

مرکز جونز هوبکینز
أرامکو الطبي
Johns Hopkins
Aramco Healthcare

5

2

1

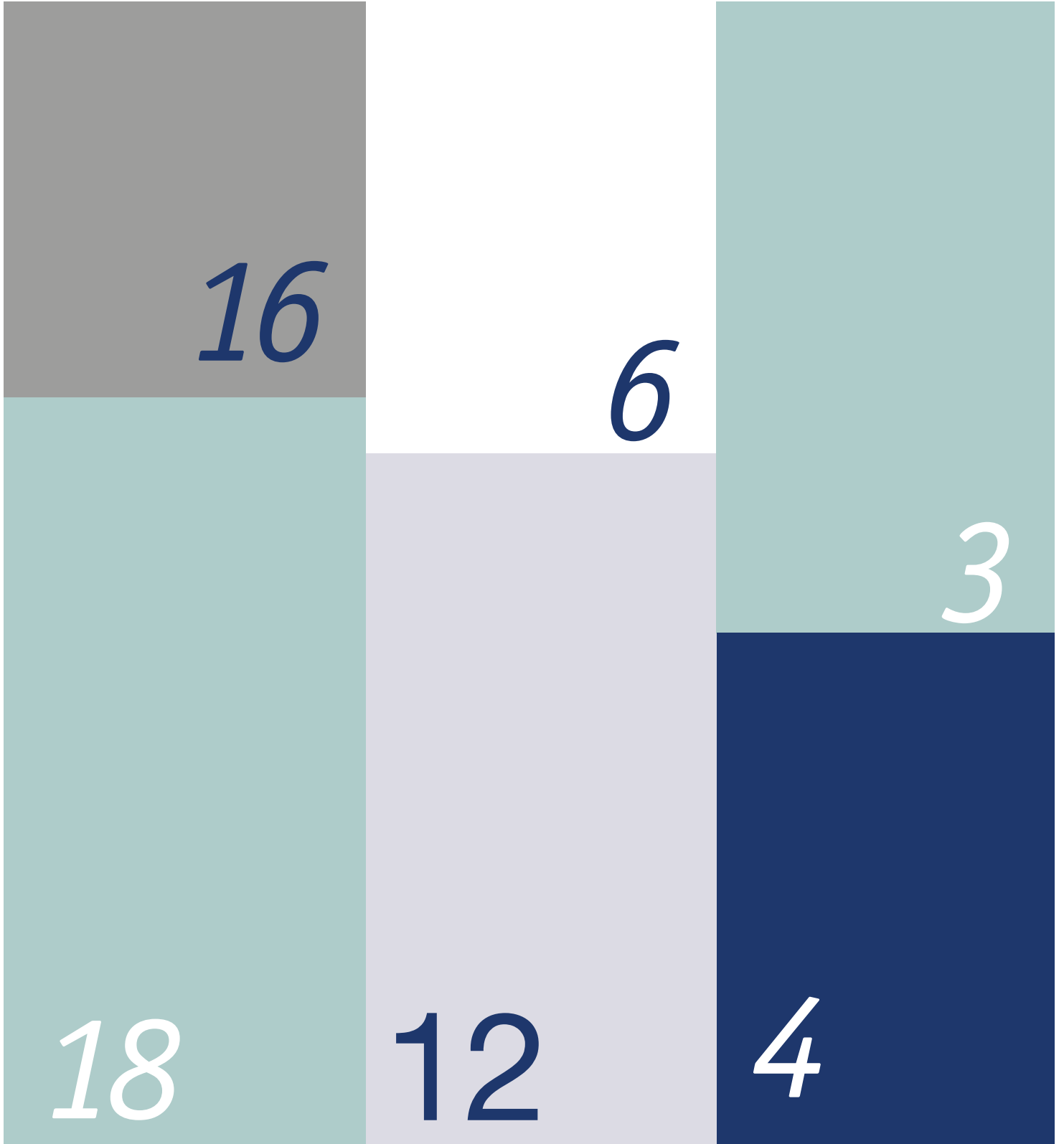
WellBEING

يوليو 2023

أضحتي مبرك



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.

نصائح مهمة للمحافظة على صحتك وسلامتك أثناء الحج



تناول

كميات كافية من السوائل، وما يعادل ٨ أكواب من الماء على الأقل يومياً لتجنب الإصابة بالجفاف

أحرص

على تناول الأطعمة والمشروبات الآمنة فقط لتلافي الإصابة بالتسمم أو الإسهال

لا تتشارك

تتشارك مع الآخرين بأدواتك الخاصة بالعناية الشخصية كأمواس الحلاقة أو المقصات

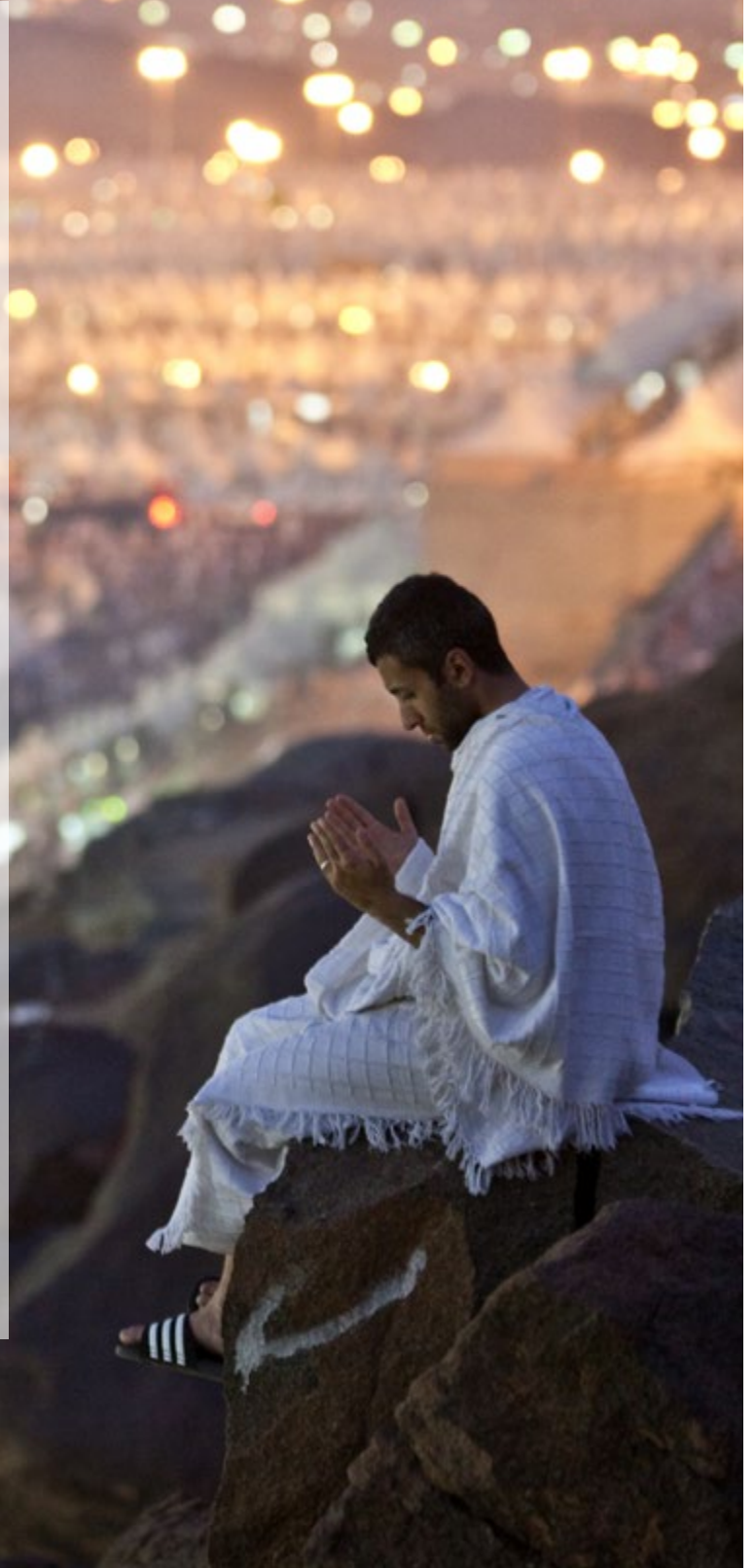
أحرص

على لبس الكمامة وغسل وتعقيم يديك باستمرار

يتمنى كل فرد في أسرة مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي لكم رحلة حج موفقة وآمنة وصحية.

نصائح لتلافي انخفاض ضغط الدم أثناء الحج

- احرص على تناول الوجبات الخفيفة والرئيسية بشكل منتظم والامتناع عن تناول أيٍّ منها.
- احرص على تناول أدوية مرض السكري وفقاً لنصائح الطبيب
- قم بقياس مستوى السكر في الدم بانتظام للتأكد من أنه ضمن النطاق المسموح به.
- في حال انخفاض ضغط دمك أكثر من المعتاد، قم بزيارة أقرب مركز للطوارئ لتعديل جرعات دوائك.
- كن جاهزاً دئماً لعلاج نفسك من انخفاض مستوى السكر في الدم بتناول نصف كأس من عصير الفاكهة أو مشروب غازي اعتيادي (غير مشروبات الحمية) أو كمية صغيرة من المربي أو العسل. وفي حالة ارتفاع السكر في الدم، حافظ على هدوئك وقم بقياس السكر مرة أخرى بعد 15 دقيقة. إن ظل مستوى السكر منخفضاً، تناول العصير أو قطعة من السكر مرة أخرى. تناول وجبة خفيفة وصحية أو ساندويش ثم استأنف مراسم الحج مرة أخرى.
- قم بإبلاغ رفاقك في رحلة الحج بعدم إطعامك أية مأكولات أو مشروبات إن أصبت بغيوبة السكري بسبب الانخفاض الحاد في مستوى السكر في الدم. وإن كنت تأخذ علاج الأنسولين، فاحرص على أن تضع في حقيبتك اليدوية عدة الأنسولين الخاصة لأخذ الحقنة



التحكم بالسكري خلال الحج

يتخلل فريضة الحج الكثر من الشروط والمطالب، قد لا يتمكن الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري أو غيره من الأمراض المزمنة تحقيقها لأنها تقع بعيداً عن مجرى حياتهم الروتينية. قد يحصل تغيير في مواعيد تناولهم الأدوية وفقدانهم السيطرة على العادات الغذائية الصحية التي تعودوا عليها، ناهيك عن إصابتهم بالجفاف وغيرها من المشاكل الصحية التالية:

استشر طبيبك ومقدمي الرعاية الصحية الأولية الآخرين سلفاً لكي تتعرف على كيفية المحافظة على مستوى السكر في الدم وضغط الدم والدهون في الجسم، ولتتأكد من أنك خال من أية أمراض خطيرة قد تؤدي إلى تدهور حالتك الصحية فيها بعد والتي قد تمنعك من إتمام فريضة الحج.

يتوجب على كل من ينوي أداء فريضة الحج أخذ لقاح ضد مرض التهاب السحايا Meningitis إضافة إلى لقاح ضد الـإنفلونزا، إن لم يكن قد أخذه من قبل.

تناقش مع أخصائي التغذية حول خطة التغذية التي يجب عليك اتباعها أثناء الحج، وتحديد أنواع الأطعمة والمشروبات التي يجب تناولها واستعمالها، وأن تعرف كيفية العناية بقدمك لتلافي الإصابات. لا بد من التعرف على قرب مركز طبي من الحرم المكي ومكان إقامتك أثناء الحج. إن أصيبت قدمك خلال مراسم الحج، توجه إلى أقرب مركز طبي، وتذكر دائماً أن تحافظ على قدميك نظيفة وجافة.

قم بإبلاغ منظمي حملة الحج ورفاقك بأنك مصاب بمرض السكري وشرح لهم أعراضه وعلامات انخفاض مستوى السكر في الدم وما يجب عليهم القيام به في هذه الحالة.



الحساسية الموسمية

التي تتفتح في أوقات مختلفة من العام. يمكن أن تظهر أعراض الحساسية في أي عمر. وهم أكثر عرضة للظهور خلال مرحلة الطفولة أو البلوغ المبكر. قد تتغير شدة الأعراض بمرور السنين. بالنسبة للعديد من الأشخاص، تتحسن الحساسية الموسمية مع مرور الوقت. يعتاد عدد من الأشخاص على الحساسية الموسمية، ولن يطلبوا العلاج. ومع ذلك، فإن الحصول على النوع المناسب من العلاج يمكن أن يجعل الحساسية الموسمية أكثر قابلية للتحكم. العلاج مهم بشكل خاص إذا كانت الأعراض تتضمن تفاعلات حساسية خطيرة مثل الربو أو الأكزيما.

العلاج

أفضل طريقة لمنع الحساسية الموسمية هي تجنب مسببات الحساسية التي تسبب رد فعل. عندما يكون من المستحيل تجنب مسببات الحساسية، تتوفر خيارات العلاج. لأعراض أقل حدة، قد تساعد الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية. أما للأعراض الأكثر شدة، قد تكون بحاجة إلى وصفة طبية. يشعر الكثير من الناس بأكثر قدر من الراحة من خلال تناول مجموعة من أدوية الحساسية. وقد يستغرق الأمر بعض الوقت لمعرفة الأدوية الأفضل بالنسبة لك. تأكد من قراءة ملصق الدواء أو التحدث إلى الصيدلي حول الجرعة الموصى بها وحول مخاوف سلامة صحتك.

في بعض الحالات، قد يوصي مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بالعلاج المناعي. الهدف من العلاج المناعي هو تعزيز جسمك على مسببات الحساسية، حتى تتوقف عن التسبب في الأعراض. يتضمن العلاج المناعي سلسلة من الحقن تُعطى على مدى ثلاث إلى خمس سنوات. كل حقنة تحتوي على كمية صغيرة من مسببات الحساسية. ستتوقف الأعراض بمجرد أن يعتاد جسمك على مسببات الحساسية.

تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك عن هذه الأدوية وغيرها من الأدوية المستخدمة لعلاج الحساسية الموسمية. من خلال العمل معًا، يمكنك أنت ومقدم الرعاية الصحية تحديد الأدوية التي تعمل بشكل أفضل لعلاج أعراض الحساسية لديك.

الحساسية الموسمية هي الحساسية التي تظهر في أوقات معينة من السنة. قد يعاني بعض الأشخاص من أعراض الحساسية الموسمية على مدار السنة. يُعرف التهاب مجرى الهواء التحسسي بحساسية الأنف. تسبب حساسية الأنف أعراضًا تشبه أعراض البرد. الحساسية الموسمية هي شكل من أشكال حساسية الأنف.

عادة ما تكون الحساسية الموسمية تفاعلات حساسية تجاه حبوب اللقاح التي تنتجها بعض النباتات. يمكن أن تسبب جراثيم العفن أيضًا رد فعل تحسسي. يمكن أن تقلل الحساسية الموسمية من جودة حياتك. قد تتداخل الأعراض المزجة مع الحياة اليومية، مثل العمل والأنشطة الترفيهية. الخبر السار هو أنك لست مضطرًا للعيش مع الحساسية الموسمية. من خلال تجنب الأشياء التي تثير رد الفعل التحسسي والحصول على النوع الصحيح من العلاج، يمكنك أن تعود إلى حياتك الطبيعية مجددًا، بغض النظر عن الموسم.

الأعراض

تبدأ فور التعرض لمسببات الحساسية المحددة. لن يعاني الجميع من الأعراض نفسها:

- سعال وحكة بالأنف
- احتقان الأنف والتهاب الجيوب الأنفية
- سيلان الأنف والعطاس
- قلة حاسة الشم أو التذوق
- ضغط الجيوب الأنفية
- حساسية جفني العينين، أو انتفاخهما، أو احمرار العينين، أو سيلان الدموع منهما.
- التهابات الأذن

في بعض الأحيان يمكن أن تسبب الحساسية الموسمية ردود فعل تحسسية أكثر شدة. فيعد الربو والأكزيما أمثلة على تفاعلات الحساسية الخطيرة التي قد تتطلب علاجًا طبيًا. قد تبدأ الأعراض أو تزداد سوءًا خلال أوقات معينة من السنة. لأنه من الممكن أن تحدث هذه الأعراض عن طريق النباتات



الأمراض المنقولة عن طريق الأغذية

• الأغذية البحرية الآتية من مياه ملوثة.

الأعراض

- ألم بطني، إسهال يمكن أن يكون مُدَمَى أحياناً.
- حمّى، تقيؤ.

هناك بعض أنواع البكتيريا والمواد الكيميائية التي يمكن أن يكون لها تأثير في الجهاز العصبي. وهذا ما قد يؤدي إلى ظهور أعراض أخرى. من بينها:

- تشوُّش الرؤية، دوخة أو دوار، صداع، شلل.
- حَذَر أو إحساس بالوخز في الجلد.

من الممكن أن تتدرج الأعراض من الخفيفة إلى الشديدة والخطيرة. كما يمكن أن تستمر هذه الأعراض من بضع ساعات إلى عدة أيام.

من الممكن أحياناً أن تؤدي الأمراض المنقولة عن طريق الأغذية إلى فقدان الجسم كميات كبيرة من السوائل. وهذا ما يدعى باسم "التجفاف". يكون الرضع والأطفال وكبار السن معرضين لخطر التجفاف أكثر من غيرهم. كما أنّ الخطر يصيب أيضاً الأشخاص المصابين بضعف في جهاز المناعة.

المعالجة

المعالجة الوحيدة اللازمة في معظم الحالات هي تعويض السوائل؛ فهذا يساعد على الوقاية من التجفاف. من الممكن أن تكون الأدوية التي تُباع من غير وصفة طبية مفيدة في مكافحة الإسهال عند البالغين. لكن على من يصاب بإسهال مدمى أن يمتنع عن استخدام هذه الأدوية. يعدّ الإسهال المدمى دليلاً على وجود عدوى بكتيرية أو طفيلية. وقد يؤدي تناول هذه الأدوية إلى تفاقم المشكلة. لا يجوز إعطاء هذه الأدوية إلى الأطفال إلا إذا سمح الطبيب بهذا.

إذا أمكن التوصل إلى تشخيص السبب المحدد للمرض المنقول عن طريق الأغذية، فإنّ الطبيب يمكن أن يصف للمريض الدواء المناسب لمعالجة هذا المرض. وعلى سبيل المثال، فإن من الممكن استخدام المضادات الحيوية لمعالجة الأمراض البكتيرية المنقولة عن طريق الأغذية.

تحدث الأمراض المنقولة عن طريق الأغذية عندما يمرض المرء بسبب تناول أغذية ملوثة أو بسبب شرب سوائل ملوثة. وتدعى هذه الحالات في بعض الأحيان باسم "التسمم الغذائي". هناك أكثر من مائتين وخمسين نوعاً مختلفاً من الأمراض المنقولة عن طريق الأغذية وهي تعتبر حالة شائعة. لكن الوقاية منها أمر ممكن. إن إعداد الطعام وطهيه والتعامل معه على نحو آمن يمكن أن يقي من هذه الأمراض.

الأسباب

يحدث القسم الأكبر من الأمراض المنقولة عن طريق الأغذية بسبب بكتيريا ضارة. وهذه البكتيريا قادرة على إحداث عدوى في المعدة والأمعاء. وتشتمل الأسباب الأخرى على انتقال الفيروسات والطفيليات. ومن الممكن أيضاً أن تكون هذه الأمراض ناتجة عن بعض المواد الكيميائية.

يمكن أن توجد بعض أنواع البكتيريا المؤذية في الأغذية عند شرائها. ومن الممكن أن تصل البكتيريا إلى الأغذية فتلوثها في أي وقت، وذلك خلال: النمو، الحصاد أو الذبح، المعالجة، التخزين، النقل.

غالباً ما تحتوي الأغذية النيئة على بكتيريا يمكن أن تسبب أمراضاً منقولة عن طريق الأغذية. ومن الأمثلة:

- البيض، السمك والمحار.
- الخضار والفاكهة الطازجة، اللحوم الحمراء أو الدواجن.
- الحليب ومنتجات الألبان غير المبسترة.

من الممكن أن تنقل الفيروسات من شخص إلى آخر. وقد توجد الفيروسات في براز الشخص المصاب أو في قيئه. ومن الممكن للأشخاص المصابين بالعدوى أن ينقلوا التلوث الفيروسي إلى الأغذية والمشروبات. إن الوقاية من هذه الحالة أمر ممكن إذا حرص هؤلاء الأشخاص على غسل أيديهم غسلًا جيداً بعد استخدام المراض.

من الممكن أن يصاب الناس بالعدوى الفيروسية أيضاً إذا تناولوا:

- الخضار أو الفاكهة التي تعرضت لمياه ملوثة.

اضطرابات الأكل

اضطرابات الأكل هي مشاكل سلوكية خطيرة. يمكن أن تشمل الإفراط الشديد في تناول الطعام أو عدم تناول ما يكفي من الطعام للبقاء بصحة جيدة. كما أنها تنطوي على قلق شديد بشأن الشكل أو الوزن.

تشمل أنواع اضطرابات الأكل ما يلي:

- فقدان الشهية العصبي.
- الشره المرضي العصبي.
- الأكل بشراهة.

النساء أكثر عرضة من الرجال للإصابة باضطرابات الأكل. تبدأ اضطرابات الأكل عادةً في سنوات المراهقة، وغالباً ما تحدث جنباً إلى جنب مع الاكتئاب واضطرابات القلق وتعاطي المخدرات. يمكن أن تؤدي اضطرابات الأكل إلى مشاكل في القلب والكلية وحتى الموت. الحصول على المساعدة في وقت مبكر أمر مهم. يشمل العلاج المراقبة والعلاج بالكلام والاستشارات الغذائية وأحياناً الأدوية.

القهم العصبي

كثيراً ما تُدعى حالة القهم (نقص الشهية) العُصابي باسم القهم فحسب. والمُصاب بالقهم يرى نفسه بديناً زائداً الوزن، حتى إذا كان في واقع الأمر نحيلاً أكثر ممّا يجب. ويصبح الأكل والطعام وضبط الوزن هواجس مسيطرة عند مريض القهم.

يُكثر مرضى القهم عادة من وزن أنفسهم مراراً وتكراراً، ويحسبون الحصص الغذائية بعناية مُفرطة، ولا يأكلون إلا كميات صغيرة جداً من أطعمة معينة دون غيرها. ومن الممكن أن يتورط بعض مرضى القهم أحياناً في نوبات من الأكل المنفلة، تعقبها جِمية شديدة جداً وإفراط في ممارسة التمارين الرياضية والتقنيُّ المتعمد أو إساءة استخدام العقاقير التي تساعد على تخفيض الوزن.

النهام العصبي

يكون الشخص مُصاباً بالنهم أو النهام العُصابي عندما يُعاني من نوبات متكررة وكثيرة لتناول كميات ضخمة من الطعام، ويعجز عن ضبط هذه النوبات. وتتبع هذه النوبات من الأكل المنفلة عادةً بحالاتٍ من التقنيُّ الإرادي المقصود ومن الإفراط في تناول المُسهلات ومُدرات



البول واللجوء إلى الصيام والتمارين الرياضية المُفْرِطة، أو مزيج من هذه السلوكيات. على النقيض من حالة القَهَم، غالباً ما يُحافظ مرضى النّهم على أوزان صحيّة أو طبيعيّة، في حين تكون أوزان بعضهم زائدةً بعض الشيء. لكنّ مرضى النّهم يعانون من خوف دائم من زيادة أوزانهم، كما يفعل مرضى القَهَم. وهم يحملون أيضاً رغبةً شديدة ودائمة في تخفيف الوزن وانزعاجاً مستمراً من حجم أجسامهم وشكلها.

اضطراب فرط الأكل

يلتهم المرضى المُصابون باضطراب الأكل المُنفَلت عادةً كمّيّات ضخمة من الطعام. ومن المألوف أن يفقدوا أيّة سيطرة على أنفسهم في أثناء نوبات الأكل المنفَلت. وغالباً ما تكون أوزان هؤلاء المرضى زائدة، بل يمكن أن يكونوا بدينين جداً.

على خلاف ما نراه في النّهم أو القَهَم العُصابيين، لا يلجأ مرضى اضطراب الأكل المنفَلت إلى التقيؤ القسري، ولا يُكثرون من ممارسة التمارين الرياضية.

المعالجة

يُشارك في معالجة اضطراب الأكل عادةً فريقٌ مكوّن من أطباء واختصاصيي تغذية ومعالجين نفسيين. وهم يساعدون المريض على:

- التلاؤم مع الشدّة النفسية والمشاعر.
- تعلّم أنماط الأكل الصحيّة.

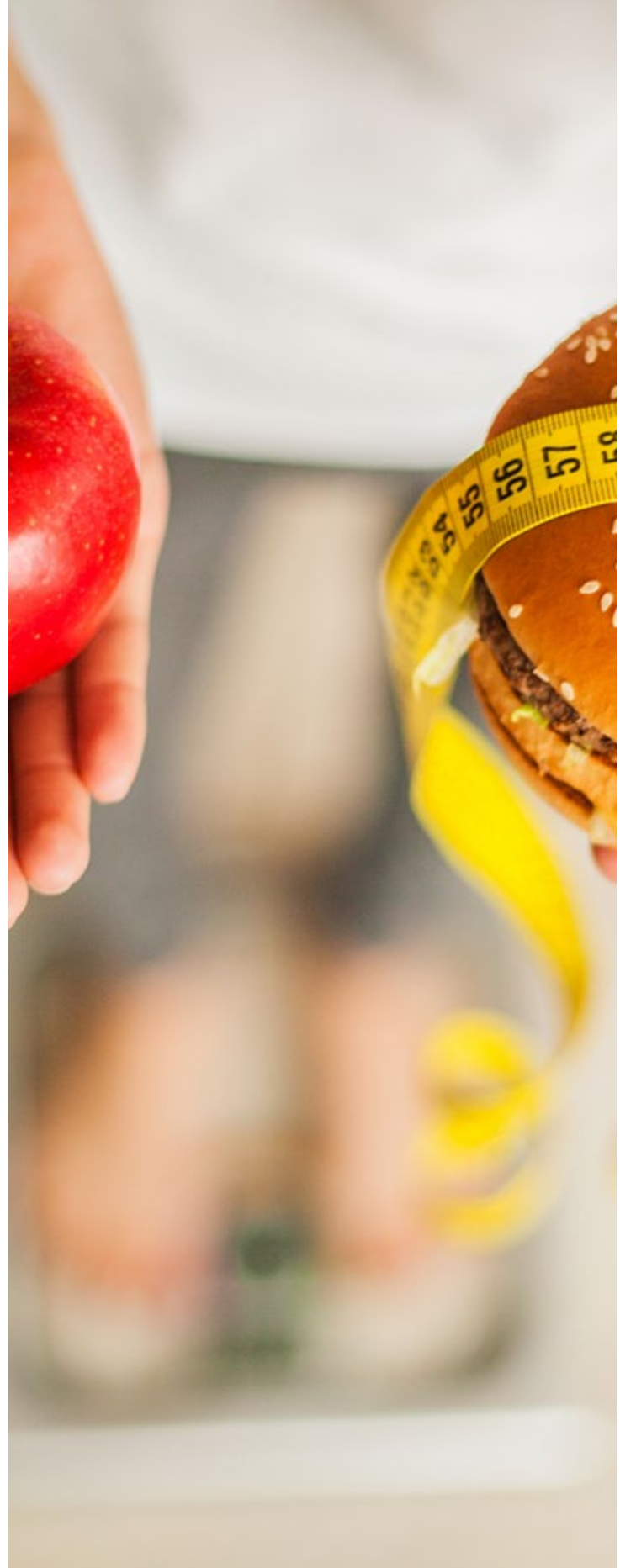
تكون إعادة الشخص إلى الوزن الطبيعي أحد أهداف معالجة اضطراب الأكل. ومن تلك الأهداف أيضاً معالجة أيّة مشكلات نفسية متعلّقة بذلك الاضطراب أو مُسبّبة له، للحيلولة دون التّنكس أو عودة الإصابة من جديد.

تشتمل معالجة اضطرابات الأكل عادةً على استخدام الأدوية والمعالجة النفسية.

وقد تشمل الأدوية مُضادّات الاكتئاب أو مُضادّات الدّهان أو مُثبّبات المزاج، وذلك عند معالجة القهم. كما يمكن استخدام عقاقير مُحفّزة أو مُثبّطة للشهية بحسب طبيعة حالة اضطراب الأكل.

هناك أنواعٌ كثيرة من المعالجات المُتاحة من أجل اضطرابات الأكل. ومن الممكن أن تجري المعالجة ضمن مجموعات، أو على نحو فردي، أو حتى بما يشمل العائلة كلها.

يكون تقديم المشورة الغذائية جزءاً من معالجة اضطرابات الأكل أيضاً، لأنّ معرفة كيفية الأكل الصحي أمرٌ مهمٌ للمحافظة على الوزن الصحي السليم وعلى شكل الجسم أيضاً.



كيف تنقذ حياة إنسان



الإسعافات الأولية للحالات الحرجة

3



اطلب المساعدة
بالاتصال على
رقم الطوارئ

2



تأكد من وعي
واستجابة
المصاب

1



تأكد من سلامة
الموقع قبل
تقديم المساعدة

6



قم بإعطاء
نفسين

5



ابدأ الإنعاش
القلبي الرئوي إذا
لم يكن هناك
تنفس أو نبض

4



تأكد من التنفس
الطبيعي ووجود
النبض

استمر في إعطاء نفسين لكل ٣٠ ضغطة صدرية
إلى أن تصل سيارة الإسعاف أو تصاب بالإجهاد الشديد

مقتطفات من قنوات تواصلنا الإجماعي

ما قد فاتك



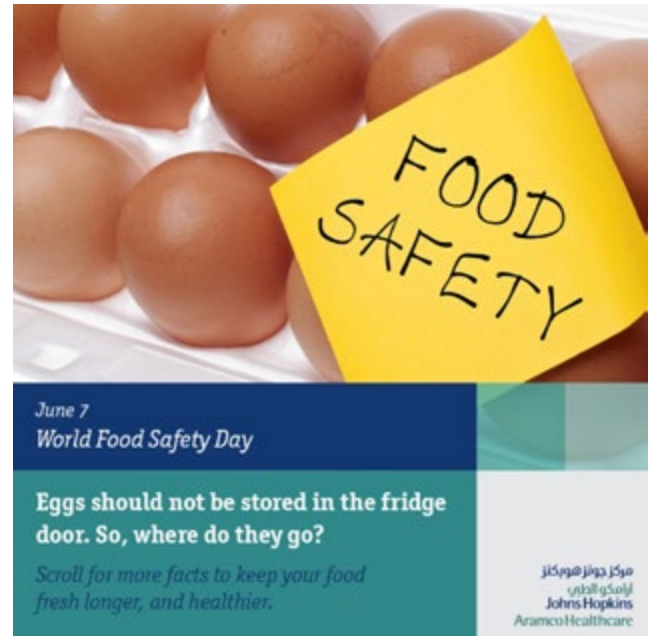
في أثناء الامتحانات، عليك أن تشعر بأنك في أفضل حالاتك لبذل قصارى جهدك. إذا شعرت بأن طفلك قد يعاني من ضغوط غير صحية، فإن مقدمي الرعاية الأولية هنا لمساعدتك.



إذا كنت بحاجة إلى إعادة صرف الوصفات الطبية الخاصة بك، يمكنك القيام بذلك بسهولة من خلال #ماي_تشارت وتوصيلها إليك أينما كنت.



في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي نكرس جهودنا لتقديم أفضل علاج ورعاية ممكنة للأفراد الذين يعانون من سرطان الدماغ، مع الدعم اللازم من الخبراء المتخصصين في معهد الأورام بجاها.



يمكن أن تتسبب البكتيريا أو الفيروسات بالأمراض المنقولة بالغذاء. وفقًا لمنظمة الصحة العالمية، فإن واحدًا من كل عشرة أشخاص في جميع أنحاء العالم يمرض بعد تناول طعام ملوث. اقرأ لمعرفة المزيد عن العناصر الأربعة لسلامة الغذاء.



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

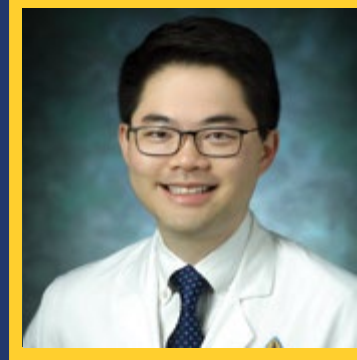
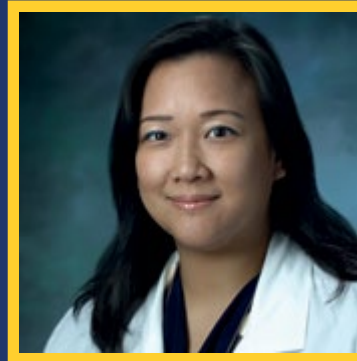
برنامج الزيارة من جونز هوبكنز ميديسن يشمل أطباء من مجالات واسعة يشاركوننا خبراتهم في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي



Find out more



JOHNS HOPKINS
MEDICINE



وصفات جاهها الصحية كعكة المكسرات بالقرفة

كعكة المكسرات بالقرفة الشهية والصحية هي حلوى ولذيذة ومغذية. حلوة المذاق وزكية الرائحة وغنية بالبروتينات والفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة، ويسهل صنعها.

المكونات:

- 125 مل من زيت دوار الشمس أو زيت الذرة أو زيت الكانولا (نصف كوب)
- 125 جرام سكر (نصف كوب). 50 جرام من سبلندا (سكر الرجيم) يمكن استخدامه عوضاً عن السكر حسب الرغبة.
- 3 بيضات كاملة أو 6 بياض بيض
- 200 جرام دقيق لجميع الأغراض أو دقيق قمح كامل (كوب واحد)
- ملعقة صغيرة من خميرة الخبز
- 3 ملاعق كبيرة من جوز مفروم
- نصف كوب حليب خالي الدسم
- 2 ونصف ملعقة صغيرة من قرفة مطحونة

التحضير:

- اخلط السكر مع خميرة الخبز والقرفة والدقيق في وعاء.
- اخفق البيض مع الحليب والزيت لمدة 3 دقائق بملعقة خشبية، ثم أضفهم إلى خليط البودرة أعلاه واخلطهم جيداً بملعقة لمدة 2-3 دقائق أو بالخلط الكهربائي لمدة دقيقة واحدة.
- نضيف الجوز ونخلطهم بلطف.
- ضع الخليط في قالب كيك مستدير 20 سم مدهون بالزبدة واخبزه في فرن على حرارة 180 درجة مئوية لمدة ساعة حتى يرتفع ويتحول لونه إلى البني أو حتى يتم إدخال عود أسنان في المنتصف ويخرج نظيفاً.
- اخرجها من الفرن واتركها لتبرد ثم قطعها إلى 12 شريحة.

النتيجة: 15 قطعة

التقديم: يقدم مع سلطة فواكه لإثرائها بالألياف والفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة وجعلها أكثر تغذية.

محتويات الدهون والسعرات الحرارية:

- السعرات الحرارية لكل وجبة: 180 سعرة حرارية في حالة استخدام السكر و150 سعرة في حالة استخدام سبلندا (سكر الرجيم)
- الدهون في كل حصة: 10 جرامات من الدهون الصحية



١٤ طريقة إبداعية لجعل أطفالك يتناولون المزيد من الفواكه والخضروات

أعدّها: غادة الحبيب

مسؤولة خدمات التغذية العلاجية



الفواكه والخضروات من الأطعمة المهمة لنا جميعًا، بما في ذلك الأطفال. تزود أجسامنا بالألياف والفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة والعناصر المغذية الأخرى. الفواكه والخضروات خالية من الدهون والكوليسترول، وتدعم صحة قلوبنا، وتقلل من مخاطر الإصابة ببعض أنواع السرطان والسكتة الدماغية. على الرغم من كل هذه الفوائد، يذكر العديد من الآباء أن أطفالهم لا يأكلون الكمية الموصى بها من خمس حصص من الفاكهة والخضروات يوميًا.

فيما يلي بعض النصائح المفيدة لتشجيع الأطفال على تناول حصصهم المطلوبة من الفواكه والخضروات:

- دع الأطفال يختارون الفاكهة والخضروات التي يريدون تناولها ودمجها في وجباتهم المفضلة. يمكنهم اختيار الفواكه والخضروات المفضلة لديهم بألوان زاهية والقوام المفضل لديهم.
- استمر في المحاولة. فبعض الأطعمة، قد يستغرق الأمر عدة محاولات قبل أن يتعود الطفل على طعمها.
- شجع الأصدقاء أو الأقارب على تقديم الخضار والفواكه لأطفالك.
- أشرك أطفالك في التسوق لشراء الفواكه والخضروات، وفي تحضير أطباق متنوعة في المنزل من الفواكه والخضروات. يجب أن الأطفال تناول الطعام الذي يشاركون في تحضيره.
- قلل من تقديم الوجبات السريعة للأطفال وتأكد من توافر الأطعمة الصحية، بما في ذلك الفواكه والخضروات في المنزل.
- كن نموذجًا يحتذى به واستهلك الفواكه والخضروات كوجبات خفيفة. عادة ما يتبع الأطفال نفس العادات الغذائية التي يتبعها آباؤهم.

المعكرونة أو البيتزا. اخلط الفاكهة الطازجة المقطعة أو الفواكه المجففة المقطعة مع حبوب الإفطار وأضفها إلى الحلويات.

• امزج أو اهرس الفواكه والخضروات مع الأطعمة الأخرى لتوفير مجموعة متنوعة من الخيارات الصحية.

• حضر مخفوق الحليب والعصائر المصنوعة من الحليب قليل الدسم أو الزبادي قليل الدسم الممزوج بالفواكه.

• استمر بإضافة الفواكه والخضروات إلى وجبات الأطفال، حتى لو لم يتقبلوها في البداية. استمر في تقديمها وشجع أطفالك على تجربتها ببطء.

• تحدث إلى أطفالك عن فوائد تناول الوجبات الصحية، وخاصة الفواكه والخضروات. يجب أن يقدم الآباء دائمًا الفواكه والخضروات على مائدة الطعام، ويجب أن تتوفر بسهولة في المنزل.

• ضمّن الفواكه والخضروات في علب الوجبات الخفيفة المدرسية لأطفالك.

- عود أطفالك في الفترة المبكرة من حياتهم على الفاكهة والخضروات. قدمها بأشكال وأحجام مختلفة. استخدم قواطع البسكوت لتحويل الفواكه والخضروات إلى أشكال وأحجام ممتعة لهم.
- كن مبدعًا في اختيار الفواكه والخضروات ذات الألوان الزاهية وترتيبها على أطباق في مجموعة متنوعة من ألوان قوس قزح.
- حضر السندويشات مع الخضار وأضفها إلى الحساء أو الأرز أو أطباق

نصائح من أجل نمط حياة أكثر صحة لأطفالك



يستطيع الأهل أن يمارسوا تأثيراً كبيراً في صحة طفلهم من خلال إدخال بعض التغييرات الصغيرة. يستعرض هذا القسم عشر نصائح من أجل التشجيع على عادات الأكل السليمة الصحية في البيت.

1. تجنّب الأطعمة الجاهزة السهلة. إن المعجنات ورقائق البطاطس والوجبات الجاهزة أطعمة مرتفعة الدهون والسكّريات. وبدلاً من هذه الأطعمة، يجب أن توجد في أنحاء المنزل على الدوام أطعمة سليمة صحيّة في متناول الطفل. إن الفاكهة والخضار من أفضل هذه الأطعمة الصحية.
2. لا تلجأ إلى تقديم الطعام إلى الطفل على سبيل المكافأة أو حرمانه من الطعام على سبيل العقوبة. إن هذا السلوك يعطي الطفل رسائل خاطئة فيما يخص الغاية من الطعام. علم طفلك أنّ الطعام الصحي شيء يحتاج إليه الجسم. إنّه الوقود الذي يُبقي "محرّك" جسم الطفل عاملاً بحالة جيّدة.
3. حدّد كمية المشروبات المحلاة في المنزل. إن المشروبات المحتوية على السكر، مثل المشروبات الغازية وعصير الفواكه، تقدّم مقداراً محدوداً جداً من القيمة الغذائية، لكنّها تحوي كمية كبيرة من السعرات الحرارية. إن الطفل الذي يكثر من تناول هذه المشروبات يمكن ألا يكون جائعاً إلى حد يدفعه إلى تناول الأطعمة الصحية في أوقات أخرى من اليوم.
4. يجب إغلاق التلفزيون أو الحاسوب والجلوس إلى طاولة الطعام التي تجمع الأسرة كلها وقت الوجبات. إن تناول الطعام في أثناء مشاهدة التلفزيون يجعل الناس يأكلون أكثر من اللازم.
5. قلّل كمية الطعام التي يتناولها الطفل خارج البيت. يشمل هذا عدد مرات الأكل في المطاعم. تكون الأصناف المتوفّرة في المطاعم وفي متاجر الأطعمة السريعة غنية
6. بالشّهون والسعرات الحرارية عادة. شجّع الطفل على النشاط الجسدي وعلى ممارسة الرياضة. إن أي نشاط جسدي مهم ومفيد، لأنّه يحرق السعرات حرارية والدهون الزائدة ويبني العضلات والعظام.
7. خفّض مقدار الوقت الذي يمضيه الأطفال بعمر سنتين وأكبر أمام شاشة التلفزيون أو الحاسوب إلى ساعتين في اليوم فقط. وهذا ما يشمل أيضاً مشاهدة الأفلام وممارسة ألعاب الفيديو وتصفح الإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي. يجب أيضاً تحديد مقدار الوقت الذي يمضيه الطفل في استخدام الهاتف.
8. لا تسمح للطفل بتناول الطعام في أثناء قيامه بنشاطات لا تتطلب بذل مجهود جسدي. إذا سمحت للطفل بتناول الأطعمة الخفيفة في أثناء ممارسة ألعاب الفيديو أو مشاهدة التلفزيون، فإنّ طفلك لن ينتبه إلى الكمية التي يتناولها من هذا الطعام.
9. لا تجبر الطفل على أيّ برنامج محدّد لممارسة التمارين الرياضية. الهدف هو أن يصبح الطفل راغباً في النشاط الجسدي. وهذا يعني أنّه يجب أن يستمتع بهذه النشاطات. إن لدى الأطفال ألعاباً من قبيل لعبة الاختباء مثلاً، أو قفز الحبل، وهي طرق ممتازة لحرق السعرات الحرارية وتحسين اللياقة الجسدية والحصول على المتعة أيضاً.
10. شارك في النشاطات الأسرية. إنّ هذا يمنع التمارين الرياضية من أن تبدو للطفل نوعاً من العقوبة. وإذا أحسّ الطفل بأنك تستمتع بهذا النشاط أو ذاك، فإنّه سيشعر بالمتعة مثلك أيضاً.

التجفاف

يعني التجفاف عادةً أنّ الشخص قد فقد كمية من السوائل ممّا جعل جسمه يبدأ بفقدان القدرة على العمل على نحو سليم. وهذا ما يسبّب أعراضاً متعلقةً بفقدان السوائل والكهارل

يمكن أن يؤدّي التجفاف إلى مضاعفات خطيرة. ومن هذه المضاعفات:

- الغيبوبة والموت.
- الإصابات الحرارية.
- صدمة نقص حجم الدم، الفشل الكلوي.
- النوبات، تورّم الدماغ.

عند عدم معالجة التجفاف الشديد معالجة سريعة و مناسبة، فإنه يمكن أن يكون قاتلاً.

الأسباب

الإسهال الحاد الشديد هو الإسهال الذي يأتي على نحو مفاجئ، ويكون غزيراً. ومن الممكن أن يسبّب هذا النوع من الإسهال فقداً شديداً للماء والكهارل خلال فترة قصيرة من الزمن. وإذا كان المريض مصاباً بالتقيؤ إلى جانب الإسهال، فإنه يفقد كمية أكبر من السوائل والمعادن.

تفقد أجسامنا الماء عند التعرّق. وإذا كان الشخص يقوم بنشاط جسدي، لكنه لم يحمّ بتعويض السوائل التي يفقدها جسمه، فإنّ من الممكن أن يُصاب بالتجفاف. يزيد الطقس الحار الرطب كمية العرق، ومن ثمّ كمية السوائل، التي يفقدها الجسم. لكن من الممكن أن يصاب المرء بالتجفاف حتى في الشتاء إذا لم يحمّ بتعويض السوائل التي يفقدها جسمه.

يمكن أن تؤدّي الحمى إلى التجفاف أيضاً. وكلّما كانت الحمى أكثر ارتفاعاً، ازداد احتمال الإصابة بالتجفاف. وإذا كان المرء مصاباً بالحمى إضافة إلى الإسهال والتقيؤ، فإنه يفقد كمية أكبر من السوائل. غالباً ما تكون زيادة التبول ناتجة عن إصابةٍ لم يتم ضبطها بمرض السكري أو لم يتم تشخيصها. والداء السكري هو مرض يؤثّر في طريقة تعامل الجسم مع سكر الدم. وغالباً ما يسبّب السكري زيادة الظمأ وزيادة التبول.

من الممكن أن يكون التجفاف ناتجاً عن:

- الكحول.
- بعض الأدوية، كمُدبّرات البول ومُضادات الحساسية وأدوية ضغط الدم، بالإضافة إلى بعض الأدوية النفسية.

المعالجة

تقوم المعالجة الفعّالة الوحيدة للتجفاف على تعويض السوائل والكهارل المفقودة. لكن تحديد الطريقة الأفضل لمعالجة التجفاف يعتمد على سن المريض وعلى شدة حالة التجفاف، وعلى سببه أيضاً. إذا كان المريض بالغاً يتمنّع بصحة جيّدة، فإن من الممكن عادةً أن

تجري معالجة حالات التجفاف الخفيفة أو المتوسطة عن طريق تناول كمية أكبر من السوائل. ومن الأفضل أن يتناول المريض الماء أو المشروبات الرياضية.

من أجل معالجة التجفاف لدى الأطفال، يجب استخدام محلول فموي لتعويض السوائل، كالدواء المعروف باسم بدياليت (Pedialyte®) مثلاً. وفي الحالات الطارئة، عندما لا يتوفّر محلول مجهز مسبقاً، فمن الممكن تحضير محلول فموي لتعويض السوائل عن طريق مزج نصف ملعقة صغيرة من ملح الطعام مع ستّ ملاعق صغيرة من السكر ولتر واحد من مياه الشرب النظيفة.

يجب الاستمرار في إعطاء السوائل على نحو بطيء حتى يصبح لون بول الطفل رائقاً. وإذا كان الطفل يتقيأ، فيجب إعطاؤه كميات صغيرة من المحلول على جرعات كثيرة. وإذا استمرّ التقيؤ، فيجب الانتظار مدة تتراوح من نصف ساعة إلى ساعة قبل إعادة المحاولة من جديد. ومن الأفضل أن يكون السائل في درجة حرارة الغرفة العادية.

لا يجب التوقّف عن الإرضاع الطبيعي عندما يكون الطفل مريضاً، لكن يجب إعطاء الطفل المحلول الفموي عن طريق زجاجة الإرضاع أيضاً، وذلك من أجل تعويض السوائل. وفي حال إعطاء الطفل الحليب الصناعي، فيجب محاولة استخدام الأنواع الخالية من اللاكتوز.

السمنة عند الأطفال

- أسباب هرمونية.
 - أسباب تتعلق بنمط الحياة.
- يمكن أن توجد أمراض وراثية معينة أو اضطرابات هرمونية معينة تسبب سمنة الأطفال. ومن الأمراض الوراثية متلازمة برادر - ويلي، ومتلازمة كوشينغ. وترتبط هاتان المتلازمتان بسمنة الأطفال. لكن الإصابة بهاتين المتلازمتين غير شائعة.
- في أغلب الحالات، تكون سمنة الأطفال على صلة بمشكلات تتعلق بنمط الحياة. إن الإكثار من الأكل والإقلال من التمارين الجسدية سبب من الأسباب الرئيسية لسمنة الأطفال.

التشخيص

إضافة إلى تقدير مؤشر كتلة الجسم، يقوم مقدم الرعاية الصحية بتقييم تاريخ الأسرة من حيث السمنة وحيث المشكلات المتعلقة بالوزن.

كما يقوم مقدم الرعاية الصحية أيضاً بتقييم:

- مستوى نشاط الطفل.
 - النظام الغذائي للطفل وعادات الأكل لديه.
 - المشكلات الصحية الموجودة سابقاً.
- وفي أثناء هذا الوقت، يراجع مقدم الرعاية الصحية تطور الطفل الجسدي ويتفقد قلبه وراثته وضغط دمه، وغير ذلك من العلامات الحيوية.



بكتلة عضلية كبيرة. وهو لا يلحظ أيضاً وجود أجسام أكبر من المعدل المعتاد أو وجود حالات نمو جسدي يمكن أن تتفاوت من طفل لآخر. لكن مقدم الرعاية الصحية يستطيع أن يحدد دور هذه العوامل كلها عندما يدرس ما إذا كان وزن الطفل الزائد يدعو إلى القلق.

الأسباب

هناك أسباب كثيرة محتملة لإصابة الطفل بالسمنة، ومنها:

- أسباب وراثية.

سمنة الأطفال حالة طبية خطيرة. ويعدُّ الطفل سميناً عندما يتجاوز الوزن الطبيعي لسنه وجنسه وطوله. إن سمنة الأطفال تعرضهم لمخاطر الإصابة بمشكلات صحية من قبيل ارتفاع الكوليستيرول وزيادة ضغط الدم والداء السكري. وقد كانت هذه الأمراض مقتصرة على الكبار فيما مضى.

أما اليوم، فإن الأطفال يتمكنون من الوصول بسهولة إلى أطعمة غير صحية. إن الأطعمة السريعة والساكر، والمشروبات الغازية، متوفرة بكثرة في تناول الأطفال.

يمارس الأطفال اليوم مستويات نشاط جسدي شديدة التدي بالمقارنة مع الماضي، وذلك من قبيل مشاهدة التلفزيون أو ممارسة ألعاب الفيديو. إن تفضيل النشاطات التي لا تتطلب جهداً جسدياً على النشاطات التي تتطلب بذل جهد جسدي، كالرياضة مثلاً، يعرض الأطفال إلى خطر الإصابة بمشكلات صحية خطيرة.

الأعراض

يعدُّ الطفل الذي يبلغ مؤشر كتلة الجسم لديه 85 إلى 94 نقطة مئوية طفلاً زائداً الوزن عادة. وأما الطفل الذي يبلغ المؤشر لديه أكثر من 95 نقطة مئوية فيعدُّ طفلاً سميناً.

لا يأخذ مؤشر كتلة الجسم في الحسبان ما إذا كان الجسم يتمتع



أو في الشهر، وذلك تبعاً لعمر الطفل وظروفه الصحية. تجري معالجة السمنة أحياناً من خلال استخدام أدوية لإنقاص الوزن. وقد يصف الطبيب للطفل الذي يتجاوز اثني عشر عاماً من العمر أدوية تمنع امتصاص الشحوم في الأمعاء. لكن وصف أدوية إنقاص الوزن للأطفال أمرٌ لا يقوم به الطبيب عادة.

يمكن في بعض الأحيان أن يكون إجراء عمل جراحي لتخفيض الوزن خياراً ممكناً من أجل الأطفال المصابين بالسمنة في سنٍ معيّنة. إن العمليات الجراحية من أي نوع تتضمن مخاطر ومضاعفات محتملة. وقد يلجأ مقدم الرعاية الصحية إلى معالجة سمنة الطفل من خلال الجراحة إذا كان وزنه الزائد يسبب خطراً أكبر من الأخطار التي يمكن أن تنجم عن العملية الجراحية. يمكن للمعالجة وللجراحة أن تريح الطفل من الأعراض والحالات الصحية المرتبطة بالسمنة. لكن ما من بديل عن الأكل الصحي وعن النشاط الجسدي. إن تشجيع العادات الصحية في المنزل أمر أساسي من أجل تمتع الطفل بصحة جيّدة.

إذا رأى مقدم الرعاية الصحية أنّ الطفل مصابٌ بالسمنة، فسوف يطلب إجراء اختبارات للدم.

المعالجة

تعتمد معالجة سمنة الأطفال على عمر الطفل وعلى وجود مشكلات صحية لديه أو عدم وجودها. تشمل المعالجة غالباً إدخال تغييرات على نمط الحياة. وقد تتضمن تغييراً في نظام الطفل الغذائي وفي مستوى نشاطه الجسدي. تجري أحياناً معالجة السمنة عند الأطفال من خلال استخدام أدوية أو إجراء جراحة لإنقاص الوزن. لكن هذه الحالات غير شائعة.

تشتمل معالجة الأطفال تحت سن السابعة على تنظيم الوزن عادة، وليس إنقاص الوزن. إنّ هذا يسمح للطفل بالمحافظة على وزنه الحالي في أثناء ازدياد طوله. وخلال فترة من الوقت، يؤدي ذلك إلى انخفاض مؤشر كتلة الجسم ليصبح ضمن الحدود الطبيعية. أمّا في حال وجود مخاوف صحية، فإنّ الطبيب يمكن أن يوصي بإنقاص الوزن.

قد ينصح بإنقاص وزن الأطفال المصابين بالسمنة إذا كانوا في سن السادسة أو أكبر من ذلك. يجب أن يكون تخفيض الوزن بطيئاً، وأن يجري على نحو منتظم. ويكون معدل إنقاص الوزن نصف كيلوغرام أو كيلوغرام كامل في الأسبوع



نصائح سلامة الأدوية للمرضى

الأدوية هي عنصر مهم من الرعاية الصحية، وبالنسبة لبعض الأشخاص، يعتبر تناول الأدوية جزءًا من روتينهم اليومي. يصفها الأطباء لعلاج مختلف الحالات الصحية ولتخفيف الأعراض. على سبيل المثال، يتم تناولها لخفض ضغط الدم وعلاج الالتهابات وتسكين الألم. ومع ذلك، تتسبب الأدوية في بعض الأحيان بأضرار جسيمة إذا تم استخدامها بشكل خاطئ. بغض النظر عن نوع الدواء الذي يصفه طبيبك؛ من المهم دائمًا أن تتبع أصول السلامة للأدوية.



تناول أدويةك تمامًا كما وصفها لك الطبيب

- من أهم الأمور المتعلقة بتناول الأدوية بشكل صحيح؛ قراءة الإرشادات الموجودة على الملصق والالتزام بها. قد يبدو الأمر وكأن عليك قراءة الكثير من المعلومات، لكن هذه القراءة ستضمن لك تناول الدواء بشكل صحيح.
- إذا لم تفهم التوجيهات الموجودة على الملصق، فاطلب من طبيبك أو ممرضتك أو الصيدلي أن يشرحها لك. تناول الدواء تمامًا كما هو محدد، في الوقت المحدد، وللمدة الكاملة التي يحددها الطبيب.
- من المهم قراءة تاريخ انتهاء صلاحية الدواء المدون على الملصق في منطقة مضاءة جيدًا لتجنب الأخطاء.



احتفظ بسجل أدويةك

- أعد قائمة بالأدوية التي تتناولها وأحضرها معك في كل موعد مع الطبيب. ويجب أن تتضمن هذه القائمة أيضًا المعلومات التالية حول أدوية معينة:
- اسم وقوة الدواء
 - تعليمات الجرعات
 - الحالة الطبية التي تتناول الدواء من أجلها
 - تاريخ بدأ تناول الدواء
 - الأدوية والمستحضرات العشبية والمكملات التي لا تستلزم وصفة طبية والتي تتناولها بانتظام أو في بعض الأحيان

تحقق مع المستشفى أو الصيدلية الخاصة بك إذا كانت توفر خيارًا لاستعادة الأدوية. قد توفر مواقع الاسترجاع هذه صناديق تسليم الأدوية في الموقع نفسه مثل مبادرة البيئة الخضراء في جميع مواقع صيدليات مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي، حيث يتم التخلص من الأدوية منتهية الصلاحية أو غير المستخدمة بطريقة صديقة للبيئة.

إذا لم يكن برنامج استعادة الأدوية متاحًا، فيمكنك التخلص من الأدوية في المنزل اعتمادًا على نوعها إما عن طريق شطفها في الحوض أو المراض أو عن طريق رميها في سلة المهملات.

لمعرفة ما إذا كان الدواء الذي تتناوله يمكن التخلص منه عن طريق الشطف في المراض؛ إما أن تتحقق من الملصق، أو نشرة معلومات الدواء، أو تحقق من قائمة إدارة الغذاء والدواء الأمريكية للأدوية الموصى بالتخلص منها عن طريق الشطف. رابط القائمة

إذا لم يكن لديك برنامج لاستعادة الأدوية ولم يكن دوائك مدرجًا في قائمة الشطف، فيمكنك التخلص منها في سلة المهملات المنزلية عن طريق إحكام إغلاقها أولًا في كيس بلاستيكي قبل رميها في سلة المهملات.

ضع جميع الإبر والأدوات الحادة الأخرى في حاوية مخصصة فور استخدامها. سيقبل هذا من خطر وخز الإبر والجروح والثقوب من الأدوات الحادة السائبة. ويجب حفظ حاويات التخلص من الأدوات الحادة بعيدًا عن متناول الأطفال والحيوانات الأليفة.

إزالة جميع ملصقات الهوية الشخصية، بما في ذلك رقم الوصفة من علب أو زجاجات الوصفات الطبية، وذلك بتغطيتها بعلامة أو خدشها قبل التخلص منها.



- لوحظ خطأ شائع في الأدوية السائلة وهو تناول جرعة خاطئة. لتجنب ذلك؛ استخدم دائمًا جهاز الجرعات الذي يأتي مع الدواء، مثل المحقنة أو كوب الجرعات. يجب عدم استخدام أجهزة القياس المنزلية مثل ملاعق المطبخ وما إلى ذلك للأدوية السائلة، فهي غير دقيقة ويمكن أن تقيس أكثر أو أقل من الموصوف.
- لا تتناول دواء شخص آخر، فأنت لا تعرف ما إذا كان سيتفاعل مع أدويةك الأخرى، أو قد تكون الجرعة خاطئة بالنسبة لك، أو قد تكون لديك حساسية تجاهها، أو قد لا تحتاجها ببساطة.

خزن أدويةك بالشكل الصحيح:



- يمكنك العثور على التعليمات الخاصة بتخزين الأدوية على الملصقات نظرًا لأن الأدوية المختلفة لها متطلبات تخزين مختلفة. بالنسبة لمعظم الأدوية، فإن أفضل طريقة هي تخزينها بعيدًا في مكان بارد وجاف في رف عالي أو صندوق تخزين.
- احتفظ بأدويةك بعيدًا عن أشعة الشمس المباشرة والحرارة، وتجنب تخزينها في خزائن الحمام لأن الحرارة والرطوبة قد تتسبب في تلفها.
- احتفظ بالأدوية في عبواتها الأصلية ولا تقم مطلقًا بإزالة الملصق من عبوة الدواء. تتشابه العديد من الحبوب؛ لذا من خلال الاحتفاظ بها في عبواتها الأصلية، ستعرف الدواء الذي تتناوله وكيفية تناوله.
- تأكد من أن عبوة الدواء مغلقة دائمًا وبعيدًا عن متناول الأطفال؛ فهم معرضون بشكل خاص لخطر التسمم العرضي وقد يتناولون الدواء لأنه يشبه الحلوى. من الجيد دائمًا الاحتفاظ ببعض الأدوية المضادة للتسمم في حال حدوث ذلك. للحصول على نصيحة بهذا الشأن، بإمكانك الاتصال بالرقم (937)، وقد يتم تحويل مكالمتك إلى المركز الوطني لمعلومات الأدوية والسموم أو الاتصال بالرقم (1999).
- لا تخزن أدويةك مع أدوية أفراد الأسرة الآخرين.

تخلص من الأدوية القديمة والمنتية الصلاحية بشكل آمن:



- أفضل طريقة للتخلص من الأدوية منتهية الصلاحية أو غير المرغوب فيها أو غير المستخدمة هي من خلال برنامج "استعادة الأدوية".

كيف يمكن للصيدي مساعديك في إدارة أدويةك

كتابة: عبد الحسيب تومكور ستار، سيد إقبال محي الدين، حور الهزاع



يعد الالتزام بالروتين الدوائي الذي حدده طبيبك، والمعروف أيضًا باسم الالتزام بالأدوية، أمرًا في غاية الأهمية. حوالي 50% من المرضى لا يتناولون أدويتهم على النحو الموصوف، من ذلك إما جرعات غير مناسبة، أو التوقيت الخاطئ، أو تكرار تناول الأدوية، ولا يدركون التأثير الهائل الذي يمكن أن يحدثه ذلك على نتائجهم الصحية.

نعلم أنها غالبًا ما تكون مشكلة معقدة للغاية، وهناك العديد من الأسباب التي تجعل المريض غير متوافق مع نظام الأدوية الخاص به، بما في ذلك:

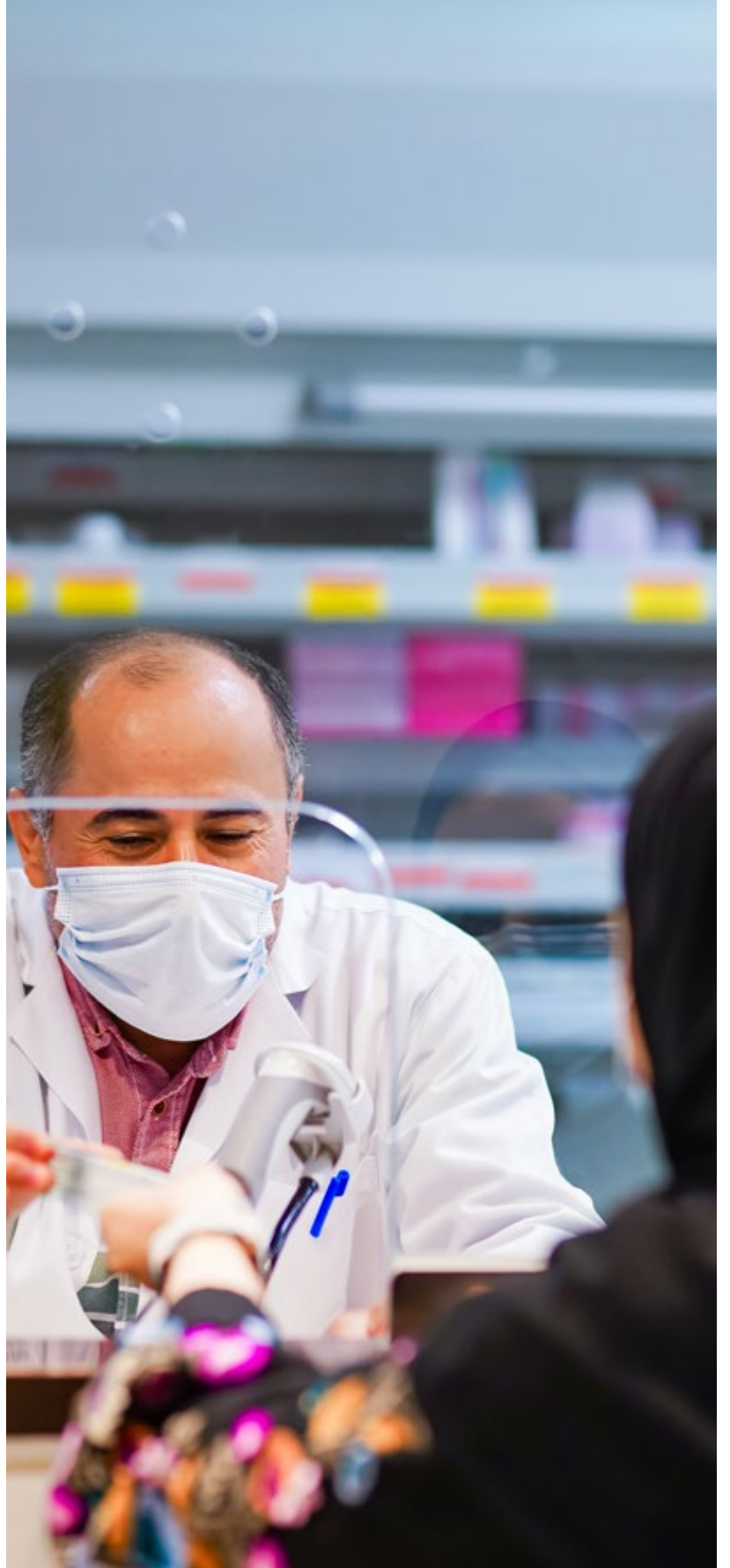
- النسيان؛ بسبب الشيخوخة أو الخرف.
- الأدوية المتعددة مع توجيهات محيرة أو غير إرشادية.
- العلاجات التي تجعل المريض تجعل المريض يشعر بأن حالته تسوء مؤقتًا.
- الأدوية التي لها آثار جانبية لا يتحملها المرضى جيدًا.
- علاجات باهظة الثمن يصعب على المريض، أو يستحيل تحمل تكلفتها.
- لا يتم تثقيف المرضى بشكل كامل حول أدويتهم.
- بسبب نقص وسائل النقل، لا يستطيع المرضى الحصول على الأدوية من الصيدلية بانتظام.

ولكن، لضمان حصولك على الفوائد الإكلينيكية المثلى من الأدوية الموصوفة، من الضروري اتباع روتين الأدوية الخاص بك، وهنا يمكن للصيادلة المساعدة من خلال شرح أفضل طريقة لتناول الأدوية ودعمك وفقًا لممارستك الموصوفة.

الصيادلة هم أفضل مديري برامج الالتزام بالأدوية.

فهم يفهمون بشكل أفضل ملف الوصفات الدوائية العام للمريض أكثر من الطبيب الذي يصفه، خاصة إذا تمت رؤية المريض في حالة الطوارئ أو الرعاية العاجلة، ولم يكشف عن تاريخه الطبي الكامل أو قائمة الأدوية في وقت العلاج.

يمكن للصيادلة اكتشاف التفاعلات الدوائية المحتملة أو موانع الاستعمال المهمة الأخرى بناءً على فهمهم للمريض. يثق المرضى عادة بالصيادلة لتقديم التوصيات وتقديم المشورة بشأن جرعات الأدوية.



الرعاية التخصصية

جراحة علاج السمنة



ما هي جراحة علاج السمنة

نعلم أن اكتساب وزن زائد يؤثر في صحتنا تأثيراً سلبياً، ومن المحتمل أن يؤدي إلى فقدان الثقة بالنفس والإصابة بالأمراض على المدى الطويل. في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي، يسعدنا تقديم عدد من الإجراءات الفعالة التي بإمكانها مساعدتك في خفض مؤشر كتلة جسمك (BMI)، والتمتع بثقة أكبر وحياة مثمرة. تشمل هذه الإجراءات برنامج إدارة الوزن وجراحة علاج السمنة.

يقدم فريقنا المتخصص في جراحات علاج السمنة نوعين من الإجراءات لمساعدتك على إنقاص وزنك؛ المجازة المعدية وتكميم المعدة الرأسي. يُجرى كل من الإجراءين تحت التخدير العام وتُستخدم جراحة تنظير البطن (ثقب المفتاح) بأقل تدخل جراحي ممكن.

يُرجى العلم بأن جراحة علاج السمنة شديدة الفاعلية في علاج السمنة وإنقاص الوزن، ولا تُستخدم كبديل للحمية الغذائية المتوازنة والتمارين البدنية. ولكنها طريقة لتمكينك من اتباع نمط حياة صحي على المدى الطويل. وفي سبيل تحقيق ذلك، تكتمل إجراءاتنا الجراحية بالإرشادات اللازمة حول إدارة وزنك بعد الجراحة.

للخضوع للجراحة، يجب ألا يقل عمرك عن 18 عاماً، وأن تكون مريضاً مسجلاً في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي أو أحد فروعها، وأن تكون قادراً على العيش والتنقل بشكل مستقل.

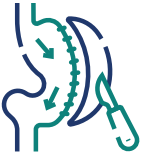
جراحة علاج السمنة للمرضى المسجلين في

المرافق الصحية: هل تعلم أن موظفي أرامكو السعودية وأفراد عائلاتهم المسجلين في المرافق الصحية المتعاقد معها يمكنهم إجراء جراحة علاج السمنة في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي؟

الأساليب العلاجية والخدمات والإجراءات

المجازة المعدية: أثناء إجراء هذه العملية، والتي عادةً ما تستغرق ما بين ساعتين وثلث ساعات، سنستخدم دبابيس جراحية لضمان تجاوز الطعام الذي تتناوله جزءاً من جهازك الهضمي، وتصغير حجم معدتك مما سيساعدك على تناول

عدد أقل من السعرات الحرارية وتقليل قدرتك على هضم الأطعمة السكرية. فإذا كنت مصاباً بمرض السكري النوع الثاني، بإمكان مجازة المعدة تحسين مرضك أو علاجه تماماً.



تكميم المعدة الرأسي: يستغرق هذا الإجراء

مدة تتراوح من ساعة إلى ساعتين، ويتضمن إزالة جزء كبير من معدتك جراحياً، وذلك للحد من كمية الطعام التي تكون قادراً على تناولها. بخلاف جراحة المجازة المعدية، لا يتطلب تكميم المعدة الرأسي إعادة ترتيب الأمعاء. وتكون مزاياها مشابهة ولكن مع ثبوت الشفاء التام لحالات صحية مثل السكري وضغط الدم المرتفع.



ماذا تتوقع: إن علاج السمنة في مركز جونز

هوبكنز أرامكو الطبي لا يبدأ وينتهي بالجراحة. ولإعطائك أفضل فرصة ممكنة للحفاظ على مؤشر كتلة جسم صحي على المدى الطويل، سنضع من أجلك خطة علاجية ذات مواصفات خاصة وسنضمن لك الحصول على رعاية وإرشادات تتسم بالخبرة لإدارة كل مرحلة من مراحل فقدان وزنك.

ستحتاج أولاً إلى مقابلة فريق جراحة علاج السمنة، الذين سيتحدثون معك بالتفصيل عن خطتك الخاصة. سيساعدك ويشجعك فريق الأطباء والمرضى وخبراء التغذية وأطباء علم النفس على اتباع هذه الخطة استعداداً للخضوع للجراحة. خلال هذه الفترة، سنضمن لك الفهم التام للمزايا والمخاطر المرتبطة بالجراحة.

نهتم كثيراً بإجراء عمليات تحتاج إلى أقل تدخل جراحي ممكن مع إجراء أكثر من 99% من عملياتنا بجراحة تنظير البطن أو جراحة ثقب المفتاح، يمكنك أن تتوقع العودة إلى العمل أو الأنشطة الأخرى خلال مدة تتراوح من سبعة إلى أربعة عشر يوماً.

ستستمر في الحصول على استشارات مع فريقنا بعد الجراحة. يُرجى العلم بأنه خلال هذه الفترة، من المهم أن تلتزم باتباع حمية غذائية وممارسة نوع من التمارين الرياضية، والتي ستساعدك في الحفاظ على الوزن المفقود وتعزيز فوائد إجراء الجراحة.

الرعاية التخصصية



القلب والأوعية الدموية

الصمامي واضطرابات نظم القلب المختلفة واعتلال عضلة القلب والمرض القلبي الخَلقي. علاوة على علاج مجموعة كبيرة من أمراض القلب، نقدم برنامج شامل لإعادة تأهيل القلب.

جراحة الأوعية الدموية



يتعامل قسم جراحة الأوعية الدموية مع أمراض الأوعية الدموية. يقوم جراحونا بعلاج عدد من أمراض الشرايين والأوردة، بدءًا من تمدد أو تسلخ الشريان الأورطي، وصولًا إلى تضيق أو انسداد الأوعية مثل الشريان السباتي أو شرايين الطرفين السفليين. نقدم أيضًا الرعاية الخاصة بالقدم السكري وإجراءات إنقاذ الأطراف والاستشارات في حال كنت تعاني من الفشل الكلوي. تعرف على المزيد عن خدمات الغسيل الكلوي لدينا.

التوقعات

قبل العلاج: لا تقوم عيادة جراحة الأوعية الدموية لدينا على خدمات الإحالة الذاتية. سيقوم طبيب الرعاية الأولية الخاص بك بإحالتك إذا كان يعتقد أنك بحاجة إلى أخصائي لتقييم حالتك. عند ترتيب موعد، سنتأكد من مقابلتك لأحد الاستشاريين ذوي الخبرة لدينا. سيقوم فريق الرعاية الواسع الخبرة بالاهتمام بك في كل خطوة - بدءًا من إسداء النصائح في أول استشارة لك، ووصولًا إلى تقديم الدعم المتواصل بعد العلاج. ستوجه إليك دعوة لزيارة العيادة، عادة ما تكون بعد إحالتك من قسم الرعاية الأولية بأسبوعين إلى أربعة أسابيع.

أثناء العلاج: فور وصولك إلى العيادة، سيتم تسجيل دخولك، وخلال خمس دقائق من زمن وصولك، سيقوم طاقم التمريض لدينا بإجراء فحص سريري مبدئي. تتراوح مدة الانتظار ما بين 15 إلى 20 دقيقة، وعادة ما يستغرق موعدك ما بين 20 إلى 30 دقيقة.

بعد العلاج: بعد تلقي الرعاية الخاصة بك، وبناءً على العلاج المقرر لك، قد تحدد لك مواعيد متابعة.

في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي، يقدم خبراءنا في مجال طب القلب والأوعية الدموية الرعاية الشاملة إذا كنت أنت أو أحد أحبائك مصابًا بمشكلات في القلب أو الصدر أو الأوعية الدموية. نقدم علاجات لكل من المرضى المقيمين ومرضى العيادات الخارجية المتاحة على مدار 24 ساعة يوميًا لتقديم الرعاية الطارئة والجراحة وخدمات إعادة التأهيل.

جراحة القلب للمرضى المسجلين في المرافق الصحية

هل تعلم أن موظفي أرامكو السعودية وأفراد عائلاتهم المسجلين في المرافق الصحية المتعاقد معها يمكنهم إجراء جراحة القلب في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي؟ هل ترغب بمعرفة المزيد؟ يمكنك أن تطلب من فريقنا الاتصال بك وسنعطيك المعلومات اللازمة عن الإجراءات وعن معايير الأهلية.

الأساليب العلاجية والخدمات والإجراءات الخاصة بالقلب والأوعية الدموية

جراحة القلب والصدر



فريق جراحة القلب والصدر والرئتين المدرب جيدًا والواسع الخبرة متواجد لخدمتك دائمًا ومساعدتك إذا كنت تعاني من مرض من شأنه التأثير على جودة حياتك ومتوسط العمر المتوقع. قد يؤدي ضغط الدم المرتفع والكوليسترول والسمنة والسكري والتدخين إلى حدوث تضيق أو انسداد تام في الشرايين التاجية، بإمكان جراحة القلب والصدر المساعدة في التخفيف من حدة هذه المشكلة. جراحينا قادرون أيضًا على علاج مجموعة كبيرة من أمراض وأورام الصدر.

خدمات طب القلب



يقدم فريق طب القلب لدينا علاجًا شاملاً في حال كنت متعايشًا مع مشكلات القلب، ويشمل مرض الشريان التاجي والداء القلبي

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



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

قم بزيارة