

نفس من الحياة

صفحات طبية تصدر عن قسم الشؤون
الإعلامية بدائرة العلاقات العامة والحكومية
من إعداد دائرة الخدمات الطبية

ملحق الدرة الطبي الشهري

العدد ٤٦ أغسطس ٢٠١٥

أهلاً بكم قراءنا الأعزاء مع عدد جديد من
نفس من الحياة نبدأه معكم شاكرين
لكم تشجيعكم لنا ومتابعتمكم المستمرة
, نعم لقد ابتكرنا ووجدنا نفس من الحياة
من اجلكم لتستمعوا بقرائتها بشكل
جميل لتجمع لكم الفائدة والمتعة , وكلنا
فخر بمتابعينا .
اخترنا العمل الجماعي وكان صعباً قليلاً
في بداية الامر لكن مع الاصرار والعزيمة من
فريقنا استطعنا اجتياز الصعاب وتجاوزنا
كل الضغوط , لبناء فريق يعمل بانسجام
وتناغم .
نعلمكم بأن نقدم لكم المزيد وان يكون
التطوير ومواكبة المتغيرات نهجنا .
نضع بين ايديكم في عددنا هذا العديد من
الارشادات والرسائل التوعوية التي نهدف
منها رفع مستوى الوعي الصحي الوقائي ,
والارتقاء بالمستوى الصحي لتحقيق اهدافنا
الكلية بمجتمع ينعم بصحة جيدة .

إشراقة

مع اشراقة هذا العدد يسعدنا ان
نهنكم بحلول عيد الاضحى المبارك
نسأل الله أن يعيده علينا وعليكم وعلى
الأمّة الإسلامية بالخير واليمن والبركات
متمنين لكم الصحة والعافية وقبول
الطاعات , وكل عام وانتم بخير ..

اكتشاف علاج جديد لسرطان البروستات



٦
الجراثيم
في حياتنا
اليومية



٤
باحثون
تشيليون
يعلنون
عن علاج
جديد
لسرطان



٣
نصائح منظمة
الصحة
العالمية
للوفاة من
فايروس
كورونا

في هذا العدد



د/ حاتم الشيخ
مدير الجودة والنوعية
مستشفى عمليات الضفجى المشتركة

الإستعداد لتجديد إعتامد اللجنة المشتركة الدولية



The Joint Commission

الأهداف الدولية لسلامة المرضى 2014



الهدف 4
ضمان الاجراء الجراحي الصحيح في الموقع الصحيح للمريض الصحيح

عمليه الوقت المستقطع



الهدف 1
تعيين هوية المرضى بشكل صحيح

يتم تعيين هوية المريض باستخدام وسيلتي تعريف وهما (رقم الملف الطبي و الاسم الكامل للمريض) ويحظر استخدام رقم الغرفة أو رقم سرير المريض للتعريف به



الهدف 2
تحسين التواصل الفعال بين مقدمي الخدمة الطبية

تقوم المستشفى بإنشاء و تطبيق السياسات الخاصة بعمليات - ،
• تحسين فعالية التواصل باستخدام التواصل الشفوي و عبر الهاتف عبر مقدمي الخدمة الطبية (كتابة نص المكالمات - قرائتها مرة ثانية - تأكيد المضمون)
• الإبلاغ الفوري عن النتائج الحرجة (التحاليل والأشعة وغيرها)
• التسليم والتسلم بصورة جيدة وموثقة



الهدف 5
تقليل مخاطر العدوى المرتبطة بالرعاية الصحية

نظافة الأيدي باستخدام الطرق الحديثة الموصى بها وفقاً لآخر للتوصيات العملية



الهدف 6
تقليل خطر إلحاق الضرر بالمريض نتيجة السقوط

تقييم حالة المريض من حيث إمكانية حدوث سقوط باستخدام جدول تحديد مخاطر السقوط وإعادة التقييم وفقاً لحالته



الهدف 3
تحسين سلامة الأدوية ذات المحاذير العالية

• توجد قائمة بالأدوية ذات المحاذير العالية بالقسم
• يتم توحيد مكان تواجد وتخزين الأدوية ذات المحاذير العالية ووضع علامة مميزة لها

في سياق مع الزمن يقوم فريق متكامل من المحترفين في مستشفى عمليات الضفجى المشتركة بالتعاون مع جميع العاملين فيه و بتوجيه و مساعدة من إدارة الخدمات الطبية يعملون جميعاً لتحقيق كل المتطلبات اللازمة لتجديد الإعتامد من اللجنة المشتركة الدولية (Joint Commission International - JCI) و كلهم طموح و أمل في أن يتمكنوا في الفترة القصيرة المتبقية من إنجاز جميع المهام الموكلة لهم بما في ذلك من إكمال ما تبقى من البنية التحتية و الوثائق المطلوبة و مشروعات التحسين و مشروعات الوقاية و كذلك التدريب و التعليم للزوار لجميع العاملين كل حسب وظيفته و التراخيص اللازمة للعاملين و المستشفى و المتعاقدين معها و باقي أعمال التجهيز المتخصصة في شتى مجالات الخدمة الطبية و الرعاية الصحية.

و في هذا الإطار لا يسعنا إلا أن نشكر كل الجهود الطبية و الدعم اللامحدود من إدارة الخدمات الصحية التابعة للشركة (KJO-MSD) و كذلك الإدارة التابعة للشركة المشغلة (دلة) من توفير جميع الاحتياجات و تسهيل الإجراءات لتحقيق هذا الهدف المنشود و الذي ينعكس بالطبع بصورة واضحة على جودة الخدمات الصحية المقدمة بالمستشفى و كذلك سلامة المنظومة الصحية و تشمل سلامة المرضى و الزوار و العاملين بالمستشفى و و كذلك سلامة المنشأة (المستشفى)

و تعد الأهداف العالمية لسلامة المرضى من أهم المعايير بل أهمها على الإطلاق و التي تمس جوهر الخدمات الصحية من حيث التركيز على سلامة المرضى و الحفاظ عليهم من أي أخطاء قد تتسبب في ضرر غير مقصود لهم. و تشمل على ستة أهداف عالمية لسلامة المرضى و هي:
الهدف الأول: تعيين هوية المريض بشكل صحيح باستخدام الاسم الثلاثي للمريض و كذلك رقم الملف الصحي لتعريفه عند تقديم أي خدمة صحية له.
الهدف الثاني: تحسين التواصل الفعال بين مقدمي الخدمة الصحية.
الهدف الثالث: تحسين سلامة الأدوية ذات المحاذير العالية.

الهدف الرابع: ضمان أداء الاجراء الجراحي و التداخلي الصحيح للمريض الصحيح و في المكان و الموضع الصحيح.

الهدف الخامس: تقليل مخاطر العدوى المرتبطة بالرعاية الصحية و الناتجة عنها.
الهدف السادس: تقليل خطر إلحاق الضرر الذي قد يحدث للمريض نتيجة السقوط و العمل على منع سقوط المريض بالمستشفى.

إن هذه الجهود المتواصلة تتوافق مع فكر الجودة العالمي و الذي أخذ يتبلور في القطاع الصحي أواخر القرن الماضي و كان له رواد من شتى بقاع العالم و من الهيئات العالمية التي اهتمت بعمل معايير صارمة و واضحة و محددة لضمان جودة الرعاية الصحية (المنظمة الدولية للتوحيد القياسي

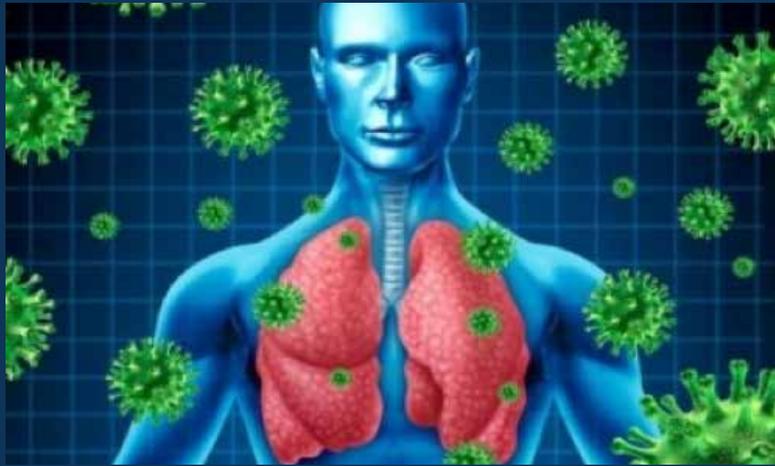
الصحي و توفر السبل التي تضمن التعليم المستمر لأعضاء الفريق الطبي و العاملين على الرعاية الصحية لدينا و اطلاعهم على أحدث المراجع العلمية و وضع ذلك في بروتوكولات و مسارات (Guidelines, Protocols and Pathways) يلتزم بها الجميع لضمان خدمة ثابتة عالية الجودة دون اختلافات شخصية و وفقاً للمدارس المختلفة و المشارب المتنوعة للقاتمين على الخدمة الصحية بل كلها تتم وفقاً لما تم اعتماده من قبل المستشفى و بالطريقة التي تم التوافق عليها بما يتطابق مع المعايير العالمية و القواعد السليمة و آخر مل توصيل إليه العلم في كل المجالات.

Board for Accreditation of Healthcare Institutions – CBAHI) هذه المعايير التي تم تحديثها عام ٢٠١٥ و لهذا فإن من أهم أولويات إدارة المستشفى بعد الانتهاء من مهمة الحصول على إعتامد اللجنة المشتركة الدولية JCI, تواصل الجهود للتأكد من التطابق مع المعايير الوطنية للمركز السعودي لاعتماد المنشآت الصحية CBAHI و لأن العميل الأهم لدينا هو المريض و إرضاءه و تلبية احتياجاته هو هدفنا بل إن هدفنا يتخطى ذلك لما يفوق احتياجاته و تطلعاته و تقديم رعاية صحية آمنة عالمية المستوى فإننا نلتهث وراء آخر ما توصل إليه العلم و المعرفة في المجال

ISO) و كذلك اللجنة المشتركة الدولية JCI و هما الهيئتان اللتان نحرص على أن تتوافق خدماتنا مع معاييرها و نبذل قصارى جهدنا حتى يستمر إعتامد هذه الهيئات المعتمدة لمستشفانا العربي مما يعطي انطباعاً جيداً لدى عملائنا سواء الخارجيين أو الداخليين من اطمئنان على ما نقدمه من خدمة و رعاية صحية آمنة و سليمة و عالية الجودة. و لأن وزارة الصحة السعودية تقوم بالتفتيش على جميع المنشآت الصحية بالمملكة للتأكد من قيامها بما يلزم حيال المرضى فإن المرجع الأهم لأعضاء المراجعة و التفتيش بالوزارة هو المعايير التي وضعها الخبراء من المركز السعودي لاعتماد المنشآت الصحية Saudi Central

نصائح المنظمة الصحية العالمية للوقاية من فايروس كورونا

فإن المصابين بمرض السكري، والفشل الكلوي، وأمراض الرئة المزمنة، والأشخاص الذين يعانون من نقص المناعة، يعتبرون من المعرضين تعرضاً كبيراً للإصابة بعدوى فيروس كورونا، وبناءً على ذلك ينبغي أن يتفادى هؤلاء الأفراد مخالطة الحيوانات عن كثب، ولاسيما الإبل، عند زيارة المزارع أو الأسواق أو الحظائر التي يُعرف أن فيروس كورونا يُحتمل أن يكون سارياً فيها. وينبغي الالتزام بتدابير النظافة العامة مثل غسل اليدين بانتظام قبل لمس الحيوانات وبعده، وتجنب مخالطة الحيوانات المريضة. وولابد من مراعاة الممارسات الخاصة بنظافة الأغذية، وينبغي أن يتجنب الناس شرب حليب النوق الطازج أو بولها، أو تناول لحومها غير المطهية جيداً.



قدمت منظمة الصحة العالمية مجموعة النصائح المتعلقة بفيروس كورونا جاءت وفقاً لما يلي:

بناءً على الوضع الراهن والمعلومات المتاحة، تشجع المنظمة جميع الدول الأعضاء على الاستمرار في ترصد حالات العدوى التنفسية الحادة الوخيمة، وعلى الاستعراض الدقيق لأي أنماط غير مألوفة. وتعد تدابير الوقاية من العدوى ومكافحتها ضرورية، لحدوث احتمال انتشار فيروس كورونا في مرافق الرعاية الصحية، نظراً لأنه ليس من الممكن دائماً تحديد المرضى المصابين بالفيروس المذكور في وقت مبكر، لأن هذا الفيروس شأنه شأن سائر أنواع عدوى الجهاز التنفسي لا يرتبط بأعراض محددة في بدايته، ولذا ينبغي أن يلتزم العاملون الصحيون دوماً بتطبيق الاحتياطات القياسية مع جميع المرضى، بغض النظر عن تشخيص حالتهم، وينبغي إضافة الاحتياطات الخاصة بالرداء، إلى الاحتياطات القياسية عند تقديم الرعاية للمرضى الذين

يعانون من أعراض عدوى الجهاز التنفسي الحادة؛ ولابد من إضافة الاحتياطات المتعلقة بالمخالطة، وحماية العينين عند رعاية الحالات المؤكدة أو المحتملة للإصابة بعدوى الفيروس؛ وينبغي تطبيق الاحتياطات المرتبطة بانتقال العدوى عن طريق الهواء عند القيام بإجراءات توليد الهباء الجوي. وإلى حين فهم المزيد عن فيروس كورونا،

يعانون من أعراض عدوى الجهاز التنفسي الحادة؛ ولابد من إضافة الاحتياطات المتعلقة بالمخالطة، وحماية العينين عند رعاية الحالات المؤكدة أو المحتملة للإصابة بعدوى الفيروس؛ وينبغي تطبيق الاحتياطات المرتبطة بانتقال العدوى عن طريق الهواء عند القيام بإجراءات توليد الهباء الجوي. وإلى حين فهم المزيد عن فيروس كورونا،

ولا توصي المنظمة بإجراء تحريات خاصة في نقاط الدخول فيما يتعلق بهذا الحدث، كما أنها لا توصي حالياً بغرض أي قيود على السفر أو التجار.

الأسبوع الوطني السادس للوقاية

من التسمم من ٢ إلى ٦ أغسطس ٢٠١٥

للأغذية الجاهزة للاستهلاك كالسلاطات والفواكه، وعدم ملامسة الأغذية النيئة للأغذية الجاهزة للأكل مثل ملامسة اللحوم النيئة للسلاطات الخضراء أثناء الإعداد. يُذكر أن لهيئة عدة نشاطات مثل القيام بتنظيف ومراقبة والإشراف على الغذاء والدواء، والأجهزة الطبية والتشخيصية ووضع المواصفات القياسية الإلزامية، وتوعية المستهلك في كل ما يتعلق بالغذاء والدواء والأجهزة الطبية وكافة المنتجات والمستحضرات المتعلقة بذلك.



والأسطح الملوثة والأقمشة المستخدمة للتنظيف قبل استخدامها مرة أخرى، مع تخصيص أنواع لتقطيع الأغذية النيئة (كالحوم) وألواح أخرى

انطلقت فعاليات الأسبوع الوطني السادس للوقاية من التسمم تحت شعار "لنحميهم من التسمم"، والممتد على مدى خمسة أيام من ٢ إلى ٦ أغسطس ٢٠١٥. هذا وتهدف الفعالية للتوعية وذكر أسباب التسمم الغذائية، وطرق الوقاية منه، ضمن برامج الهيئة العامة للغذاء والدواء لتوعية المجتمع. وتطرقت «الهيئة» في تقرير نشرته إلى ٨ خطوات لتجهيز الطعام بشكل آمن وضمان الطهي بشكل جيد، تشمل غسل اليدين وتنظيف وتطهير الأدوات

الأسبوع العالمي للرضاعة

الطبيعية ١-٧ أغسطس ٢٠١٥

تحت شعار (الرضاعة الطبيعية.. والعمل لنجعلها فعالة)



٤. تعزيز وتيسير استعراض الممارسات الداعمة لتمكين المرأة العاملة في القطاع غير الرسمي من الرضاعة الطبيعية.

٥. التعامل مع الفئات المستهدفة، على سبيل المثال مع إدارة حقوق العمال والمجموعات النسائية و مجموعات الشباب؛ لحماية الرضاعة الطبيعية، وحقوق المرأة في مكان العمل.

حليب الثدي هو الغذاء المثالي للولدان والرضع؛ فهو يعطي الرضع جميع العناصر المغذية التي يحتاجونها من أجل نماء صحي. إن حليب الثدي في

متناول الجميع وسهل المتاح، مما يساعد على ضمان حصول الرضع على تغذية وافية.

تشجع منظمة الصحة العالمية بغايلية على الإرضاع من الثدي باعتباره أفضل مصدر لتغذية الرضع وصغار الأطفال حيث أن الاقتصار على تلك الرضاعة طوال الأشهر الستة الأولى من حياة الطفل

يشكّل، على صعيد السكان، أنسب الطرق لتغذية الرضع. وينبغي، بعد ذلك، إعطاء الرضع أغذية تكملية والاستمرار في إرضاعهم طبيعياً حتى بلوغهم عامين من العمر أو أكثر من ذلك.

٤. تعزيز وتيسير استعراض الممارسات الداعمة لتمكين المرأة العاملة في القطاع غير الرسمي من الرضاعة الطبيعية.

٥. التعامل مع الفئات المستهدفة، على سبيل المثال مع إدارة حقوق العمال والمجموعات النسائية و مجموعات الشباب؛ لحماية الرضاعة الطبيعية، وحقوق المرأة في مكان العمل.

يحتفل بالأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية كل عام في الفترة من ١ إلى ٧ أغسطس في أكثر من ١٧٠ بلداً؛ لتشجيع الرضاعة الطبيعية، وتحسين صحة الرضع في جميع أنحاء العالم، فالرضاعة الطبيعية هي أفضل وسيلة لإمداد حديثي الولادة بالعناصر الغذائية التي يحتاجونها، وتوصي منظمة الصحة العالمية بالاقتران على الرضاعة الطبيعية حتى يبلغ الرضيع ستة أشهر من عمره، ومواصلة الرضاعة الطبيعية، مع إضافة الأغذية التكميلية المغذية لمدة تصل إلى سنتين. ويُحتفل بهذا الأسبوع تخليداً لذكرى إعلان إينوتشيتني الصادر عن مسؤولي منظمة الصحة العالمية واليونيسيف في عام ١٩٩٠ والداعي إلى حماية الرضاعة الطبيعية وتشجيعها ودعمها.

أهداف الأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية:

١. الدعم متعدد الأبعاد من جميع القطاعات؛ لتمكين المرضعة في كل مكان للعمل والإرضاع من الثدي.
٢. تعزيز الإجراءات لجعل أرباب العمل أصدقاء للأسرة/ للوالدين / للطفل وللأم المرضعة، والعمل بجهد لدعم النساء العاملات.
٣. تبييض الناس بأحدث المستجدات العالمية في استحقاقات حماية الأمومة، و زيادة الوعي بالحاجة إلى تعزيز القوانين ذات الصلة، و التنفيذ على المستوى الوطني.

مؤتمر جدة الثامن يناقش المستجدات في امراض الغدد والسكري

بتنظيم من الجمعية السعودية للغدد الصم والاستقلاب لمدة ثلاثة أيام خلال الفترة من ١٧-١٩ ذو القعدة ١٤٣٦ هـ الموافق ١-٣ سبتمبر ٢٠١٥م

هذا المؤتمر سيناقش آخر التوصيات العالمية والتجارب العملية الناجحة في استخدام المعايير الأمريكية والأوروبية المتقدمة وأحدث الأجهزة التقنية التي تساهم في تشخيص وعلاج ومتابعة داء السكري كما سيتم طرح الجانب النظري والعملية للأدوية المعتمدة دولياً في علاج سكري الكبار والأطفال والحمل، وسيتم خلال المؤتمر مراجعة أهم ما يواجه ثورة العلم الحديث والتوصيات العلمية المستقبلية في ثورة استخدام الخلايا الجذعية وزراعة البنكرياس والتقنية الحديثة في قياس نسبة السكر بالدم ومضات الأسولين، وكما يبدو أن قضية التكنولوجيا الأكثر



الخاص ستعرض من خلال تطبيقات الهواتف الذكية لمتابعة مرضى السكري وأسباب وطرق الكشف الحديثة لانخفاض السكر بالدم والأمراض المصاحبة لداء السكري مثل السمنة وزيادة الوزن وارتفاع ضغط الدم وزيادة نسبة الدهون والكوليسترول وأثرها السلبي على القلب والشرايين والدماغ وأمراض الغدد الصم الأخرى مثل الغدد الدرقية والنخامية والكظرية، إن البرنامج العلمي للمؤتمر سينضمّن مجموعة من ورش العمل التي تم توزيعها على جدول الأعمال في الثلاثة أيام للمؤتمر بما يتناسب مع الطرح العلمي والنظري لمستجدات الغدد الصماء والاستقلاب.

باحثون تشيليون يعلنون عن علاج جديد للسرطان



ولكنه مازال في طور التجربة. وينتظر أن يتم جمع الأموال اللازمة للدخول في المرحلة العملية، التي رأى أكوتيا أنها ستستغرق بين ثمانية إلى ١٠ أعوام. يشار إلى أن العلاج الجديد الذي ابتكره باحثون من جامعة سانتياغو التشيلية يعتمد على رفع قوة الهجوم الذي يشنه جهاز المناعة على الخلايا السرطانية. وبعد بديلاً عن العلاج الكيماوي التقليدي.

سانتياغو / أعلن باحثون تشيليون عن علاج مناعي جديد ضد السرطان يسمح بتقليص تكلفة العلاج على مستوى العالم بنسبة ٧٠٪ مقارنة بالوسائل الحالية، كما أنه يضمن نسبة فعالية ٥٠ وقال صاحب المبادرة وهو الطبيب «كلاوديو أكوتيا» طورنا مصلداً من أنواع الخلايا، وهي خلايا ميتة قادرة على تنشيط جهاز المناعة وتوصلنا إلى أن الحيوانات التي تمت تجربة هذا العلاج عليها تمكنت من إيقاف نمو الأورام.

اكتشاف علاج جديد لسرطان البروستات



في ابتكار المزيد من العلاجات في المستقبل للمجموعات التي تعاني من أمراض قاتلة.

وتقول الدراسة إن سرطان البروستات ليس مرضاً واحداً بل أمراضاً عدة، ويمكن معالجته كل مريض وفق طبيعة خلاياه السرطانية. ويرى الخبراء أن بعض التحولات الجينية لا علاقة لها بسرطان البروستات. بدوره، يقول رئيس معهد البحوث السرطانية بول ووركمان إن الدراسة الجديدة تفتح أبواباً إيجابية لعلاج مرض السرطان، لافتاً إلى أنها بمثابة ثورة في المعلومات الجينية التي يمكن أن تغير الطريقة التي نفكر بها لعلاج الأمراض في مراحلها المتقدمة، ويمكن للنتائج أن تحدث فرقاً حقيقياً لدى أعداد كبيرة من المرضى. يضيف أن الأطباء

حتى اللحظة يجهلون ما يحدث للجينات بشكل دقيق في مراحل المرض المتقدمة.

في هذا الإطار، يقول المتحدث الإعلامي في معهد البحوث السرطانية إيمي دروموند، العربي الجديد، إن دي بونو يشارك حالياً في مؤتمر عن أمراض السرطان في الولايات المتحدة الأميركية، بهدف شرح المزيد عن العلاج الجديد. وبطبيعة الحال، قد يكون العقار الجديد بمثابة أمل جديد لدى كثيرين، قبل أن يتطور المرض إلى مرحلة تصعب معها السيطرة عليه.

أعلنت دراسة بريطانية أن نحو ٤٠ ألف رجل يُصابون سنوياً بسرطان البروستات في البلاد. لذلك، فإن اكتشاف عقار جديد يعني إنقاذ حياة آلاف الأشخاص أو إطالة أعمارهم، علماً أن المرض قد يتطور لدى البعض بشكل سيئ، وخصوصاً في حال انتشار الورم في بقية أجزاء الجسم. ونجحت الدراسة في اكتشاف علاج لسرطان البروستات القاتل، الذي يصيب واحداً من أصل تسعة رجال في مرآله المتطورة، وتمكن العلماء من تمييز الجينات الوراثية المرتبطة بانتشار سرطان البروستات في الجسم، وتبين لهم أن ٩٠ في المائة منها قابلة للعلاج عن طريق عقار موجود، بيد أنه لم يُستخدم لتلك الحالة.

ينتشر سرطان البروستات بكثرة بين الرجال. ويقول الأطباء إنه يمكن معالجته في حالات مبكرة. من جهته، يشبه الطبيب جوهان دي بونو، من مستشفى «مارسدن» الملكي ومؤسسة بحوث السرطان في لندن، الدراسة التي سميت «بروزيتا ستون»، بتحليل الكتابة الهيروغليفية من قبل العلماء في مصر القديمة. وأوضح أنهم تمكنوا للمرة الأولى من إنتاج خريطة جينات واضحة عن طفرات سرطان البروستات التي تنتشر في الجسم، متوقعاً أن تساعد

باحثون أمريكيون يتوصلون لدواء جديد يخفض مستويات الدهون الثلاثية في الدم



كشفت دراسة علمية حديثة اشرف عليها باحثون أمريكيون، أن هناك عقار تجريبي يقلل بشكل كبير من مستويات الدهون الثلاثية الضارة في الدم. وأوضح الباحثون أن الدهون الثلاثية هي نوع من الدهون في الدم التي يسببها الطعام الذي نتناوله، وعند ارتفاع مستوياتها فإنها يمكن أن تسبب مشاكل في القلب والتهاب البنكرياس. وقال الباحث الدكتور جوزيف ويتزم، أستاذ الطب في جامعة كاليفورنيا في سان دييغو، إن العلاج الحالي لارتفاع الدهون الثلاثية يترك الكثير من الدهون غير المرغوب فيها، أما الدواء الجديد سيكون العلاج الأكثر فعالية للقضاء على الدهون الثلاثية. وأشار الباحثون إلى أن الدواء الجديد يعمل على خفض مستويات الدهون الثلاثية بنسبة تصل إلى ٧١ في المئة من دون آثار جانبية غير سارة، وذلك بتجربته على أكثر من ٣٠ شخصاً. ويعمل العقار الجديد من خلال استهداف بروتين «سي ٣» وهو الذي يبطئ من انهيار الدهون الثلاثية، وبالتالي يعمل العقار الجديد على تسريع انهيار الدهون الثلاثية، والسماح للدهون بمغادرة الجسم بسرعة. وأضافت جمعية القلب الأمريكية أن سبب ارتفاع الدهون الثلاثية يمكن أن يكون عن طريق الوراثة، وكذلك السمنة، والتدخين، وشرب الكثير من الكحول واتباع نظام غذائي عالي جدا في الكربوهيدرات، لافتين إلى أن مستويات الدهون الثلاثية العادية يجب أن تكون أقل من ١٥٠ ملي جرام لكل ديسيلتر (ملغم / دل)، وقد نشرت نتائج الدراسة مؤخرًا عبر الموقع الطبي الأمريكي اخبار الصحة اليوم.

اكتشاف جديد يساعد على ترك التدخين

اكتشف علماء معهد سكريبس للبحوث العلمية في الولايات المتحدة، انزيمًا طبيعيًا، يمكنه، حسب قولهم، تحسين فعالية الوسائل المستخدمة في ترك التدخين، وذلك لأنه يرتبط بالنيكوتين قبل وصوله إلى الدماغ، وبعد ذلك يفتته ليمنع حصول المدخن على المنفعة الناتجة عن التدخين. هذا الانزيم الطبيعي «Nic Af» تملكه بكتريا «Pseudomonas putida» التي بالنسبة لها يعتبر النيكوتين مصدرا للحصول على الكربون والنتروجين، حيث أن البكتريا تمتص النيكوتين وتفتته مباشرة دون ان تحوله إلى مواد سامة. أجرى العلماء تجارب مختبرية واكتشفوا امكانية الحصول على هذا الانزيم في المختبر. استنادا الى هذه النتائج يعتقد العلماء بإمكانية ابتكار وسيلة جديدة، او مستحضر طبي لمكافحة عادة التدخين، وقد بدأوا العمل فعلا في هذا المجال. يحتمل أن يكون المستحضر الجديد على شكل سائل يحقن في العضلة خلال شهر كامل، ويساعد العديد من الراغبين في ترك هذه العادة السيئة الوصول إلى مبتغاهم. يقول الباحث سونغ سيوي، «أمل أن نتكمن من تحسين ثبات

واستقرار المصل ليصبح مفعول جرعة واحدة منه يمتد لمدة شهر كامل. وعلى الرغم من أننا في المرحلة الأولى من ابتكار المستحضر الطبي المطلوب، إلا أننا على يقين بأننا سنحصل على علاج فعال».

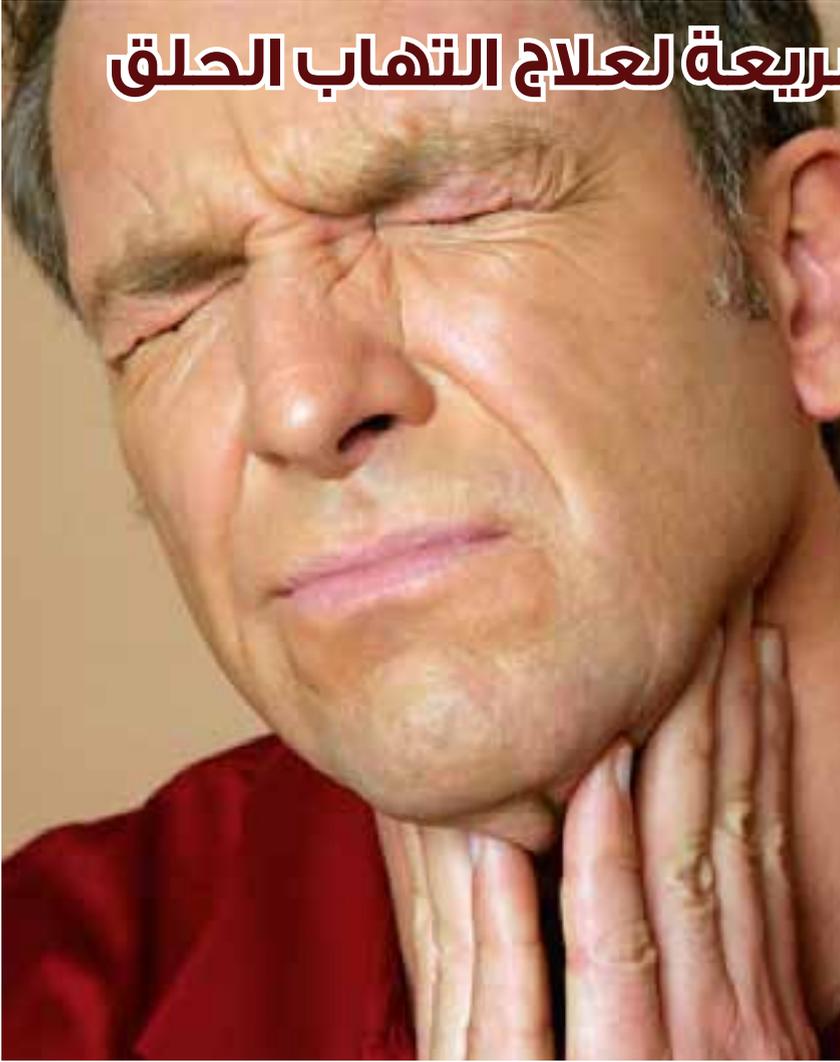


اكتشاف جديد لعلاج نوبات الصداع النصفي



شاشة نت : تة، مؤخرًا، الكشف عن جهاز طبي جديد قد يساهم كثيرًا في علاج نوبات الصداع النصفي «ميجرينا»، وهو عبارة عن لاصق كهربائي، يوضع على الجبين في بداية نوبة الصداع ويظل على الجبهة لمدة تصل إلى ساعتين. يشار إلى أن الكثير من العلماء والأطباء يرجحون بأن سبب نوبات الصداع النصفي قد يعود إلى نشاط غير طبيعي في الدماغ، مما يؤثر بشكل مؤتمت على الإشارات العصبية والمواد الكيميائية والأوعية الدموية الدماغية، الأمر الذي يؤدي إلى الألم. وبحسب العلماء، فإن الجهاز يعمل عن طريق التداخل مع إشارات الألم على طول العصب الثلاثي التوائم Trigeminal nerve، وهي المسؤولة عن الإحساس في الوجه، بما في ذلك الشعور بالألم في الصداع النصفي.

عشرة أساليب سهلة وسريعة لعلاج التهاب الحلق



قدرة على محاربة أعراض البرد.

1. الشاي: يعتبر الشاي مسكناً سريعاً لألم الحلق، ويحتوي الشاي غير العشبي، مثل الشاي الأخضر والأسود، على مضادات للأكسدة تدعم المناعة وتحارب العدوى. ولزيادة فائدة الشاي، ينصح بإضافة ملعقة من العسل.
2. شوربة الدجاج: تساعد شوربة الدجاج المنزلية في علاج التهاب الحلق، وخصوصاً أن الصوديوم الموجود في مرققة الدجاج يعالج حالة الالتهاب. بالإضافة لهذا، قد يكون تناول الطعام مؤلماً بسبب التهاب الحلق، لهذا تمثل الشوربة غذاء مفيداً وسهل التناول.
3. حلوى الخطمي: استعمل سائل نبات الخطمي لسنوات كعلاج تقليدي للسعال وأعراض البرد ووجع الحلق. وبحسب دراسات حديثة، يساعد تناول حلوى الخطمي في تخفيف ألم التهاب الحلق، لأنها تساعد في تكوين طبقة تغلفه وتسهل البلع.
4. الراحة: إعطاء الجسم قسطاً من الراحة يساعد في علاج الجسم وتقوية مناعته ضد الفيروسات المسببة للالتهاب.
5. المضادات الحيوية: 10 بالمائة من حالات التهاب الحلق لدى البالغين سببها عدوى بكتيرية، وإذا خضعت لفحوصات طبية، أثبتت أن الالتهاب الذي تعاني منه سببه بكتيري، يمكن تناول المضادات الحيوية للعلاج.

CNNArabic / الشعور بألم التهاب الحلق يؤثر على أداء الشخص ومزاجه، بالإضافة إلى قدرته على الأكل والشرب. وقد يسوء الوضع ليتطور إلى زكام إن لم يعالج بالسرعة اللازمة.

وفيما يلي عشر أساليب سهلة لعلاج ألم الحلق بشكل سريع بحسب مجلة «هيلث دوت كوم»:

1. مضادات الالتهاب: وتساعد في شفاء التهاب الحلق وأي أعراض حمى أخرى.
2. الغرغرة بالماء والملح: ينصح الأطباء بإذابة نصف ملعقة صغيرة من الملح في كوب من الماء الدافئ والغرغرة بها عدة مرات في اليوم لتخفيف الالتهاب وتطهير الحلق من البكتيريا.
3. تناول الحبوب المنعشة للحلق: ويؤدي تناول هذه الحبوب إلى إفراز اللعاب، ما يبقي الحلق رطباً. وقم باختيار الحبوب التي تحتوي على عناصر مبردة ومخدرة، مثل المنثول، وهناك أيضاً بخاخات تباع في الصيدليات لها أثر شبيه بهذه الحبوب المنعشة لتخفيف الألم مؤقتاً، من دون علاجها.
4. دواء السعال: يساعد تناول دواء السعال في تخفيف الالتهاب بشكل مؤقت.
5. السوائل: يُعتبر تناول السوائل مهم جداً عند الشعور بألم الحلق، وخصوصاً أنها ستجعل الأغشية المخاطية رطبة دائماً، ما يساعد في محاربة البكتيريا والعناصر المسببة للحساسية، ويجعل الجسم أكثر

معلومات تهمك عن فيروس الكورونا

فريق مكافحة العدوى
مستشفى عمليات الطفحي
المشتركة

تم اكتشاف فيروس الكورونا أو متلازمة الشرق الأوسط للجهاز التنفسي بالمملكة العربية السعودية في عام 2012.

1. الإنسان المصاب
2. الإبل

أعراض الإصابة

1. ارتفاع بدرجة حرارة الشخص المصاب
2. كحة / سعال
3. ضيق بالتنفس
4. إسهال وقيء
5. التهاب رئوي و فشل كلوي

من هم الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة؟

1. مرضى السكري
2. مرضى السرطان
3. الذين يعانون من الأمراض المزمنة (تليف الرئة و أمراض القلب المزمنة و الكلى المزمنة)

4. مرضى نقص المناعة
5. الذين يتعاطون الأدوية المثبطة للمناعة
فترة حضانة المرض من 5 إلى 6 أيام و قد يصل إلى 14 يوم

كيف ينتشر الفيروس:

1. الإفرازات التنفسية للمصابين من خلال الكحة
2. القرب من المصابين مثل القائمين برعايتهم (ما لم يتخذوا الاحتياطات اللازمة)
3. في المستشفيات و أماكن الرعاية الصحية لقرينهم من المرضى (ما لم يتخذوا الاحتياطات اللازمة)
4. العدوى من شخص مصاب لأخر سليم
5. من استنشاق الرذاذ المتطاير بالهواء من شخص مصاب أثناء العطس أو السعال
6. إمكانية انتقاله عن طريق الإبل المصابة

تشمل أعراض الإصابة بالمرض

1. حمى	2. سعال	3. ضيق في التنفس	4. احتقان في الأنف والحلق
--------	---------	------------------	---------------------------

7. في بعض الحالات إسهال

و ينصح عند الإصابة بتلك الأعراض اتباع ما يلي:

1. تناول الأدوية الخافضة للحرارة والمسكنات وفق الإرشادات الطبية
2. الإكثار من تناول السوائل
3. أخذ قسط كافٍ من الراحة
4. تناول الغذاء الصحي الغني بالفواكه والخضراوات

ولمنع انتقال العدوى للغير عند إصابتك بتلك الأعراض:

1. استعمال المنديل عند العطس والسعال وتغطية فمك بيده
2. غسل اليدين بصفة دورية، بالماء والصابون أو بالمواد المطهرة الأخرى
3. عدم مشاركة الآخرين في الأدوات الشخصية كالتليف أو الكؤيات والملاعق وغيرها
4. الابتعاد عن الاحتكاك المباشر مع الآخرين

حاصري الطرق التي تساعد على الوقاية من المرض:

1. المداومة على غسل اليدين جيداً بالماء والصابون أو الصابون المطهرة الأخرى التي تستخدم لتسليم اليدين، خصوصاً بعد السعال أو العطس وبعد استخدام دورات المياه، وقبل وبعد التعامل مع الأطعمة وإعدادها، وعند التعامل مع المصابين أو الأعراض الشخصية لهم
2. تجنب قدر الإمكان الاحتكاك المباشر مع المصابين، أو استخدام أدواتهم، وعلى المصابين أو من يتربصهم استخدام الكمامات
3. استخدام المنديل عند السعال أو العطس ونظيفة المم والأيدي به، والتخلص منه في سلة النفايات، ثم غسل اليدين جيداً، وإذا لم تتوفر المناديل، يفضل إغلاق الفم عند السعال أو العطس باستخدام أعلى الذراع وليس يده اليد
4. تجنب مشاركة الفيرين والآنية والمجم بالمعدى ومشاركة قدر المستطاع
5. الحفاظ على النظافة العامة القائمة بشكل عام
6. غسل الفواكه والخضراوات جيداً قبل تناولها
7. الحفاظ على العادات الصحية الأخرى، كالنوم الكافي والنشاط البدني، وأخذ قسط كافٍ من النوم، مما يساعد على تعزيز مناعة الجسم



دكتور / صابر احمد محمد
استاذ واستشاري طب الاطفال
مستشفى عمليات الخفجي المشتركة

كيف تستدل على نقص الكالسيوم في الجسم؟



هناك العديد من العلامات والمؤشرات التي تدل على نقص الكالسيوم في الجسم، واليوم سنتعرف على هذه المؤشرات، والتي إذا وجدت بات من المفروض استدراك الأمر والعمل على تحسين مستوى الكالسيوم في الجسم؛ لأنه من العناصر الهامة للعظام والأسنان، فضلاً عن النمو والسيطرة على ضغط الدم، أما العلامات الدالة على نقص الكالسيوم في الجسم ما ورد في صحيفة «البيان»:

١- حدوث التشنجات العضلية، وهي من إحدى الأعراض الدالة على نقص الكالسيوم، فإذا كنت تعاني من التشنجات العضلية المتكررة والألام العضلية، فلا تتردد بمراجعة الطبيب للتأكد من ذلك.

٢- ومن العلامات الدالة على نقص الكالسيوم أيضاً، الارتباك ومشاكل الذاكرة؛ حيث يسبب نقص الكالسيوم المزمن خللاً في الجهاز العصبي وارتباك في الوضع النفسي، وإذا تقدمت الحالة فربما يؤدي إلى فقدان الذاكرة، كما يسبب تقلبات المزاج التي تؤدي للإصابة بالاكتئاب.

٣- يحدث اضطراب في ضربات القلب؛ حيث يسبب عدم انتظام ضربات القلب الناتج عن نقص الكالسيوم اضطراباً في ضغط الدم وحصول الوذمة في الأرجل نتيجة عدم قدرة الدم الصعود إلى أعلى مجدداً.

٤- يمكن أن يؤدي نقص عنصر الكالسيوم إلى مشاكل في البشرة، فيعمل على جفاف البشرة وخشونتها كما قد تظهر الأكزيما والتهابات جلدية ونزيف.

٥- يؤدي إلى ضعف الأسنان، بما أن الكالسيوم ضروري لصلاية الأسنان وصحتها فإن نقصه يؤدي لظهور التسوس والتهابات اللثة.

٦- إضافة إلى ما سبق، تعتبر هشاشة العظام من العلامات الدالة على نقص الكالسيوم؛ حيث يسبب نقص الكالسيوم مشاكل في العظام وتغيراً في بنيتها وهشاشة واضحة قد تقود لتكسرها.

الحمض الكيثوني السكري



د / ياسر فتحي
استشاري طب الاطفال
مستشفى عمليات الخفجي المشتركة
الحمض الكيتوني السكري : (DKA)

الدهم عند ظهور الاعراض المذكورة سابقاً يجب مراجعة قسم الطوارئ فوراً لأن الطفل يكون عندها بحاجة للمعالجة الإسعافية وقد يتطلب الامر قبول الطفل المريض في وحدة العناية المشددة.

في قسم الطوارئ يتم تقييم المريض من حيث الاعراض ودرجة التجفاف نتيجة فقدان السوائل كما يتم تقييم المريض من حيث الاعراض ودرجة التجفاف ووجود علامات الصدمة نتيجة فقدان السوائل كما يتم تقييم درجة وعي المريض ومن ثم اجراء التحاليل المشخصة للحالة من سكر للدم وغازات الدم ونسبة الاملاح بالدم.

بعد تقييم المريض يتم البدء بالمعالجة بشكل اسعافي. اهداف المعالجة:

- تعويض السوائل والاملاح المفقودة
- اصلاح الحمض الاستقلابي
- البدء بالمعالجة بالانسولين الوريدي لخفض مستوى السكر بالدم واصلاح الخلل في نسبة الاملاح بالدم
- مراقبة حيثية لسكر الدم ونسبة الاملاح والغازات بالدم
- مراقبة العلامات الحيوية للطفل المريض ومستوى حالة الوعي لديه بعد المرحلة الحادة :
بعد التخلص من مرحلة الحمض الاستقلابي وعودة سكر الدم للمستوى الطبيعي يتم الانتقال الى مرحلة البدء بالتغذية الغموية واعطاء الانسولين تحت الجلد بجرعات تناسب المريض مما يجعل سكر الدم عنده مستقرًا ويجنبه اختلاطات مرض السكري القريبية واللاحقة
التتقييم الصحي:
يعتبر حجر الاساس في معالجة الطفل المصاب بالداء السكري ويشمل الطفل والاهل في كل ما يتعلق بالداء السكري وكيفية المعالجة وطرق التعامل مع قيمه السكر المختلفة والوقاية من اختلاطات المرض وتجنب حدوث الحمض السكري الكيتوني وضرورة التقيد بالحمية الغذائية المناسبة للداء السكري

ينجم الحمض الكيتوني السكري عن خلل في العمليات الاستقلابية في الجسم هذا الخلل ناتج عن نقص الشديدي في افراز الانسولين أو عدم فعاليته الامر الذي يؤدي الى ارتفاع نسبة السكر بالدم بشكل غير طبيعي .

يمكن ان يكون الحمض الكيتوني السكري التظاهرة الاولى التي تكشف وجود الداء السكري من النمط الاول (المعتمد على الانسولين) عند الاطفال المصابين في ٢٥٪ من الحالات .

يحدث عادة عن الاطفال السكريين نتيجة للإهمال المتكرر في استخدامه الجرعات المناسبة من الانسولين (نسيان اخذ بعض الجرعات) او لعدم الالتزام بنظام حمية غذائي مناسب او اهمال المتابعات المنتظمة مع الاطباء المختصين.

العوامل المؤهلة لحدوث الحمض الكيتوني عند الاطفال السكريين :
١- الرضوض

٢- فقدان السوائل من الجسم نتيجة تكرار الإسهال والتقيؤ الشديدة

٣- الاضطرابات النفسية والعاطفية

٤- اللتهابات والانتانات الشديدة .

يأتي المرض بدرجات متفاوتة من خفيف الى متوسط الى شديد .

أهم الاعراض السريرية للمرض:

بداية : يحدث فرط تبول وتقيؤ مع ألم بطني ، عادة لا يوجد حرارة مالم يكن هناك التهابات محترضة مرافقة

لحدوث الحمض السكري الكيتوني. لاحقاً : تظهر علامات التجفاف

والتنفس العميق السريع الناتج عن وجود الحمض الاستقلابي المرافق .

في المراحل المتأخرة : تضطرب حالة الوعي لدى الطفل المريض وقد تصل

الى حالة السبات وفقدان الوعي التام ، إضافة الى ظهور رائحة شبيهة

برائحة خل التفاح .
التشخيص:

اضافة للأعراض السابقة لابد من وجود تحاليل مخبرية مؤكدة للمرض وهي:

١- سكر الدم اعلى من ٣٠٠ ملغ /دل

٢- ظهور الكيتون في الدم والبول

٣- وجود الحمض الاستقلابي في



جمع وإعداد : محمد الشيباني

الجرائيم في حياتنا اليومية

هل فكرت يوماً في كم الجراثيم والبيكتيريا الموجودة من حولك وما تمثله لك من تهديد؟

يقول الخبراء إن عدة مواقع في منزلك وكذلك الأماكن المكتظة بالناس عادة ما تكون مرتعاً خصباً للبيكتيريا والجرائيم، ومهما حاولت ربة المنزل إبقاء بيتها نظيفاً حتى لو بالغت في تحميمه فإن الجراثيم والبيكتيريا الضارة لا تختفي وتنتهي نهائياً فقد تتواجد في أماكن غريبة قد لا تكون متوقعة، أضف إلى ذلك مراكز التسوق التي يقصدها البعض للترفيه أو التمتع التي لا تحظى بالاهتمام بالقدر الكافي. إليك عزيزي القارئ بعض أماكن تواجد الجراثيم والبيكتيريا في منزلك وفي محيطك:

إسفنجة المطبخ والفوط:

فبعد إجراء دراسة استقصائية لجمع 1000 إسفنجة وفوطة مطبخ، كانت حوالي 70٪ منها تحتوي على السالمونيلا. حيث أنها تتعرض للبلل وتظل رطبة لفترة من الوقت، مما يساعد على نمو البيكتيريا وتراكمها بشكل متزايد.

قومي باستبدال فوط المطبخ كل اسبوع، كما توضع الإسفنجة بداخل غسالة الأطباق أو الميكروويف على حرارة عالية لمدة 30 ثانية.

حوض المطبخ:

تتراكم بيكتيريا أي كولاي، في حوض المطبخ أكثر من المرحاض، فالحوض هو بيئة ممتازة لنمو تلك الأنواع من البيكتيريا نتيجة لتوافر الرطوبة بشكل دائم، كما تتغذى البيكتيريا على بقايا الأطعمة الموجودة على الأطباق المتسخة. قومي بتنظيف حوض المطبخ باستخدام منتجات مطهرة مصنوعة خصيصاً للمطابخ، وكذلك الخل وعصير الليمون للقضاء على بعض أنواع البيكتيريا، لكنها لا تستطيع القضاء على بعض مسببات الأمراض. كما أن منظمة حماية البيئة لا توصي باستخدامهم كبديل للمنظفات.

ألواح التقطيع:

قد تحتوي ألواح التقطيع على بيكتيريا أكثر 200 مرة من الموجودة داخل المرحاض، نتيجة لتراكم البيكتيريا المنقولة من اللحوم الحمراء النيئة. العديد من الأشخاص يكتفون بشطف لوح التقطيع بالماء والصابون، لكن بقايا الدجاج واللحوم النيئة قد تلخف السالمونيلا والكامبيلوباكتر، وهي أحد أهم الأسباب الأكثر شيوعاً للأمراض التي تنتقلها الأغذية، وفقاً لمنظمة الغذاء والدواء.

يفضل استعمال لوح تقطيع محدد للحوم

وأخر للخضروات، بحيث يمنع نقل الملوثات من اللحوم للخضروات. ويمكن تنظيف تلك الألواح باستعمال السوائل المطهرة أو بغسلها داخل غسالة الأطباق. كما يفضل استعمال ألواح التقطيع البلاستيكية، أو يمكن استخدام ألواح التقطيع الخشبية التي تحتوي على بعض العوامل المضادة للجرائيم.

أحواض غسل اليدين:

صنابير المياه كونها أول ما يلمسه المستخدم عقب استعماله للمرحاض، وعثر بها على تشكيلة من الجراثيم والبيكتيريا من بينها أي كولاي. وقال البروفيسور تارلش غيريا، من جامعة أريزونا: حوض غسل اليدين بيئة رطبة، ما

يتواجد المخاط تجد فيروسات البرد، **لوحات المفاتيح بأجهزة الصرف الآلي:** وجد باحثون صينيون أن كل مفتاح يحوي 1200 جرثومة في المتوسط، منها أي كولاي، وكان مفتاح الموافقة أسوأها نظراً لاستخدامه المتكرر والدائم.

محللات ألعاب الأطفال:

تعتبر ألعاب الأطفال العمومية مكاناً خصباً لتكاثر الجراثيم والبيكتيريا لكثرة المستخدمين وعدم الاهتمام بنظافتها.

نماذج مستحضرات التجميل:

قد تنتهي تجربة مستحضر تجميل بالتقاط عدوى خطيرة، فقد وجدت دراسة نفذت عام 2005 أن ما بين 67٪ و 71٪ من نماذج مستحضرات التجميل المعروضة للتجربة

يجعل البيكتيريا تعيش لفترة أطول.

مقايض الإبواب:

كانت المقايض عموماً من أكثر أماكن تواجد البيكتيريا خصوصاً مقبض الفرن والثلاجة والأدراج والدواليب وبعض الأجهزة المنزلية الكهربائية وخصوصاً صانعات القهوة، بالإضافة إلى مقايض ابواب دورات المياه والمنزل عموماً. يفضل تنظيف المقايض بشكل دوري باستخدام المطهرات.

طاولات قاعات الطعام:

تعد طاولات الطعام وخاصة في الأماكن العامة بيئة خصبة لتكون البيكتيريا والجرائيم، قالت البروفيسور أيلين لارسون، من جامعة كولومبيا: حتى عندما يتم تنظيفها فهذا لا يعني أنها نظيفة بالفعل، فأغذية الطاولات قد تنتشر فيها البيكتيريا المؤذية مثل أي كولاي، ما لم يتم تغييرها وغسلها بانتظام.

ولمزيد من الوقاية يمكن مسح سطح طاولة الطعام بمناديل ورقية مبللة تحوي مواداً معقمة أو كحول.

أيدي السلام الكهربائية المتحركة:

تعتبر أيدي السلام الكهربائية مكاناً مناسباً لتواجد الجراثيم لتعدد الأيدي التي تمسك بها، في بحث أجراه فريق من العلماء من جملة ما اكتشفوه هناك: بقايا طعام، أي كولاي، مخاط، ودم، وعدة أنواع من الفطريات. وقال غيريا: وحيث

تحتوي أنواعاً متعددة من البيكتيريا من ضمنها المكورات العنقودية، وأي كولاي، الأماكن المغلقة المزدحمة مثل

الطائرات:

حذر أطباء أميركيون من سهولة وخطورة انتقال العدوى خلال رحلات السفر حيث يكثر انتشار الجراثيم في الأماكن المغلقة ولاسيما في الطائرات.

وقال الدكتور مارك غيندرو الذي يقوم بدراسة طبيعة الجراثيم، إن مستوى خطورة انتقال العدوى يرتفع عند السفر في الأماكن المغلقة خاصة خلال فصل الشتاء الذي يعتبر أكثر الفصول التي تسعى فيها الجراثيم للانتقال لجسم الإنسان.

وتشير الدراسات إلى أن الطائرات هي أكثر الأماكن عرضة لانتقال الجراثيم بين ركابها، بسبب تراحمهم في نطاق ضيق.

مقايض عربات التسوق:

أظهرت دراسة أجريت في كوريا الجنوبية أن مقايض عربات التسوق في المتاجر هي الأكثر تلوثاً بالبيكتيريا من بين الأشياء التي يكثر تداولها بين الناس وإن مقايض المراحيض العامة ليست بالسوء المتوقع. وأجرت منظمة حماية المستهلك الكورية اختبارات على ستة أشياء يستخدمها عامة الشعب لمعرفة حجم البيكتيريا العالقة بها وجاءت في الصدارة مقايض عربات التسوق التي وجدت الدراسة بكل عشرة

سنتيمترات مربعة منها 110 مستعمرة من البيكتيريا

الأجهزة الرياضية في النوادي الصحية: عثر الباحثون على بيكتيريا خطيرة وهي من نوع مقاوم للمضادات الحيوية على حصان اليوغا والمكائن الرياضية والنوادي الصحية والمساح أكثر وجود الجراثيم فيها لتنوع روادها ولرطوبتها.

غرف قياس الملابس:

وتتراكم بها خلايا الجلد والعرق بعد كل استخدام، ما يتيح بيئة خصبة لنمو البيكتيريا، وقال أحد الخبراء: يمكن التقاط البيكتيريا المقاومة للمضادات الحيوية بمجرد محاولة قياس الألبسة.

محللات بيع الأدوات الصغيرة:

وأفاد خبير: «عند تجربة أحد الهواتف الذكية فأنت تلتقط جراثيم خلفها الآلاف من الزنائن من قاموا بتجربته من قبلك». بعض المحللات تقوم بتنظيف البضائع لكن ليس بعد كل استخدام.

وكانت دراسة عملية نشرت العام الماضي وجدت أن الجراثيم تنتقل بسهولة بين الأسطح الزجاجية والأصابع.

ومن ناحية عامة فإن كل مكان يُستخدم بواسطة عدد كبير من الناس ولا يتم تنظيفه إلا نادراً، يكون ملوثاً بالميكروبات الخطيرة زيادة على ما ذكرت، أماكن تغيير ملابس الأطفال ومعدات الملاعب واستراحات المطارات والنقود المعدنية والورقية خاصة من الشد واقدر الأشياء المتداولة.

لذلك حافظ على غسل اليدين فهي الطريقة الأسهل والأكثر انتشاراً لمنع حدوث التلوث، ولكن حتى غسل اليدين يجب ان نتعلمه بشكل صحيح حتى نتجنب العادات عديمة الجدوى وللحفاظ على النظافة بأفضل شكل.

كيفية غسل اليدين بالشكل الصحيح؟ أفضل طريقة لغسل اليدين هي استخدام الماء والصابون، بلل يديك تحت الماء الجاري، ومرر الصابون بينهما جيداً، ثم افرك يديك معاً بقوة لمدة 20 ثانية. احرص جيداً على فرك سطح اليدين، بين الاصابع، تحت الاظافر وحتى المرفقين، بعدها قم بغسل يديك جيداً من الصابون تحت الماء المتدفق، ثم جفف يديك باستخدام منشفة نظيفة او الورق المستخدم لمرة واحدة. اذا كنت في مكان عمومي، استخدم اوراق التنشيف لإغلاق الحنفية بعد الغسل.

كيفية استخدام معقم اليدين

الكحولي بالشكل الصحيح؟

لا يحتاج معقم اليدين الكحولي الى الماء فهو بديل مقبول في حالة عدم توفر الماء والصابون. ينصح باستخدام معقم اليدين الكحولي الذي يحتوي على تركيز 70٪ من الكحول فما فوق، اسكب بعضاً من هذا السائل على يديك، ولكن ليس قليلاً جداً. افرك يديك معاً، وحرصاً على الفرك بين الاصابع، تحت الاظافر وحتى المرفقين الى ان يختفي كل السائل. اذا كانت يديك متسخة جداً، فعليك غسلها بالماء والصابون وليس بواسطة معقم اليدين الكحولي.

