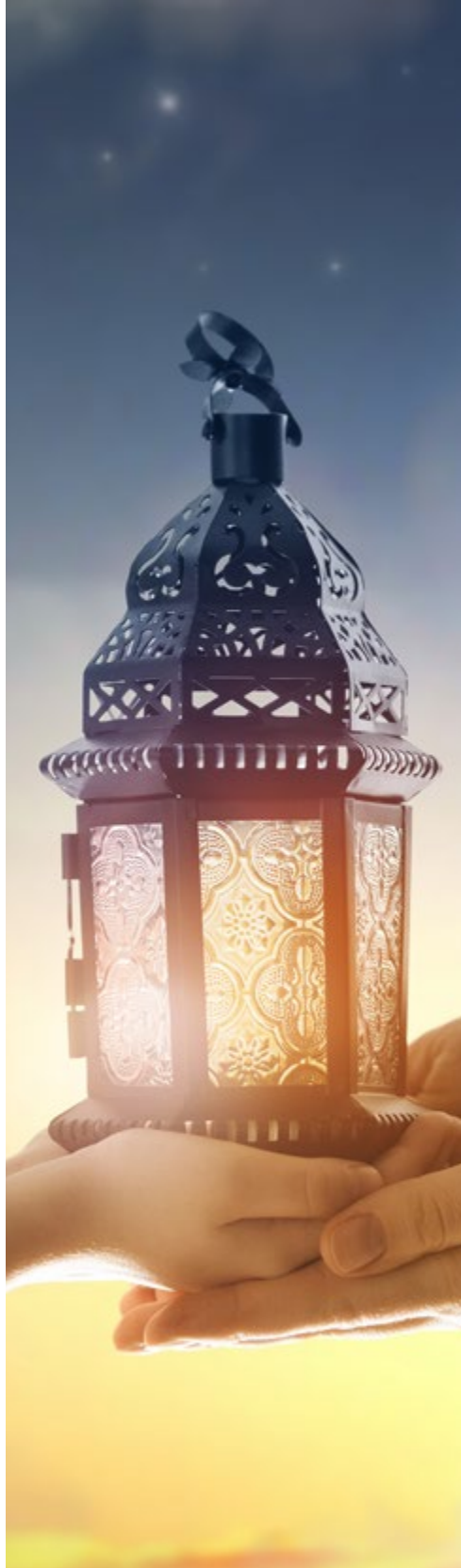
- تناولها مخبوزة لا مقلية.
- حاول أن تقلل الكميات من حبتين الى حبه.

### ما هو أفضل وقت وأفضل وجبة للسحور؟

أفضل وقت للسحور هو أقرب وقت ممكن إلى الفجر. ويجب أن يتضمن السحور أطعمة بطيئة الهضم تستمر لعدة ساعات وتقلل من الإحساس بالجوع. ولا يجب أن تكون وجبة السحور ثقيلة.

### أفضل أنواع الأطعمة لوجبة السحور هي:

- كوب من الحليب قليل الدسم أو اللبن أو الزبادي.
- شريحتين من خبز القمح الكامل أو كوب واحد من دقيق الشوفان.
- لبنة أو جبنة قليلة الدسم، أو زبدة الفول السوداني.
- تناول الفاكهة الطازجة أو عصيرها ولكن من غير إضافة السكر أو فاكهة مجففة.
- كوب من العدس المطبوخ أو الفاصوليا



### أعدّها: غادة الحبيب

#### مسؤولة خدمات التغذية العلاجية

كشريك في رعايتك، جاها هنا لدعمك أنت وعائلتك للبقاء بصحة جيدة خلال شهر رمضان المبارك يمكن المعلومات التالية عوناً لك أثناء صيامك. إذا كانت لديك أي أسئلة أو مخاوف طبية أخرى، فيرجى التحدث إلى طبيبك أو ترتيب موعد مع خبيرنا في الرعاية أو في مراكز الرعاية الأولية لدينا.

### ما هي أفضل وجبة للإفطار؟

من الأفضل أن تبدأ وجبة الإفطار بثلاثة تمرات وكوب من الحساء الدافئ منخفض الدهون (مثل حساء الخضار أو الحبوب) قبل الذهاب إلى الصلاة. يمكنك أيضاً تناول كوب من الحليب قليل الدسم، ولكن تأكد من أنه ليس بارداً (المشروبات الباردة لا تعزز الهضم). بعد الصلاة يمكنك تناول وجبة الإفطار الرئيسية وهذا يساعد جسمك على التكيف بعد الصيام.

### هل يمكنني تأجيل الإفطار حتى بعد صلاة المغرب؟

وبعد صلاة المغرب يمكنك الاستمتاع ببقية وجبة الإفطار.

### لماذا أشعر بالنعاس بعد تناول وجبة الإفطار؟

هذا الأمر شائع بين الناس ولذا هذه أفضل الوسائل لتجنب ذلك هي:

- ابدأ وجبة الإفطار بثلاثة تمرات وكوب من الحساء الدافئ قليل الدهون
- الحد من استهلاك الطعام
- مضغ طعامك جيداً
- قلّل من استهلاكك للدهون والزيوت في الطبخ
- تناول كميات صغيرة من السوائل بانتظام بين الإفطار والسحور
- ممارسة التمارين الرياضية وخاصة

## كيف يمكنني تقليل وزني خلال شهر رمضان؟

لتخفيف الوزن، يجب عليك ممارسة الرياضة بانتظام (مثل 30-45 دقيقة من المشي السريع أو السباحة) واتباع نظام صحي منخفض السرعات الحرارية.

## أعاني من ارتفاع مستوى الكوليسترول لذا أيّ طعام يجب أن أتجنبه؟

تجنبي السمبوسك المصنعة، ويمكنك تحضيرها في المنزل بحشوات مختلفة (خضار، العدس، جبن قليل الدسم أو باللبن) وخبزها باستخدام قليل بخاخ الزيت لمنع الالتصاق.

- لا تضيف الزبدة أو السمينة إلى الهريس أو الجريش أو الى الأطعمة الدخري
- استخدم اللحم الخالي من الشحم أو الدجاج بدون جلد لإعداد الهريس
- استخدم الحليب الخالي من الدهون أو الزبدة أو الزبادي في وجباتك
- الحد من تناول صفار البيض ولحم الأعضاء (الكبد، الكلى، القلب، الدماغ)
- استبدل الحلويات بالفواكه الطازجة
- استبدال الكريمة والقشطة باللبن منزوعة الدسم
- تناول المزيد من السلطة والخضروات والفواكه الطازجة
- تجنب الفطائر المقلية والأطباق التي تحتوي على البيض
- لا تستخدم زيت النخيل أو زيت جوز الهند أو الزبدة أو الدهون الحيوانية في إعداد الطعام. استخدم زيت الزيتون أو زيت الكانولا أو زيت الذرة بكميات محسوبة
- المحاولة من خفض الوزن إذا كنت تعاني من السمينة وممارسة التمارين الرياضية باستمرار



## ما هو أفضل وقت ونوع التمارين الرياضية خلال شهر رمضان؟

يفضل أداء التمارين الرياضية مساءً بعد الإفطار بساعتين. 30-45 دقيقة من المشي السريع أو السباحة تعتبر من التمارين الجيدة

- يمكنك أيضاً الذهاب إلى النوادي الرياضية.
- اجعل من التمارين الرياضية عادة يومية ممتعة، يمكنك أن تؤديها مع صديقك أو أحد أفراد عائلتك.

## ماذا يجب أن أكل في وجبة الإفطار؟

يجب أن تكون وجبة الإفطار متوازنة ومغذية ومنخفضة الدهون والوجبة الغذائية المتوازنة تشمل:

- 3 تمرات
- 1 كوب من الحساء قليل الدسم (خضار أو حبوب كاملة) أو كوب من اللبن قليل الدسم
- كوب من الأرز أو المعكرونة
- كوب من السلطة
- كوب من الخضروات المطبوخة
- حصة واحدة من اللحوم الخالية من الدهون (150 غرام مطبوخ)، 4/1 دجاج بدون جلد أو سمك مطبوخ (150 غرام مطبوخ)
- من حبة الى حبتين سمبوسك مخبوزة
- كوجبة خفيفة جرب تناول الفواكه والخضروات واللبن أو الزبادي قليل الدسم.
- تذكر شرب السوائل الكافية (وخاصة الماء) بين الإفطار والسحور.

يمكنهم الصيام بأمان؛ ومع ذلك، ينصح البعض بعدم الصيام. إذا أذن لك طبيبك بالصيام، فعليك القيام بما يلي:

- تقسيم وجباتك إلى ثلاثة أوقات: الإفطار، منتصف الليل والسحور
- تناول وجبة إفطار صحية
- 3 تمرات
- 1 كوب من الحساء منخفض الدهون (مثل الخضار)
- 1 كوب من اللبن أو الزبادي أو الحليب قليل الدسم
- 2 خيارات من الكربوهيدرات (كوب واحد من الأرز المطبوخ أو المعكرونة، 2 قطع من البطاطا المسلوقة أو المخبوزة أو شريحتين من خبز القمح الكامل)
- كوب واحد من الخضروات المطبوخة
- كوب واحد من السلطة بدون صلصة السلطة يمكنك استخدام عصير الليمون
- حصة واحدة من اللحوم الخالية من الدهون (4 أوقية مطبوخة)، الدجاج بدون جلد أو السمك المخبوز

#### تذكر:

- شرب الماء بانتظام بين الإفطار والسحور
- تحقق من مستوى السكر في الدم قبل الإفطار وبعد ساعتين من الإفطار ومرة أخرى قبل السحور
- أبلغ عن نتائج مستوى السكر في الدم لطبيبك



#### كم من الماء يجب أن أشرب؟

يوصى بشرب 8-10 أكواب بين وجبات الإفطار والسحور.

- لا تشرب أكثر من 1-2 كوب كل 2-3 ساعات بين الإفطار والسحور
- السوائل الأخرى الجيدة للجسم هي العصائر غير المحلاة، والحليب قليل الدسم أو خالي الدسم أو الحليب كامل الدسم، والحساء منخفض الدهون؛ ويكفي كوب واحد في اليوم، لأنها تحتوي على سعرات حرارية إضافية.

#### كم عدد التمر التي يمكنني تناولها؟

يفضل استهلاك من 3-5 تمرات يوميا. كل ثمرة تحتوي على 20 كيلو كالوري ويحتوي على ملعقة صغيرة من السكر.

#### ماذا يجب أن أكل كوجبة خفيفة خلال الليل؟

يمكنك أن تأكل ما يلي:

- كوب واحد من الحليب الخالي الدسم والحليب قليل الدسم أو الزبادي
- فاكهة طازجة واحدة أو كوب واحد من عصير الفاكهة غير المحلى
- شريحتين من الجبن قليل الدسم أو ملعقتين من اللبنة قليلة الدسم
- شريحتين من خبز القمح الكامل أو كوب واحد من دقيق الشوفان
- كوب واحد من السلطة أو الخضروات

#### أنا مصاب بمرض السكري وأريد الصيام، ماذا أفعل؟

أولاً، يجب عليك التحدث مع طبيبك لأنه قد يُعدل على جرعتك الدوائية. بعض مرضى السكري

الشوفان، الشعير، الذرة)

- البقوليات
- المعكرونة
- شوربة الكريمة وتكون مصنوعة من حليب خالي الدسم
- حساء الدجاج أو اللحم
- حساء المينستروني

**ملاحظة:** يمكنك خلط القليل من الدجاج أو اللحم مع الحساء، ويمكنك الجمع بين المكونات.

### ماذا يمكنني أن أفعل لتجنب الإمساك؟

- قد يعاني العديد من الصائمين من الإمساك خلال شهر رمضان. لتجنب الإمساك:
- تناول السوائل الكافية (وخاصة 8-10 أكواب من الماء) بين الإفطار والسحور
- تناول حساء منخفض الدهون في وجباتك
- اشرب مشروبات خالية من الكافيين (القهوة والشاي والمشروبات منخفضة السعرات) بين الوجبات
- زيادة تناول الألياف: استخدم خبز القمح الكامل بدلاً من الخبز الأبيض
- زيادة استهلاك الخضروات والسلطة
- استخدم البقوليات أو الخضروات المجففة في حساءك
- التمر هو مُسهل طبيعي لذا تناول ثلاثة تمرات في الإفطار
- تناول الفاكهة الطازجة مع قشرتها بين الإفطار والسحور. وهذا يشمل التفاح والعنب والكمثرى.
- المشي بانتظام. الرياضة تساعد على تنظيم حركة الأمعاء
- لا تتناول الموز أو البطاطا المسلوقة
- استبدل الزبادي بالحليب
- لا تؤخر الدخول الى دورة المياه عند الحاجة حاول أن تدخل دورة المياه كل صباح أو مساء



### هل يمكن للأطفال الصيام؟

لا ينصح للأطفال الصغار بالصيام. ويمكن للأطفال الأكبر سناً الصيام لبضع ساعات (من الصباح إلى الظهر) لتدريبهم ومشاركة قيم الصيام الدينية مع عائلاتهم. ومن الأفضل لهم أن يأكلوا وجبات الإفطار والسحور مع عائلاتهم للاستمتاع بالقيم الاجتماعية والروحانية لهذا الشهر.

### هل يمكن للنساء الحوامل أو المرضعات الصيام؟

لا يوصى بالصيام للمرأة الحامل أو المرضعة. إذا كانت المرأة الحامل أو المرضعة تريد الصيام، يجب أن تتحدث مع طبيبتها أولاً. إذا كانت المرأة الحامل تصوم فمتبوع التالي، يجب أن:

- تتناول كمية كافية من الماء والسوائل بين الإفطار والسحور
- تحصل على قسط كاف من الراحة طوال اليوم والمشي ليلاً
- تقسيم الوجبات إلى ثلاثة أوقات: الإفطار، منتصف الليل والسحور
- التأكد من التغذية الكافية واستهلاك 4 أكواب من الحليب قليل الدسم، واللبن على الزبادي كل يوم لضمان الحصول على مستويات من الكالسيوم الكافية.

### ما هو أفضل حساء لشهر رمضان؟

أياً كان حساءك المفضل طالما أنه منخفض الدهون. مثال على ذلك:

- الخضروات (البصل، السبانخ، الخضروات المشكلة، الكرفس، الطماطم، الهليون، الكرنب، البروكلي، البازلاء، والفاصوليا الخضراء).
- الحبوب (القمح، الأرز،

(وخاصة مضادات الحموضة). إذا سمح لك الطبيب بالصيام، افعل ما يلي:

- تجنب تناول وجبات كبيرة وتجنب الإفراط في تناول الطعام.
- تقسيم وجباتك إلى ثلاثة أوقات: الإفطار، منتصف الليل والسحور
- تناول مضادات الحموضة إذا نصح به طبيبك
- تناول الإفطار عند غروب الشمس (كما هو مسموح به) والسحور يفضل أن يكون في أقرب ساعة للفجر
- مضغ الوجبات بشكل صحيح وتجنب تناول الطعام بسرعة كبيرة
- قلل من تناول الدهون، واستهلك منتجات قليلة الدسم (الحليب ومنتجات الحليب) وأختار اللحوم الخالية من الشحم أو الدواجن أو الأسماك بدون جلود. وأخبزها بدلا من قليها في الزيت
- لا تدخن
- لا تأكل طعاماً حاراً جداً أو بارداً جداً.
- تجنب المواقف المجهدة وتمرن على تقنيات الاسترخاء
- الحصول على ما يكفي من النوم والراحة.
- تجنب: الأطعمة المقلية والدهنية (السمبوسك، الفلافل، المعجنات المقلية واللحوم الدهنية).
- الطعام الحار، الصلصات الساخنة، الأطعمة ذات التوابل الكثيرة التي تستخدم الفلفل الحار، الخردل، الفلفل الأسود، جوزة الطيب أو الفلفل الحار.
- المشروبات والمواد الغذائية التي تحتوي على الكافيين (الشاي والقهوة والكولا والشوكولاتة).
- الأطعمة المالحة (المخللات، الزيتون، الكاتشب والزعتر).
- الأطعمة التي تشكل الغازات (الثوم، البصل، العدس، الكرنب، الفاصوليا المجففة، البازلاء، المجففة، المشروبات الغازية، المكسرات والفشار).

المعلبة، الزعتر، الجبن المالح والصلصات المالحة

### كيف يمكنني تقليل الجوع خلال شهر رمضان؟

- تناول وجبة الإفطار عند غروب الشمس بعد الأذان
- تقسيم وجباتك إلى ثلاثة أوقات: الإفطار، منتصف الليل، السحور
- تأخير وقت تناول وجبة السحور الى آخر ساعة من الفجر
- تناول المزيد من البروتين في وجبة السحور وهذا يشمل: جبن قليل الدسم، لبن، زبدة الفول السوداني، الزبادي قليل الدسم، لبن أو حليب
- تناول المزيد من الأطعمة بطيئة الهضم في السحور بما في ذلك الجبن، اللبن، الزبادي، العدس، الفول الشوفان، وزبدة الفول السوداني والفواكه المجففة واللحوم الخالية من الشحم
- زيادة تناول الألياف في السحور بما في ذلك خبز القمح الكامل، البقوليات، السلطات، الخضروات والفواكه المجففة
- قلل من تناول الحلويات
- تجنب شم الطعام أو رؤيته هذا يزيد من الشهية والجوع
- لا تمارس الرياضة خلال النهار ويفضل أدائها في المساء
- يجب أن يتكيف جسمك، ويجب أن يهدأ جوعك مع تقدم شهر رمضان.
- حاول ألا تفكر في الطعام أثناء الصيام الصلاة. ولكن شئت أفكارك عن الطعام بالقراءة أو زيارة أحد الأصدقاء

### هل من الجيد النوم بعد الإفطار أو السحور؟ لا يوصى بذلك بسبب:

بعد تناول الطعام، يحتاج الجهاز الهضمي إلى هضم الطعام ثم امتصاص المواد الغذائية. لذا، جهاز الهضم قد يتباطأ أثناء النوم

النوم بعد تناول الوجبات يؤدي إلى سوء الهضم، وقد يسبب مشاكل الإمساك والغازات.

### لدي قرحة في المعدة وأخطط للصيام ما هي الأطعمة التي يجب أن أتجنبها؟

تحدث مع طبيبك أولاً قد يعدل طبيبك دوائك

**لماذا يصبح لون بولي أسود عندما أصوم؟** البول الداكن هو مؤشر على الجفاف لتجنب الجفاف:

- شرب 8-10 أكواب من الماء بين الإفطار والسحور
- زيادة كمية السوائل التي تتناولها مثل الحساء المنخفض الدهون، الحليب وعصير الفاكهة غير المحلاة
- استبدال الحلويات (مثل البقلوة أو اللقيمات) بالكاسترد أو الجلي أو البودينغ
- استبدال المشروبات التي تحتوي على الكافيين (الشاي والكولا والقهوة) بمشروبات لا تحتوي على الكافيين
- قلل من تناول الملح
- الحد من تناول اللحوم
- لا تمارس الرياضة في حرارة النهار ممارسة الرياضة بانتظام في المساء

### كيف يمكنني تجنب العطش خلال شهر رمضان؟

- شرب 8-10 أكواب من الماء بين الإفطار والسحور
- زيادة كمية السوائل التي تتناولها مثل الحساء المنخفض الدهون والحليب وعصير الفاكهة غير المحلاة
- استبدال الحلويات (مثل البقلوة أو اللقيمات) بالكاسترد أو الجلي أو البودينغ
- استبدال المشروبات التي تحتوي على الكافيين (الشاي والكولا والقهوة) بمشروبات أخرى لا تحتوي على الكافيين
- قلل من تناول الملح
- الحد من تناول اللحوم
- لا تمارس الرياضة في وضوح النهار ويفضل ممارسة الرياضة بانتظام في المساء
- قلل من تناولك للأطعمة المقلية، الحارة، المالحة، مثل المخلل والزيتون والأطعمة

# وصفات جاها الصحية

## وجبة الملفوف المحشي

### طريقة التحضير:

- يسخن الفرن إلى 175 درجة مئوية
- يغسل أُلرز ويزال عنه الماء
- يقلم رأس الملفوف بدون الأوراق التالفة
- في وعاء من الماء المغلي يوضع الملفوف ويطهى لمدة 10 دقائق
- يستخرج الملفوف المغلي من الوعاء ويترك ليبرد
- تقشر 18 ورقة من أوراق رأس الملفوف الكبيرة وتحضر للحشو
- يخلط اللحم مع أُلرز وزيت الزيتون والفلفل والبصل والطماطم الطازجة والكمون والتوابل المختلفة والكزبرة الطازجة والشبت
- تحشى أوراق الملفوف بخليط الحشو
- تسخين مرق الدجاج في قدر
- ترتيب أوراق الملفوف المحشوة في وعاء ويصب عليها مرق الدجاج وتوضع على نار هادئة لمدة 20 دقيقة.
- عند النضج يؤخذ الملفوف المحشو خارج القدر ويصفى على طبق



تحظى أكلة الملفوف المحشي بشعبية في الشرق الأوسط، لطعمها اللذيذ ونكهتها المميزة وهي غنية بالألياف ومضادات الأكسدة والعديد من الفيتامينات والمعادن.

### المقادير (9 حصص، 2 رول لكل شخص)

- 18 ورقة متوسطة الحجم من الملفوف (مأخوذة من رأس الملفوف المسلوقة)
- كوب ونصف من أُلرز
- 500 غرام من لحم البقر أو الضأن المفروم الخالي من الدهون
- 2 ملعقة طعام من زيت الزيتون
- 2 فص من الثوم المهروس
- 1 ملعقة صغيرة من الفلفل
- 2 ملعقة صغيرة من بودرة التوابل المخلوطة
- 2 ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون
- 4 أكواب من مرق الدجاج
- 1 كوب من الطماطم الطازجة، المفروم
- 2 ملعقة صغيرة من الشبت المفروم
- 2 ملعقة طعام من الكزبرة الطازجة المفرومة
- 1/2 كوب من البصل المفروم

### التقديم:

يقدم الملفوف ساخنا مع لبن الزبادي قليل الدسم لتعزيز القيمة الغذائية للطبق

### القيمة الغذائية

السرعات الحرارية لكل حصة: 150

الدهون لكل حصة: 5 غرامات

### الرسالة الصحية:

وجبة الملفوف المحشي مناسبة للأطفال والبالغين وكبار السن وغنية بالمواد الغذائية التي تدعم القلب والصحة العقلية. يجب على الأشخاص المصابين بمرض السكري استشارة اختصاصيي التغذية بالنسبة للكمية حيث أن كل 2 رول محشوة تحتوي على 10 غراما من الكربوهيدرات.



## ميلكشيك التفاح



ميلكشيك التفاح شراب منعش غني بالنكهة والطعم والرائحة يدعم الصحة النفسية والقلبية وجهاز المناعة . و هذا الشراب غني بالألياف ومضادات الأكسدة والكالسيوم وفيتامين د ومناسب لتقديمه كوجبة خفيفة بين الوجبات.

- تقدم في أكواب زجاجية مع مكعبات ثلج وعلى السطح مسحوق القرفة واللوز المفروم أو الجوز للزينة

**القيمة الغذائية:**

- ١٢٥ سعرة حرارية
- ٣ غرام من الدهون

**(المقادير) ٦ حصص)**

- أربعة أكواب من الحليب قليل الدسم ( 1 % )
- نصف كوب من مكعبات الثلج
- حبتين تفاح طازج وناضج (مقشر، محفور، مقطع ومفروم)
- ملعقة كبيرة من العسل عدد 2
- ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- ملعقتان من اللوز أو الجوز (المفروم)

**طريقة التحضير:**

تخلط قطع التفاح مع الحليب قليل الدسم والعسل حتى يصبح المزيج ناعماً

**التقديم:**

- تقدم باردة

**الرسالة الصحية:**

ميلكشيك التفاح مناسب للأطفال والبالغين والنساء الحوامل والمرضعات وكبار السن والأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب. يجب على مرضى السكري استشارة اخصائي التغذية بالنسبة للكمية المناسبة لهم . كل تقديم يشتمل على ١٨ غراماً من الكربوهيدرات.

# ارتداء الخوذة يحفظ الحياة ويقلل الإصابات



معتمدة من منظمات السلامة. أما بالنسبة للسترة، فمن الأفضل أن تكون مزودة بحماية مدمجة لضمان سلامتك، وكذلك الأحذية يجب أن تكون مبطنه بسطح صلب لحماية قدميك.

هل الاستعداد لقيادة الدراجة في أثناء الليل أو النهار؟ لقيادة آمنة يجب الحفاظ على الرؤية الجيدة، لذا، أثناء القيادة في الليل يجب ألا ترتدي خوذة الرأس التي تحتوي على نظارات داكنة بحيث تحجب الرؤية الجيدة. بعض قائدي الدراجات لا يرتدون وسائل الحماية الكاملة أثناء قيادة الدراجة في إذا كان الجو حاراً، لذا من الأفضل توفير وسائل الحماية المناسبة لكل طقس. مثلاً إذا كان الطقس بارداً يجب، ترتدي الملابس الشتوية المناسبة لذلك، كالملابس الحرارية للحفاظ على الدفء، خوذة لتغطية الوجه كاملاً، سترة ثقيلة، قفازات ثقيلة لتدفئة والمعدات اللازمة للأيام الممطرة.

## ما هو فحص الأمان قبل ركوب الدراجة النارية؟

قبل ركوب الدراجة النارية ينبغي أن تنتبه الى ثلاثة أشياء وهي:

في اخر دراسة حديثة، ذكرت منظمة الصحة العالمية أن ارتداء خوذة الرأس بشكل صحيح يمكن أن يقلل من خطر الوفاة بنسبة 42% وتقليل خطر إصابة الرأس بنسبة 69%. والحقيقة أن القيادة الحذرة وارتداء معدات السلامة المناسبة هي المفتاح الأساسي لقيادة الدراجة النارية بأمان. ويشاركنا الدكتور باسم البحراني خبراته ونصائحه حيث كان يقود الدراجة النارية لأكثر من 20 عام.

## يقولون من أجل سلامتك، يجب أن يكون جميع سائقي الدراجات النارية عبي أهبة الاستعداد طوال الوقت، ماذا يعني ذلك؟

يجب على سائق الدراجة النارية أن يكون في مزاج جيد ومستعداً للقيادة. والاستعداد للقيادة يشمل التالي: ارتداء الخوذة لحماية الرأس من الإصابات، ارتداء النظارات المخصصة لحماية العينين أثناء قيادة الدراجة النارية، ارتداء القفازات، ارتداء السترة الواقية، ارتداء الأحذية الواقية لحماية القدمين من الإصابات. أيضاً، بعض الدراجين يرتدون حماية للمرفقين والركبتين. مما يساعد في الوقاية من الإصابات الخطيرة. وممكن أن تكون الخوذة شاملة التغطية بحيث تغطي كامل الوجه أو بعضه. ومن المهم أن تكون



التأكد من جميع الدراجات وسائقي الدراجات في حالة جيدة ومستعدين لقيادة الدراجات، ويضمن توفر مجموعة الإسعافات الأولية. لذا تُشجع مجتمعات قائدي الدراجات النارية الجميع على تلقي الإسعافات الأولية والتدريب على الإنعاش القلبي الرئوي حتى تتمكن من الاستعداد إذا احتاج شخص ما إلى عناية طبية.

### ما هي السلوكيات الخاطئة الأكثر شيوعًا التي لاحظتها في السعودية؟

عدم ارتداء معدات السلامة المناسبة والسرعة والقيادة المتهورة.

### ماذا ستقول لسائقي السيارات والشاحنات حول مشاركة الطريق مع سائقي الدراجات؟

الاحترام هو أهم شيء؛ ما عليك سوى مشاركة الطريق معهم. عليهم أن يتذكروا أن سائقي الدراجات لديهم عائلات وأحباء. مثلك تمامًا، ويريدون العودة إلى المنزل بأمان.

الدكتور البحراني يفعل ما يقول. كل عام، لذا يحرص على تطوير مهاراته في قيادة الدراجة من خلال دورات تدريبية مثل Smart Riding، Road Captain، Top Gun. ويتم تقديم هذه الدورات من قبل وكالات الدراجات النارية والمدربين الخاصين وبعض فرق الدراجات المحلية.

تذكر، كن مرتاحًا جيدًا، وارتد معدات السلامة، وحافظ على الدراجة في حالة جيدة، واعمل دائمًا على تطوير مهاراتك في قيادة الدراجة، واحترم جميع السائقين في الطريق وكن يقظًا وأمنًا! أيضًا، حافظ على سلامتك والأخرين واستمتع بالرحلة

**1. نفسك:** يجب أن تكون مرتاحًا جيدًا، جسديًا وعقليًا، ولا تشتت انتباهك بأشياء أخرى، وبالطبع يجب أن ترتدي ملابس المناسبة لكي تكون قيادتك آمنة.

**2. الدراجة:** تعتبر مثل السيارات، يجب التأكد أن الدراجة في حالة جيدة وأمنة ما قبل القيادة. يجب عليك فحص جميع السوائل في الدراجة للتأكد من أن جميعها ممتلئة؛ والإطارات جميعها في حالة جيدة؛ الأضواء، بما في ذلك المصباح الأمامي وإشارات الانعطاف وأضواء الفرامل للتأكد من أن جميعها بشكل صحيح؛ وأخيرًا التأكد من أن الدراجة آمنة من جميع النواحي ومستعدة للقيادة.

**3. الطريق:** حاول قدر الإمكان اختبار الوقت المناسب لقيادة الدراجة لتجنب الزحمة المرورية، لتفادي الطرق الخطرة والغير معبدة بشكل جيد. وكن دائمًا حذرًا في قيادتك لكي تصل سليماً.

### لماذا ينصح بالتمدد قبل الركوب؟

من المهم أخذ القسط الكافي من الراحة لأنك ستكون في نفس وضعية الجلوس لوقت طويل. وإذا كانت وضعية الجلوس غير مريحة قد يتشتت انتباهك. لذا احرص ان تأخذ فترات راحة كل فترة كل ساعة أو ساعتين، لكي تكون يقظًا للطريق.

### لماذا من المهم أن تتدرب على قيادة الدراجة حتى ولو كنت تعرف قيادتها أو كنت تحمل رخصة قيادة الدراجة؟

يعتبر ركوب الدراجة النارية من المهارات المكتسبة لذا من المهم أن تحصل على التدريب الدائم والمستمر للاطلاع على التقنيات الجديدة والحفاظ على سلامة الجميع.

### كيف تتواصل مع سائقي الدراجات الآخرين على الطريق؟

هناك إيماءات يدوية عامة متداولة بين الدراجين يستخدمونها للتواصل فيما بينهم أثناء قيادة الدراجة لذا تحتاج تعلمها. وتكمن أهمية تلك الإيماءات بأنها تستخدم فيما بينهم للاستدلال في الطريق مثلًا: تغيير المسار في حالة تواجد خطر أمامهم وعلى هذا المنوال. ومن ضمن التصاميم الحديثة للخوذات أنها تكون مزودة بأجهزة اتصال.

### هل يمكن لقائد الدراجة التنقل بين المسارات بأمان بين المسارات بأمان؟

بالطبع لا، ما ينطبق من قوانين مرورية على السيارات ينطبق أيضا على الدراجات النارية: ومع ذلك، في بعض الأحيان تحتاج إلى تغيير مسارك، وإذا احتجت لذلك الرجاء أخذ الحيطة والحذر.

### عند التخطيط لرحلة جماعية طويلة، هل يجب تدريب شخص ما في المجموعة على الإنعاش القلبي الرئوي والإسعافات الأولية؟

أنصح دائما قائدي الدراجات النارية بحمل حقيبة الإسعافات الأولية في جميع الأوقات، لأنك لا تعرف متى قد تحتاج إليها. لذا تواجدها مهم في الرحلات الطويلة. ويوجد في معظم مجموعات الدراجات مسؤول سلامة، مهمته

# أمراض النطق واللغة



بمجرد أن تتلقى تحويل من طبيبك لعلاج اضطراب النطق والكلام، فضلاً تواصل مع الرقم الموحد 6094 870 013 لحجز أقرب موعد ممكن. ويجب التنويه يا عزيزي المراجع أن في الموعد الأول للتقييم العلاجي قد يتوجب تواجد أحد الوالدين أو المرافق لحضور التقييم الأولي في عيادة أمراض النطق واللغة.

## مرحلة أثناء العلاج

معالجونا حريصون على إبقاء ذوي المريض على إطلاع مسبق على سير العملية العلاجية وتحقيق أهداف علاج طفلك على النحو المحدد في موعد التقييم الأولي، ووضع الخطة العلاجية المناسبة لكل حالة. ويتضمن العلاج أساليب مباشرة وغير مباشرة. وستتلقى إرشادات وتمارين طوال فترة العلاج لتعزيز تقدمك ونتائج علاج طفلك.

## مرحلة ما بعد العلاج

بعد الانتهاء من فترة العلاج سيتم إعادة تقييم تقدمك في العلاج ووضع الخطة المناسبة لتستمر نتائج العلاج مدى الحياة. وقد يتم تحويلك إلى مختص آخر بغرض مشاركة الموارد العلاجية للتأكد من سير الخطة العلاجية بشكل صحيح.

" معالج اضطرابات النطق في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي مكسب عظيم، في دقائق من الجلسة العلاجية فهمت احتياجات طفلي العلاجية. كانت الأخصائية رائعة في كل مرة نزور المركز تعطينا الأمل في أن طفلي راح يقدر يتكلم، مرة ممتنة للفرصة اللي جمعنا اللي خلتها تعالج ولدي"

مشاكل النطق واللغة إذا تركت من غير علاج قادرة على التأثير على ثققتك في نفسك وتعييق تقدمك. سواء إذا تم تشخيصك أو تشخيص أحد أفراد عائلتك بمرض التوحد أو الشفة الأرنبية (سقف الحلق المشقوق) أو اضطراب البلع أو التلعثم.

لا تتردد في طلب المساعدة فلدينا متخصصين قادرين على مساعدتك سواء في جلسات فردية أو إذا كنت تفضل الجلسات الجماعية العلاجية. لذا، هدفنا هو مساعدتك لتخطي هذه المصاعب. وعلاجنا مبني على الأبحاث الحالية ويهدف إلى الإحاطة باحتياجات واهتمامات مرضانا.

## جلسات النطق العلاجية للمرضى المسجلين في المرافق الصحية المتعاقد معها

هل تعلم أن التأمين الصحي لموظفي أرامكو السعودية وأفراد عائلتهم المسجلين في المرافق الصحية المتعاقد معها يحق لهم طلب علاج أمراض النطق والتخاطب في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي؟ إذا رغبت بمعرفة مزيداً من المعلومات يمكنك أن تطلب من فريقنا الاتصال بك وسنوافيك بالمعلومات اللازمة عن الإجراءات وعن معايير الأهلية.

ما المتوقع من زيارتك لعلاج أمراض النطق في مركز جونز هوبكنز الطبي  
مرحلة ما قبل العلاج



جائزة أداء الصحة  
Ada'a Health Award

# مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي يفوز بجائزة برنامج أداء الصحة



عن مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي الدكتور سعيد اليامي، رئيس الجودة وسلامة المرضى في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي.

فاز مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي بالمركز الأول بجائزة برنامج أداء كأفضل مشروع لتحسين أداء الرعاية الصحية في فئة الكشف المبكر والوقاية من الأمراض، وفاز بالمركز الثاني في فئة تطوير الرعاية الحرجة وفي المركز الثالث في فئة الرعاية المتخصصة.

## الفائز بالمركز الأول: مشروع تطوير أداء الرعاية الصحية في فئة الكشف المبكر والوقاية من الأمراض.

حصل مشروع "STAT OB" من مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي على جائزة أفضل مشروع لتحسين الفترة الزمنية في اتخاذ القرار إلى حين اتخاذ قرار الولادة من خلال تنفيذ فريق الاستجابة. "STAT OB" واحتل برنامج السلامة الشامل القائم على الوحدات على المركز الأول. وفكرة البرنامج قائمة على تحسين الاستجابة للحالات الطارئة في وقت الولادة القيصرية لإنقاذ الأم والطفل.

## الفائز بالمركز الثاني: تطوير الحالات الحرجة.

مُنحت جائزة المركز الثاني لبرنامج السلامة الشامل القائم على الوحدات والذي تم تقديمه في عام ٢٠١٥ من قسم تحسين العمليات تحت إدارة الجودة وسلامة المرضى، وهو نموذج يشمل خمس خطوات لضمان سلامة المرضى ويتم تنفيذه على مستوى الوحدة، مع الاستفادة من خبرات العاملين ميدانياً.

## الفائز بجائزة المركز الثالث: الرعاية المتخصصة.

الفائز بالجائزة كان برنامج توازن، وهو برنامج للوقاية من مرض السكري وتم إطلاقه من قبل وزارة الصحة السكانية في عام ٢٠١٨. ويهدف إلى تعديل نمط الحياة باستخدام الكشف المبكر والتدخلات التعليمية والسلوكية التي تساعد في منع أو تأخير ظهور مرض السكري من النوع الثاني.

ونتيجة لذلك، حصل مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي على أكبر عدد من جوائز برنامج أداء الصحة في عام ٢٠٢٢. وتم إطلاق برنامج أداء الصحة في عام ٢٠١٧ من قبل وزارة الصحة في المملكة العربية السعودية كجزء من سعيها لتحقيق الأهداف الصحية لرؤية ٢٠٣٠ وتلبية أهداف برنامج تحويل القطاع الصحي.



وفي عام ٢٠٢٢، قدمت منظمات الرعاية الصحية حول المملكة سواء كانت حكومية أو خاصة أكثر من ٦٠٠ مشروع للتنافس في خمس فئات مختلفة. وتحت رعاية معالي وزير الصحة فهد بن عبد الرحمن الجلال أقيم حفل توزيع الجوائز في يوم ٥ فبراير في الرياض. وتسلم الجوائز بالنيابة

# كيف تستعد لموعدك القادم في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي وتلقي الرعاية التي تستحقها



## حبيب نمر

خدمات الصيدلة الإكلينيكية

### ارجع إلى ملاحظتك:

ستساعدك ملاحظتك على تقديم المعلومات المطلوبة بوضوح لتوفير الوقت.

### قم بإجراء حوار:

توقف مؤقتًا للتأكد من أن طبيبك يفهم تمامًا ما تقوله. عبر عن مخاوفك ؛ على سبيل المثال، "أنا قلق من أن أعراضني تعني أن لدي... ماذا تعتقد؟"

### خذ وقتك للتليخيص قبل المغادرة:

في نهاية الموعد، راجع ما سمعته من طبيبك. تأكد من فهمك لجميع عمليات المتابعة وأن لديك حق الوصول إلى جميع المعلومات التي تحتاجها.

بعد زيارتك

### متابعة:

راجع ملاحظات الزيارة على ماي تشارت. احصل على أدويتك في الوقت المناسب وتأكد من اتباعك لجميع التعليمات. تأكد من حجز موعد متابعة مستقبلي إذا لزم الأمر. استخدم تطبيق ماي تشارت أو رقم الاتصال بمركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي للتواصل مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك للمتابعة المطلوبة أو التحديثات.

### خذ وقتك لإكمال استبيان المريض بمركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي:

يراجع فريق تجربة المرضى في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي الاستطلاعات لتحسين العمليات واستكشاف مجالات التحسين. تأكد من الرد على رابط استبيان مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي الذي سيتم إرساله إلى رقم هاتفك المحمول المسجل. هذا يساعد مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي في عملية التميز المستمر.

## التحضير قبل الموعد

### قم بواجبك المنزلي:

بمجرد حجز موعدك، تأكد من أنك على اطلاع دائم بالرعاية المقدمة لك وكيف تؤثر علاجاتك الحالية على حالتك. احصل على قائمة بأدويةك الحالية والأعشاب وأي علاج بدون وصفة تستهلكه باستمرار. جهز أسئلتك مسبقًا وتأكد من حصولك على نسخ من مختبراتك الحديثة أو صورك التشخيصية. يعد تطبيق ماي تشارت التابع لمركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي طريقة ممتازة وملائمة للحصول على جميع المعلومات بسهولة.

جهز نفسك بمعرفة محددة لتتمكن من النقاش حول الرعاية الصحية الخاصة بك ويمكن أن يساعد طبيبك في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي في تحديد ما إذا كانت أعراضك مرتبطة بمرض أو آثار جانبية للعلاج الحالي الذي تتناوله.

### قم بإعداد ملخص شفهي أو كتابي قصير:

اكتب أو أوضح سبب موعدك، وأعراضك، ووقت بدايتها، وتغييرات نمط الحياة التي مررت بها مؤخرًا. قم بتضمين معلومات محددة حول كيفية تأثير أعراضك على حياتك اليومية. على سبيل المثال، بدلاً من ذكر "الألم" لطبيبك، حاول أن تسجل مقدار ألمك من 1 إلى 10 وما إذا كان يمنعك من أداء أي مهام يومية مثل القيادة. يؤدي تنظيم أفكارك إلى تحسين دقة تشخيصك.

### اطلب من أحد أفراد العائلة أو صديق مرافقتك:

هذا مهم إذا كنت قد تسمع أخبارًا سيئة أو تتعامل مع مشكلة صحية خطيرة. من الأسهل على أحد أفراد عائلتك أو صديقك أن يظل مركزًا ويستمع إلى الخطوات التالية.

أثناء زيارتك

# اليوم العالمي للتوحد

٢ أبريل ٢٠٢٣



## التدخلات الخاصة بالتوحد:

- العلاج السلوكي (تحليل السلوك التطبيقي)
- علاج النطق
- علاج بالممارسة
- مراكز التدخل المبكر والمدارس المتخصصة في تقديم خطط التعليم الفردية
- والإدارة بواسطة متخصصين آخرين حسب الحاجة (منها طب الأعصاب، وعلم الوراثة، والعلاج الطبيعي، والتغذية، والأنف والأذن والحنجرة، وعلم السمع، والطب النفسي وعلم النفس، والتدخل الدوائي)

## من الذي يجب أن أرى إذا كنت أشك في أن طفلي قد يكون لديه علامات التوحد؟

اطلب المساعدة من طبيب الأطفال. إذا كانت هناك عوامل خطر، مثل السلوكيات المتكررة، وتأخر اللغة، وصعوبات في مهارات التواصل الاجتماعي المبكرة، فاطلب الإحالة إلى علم النفس أو طبيب الأطفال التنموي أو أخصائي أمراض النطق واللغة لمزيد من التقييم.

## ماذا يقدم مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي:

تقدم خدمات الصحة النفسية وإعادة التأهيل في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي التقييمات والاستشارات والتدخلات وبرامج تدريب الوالدين لعائلات الأطفال المصابين بالتوحد.

"في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي، نسعى باستمرار لتوفير بيئة تعطي الأولوية للاندماج والقبول لحالات التنوع العصبي والتحسين من نوعية الحياة لعائلات الأطفال المصابين بالتوحد". مريم حسين - أخصائية أمراض النطق واللغة في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي.

## ما هو التوحد؟

اضطراب طيف التوحد هو اضطراب عصبي وتنموي يتمثل بصعوبات في الكلام والتواصل والمهارات الاجتماعية والسلوكيات المتكررة. يمكن الكشف وتشخيص الأطفال من عمر 18 شهرًا.

## العلامات التي يمكن ملاحظتها بالطفل من عمر 18 شهرًا:

- لا يبتسم الطفل اجتماعيًا مع الآخرين
- قلة الانتباه المشترك مع الآخرين
- استجابة محدودة للطفل عند مناداته
- قلة اللعب أو الاستمتاع أو التفاعل المشترك مع الآخرين
- تأخر تطور اللغة (الاستقبالية أو التعبيرية)
- الاهتمامات المحدودة أو المقيدة
- عدم الإشارة لطلب الأشياء
- وجود السلوكيات المتكررة أو اللفظ الصدوي

## تقييم التوحد:

المعيار الذهبي لتشخيص التوحد هو مقياس تشخيص التوحد - الإصدار الثاني (ADOS)، وهو تقييم شبه منظم قائم على اللعب.



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

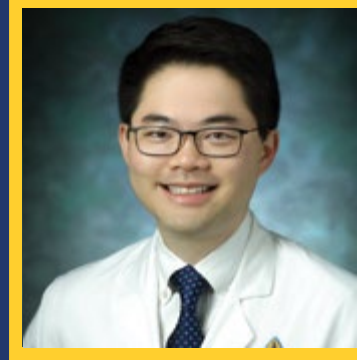
برنامج الزيارة من جونز هوبكنز ميديسن يشمل أطباء من مجالات واسعة يشاركوننا خبراتهم في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي



Find out more



JOHNS HOPKINS  
MEDICINE





## مختبر القسطرة القلبية مركزاً للتميز



يسرنا أن نعلن أن مختبر القسطرة القلبية بمركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي قد حصل على الاعتماد الكامل من الكلية الأمريكية لأمراض القلب كمركز للتميز. ويؤكد هذا الاعتماد الدولي أن مختبر قسطرة القلب التابع لمركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي يدمج بشكل كامل أحدث التحسينات العلمية والعملية عبر إجراءاته السابقة وما قبلها وبعدها. وهذا النهج هو مفتاح الرعاية الآمنة والفعالة والجدولة الفعالة للمرضى.

**تهانينا لفريق مختبر القسطرة وأطباء القلب التداخلي على هذا الإنجاز الذي يعكس بوضوح التزامهم وتفانيهم في رعاية المرضى والتميز السريري.**



## مؤتمر ليب لعام ٢٠٢٣



قد يعتقد المرء أن النساء العاملات في التكنولوجيا الصحية أكثر شيوعاً من النساء العاملات في مجالات العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات. لكن هذا الاعتقاد غير صحيح. تشير الأرقام إلى أن النساء في مجال التكنولوجيا الصحية يمثلن واحداً فقط من بين كل خمسة أشخاص يعملون في هذا القطاع.

ولكن لحسن حظ مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي، لدينا العديد من النساء اللواتي يعملن كقائدات في تكنولوجيا المعلومات. واحدة منهن، الدكتورة تمارا سنيل، مديرة المعلوماتية الصحية، وقد كان حضورها قويا في حدث Leap 2023 الذي أقيم في الرياض.

في مجال التكنولوجيا الصحية. كما ناقشوا القطاع الناشئ لـ FemTech. بالإضافة إلى ذلك، قدمت الدكتورة سنيل عرض تقديمي بعنوان "حقبة جديدة للطب والتشخيصات الرقمية والعلاجات" ناقشت فيه تعديل الجينات والإنجازات في الطب والتكنولوجيا الحيوية، ولا سيما التقنية الحديثة كرسبر التي قد تؤدي إلى علاجات جديدة للسرطان والأمراض الأخرى المزمنة.

كجزء من مساهمتها، شاركت الدكتورة سنيل في حلقة نقاشية ناقشت التحديات وكذلك الحلول لتمكين المرأة

# تقديم رعاية عالمية المستوى بالقرب من المنزل

## تحديث المنطقة الجنوبية

### افتتاح عيادة المرأة والطفل في الاحساء



- عيادة الربو والرئة
- عيادة ستار - التدخل المبكر في طب الأسنان
- عيادة تغذية الأطفال
- علاج النطق للأطفال
- العلاج الطبيعي وطب التأهيل
- خدمات الصحة النفسية
- **خدمات نسائية**
- استشارات تنظيم النسل
- رعاية ما قبل الولادة
- رعاية ما بعد الولادة
- استشارة حول الرضاعة الطبيعية
- تنظيم ما قبل وبعد انقطاع الطمث
- فحص عنق الرحم / بطانة الرحم
- علاج العقم
- علاج تدلي الرحم

افتتح مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي في المنطقة الجنوبية عيادة مخصصة للنساء والأطفال في حرم مستشفى الأحساء. وتم تطوير عيادة W&C من خلال نهج مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي الذي صمم لتلبية الاحتياجات الخاصة مع أخذ ردود الفعل من المرضى والأطباء والممرضات والموظفين من المنطقة.

وفي أثناء التجديد، صممت الفرق مدخلًا جديدًا في البوابة 11، وموقف سيارات مخصص قريبًا ومريحًا، ومنطقة انتظار للأطفال، وغرفتي طعام خاصتين ومساحة عيادة موسعة لاستيعاب العائلات. ويحيط بالأطفال المرضى فريق من المهنيين الطبيين ذوي المهارات العالية الذين ينسقون رعاية المريض. يعمل الفريق في جميع مواقع المنطقة الجنوبية مع 4 أطباء أطفال، وطواقم تريض متخصص، وأخصائيين علاج طبيعي، ومعالجين نفسيين، وأخصائيين تغذية إكلينيكية، وأخصائيين أمراض النطق، والأخصائيين الاجتماعيين.

تقدم خدمات صحة المرأة رعاية أمراض النساء والولادة للمرضى من جميع الأعمار. وتوفر طاقم الطبيبات لدينا الرعاية والدعم في بيئة تحيطها الخصوصية والراحة. ويحتوي مستشفى الأحساء على أحدث معدات التصوير الخاصة بعظام DEXA، الموجات فوق الصوتية، التصوير الشعاعي للثدي والأشعة المقطعية / التصوير بالرنين المغناطيسي. يدعم المختبر عمليات الجمع والتحليل الروتينية والناشئة بما في ذلك التحاليل الدقيقة.

#### خدمات طب الأطفال

- زيارات المتابعة الصحية للأطفال
- عيادة الرعاية والدعم للحالات المعقدة

ويمكن للمرضى المؤهلين في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي الوصول إلى العيادة المرادة من خلال حجز ماي تشارت أو مركز الاتصال 800-305-4444. إذا كنت مهتمًا بتغيير مزود الخدمة الخاص بك، فيرجى الاتصال بفريق خدمة العملاء في المنطقة الجنوبية من خلال [patientrelations@jhah.com](mailto:patientrelations@jhah.com) لمزيد من المعلومات.

لمعرفة المزيد عن أطباء المنطقة الجنوبية لدينا، انتقل إلى: [www.jhah.com](http://www.jhah.com)

# وفر وقتك، أعد صرف أدويةك عبر الإنترنت



الاتصال.

## هل أنت بحاجة إلى إعادة صرف لأدويةك؟ هل لديك سؤال عن الأدوية؟

فريقنا من الصيادلة الإكلينيكيين في المناطق الجنوبية من الأحساء وبقية والعضيلية مدربون بنسبة 100% ومعتمدون كمارسين في عيادة إدارة الأدوية وقادرون على مراجعة الأدوية الخاصة بك والإجابة على الأسئلة والمساعدة في طلبات إعادة الصرف وتقديم الأدوية البديلة.

العمل عن بعد؟ يمكنك الوصول إلى عيادتنا من خلال زيارات الهاتف أو الفيديو.

يتم دعم العيادة من قبل طاقم الأطباء عند الطلب ويمكنهم حل الاستفسارات البسيطة المتعلقة بالأدوية وإعادة صرفها. لا حاجة لحجز موعد مع طبيبك وسيقوم الصيادلة بالاتصال بهم نيابة عنك.

احجز موعدًا لعيادة إدارة الأدوية في بقيق أو الأحساء أو العضيلية من خلال مركز الاتصال بالهاتف رقم 305-4444-800 للاستشارة عبر الهاتف أو الفيديو أو شخصيًا ويسعدنا استقبالك عند حضورك المباشر إلى العيادة. عيادة إدارة الأدوية

يتعاون مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي في المنطقة الجنوبية مع خدمات أحياء سكن أرامكو السعودية بالمنطقة الجنوبية لتزويد المرضى والأسر بأعلى مستوى من خدمة العملاء للأدوية.

من خلال "وفر وقتك، أعد صرف أدويةك عبر الإنترنت"، قامت المنظمات بحملة تواصل بتشغيل التكنولوجيا لتحسين الخدمات والتواصل عبر المنطقة الجنوبية.

بغض النظر عن المكان الذي يعمل فيه موظفو المنطقة الجنوبية وعائلاتهم أو يسافرون، فإنهم يتمتعون بإمكانية الوصول على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع لطلب الأدوية عبر الإنترنت، أو جدولة التوصيل إلى المنزل أو موقع الاستلام المناسب في تطبيق ماي تشارت أو على موقع JHAH.com.

## وفر وقتك، أعد صرف أدويةك عبر الإنترنت:

- استخدم تطبيق ماي تشارت الخاص بمركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي لطلب الأدوية عبر الإنترنت.
- يمكن للوصي الذي لديه وصول عبر الوكالة إلى حساب ماي تشارت طلب إعادة الصرف لأفراد الأسرة المعالين.
- لا ماي تشارت؟ لا مشكلة، اتصل بمركز اتصال الصيدلية لإعادة الطلب
- تواصل مع صيدلي في عيادات المنطقة الجنوبية لإدارة الدواء
- أرسل رسالة إلى مزودك من خلال استفسارات مركز الرسائل في ماي تشارت.

لدى المرضى بعد ذلك خيار تحديد خدمة التوصيل إلى المنازل أو موقع استلام مناسب عن طريق تحديد خيار توصيل إلى المنزل في ماي تشارت أو مع موظف مركز

## تجاوز صف الانتظار

قم بطلب إعادة صرف دوائك عن طريق ماي تشارت

أو عن طريق الاتصال  
800-305-4444

الرجاء مسح الباركود لمعرفة المزيد  
اتجاوز صف الانتظار

مركز جونز هوبكنز  
أرامكو الطبي  
Johns Hopkins  
AramcoHealthcare

## حكاية في جاها

## شركاء في الرعاية: رحلة غسيل الكلى



الأطباء والمتخصصين كل هذه التنقلات ممكن أن تصيب المريض بالإرهاق. لذا، أدرك فريق غسيل الكلى في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي هذه الصعوبات التي يواجهها المريض وبالتنسيق مع فريق التمريض لغسيل الكلى والعمل الاجتماعي وطبيب الكلى والصيدلية عملوا على تقديم المزيد من الخدمات إلى السرير أي بالقرب لهم.

يقوم الفريق بجولات يومية للاطلاع على المرضى للتحقق من أن صحتهم ووضعهم الحالي مستقر، وطرح الأسئلة وإشراكهم في محادثة أثناء العلاج، والتحقق من كيفية تعاملهم والإدارة الحالية لقيمهم الحيوية الحرجة (البوتاسيوم، الفوسفور، الكالسيوم، الهيموجلوبين، هرمون الغدة الدرقية والحديد).

بدأت صيدلية الأحساء دورات تدريبية إكلينيكية لإحضار المتدربين إلى جانب السرير وتجربة المرضى الذين يعانون من هشاشة عالية على العلاج الفعال. كجزء من برنامج التوجيه، ويرافقون الصيدلي السريري في الجولات ومراجعة الأدوية. وبدءًا من منتصف عام 2022، أدى هذا التدخل إلى تحسين

في مجال الرعاية الصحية، هناك بعض العلاجات المكثفة وعلى المدى البعيد. ونحن في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي فرع منطقة الأحساء، نقدم الرعاية لمرضى غسيل الكلى، والعلاج المستمر لمرضى الفشل الكلوي. وفي بعض الأحيان تكون جلسات غسيل الكلى للعديد من مرضانا في المركز من ثلاث إلى أربع جلسات غسيل في الأسبوع، لذا، يجب أن يكونوا حذرين بشأن تفاعلهم مع الآخرين لتجنب انتقال أي عدوى لهم، ويطلق عليهم اسم الحالات المعقدة وفقًا للمعايير الطبية، ويحتاجون إلى مستويات عالية من الرعاية والتنسيق.

يتناول مرضى غسيل الكلى أيضًا العديد من الأدوية للتحكم في مستويات الدم المختلفة ويجب مراجعتها بشكل متكرر لضمان النتيجة الصحية. ويحتاج هؤلاء المرضى إلى التزام كبير بتناول أدويتهم في الوقت المحدد وبالجرعة المناسبة.

بسبب الإرهاق والعلاج الممتد لفترات طويلة، يخضع العديد من المرضى للعديد من التحاليل، ويجب عليهم السفر من منازلهم، وإيجاد الوقت لتناول الأدوية والمكملات العلاجية، والانتقال من مكان إلى آخر لرؤية

بشكل مسبق لإرسالها عبر التوصيل الى منازلهم لتجنب الزيارات غير الضرورية والسفر الإضافي للمريض إلى المستشفى.

يواصل فريق غسيل الكلى في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي الشراكة مع المرضى والأسر للتميز في الجودة والخدمة الطبية.

إذا كنت أنت أو أحد أفراد أسرتك مهتمين باستشارة طب الكلى، فاتصل بمزود الرعاية الأولية في المنطقة الجنوبية لمناقشة خياراتك عن طريق حجز موعد عبر الإنترنت [www.jhah.com](http://www.jhah.com)، مع myChart أو مركز الاتصال 800-305-4444

نتائج المرضى بنسبة 80% مما أظهر تحسناً عامًا في 29 مريضًا من أصل 33 وفي 101 نتيجة مخبرية مضبوطة من أصل 126. وهذا يعني أن المرضى يتمتعون بقدر أكبر من السيطرة والقدرة على إدارة أعراضهم وطاقاتهم بشكل أفضل مع تجنب التصعيد الضار المحتمل لمرضهم.

لذا عمل الطاقم الطبي على بعض التدخلات التي من شأنها تقليل العبء على المراجعين، وأشرك الصيادلة مع الممرضات والأطباء والمرضى لمراجعة نتائج المختبر والأدوية وتقديم التوصيات والتعديلات على الوصفات الطبية وتسليمها مباشرة إلى المريض قبل عودتهم إلى المنزل.

بالانتقال إلى مستوى آخر، تراقب الصيدلية جميع المرضى في البرنامج من أجل إعادة تعبئة الأدوية الخاصة بهم وتعمل

## شركاء في الرعاية

يقدم فرع الأحساء الرعاية الأولية للمرضى من الساعة 7 صباحاً إلى الساعة 7 مساءً، لمزيداً من التواصل والخيارات

# عياده الرعاية الأولية Primary Care Clinic



لذا لهم الخيار في اختيار طبيبهم وحرصاً منا على راحتك، هنالك فريق خاص ستواصل معك للتنسيق معك من أجل تقديم الرعاية لك.

ومن خلال جدولة المواعيد للمرضى مسبقاً، وتجنب انتظار المرضى لساعات طويلة، لذا يقدم مركز الأحساء الصحي مزيداً من الخيارات والمواعيد للحجز مع الرعاية الأولية للبالغين وطب الأطفال.

عن طريق حجز زيارة للفحص الطبي عن بعد (الهاتف أو الفيديو) يمكن للمرضى تجنب زيارة المستشفى. ويمكنك التحدث مع الطبيب والحصول على الاستشارة. هذا مثالي للموظفين في المناطق النائية والعائلات التي تفضل التواصل عبر الإنترنت.

يمكن للمرضى في مركز الأحساء الصحي حجز المواعيد مع طبيب الرعاية الأولية (PCP) أو طبيب الأطفال كزيارة منتظمة أو الفحص عن بُعد من الأحد إلى الخميس من الساعة 7 صباحاً حتى 7 مساءً من خلال MyChart ومركز الاتصال في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي 800-305-4444

يتعهد مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي بالمنطقة الجنوبية بأن يكون شريك في رعاية المرضى وعائلاتهم، الأطباء والموظفين. وركزت الجهود الأخيرة على تحسين الوصول إلى الرعاية. حيث يتواصل فريق الإدارة للحصول على الملاحظات من خلال مجلس الشراكة العائلية للمرضى (PFPC)، واستبيان عن مدى الرضا عن الرعاية الصحية لشركة أرامكو السعودية لعام 2002، واستبيان مرضى مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي.

كموضوع طويل الأمد في PFPC، ناقش المتطوعين والأطباء المتخصصون في المجتمع عدة نقاط المتعلقة بساعات العمل وسلوكيات المرضى وأنماط العمل الفريدة في المنطقة الجنوبية واحتياجات أفراد الأسرة المؤهلين. وبعد الكثير من العمل والتحليل، قام مركز الأحساء الصحي (AHHC) بتحويل العمليات في مجال الرعاية الأولية وطب الأطفال إلى جدول زمني من الساعة 7 صباحاً حتى 7 مساءً. يمكن للمرضى الآن حجز مواعيدهم مسبقاً من الأحد إلى الخميس من الساعة 7 صباحاً حتى 7 مساءً عبر myChart أو مركز اتصال 800-305-4444 JHAH.

وذلك، لأن المرضى يفضلون المراجعة لدى طبيبهم الخاص،

## حكاية في جاها

## أنقذ قطاع الرعاية الصحية في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي حياة حسن البالغ من العمر ٢٥ عامًا



مستيقظ بفضل الله، وأحيل لاحقًا لإعادة تأهيل مكثف. في 27 فبراير 2023، تعافى حسن تمامًا، وزار والده وحدة SICU لإظهار امتنانه وشكره للفريق الطبي المشرف على حالته قائلاً، "من بعد الله ومن ثم مساعدتكم، لم أكن لأكون هنا وعلى قيد الحياة".

وقال د. مجتبي الخلف، استشاري وحدة العناية المركزة: "عندما استقبلنا حسن، كان في حالة حرجة للغاية. خلال الأسبوع الأول في وحدة العناية المركزة، ظهرت عليه جميع علامات إصابات الدماغ الشديدة التي يمكن أن تتطور حتى الموت. وصل ضغطه داخل الجمجمة إلى أعلى المستويات التي رأيتها في حياتي. لم يكن يستجيب للعلاجات التقليدية والمتعارف عليها. على الرغم من ذلك، أصر الفريق، بل لجأ إلى المزيد من الأساليب غير التقليدية للتحكم بالضغط داخل الجمجمة. وبفضل جهود الفريق غير العادية من مختلف التخصصات، حقق حسن تعافياً ملحوظاً يمثل شهادة على الرعاية ذات المستوى العالمي التي نفخر بتقديمها في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي".

يتبع مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي نهجاً شاملاً وتعاونياً لرعاية المرضى، مما يجعل المريض مطلع على أي خطة علاجية تخصه.

وبصفة مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي شريك في الرعاية، ساعدت حسن على استعادة حياته والتعافي من مثل هذه الإصابة التي تهدد حياته.

إذا كنت موظفًا في أرامكو وترغب في معرفة المزيد حول كيف يمكن لمركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي أن يكون شريكك في الرعاية الصحية، قم بزيارة موقع [jhah.com](http://jhah.com)، أو احجز موعدًا مع خبراء الرعاية الأولية لدينا لإجراء فحص طبي للحفاظ على صحتك وعائلتك بأسرع قدر ممكن.

في 22 أكتوبر 2022، تعرض حسن عبد الغني البالغ من العمر 25 عامًا لحادث أثناء العمل نتج عنه إصابة شديدة في الرأس. نظرًا لحالته الحرجة التي تهدد حياته، تم نقله عن طريق الجو من مكان عمله البعيد في تنجيب إلى مستشفى جونز هوبكنز أرامكو الطبي في الظهران لاستكمال إجراءات دخوله لوحدة العناية المركزة الجراحية ذات المستوى العالمي (SICU) في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي الظهران.

وعند وصوله إلى قسم الطوارئ، أظهر الفحص بالأشعة المقطعية إصابة متفرقة في الرأس والوجه. تم إجراء جراحة عاجلة للقحف الناشئ لإخلاء الأورام الدموية، وتم إدخال جهاز مراقبة الضغط داخل الجمجمة (ICP). وكان الضغط مستمر في الارتفاع نتيجة التورم الكبير الحاصل في الدماغ. وأظهرت فحوصات التصوير المقطعي المحوسب المتعددة للدماغ بعد الجراحة أن الوذمة تزداد سوءًا، تواجد فتق في الدماغ وفتق خلال الخيمة. وكان ضغط الجمجمة مرتفعاً بشكل حرج ولم يكن يستجيب للإجراءات العلاجية على الرغم من سوء التشخيص، تم اتخاذ تدابير قصوى لتقليل من ضغط الجمجمة والحفاظ على استقرار حالته. بقي حسن في وحدة العناية المركزة الجراحية، حيث واصل الفريق متعدد التخصصات علاج حالته ومراقبتها.

ويعد المزيد من الفحوصات والعلاج، بما في ذلك تصوير الأوعية بالرنين المغناطيسي (MRA)، إلى أن دماغ حسن كان يظهر تحسناً كبيراً. بدأ حسن يستجيب للعلاج بعد الرعاية داعمة وإعادة التأهيل المكثف.

وبهدف فصل حسن عن جهاز التنفس الصناعي وإعادةه إلى المنزل بأمان، وضع الفريق بقيادة الطبيب، بما في ذلك الممرضات والمعالجين، خطة أدت إلى تعافي حسن جيداً والعودة إلى المنزل. لقد تحول من فاقد للوعي إلى





# سجّل لتلقي الرعاية الصحية في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي

كيف تسجل أنت وأفراد عائلتك المستحقين:

1. انتقل إلى <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](http://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: +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 كافٍ باللغة الإنجليزية. للتطوع، أرسل رسالة إلكترونية على البريد الإلكتروني: VOLUNTEER.HEALTHCARE@JHAH.COM

- **هل أنت حامل؟** إذا كنتي حاملًا 12 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 30 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 لتخز 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 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

# استطلاع الرعاية الصحية الرقمية



يسرنا أن نعلن أن مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي قد حقق تصنيفًا من المستوى 8 من قبل كلية إدارة معلومات الرعاية الصحية التنفيذيين (CHIME) لكل من الخدمات الحادة والمتنقلة في استطلاع الصحة الرقمية لعام 2022.

وتم توزيع استطلاع على أكثر من 38000 مؤسسة، ويضع التصنيف فريق تكنولوجيا المعلومات في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي فوق معظم أقرانه في فئات مثل التحليلات وإدارة البيانات، وصحة السكان، والبنية التحتية، ومشاركة المرضى. ويعتبر الاستطلاع بمثابة "فحص صحي رقمي" شامل لمقدمي الرعاية الصحية.

نظرًا لأن النجاح في الصحة الرقمية يحدد بشكل متزايد جودة رعاية المرضى، فإن الهدف من الاستطلاع عكس التقدم الذي أحرزه كبار مقدمي الرعاية الصحية أثناء إعادة تشكيل الرعاية الصحية للقرن الجديد القادم.

وقال رئيس شركة CHIME والمدير التنفيذي راسل بي برانزيل:

"نحن فخورون بتكريم التفاني والجهد الاستثنائي لفريقك في التميز في مجال الصحة الرقمية. " وأداؤك الرائد يمثل الهاما وقدوة لغيرك في مجال الصناعة. يتلقى المرضى في جميع أنحاء العالم رعاية أفضل عندما تقود التغيير من خلال التحول الرقمي، كما أثبتت من خلال تجاحك في هذا البرنامج الصارم "

كما قال الرئيس والمدير التنفيذي لشركة CHIME Russell P. Branzell