

13

4

2

# WellBEING

نوفمبر 2023

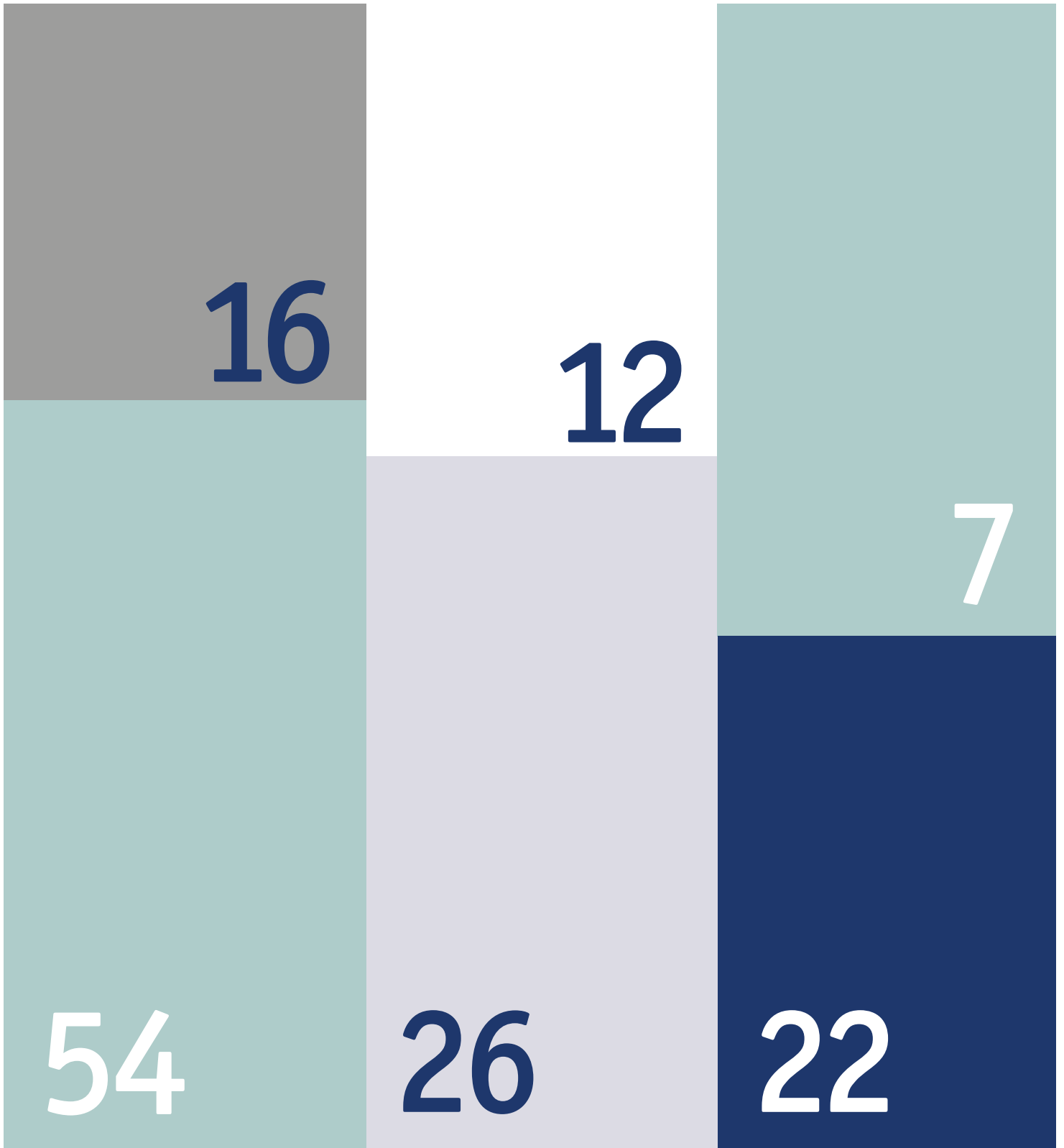


جود  
الجيل

عافية  
جميع الأسرة



# 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.

# عافية الأطفال

في الصفحات التالية، تعرّف على كيفية مساعدة الأطفال المصابين بالتوحد، وعلى بعض الوصفات المناسبة للعائلة، وكيفية إدارة الحساسية الغذائية لدى الأطفال، بالإضافة إلى صحة الأسنان، وأهمية النوم. كما يُمكنك التعرف على جود، العضو الجديد في عائلة مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي.

جود هنا لمساعدة الأطفال طوال رحلتهم الصحية، لتوفير الراحة، ولتقليل المخاوف والقلق عند مواجهة الأطباء أو الإقامة في المستشفى ولضمان حصول مرضانا الصغار على أفضل تجربة ممكنة في جميع مرافقنا.

خلال الأشهر المقبلة، ستجد جود بشكل متزايد في عياداتنا ومرافق المستشفيات لدينا، حيث ستساعد المزيد من الأطفال على الاستمتاع بتجربة أكثر سعادة وتعريفهم على كيفية الحفاظ على صحتهم طوال حياتهم.





واجتماعي، ويجب اللهم،  
ومنعهم بالحيوية، واجتماعي، ويجب اللهم،  
مركز، وسعيد، ونمهم بالحيوية، واجتماعي، ويجب اللهم،  
بالتقنا خبيثه، واجتماعي، ويجب اللهم،



# جود الجبل

أحب أن أرى الأطفال يضحكون ويبتسمون

الموقع: الجبل، الظهران



تاريخ الميلاد: 23 مارس 2023



جود في مزاج بشوش، يحب توزيع الهدايا، وممارسة الرياضة.



نركض حول الجبل ونلعب ونمرح.

على مر السنين، شاهدت العديد من العائلات تأتي وتذهب إلى جاها، وشاهدت أطفالهم ينمون من أطفال صغار إلى أطفال أصحاء. أحب الأطفال وأحب أن أراهم وهم يضحكون ويبتسمون. ولهذا السبب أتيت لزيارة موظفين ومرضى جاها الودودين الذين رحبوا بي كجزء من عائلتهم.

مرحباً، اسمي جود الجبل، ولكن الجميع ينادونني جود. يعرف الكثيرون منزلي، ولكنهم يمرون من عنده دون أن يعلموا بوجودي. لقد ولدت في الجبل. ألد تعلمون أي جبل أقصد؟ كل ما عليك فعله هو أن تمشي أمام أي مبنى جاها وابحث عن جبل صخري. هذا هو منزلي.

كوني ولدت في الجبل، كانت أسرتي مهتمة بالرعاية الصحية منذ أجيال عديدة. كان أسلافي هنا عندما بدأت أرامكو في بناء سامسو، وكنت صغيراً عندما تولت جاها المسؤولية. ونتيجة لذلك، تأخذ عائلتي صحتها علي محمل الجد. تقوم أمي بإعداد طعام لذيذ وصحي لنا، وتتاكد من أننا نشرب الكثير من الماء، وتعد لنا مشروبات صحية منعشة، ولا تحتوي على سكريات مضافة. أنا وإخوتي نمارس دائماً الكثير من التمارين الرياضية في الليل، بينما

هدفنا هو أن أجعل الجميع يبتسم، وخاصة الأطفال وأولئك المتعبين لينسوا مرضهم لبضع دقائق

# كيف تتعامل مع طفل التوحد؟



د. أمل العوامي  
طبيبة أطفال والسلوك التنموي

## فيما يلي بعض النصائح لأهالي الأطفال المصابين بالتوحد:

- تحلوا بالصبر. لا تستسلموا. يمكن أن يكون التقدم بطيئاً وغير مُلاحظ في بعض الأحيان.
- تعلموا المزيد عن التوحد. ابحثوا عن موارد جديرة بالثقة لاكتساب المزيد من المعرفة حول التوحد والتحديات التي يواجهها طفلكم والأطفال الآخرون المصابون بالتوحد.
- يحتاج الوالدان إلى العمل معًا. ومع ذلك، لا تترددوا في طلب المساعدة من العائلة أو الأصدقاء أو المهنيين الذين يعملون مع الأطفال المصابين بالتوحد.
- حافظوا على الاتساق في الانضباط. يحتاج جميع الأطفال إلى الاتساق والاستقرار في قواعد المنزل. كونوا واضحين بشأن هذه القواعد، وحددوا طريقة متسقة لإدارتها.
- كونوا واقعيين في توقعاتكم. كما هو الحال مع أي أب أو أم، فأنتم تتمنون الأفضل لطفلكم، ولكن عليكم أن

التوحد هو اضطراب في النمو يؤثر على كيفية رؤية الشخص للعالم وتفاعله معه. يواجه الأطفال المصابون بالتوحد صعوبات في التواصل مع الآخرين وتكوين العلاقات. عادة ما يكون لديهم تحديات حسية وحركة متكررة. يعاني البعض من صعوبات كبيرة في التواصل، والبعض الآخر قد يواجه تحديات إضافية، بما في ذلك القلق وصعوبات التعلم.

وتؤدي هذه التحديات إلى صعوبات في التواصل مع الأطفال المصابين بالتوحد أو تعديل سلوكياتهم أو تعليمهم مهارات جديدة. ويواجه آباء الأطفال المصابين بالتوحد صعوبات حقيقية في تربية أطفالهم، ويواجهون أحياناً صعوبة في وضع القواعد. من الصعب على هؤلاء الآباء معرفة كيفية تأديب الطفل وما إذا كان يفهم القواعد والتوجيهات.



## فهم الطفل

- تعلم طرق جديدة للتواصل (باستخدام الصور ولغة الإشارة على سبيل المثال) وتشجيع التواصل.
- الانتباه لسلوكيات الطفل ومحاولة فهم الأسباب الكامنة وراءها.
- تعليم الطفل كيف يكون مستقلاً من خلال إدارة الأنشطة اليومية والقيام بالرعاية الذاتية.
- تدريب الطفل على كيفية التعبير عن مشاعره مثل الغضب (باستخدام الكلمات أو الصور عوضاً عن السلوكيات/التعبيرات العدوانية أو الجسدية).
- أخذ الطفل إلى كل مكان. هذه التجارب تساعد على النمو.
- منح الطفل مساحة للتعلم والنمو. ولا بأس إذا ارتكب أخطاء.

## السلوك هو شكل من أشكال التواصل: "استمعوا" بعناية

### سيحتاج الآباء إلى تقسيم سلوكيات الطفل إلى ثلاث فئات:

1. السلوكيات المشجعة (مثال: الكلمات المهذبة أو طلب الإذن). يحتاج الآباء إلى تعزيز هذه السلوكيات من خلال نظام المكافأة.
2. السلوكيات المفقودة (مثل الجلوس بهدوء). يحتاج الآباء إلى خطة لتدريب الطفل على الجلوس على الطاولة لفترة متزايدة من الوقت، مع التعزيز في كل خطوة. وهذا يستغرق وقتاً وصبراً.
3. السلوكيات غير المرغوب فيها (مثل الضرب عند الغضب). يحتاج الآباء إلى تحليل سبب حدوث السلوك وتعديل ما يحدث قبل السلوك أو رد فعل الطفل بعد ذلك لتقليل تكرار السلوك أو شدته.

### إرشادات للوالدين بشأن السلوك غير المرغوب فيه تعزيز السلوكيات المطلوبة:

1. تجاهل تلك السلوكيات التي تهدف إلى جذب انتباهكم. أظهروا المودة والتفهم لمشاعرهم، ولكن لا تستسلموا لما يثير ضجة حولهم.

- تدركوا حدود طفلكم، وتساعدونه على سد أي فجوات. ابدأوا دائماً بأهداف قصيرة المدى وشقوا طريقكم نحو الأهداف طويلة المدى.
- كونوا مناصرين لطفلكم (صوت طفلكم). كونوا صوت من لا صوت لهم. أنتم تعرفون طفلكم أفضل من أي شخص آخر، لذا طالبوا بحقوق طفلكم وما تعتقدون أنه سيفيده.
- إظهار الحب والمودة. طفلكم هو نفسه بعد التشخيص عما كان عليه من قبل. أنتم تحبون طفلكم. إظهار المشاعر والوضوح أمر ضروري.
- لا تأخذوا النصائح من وسائل التواصل الاجتماعي. لا بأس بالبحث، ولكن استخدموا فقط المصادر الموثوقة والمعترف بها. هناك الكثير من المعلومات الخاطئة على الإنترنت.
- انضموا إلى مجموعة دعم الوالدين واستمعوا إلى تجارب الآباء والأمهات الآخرين، ولكن تذكروا أن كل عائلة فريدة من نوعها. حاولوا ألا تقارنوا حالة طفلكم بالأطفال الآخرين. استخدموا فقط ما تعتقدون أنه سيساعد طفلكم.
- لا بأس تمامًا في تجربة الأشياء التي ينتهي بها الأمر إلى أن تكون عديمة الفائدة (طالما أنها ليست خطيرة أو مؤذية أو مكلفة). لا تكونوا قاسيين على أنفسكم.
- لا تشعروا بالسوء، إزاء الحزن والإحباط بشأن حالة طفلكم. حددوا طبيعة مشاعرهم وتعاملوا معها. لا تتجاهلوا هذه المشاعر أو تقمعوها.
- كونوا جزءاً من فريق التدخل بالمدرسة وساهموا في الخطة التعليمية الفردية لطفلكم. بالإضافة إلى ذلك، قوموا بإنشاء أهدافكم الخاصة لطفلكم. أنتم تعرفون طفلكم أفضل من أي شخص آخر.
- من الضروري البحث عن أي دعم تقدمه الجهات الحكومية ومكان عملكم والتغطية الطبية لمعرفة ما إذا كانت تدرج التوحد كإعاقة.
- لا تهملوا أنفسكم، فأنتم تحتاجون إلى تخصيص الوقت لبعضكم البعض وعلاقتكم.

### إعداد المنزل لتحقيق نتائج أفضل

- خلق بيئة منزلية هادئة (تقليل المدخلات الحسية والانحرافات).
- تصميم غرف لتعزيز التفاعل الاجتماعي وممارسة المهارات الاجتماعية.
- إنشاء روتين مرن.
- وضع قواعد وأنظمة واضحة في المنزل، وهذا أمر حيوي لإمكانية التنبؤ والاستقرار.

- كن متعاطفاً. غالبًا ما يشعر آباء الأطفال المصابين بالتوحد بالكثير من الخجل والذنب ويعانون بشدة.
- الأطفال المصابون بالتوحد معرضون لخطر الضياع أو الهروب. إذا وجدت طفلاً يبدو تائهاً مع عدم وجود أفراد من العائلة حوله، فاقترب منه ببطء، وتحدث بجمل قصيرة باستخدام صوت واضح وهادئ. اسألهم عن أسمائهم وأين والداهم. اطلب منهم أن يأتوا معك لأخذهم إلى أفراد الأمن أو الاتصال بالشرطة للمساعدة في العثور على أسرهم.



قد تكون تربية طفل مصاب بالتوحد مهمة شاقة، ولكنها قد تكون أيضًا مجزية للغاية لكل من الوالدين والطفل والأسرة. تم تصميم هذه النصائح لمحاولة جعل حياتكم أسهل وحياتكم أطفالكم أكثر إرضاءً.



2. استخدموا الصور دائمًا لشرح القواعد والسلوكيات المقبولة.
3. قوموا بتهيئة البيئة اللازمة للنجاح.
4. احمِلوا معكم دائمًا أدوات حسية (وسادات حجرية مرجحة، سماعات رأس مانعة للضوضاء، دمية دب محبوبة، ألعاب تململ، أو أي لعبة حسية أخرى).

## ما الذي عليك تجنب فعله

- لا تعجل أطفالك في إنهاء مهامهم
- لا تغير روتين أطفالك فجأة
- لا تعطهم تعليمات معقدة
- لا تمنعهم من كثرة الحركة أو الكلام
- لا تستخدم الطعام كعقاب أو مكافأة
- لا تتركهم دون إشراف لفترة طويلة
- لا تنشر مقاطع تصوير لطفلك على وسائل التواصل الاجتماعي (خاصة عندما يكون متوترًا أو منهاريًا)
- لا تجبر طفلك على التواصل البصري
- لا تخف من تجربة شيء جديد مع طفلك

## نصيحة لبقية العائلة

- يرغب أفراد العائلة الآخرين في المساعدة، ولكنهم يحتاجون إلى معرفة كيف يمكن في كثير من الأحيان أن يُؤخذ تدخلهم بشكل سلبي. فيما يلي القواعد العامة لهم:
- دعم قرارات الوالدين (حتى لو كنت لا توافق على ذلك). دورك هو دعمهم.
  - اعرض المساعدة على الوالدين حتى قبل أن يطلبوا منك المساعدة. قد يكونون خجولين، ولا يريدون تحميل أي شخص عبء تحدياتهم. يمكنك أن تسألهم عما إذا كانوا بحاجة إلى فترة راحة، وتعرض عليهم مجالسة أو مرافقة الطفل أو أطفالهم الآخرين إذا كان الوالدان مشغولين.
  - تقديم النصيحة فقط عندما يُطلب منك ذلك.

## نصيحة للأشخاص الذين ليسوا من العائلة

- لنفترض أنك تعرف عائلة لديها طفل يبدو أنه لا يستمع أو يقوم بحركات غير عادية. ومن الأفضل في هذه الحالة عدم التحديق بهم؛ امنحهم مساحة.
- إذا وجدت طفلاً يعاني من الانهيار (البكاء وعلى الأرض، الصراخ، الركل) وعائلته حوله، يمكنك تقديم المساعدة، ولكن لا تشارك إلا إذا وافق الوالدان.



# الحساسية الغذائية ورعاية الطفل



كمساهمين محتملين. أحد العوامل المهمة هو الاستعداد الوراثي للطفل. إذا كان أحد الوالدين أو كليهما يعاني من الحساسية، فمن المرجح أن يصاب الطفل بها. كما تم ربط التعرض المبكر لبعض الأطعمة، مثل الفول السوداني أو البيض، بالحساسية الغذائية. وتشمل الأسباب المحتملة الأخرى ضعف جهاز المناعة، والعوامل البيئية ونظرية النظافة التي تشير إلى أن النظافة المفرطة قد تعيق تطور الجهاز المناعي.

## التحديات

تمثل الحساسية الغذائية لدى الأطفال تحديات عديدة لكل من الأطفال وأسرهم. أحد التحديات الأساسية هو احتمال التعرض العرضي لمسببات الحساسية، مما يؤدي غالبًا إلى ردود فعل شديدة. وهذا الخطر يتطلب اليقظة المستمرة والمراقبة الدقيقة لنظام الطفل الغذائي. كما أنه يخلق القلق والتوتر للآباء، الذين يجب عليهم التعامل مع المواقف الاجتماعية والبيئات المدرسية وتناول الطعام بالخارج مع ضمان سلامة أطفالهم.

التحدي الآخر هو التأثير على نوعية حياة الطفل. يمكن للحساسية أن تحد من الخيارات الغذائية للطفل، مما يجعل المشاركة في الأنشطة المختلفة والاستمتاع بوجبات الطعام مع الأصدقاء أمرًا صعبًا. وهذا قد يؤدي إلى مشاعر العزلة والإحباط، وخاصة في البيئات الاجتماعية حيث يلعب الغذاء دورًا مركزيًا.

أصبحت الحساسية الغذائية منتشرة بشكل متزايد بين الأطفال، مما يخلق تحديات كبيرة للآباء والمتخصصين في الرعاية الصحية. تحدث الحساسية الغذائية لدى الأطفال عندما يتفاعل الجهاز المناعي للطفل بشكل سلبي مع بعض الأطعمة، مما يؤدي إلى ظهور أعراض مختلفة. يمكن أن تتطور الحساسية الغذائية في أي عمر، ولكنها أكثر شيوعًا عند الأطفال. وتشير التقديرات إلى أن 5-8% من الأطفال في جميع أنحاء العالم يعانون من حساسية الطعام.

## فهم الحساسية الغذائية

تحدث الحساسية الغذائية عندما يتعرف الجهاز المناعي عن طريق الخطأ على بروتينات معينة في الطعام على أنها ضارة، ويسبب رد فعل تحسسي. تشمل مسببات الحساسية الغذائية الأكثر شيوعًا لدى الأطفال الحليب والبيض والفول السوداني وجوز الأشجار وفول الصويا والقمح والأسماك والمحار. يمكن أن تتراوح ردود الفعل التحسسية من أعراض خفيفة مثل الشرى والحكة إلى ردود فعل شديدة مثل الحساسية المفرطة، والتي يمكن أن تهدد الحياة.

## أسباب الحساسية الغذائية

السبب الدقيق لحساسية الطعام لدى الأطفال ليس مفهومًا تمامًا؛ ومع ذلك، فقد تم تحديد عدة عوامل

## أنواع ومستويات الحساسية

يمكن أن تظهر الحساسية الغذائية لدى الأطفال بطرق مختلفة، وتتراوح الأعراض من خفيفة إلى شديدة. تشمل مسببات الحساسية الغذائية الأكثر شيوعًا الحليب والبيض وال فول السوداني وجوز الأشجار وفول الصويا والقمح والأسماك والمحار. يمكن تصنيف ردود الفعل التحسسية إلى أربعة مستويات:

1. ردود فعل خفيفة: قد تشمل الشرى أو الحكة أو الانزعاج الخفيف في البطن. عادة ما يتم حل هذه الأعراض بسرعة مع الحد الأدنى من التدخل مثل استخدام مضادات الهيستامين.
2. ردود الفعل المعتدلة: يمكن أن تشمل أعراض أكثر وضوحًا مثل الضائقة الهضمية أو صعوبات في التنفس أو خلايا معمرة. قد يكون التدخل الطبي، مثل اليبينفرين، ضروريًا لإدارة هذه التفاعلات.
3. ردود الفعل الشديدة: المعروفة باسم الحساسية المفرطة، من المحتمل أن تكون هذه التفاعلات مهددة للحياة، وتتطلب عناية طبية طارئة فورية. قد تشمل الأعراض صعوبة في التنفس، وانخفاض في ضغط الدم، وتورم في الحلق، وفقدان الوعي.
4. متأخرة: قد تظهر بعض الحساسية الغذائية مع ردود فعل متأخرة، مما يجعل التشخيص صعبًا. قد تظهر الأعراض بعد ساعات أو حتى أيام من تناول مسببات الحساسية، مما يجعل من الصعب تحديد السبب.

## طرق التشخيص

إذا كنت تشك في أن طفلك يعاني من حساسية تجاه الطعام، فمن المهم استشارة أخصائي الرعاية الصحية الذي سيقوم بإجراء تقييم شامل، والذي قد يشمل:

1. التاريخ الطبي: سيسأل الطبيب عن الأعراض التي يعاني منها طفلك وتكرارها ومدتها.
2. اختبار وخز الجلد: يتم وضع كميات صغيرة من المواد المسببة للحساسية على الجلد للتحقق من وجود رد فعل.
3. اختبارات الدم: تقيس هذه الاختبارات مستويات أجسام مضادة محددة في الدم، والتي يمكن أن تشير إلى رد فعل تحسسي.
4. التحدي الغذائي عن طريق الفم: تحت إشراف طبي، قد يتم إعطاء طفلك كميات صغيرة من المادة المسببة للحساسية المشتبه بها لمراقبة أي ردود فعل سلبية.

## العلامات والأعراض: الكشف عن الحساسية الغذائية لدى الأطفال

يمكن أن يكون اكتشاف الحساسية الغذائية لدى الأطفال أمرًا صعبًا؛ لأن الأعراض يمكن أن تختلف إلى حد بعيد وقد يتم الخلط بينها وبين حالات أخرى. يجب على الآباء ومقدمي الرعاية الصحية أن يكونوا يقظين وملاحظين لأي ردود فعل غير عادية بعد تناول أطعمة معينة. يعد التعرف على علامات وأعراض الحساسية الغذائية أمرًا بالغ الأهمية للكشف المبكر. بعض الأعراض الشائعة تشمل:

1. تفاعلات جلدية: طفح جلدي وحكة أو شرى أو أكزيما.
2. مشاكل في الجهاز الهضمي: غثيان، أو قيء، أو إسهال، أو ألم في البطن.
3. مشاكل في الجهاز التنفسي: العطس، أو الصفير، أو ضيق التنفس، أو السعال.
4. التورم: تورم الشفتين أو اللسان أو الحلق.
5. تغيرات في القلب والأوعية الدموية: انخفاض ضغط الدم، الدوخة أو الإغماء.



## حماية الأطفال الذين يعانون من الحساسية الغذائية

بمجرد تشخيص إصابة الطفل بحساسية الطعام، فمن الضروري الحفاظ على صحته. فيما يلي بعض الاستراتيجيات التي يمكن أن تساعد:

1. التعليم والتوعية: ينبغي تثقيف الآباء ومقدمو الرعاية والمدرسين حول الحساسية الغذائية، بما في ذلك التعرف على الأعراض وتجنب مسببات الحساسية والاستجابة بشكل مناسب لتفاعلات الحساسية. هذه المعرفة يمكن أن تساعد على خلق بيئة آمنة للطفل.
2. تجنب مسببات الحساسية: تجنب الأطعمة المسببة للحساسية هو الطريقة الأكثر فعالية لمنع الحساسية. يجب على الآباء قراءة الملصقات الغذائية بعناية، وأن يكونوا على دراية بمسببات الحساسية المخفية في الأطعمة المصنعة. ومن المهم أيضًا إبلاغ الآخرين، مثل المدارس أو مراكز الرعاية النهارية، بحساسية الطفل الغذائية لضمان اتخاذ الاحتياطات المناسبة.

3. خطة عمل الطوارئ: يجب على الآباء العمل مع مقدمي الرعاية الصحية لطفلهم لوضع خطة عمل للطوارئ. يجب أن تحدد هذه الخطة الخطوات التي يجب اتخاذها في حالة حدوث رد فعل تحسسي، بما في ذلك إعطاء الدواء (مثل الحاقن التلقائي للإبينفرين) وطلب الرعاية الطبية الفورية.
4. البيئة الداعمة: من الضروري أن يشعر الأطفال الذين يعانون من الحساسية الغذائية بالدعم والاندماج. يمكن للوالدين التواصل مع المعلمين أو الأصدقاء أو أولياء الأمور الآخرين لخلق بيئة داعمة حيث يتم احترام احتياجات الطفل الغذائية وتبليتها بشكل صحيح.
5. المتابعة المنتظمة: مواعيد المتابعة المنتظمة مع مقدم الرعاية الصحية مهمة لمراقبة حساسية الطفل وإجراء أي تعديلات ضرورية على خطة الإدارة الخاصة به. يمكن أن تساعد مواعيد المتابعة المنتظمة في ضمان إدارة حساسية الطفل بشكل جيد وتقليل مخاطر ردود الفعل الشديدة.

غالبًا ما يكون من الصعب معرفة أن الطفل يعاني من الحساسية؛ ومع ذلك، إذا كنت تشك في أن طفلك قد يعاني من حساسية، فناقش الأمر مع طبيب الأطفال الخاص به في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي، والذي قد يحيلك إلى أخصائي حساسية الأطفال في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي، وإذا لزم الأمر إلى أخصائي تغذية في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي

## إعطاء قيمة أعلى لأسنان أطفالك

السن الأول وبالتأكيد تتم قبل أن يصل الأطفال إلى عمر 12 شهرًا.

### الزيارة الأولى

تتضمن الزيارة الأولى لطبيب الأسنان الفحص السريري والأشعة السينية (عند الضرورة) وتعليمات نظافة الفم والاستشارة الغذائية. سوف يناقش طبيب أسنانك أيضًا جدول الزيارة المستقبلية التي يفضل أن تتم على فترات زمنية تتراوح بين ثلاثة أو ستة أو 12 شهرًا.

بالإضافة إلى ذلك، سيقوم طبيب أسنانك بتنفيذ تدابير وقائية لتقليل خطر تسوس الأسنان في كل زيارة. وتشمل هذه العلاج الموضعي بالفلور المطبق بشكل احترافي للوقاية من التسوس والسيطرة عليه وتقليله والتعليم حول ما يجب فعله للحفاظ على صحة الأسنان.



يعد التقديم المبكر للعناية بصحة الفم وإنشاء دار لطب الأسنان أمرًا ضروريًا لضمان صحة أسنان جيدة لأطفالك لبقية حياتهم.

تُعتبر العناية بصحة الفم أمرًا بالغ الأهمية لتنمية أسنان الأطفال اللبينية والدائمة بشكل صحي، مما يؤثر على صحة الأطفال بشكل عام ونوعية حياتهم.

يجب أن تبدأ العناية بالفم عندما تخترق السن الأولى للطفل اللثة. يجب على الوالدين تنظيف أسنان أطفالهم مرتين يوميًا. بالنسبة للأطفال دون سن الثالثة، لا تستخدم أكثر من مسحة أو كمية بحجم حبة الأرز من معجون الأسنان المحتوي على الفلور. بالنسبة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ثلاث إلى ست سنوات، استخدم كمية بحجم حبة البازلاء من معجون الأسنان المحتوي على الفلور.

في البداية، نظافة الفم هي مسؤولية الوالدين. ومع ذلك، عندما يكبر الطفل، يمكن العناية بالأسنان بشكل مشترك من قبل الوالدين والطفل حتى يُظهر الطفل الفهم والقدرة على تنظيف أسنانه جيدًا بنفسه.

تعتبر الزيارة المبكرة لطبيب الأسنان أمرًا مهمًا لأنها تنشئ "دار لطب الأسنان" وتوفر الأساس الذي يمكن من خلاله بناء التعليم الوقائي والرعاية الصحية للفم مدى الحياة. من الأفضل أن تتم الزيارة الأولى لطبيب الأسنان عند ظهور



# التوحد

## أنتم لستم وحدكم



### د. أمل حسين العوامي MPA طبيبة أطفال - السلوك التنموي

جديدة. بالنسبة للأطفال، غالبًا ما يكون هذا وقتًا بدون تنظيم أو روتين، حيث تكون أوقات النوم إحدى أكثر الأنماط تأثرًا. وتسافر العديد من العائلات أيضًا خلال فصل الصيف، مما يمكن أن يساهم في تحدي العودة إلى الروتين المدرسي.

قد يكون بدء عام دراسي جديد، سواء في نفس المدرسة أو في مدرسة جديدة، أمرًا مخيفًا للأطفال المصابين بالتوحد. وقد لا يفهمون التغيير أو يصبحون مقاومين له بسبب الخوف من المجهول. ويمكن أن يتخذ هذا الخوف أشكالًا عديدة مثل رفض الذهاب إلى المدرسة، والتهيج أثناء اليوم الدراسي، وأحيانًا العدوان والهروب.

لنفترض أن الطفل يعاني من صعوبات في التغيير من نشاط إلى آخر أو من مكان إلى آخر. في هذه الحالة، يجب على الوالدين أو مقدم الرعاية البدء في إعداد الطفل قبل عدة أسابيع من بدء المدرسة. يمكن للأطفال التخزين أيضًا أن يكونوا جزءًا مهمًا من هذا. اعتمادًا على قدرات الطفل المعرفية واللفظية، يمكن إجراء هذا الإعداد بطرق مختلفة. يجب على الوالدين والأشقاء البدء في الحديث بشكل إيجابي عن العودة إلى المدرسة، وعرض صور المدرسة وشرح روتين اليوم الدراسي.

على سبيل المثال، يمكن للوالدين أن يقولوا للطفل:

محمد طفل يبلغ من العمر 8 سنوات، تم تشخيص إصابته بالتوحد عندما كان في الرابعة من عمره. وعلى مدى العامين الماضيين، كان مسجلًا في مدرسة خاصة، ولكن هذا العام سيتم دمج في فصل دراسي عادي، حيث سيدرس مع الأطفال الذين ينمون بشكل طبيعي. تشعر والدته بالقلق بطبيعة الحال بشأن هذا التحول وطلبت من طبيبة الأطفال المعنية بالسلوك التنموي في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي، أمل حسين العوامي، التوجيه والمساعدة.

### قد تكون العودة إلى المدرسة بعد العطلة الصيفية صعبة على الأطفال وأسرهم.

يعد الأمر أكثر صعوبة بالنسبة للأطفال مثل محمد وعائلاتهم بسبب الصعوبة الإضافية في التحولات والتواصل والراحة مع الإجراءات الروتينية المتبعة بصراحة. إن إضافة القلق الاجتماعي (الخوف من الأشخاص الجدد والحشود) أو قلق الانفصال (الابتعاد عن الأشخاص المألوفين والمناطق المحيطة) يزيد من التحدي. تعتبر العطلة الصيفية وقتًا رائعًا للاسترخاء وتعلم مهارات

المدرسة بفترة مناسبة. تتضمن النصائح للمساعدة في ضبط أنماط النوم ما يلي:

- ابدأ في إيقاظ طفلك مبكرًا بـ 30 دقيقة كل ثلاثة أو أربعة أيام وقدم له شيئًا يحبه أول شيء في الصباح، مثل العصير الطازج ووجبة الإفطار المفضلة وما إلى ذلك، لمساعدته على التكيف. خلال هذا الوقت، لا تسمح لهم بأخذ قيلولة.
- تذكر أنه يمكنك التحكم في وقت استيقاظهم ولكن ليس الوقت الذي ينامون فيه بالفعل. إن إيقاظهم نشيطين طوال اليوم يساعدهم على الشعور بالتعب والنوم بشكل أسهل.
- يوصى بالسماح بثلاثة أيام لكل ساعة تريد تقديم وقت الاستيقاظ فيها. على سبيل المثال، إذا كان طفلك معتادًا على النوم في منتصف الليل وتريد منه أن ينام في الساعة 8 مساءً، فسيستغرق الأمر حوالي 12 يومًا (4 ساعات × 3 أيام) لإكمال التغيير.

إذا كان طفلك معتادًا على استخدام الهاتف المحمول أو الجهاز اللوحي أو الكمبيوتر لفترات طويلة، فأنت بحاجة إلى البدء في عملية مماثلة لتقليل الوقت الذي يستخدم فيه هذه الأجهزة بشكل تدريجي.

يمكنك أن تتوقع أن الأسبوع الأول من هذه التغييرات سيكون متعبًا لك ولطفلك. وقد يجعله ذلك أيضًا متوترًا. لذا، انتبه بشكل خاص إلى الحالة العاطفية لطفلك وكذلك صحتك.

**أخيرًا، تأكد من أنك كوالد أو مقدم رعاية تعتني بنفسك من خلال ممارسة الرياضة بانتظام، والحصول على قسط كافٍ من النوم، وتناول الأطعمة الصحية والمياه والمشروبات الأخرى.**

### النقاط الرئيسية

- البدء مبكرًا بتعديل نوم طفلك وإعداده وعائلتك بأكملها للعودة إلى روتين المدرسة.
- احرص على التحدث بشكل إيجابي دائمًا عن بداية المدرسة حيث يستطيع الأطفال الشعور بما تشعر به أنت أو مقدم الرعاية والأطفال الآخرون.
- إذا أمكن، قم بزيارة المدرسة مع طفلك وإخوته إن أمكن، قبل أسبوع واحد من بدء المدرسة حتى يتمكن طفلك من التعرف على المدرسة والمعلمين.
- يجب على كل فرد في الأسرة الاستمرار في ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، والحصول على قسط كافٍ من النوم، وشرب الماء وتناول طعام صحي.

"تستيقظ في الصباح، وتتناول وجبة الإفطار، وترتدي الزي المدرسي، وتركب الحافلة إلى المدرسة. في المدرسة، ستقابل معلمتك وستتعرف على أصدقاء جدد". (أو اذكر بعض زملائهم في الفصل من العام السابق). سوف تلعب في الملعب وتذكر أشياء أو أنشطة مألوفة أخرى. في نهاية اليوم الدراسي، تعود إلى المنزل، حيث يمكنك القيام بأنشطتك المفضلة (اذكر بعض الأنشطة). ومن الأفضل، إذا أمكن، عرض صور للروتين اليومي والمباني المدرسية والفصول الدراسية، فمعظم الأطفال المصابين بالتوحد يفهمون العالم بشكل أفضل بصريًا.

إذا سمحت المدرسة بذلك، قم بزيارة المدرسة مع الطفل في الأسبوع الذي يسبق يوم البدء الرسمي. وبهذه الطريقة يمكن للطفل أن يصبح أكثر دراية بالمكان والموظفين إذا كانوا متاحين للقاء. ستساعد هذه الزيارة في تقليل الخوف من المجهول وجعل عملية الانتقال أكثر سلاسة.

هناك أداة أخرى لتسهيل عملية الانتقال وهي قراءة "القصص الاجتماعية" مع الطفل. يصف هذا النوع من القصص مواقف معينة، في هذه الحالة المدرسة، ويشرح ما يمكن أن يتوقعه الطفل.

### حاول إشراك الطفل في الاستعداد للعودة إلى المدرسة.

على سبيل المثال، يمكنك إشراك طفلك في شراء القرطاسية المدرسية والدفاتر وأقلام الرصاص وأقلام الحبر وأقلام التلوين وحقيبته المدرسية وصندوق الغداء. قد يساعد ذلك طفلك على التطلع إلى استخدام المواد المدرسية الجديدة وبالتالي يصبح متحمسًا لبدء المدرسة.

### صعوبات النوم شائعة عند الأطفال المصابين بالتوحد.

ابدأ بتعديل وقت نوم طفلك ومدته قبل اليوم الأول من







## تحبيب الأطفال بتناول الفواكه والخضروات

ربما تكونوا قد سمعتم المثل الإنجليزي القائل بأن "تفاحة في اليوم تبقي الطبيب بعيداً"، ولكن كيف نشجع الأطفال على تناول الكثير من الفواكه والخضروات بشكل روتيني للحفاظ على صحتهم؟

**توصي معظم الجهات المختصة الأطفال والبالغين بتناول ما لا يقل عن ثلاث حصص من الخضار وحصتين من الفاكهة يوميًا، مما يوفر العناصر الغذائية الأساسية مثل الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة والألياف. كما أنها تدعم صحة القلب، وتقوي جهاز المناعة، وتقلل من خطر الإصابة بأنواع عديدة من السرطان.**

يوصي مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي بتعويد أطفالكم على عادة تناول الفواكه والخضروات في أقرب وقت ممكن، والتأكد من تناولهم لها كل يوم. يمكن تقديمها مهروسة أو مطبوخة من عمر خمسة أشهر، ويمكن تقديم الفاكهة المقطعة ومنزوعة البذور والجلد من عمر 10 أشهر.

**فيما يلي بعض النصائح لمساعدة أطفالكم على الحصول على العناصر الغذائية التي يحتاجونها من الفواكه والخضروات:**



- ممتعة ومثيرة للاهتمام وأجزاء بحجم مناسب للأطفال. قدموا مجموعة متنوعة من الفواكه والخضروات ذات الألوان الزاهية.
- احتفظوا بالفواكه والخضروات مغسولة وجاهزة في الثلاجة كوجبة خفيفة مريحة.
- قدموا الفواكه والخضروات مع الحليب أو الزبادي كعصائر مخلوطة ولكن لا تضيفوا السكر.
- قوموا بإضافة الفاكهة إلى طبق الإفطار أو إلى الحلويات.
- قوموا بإضافة الخضار إلى السندويشات أو أطباق الأرز أو المعكرونة.
- قوموا بتضمين الفواكه والخضروات المغسولة والمقطعة في صندوق الغذاء الخاص بأطفالكم.
- قوموا بطهي الخضار على البخار بدلاً من غليها لأنها تحتفظ بالمزيد من العناصر الغذائية.

- كونوا قدوة من خلال تناول الفواكه والخضروات أمام أطفالك وحثهم على تجربة أصناف جديدة.
- إذا كان طفلكم صعب الإرضاء في تناول الطعام، اصنعوا منها لعبة وسجلوا كل صنف من أصل عشرة، واجعلوا طفلكم يحتفظ بالسجل.
- إذا كان طفلكم لا يحب الفاكهة أو الخضار في البداية، استمروا في تقديمها بطرق مختلفة لأن أذواقهم ستتغير بمرور الوقت.
- يمكن بسهولة إدخال الخضروات الغنية بالمؤكسدات ذات المذاق المر إلى الحساء والعصائر.
- اصطحبوا أطفالكم عند التسوق للطعام، وشجعوهم على اختيار الفواكه والخضروات وغيرها من الخيارات الصحية.
- اشرحوا الفوائد الصحية لتناول الفواكه والخضروات وتجنب الأطعمة غير الصحية.
- قوموا بتقطيع الفواكه والخضروات إلى أشكال

# حملة فيروس الورم الحليمي البشري (HPV) في مركز جاها التزامنا بصحتك وعافيتك

نور الناجي

طبيب أطفال عام



فيروس الورم الحليمي البشري (HPV) هو فيروس شائع يمكن أن يكون له آثار صحية خطيرة. ولكن مع التقدم في العلوم الطبية، ظهر إجراء وقائي في شكل التطعيم كأداة قوية لمكافحة آثاره.

يعد سرطان عنق الرحم رابع أكثر أنواع السرطان شيوعًا بين النساء على مستوى العالم، وأغلب الحالات ناجمة عن عدوى فيروس الورم الحليمي البشري المستمرة. علاوة على ذلك، يمكن أن يؤدي فيروس الورم الحليمي البشري إلى مشاكل صحية أخرى بما في ذلك أنواع السرطان الأخرى والثآليل التناسلية. يلعب التطعيم ضد فيروس الورم الحليمي البشري دورًا محوريًا في الحد من انتشار هذه المشكلات الصحية وبالتالي تقليل خطر الإصابة بالسرطان الناجم عن الفيروس. ونتيجة لذلك، يقوم مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي بإجراء حملة تطعيم فيروس الورم الحليمي البشري لتشجيع الجميع على تطعيم أطفالهم. لا تقتصر لقاحات فيروس الورم الحليمي البشري على جنس معين؛ يمكن أن يستفيد منه كل من الذكور والإناث، لأنه يوفر الحماية ضد السرطانات المرتبطة بفيروس الورم الحليمي البشري والمضاعفات الصحية الأخرى للجميع.

من خلال الحصول على التطعيم، فإنك تحمي نفسك بشكل فعال من مخاطر المشكلات الصحية المرتبطة بفيروس الورم الحليمي البشري وتمكن الآخريين من فعل الشيء نفسه. إن لقاح فيروس الورم الحليمي البشري ليس مجرد حقنة؛ إنه مثال آخر على التزام مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي بصحتك وعافيتك.

الوقاية هي أكثر من مجرد فكرة؛ إنه خيار استباقي يتخذه كل واحد منا كل يوم. من خلال الحصول على لقاح فيروس الورم الحليمي البشري والمشاركة في الحملة، فإنك تتحكم في رحلتك الصحية الشخصية وتظهر الإمكانيات التحويلية للرعاية الصحية الوقائية.

## فوائد التطعيم ضد فيروس الورم الحليمي البشري

**الوقاية من السرطان:** الفائدة الأساسية للتطعيم ضد

فيروس الورم الحليمي البشري هي دوره في الوقاية من أنواع مختلفة من السرطان. ومن خلال استهداف سلالات فيروس الورم الحليمي البشري الأكثر شيوعًا والأكثر خطورة، يساعد اللقاح على تقليل خطر الإصابة بسرطان عنق الرحم والشرج والمهبل والفرج والفم والبلعوم.

**مناعة طويلة الأمد:** تشير الدراسات إلى أن المناعة التي يوفرها التطعيم ضد فيروس الورم الحليمي البشري توفر حماية طويلة الأمد يمكن أن تستمر لسنوات.

**تقليل الضغط على رعايتك الصحية:** غالبًا ما تتطلب الأمراض المرتبطة بفيروس الورم الحليمي البشري تدخلات طبية واسعة النطاق، بما في ذلك العمليات الجراحية والعلاج الكيميائي والعلاجات الأخرى. من خلال الوقاية من هذه الأمراض، يساهم التطعيم في تحسين نوعية حياتك وبالتالي تحسين نوعية حياة عائلتك بأكملها.

**تقليل الضغط على الرعاية الصحية المجتمعية:** إن التطعيم ضد فيروس الورم الحليمي البشري على نطاق واسع لا يحمي الفرد الملقح فحسب، بل يساهم أيضًا في ظاهرة تُعرف باسم مناعة القطيع. وهذا يعني أنه مع تطعيم المزيد من الأشخاص، يتضاءل انتقال الفيروس بين هؤلاء السكان، مما يوفر حماية غير مباشرة حتى لأولئك الذين لم يتم تطعيمهم.

## كلما كان تلقي اللقاح مبكرًا، كلما كانت النتيجة أفضل:

تكون لقاحات فيروس الورم الحليمي البشري أكثر فعالية عندما يتم إعطاؤها قبل تعرضك أنت أو أحد أفراد أسرتك للفيروس. إن بدء التطعيم في عمر تسع سنوات يوفر أفضل فرصة لبناء المناعة ومنع المشكلات الصحية المرتبطة بفيروس الورم الحليمي البشري في المستقبل. لمزيد من المعلومات، تحدث مع طبيب الرعاية الأولية أو طبيب الأطفال الخاص بطفلك.

حملة فيروس الورم الحليمي البشري (HPV) في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي مخصصة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 9 و 14 عامًا وتبدأ في الفترة من 20 أغسطس إلى 28 سبتمبر 2023.

# هل يحصل طفلك على قسط كافٍ من النوم؟

نعلم جميعًا الشعور المبهج الذي نشعر به عند الحصول على قسط كافٍ من النوم، إذ يتم إعادة شحن صحتنا العقلية والجسدية، مما يساعدنا على مواجهة تحديات اليوم المقبل. ومع ذلك، غالبًا ما تعيق الحياة فرصة الحصول على قدر كافٍ من النوم، خاصة بالنسبة للآباء وأطفالهم، والتي تتفاقم بسبب عادات النوم السيئة. تخبرنا الدكتورة حنان الشيخ، استشارية طب الأطفال في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي، عن سبب أهمية النوم، وتشاركنا بعض أهم النصائح للتخلص من العادات السيئة وكيف يمكن للوالدين المساعدة في خلق بيئة نوم صحية.



## لماذا من المهم أن يحصل الأطفال على قسط كافٍ من النوم؟

النوم هو مساهم كبير في التنمية عندما ينمو الطفل إلى مرحلة البلوغ. يؤثر النوم الجيد ليلاً بشكل إيجابي على وظائف دماغ الشباب وسلوكه المعرفي ونموه ورفاهيته العاطفية، مع تحسين قدرته على التعلم ومدى انتباهه. يُظهر الطفل الذي يحصل على راحة جيدة مهارات تفكير أفضل، ومزاجًا مستقرًا، وزيادة في الإنتاجية مقارنةً بالطفل الذي لا يحصل على قسط كافٍ من النوم.

يضمن النوم لساعات كافية كل ليلة حصول الطفل على طاقة كافية ليوم دراسي منتج، مع زيادة القدرة على التركيز، بالإضافة إلى انخفاض الاندفاع في السلوك.

## كيف تؤثر نوعية النوم السيئة على الأطفال؟

إذا كنت أحد الوالدين، فسوف تعرف بالضبط كيف يمكن أن تؤثر قلة النوم عليك وعلى طفلك. بالإضافة إلى تأثيره السلبي على نموهم وتطورهم، يمكن أن يؤدي التعب في كثير من الأحيان إلى نوبات غضب لدى الأطفال الأصغر سنًا وانخفاض مدى الاهتمام لجميع الأعمار. يمكن أن تؤدي قلة النوم خلال اليوم الدراسي إلى زيادة صعوبة فهم المفاهيم الجديدة بسبب انخفاض مدى الانتباه وفراط النشاط المحتمل. إن قلة النوم قد تؤدي أيضًا إلى إضعاف جهاز المناعة. ولعل الأمر الأكثر إثارة للدهشة هو العلاقة بين النوم الكافي وزيادة الوزن بسبب عدم التوازن بين هرمون اللبتين، وهو الهرمون الذي يقلل الشهية، والجريلين، وهو الهرمون الذي يزيد الشهية.

وبالنسبة للآباء المراهقين الحاصلين على رخصة القيادة، فلينتبهوا بأن عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم يؤدي إلى بطء وضعف الوظائف الإدراكية، مما يعرضهم للسائقين لخطر أكبر للإصابة بالحوادث.

## لماذا لا ينام طفلي جيدًا؟

ليس هناك مفر من حقيقة أن الأطفال والمراهقين مرتبطون بهواتفهم الذكية والأجهزة اللوحية ومحطات الألعاب، ولهذا السبب من الضروري





- لطفلك لينام فيها.
- التأكد من عدم وجود هاتف محمول أو آي باد أو كمبيوتر في غرفة النوم. من المؤكد أن طفلك لن يحب ذلك، لكنه سوف يعتاد عليه ويضع حدودًا كبيرة عندما يكون في سن المراهقة.
  - تخصيص مكان للنوم فقط. لا ينبغي للطفل أن يلعب أو يستريح هناك. إذا كان الطفل غير قادر على النوم بعد 20 دقيقة من الذهاب إلى السرير، فخذة إلى مكان آخر حتى يشعر بالنعاس.
  - تجنب إعطاء أطفالك الأدوية التي قد تزعج نومهم. استشر طبيب طفلك.
  - تأكد من أن طفلك يحصل على ما يكفي من التمارين الرياضية ويبقى نشيطًا طوال اليوم حتى يشعر بالتعب بشكل طبيعي.
  - تتبع مدى متابعة طفلك للجدول الزمني. إذا كانوا يتبعونه بانتظام، كافتهم لتشجيعهم على الاستمرار في اتباع الجدول.
  - التقليل من كمية السوائل التي يستهلكها طفلك في المساء لتجنب اضطرابه إلى النهوض للذهاب إلى الحمام.

**الصحة الوقائية مهمة للجميع، ولكنها مهمة بشكل خاص للأطفال.** استخدم ماي تشارت (MyChart) لحجز موعد رعاية لأطفالك قبل بدء المدرسة للتأكد من أنهم في صحة جيدة وجاهزون للذهاب.



أن تكون هناك حدود حول استخدام الأجهزة ليلاً، وهذا يشملنا نحن البالغين أيضًا! حاول ألا تسمح للأطفال بالتعود على وجود هواتفهم أو أجهزتهم في غرفهم ليلاً. وينطبق الشيء نفسه على أجهزة التلفزيون حيث أن جميع هذه الأجهزة تنبعث منها ضوء أزرق يخدع الدماغ ويظن أن الوقت نهار. ثم يتوقف الجسم عن إطلاق الميلاتونين، وهو هرمون النوم، الناتج عن الظلام. ويزداد الوضع سوء مع المراهقين، إذ أنهم أكثر حساسية لتأثيرات الضوء الأزرق من البالغين. وتشمل العوامل البيئية الأخرى العيش في منزل صاخب حيث يسهر أفراد الأسرة لوقت متأخر، مما يسبب عدم انتظام دورات النوم عند الأطفال.

في بعض الأحيان، قد تؤدي المشكلات الطبية مثل الربو وانقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم والتوحد والأمراض العصبية مثل الشلل الدماغي إلى إبقاء طفلك مستيقظًا أثناء الليل. إذا كنت قلقًا بشأن أي من هذه الشروط، تحدث مع طبيبك.

## كم عدد ساعات النوم التي يحتاجها الأطفال والمراهقون؟

يعتمد الأمر إلى حد كبير على العمر. ومع ذلك، فإن القاعدة الأساسية هي أنه كلما كنت أصغر سنًا، كلما كنت بحاجة إلى مزيد من النوم. وفقًا للمعهد الوطني للقلب والرئة والدم ومقره الولايات المتحدة، فإن مقدار النوم الموصى به هو:

- الأطفال حديثي الولادة: 16-18 ساعة يوميًا
- الأطفال في سن ما قبل المدرسة: 11-12 ساعة يوميًا
- الأطفال في سن المدرسة: 10 ساعات على الأقل يوميًا
- المراهقون: 9-10 ساعات يوميًا

## ما الذي يمكن للوالدين فعله لمساعدة أطفالهم على النوم بشكل أفضل؟

- يمكن للوالدين تحسين نوم أطفالهم من خلال تطوير عادات نوم صحية في روتين نوم أطفالهم:
- تحديد وقت للذهاب إلى النوم والاستيقاظ واتباع روتين محدد خلال عطلة نهاية الأسبوع أيضًا.
- ممارسة عادات ثابتة قبل النوم لإعداد طفلك للنوم ومساعدته على الاسترخاء، مثل تغيير ملابس النوم، وتنظيف الأسنان، وخفت الأضواء، وقراءة قصة قبل النوم.
- خلق بيئة نوم مريحة توفر مساحة هادئة ونظيفة

## الطلاب ونموذج الطبق الصحي (MyPlate)

الفاكهة، فاحرص دائمًا على تناول العصائر غير المحلاة.  
• ¼ الطبق من الخضار التي توفر الفيتامينات الأساسية والألياف ومضادات الأكسدة.

• ¼ الطبق من البروتين، والذي يشمل اللحوم الخالية من الدهون، والدواجن منزوعة الجلد، والمأكولات البحرية، والبيض، والجبن قليل الدسم، واللبن أو زبدة الفول السوداني.

• المشروبات الصحية: الحليب قليل الدسم أو خالي الدسم ومنتجات الألبان الأخرى. وهذا يزيد الطلاب

بالبروتين والكالسيوم وفيتامين د الضرورية لصحة العظام. يحتاج الطلاب إلى ثلاثة أكواب من الحليب أو اللبن أو الزبادي يوميًا لتلبية احتياجاتهم اليومية من الكالسيوم.

وجبات خفيفة صحية للطلاب  
تناول مجموعة من الأطعمة  
تشمل:

- مخفوق الحليب قليل الدسم
- زبادي الفواكه قليل الدسم أو خالي الدسم
- فطائر الفاكهة المصنوعة من دقيق القمح الكامل
- البودنج المصنوع من الحليب والفواكه قليل الدسم أو خالي الدسم
- مكعبات جبن قليل الدسم وفواكه
- بيتزا محضرة بدقيق القمح الكامل ومغطاة بالجبن قليل الدسم أو الدجاج منزوع الجلد أو الخضار
- شطائر محضرة بخبز القمح الكامل والجبن قليل الدسم
- لبنة قليلة الدسم أو حمص مع الخضار
- شطائر مع الدجاج أو البيض منزوع الجلد، وزبدة الفول السوداني المقرمشة، والتونة أو اللحوم الخالية من الدهون وشرائح الطماطم أو الخيار
- مافن الفاكهة المصنوع من دقيق القمح الكامل أو كعكة الموز أو كعكة الجزر
- الخضار النيئة أو المطبوخة
- الفشار الخالي من الدهون
- بطاطا مشوية مغطاة بالجبن قليلة الدسم أو اللبن
- شطائر الزعتر المصنوعة من خبز القمح الكامل مغطاة باللبن

يحتاج الطلاب إلى تناول وجبات متوازنة ومغذية بكميات مناسبة لتلبية متطلباتهم التنموية. يؤثر سوء التغذية واختيار الأطعمة والمشروبات غير الصحية سلبيًا على صحة العظام والقلب والمناعة والصحة العقلية ومستوى النشاط والصحة الاجتماعية والأداء الأكاديمي.

التغذية الجيدة ضرورية للنمو وتوفير العناصر الغذائية اللازمة لحياة أكثر صحة. ويزيد سوء التغذية والإفراط في استهلاك الدهون المشبعة والسكر من خطر الإصابة بالأمراض غير المعدية مثل داء السكري والسمنة وهشاشة العظام. علاوة على ذلك، فإن تخطي وجبة الطعام يعد خيارًا غير صحي.



يقدم مركز جونز هوبكنز  
أرامكو الطبي للتغذية  
السريرية النصائح التالية  
أثناء إعداد أطفالك  
للمدرسة:

- تناول دائمًا وجبة إفطار متوازنة قبل الذهاب إلى المدرسة. وهذا يدعم التفكير المعرفي والتركيز والتركيز ويحسن القدرة على التعلم.
- يجب على الطلاب تناول ثلاث وجبات رئيسية و2-3 وجبات خفيفة يوميًا.
- يجب على الآباء والمعلمين أن يكونوا قدوة من خلال تناول الأطعمة والمشروبات الصحية، والنشاط، والحفاظ على وزن الجسم المناسب.
- يُنصح الطلاب باستخدام نموذج "طبقتي الصحي" في وجبتهم:
- ¼ الطبق من الحبوب الكاملة أو الحبوب غير المحلاة أو خبز القمح الكامل أو الأرز أو المعكرونة أو البطاطس (المخبوزة أو المسلوقة). وهذا يوفر الطاقة والألياف والعديد من الفيتامينات والمعادن الضرورية.
- ¼ الطبق للفواكه (طازجة أو مجففة). توفر الفواكه الفيتامينات والألياف ومضادات الأكسدة التي تدعم صحة القلب والصحة العقلية والمناعة وتقلل من خطر الإصابة بالأمراض. من الأفضل تناول الفواكه الكاملة بدلاً من شرب العصائر، ولكن إذا كنت تشرب عصير



قليلة الدسم والجبن وشرائح الطماطم أو الخيار

### الأطعمة والمشروبات التي يجب تشجيعها

- يجب على الطلاب شرب 6-7 أكواب من الماء يوميًا. الماء ضروري للنمو والتطور والهضم والامتصاص والدورة الدموية وغيرها من الوظائف الحيوية بالإضافة إلى صحة الجلد.
- تقليل السعرات الحرارية والدهون المشبعة التي يستهلكونها عن طريق شرب الحليب قليل الدسم أو خالي الدسم ومنتجات الألبان قليلة الدسم الأخرى.
- قم بزيادة تناول الألياف عن طريق تناول الحبوب الكاملة أو خبز القمح الكامل وحبوب الإفطار أو الشوفان. استبعد الخبز المكرر المصنوع من الزهرة البيضاء تمامًا من نظامك الغذائي.
- تناول الفواكه والخضروات الطازجة كلما أمكن ذلك، واشترِ الفواكه والخضروات غير المحلاة أو قليلة الملح أو المجففة عندما لا تتوفر طازجة. أفضل الطرق لاستهلاك الخضروات هي طهيها على البخار، أو خبزها، أو قليها سريعًا، أو كسوتيه بدلًا من قليها أو مع إضافة الزبدة أو الكريمة.
- تناول المزيد من الأطعمة الغنية بالحديد مثل اللحوم الخالية من الدهون والدواجن منزوعة الجلد والحبوب المدعمة وصفار البيض. إن طهي البقوليات والخضروات ذات الأوراق الخضراء يجعل من الصعب امتصاص الحديد الذي تحتويه، لكن تناول الأطعمة الغنية بفيتامين سي مثل الحمضيات والطماطم والفلفل الأخضر يساعد الجسم على امتصاص الحديد.
- يعتبر قلي الأطعمة من الطرق الأقل صحة لتحضير الطعام. من الأفضل طهيها على البخار أو خبزها أو شوائها كلما أمكن ذلك. وهذا يقلل من عدد السعرات الحرارية والدهون التي تستهلكها.
- إذا كان لا بد من القلي، استخدم زيت الذرة أو عباد الشمس أو الزيتون أو زيت الكانولا. لا ينصح باستخدام الدهون الحيوانية مثل الزبدة والسمن والسمن وزيت جوز الهند أو زيت النخيل.

### الأطعمة والمشروبات التي يجب تجنبها

- الفواكه تحتوي على سكريات طبيعية.
- الخبز الأبيض ومنتجات الخبز بجميع أنواعها (الخبز، التمييز، شرائح الخبز، أم علي، الدوناتس، الكرواسون، وغيرها) تحتوي معظم حبوب الإفطار على سكريات مضافة. اقرأ الملصق واجعل أطفالك يعتادون على تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة منخفضة من السكر.
- الشوكولاتة تحتوي على سكر ويجب تجنبها (أو على الأقل الحد منها). تحتوي الشوكولاتة الداكنة على مكونات أخرى صحية، لذا إذا كان عليك تناول الشوكولاتة، فالشوكولاتة الداكنة هي الأفضل. تجنب جميع أنواع الحلوى والكعك والفطائر والآيس كريم والحلويات التي تحتوي على السكر.
- السجق
- جبنة الكريمة
- المعجنات بأنواعها والوافل والفطائر والبسكويت ما لم تكن مصنوعة من الحبوب الكاملة وتكون قليلة الدهون وقليلة الملح
- رقائق البطاطس. جرب البريتزلز (pretzels) بدلًا من ذلك؛ إذ تحتوي على سعرات حرارية ودهون مشبعة أقل.
- اللحم البقري المحفوظ، المرديلا، قطع الدجاج مقلي (الناجتس). يفضل تجنب جميع اللحوم المصنعة.
- تجنب تتبيلة السلطة. يمكنك إضافة مجموعة متنوعة من الخضار اللذيذة وإضافة زيت الزيتون والخل أو عصير الليمون الطازج أو عصير الليمون. يمكن للسلطة أن تكون لذيذة جدًا بدون إضافة أي شيء عليها.
- يعتبر الفشار مصدرًا جيدًا للألياف ويحتوي على العديد من العناصر الغذائية المهمة. إن ما يضعه الناس على الفشار هو ما يجعله غير صحي. إضافة الملح أو الزبدة أو المنكهات تضيف السعرات الحرارية والدهون، مما يجعل الفشار دهنيًا ومالحًا.
- مشروبات الطاقة
- المكسرات المملحة: المشكلة هنا هي الملح. توفر المكسرات الدهون الصحية إذا تم تناولها باعتدال وبالطبع تكون غير مملحة. من الأفضل تناولها نيئة لأن تحميصها يمكن أن يحمل خطر الأكسدة والتعرض للجذور الحرة، وهو أمر ليس بالأمر الجيد.
- يجب إزالة الحليب أو الزبادي كامل الدسم المنكه والمحلى والحلويات التجارية أو الكاسترد من نظامك الغذائي.

كل هذه العناصر لذيذة ويصعب الحد منها بالكامل في النظام الغذائي لأطفالك. لا شك أن بعض هذه العناصر سيتم تقديمها في العيد، وحفلات أعياد الميلاد، والتجمعات العائلية أو كمكافأة خاصة. المفتاح هو الاعتدال في مقدار ما تأكله وعدد المرات.

- الأطعمة والمشروبات غير الصحية هي الطريقة الخاطئة التي يبدأ بها طفلك يومه ويجب تجنبها. فيما يلي بعض الأشياء التي يجب الانتباه إليها:
- المشروبات التي تحتوي على السكر بما في ذلك الصودا والشاي والقهوة مع السكر المضاف ومشروبات الرياضة والطاقة. قلل من كمية عصير الفاكهة التي تستهلكها لأن

# وصفة بيتزا خضار لا تسبب الحساسية

تعتبر وصفة بيتزا الخضار التي لا تسبب الحساسية مثالية للأطفال الذين يعانون من حساسية الألبان أو البيض أو الجوز أو القمح أو الصويا. إنها لذيذة وسهلة التحضير ومليئة بالمكونات الصحية. هيا بنا نبدأ!

## المكونات

### العجينة

- 2 كوب دقيق خالي من الجلوتين
- 1 ملعقة صغيرة بيكنج باودر
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- ¼ كوب زيت زيتون
- ½ كوب ماء دافئ

### الصلصة

- 1 كوب صلصة طماطم (تأكد من عدم وجود مسببات للحساسية)
- 1 ملعقة صغيرة من الزعتر المجفف
- ½ ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
- الملح والفلفل حسب الرغبة

### الحشوة

- 1 كوب من الجبن الخالي من اللاكتوز (مثل الموتزاريلا النباتية أو الشيدر)
- 1 كوب من شرائح الخضار (مثل الفلفل الحلو والفطر والبصل والطماطم)
- أوراق الريحان الطازجة (اختياري)

### الطريقة

1. سخني الفرن إلى 425 درجة فهرنهايت (220 درجة مئوية) وغلفي صينية الخبز بورق الزبدة.
2. اخفقي الدقيق الخالي من الجلوتين، والبيكنج باودر، والملح في وعاء كبير. أضيفي زيت الزيتون والماء الدافئ ثم قومي بالتحريك حتى تتشكل عجينة لينة. إذا بدت العجينة جافة جدًا، أضيفي المزيد من الماء الدافئ، ملعقة كبيرة في كل مرة.
3. انقلي العجينة إلى صينية الخبز المجهزة واستخدمي يدك للضغط عليها حتى تصبح قشرة رقيقة ومتساوية. يمكنك أيضًا استخدام مدقة العجين.
4. اخبزي العجينة في الفرن لمدة 10-12 دقيقة أو حتى تصبح ذهبية اللون قليلًا.
5. أثناء خبز العجينة، جهزي الصلصة من خلال الجمع

- بين صلصة الطماطم والزعتر المجفف ومسحوق الثوم والملح والفلفل في وعاء صغير.
6. أخرجي العجينة من الفرن ووزعي الصلصة بالتساوي على السطح.
7. رشي الجبن الخالي من الألبان فوق الصلصة ثم شرائح الخضار.
8. أعيدي البيتزا إلى الفرن واخبزيها لمدة 10-12 دقيقة إضافية أو حتى تذوب الجبنة وتنضج الخضار.
9. أخرجيها من الفرن واتركي البيتزا تبرد لبضع دقائق قبل تقطيعها. تزين بأوراق الريحان الطازجة إذا رغبت في ذلك.

استمتعوا ببيتزا خضار لا تسبب الحساسية! تذكروا أنه يمكنكم تغيير الحشوات حسب ما يفضله أطفالكم.



# بسكويت رقائق الشوكولاتة لا تسبب الحساسية

إذا كان لديك أطفال يعانون من حساسية الألبان أو البيض أو الجوز أو القمح أو الصويا، فهذه الوصفة لبسكويت رقائق الشوكولاتة التي لا تسبب الحساسية ستناسبهم! هذا البسكويت اللذيذ خالي من جميع مسببات الحساسية الرئيسية، لذلك يمكن للأطفال الاستمتاع بوجبة لذيذة دون أي قلق.

بعض الشيء، ولكنه سيتماسك عندما يبرد البسكويت. 8. أتركي البسكويت ليبرد على صينية الخبز لمدة 5 دقائق ثم انقله إلى رف سلكي ليبرد تمامًا.

من المؤكد أن بسكويت رقائق الشوكولاتة الذي لا يسبب الحساسية سيكون محبوبًا من قبل الأطفال والكبار. استمتعوا بها كوجبة خفيفة أو حلوى واشعروا بالثقة عندما تعلمون أنها آمنة ليستمتع بها الجميع. نتمنى لكم تجربة خبز سعيدة!



## المكونات

- 2 ½ كوب دقيق خالي من الجلوتين
- ملعقة صغيرة من صودا الخبز
- ½ ملعقة صغيرة ملح
- ½ كوب زيت جوز الهند، مذاب
- 1 كوب سكر بني معبأ
- ¼ كوب عصير تفاح غير محلى
- ¼ كوب من الحليب الخالي من اللاكتوز والصويا (مثل حليب اللوز أو الشوفان)
- 2 ملعقة صغيرة خلاصة الفانيليا
- 1 كوب رقائق شوكولاتة خالية من الألبان

## الطريقة

1. سخني الفرن إلى 350 درجة فهرنهايت (175 درجة مئوية) وبطني صينية الخبز بورق الزبدة.
2. اخفقي الدقيق الخالي من الجلوتين، وصودا الخبز، والملح في وعاء متوسط الحجم. أتركيها جانبًا.
3. اخلطي زيت جوز الهند المذاب والسكر البني في وعاء خلط كبير حتى تتجانس المكونات جيدًا. أضيفي عصير التفاح غير المحلى والحليب الخالي من اللاكتوز ومستخلص الفانيليا. تخلط حتى يصبح الخليط ناعمًا وكريميًا.
4. أضيفي المكونات الجافة تدريجيًا إلى المكونات الرطبة، واخلطي جيدًا بعد كل إضافة. يجب أن تكون العجينة سميكة ولزجة قليلًا.
5. أضيفي رقائق الشوكولاتة الخالية من منتجات الألبان حتى تتوزع بالتساوي في العجينة.
6. باستخدام ملعقة كبيرة أو مغرفة البسكويت، ضعي أجزاء مستديرة من العجين على صينية الخبز المجهزة، مع ترك مسافة بين كل منها حوالي 2 بوصة.
7. اخبريها لمدة 10-12 دقيقة أو حتى تصبح الحواف ذهبية اللون. قد يبدو وسط البسكويت طريًا

# عافية جميع الأسرة



في هذا العدد، نشارك معكم معلومات قيمة حول التوعية بسرطان الثدي وأهمية الفحص المنتظم للنساء في جميع الأعمار. نُقدِّم أيضًا نصائح لضمان الحفاظ على نضارة الطعام بغض النظر عن الظروف المناخية، ولفهم أهمية تناول كميات كافية من الماء، بالإضافة إلى نصائح لصحة العين وكيفية تجنب الإصابة بأمراض العيون الشائعة. نُسلط الضوء أيضًا على الابتكار في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي لمساعدة مريض يعاني من حالة شديدة في المعدة.



# يدعم مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي الأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية



للعائلات وللمجتمعات التي يعيشون فيها. تدعم إدارة المرأة والطفل في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي الرضاعة الطبيعية من خلال توفير التثقيف حول الرضاعة الطبيعية في عيادة ما قبل الولادة وتقديم دروس صحة الحمل كل يوم اثنين باللغتين الإنجليزية والعربية. حيث نحث الجميع في أرامكو على تشجيع الأمهات الحوامل والمرضعات على التسجيل من خلال موقع مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي من بتحديد تبويب الصحة والعافية، وتحديد البرامج الصحية على الجانب الأيمن من الصفحة، واختيار برنامج صحة الحوامل والانتقال إلى أسفل الصفحة للتسجيل.

كما ندعم الأمهات بعد الولادة في عيادة الرضاعة الطبيعية من خلال الزيارات الحضورية أو الهاتفية وكذلك من خلال الرسائل النصية في ماي تشارت. نحن نشجع الجميع على مشاركة المعلومات مع أفراد الأسرة لمساعدة المزيد من الأمهات على بدء الرضاعة الطبيعية والاستمرار فيها لأطول فترة ممكنة.

ينضم مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي إلى التحالف العالمي للعمل من أجل الرضاعة الطبيعية ووزارة الصحة السعودية في دعم الأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية من خلال إطلاق حملة مدتها أسبوع لرفع مستوى الوعي حول دور الأسرة وأصحاب العمل في توفير الدعم والتعزيز للأمهات المرضعات.



تتعدد فوائد الرضاعة الطبيعية لكل من الأمهات والأطفال منها تقوية جهاز المناعة لدى الطفل وحماية الأطفال من الربو ومرض السكري من النوعين 1 و 2 والعديد من الأمراض الأخرى في وقت لاحق من الحياة. الفوائد لا تقتصر على الصحة؛ للرضاعة الطبيعية فوائد اجتماعية ونفسية واقتصادية





## أكتوبر | شهر التوعية بسرطان الثدي

الكشف المبكر عن سرطان الثدي يمكن أن ينقذ الأرواح.



انتبهي جيداً إلى:

- أي تغيرات في شكل أو حجم الثدي أو أي تورّم فيه
- تغيير لون الجلد، أو احمراره، أو ظهور ملمس جلدي يشبه الطفح الجلدي
- كتل مثل العقدة الصلبة أو سماكة الجلد
- تورّم في الإبط أو حول عظمة الترقوة
- ألم مستمر و/أو حكة في أي جزء من ثديك أو في الإبط

**هل لاحظتِ أيّاً من هذه الأعراض أثناء الفحص المنزلي الروتيني للثدي الذي تقومين به؟**

ليس من المفترض أن تثير جميع التغييرات القلق، لكنها تنبهك إلى أن التحدّث مع مزود الرعاية الأولية الخاص بك في أقرب وقت ممكن أمر ضروري للغاية.



**نصائح لتقليل خطر الإصابة بسرطان الثدي**

- تناول المزيد من منتجات الألبان الخالية من الدهون أو قليلة الدسم
- تناول المكسرات، خاصة اللوز والجوز، لأنها تحتوي على عناصر غذائية مضادة للسرطان
- قومي بممارسة الرياضة يومياً لمدة 30-45 دقيقة
- تناول الأطعمة الغنية بفيتامين د، كما أن التعرّض المباشر لأشعة الشمس لمدة 15 دقيقة يومياً يمكن أن يزيد أيضاً من معدل فيتامين (د)
- استخدم الزيوت الصحية، مثل زيت الزيتون وزيت الكانولا

**هل أنتِ معرّضة لخطر الإصابة بسرطان الثدي؟**

إن الوجبات الصحية والمتوازنة وممارسة التمارين الرياضية تلعب دوراً أساسياً في تقليل خطر الإصابة بسرطان الثدي.

# ثلاث أفكار شائعة عن التصوير الشعاعي للثدي



الحقيقة

توصي الكلية الأمريكية  
للشعاع بإجراء فحص  
التصوير الشعاعي السنوي  
للثدي لجميع النساء فوق  
سن 40 عاماً، بغض النظر  
عن الأعراض أو التاريخ  
العائلي.

الفكرة  
الشائعة  
1

ليس لدي أي أعراض  
لسرطان الثدي أو تاريخ  
عائلي للإصابة به، لذلك  
لا داعي للقلق بشأن إجراء  
التصوير الشعاعي السنوي  
للثدي.

الحقيقة

على الرغم من أن التصوير  
الشعاعي للثدي يستخدم  
الإشعاع، إلا أن ذلك يكون  
بكمية صغيرة جداً، وفي  
نطاق الإرشادات الطبية  
المعتمدة.

الفكرة  
الشائعة  
2

التصوير الشعاعي للثدي  
سوف يجعلني أتعرض  
لمستوى غير آمن من  
الإشعاع.

الحقيقة

التصوير الشعاعي للثدي  
هو إجراء للكشف عن وجود  
المرض وليس الوقاية منه،  
والالتزام بإجرائه بانتظام لا  
يضمن أن التصوير الشعاعي  
للثدي في المستقبل سيكون  
طبيعياً في كل مرة.

الفكرة  
الشائعة  
3

لقد قمت بإجراء تصوير  
شعاعي للثدي العام  
الماضي وكان طبيعياً،  
لذلك أنا لست بحاجة إلى  
تصوير آخر هذا العام.



هل تشعرين بالقلق إزاء التصوير الشعاعي للثدي بسبب ما قرأتِ أو سمعتِ؟ إن التصوير الشعاعي للثدي سنوياً يمكن أن يساعد النساء في سن 40 عاماً أو أكثر على اكتشاف سرطان الثدي في وقت مبكر، ما يؤدي إلى علاج أقل قسوة وارتفاع معدل البقاء على قيد الحياة.

# نصائح من مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي.. للحد من خطر الإصابة بسرطان الثدي



الثدي. كما أوصت دراسات أخرى بإضافة توابل الكركم إلى الأطعمة.

وينصح أيضًا بالحفاظ على وزن صحي للجسم من خلال تناول وجبات متوازنة وممارسة الرياضة بانتظام لأن السمنة تزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي. وذكّر بأن النساء اللاتي يمارسن الرياضة يوميًا لمدة 30-45 دقيقة يكن أقل عرضة للإصابة. كما ينصح بالحد من تناول السكر والكربوهيدرات المكررة مثل الحلويات والمشروبات المحلاة بالسكر والمشروبات الغازية، ومن الأفضل استبدالها بالفواكه الطازجة أو المجففة.

وينصح باستهلاك ما يكفي من فيتامين (د) حيث يمكن أن يزيد نقصه من خطر الإصابة بسرطان الثدي، والتعرض المباشر لأشعة الشمس لمدة 15 دقيقة في اليوم يمكن أن يساعد أيضًا. ولكن، عند التعرض لأشعة الشمس لمدة 15 دقيقة يوميًا للحصول على الفيتامين، يجب التأكد من استخدام وسائل الحماية من الشمس لتجنب خطر الإصابة بسرطان الجلد.

## الفحوصات الجينية\*

يمكن أن تساعد الفحوصات الجينية الحديثة في التغلب على مرض السرطان (BRCA 1)، وهو جين واحد من اثنين من الجينات التي تزيد بشكل كبير من خطر إصابة

## القافلة الأسبوعية

الظهران- أكد الفريق المختص بمركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي بأن التغذية السليمة والتمارين الرياضية تلعبان أدوارًا مهمة في الحد من خطر الإصابة بسرطان الثدي. ولتقليل تلك المخاطر، يجب أن تشمل الوجبات الصحية المتوازنة على منتجات الألبان الخالية من الدهون أو قليلة الدسم، والحبوب الكاملة والحبوب غير المحلاة والمطبوخة والبقوليات، بما في ذلك الفول والعدس لأنها غنية بالألياف. وما لا يقل عن خمس حصص من الفواكه والخضروات، ويفضل أن تكون طازجة وعلى وجه الخصوص، ذات الألوان الزاهية، لما توفره من مضادات الأكسدة التي تقلل من مخاطر الإصابة بسرطان الثدي بالإضافة إلى الفوائد الصحية الأخرى. وتشمل البرتقال والبطيخ الحلو (الشمام)، والبطيخ والفراولة والعنب الأحمر والأخضر والجريب فروت، والقرع الصيفي، والطماطم، والسبانخ، والقرنبيط، والكرنب، والجزر، والفلفل الأخضر، والبروكلي. كما ينصح باستهلاك البروتين الصافي، مثل اللحوم الخالية من الدهن، والأسماك، والتونة، والدواجن المخلية من الجلد. وينصح أيضًا بالزيوت الصحية مثل زيت الزيتون وزيت الكانولا، بالإضافة إلى المكسرات، خاصة اللوز والجوز، لأنها تحتوي على المواد الغذائية المضادة للسرطان. كما توصي بعض الدراسات باستهلاك منتجات الصويا، مثل حليب الصويا وفول الصويا، لما لها من دور وقائي ضد سرطان

**التصوير الإشعاعي للثدي سيعرضني لمستوى غير آمن من الإشعاع.** تقول د. سوزان هارفي: "على الرغم من أن التصوير الإشعاعي للثدي يستخدم الإشعاع، إلا أنها كمية صغيرة جدًا ضمن الإرشادات الطبية." فالتصوير الإشعاعي للثدي أداة للفحص، تحظى بتنظيم على مستوى عالٍ. وهي آمنة جدًا ما دمت تقومين بالفحص في مركز معتمد من الجهات المنظمة. وهناك نسبة ثابتة من الإشعاع الطبيعي في العالم نتعرض لها كل يوم، تساوي الجرعة الإشعاعية من التصوير الشعاعي للثدي حوالي شهرين من الإشعاع الطبيعي الذي تتعرض له للمرأة بنسبة متوسطة.

**التصوير الإشعاعي للثدي ثلاثي الأبعاد مماثل للتصوير التقليدي.** التصوير الإشعاعي للثدي ثلاثي الأبعاد أو تقنية التوموسينسي (Tomosynthesis) هي من أدوات الفحص والتشخيص الأكثر حداثة، وهي متاحة للكشف المبكر عن سرطان الثدي. وعند مقارنتها مع التصوير الإشعاعي للثدي ثنائي الأبعاد التقليدي، نجد أنها تعرض صورًا أكثر دقة للثدي، كما أنها توضح مقاطع رقيقة من أنسجة الثدي. وقالت د. سوزان هارفي: "يوفر لنا التصوير الإشعاعي للثدي ثلاثي الأبعاد المزيد من الوضوح والقدرة على تحديد الفرق بين الأنسجة الطبيعية والسرطان. كما تظهر البيانات من خلال التصوير الإشعاعي للثدي ثلاثي الأبعاد أكثر وضوحًا بنسبة 40% عند الكشف المبكر عن السرطان، و40% أقل في الإنذارات الكاذبة أو عمليات الاستدعاء للفحص غير الضرورية".

**سيكتشف التصوير الإشعاعي للثدي كل أنواع السرطان في أنسجة الثدي بكل تأكيد.** تقول د. سوزان هارفي: "التصوير الإشعاعي السنوي للثدي مهم جدًا للنساء، إلا أن هناك بعض القيود؛ ويرجع ذلك في الغالب إلى أنسجة الثدي الكثيفة، فكلما زادت كثافة الثدي، زاد احتمال اختفاء السرطان خلف الأنسجة. ويمكن لنسيج الثدي الطبيعي أن يخفي السرطان، ويشبهه في الشكل كذلك." ويمكن استخدام طرق تصوير أخرى للنساء المصابات بأنسجة الثدي الكثيفة، مثل التصوير الإشعاعي للثدي ثلاثي الأبعاد والتصوير بالرنين المغناطيسي، أو الموجات فوق الصوتية، وذلك من أجل الحصول على صور إضافية.

**قمت بإجراء تصوير إشعاعي للثدي العام الماضي ولا أحتاج أن أجريه هذا العام.** التصوير الإشعاعي للثدي أداة للكشف وليست للوقاية. تقول د. سوزان هارفي: "إن إجراء التصوير الإشعاعي للثدي بشكل طبيعي خبر سار، ولكنه لا يضمن أن تكون نتائج التصوير في المستقبل سليمة. وقد أظهرت أكبر التجارب في التاريخ انخفاضًا بنسبة 33% في الوفيات الناجمة عن سرطان الثدي لدى النساء الأكبر من 40 عامًا اللاتي يخضعن لفحص الثدي بالأشعة بشكل دوري".

\*المصدر: فرقة عمل الخدمات الوقائية الأمريكية

المرأة بسرطان الثدي. فيمكن لمن يحملن هذا الجين اتخاذ إجراءات معينة، مثل الفحص المتكرر أو اختيار نمط حياة معين أو في بعض الحالات النادرة استئصال الثدي الوقائي. ويحق لمرضى مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي الذين لديهم واحد أو أكثر من العلامات الجينية التالية، طلب اختبار جيني BRCA 1 من طبيب الرعاية الأولية. وتتضمن المؤشرات الوراثية لسرطان الثدي ما يلي: إصابة اثنان من الأقارب بالدرجة الأولى بسرطان الثدي أحدهما تم تشخيصه في سن الخمسين أو أقل. أو وجود مجموعة من ثلاثة أو أكثر من الأقارب من الدرجة الأولى أو الثانية، يعانون من سرطان الثدي بغض النظر عن العمر عند التشخيص. أو الإصابة بسرطان الثدي وسرطان المبيض بين أقارب من الدرجة الأولى والثانية، أو إصابة قريب من الدرجة الأولى بسرطان الثدي الثنائي، أو إصابة اثنان أو أكثر من أقارب الدرجة الأولى أو الثانية بسرطان المبيض، بغض النظر عن العمر عند التشخيص. أو إصابة قريب من الدرجة الأولى أو الثانية بسرطان الثدي وسرطان المبيض في أي عمر، أو وجود تاريخ للإصابة بسرطان الثدي لدى أحد الأقارب من الذكور.

## خمسة مفاهيم خاطئة عن أشعة الثدي

يستعرض الفريق المختص بمركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي، خمسة مفاهيم خاطئة عامة عن تصوير الثدي الإشعاعي، والتي يمكن أن يكون لها تأثير خطير على الصحة على المدى البعيد.

**ليس لدي أية أعراض لسرطان الثدي أو تاريخ عائلي له، لذا لا حاجة لإجراء تصوير ثدي إشعاعي سنوي.** توصي الكلية الأمريكية للطب الإشعاعي بتصوير الثدي بالأشعة السينية لجميع النساء فوق سن 40، بغض النظر عن الأعراض أو التاريخ العائلي. وتقول الدكتورة سوزان هارفي، مديرة تصوير الثدي في قسم الأشعة والطب الإشعاعي بجامعة جونز هوبكنز في بالتيمور بالولايات المتحدة الأمريكية: "الكشف المبكر أمر بالغ الأهمية. إذا انتظرت حتى تظهر أعراض سرطان الثدي - مثل ورم أو إفراز - للحصول على صورة أشعة للثدي، فقد يكون السرطان أكثر تقدمًا عندها وقد يكون قد فات أوان الشفاء حينها". ووفقًا لجمعية السرطان الأمريكية، اكتشف سرطان الثدي في مرحلة مبكرة يجعل معدل البقاء على قيد الحياة لمدة خمس سنوات بنسبة 99%، أما اكتشافه في مرحلة لاحقة يجعل معدل البقاء على قيد الحياة بنسبة 24% فقط. 90% من النساء اللواتي يُصبن بسرطان الثدي ليس لديهن تاريخ عائلي له، وقد حذرت د. سوزان هارفي قائلة: "معظم سرطانات الثدي هي تغيرات وراثية عفوية تحدث في الفرد، وليست بالضرورة بسبب تاريخ العائلة أو الإصابة بجين سرطان الثدي".



# الماء سائل الحياة

د. أمل حسين العوامي MPA  
طبيبة أطفال - السلوك التنموي

يحب معظم الأطفال الصيف، لست متأكدة ما إذا كان ذلك بسبب أشعة الشمس السعودية والحرارة والرطوبة أو بسبب الإجازة المدرسية الطويلة التي يحصلون عليها. وعلقت غادة الحبيب، مدير خدمات التغذية السريرية بمركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي: "الصيف على قدم وساق، ونحن جميعًا في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي نريد أن نذكرك بمراقبة علامات الجفاف لديك، وأطفالك، وأحبائك، وأولئك الذين يعملون في الخارج خلال هذه الأشهر شديدة الحرارة. بالإضافة إلى ذلك، يسعدنا تقديم بعض المعلومات لمساعدة الجميع على فهم أهمية الماء، وكيفية البقاء رطبًا بشكل صحيح وماذا تفعل إذا أصبت أنت أو طفلك أو أي شخص قريب منك بالجفاف".

## لماذا الماء؟

الماء مهم لأنه يمنع الجسم من الإصابة بالجفاف، ويساعد في الحفاظ على درجة حرارة الجسم، ويزيل الفضلات، ويلين المفاصل ويخففها. وهو يفعل ذلك مع عدم إضافة أي سعرات حرارية، كما أنه منخفض الصوديوم، ولا يحتوي على دهون أو كوليسترول، وهو خالي من الكافيين.

ويحتوي الماء على كميات ضئيلة من المعادن تسمى الشوارد الكهربائية، والتي تعتبر ضرورية لجسمك ليظل بصحة جيدة ويعمل بشكل طبيعي.

ومع ذلك، فإن الماء لا يكفي لتعويض الشوارد الخاصة بك عندما تفقدها بسرعة كما هو الحال في حرارة الصيف وأثناء التدريبات. يمكنك ويجب عليك الحصول على الإلكتروليتات بشكل طبيعي عن طريق تناول أطعمة مثل البروكلي واللفت والأفوكادو وجوز الهند أو ماء جوز الهند والليمون أو عصير الليمون (قليل من استخدام السكر المضاف) والموز. يمكنك أيضًا شرب المشروبات الرياضية إذا كنت تتعرق بشدة. فقط تذكر أن المشروبات الرياضية ليست بديلًا عن الماء؛ فهو لا يزال الخيار الأول.

## يُطلق على الماء اسم سائل الحياة، وإليك بعض الأسباب وراء ذلك:

- يروي الماء العطش
- يساعد الماء على تخفيف درجة حرارة الجسم
- يحافظ الماء على ترطيب أنسجة الجسم بشكل صحيح
- ينقل الماء العناصر الغذائية والأكسجين إلى الخلايا







يركز هذا المقال على شرب الماء في الصيف؛ ومع ذلك، يحتاج جسمك إلى نفس الكمية من الماء طوال العام ليظل رطبًا بشكل صحيح. قد تشعر بعطش أقل في الأشهر الباردة، لكن جسمك لا يزال يستخدم ويفقد الماء الذي يحتاج إلى استبداله.

### علامات الجفاف وماذا تفعل

يجب أن تعرف علامات الجفاف. يتفاعل الأشخاص بشكل مختلف مع الجفاف، لكن الأعراض يمكن أن تشمل الشعور بالتعب أو ارتفاع درجة الحرارة أو الدوار أو الضعف. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يصبح تنفسك أكثر صعوبة أو يمكن أن يزيد معدل نبضك. عندما تعاني من الجفاف، قد تتبول بشكل أقل، وعندما يحدث ذلك، قد يكون البول أصفر داكنًا أو أغمق. يمكن أن تصبح بشرتك جافة وقد يصبح وجهك أحمر فجأة (متوهج).

في حالات الجفاف الشديدة، يجب عليك الاتصال بالرقم 911 أو نقل المريض إلى أقرب غرفة طوارئ. إذا كان السبب هو الجفاف، فسيقومون بإعادة ترطيب الضحية والتأكد من استقرار حالة المريض. قد تتضمن تعليمات الخروج موعدًا للمتابعة مع أطباء الرعاية الأولية الخاصين بالمريض.

بغض النظر، من الجيد أن يقوم طبيبك بفحصك أو فحص الشخص الذي يعاني من الجفاف للتأكد من أن كل شيء على ما يرام. يمكن للمرضى المسجلين في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي حجز مواعيد الرعاية الأولية الخاصة بهم باستخدام ماي تشارت أو عن طريق الاتصال بالرقم 800-305-4444

- يحفز الماء الدورة الدموية وصحة الكلى
- يساعد الماء الجسم على التخلص من الفضلات

### نصائح لشرب الماء

- يجب أن يكون الماء (العادي أو المعدني أو حتى المنكه) هو مشروبك الأول. يجب على البالغين شرب ما لا يقل عن لترين (2) يوميًا، ويجب على الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 4 إلى 13 عامًا شرب 6-8 أكواب يوميًا. المشروبات الأخرى، بما في ذلك عصير الليمون؛ عصائر الفاكهة الأخرى؛ وعصائر الخضار، مثل الطماطم والخيار، توفر بعض الماء ولكن يجب تناولها باعتدال بسبب محتواها من السكر. العصائر غير المحلاة هي الأفضل؛ ولا يزال الاعتدال هو المفتاح.
- يجب عليك شرب الماء أو السوائل الأخرى مع الوجبات والوجبات الخفيفة. تحتوي معظم أنواع الحساء أيضًا على الماء، لذا فهي طريقة جيدة لبدء الوجبة.
- الكافيين مدر للبول، مما يعني أنه يجعلك تتبول أكثر، مما قد يزيد من خطر الإصابة بالجفاف. لذلك، من الأفضل الحد من تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين، بما في ذلك القهوة والشاي والكولا. المشروبات منزوعة الكافيين هي خيارات أفضل.
- إذا كنت تمارس التمارين الرياضية، فاشرب الماء قبلها وبعدها. إذا كان تمرينك صعبًا، فقد ترغب في شرب شيء يعيد الشوارد الكهربائية مثل ماء جوز الهند أو المشروبات الرياضية.

# استخدام الأدوية المسكنة (الأفيونية) بأمان



لا أحد في منزلك سيرغب في أخذ الأدوية، فإن الأطفال والحيوانات الأليفة قد يجدونها. وهذا قد يكون مهددًا للحياة.

- تأكد من تخزين الأدوية في مكان بارد وجاف لتجنب تلفها. لا تعط أدويةك لأي شخص آخر، حتى لو كان لديه وصفة طبية مماثلة. الدواء الذي لديك مخصص لك فقط. رغم أنه قد يكون مفيدًا للألم، فإنه قد يضر شخصًا آخر.

## اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا:

- ظهرت بقع حمراء مثيرة للحكة على جسمك (الطفح الجلدي).
- شعرت أن قلبك ينبض ببطء شديد أو بسرعة كبيرة.
- زاد الألم فجأة أو أصبح وجهك أحمر أو متورد.
- مرت ثلاثة أيام أو أكثر ولم تقم بحركة أمعاء (الذهاب إلى دورة المياه أو التبرز).
- شعرت بالغثيان أو بدأت في التقيؤ.
- شعرت بنعاس شديد أو بالدوار.

**ما هي علامات الجرعة الزائدة من الأدوية المسكنة المخدرة؟**  
تنطوي الأدوية المسكنة على مخاطر خطيرة محتملة. اتصل بالإسعاف في حال:

- واجهت صعوبة في التنفس.
- شعرت بصعوبة في البقاء مستيقظًا أو شعرت بنعاس شديد.
- كانت بشرتك باردة ورطبة، الشعور بالدوار أو الارتباك.
- تعرضت لنوبة صرع (عندما يهتز جسمك بشكل لا يمكن السيطرة عليه).
- تعرضت لهلوسة (عندما تسمع أو ترى أو تشم أو تشعر بأشياء غير موجودة حقًا).

## هذه الأعراض قد تدل على تناول جرعة زائدة.

يستطيع المستجيبون في حالات الطوارئ معالجة جرعة زائدة من الأدوية المسكنة باستخدام دواء يدعى النالوكسون، وهذا قد ينقذ حياة الشخص.

## كيف يمكنني التخلص من الأدوية المسكنة بأمان؟

عند انتهائك من أدويةك، لا ترمي أي حبوب متبقية في القمامة، حتى لو كانت داخل زجاجة مغلقة. يمكن للبالغين والأطفال والحيوانات الأليفة أن يجدوها في القمامة. ابحث عن برنامج "تخلص من الأدوية" أو "استرجع الأدوية" لتسليم الحبوب المتبقية. قم برمي الحبوب في المرحاض فقط كوسيلة أخيرة، حيث قد يؤدي ذلك إلى تلوث المياه وليس هذا جيدًا للبيئة.

**في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي، نحن ملتزمون بمساعدتك على تحقيق أهداف خطة علاجك للألم بطريقة تضمن سلامتك وسلامة عائلتك وأصدقائك.**

## بقلم سافيرا آرين، قسم الخدمات الصيدلانية

من الضروري أن تفهم كيفية استخدام الأدوية المسكنة "بالطريقة الصحيحة" حتى تتمكن من إدارة الألم والقيام بذلك بأمان.

## ما هي الأدوية المسكنة ولماذا تثير القلق؟

الأدوية المسكنة هي نوع من مسكنات الألم القوية المعروفة أيضًا باسم المخدرات أو حبوب الألم. تشمل الأمثلة مورفين، هيدرومورفون، هيدروكودون، أو أكسيكودون والفنتانيل. تناول كمية أكبر من الدواء المسكن من اللازم يعرضك لخطر الآثار الجانبية، والجرعة الزائدة الممكنة، وحتى الوفاة. يُفضل التحدث مع مقدم الرعاية الصحية قبل إجراء أي تغييرات في دوائك.

## لا تتناول الأدوية المسكنة لمساعدتك في:

التخلص من القلق أو الاكتئاب، الترفيه أو الاسترخاء، أي سبب آخر غير معالجة الألم. تناول الأدوية المسكنة لأي سبب غير معالجة الألم الجسدي أو بدون وصفة طبية يمكن أن يؤدي إلى الإدمان. لذا، من الضروري أن تتبع تعليمات الطبيب بدقة في تناول الدواء.

## فيما يلي بعض نصائح السلامة المهمة لاستخدام الأدوية المسكنة بأمان:

- تأكد من معرفتك بمحتويات الأدوية التي تتناولها، سواء كانت متاحة بدون وصفة طبية أو بوصفة. طبيبك أو الصيدلي يمكنهما مساعدتك في فهم محتويات وصفة الطبيب وما يمكنك أو ما لا يمكنك تناوله معها.
- يتم وصف الأدوية المسكنة للكثير من الأشخاص لتناولها مع أدوية ألم أخرى مثل الأسيتامينوفين، الإيبوبروفين، أو النابروكسين. بعض هذه الأدوية المسكنة تحتوي على هذه الأدوية المختلطة. على سبيل المثال، البيركوسيت تحتوي على الأسيتامينوفين. تأكد من أنك لا تتناول كمية كبيرة من الأسيتامينوفين أو الإيبوبروفين أو النابروكسين.
- مقدم الرعاية الصحية سيساعدك في التعامل مع أي آثار جانبية قد تظهر بسبب الدواء. أكثر الآثار الجانبية شيوعًا واستمرارية هو الإمساك. مقدم الرعاية الصحية يمكنه إرشادك إلى ما يمكنك فعله للتغلب على مشكلة الإمساك وتحديد المنتجات المتاحة بدون وصفة طبية والتي تكون آمنة لك.
- من الأفضل أن تحتفظ بالأدوية في مكان آمن ومغلق حيث لا يمكن لأي شخص الوصول إليها. حتى إذا كنت تعتقد أن

## نصائح للحفاظ على صحة العين



### اتبع قاعدة "20-20-20":

كل 20 دقيقة انظر لمسافة 20 قدماً (حوالي 6 أمتار) لمدة 20 ثانية، حيث يساعد ذلك على تخفيف آلام العضلات وتأثيرها على العيون.

### ضبط إعدادات الشاشة:

تأكد من ضبط إعدادات السطوع والتباين على شاشتك بشكل صحيح بحيث يقلل ذلك من الضغط على العينين.

### اختر الإضاءة الجيدة:

هنيئ شاشة المكتب الخاصة بك حيث تكون تحت الإضاءة الطبيعية إن أمكن، أو استخدم مصباحاً مكتبي قوياً مناسباً، يساعد ذلك على تقليل الضغط على العينين.

### الحفاظ على مسافة آمنة:

حافظ على مسافة قريبة حوالي 20-24 بوصة (حوالي 50-60 سم) من شاشة الكمبيوتر، ويساعد ذلك في تحسين وضوح الرؤية.

### استخدم شاشة عالية الدقة:

حيث تتيح رؤية واضحة لا تجهد العينين.

### شرب كمية كافية من الماء:

شرب كمية كافية من الماء يساعد في الحفاظ على عضوية الدورة الدموية، ويقلل جفاف العين.

### احرص على أخذ فترات راحة:

استخدم هذا الوقت لتمارين العين.

### احرص على أخذ قسط كافٍ من النوم:

حتى تتمكن من الراحة وتجديد النشاط.

## التكنولوجيا والموهبة والعمل الجماعي:

### أحد حلول الرعاية الصحية في جها

### ماذا يحدث إذا لم يتمكن الطعام من المرور من المعدة إلى الأمعاء الدقيقة؟

يمكن أن تؤدي هذه الحالة الطبية الخطيرة، التي تسمى انسداد مخرج المعدة، إلى الغثيان والقيء وآلام البطن وفقدان الوزن؛ مما يؤدي إلى نقص غذائي أكثر خطورة وعدم القدرة على تحمل أي طعام من الفم. خيار العلاج الرئيسي هو الجراحة. تم الإبلاغ عن حالات في المجلات الطبية حيث تم إدخال دعامة أكسيوس، وهي عبارة عن أنبوب قصير مغطى يفتح الانسداد عند نشره لاستعادة وظيفة العضو الطبيعية.

مؤخرًا، جاء مريض يبلغ من العمر 56 عامًا إلى مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي، وقد كان مصابًا بإصابة خطيرة بانسداد مخرج المعدة. بدءًا من التقييم الأولي والتشخيص وحتى التعافي بعد الإجراء، اتبع فريق متعدد التخصصات نموذج رعاية يركز على المريض لضمان حصوله على رعاية متخصصة.

**وصرح الدكتور فؤاد معافا، مدير أطباء عيادة أمراض الجهاز الهضمي:** "بسبب وجود انسداد شديد في مخرج المعدة، قمنا أنا والدكتور أحمد شامية، طبيب جراحة عامة وجراحة السمنة، بتحديد أفضل علاج للمريض نظرًا لحالته، وقررنا إدخال دعامة أكسيوس لإزالة الانسداد. كانت الدعامة ناجحة، وتحمل المريض تناول الدواء عن طريق الفم في اليوم التالي. وخرج من المركز في حالة مستقرة".



# تجنب السقوط الخطير



صحاري المنطقة الشرقية الجميلة. امزج المشي السريع لفترة قصيرة مع المشي بالسرعة المعتادة وتكرار الدورة طوال مسيرتك. يعد المشي المتقطع إحدى الطرق لتنشيط قلبك ورتيتك بشكل أكبر. بغض النظر عن الطريقة التي تمشي بها، ابدأ دائمًا ببطء للإحماء وانتهي ببطء للتبريد. أثناء المشي، يمكنك أيضًا تقوية توازنك. إذا كان المسار الذي تسلكه يحتوي على خط مستقيم (على سبيل المثال، مفصل على الرصيف أو خط مرسوم)، فحاول البقاء على الخط. ليس عليك أن تكون مثاليًا؛ فقط قم ببعض الجهد كل يوم، وقبل مرور وقت طويل، ستكون على الأرجح راضيًا عن تقدمك.

**ارقص على الموسيقى.** إذا كنت تستمتع بالرقص، فهذه طريقة رائعة أخرى لتنشيط قلبك أثناء الاستمتاع ببعض المرح. إذا كنت خجولًا، قم بتشغيل الموسيقى في المنزل واركض بما يرضيك. إذا كنت متزوجًا، فانظر إذا كان شريكك سينضم إليك؛ بهذه الطريقة يستفيد كلاكما من فوائد هذا التمرين البسيط والاستمتاع ببعض المرح. إذا كنت تفضل عدم ممارسة التمارين بمفردك، يمكنك زيارة مركز المجتمع المحلي أو الصالة الرياضية لمعرفة ما إذا كانوا يقدمون برامج رقص للبالغين. إذا لم ترغب في مغادرة المنزل أو لا تستطيع ذلك، لا تقلق، هناك العديد من البرامج المتاحة على الإنترنت للبالغين للحصول على التمارين التي تحتاجها أجسامهم. فقط قم بممارسة التمارين بالسرعة التي تناسبك.

يعد السقوط السبب الرئيسي الثاني للوفيات الناجمة عن الإصابات غير المتعمدة في جميع أنحاء العالم وفقًا لمنظمة الصحة العالمية، ويموت عدد أكبر من الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 60 عامًا بسبب السقوط مقارنة بأي فئة عمرية أخرى.

تحسين توازنك وتقوية جسمك يمكن أن يقلل من خطر السقوط وحتى يقلل من الإصابة التي تتعرض لها نتيجة للسقوط. يجب عليك مناقشة صحتك مع طبيب الرعاية الأولية الخاص بك قبل البدء في برنامج للتمارين الرياضية، إذ أن التمارين اليومية (ليست بالضرورة مرهقة) واتباع نمط حياة أكثر نشاطًا يمكن أن يقللا من خطر السقوط وتعرضك لإصابات خطيرة. بمجرد أن يمنحك الطبيب الموافقة، هناك خيارات متاحة تناسب أي قدرة جسدية، وتفضيلات التمارين (المشي، وركوب الدراجة، والسباحة، وتدريب القوة) والشخصية (مفردك أو مع صديق أو ممارسة التمارين الجماعية).

نحن في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي نأخذ الوقاية من السقوط والإصابات الناجمة عن السقوط على محمل الجد لما لها من تأثير سلبي على حياة الشخص بشكل مباشر، بما في ذلك التأثير الكبير على حياة الشخص في المستقبل أيضًا. ونتيجة لذلك، فإننا نقدم المعلومات والنصائح التالية:

**امشي.** يعد المشي طريقة مريحة لتقوية عضلات ساقيك، وقلبك ورتيتك اعتمادًا على سرعة المشي. التنزه أو المشي على مهل أمر جيد. خلال فصل الصيف، قد يكون من الأفضل المشي في المركز التجاري المفضل لديك أو الانضمام إلى أحد الأندية الصحية. عندما يسمح الطقس بذلك، استمتع بالمشي على طول الكورنيش أو حتى في



أرضيات أخرى غير مغطاة بالسجاد. إذا كان لديك بسط أو سجاد غير مثبت على الأرض، ضع حصائر غير قابلة للانزلاق تحتها.

لا تتجول في الظلام. ربما تعرف منزلك جيدًا، لكن هذا لا يعني أنه لا يمكنك التعثر في شيء ما. أطفئ الأضواء عند مغادرة الغرفة لتوفير الكهرباء، لكن لا تنسى إشعال الأضواء قبل دخول الغرفة أو منزلك.

عند تخزين الأشياء في الخزانات، خاصة في المطبخ والحمام، حاول وضعها على أرفف يسهل الوصول إليها، خاصة الأشياء التي تستخدمها بانتظام حتى لا تضطر إلى مد ذراعك بشدة أو فقدان التوازن لإحضارها أو إعادتها.

إذا كنت بحاجة إلى شيء ما من رف علوي، فاحتفظ بدرج صغير في متناول يديك ولكن كن حذرًا للغاية حتى لا تصعد إلى درجة أعلى مما تحتاج إليه، وإذا أمكن، احتفظ بيدك على المنضدة أو أي مقبض آمن آخر.

ضع جدولًا منتظمًا لزيارة طبيب الرعاية الأولية الخاص بك، حتى لو كنت تشعر بصحة جيدة. سيتأكد طبيبك من أنك بصحة جيدة، وإذا لزم الأمر، يحيلك إلى أخصائي مثل طبيب العيون أو طبيب الأقدام إذا كانت قدميك تسبب لك مشكلة.

اعتني بعينيك وقم بفحص عينيك بانتظام من قبل متخصص. تلعب الرؤية دورًا مهمًا في منع السقوط.

عندما كنا صغارًا، كنا نصعد وننزل على الدرج دون أي اهتمام. مما لا شك فيه أن ذلك كان إهمالًا وكان من الممكن أن يؤدي إلى السقوط. إذا كان هناك درابزين، فاستخدمه وانتبه دائمًا إلى المكان الذي تخطو فيه، فمن السهل أن تفوت خطوة.

وأخيرًا، لا تخجل، إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في شيء ما، فاطلب المساعدة من شخص تعرفه. إذا كنت لا تعرف أحداً، فتأكد من وجود وكالة محلية للمسنين أو مركز مجتمعي أو مركز لكبار السن أو مسجد حيث يمكنك العثور على المساعدة. من يدري، ربما يمكنك أيضًا تكوين صداقات جديدة.

## تعتبر رياضة التاي تشي أيضًا طريقة جيدة أخرى

لتمديد العضلات وتحسين التوازن. على عكس الفنون القتالية الأخرى، لا يتضمن التاي تشي اتصالاً جسديًا أو حركة سريعة، إذ يستخدم حركة بطيئة وهادفة لتعزيز المرونة والتوازن والتنفس. إذا لم تكن مهتمًا بتاي تشي، فهناك العديد من الطرق الأخرى التي يمكنك من خلالها تمديد وتقوية عضلاتك. مرة أخرى، استكشف الإنترنت؛ هناك العديد من مقاطع الفيديو الخاصة بالتمارين الرياضية والكثير من المعلومات المتعلقة بالصحة. فقط تأكد من زيارة موقع موثوق به.

من خلال تبني أسلوب حياة أكثر نشاطًا، يمكنك تقليل خطر الإصابة بسبب السقوط. تحدث إلى طبيب الرعاية الأولية الخاص بك اليوم للتأكد من الاستفادة القصوى من أي نوع من التمارين التي تقرر القيام بها.

## الوقاية من السقوط في المنزل

الوقاية هي بالتأكيد خير من العلاج. هناك أيضًا بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها في منزلك لتقليل خطر السقوط؛ منها:

- إذا انسكب شيئًا ما، قم بتنظيفه على الفور.
- من السهل للانزلاق عند المشي بالجوارب على الأسطح غير المغطاة بالسجاد. ارتداء النعال المنزلية أو الجوارب غير القابلة للانزلاق في المنزل، أيضًا، لا ترتدي ملابس طويلة جدًا أو فضفاضة للغاية أو يمكن أن تعلق بشيء ما.
- قم بإزالة مخاطر التعثر مثل الأشياء الموجودة حول المنزل أو الأسلاك السائبة، وإذا كان لديك حيوان أليف، فكن حذرًا عندما يكون تحت قدمك والتقط أي ألعاب قد تكون موجودة حولك.
- ضع حصائر غير قابلة للانزلاق في الحمامات والمطبخ ومداخل الغرف ذات الأرضيات الخشبية أو البلاط أو أي



# أمراض شائعة تصيب العين وطرق الوقاية منها



## اعتلال الشبكية السكري

- هو مرض يصيب شبكية العين وهي عبارة عن غشاء حساس للضوء يقع في الجزء الخلفي للعين. اعتلال الشبكية هو أحد مضاعفات داء السكري.
- افحص عينيك مرة واحدة على الأقل كل عام. ويمكن لأخصائي العيون عادة أن يرى تطور اعتلال الشبكية السكري قبل وقت طويل من أن يبدأ في التسبب في المشاكل. في كثير من الحالات، يمكن الوقاية من هذه المشاكل قبل أن تبدأ.
- حافظ على مستوى جلوكوز الدم ومستوى ضغط الدم في النطاق المستهدف. اتبع خطة إدارة داء السكري وفقاً لتوجيهات مقدم الرعاية الصحية.
- احصل على المساعدة فوراً إذا شعرت بألم مفاجئ أو ضغط مفاجئ في إحدى العينين أو كليهما. احصل أيضاً على المساعدة إذا بدأت فجأة برؤية أشكال طائرة.



## كسل العين (الغمش)

هي حالة مرضية تتطور في مرحلة الطفولة، يحدث فيها خلل في إحدى العينين أو كليهما، مما يؤدي إلى عدم تحفيز المسارات العصبية بين العين والدماغ بشكل صحيح، فتتخلف الرؤية، وفي حال إصابة إحدى العينين يكون التركيز في الرؤية على العين السليمة، كما تعتبر إحدى مشاكل الرؤية الشائعة عند الأطفال، وتعد من أكثر الأسباب شيوعاً لفقدان البصر بين الأطفال.

### الأسباب:

بعض الحالات التي قد تسبب كسل العين عند الطفل

- الحول
- أخطاء الانكسار (قصر النظر، طول النظر، اللابؤرية (الرؤية الضبابية))
- إعتام عدسة العين (الماء الأبيض)
- الجفن المتدلي

### الأعراض:

قد يصعب تمييز أعراض كسل العين ما لم يكن هناك عرض واضح (مثل: الحول) وغالباً لا يدرك الأطفال الأصغر سناً (أصغر من ٣ سنوات) أن هناك خللاً في رؤيتهم، وإن تمكنوا من إدراكها، فقد يجد صعوبة في شرح ذلك الخلل، أما بالنسبة للأطفال الأكبر سناً (٣ سنوات فأكثر) فقد يشكون من عدم قدرتهم على الرؤية بعين واحدة، وأنهم يعانون من مشاكل في القراءة والكتابة والرسم، ولكن في بعض الحالات قد يتمكن الأهل من ملاحظة الاختلاف بين العينين وحركتهما، حيث تشمل العلامات والأعراض:

- وجود حول في العينين
- التحديق بشدة أو إغلاق عين واحدة أو إمالة الرأس أثناء النظر إلى الأشياء.

مراقبة عادات الرؤية لدى الطفل والمحافظة على مواعيد الفحص الدوري لعينه في وقتها المحدد من قبل وزارة الصحة السعودية، فعندما يتم اكتشاف وتشخيص كسل العين وعلاجه مبكرًا يمكن حينها المحافظة على معظم رؤية الطفل.

### متى تجب رؤية الطبيب:

يتطلب علاج كسل العين التشخيص والاكتشاف المبكر للحالة، حيث يكون العلاج أكثر فاعلية قبل عمر 6 سنوات

- عدم تناسق الحركة بين العينين
  - تحرك عين واحدة للداخل والخارج (حركة أفقية)
  - ضعف في إدراك عمق الأجسام والأشياء من حوله
  - صعوبة في معرفة مدى قرب، أو بعد شيء ما عنه.
  - تدلي الجفن العلوي
- الوقاية:**  
لا يمكن الوقاية من الإصابة بكسل العين، ولكن يمكن تجنب فقدان البصر الناتج عن ذلك، ولذلك من المهم



## الكاتاركت

- يُسمى كذلك إعتام عدسة العين أو الساد، هو حالة من تراكم البروتين تجعل عدسة العين غائمة. وجدير بالذكر أنها حالة شائعة جدًا، خصوصًا بين كبار السن.
- يتسبب الكاتاركت البسيط في تأثير بسيط على الإبصار، أما الحالات الشديدة، فقد تؤثر تأثيرًا كبيرًا في حياتك.
- غالبًا ما يُعالج الكاتاركت البسيط بتغيير النظارات الطبية أو العدسات اللاصقة بمقاس جديد، بينما يُوصى غالبًا بإجراء جراحة لعلاج الحالات الشديدة.
- اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك في حالة تفاقم الأعراض التي تعاني منها، أو تأثير مشكلات الإبصار في قدرتك على القيام بالأنشطة اليومية.
- اطلب المساعدة فورًا إذا فقدت الإبصار فجأة، أو أصبت باحمرار أو تورم أو ألم متزايد في العين، أو أصبت بصداغ مفاجئ وشديد أو ازدادت حساسيتك للضوء.
- ليس الهدف من هذه المعلومات أن تكون بديلًا للإرشادات التي يقدمها مقدم الرعاية الصحية. تأكد من مناقشة أية أسئلة تدور في ذهنك مع مقدم الرعاية الصحية.



## زرق العين

- وهي حالة يسببها في الأساس ارتفاع الضغط داخل العين. يمكن أن يؤدي الضغط الزائد إلى تلف أعصاب العين، مما يترتب عليه فقدان البصر.
- من المهم تشخيص حالة زرق العين مبكرًا قبل وقوع الضرر. وذلك لأن عادة ما يساعد العلاج المبكر على تجنب فقدان البصر.
- وعادة لا يسبب زرق العين مفتوحة الزاوية أي أعراض في مراحلها المبكرة. ولكن في حالة عدم علاجه، فإن الحالة يمكن أن تتدهور، وقد تسبب فقدان البصر جزئيًا أو بالكامل.
- والسبب أن زرق العين لا يسبب أعراضًا نهائيًا حتى بلوغ المرض مراحل متأخرة، بل عادة ما يجري اكتشافه في أثناء الفحص الروتيني للعين.
- تأكد من فحص عينيك بانتظام.

# آخر الأخبار

تعرف على آخر الأخبار والتحديثات من مختلف أقسام مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي، بما في ذلك كيفية تقدير عمل ممرضتك المفضلة، ونجاح معسكرنا التدريبي الصيفي للأبحاث، والاستشاريين والمتخصصين الزائرين من جونز هوبكنز الطبية، بالإضافة إلى أبرز أخبار وسائل التواصل الاجتماعي وجهات الاتصال المفيدة، في حال كنت بحاجة إلى مساعدة. لا تنس زيارة [www.jhah.com](http://www.jhah.com) للحصول على معلومات حول جميع خدماتنا وفعاليتنا وكيفية الوصول إلى مواقعنا المختلفة.



## إدارة خدمات طب الاسنان

### برنامج الوفي

تقديم الرعاية الصحية عالية الجودة بطريقة فعالة وسريعة هو جوهر الخطة الاستراتيجية لمركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي لتحسين تجربة ورضا المرضى، وهو ما يحظى بدعم كامل من قسم طب الأسنان. كجزء من هذا الالتزام، يقوم قسم طب الأسنان حاليًا بإطلاق مبدئي لبرنامج "الوفي" لمكافأة المرضى الذين أظهروا إخلاصًا مستمرًا للحفاظ على صحة الفم وثقتهم في قسم طب الأسنان لتقديم رعاية الأسنان له.

تشمل معايير المريض المخلص وجود تاريخ من صحة الفم الممتازة وعدم الغياب بدون إشعار مسبق أو إلغاء. في اللحظة الأخيرة، إلى جانب تقديم تعليقات قيمة باستمرار والتفاعل باحترام مع الطاقم الطبي.

تم تكريم أول مجموعة من "الأوفياء" في 18 أكتوبر 2023، في حفل توزيع الجوائز ومأدبة غداء. تم تكريم ثلاثة عشر مريضًا بتسليمهم الكؤوس وأخذ صورهم إلى جانب مقدمي رعاية الأسنان لهم. حضر الحفل الرئيس التنفيذي لمركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي، الدكتور مايكل وولش، بالإضافة إلى غيره من التنفيذيين في المركز.

قالت هنادي الدوسري، المديرية العليا لعمليات طب الأسنان: "بدأنا هذه الرحلة الفريدة، وهي مبادرة رائدة، لتسليط الضوء على المتميزين الذين يساهمون بالتزامهم وتعليقاتهم في تشكيل رؤيتنا". وأضافت: "الروح وراء هذا هو ليس فقط تعزيز مهمة مؤسستنا في تضخيم رضا المريض، ولكن أيضًا تعزيز الرابطة التي نشاركها مع زوارنا الكرام".



# اكتشف المزيد عن برنامج الزيارة من جونز هوبكنز ميديسن

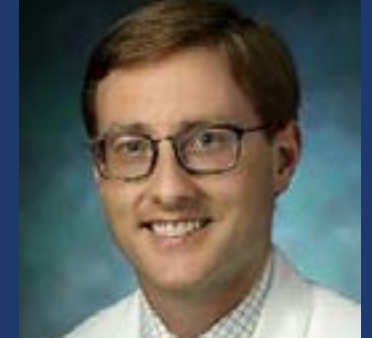
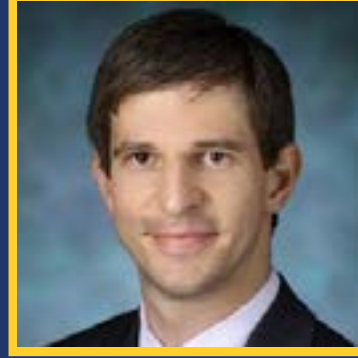
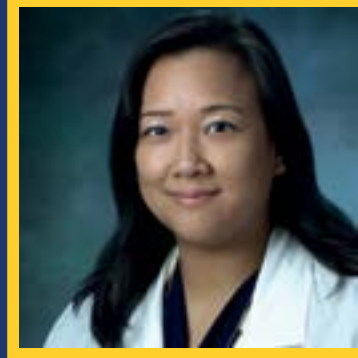
برنامج الزيارة من جونز هوبكنز ميديسن يشمل أطباء من مجالات واسعة يشاركوننا خبراتهم في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي



Find out more



JOHNS HOPKINS  
MEDICINE



a



## ابن ثقتك مع ابتسامة صحية في طب الأسنان بمركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي

**أطلق قسم طب الأسنان في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي مزيدًا من الخدمات مع سهولة الوصول لضمان استمرار تألق ابتسامتك. ويمكن الحجز الآن من خلال ماي تشارت**

### احجز فحصك الأولي للأسنان في ماي تشارت

أصبحت خدمات ومعلومات طب الأسنان متاحة الآن في ماي تشارت بما في ذلك الحجز للفحص الأولي للأسنان. هذا يعني أن المرضى في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي يمكنهم الوصول إلى جميع احتياجاتهم الصحية من الرعاية الأولية إلى طب الأسنان في مكان واحد بما في ذلك زيارة طبيب أسنان في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي لبدء رحلتك نحو نظافة الفم والصحة الأفضل.

احجز الآن على ماي تشارت.

### تبييض الأسنان لابتسامة أكثر إشراقًا

أطلق قسم طب الأسنان خدمة تبييض الأسنان الجديدة، موسعًا بذلك مجموعة الحلول لمنحك ابتسامة مشرقة حقًا ومفعمة بالثقة. لتشجيع الجميع على تحسين ابتسامتهم، يقدم قسم طب الأسنان استشارة مجانية قبل الالتزام. يمكن الحجز من خلال ماي تشارت أو الاتصال بقسم طب الأسنان وترتيب استشارة مع أحد أطباء الأسنان أو أخصائيي نظافة الأسنان.

### مواعيد طارئة افتراضية

ليست خدمات الرعاية الأولية فقط هي التي توسعت مع المواعيد الهاتفية والفيديو على مدار الساعة لتوفير المزيد من الخيارات للوصول إلى الرعاية أينما كنت، خاصة عندما تكون بأمرس الحاجة للمساعدة. يقدم قسم طب الأسنان الآن مواعيد طارئة افتراضية لتوفير الخيار لمن لا يستطيع الحضور إلى العيادة لكن يحتاجون إلى التواصل مع طبيب الأسنان لحالة طارئة.





## غير مسجل في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي؟ نعم، لا يزال بإمكانك الوصول إلى الرعاية الخاصة بالخبراء في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي

بالنسبة لمخاوف الصحة العقلية والسرطان، تتم إحالة جميع موظفي أرامكو السعودية وعائلاتهم تلقائياً إلى مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي، مما يوفر راحة البال والحصول على الرعاية الرائدة في المنطقة.

بالنسبة للتخصصات الأخرى، يمكنك اختيار أن تتم إحالتك وهذا يشمل أمراض القلب، حيث تتميز في تقديم الحلول الأكثر تقدماً التي توفر أقصى فائدة وأفضل الخيارات للتعافي الأمثل وجراحة العظام، حيث يعرف الجراحون بخبرتهم وقدرتهم على ضمان نتائج أفضل على المدى الطويل.

هل تعلم أن تغطية أرامكو السعودية للرعاية الصحية تشمل خيار اختيار الموظفين المؤهلين وعائلاتهم المسجلين لدى مزود شبكة مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي، وذلك للحصول على خدمات جراحية محددة في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي؟

نقدم في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي مستوى متميز من الرعاية في بيئة علاجية، يقدمها فريق من المتخصصين في الرعاية الصحية. نحن مستشفى تعليمي ويبقى أطباؤنا على اطلاع بأحدث التطورات القائمة على الأدلة من خلال التعليم والتدريب. غالبية مستشارينا حاصلون على شهادة البورد الغربي.



## رسالة التزام رئيس التشغيل لذوي الإعاقة لعام 2023

### مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي يستمر بدعم الشمولية والتنوع

أفخر بأن أعلن أن مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي يواصل التزامه بتقديم بيئة شاملة ومتكيفة لمرضانا، وعائلاتهم، وزوارهم، وموظفيهم، حيث نسعى بنشاط لدعم الشمولية والتنوع في جميع أنحاء المنظمة

بنكاً للغات يشمل لغة الإشارة لتأكيد إمكانية تواصل مرضانا بوضوح مع مقدمي الرعاية الصحية لديهم. بالتوجه نحو رؤية المملكة العربية السعودية 2030 وتناغمًا معها، يواصل مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي التزامه بتمكين الجميع، بما في ذلك الأشخاص ذوي الإعاقة، من الاندماج والاستقلالية والشعور بالاحترام. إذا كان لديك أي أسئلة أو استفسارات بخصوص خدماتنا لذوي الإعاقة أو كنت ترغب في طلب خدمات مساعدة أو دعم، فلا تتردد في إرسال بريد إلكتروني إلى: PWD@JHAH.com

رسالتنا هي جعل منظماتنا متاحة وشاملة تمامًا، حيث يتم توفير التعليم، وفرص العمل، والاحتفاظ بالموظفين بدون التمييز.

مع خالص التحية،  
سالم الشهري، الرئيس التنفيذي للعمليات

في عام 2021، حصلنا على الشهادة الذهبية المرموقة من "مواهمة" مع توافق نسبته 99%. منذ ذلك الحين، واصلنا العمل بالشراكة مع موظفينا ومجتمعنا لضمان الحفاظ على المعايير العالية المتوقعة تحت هذه الشهادة.

في هذه الرسالة، يسرني أن أشارك بعض التقدم الرائع الذي قمنا به في السنوات القليلة الماضية لتحقيق الاستراتيجية والأهداف التي حددتها لجنتنا للرعاية المتمحورة حول الشخص واللجنة الفرعية للأشخاص من ذوي الإعاقة.

يتم تدريب موظفي مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي الآن باستمرار على توفير الرعاية المتمحورة حول الشخص والتعاطف، مما يمكنهم من دعم جهود تغيير ثقافتنا والحفاظ على التحسينات في التجربة الإكلينيكية، والتشغيلية وتجربة المريض. تم تنفيذ عدة مشاريع لتمكين الوصول وتوفير الراحة لمرضانا من ذوي الإعاقات والاحتياجات الخاصة. هذا العام، قدمنا أيضًا





## يحقق مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي سابقة أخرى رعاية في كل مكان: غسيل الكلى في المنزل

تم تقديم الاقتراح وتقدم نحو مرحلة التنفيذ، وبحلول يونيو 2022، أطلق مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي برنامجه لغسيل الكلى المنزلي، الأول من نوعه في المملكة العربية السعودية وأول خدمة ضمن مجموعة خدمات "رعاية في كل مكان" المتنامية - والتي تتيح للمزيد من المرضى الوصول إلى الرعاية الطبية التي يحتاجونها من أي مكان، في أي وقت.

اليوم، أكثر من 50 مريضاً من مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي ومن المنشآت الطبية المتعاقد معها قد استوفوا المعايير للمشاركة ويتلقون علاج غسيل الكلى في منازلهم. قالت روبينا مني، التي تدير البرنامج: "لتأهيل المرضى، يجب عليهم استيفاء عدة معايير، ننظر في عوامل شخصية مثل مدى بُعد سكن المريض من مركز العلاج، وإذا كان لديهم مشكلات في الحركة، والسن، وعوامل أخرى، وننظر أيضاً في المنزل للتأكد من أن لديهم منطقة مخصصة للمعدات ووجود إمدادات كهرباء ومياه موثوقة".

إذا كنت مريضاً مسجلاً لغسيل الكلى في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي أو تتلقى علاجات غسيل الكلى في إحدى المرافق الصحية المتعاقد معها، فتحدث إلى فريق غسيل الكلى الخاص بك لبدء عملية التسجيل في برنامج غسيل الكلى المنزلي.

تؤثر الأمراض المزمنة بشكل كبير على حياة الأشخاص الذين يعانون منها. فهي لا تضع الضغوط فقط على الجسم، بل تتطلب اليقظة المستمرة والرحلات المتكررة إلى المرافق الطبية لإجراء الفحوصات التشخيصية والعلاجات، وكل ذلك بينما الشخص ببساطة لا يشعر بالراحة.

من بين هذه الأمراض فشل الكلى المزمن، الذي يؤدي إلى عدم قدرة الكلى على تصفية الفضلات والسوائل الأخرى من الجسم. الخيار الرئيسي للعلاج هو غسيل الكلى لتنفيذ هذه الوظيفة ميكانيكياً. عادةً ما يجب إجراء غسيل الكلى عدة مرات في الأسبوع وتستغرق كل جلسة ساعات متعددة. حيث يتطلب من المريض الذهاب إلى المركز أو المستشفى، وإجراء العلاج، ثم العودة إلى المنزل، وبهذا يقضي المريض جزءاً كبيراً من يومه قبل أن يعود إلى المنزل مرهقاً. وبما أن العلاجات غالباً ما تكون مطلوبة كل يومين، فإن مريض غسيل الكلى غالباً ما لا يجد وقتاً لاستعادة قوته.

يلتزم مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي بتحسين تجربة المريض والوصول إليه باستمرار. وجاء أحد هذه التعهدات من قسم صحة السكان، عندما تم أخذ قرار إجراء التحسين من جودة الحياة لمرضى مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي الذين يعانون من فشل الكلى المزمن.

"في أواخر عام 2021، توجهنا إلى شركة تدعى دافيتا التي كانت قد جلبتها وزارة الصحة لافتتاح وتشغيل عدة مراكز لغسيل الكلى في جميع أنحاء البلاد"، قال محمد الغامدي، رئيس قسم صحة السكان. "توجهنا إليهم بشأن توفير خدمة غسيل الكلى في المنزل لمرضانا."



## مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي يسعى لإرساء المعايير لبيئة شاملة وموائمة



الآن، يتم تدريب موظفي مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي باستمرار على التواصل المتمحور حول الشخص والتعاطف، مما يمكنهم من دعم جهود تغيير ثقافتنا والحفاظ على التحسينات في الخدمات الإكلينيكية والتشغيلية وتجربة المريض.

تم تنفيذ عدة مشاريع في تطوير المرافق لتوفير سهولة الوصول والراحة لمرضىنا من ذوي الإعاقة وذوي الاحتياجات الخاصة. ومن ضمن هذه المشروعات قاعة علاج جديدة للأसन، مُصممة خصيصاً لتسهيل وتوفير الراحة ويسر الوصول للمرضى من ذوي الإعاقة وذوي الاحتياجات الخاصة. في هذا العام، قمنا أيضاً بإدخال بنك لغات يشمل لغة الإشارة لضمان أن جميع المرضى لدينا يستطيعون التواصل بوضوح مع مقدمي الرعاية الصحية لهم. وقد بدأنا بالفعل في تضمين لغة الإشارة في مقاطع الفيديو الخاصة بنا، ونتطلع إلى مشاركة المزيد من مقاطع الفيديو التي تدعم الشمولية في الأشهر والسنوات القادمة.

"لقد استمررنا في البناء على الأسس القوية التي أنشأناها في عام 2021 عندما حصلنا على الشهادة الذهبية من مواومة"، كما أوضح الأستاذ سالم الشهري، رئيس التشغيل في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي، الذي بدأ هذه الرحلة المثيرة. "أود أن أشكر الجميع نيابة عن أئمنر - مرضانا وعائلاتهم وطاقمنا - لدعمهم لرحلتنا ومساعدتهم في بناء ثقافة قوية للرعاية المتمحورة حول الشخص".

يكرس مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي جهوده لتوفير بيئة رعاية تتمحور حقاً حول الشخص لمرضىنا. لقد كان تركيزنا دائماً على ضمان أفضل النتائج الإكلينيكية مع أفضل تجربة ممكنة للمريض، وهذا يعني ضمان تضمين مبادئ وروح الرعاية المتمحورة حول الشخص في جميع أنحاء المؤسسة.

تم التعرف على هذا التكريس والالتزام في عام 2021، عندما حصل مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي على الشهادة الذهبية المرموقة من مواومة بمعدل الامتثال البالغ 99%.

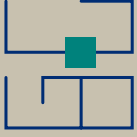
**مواومة هو اعتماد من وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية في المملكة العربية السعودية، صمم للمنظمات التي ترغب في تعزيز بيئاتها العملية لتكون شاملة وداعمة للأشخاص من ذوي الإعاقة.**

لذلك، فإن الشهادة من مواومة تعد ذات أهمية خاصة. إذ تؤكد على الجهود الكبيرة التي بذلها مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي لتوفير بيئة شاملة وموائمة.

منذ الحصول على هذه الشهادة، واصل مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي السعي لتقديم المزيد، مع الحفاظ على المعايير والتطلع لتكون نموذجاً يحتذى به لمقدمي الرعاية الصحية الآخرين. مهمتنا هي تمكين الوصول إلى منظماتنا بشكل كامل وجعلها شاملة للجميع، حيث يتم توفير فرص التعليم والعمل والاحتفاظ بالموظفين بدون تمييز، وبما يتوافق مع رؤية السعودية 2030، نهدف إلى توفير بيئة رعاية تتمحور حول الشخص حيث يكون فيها كل الأشخاص، بما في ذلك الأشخاص من ذوي الإعاقة، مدمجين ومستقلين ومحترمين.

هذا العام، نسعد بأن نتمكن من مشاركة بعض التقدم الهائل الذي حققناه في السنوات القليلة الماضية في تنفيذ الاستراتيجية والأهداف التي حددتها لجنتنا للرعاية المتمحورة حول الشخص ولجنة الأشخاص ذوي الإعاقة الفرعية.

للاستفسارات الخاصة حول مواضيع الأشخاص من ذوي الإعاقة أو لطلب خدمات مساعدة أو دعم في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي، يُرجى التواصل عبر البريد الإلكتروني [PWD@JHAH.com](mailto:PWD@JHAH.com)



## قصة نجاح في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي

### أحمد العباد

لدي ضعف في السمع منذ الولادة، ونشأت ممارساً لغة الإشارة السعودية مع عائلتي وأصدقائي. عندما كنت صغيراً، أرسلني والدي إلى الرياض لمدة خمس سنوات لتعلم النهج المنظم للتحدث، حتى أتمكن من قراءة الشفاه باستخدام اللغة العربية.



وقد فتحت هذه التجربة أمامي أبواباً جديدة فيما يتعلق بالتواصل مع الأصدقاء والعائلة.

يسرني أن أبلغكم أنني ترسّمت في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي اعتباراً من 1 سبتمبر 2023! الانضمام إلى عائلة المركز جعلني سعيداً للغاية وقدم لي المزيد من الفرص للتطور وتحقيق النجاح.

كوني ذا إعاقة سمعية لم يمنعني من تحقيق أحلامي في الحياة، وأنا فخور بمن أصبحت. لقد كنت محظوظاً ليس فقط بتجاوز كل العقبات والقيود في حياتي، ولكن أيضاً بالتقدم في مسيرتي المهنية. مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي هو مكان رائع للعمل؛ أنا حقاً محظوظ لكوني محاطاً بمحترفين رائعين يقدمون لي كل ما أحتاجه لتحقيق أهدافي المهنية.



عندما كنتُ جاهزاً لمتابعة التعليم العالي، سنحت لي الفرصة لدراسة إدارة الأعمال في جامعة غالوديت بواشنطن دي. سي. وتخرجت في 30 أغسطس 2018. أنا فخور حقاً بهذا الإنجاز الكبير الذي مكّني من الاندماج في سوق العمل والمساهمة في خدمة مجتمعي.

عندما عدت إلى المملكة العربية السعودية، بدأت تدريجياً في المحاسبة من خلال جمعية الأشخاص ذوي الإعاقة في الأحساء بمكتب إعمار سهيل للاستشارات الهندسية. كانت هذه التجربة مجزية حقاً حيث تمكنت من تطبيق بعض المهارات التي تعلمتها حديثاً.

بدأت العمل في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي كموظف بالتعاقد في فبراير 2022. خلال فترة عملي في المركز، كنت محظوظاً بتعلم العديد من المهارات الجديدة وتم منحي الفرصة لإظهار إبداعي. تعلمت أيضاً كيف يقيس المركز تجربة المريض وكيفية إعداد التقارير المعلوماتية. كما كنت محظوظاً بمساعدة فريق التسويق والاتصال في المركز في إنتاج مقاطع الفيديو بلغة الإشارة.

أشارك باستمرار في نشاطات مجتمع ذوي الإعاقة السمعية في السعودية وفي أجزاء أخرى من العالم. إذ أن هذه الروابط كانت هي الحاسمة لنموي الاجتماعي والشخصي.





بقلم برادلي ويلكنسون

## قصة نجاح في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي

# تحسين النتائج الجراحية في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي من خلال خبرة المستوى العالمي وأحدث التقنيات

محمد الزهراني، استشاري الجراحة العامة وجراحة الأورام في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي، والدكتور رأفت القرناوي، جراح أول بذات المركز، حيث تلقيا دعمًا من فريق جراحي في المركز وضم هذا الفريق أطباء التخدير الدكتور أسامة الشنقيطي والدكتور سعيد الشداوي.

يُعتبر استخدام مصطلح "الروبوتية" مضللًا نوعًا ما. الجراحون مثل الدكتور هي هم من يجرون العملية؛ حيث يقدم النظام الروبوتي Da Vinci لهم مجموعة من الأدوات التي يستخدمونها أثناء النظر عبر الوحدة التحكمية. ويتيح لهم الوصول إلى الجسم من خلال شقوق صغيرة والتحكم بدقة في الأدوات الجراحية.

وقال الدكتور الزهراني: "أُتخذ القرار باستخدام نظام دافينشي لأن الحالة كانت معقدة للغاية وتحتاج إلى دقة عالية." "اخترنا إجراء ويبيل لأنه يختصر فترة التعافي، ويمنح تحكمًا أفضل في الألم، ويقلل من التندب."

يتميز مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي بجلبه لخبراء طبيين من المستوى العالمي لخدمة مرضاه. يتضمن ذلك برنامج "جونز هوبكنز الطبية في الموقع" الفريد الذي يجلب أطباء من ذوي المستوى العالمي لتبادل خبراتهم، ومراجعة الحالات المعقدة، وإجراء العمليات الجراحية، وتقديم الاستشارات للمرضى.

في الأسبوع الذي بدأ في 17 سبتمبر، قام الدكتور جين هي، طبيب الأورام الجراحي في جونز هوبكنز الطبية، بزيارة المركز كجزء من برنامج "جونز هوبكنز الطبية في الموقع" لعام 2023.

خلال زيارته، قام الدكتور هي، الخبير في استخدام الأنظمة الجراحية الروبوتية، بإحضار تقنية رائدة على المستوى الإقليمي إلى المركز. استخدم نظام دافينشي الجراحي الروبوتي لإجراء عملية "ويبيل" (Whipple) لإزالة ورم البنكرياس لاثنتين من مرضى المركز.

لإجراء هذه التقنية، تم مساعدة الدكتور هي من قبل الدكتور



يُستخدم إجراء وبيل لعلاج الأورام والحالات الأخرى في البنكرياس، وكذلك في الأمعاء الدقيقة والقنوات الصفراوية. على عكس الجراحة التقليدية المفتوحة، تُجرى العملية من خلال عدة شقوق صغيرة بعرض حوالي 5-6 سم. نظرًا لصغر حجم الشق في الجلد، يتم تقليل فقدان الدم، وتقليل خطر العدوى، وبالتالي يقتصر الوقت المطلوب لبقاء المريض في المستشفى.

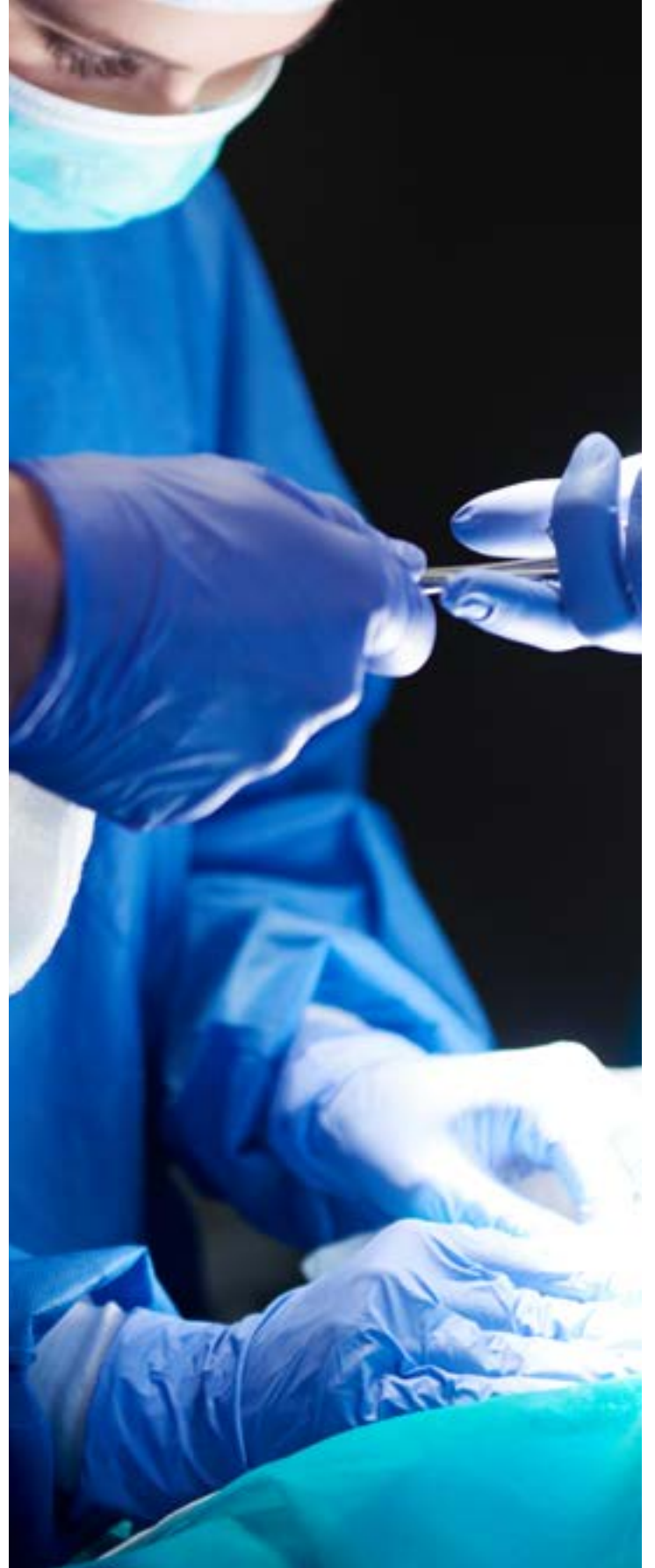
"العمليات الجراحية التي قمنا بها أثناء وجودي هنا سارت بشكل جيد. قال الدكتور هي: "كان من دواعي سروري العودة إلى الظهران للعمل مع جراحي مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي الموهوبين للغاية وفرقهم المميزة". "نقوم معًا بتوسيع أنواع العلاجات الجراحية التي يمكن أن يتلقاها مرضى مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي، وهذا له تأثير مباشر وإيجابي على المرضى فيما يتعلق بالنتائج ونوعية الحياة."

## برنامج جونز هوبكنز الطبية في الموقع

منذ بداية البرنامج في فبراير 2019، زار ما يقرب من 40 خبيرًا طبيًا من جونز هوبكنز الطبية مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي، قدموا الرعاية الإكلينيكية لحوالي 2000 مريض في كل من الأحساء والظهران، وأجروا أو ساعدوا أو راقبوا أكثر من 500 عملية جراحية، بما في ذلك إجراءات القولون والمستقيم الروبوتية الرائدة. بالشراكة مع أطباء مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي، قاموا أيضًا بمعاينة مرضى في طب العظام، والمسالك البولية، والأنف والأذن والحنجرة، وطب العيون، وطب النساء والولادة.

## برنامج التحويل من المرافق الطبية المتعاقد معها إلى مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي

يمكن لموظفي أرامكو وأفراد أسرهم الذين ليسوا مسجلين في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي طلب العلاج في المركز من خلال زيارة موقعنا الإلكتروني [jzah.com](http://jzah.com)، واختيار معلومات المريض، والنقر على "خدمات مرضى المرافق الطبية المتعاقد معها" ومن ثم النقر على زر "طلب معاودة الاتصال" لبدء العملية.





## مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي يدعم القلوب الصحية في أرامكو

• إذا كنت مريضًا مسجلًا في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي ولديك أي مخاوف أو ترغب في معرفة المزيد عن صحة القلب، فاحجز موعدًا مع طبيب الرعاية الأولية الخاص بك عبر ماي تشارت.

إذا كنت جزءًا من شبكة المرافق الطبية المتعاقد معها، فلا يزال بإمكانك الاستفادة من المستوى المتميز من التميز المتاح في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي لخدمات أمراض القلب من خلال خدمة التحويل للمرضى المسجلين في المرافق الطبية المتعاقد معها في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي. قم بزيارة [jhh.com] لمزيد من المعلومات.

يفخر مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي بحضور مركز أرامكو للتدريب الصناعي يوم 25 سبتمبر لنشر الوعي والمعلومات للحفاظ على صحة القلوب.

في هذا الحدث الذي استمر يومًا واحدًا، "حملة التوعية بيوم القلب"، شارك خبراء الرعاية الصحية من أقسام التمريض والعيادات الخارجية وأمراض القلب في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي معرفتهم مع أكثر من 500 مشارك من أرامكو، كجزء من التزام مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي بالوقاية وضمان أفضل صحة الآن وفي المستقبل لجميع مرضاه.

"لقد اتصلت بنا إدارة مركز أرامكو للتدريب الصناعي وطلبت تنظيم هذا الحدث حتى يتمكن موظفوها وطلابها من الاستفادة من المعرفة الصحية التي سيكتسبونها" قالت سحر عبدالله، مديرة بيانات طب القلب والمنسقة للحدث. "نود أن نعرب عن خالص امتناننا للدعوة، ويسعدنا الرد دعمًا لرؤية المملكة 2030 للتحول في الرعاية الصحية."

## رعاية في كل مكان



دليل لما يمكن أن يقدم خبراء الرعاية الصحية المساعدة فيه بعد ساعات العمل ومتى يجب حجز موعد حضوري أو افتراضي عبر الفيديو أو الهاتف

توفر:

## رعاية في كل مكان



يمكن أن تساعد خدمة الرعاية الأولية بعد ساعات العمل عبر الفيديو والهاتف في:

- علاج الأمراض الشائعة
- الإرشاد والتعليم
- تقديم الإرشاد حول مشاكل الصحة النفسية
- تقييم الأعراض والظروف العاجلة
- تقديم مشورة الخبراء
- الإجابة عن الاستفسارات المتعلقة بنتائج فحوصات المختبرات
- الوصفات الطبية للحالات الحادة فقط
- الدعم في إعادة صرف الوصفات الطبية للأدوية الموجودة وغير الخاضعة للرقابة فقط (ما لم يكن المريض لم يقم بزيارة الرعاية الأولية في الأشهر الستة الماضية، وفي هذه الحالة يحتاج المريض إلى حجز موعد رعاية أولية شخصيًا وفقًا للممارسة القياسية)
- التحويل إلى العلاج الطبيعي والعلاج المهني.

للاستفادة من خدماتنا الهاتفية وخدمات الفيديو المتاحة 24/7 في الرعاية الأولية

### بين الساعة 7 مساءً – 7 صباحًا

بعد الساعة 7 مساءً، يمكن للمرضى الاتصال بالرقم 800-305-4444 طوال أيام الأسبوع للتحدث مباشرة إلى مقدم رعاية صحية متميز

### كيف تقوم بحجز موعد

للحصول على موعد، يمكنك الحجز عبر تطبيق ماي تشارت أو يمكنك الاتصال بمركز الاتصال في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي على الرقم 800-305-4444 بين الساعة 7 صباحًا و7 مساءً حتى يتمكن أحد ممثلي الخدمة من مساعدتك لحجز موعد

**يرجى الملاحظة:** جميع خدماتنا الهاتفية وخدمات الفيديو بعد ساعات العمل متاحة للحجز عبر ماي تشارت إما قبل بيوم واحد أو في نفس اليوم.



هل تريد أن تعبر عن  
شكرك 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  
HONORED AND NAMED INTERNATIONALLY  
IN MEMORY OF J. PATRICK SANDER



# قسم التمريض في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي يحتفل بمجموعة جديدة من الحاصلين على جائزة ديزي!



احتفلت إدارة التمريض في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي بمجموعة جديدة من الممرضات اللاتي حصلن على جائزة ديزي لرعايتهن الاستثنائية للمرضى. يقوم المرضى بترشيح الممرضات من خلال رسائل المرضى ورسائل البريد الإلكتروني المرسلة إلى [daisy.award@jhah.com](mailto:daisy.award@jhah.com) أو عن طريق تقديم نموذج ترشيح إلكتروني متاح على [JHAH.com](http://JHAH.com). إذا كانت لديك قصة رعاية مريض تحتفي بأحد من طاقم التمريض في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي، فيرجى مشاركتها معنا.

## يناير 2023

### سحر فياض: عيادة طب الأطفال

#### وصلت هذه الرسالة من أحد مرضى سحر.

بالنيابة عن عائلتي وابنتي، أود أن أعرب عن خالص تقديري وشكري على الأداء المتميز والتعاون الممتاز الذي قدمته الممرضة سحر خلال مواعيدنا في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي. ابنتي لديها احتياجات خاصة، لذلك ردود أفعالها مختلفة عن غيرها. عواطفها حقيقية. في كل مرة كانت ترى سحر، كانت تظهر سعادة وإثارة خالصة. سحر هي بالتأكيد واحدة من أفضل الممرضات اللاتي اعتنوا بابنتي على مدى السنوات الست الماضية. سحر متعاونة للغاية وصاحبة ابتسامة مميزة تزرع السلام في قلب ابنتي مع الحفاظ على كرامتها. علاوة على ذلك، يبدو أنها تحظى بتقدير كبير لأن طبيب ابنتي والممرضات الأخريات يأتون إليها دائمًا للحصول على المشورة.

ذات مرة كنا في المنزل وأصيب ابنتي بنوبة صرع. شعرت باليأس لأن أدويتها لم تكن فعالة. اتصلت بسحر، فأضافتني إلى جدول الطبيب، وتمت معاينة ابنتي في نفس اليوم. سأشعر دائمًا بالامتنان لجميع الإجراءات السريعة التي اتخذتها في ذلك اليوم. لقد كانت تحت بعض السيطرة، وهذا أراح قلبي. إنها دائمًا تجد الحل، وأشعر حقًا أن كلمة شكرًا ليست كافية.



### لمياء الغامدي: عيادة أمراض الكلى

#### وصلت هذه الرسالة من أحد مرضى لمياء.

لقد تلقيت عملية زرع الكلى ويجب أن أقول لمياء، ببساطة، "أسلوب ممتاز جدًا" لأنها ساعدتني في العديد من الصعوبات. لم تساعدني لمياء في هذه العملية فحسب، بل وجهتني إلى كيفية إدارة أدويتي مع تخصيص الوقت لتهدئة خوفي. لن أنسى الوقت الذي اتصلت فيه بأخصائي أمراض الكلى لترتيب مكالمة فيديو عندما لم تكن هناك مواعيد قريبة متاحة. لمياء، شكرًا لك عزيزتي، فأنت تستحقين المكافأة على اهتمامك.



## فبراير 2023

### نهاية دهارات: عيادة الموظفين

#### وصلت هذه الرسالة من أحد مرضى نهاية.

أرسل هذه الرسالة لأعرب عن امتناني العميق للممرضة نهاية دهارات لتعاطفها وتفهمها حيث كان لدي موعد مع عيادة الموظفين بسبب انخفاض الهيموجلوبين والشعور بالدوار طوال الوقت. تحدثت نهاية مع الطبيب الذي قام بزيارة هاتفية وأمر بأخذ حقنة وريدية حديدية في الرعاية الأولية. شكرًا لك على تخفيف الألمي وتشجيعي عندما كنت محبطًا. لقد فعلت ما لم يكن الطب وحده ليفعله.



نهاية، لقد تجاوزت كل ما كنت أتوقعه. شكرًا لك على بذل المزيد من الجهد والتواصل مع غرفة العلاج للحصول على موعد عاجل، وقد استمعت إلى مخاوفي وتصرفت بموقف مهني وإنساني عالي جدًا. إن تصرفك السريع وتواصلك مع الطبيب وفريق الرعاية الأولية يثبت أنك ممرضة ممتازة وتستحق المكافأة. بآرك الله فيك وجزاك الله خيرا على كل ما تبذليه من جهد وعلى اهتمامك وحسن ظنك. ولأن الله لا يمكن أن يكون في كل مكان، فقد حرص على أن يكون لدينا ممرضات مثلك لديهن موهبة الشفاء. لا توجد كلمات كافية لتقدير الخدمة التي قدمتها. شكرًا جزيلاً. استمري في أن تكوني نعمة.

نهاية، لقد تجاوزت كل ما كنت أتوقعه. شكرًا لك على بذل المزيد من الجهد والتواصل مع غرفة العلاج للحصول على موعد عاجل، وقد استمعت إلى مخاوفي وتصرفت بموقف مهني وإنساني عالي جدًا. إن تصرفك السريع وتواصلك مع الطبيب وفريق الرعاية الأولية يثبت أنك ممرضة ممتازة وتستحق المكافأة. بآرك الله فيك وجزاك الله خيرا على كل ما تبذليه من جهد وعلى اهتمامك وحسن ظنك. ولأن الله لا يمكن أن يكون في كل مكان، فقد حرص على أن يكون لدينا ممرضات مثلك لديهن موهبة الشفاء. لا توجد كلمات كافية لتقدير الخدمة التي قدمتها. شكرًا جزيلاً. استمري في أن تكوني نعمة.

### حوراء أبو عويس: قسم 4H (وحدة العظام)

#### وصلت هذه الرسالة من أحد مرضى حوراء.

أقدم بخالص الشكر والتقدير للممرضة حوراء على الرعاية الاستثنائية التي تلقيتها خلال إقامتي في المستشفى. لقد بذلت حوراء دائمًا جهدًا إضافيًا في التخفيف من همومي واهتماماتي. لقد كانت ودودة للإجابة على أي من أسئلتني وكانت تزودني دائمًا وتوفر لي ما أحتاجه. أود أن أشيد بالرعاية الرحيمة التي قدمتها لي حوراء. لقد كانت مهتمة ومريحة وشرحت لي الإرشادات السريرية وقدمت لي تفسيرات واضحة حول حالتي وحالتي. كما قدمت لي المرطبات والطعام والأهم من ذلك وقتها ودعمها. لقد كنت سعيدًا جدًا بالرعاية الاستثنائية التي تلقيتها من هذه الممرضة العظيمة وأتمنى لها حياة سعيدة وناجحة للغاية.



## مارس 2023

### ساياسيلان نانسي ريخا: عيادة العيون

#### وصلت هذه الرسالة من أحد مرضى نانسي.

تُظهر هذه الممرضة التعاطف والرعاية بشكل يفوق أي ممرضة رأيتها في الماضي القريب. خلال فترة الثلاثة أشهر قبل وبعد عمليات إزالة المياه البيضاء لزوجتي، كانت لطيفة ومهتمة إلى حد الاتصال بنا لمعرفة كيف تسير الأمور. إنها حقًا شخص رائع. أنا أوصي بشدة بحصول نانسي ريخا على الجائزة. اضطررت إلى إجراء عملية ليزر على عيني بسبب ارتفاع الضغط المرتبط بالجلوكوما. كنت عصبيا للغاية. بقيت نانسي معي وشرحت لي كل شيء وهدأتني. كلما اضطررت للذهاب للمتابعة، كانت تتذكرني وتستقبلني بلطف.





## أتيكا الجوكم: (إدارة رعاية المرضى الداخليين) IP CM



### وصلت هذه الرسالة من أحد مرضى أتيكا.

إنني أقدر بشدة المساعدة الاستثنائية التي قدمتها مدير الحالة لوالدتي، وهي مريضة بالأورام. بذلت أتيكا جهدًا إضافيًا وأخذت أمي إلى الحمام، ونظفتها جيدًا وأعدتها برفق إلى السرير بينما كانت الممرضات الأخريات مشغولات. أشيد بقوة بأسلوبها الرحيم والرائع تجاه جميع مرضاها خلال جولاتها اليومية. يحتاج مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي إلى المزيد من موظفي الرعاية الصحية مثلها. أمل أن يتم الاعتراف بها لهذا.

أبريل 2023



## منى الهاجري: وحدة التمريض الجراحية 2 (4H) - تكريم للمرة الثانية!

### وصلت هذه الرسالة من أحد مرضى منى.

مكثت في الظهران في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي لمدة شهرين بعد أن كسرت ساقِي. كانت منى لطيفة للغاية وصبورة معي. لقد مررت بأيام سيئة، وكانت تهدئني كل ليلة من خلال الاستماع إلي والتحدث معي وكأنني فرد من عائلتها. في كل مرة كانت تأتي لإجراء فحوصات روتينية أو تعطيني دواء، كانت تسألني عن حالي وتطمئنني بإخباري أنني سأكون بخير وسأعود إلى حياتي الطبيعية قريبًا. كانت تدفعني دائمًا إلى ممارسة التمارين الرياضية حتى من سريري لأنني لم أتمكن من المشي. أشكر الله الذي أعاد حياتي الطبيعية وأشرك جاها على رعايتكم لي.

## صفاء الدوسري: عيادة الجراحة

### وصلت هذه الرسالة من أحد مرضى صفاء.



أتقدم بخالص الشكر والتقدير للممرضة صفاء على الرعاية الاستثنائية التي تلقيتها أثناء متابعتي في العيادة الجراحية وحتى بعدها. لقد بذلت الممرضة صفاء دائمًا جهدًا إضافيًا في التخفيف من همومي واهتماماتي أثناء زعري ومخاوفي وألمي. كانت الممرضة صفاء ودودة للإجابة على أي من أسئلتني وكانت تزودني دائمًا بما أحتاجه. لقد اعتنت بي وعند الضرورة، طلبت من الطبيب رؤيتي، وإذا لم يكن موجودًا، كانت تهدئني دائمًا وتحصل على المساعدة إذا لزم الأمر. أود أن أشيد برعايتها الرحيمة والمريحة. كانت الممرضة صفاء تزودني دائمًا بتفسيرات واضحة حول الإجراء الذي أجرته وشرحت لي ما يجب أن أفعله بعد ذلك. كلما كانت لدي أسئلة أو مخاوف، كانت دائمًا تأخذ وقتًا للرد عليها وتتابع معي دائمًا للتأكد من أنني بخير. ما زلت أذهب إلى العيادة الجراحية لمواصلة العلاج، وما زلت أطلب تواجدها. وجودها في الجوار يشبه وجود ملاك ينشر السلام والحظ والراحة لي. شكرًا لك، صفاء، على تواجدك دائمًا هناك، لأنك لم تحبطني أبدًا وإخباري دائمًا أن كل شيء يسير على ما يرام من خلال قولي استرخي، وسوف نعتني بك.





### حميدة باشا: مركز علاج الأورام (OTC)

#### وصلت هذه الرسالة من أحد مرضى حميدة.

حميدة ممرضة رائعة لابنتي. تحاول دائمًا احتواء مزاج ابنتي، وهي مليئة باللطف والرحمة تجاه الأطفال ومتعاونة جدًا مع والديهم. ابنتي تحب البالون الذي تقدمه لها حميدة في كل مرة تأتي إلى العيادة وخاصة الوجه المبتسم الذي ترسمه عليه. إنها تحب كيف تسمح لها حميدة باختيار الملصقات التي تحبها. آخر مرة رسمت رسمًا رائعًا وأعطتها كتاب تلوين. إنها تعامل ابنتي كأنها ابنتها، وهذا وحده يبث بداخلي شعورًا بالسعادة والبرتيح. شكرًا لرعايتك واهتمامك.



### ما.فلورنسيا جوانكو: عيادة الحساسية

#### وصلت هذه الرسالة من أحد مرضى ما.فلورنسيا.

أود أن أعرب عن خالص امتناني وتقديري للممرضة ما.فلورنسيا على الرعاية الاستثنائية التي تلقيتها خلال السنوات الثلاث الماضية لعلاج الحساسية. بذلت الممرضة جيرلي، كما تحب أن تُلقب، جهدًا إضافيًا لتخفيف مخاوفي أثناء العلاج الذي تطلب متابعة مستمرة واستمر لفترة طويلة. كان من السهل الوصول إليها، وأجابت على جميع أسئلتني وزودتني دائمًا بالموارد المناسبة. كان من الممكن أن يستغرق هذا العلاج وقتًا أطول لولا رعايتها واهتمامها وتعاونها. أنا ممتن إلى الأبد لرعايتها الاستثنائية، وأمل أن تصل إليها كلمات الشكر والامتنان.





### جوديث جيفارا: مركز علاج الأورام (OTC) - الحائزة على التكريم للمرة الثانية!

#### وصلت هذه الرسالة من أحد مرضى جوديث.

أكتب إليكم لأعرب عن خالص امتناني وتقديري الصادق للدعم والتوجيه الذي قدمته جوديث جيفارا طوال رحلة علاج السرطان في عيادة الأورام. يعد تشخيص السرطان تجربة صعبة للغاية ومرهقة عاطفياً؛ ومع ذلك، لعبت جوديث دوراً أساسياً في مساعدتي على اجتياز هذه المرحلة الصعبة بمهاراتها الاستثنائية وتعاطفها وتفانيها. لقد كان لخبرتها المهنية ورعايتها الحقيقية تأثير كبير على صحتي الجسدية والعاطفية.

منذ اللحظة الأولى التي دخلت فيها العيادة، كانت جوديث مصدرًا دائمًا للدعم، حيث توفر الراحة والطمأنينة والأذن المستمعة عندما أحتاج إليها. لقد زودتني مهاراتها التمريضية الاستثنائية ومعرفتها الواسعة في علم الأورام بشعور من الثقة في عملية العلاج. أنا ممتن للغاية للطريقة التي تشرح بها كل جانب من جوانب علاجي، مما يضمن أنني على اطلاع جيد.

تتمتع جوديث بالقدرة على خلق بيئة من التعاطف والرحمة والإيجابية في الظروف الصعبة التي يواجهها المرضى مثلي. إنها تذهب باستمرار إلى أبعد من واجباتها لمعالجة أي مخاوف أو أسئلة لدي. علاوة على ذلك، كانت جوديث داعماً كبيراً لي داخل العيادة، حيث قامت بالتنسيق مع الفريق الطبي، وتضمن التواصل السلس والتأكد من تلبية احتياجاتي بسرعة وكفاءة. مما لا شك فيه أن مهاراتها التنظيمية الاستثنائية واهتمامها بالتفاصيل تساهم في سلسلة رحلة علاجي. لا يمكن للكلمات أن تعبر بشكل كافٍ عن امتناني للتأثير الهائل الذي أحدثته جوديث على حياتي ومعركتي ضد السرطان. دعمها الرائع وتعاطفها الحقيقي يزودني بالقوة والأمل خلال هذه المرحلة الصعبة. أنا محظوظ حقاً لوجودها كجزء من فريق الرعاية الصحية الخاص بي.

شكراً لإدارة التمريض على تعزيز بيئة العمل التي تقدر رعاية المرضى وعلى وجود أفراد استثنائيين مثل جوديث في فريقكم. سيكون تأثير دعمها محفوراً في قلبي إلى الأبد.

### جوانا ديديكاتوريا: قسم الطوارئ بالظهران

#### تم استلام هذه الرسالة من أحد مرضى جوانا.

كانت الممرضة جوانا من قسم الطوارئ رائعة ولطيفة في علاجي عندما اضطررت إلى إجراء عملية إجهاض. لقد كنت منزعجة وحزينة جداً لما حدث، لكنها كانت صبورة واستمعت وشرحت لي كل شيء. لقد تأكدت من هدوءي وخففت من حزني. أصرت على أن يعطيني الطبيب مسكنات للألم قبل إجراء الاختبار لأنني كنت أعاني من ألم شديد بسبب الدنقباضات. وشرحت لي ولزوجي خطة العلاج، وكيفية التعامل مع الألم والنزيف في المنزل ومتى يجب أن نعود إلى قسم الطوارئ.

كانت طريقة حديثها وابتسامتها ودعمها دافئاً، وعلى الرغم من عدد المرضى في غرفة الطوارئ في ذلك اليوم، إلا أنها وقفت بجانبني. لقد رأيتها في زيارة سابقة عندما كان

ابني مريضاً، وكانت لها نفس الالتهامة والمهارات، حيث تلعب مع الطفل وتقوم بإدخال الكانيولا وسحب الدم بسهولة. كانت ممتازة في الشرح والمتابعة والاهتمام بخوف المرضى وقلقهم وتقديم كل شيء. أشكرها كثيراً، وأتمنى لو كنت أعرف كيف أتحدث الإنجليزية لأشكرها بنفسي وأظهر امتناني لرعايتها لي ولعائلتي. إنها حقاً تستحق هذه الجائزة لكونها نموذجاً يحتذى به في أخلاقيات ومهارات التمريض. شكراً لك، فريق الطوارئ بمركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي.



## نصائح للمحافظة على الصحة وسلامة الغذاء

### روابي زبران

#### أخصائية التغذية الإكلينيكية

#### تجنب الجفاف

الغرفة لأكثر من ساعتين من أكثر العوامل التي تؤدي إلى أمراض التسمم الغذائي، حيث يسمح بنمو وتكاثر البكتيريا الضارة. لهذا السبب يجب وضع بقايا الطعام في أوعية التخزين ووضعها في الثلاجة في غضون ساعتين.

#### أحرص على تناول الطعام الصحي عندما تكون بالخارج

عند تناول الطعام بالخارج، حدد المطاعم التي تعد اللحوم الطازجة والخضروات والفواكه الصحية. تجنب المشروبات السكرية وقلل من الكمية التي تتناولها. يمكنك دائماً أخذ بقايا الطعام إلى المنزل. تجنب إغراء الحلوى إلا إذا كانت فاكهة طازجة.

#### اصنع آيس كريم فواكه صحياً ولذيذ

اصنع آيس كريم الفواكه المهروسة والزبادي، باستخدام قوالب الفريزر المناسبة لخيار الآيس كريم الصحي.

#### اصنع وجبات خفيفة صحية للنزهات

أحرص على إحضار وجبات خفيفة صحية عوضاً عن الاعتماد على الخيارات المتوفرة في المكان الذي تذهب إليه، والتي غالباً ما تكون وجبات سريعة أو وجبات خفيفة غنية بالسكر والدهون.

#### تجنب التعرض لدرجات الحرارة العالية

قد يكون التعرض لدرجات الحرارة العالية خطراً على الجميع، ولكن تزداد الخطورة بشكل خاص على الأشخاص الذين يعانون من حالات طبية مزمنة.

#### ضع الكريم الواقي من الشمس

ابق في الظل، ارتد القبعات واسعة الحواف لتظليل الوجه والرأس والأذنين المكشوفة، ارتد ملابس تحمي الجلد المكشوف، استخدم واقي شمسي للحماية من أشعة الشمس.

#### حافظ على النشاط البدني

الأنشطة البدنية تساعدك على تحسين الصحة العقلية، وتقلل احتمالية حصول الأمراض، وتساعدك على التحكم في الوزن.

#### نم جيداً

للحصول على نوم يريح الجسم حافظ على نفس الجدول الزمني للنوم والاستيقاظ.

في الطقس الحار، يعد الحفاظ على رطوبة الجسم أمراً مهماً لتجديد السوائل التي يفقدها الجسم من خلال التعرق. يمكن أن يظهر الجفاف على شكل صداع ودوار وجفاف الجلد أو الفم أو الشفتين بالإضافة إلى الإمساك.

#### جدد المعادن التي تفقدها

يتم فقدان الإلكتروليتات من خلال العرق ويمكن الحصول عليها من المشروبات الرياضية، وكذلك الأطعمة الصحية مثل الموز والزبيب والبطاطس والسبانخ والحليب.

#### أحرص على إعداد طبق متوازن

وازن طبقك بالفواكه والخضروات والبروتين والحبوب الكاملة.

#### استهلك المنتجات الموسمية، وتناول الأطعمة المحلية

تقدم المواسم المتغيرة منتجات متنوعة من الخضار والفواكه في الموسم، استفد من المنتجات الطازجة والمحلية.

#### تناول الأسماك الطازجة أسبوعياً

أكثر من تناول الأسماك الطازجة اثنين إلى ثلاث مرات بالأسبوع حيث إنها غنية بالبروتين والدهون الصحية.

#### استهلك كميات أقل من الملح والسكر

قلل من كمية الملح وصلصة الصويا والتوابل الأخرى عالية الصوديوم المستخدمة عند تحضير وجبات الطعام، وتجنب الوجبات الخفيفة المالحة واختر المنتجات منخفضة الصوديوم. قلل من استهلاك الوجبات الخفيفة السكرية والحلوى والمشروبات المحلاة بالسكر.

#### تذويب الأغذية المجمدة بصورة آمنة

قم بإذابة الثلج من اللحم البقري أو الدواجن أو الأسماك المجمدة بأمان في الثلاجة أو الماء البارد أو فرن الميكروويف، واحرص على طبخه مباشرة بعد الذوبان.

#### تخزين بقايا الطعام

يعد بقاء الأطعمة المطبوخة (بقايا الطعام) في درجة حرارة

# مقتطفات من قنوات تواصلنا الإجماعي

## ما قد فاتك



هل تواجه مشكلة في بصرك؟ خبراء رعاية العيون في جهاه يقدمون مجموعة واسعة من الخبرات التشخيصية والطبية لعلاج العيون.



مشغول؟ ليس لديك وقت؟ لا تريد الانتظار؟ مع أكثر من 1000 موعد في الأسبوع، وصولك إلى الرعاية الأولية أصبح أسهل. احجز موعدًا مع الرعاية الأولية عبر الهاتف أو الفيديو من خلال #ماي\_تشارت.



التطعيم هو درعك ضد فيروس الورم الحليمي البشري. يقدم مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي الآن اللقاح في غرفة التطعيم من 20 أغسطس إلى 82 سبتمبر. بدون حجز موعد مسبق. احصل على اللقاح اليوم!



يمكن للمتبرعين بالأعضاء إنقاذ آلاف الأرواح كل عام، وللتسجيل كمتبرع بالأعضاء، تحدّث مع مزود الرعاية الأولية الخاص بك لمعرفة المزيد





## المعسكر البحثي خمسة أيام غنية بالمعلومات

ومن خلال التعليقات الواردة، يبدو أن المعسكر التدريبي قد حقق توقعاتهم. كتب أحدهم أنه كان بمثابة تعزيز كبير للمعرفة العامة حول البحث، وقال آخر إن العناصر العملية سمحت لهم بتطبيق الدروس التي تعلموها على مقترحاتهم البحثية.

في اليوم الأول، تم تقسيم المشاركين إلى مجموعات لعقد جلسة عملية حول طرح الأسئلة البحثية، وإجراء مراجعات الأدبيات وإنشاء بروتوكولات الدراسة. وفي اليوم الثاني، تعلموا كيفية تصميم الدراسات، بما في ذلك القيود التي يمكن أن تؤثر سلبًا على النتائج.

في اليومين الثالث والرابع، تعمق المشاركون في الإحصائيات، وتعلموا كيفية حساب حجم العينة واختيار

شهدت الفترة من 20 إلى 24 أغسطس موجة من النشاط البحثي في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي، حيث اجتمع الطلاب الجامعيون وطلاب الدراسات العليا والباحثون من جميع أنحاء المملكة وموظفي المركز في المعسكر التدريبي الأول للأبحاث في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي. وقد أعطى الحدث الذي استمر خمسة أيام الفرصة للمشاركين بالتعمق في إجراء البحوث التي تعمل على تطوير المعرفة والفهم مع الحفاظ على الصلاحية والتعميم وإمكانية النشر.

ضم المعسكر التدريبي، الذي أجراه مكتب أبحاث مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي، 47 مشاركًا متحمسًا من جميع أنحاء المملكة للعمل على نحو فردي وتعاوني على أساسيات البحث، بالإضافة إلى تطوير مقترحات جماعية وفردية.





الطريقة الأكثر ملاءمة لتحليل البيانات. واختتم اليوم بتمرين عملي باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (اس بي اس اس).

وفي اليوم الأخير، ركز المشاركون على إجراء البحوث القائمة على الأدلة وكذلك الكتابة والنشر للمجلات التي يراجعها النظراء والعروض التقديمية في المؤتمرات. وفي النشاط الختامي، قدم المشاركون مقترحات بحثية لأقرانهم. وكان أحد الاقتراحات يتعلق بإجراء تجارب على الحيوانات، مما أتاح فرصة ممتازة لمناقشة الأنواع المختلفة من البحوث العلمية الأساسية. لقد أخذ المشاركون الآن ما تعلمونه ويعملون على مقترحات مع مكتب أبحاث مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي الذي سيتم تقديمه إلى مجلس المراجعة المؤسسية.

قبل المغادرة، تم تشجيع المشاركين على تقديم ملاحظاتهم، ومن الواضح أن المعسكر التدريبي كان موضع تقدير حيث حصل على درجة رضا بلغت 90.5%.

قالت د. حياة المشكب، رئيسة مكتب أبحاث مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي: "لقد حظينا باستجابة مذهلة للمعسكر التدريبي ومشاركين رائعين أيضًا. ونظرًا لمستوى الاستجابة، من الواضح أننا بحاجة إلى إجراء المزيد من المعسكرات التدريبية، وننظر في جدولنا الزمني لمعرفة موعد إجراء المعسكر التالي".



# 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 +966135720110

• **الأحساء:** اتصل على 911

• **رأس تنورة:** من هاتفك المحمول داخل رأس تنورة اتصل على الهاتف رقم: +966136730911

• **العضيلية:** من هاتفك المحمول داخل العضيلية اتصل على الهاتف رقم: +966135767911

• **للمساعدة في الرعاية الصحية الخاص بك:** اتصل بعلاقات المرضى على البريد الإلكتروني PatientRelations@JHAH.com أو الاتصال على الهاتف رقم 800-305-4444 من داخل المملكة أو +966133888870 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 3888-870

• **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؟** لتتطوع يجب أن: تتمتع بصحة جيدة، أن يكون عمرك ١٨ سنة أو أكثر، لديك إلمام كافٍ باللغة الإنجليزية. للتطوع، أرسل رسالة إلكترونية على البريد الإلكتروني: VOLUNTEER.HEALTHCARE@JHAH.COM

• **هل أنت حامل؟** إذا كنتي حاملًا ١٢ أسبوع أو أكثر، سجلي في برنامج صحة الحامل باللغة العربية أو الإنجليزية عن طريق البريد الإلكتروني: Eman.Mutairi@JHAH.com

• **جولة وحدة العناية بالأمم والطفل:** باستطاعتك التسجيل في الجولة إذا كنت حاملًا ٣٠ أسبوعًا 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

• **الوصول 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

• **هل تحتاج لمساعدة بخصوص الرعاية الصحية المقدمة لك؟**

• **أرسل بريد إلكتروني:** Patient.Relations@JHAH.com

• **خط المساعدة للحصول على الرعاية الصحية الطارئة لمرضى المرافق الطبية على الهاتف رقم 0556000468 من خارج المملكة على الهاتف رقم: 966+ 13 3888-870**

• **خط المساعدة للحصول على الرعاية الصحية الطارئة لمرضى المرافق الطبية على الهاتف رقم 0556000468 من خارج المملكة على الهاتف رقم: 966+ 13 3888-870**

• **خط المساعدة للحصول على الرعاية الصحية الطارئة لمرضى المرافق الطبية على الهاتف رقم 0556000468 من خارج المملكة على الهاتف رقم: 966+ 13 3888-870**

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 لتأخر لإجراء عملية طارئة، أو للحصول على خدمة غير متوفرة في المرفق الطبي المسجل به. للمشاكل غير المستعجلة، اتصل من داخل المملكة على الهاتف رقم 800-305-4444 من خارج المملكة على الهاتف رقم: 966+ 13 3888-870

هل تحتاج لمساعدة بخصوص الرعاية الصحية المقدمة لك؟

أرسل بريد إلكتروني:

Patient.Relations@JHAH.com



## علاقات المرضى

### الظهران:

#### خدمات الطوارئ

- عيادة الجراحة، خلف مكتب الاستقبال
- منطقة عيادة الجهاز الهضمي
- مبنى رقم 61، أمام عيادة النسائية والولادة
- الرعاية الأولية - انظر الخريطة

### مركز الأحساء الصحي:

#### استقبال العيادات الخارجية -

### مركز بقيق الصحي:

#### مكتب الإدارة

### مركز رأس تنورة الصحي:

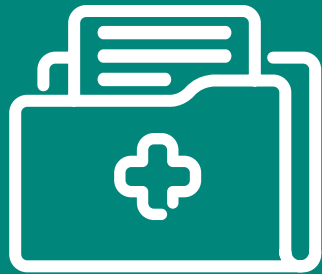
#### المبنى رقم 2، الطابق الأرضي

### فريق علاقات المرضى متعدد اللغات موجود لمساعدتك على:

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

### قم بزيارة مكتب علاقات المرضى

مكاتبنا مفتوحة من يوم الأحد إلى الخميس من الساعة 7 صباحًا حتى الساعة 4 عصرًا للمسائل العاجلة. أثناء وجودك في المركز، اسأل أقرب ممرضة مسؤولة عن الموقع الأقرب لمكاتبنا.



## مكتب الاتصال الطبي

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

- المبنى الرئيسي بالظهران رقم 60، البهو الرئيسي
- عيادات الرعاية الأولية بالظهران - انظر الخريطة
- مركز الأحساء الصحي - انظر الخريطة
- مركز بقيق الصحي - بالقرب من منطقة انتظار الرعاية الأولية
- مركز رأس تنورة الصحي - بالقرب من مكتب الاستقبال بقسم الطوار

### فريق مكتب الاتصال الطبي لدينا موجود لمساعدتك على:

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

### قم بزيارة مكتب الاتصال الطبي

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



# سجّل لتلقي الرعاية الصحية في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي

كيف تسجل أنت وأفراد عائلتك المستحقين:

1. انتقل إلى <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



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

نحن في متناول يدك



قم بزيارة

[jhah.com](http://jhah.com)