

# نفس من الحياة

ملحق اللثة الطبي الشهري

يوليو ٢٠١٤

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

العدد «٣٧»

## إشراقاة

يأتي العدد الجديد من صحيفتكم «نفس من الحياة» محملاً بمواضيعه المتنوعة والمتعددة، فمن المواضيع التي تطرقنا لها بعض الاحتياطات التي يجب العمل بها بعد خلع الأسنان، وخصصنا بعض المواضيع التي تتعلق بالصيف. فيما كان الموضوع الرئيس لهذا العدد لقسم التغذية؛ لمعرفة الطرق الصحية والآليات التي يتبعها في علاقته مع المرضى من خلال المطبخ، ومع تنوع هذه المواضيع نتمنى أن تعم الفائدة، وأن يجوز عملنا على رضاكم.

## وقفه نبوية

قال الإمام أبو داود - رحمه الله - في سننه:

حَدَّثَنَا سَعِيدٌ بْنُ نَصِيرٍ، حَدَّثَنَا أَبُو أَسَامَةَ، حَدَّثَنَا هُشَامُ بْنُ عُرْوَةَ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا، قَالَتْ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «يَأْكُلُ الْبَطِيخَ بِالرُّطْبِ فَيَقُولُ: نَكْسِرُ حَرَّ هَذَا بِبَرْدِ هَذَا، وَيَبْرَدُ هَذَا بِحَرِّ هَذَا».

قال شيخنا العباد حفظه الله في شرح سنن أبي داود: وهذا من جنس أكل الخيار مع التمر، أعني أن البطيخ فيه برودة والتمر فيه حرارة، فحرارة التمر تكسر ببرودة البطيخ والعكس.

وفيه الجمع بين شيتين في الأكل، وكونه تناولهما معا من أجل أن ما في هذا من حرارة تذهب ببرودة الآخر، وفي الغالب الناس لا يأكلون البطيخ إلا في الصيف.

## «بايكا» شهوة الغرائب

يعرف المصابون بها بأكل الورق وأشياء غريبة أخرى

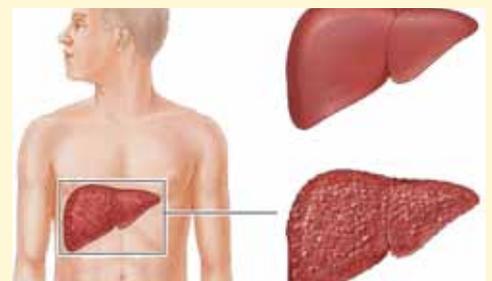
## في هذا العدد



٤ حرارة الصيف.. ومخاطرها



٣ تعليمات ما بعد خلع الأسنان



٢ اليوم العالمي لالتهاب الكبد الفيروسي ٢٨ يوليو ٢٠١٤

## احم عينيك من الجفاف في فصل الصيف



مع قدوم الصيف تزداد الشكوى من أعراض جفاف العين وذلك نتيجة الجو الحار وهواء الصيف الجاف. أعراض جفاف العين:

- ١- حكة وحرقان واحمرار ووخز في العين.
  - ٢- كثرة الدمع مع إفرازات بيضاء خفيفة توجد في زوايا العينين.
  - ٣- تشويش في الرؤية، وصعوبة في القراءة أو التركيز في الشاشة الإلكترونية لفترات طويلة.
  - ٤- صعوبة في استخدام العدسات اللاصقة.
- وهناك نصائح للحفاظ على سلامة العينين صيفا:
- تجنب التعرض لأشعة الشمس ما بين الساعة العاشرة صباحا حتى الثالثة عصرا قدر المستطاع؛ بسبب ارتفاع نسبة الأشعة فوق البنفسجية الضارة للعين في هذه الفترة.
  - ارتداء النظارات الشمسية التي تحجب الأشعة فوق البنفسجية الضارة بنسبة ١٠٠٪ فتحمي العين من الجفاف كما تمنع حدوث التجاعيد حول العينين.
  - يعتبر فيتامين «أ» من أهم الفيتامينات الرئيسة المكونة للدموع (المصدر الرئيسي لرتوية العين)، لذلك ينصح بتناول الأغذية الغنية بفيتامين «أ» مثل: البيض والكبد ومنتجات الألبان والجزر و المشمش أو أخذ مكملات غذائية تحتوي على فيتامين «أ» حيث يساعد على إعادة التوازن الطبيعي لرتوية العين وإنتاج الدموع.

• يسبب الجلوس أمام شاشة الحاسوب أو أي شاشة رقمية أخرى ولفترات طويلة ارهاقا وجفافا في العينين بسبب انخفاض معدل الرمض الى النصف لذلك ينصح باتباع نمط ال ٢٠/٢٠/٢٠ والذي يشير إلى النظر كل ٢٠ دقيقة لمسافة ٢٠ قدم على الأقل لمدة ٢٠ ثانية على الأقل أثناء الجلوس أمام الشاشات.

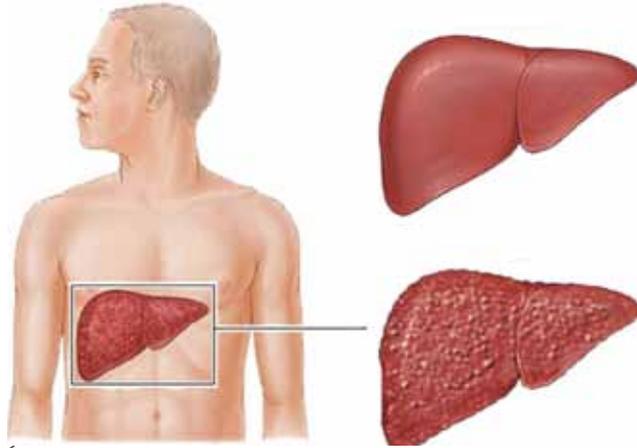
- استخدام القطرات والمرهم المرطبة للأشخاص الذين يعانون من جفاف العين تحت إشراف الطبيب المختص.
- الحذر من استخدام العدسات اللاصقة أثناء فصل الصيف حيث ينصح باستخدام القطرات المرطبة الخالية من المواد الحافظة ،وتنظيف العدسات يوميا وإعطاء العين فترات راحة من هذه العدسات خلال اليوم وخصوصا عند النوم.

عبدالغني إسماعيل أبو شريعة  
أخصائي طب وجراحة العيون



## اليوم العالمي لالتهاب الكبد الفيروسي ٢٨ يوليو ٢٠١٤

المزمن. ويستأثر التهاب الكبد E بمعدل وفيات نسبتها ٢٠٪ بين صفوف الحوامل في الثلث الأخير من حملهن. وفي ٢٢ مايو ٢٠١٤ اعتمدت جمعية الصحة العالمية قرارا لتحسين الوقاية من التهاب الكبد الفيروسي وتشخيصه ومعالجته ويسلط القرار أيضا الضوء على أهمية توسيع نطاق برامج التطعيم ضد التهاب الكبد A وB ومواصلة تعزيز تدابير مكافحة العدوى في سياقات الرعاية الصحية مثل الاستراتيجيات الرامية إلى تحسين مأمونية الحقن.

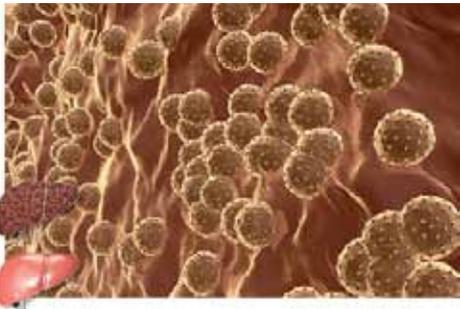


الملايين من الأشخاص وهما معا يمثلان السبب الأكثر شيوعا للإصابة بتشمع الكبد وسرطان الكبد.

يؤثر التهاب الكبد الفيروسي - وهو عبارة عن مجموعة من الأمراض المعدية المعروفة باسم التهابات الكبد A وB وC وD وE - على مئات الملايين من الناس في أنحاء العالم كافة، مما يتسبب في أمراض الكبد الحادة والمزمنة ، ويودي بحياة ما يقارب ١,٤ مليون شخص سنويا، لا يزال التهاب الكبد مرضا مهملا أو غير معروف إلى حد كبير. ويسبب النمطان B وC الإصابة بأمراض مزمنة في صفوف مئات

ويزيد على ٢٤٠ مليون شخص عدد من يعانون من حالات عدوى الكبد المرضية المزمنة B. كما يُصاب نحو ١٥٠ مليون شخص بعدوى فيروس التهاب الكبد C

موقع منظمة الصحة العالمية



## الأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية

١-٧ أغسطس ٢٠١٤م



يحتفل بالأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية في الفترة من ١ إلى ٧ أغسطس من كل عام في أكثر من ١٧٠ بلدا؛ 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.

- ويهدف الأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية إلى:
- توفير المعلومات حول الأهداف الإنمائية للألفية وكيفية ارتباط الرضاعة الطبيعية بتغذية الرضع والأطفال الصغار.
- تسليط الضوء على التقدم المحرز حتى الآن في الرضاعة الطبيعية والرضع وصغار الأطفال.
- لفت الانتباه إلى أهمية تكثيف الإجراءات الرامية إلى حماية وتعزيز ودعم الرضاعة الطبيعية باعتبارها تدخلا أساسيا في الأهداف الإنمائية للألفية حتى عام ٢٠١٥م.
- إثارة الاهتمام في أوساط الشباب من كلا الجنسين لمعرفة مدى أهمية الرضاعة الطبيعية في عالم اليوم المتغير.

## الأهداف الإنمائية للألفية وارتباطها بالرضاعة الطبيعية

### الشرح

الاقتصار على الرضاعة الطبيعية المستمرة لمدة عامين تعمل على توفير الطاقة العالية الجودة والمواد المغذية للطفل، وكذلك تساعد على الوقاية من الجوع وسوء التغذية، لأنها الوسيلة الفعالة لتغذية الرضع والأطفال؛ كونها في متناول الجميع وأيضاً لا ترهق ميزانيات الأسر مثل العبء الذي ينتج عن التغذية الاصطناعية.

الرضاعة الطبيعية والتغذية التكميلية الكافية هي أهم عوامل تعزيز التعليم فهي تقلل إلى حد كبير من مخاطر التقزم، وهذا يعزز النمو العقلي، وبالتالي تعزيز التعليم للأطفال.

الرضاعة الطبيعية تعد إحدى طرق تعزيز الاهتمام بالمرأة والمحافظة على صحتها، وذلك بتوفير التغذية الصحيحة لها، فهي تساعد على:

- المباشرة بين الولادات.
- تعزيز قدرة المرأة على تغذية الطفل.
- التركيز على زيادة الحاجة إلى تغذية المرأة.

الرضاعة الطبيعية يمكن أن تقلل وفيات الأطفال بنسبة نحو ١٣٪، وتعمل التغذية التكميلية على خفض وفيات الأطفال بنحو ٦٪، بالإضافة إلى ذلك، وحسب إحصائيات منظمة الصحة العالمية فإن نحو ٥٠-٦٠٪ من وفيات الأطفال دون ٥ سنوات ناتجة عن سوء التغذية.

تعمل الرضاعة الطبيعية على وقاية النساء من أمراض عدة مثل: النزيف بعد الولادة وسرطان الثدي، وسرطان المبيض، وسرطان الرحم، وتعمل الرضاعة كذلك على مباحة فترات الحمل، وتعزيز عودة جسم الأم إلى وضع ما قبل الحمل.

في حال اضطرار الأم المصابة بفيروس HIV للرضاعة الطبيعية فلا بد من أخذ مضادات الفيروسات لتقليل نسبة انتقال الفيروس من الأم إلى الطفل.

الرضاعة الطبيعية تقلل النفايات مثل البلاستيك والألمنيوم والمطاط الناتجة من استعمال علب الحليب وزجاجات الحليب وغيرها.

تعمل الاستراتيجية العالمية لتغذية الرضع لتعزيز التعاون بين القطاعات المتعددة لدعم ونشر التوعية بأهمية الرضاعة الطبيعية وكيفية الاستفادة من الشركات الموجودة؛ لدعم التنمية من خلال الرضاعة الطبيعية والتغذية التكميلية.

موقع وزارة الصحة السعودية

### الهدف



## تعليمات ما بعد خلع الأسنان



د. إياس أحمد درويش  
أخصائي جراحة الفم والأسنان

تعتبر هذه التعليمات في غاية الأهمية إذ إنها تقي المريض من الكثير من المضاعفات الممكنة بعد عملية الخلع، وتشمل ما يلي:

- ١- على المريض أن يضغط على قطعة الشاش المعقمة التي يضعها الطبيب له مكان الخلع - مدة ساعتين تقريباً - لأن إزالتها من مكان الخلع يعني إزالة التجلط الدموي.
- ٢- تجنب المضمضة لأول ٢٤ ساعة بعد الخلع؛ لأنها هي أيضاً من شأنها إزالة التجلط الدموي الذي نحن بانتظاره ليغلق تجويف الخلع.
- ٣- تجنب التدخين لأول ٢٤ ساعة؛ وتجنب استعمال ماصات (شلمونات) للشرب؛ وكذلك تجنب النفخ كالنفخ على آلة موسيقية مثلاً أي الابتعاد عن كل ما من شأنه أن يخلق فرق ضغط للهواء في الفم سواء أكان نفخاً أو شفطاً.
- ٤- الابتعاد عن أي طعام أو شراب ساخن لأول ٢٤ ساعة والابتعاد عن الأغذية الصلبة القاسية كالمكسرات.
- ٥- يمكن وضع كمادات ثلج مكان الخلع وهذه من شأنها تقليل فرصة حدوث انتفاخ بعد الخلع.
- ٦- غسل الفم أو المضمضة بالماء المملح بعد مرور يوم كامل على الخلع (تذوب ملعقة صغيرة من الملح في كأس من الماء الدافئ) لتريح اللثة وتتنظف مكان الخلع من أي بقايا للطعام، لذا يجب تكرارها عدة مرات في اليوم التالي للخلع.
- ٧- الراحة والابتعاد عن الأنشطة العنيفة في اليوم الأول من الخلع، وعند الاستلقاء للنوم يفضل رفع الرأس على أكثر من وسادة إذا أمكن لإبقاء الرأس مرتفعاً عن الجسم مما يخفف من النزيف.
- ٨- إذا استمر نزف الدم بعد مرور ساعتين من الخلع، يمكن للمريض استعمال كيس من أكياس الشاي الأسود بعد ترطيبه فيضعه مكان الخلع ويضغط لمدة ساعة إضافية لأن الشاي الأسود يحتوي على حمض يسمى حمض التانيك الذي يساعد على تكون تخثر دموي وبالتالي يوقف النزف.
- ٩- إذا استمر النزف بقوة بعد الضغط على قطعة الشاش (وكيس الشاي إذا أمكن) فيجب إبلاغ الطبيب.
- ١٠- على المريض الالتزام الكامل بالمضاد الحيوي سواء أكان ذلك قبل أو بعد الخلع، فالمضاد الحيوي لا يمكن تجزئته أو إيقافه قبل انتهاء دورته كاملاً.
- ١١- يجب على المريض إبلاغ الطبيب بأي أمراض أو أدوية يتناولها قبل البدء بعملية الخلع.



## التغذية والمطبخ

الوجبات تختلف باختلاف نوعية المريض ومتطلباته اليومية إضافة على أن مطعم الموظفين والزوار يقدم وجبات مجدولة على مدار الأسبوع وبأسعار تفضيلية مساهمة منا في خلق جو من التقارب بين كل من الموظفين والشركة المشغلة والمتمثلة في شركة دلة للخدمات الصحية.

وقد أحدثت كافة التجهيزات الداخلية للمطبخ لرفع مستوى الإنتاجية، وتكريس مفهوم السلامة الصحية حيث أننا نسعى للحفاظ وخلال كل مراحل التجهيز على أهمية هذا المفهوم الشامل للجودة الداخلية خصوصا وأننا نعمل في بيئة ظروفها تحتم علينا تبني كل خبراتنا لتقديم الأجود والأفضل.

إشراك موظفي قسم التغذية بمراجعة وتقييم ملفات المرضى وبصفة يومية لتدريبهم على مراجعة كافة التقارير الطبية الخاصة بهم، وإعداد المعادلات الغذائية الخاصة حسب الفئة العمرية ومراحل التشخيصية للمريض حتى يتلاءم غذائه مع احتياجاته اليومية من السرعات الحرارية الضرورية لشفائه.

### قسم المطبخ

مرفأً موجه توجيهها كاملاً لخدمة المريض حسب نوعية علاجه وملفه الطبي. فهناك وجبات تقدم على مدار اليوم بعناية فائقة وحرص شديد بمتابعة الأخصائيين المتواجدين. وقد وفر رئيس الطهاة أصنافاً متنوعة من



المستشفيات الأوروبية والأمريكية والهيئات المتخصصة حتى نظل على مستوى التطلعات والتطويرية بكل إحدائياتها.

ويساهم فريق قسم التغذية والحماية الخاصة على تقديم الاستشارات العلاجية في قسم السكري؛ لرفع الوعي وتفعيله، وحث الزوار على أهمية الغذاء قبل الدواء ومخاطر تأثيرات السكري على صحة الإنسان.

وبهذه المناسبة نذكر أننا أوجدنا كتيبات خاصة متوفرة في قسم علاج السكري باللغتين العربية والإنجليزية تساهم في هذه التوعية النوعية متمنين الصحة والعافية لكافة مرضانا. ومن الأمور الجديدة التي طبقت مؤخرًا

يعمل قسم التغذية والمطبخ تحت إدارة الخدمات الفندقية تحت النهج الهيكلي للخدمات المساندة.

### قسم التغذية

من أساسيات الإدارة الفندقية قسم التغذية بكل مكوناته التشغيلية والذي وفرت له إدارة المستشفى، كل الدعم اللازم لنجاح عمله وأهدافه المساهمة في مواكبة علاج كافة المرضى على اختلاف ملفاتهم الطبية وتوصيات الأطباء طيلة فترة علاجهم.

ويساهم هذا القسم بشكل فعال في التغذية الصحية للمرضى علاوة على تكريس عملهم للبحث والتتقيب على أفضل السبل الحديثة التي تقدمها



## حرارة الصيف.. ومخاطرها

### جفاف الجسم وأمراض القلب وتناول الأدوية قد تقود إلى الإنهاك والسقوط أرضاً

يجيب الدكتور ناغورني، ويضيف: «تأكد من حسن عمل أجهزة التكييف، حتى ولو داخل غرفة واحدة.

تناول السوائل حتى وإن لم تكن ظمأنا، وذلك يعني شرب لترين إلى ثلاثة لترات من السوائل يوميا، يفضل أن تكون من الماء أو السوائل المحتوية على الإلكتروليت (الغنية بأيونات الأملاح drinks with electrolytes)، أو كليهما.

ولا تمارس رياضة شديدة، ولا تخرج من المنزل إلا في الصباح أو نهاية النهار عندما يصبح الطقس أطف، والبس ملابس فضفاضة بألوان فاتحة».

• «رسالة هارفارد الصحية»، خدمات «تريبون ميديا»، الشرق الأوسط،

أنواع معينة من الأدوية من أكثر المخاطر التي تؤدي إلى حدوث أمراض ترتبط بالحرارة، وهي الأدوية التي تقلل من قدرة الجسم على التعرق، مثل: الدواء المدر للبول «فيوروسيميد furosemide»، و«لاسيكس Lasix»، ومضاد الاكتئاب «أميتريبتيلين amitriptyline»، و«إيلافيل Elavil».

أما عوامل الخطر الأخرى للأمراض المرتبطة بالحرارة فتشمل: أمراض القلب والأوعية الدموية، وأمراض الرئة المزمنة، والإسهال المزمن.

كما أن عدم تناول السوائل في موسم الحرارة يمثل خطراً إضافياً.

ما أفضل نصيحة؟

«تجنب الحرارة وابتعد عنها».

بسبب الحرارة، فقد تشعر بضعف عام وتعاني من الدوران، والإجهاد، بل وحتى الغثيان.

وقد تشعر بأنك مقبل على حالة الإغماء، بل وقد يغمى عليك، وهذه الأعراض قد تؤدي بالشخص إلى الوقوع أرضاً وحدوث الكسور»، ويضيف ناغورني: «يعد تناول

والمح)، الذي يؤدي إلى هبوط ضغط الدم.

ويقول الدكتور ناغورني أيضاً: إنه لاحظ، خلال سنوات عمله الكثيرة في قسم الطوارئ أن ضربة الشمس أقل حدوثاً مقارنة بحالات الإنهاك الناجم عن الحرارة الذي يمكن أن يؤدي إلى عواقب وخيمة.

«إن كنت تعاني من الجفاف



موسم الصيف بدرجات حرارته العالية يضع الأشخاص الكبار في السن أمام خطر إصابتهم بأمراض ترتبط بارتفاع درجة الحرارة، فكلما تقدم الإنسان في العمر، قلت قابلية جسمه للتعامل مع الحرارة، مثلما كان في شبابه، وحدث الجفاف؛ يقول الدكتور جون ناغورني، الطبيب المقيم في قسم الطوارئ بمستشفى ماساتشوستس

التابع لجامعة هارفارد: أمراض الحرارة تشمل الأمراض المرتبطة بارتفاع درجات الحرارة: ضربة الشمس التي تحدث عندما لا يتمكن جسم الإنسان من تنظيم (حرارته الداخلية core temperature)، والإنهاك بسبب الحرارة نتيجة رد فعل الجسم لحالة الجفاف (عندما يفقد الإنسان السوائل

## لا تغضب

أ.د. علي إسماعيل عبد الرحمن  
أستاذ الطب النفسي م. بجامعة الأزهر  
استشاري بمستشفى عمليات الخفجي المشتركة



١. الاستعاذة بالله من الشيطان قال تعالى: ﴿وَأَمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ﴾.  
٢. تغيير الحال (غير الوضع الذي أنت فيه) قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - (إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع).  
٣. التحكم في المشاعر عن طريق الصمت والاسترخاء (علموا وبشروا ولا تعسروا وإذا غضب أحدكم فليسكت).  
٤. الوضوء قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - : (إن الغضب من الشيطان؛ وإن الشيطان خلق من النار، وإنما تطفأ النار بالماء فإذا غضب أحدكم فليتوضأ).  
٥. تشتيت الانتباه من خلال العد العكسي (من ١٠٠ إلى صفر مثلا).  
٦. الشروع بالكتابة أو الحديث عما يفضيك وعن تأثير هذا عليك (إذا أستمر هذا الوضع فلن أتحق بالاجتماع أو أنا متأكد أنه تعمد مضايقتي).  
٧. التدريب شبه اليومي على رفع درجة السكينة والهدوء في شخصيتك من خلال تمارين الاسترخاء ومهارات التفكير العقلاني.



ويرجع كل هذا إلى إفراز الغدة الكظرية للكورتيزول أمين وابينيفرين ونور-ابينيفرين إفراز قشرة الغدة الكظرية (للكورتيزون).  
والغضب متعدد الأسباب ويعرفها الجميع فلا داعي للخوض فيها. ولننتقل إلى كيف نتعامل مع الغضب السلبي.  
ولنبداً بالهدى النبوي فكظم الغضب هو فضيلة تستحق الثناء، لقول النبي - صلى الله عليه وسلم - ليس الشديد بالصرعة ولكن الشديد من يملك نفسه عند الغضب.  
فكيف نملك أنفسنا عند الغضب: فالغضب طاقة يمكنها أن تخرج من خلال سلوكيات بدنية كالرياضة أو نفسية كالاسترخاء أو روحانية كالتمساح ومن أهم الأمور التي يجب عملها:

وهذا النوع متصل بباعث للحفاظ على النفس.  
وهو مشترك بين البشر والحيوانات، ويحدث عندما تعذب أو تحبس.  
والثاني «التأني والمتعمد» وهو رد فعل على تصور الضرر المتعمد أو المعاملة غير العادلة من قبل الآخرين.  
وهذين الشكلين أشكال عرضية.  
والنوع الثالث من الغضب: هو نوع ترتيبي مرتبط أكثر بالميزات الشخصية أكثر من الغرائز أو الإدراك ويشمل التهيج، والعبوس والفظاظة.  
والغضب يظهر في تعبيرات الوجه، ولغة الجسد فيصبح الوجه محتقن، وعضلات الجبين تتحرك إلى الداخل وإلى أسفل، وفتحتي الأنف تتفرش باستدارة والفك يميل إلى الزم أو الكز. وتتوتر العضلات مع زيادة ضربات القلب والتعرق وغيرها من العلامات الفسيولوجية.

مع ارتفاع درجة حرارة الجو وتشبعه بالرطوبة يصبح الإنسان أكثر استعدادا للاستثارة وأقرب للاستفزاز والغضب، فماذا تعرف عن الغضب؟ وكيف تحمي نفسك منه؟  
الغضب إحساس أولي، وطبيعي، وناضج مارسه كل البشر في بعض الأوقات، كما أنه شيء له قيمة ووظيفية من أجل البقاء على قيد الحياة.  
فالغضب يمكنه تعبئة الموارد النفسية لاتخاذ أفعال تصحيحية وإيجابية في حياة الإنسان وهو ما نطلق عليه الغضب الإيجابي وهو ما يؤدي إلى زيادة الحافز في العمل، وتحسين العلاقات، وزيادة التفاهم المتبادل وغير ذلك.  
بينما الغضب غير المتحكم فيه هو ما نقصده هنا ونطلق عليه الغضب السلبي.  
فالغضب بركان ثائر داخل النفس البشرية وطاقة هائلة يمكن استثمارها إيجابيا أو سلبيا.  
فالعديد من الفلاسفة والعلماء قد حذروا من نوبات الغضب التلقائية وغير المحكومة.  
وهناك ثلاثة أنواع من الغضب: الأول: «الغضب السريع والمفاجئ»،

## أطعمة ينصح بتناولها في فصل الصيف

وتقلل الحساسية للأشعة فوق البنفسجية ويصلح البشرة القشرية والجافة، ويقوي مناعة البشرة ضد الأشعة الضارة.  
ومن الأغذية الأخرى التي تحتوي على مستويات عالية من الكاروتيني الجزر، والمشمش، والشمام، والبطيخ، والطماطم، والجريب فروت الوردى، وسمك السلمون، والحليب، وصفار البيض، والفلفل.  
الفراولة والتوت البري: يعتبر عصير التوت الحلو مليء بالفلافونويد، وهو مقاوم قوي لعدد من الأمراض موجود في العديد من الفواكه والخضراوات، وتزيد من تدفق الدم إلى البشرة، ويقلل الحساسية من الضوء مما يحسن من مظهر البشرة وبنيتها وملمسها.  
كما أظهرت دراسة أن التوت يساعد في تقليل الانخفاض المعرفي.  
ومن المصادر الأخرى للفلافونويد المحسنة للبشرة: الموز، والحمضيات، والبروكلي، والجوز، والفسق، والكاجو، والشبث والزعتر.

يجعلها يتخلصان من السوائل الزائدة من الجسم مما يقلل من انتفاخ البطن.  
الشاي الأخضر: يعتبر الشاي الأخضر هو الطريقة الأفضل لزيادة كمية الماء في فصل الصيف والمحافظة على الترطيب. تقترح دراسات أن الشاي الأخضر قد يكون مساعداً في مكافحة السرطان وأمراض القلب وتقليل الكوليسترول والتسريع من الأيض، وتقليل احتمال حدوث الخرف.  
السلطات ذات الأوراق الخضراء الغامقة: تناول أوراق الخضراوات المطهوه على البخار إلى جانب السبانخ والكرنب يحافظان على البشرة في فصل الصيف.  
مادة الكاروتيني الموجودة في الأطعمة ذات الألوان البرتقالية والخضراء الغامقة والتي يحولها الجسم إلى فيتامين تحمي من أشعة الشمس الضارة.



كما يحتوي البرتقال على ٨٠٪ ماء ولهذا فإن شربه كعصير قد يساعد في الحفاظ على ترطيب الجسم.  
الزبادي: يزيد البروتين الموجود في اللبن من الشعور بالشبع وهذا يبقي الأشخاص بعيدا عن الإثقال في تناول الوجبات الخفيفة المألحة وعالية السعرات الحرارية أثناء فصل الصيف.  
كما أن اللبن يضيف جرعة من البروبيوتيك وهي البكتيريا النافعة التي تحافظ على حركة الجهاز الهضمي.  
الكرفس والشومر: يعملان كمدر للبول ويساعدان في التخلص من وزن الماء الزائد دون التسبب بالجفاف.  
حيث تحفز مكثرات هاتين الخضراوات الكليتين مما

إن البقاء لفترات طويلة في الخارج خلال فصل الصيف والتعرق يزيد من خطر الإصابة بالمشاكل الصحية كالجفاف وحساسية البشرة ونقص الفيتامينات والمعادن.  
لهذا ينصح الأخصائيون بالإكثار من الفاكهة الموسمية الصيفية والتي تكون مكوناتها في أعلى مستوياتها في الصيف.  
البطيخ: تعتبر هذه الفاكهة الأولى في الترطيب حيث أن احتوائها على كميات عالية من الماء يحافظ على الترطيب والشعور بالبرودة.  
كما أن المحتوى العالي من الماء يجعل الشخص يشعر بالشبع مما قد يساعد في تقليل الشهية.  
كما يحتوي البطيخ على لينكوبين والذي يحمي خلايا البشرة من أضرار أشعة الشمس.  
البرتقال: هذه الفاكهة الحمضية الحلوة غنية بالبوتاسيوم وهو مادة غذائية مهمة خلال فصل الصيف حيث يفقدها الجسم أثناء التعرق والذي قد يؤدي إلى تشنج العضلات.

## الدكتور عمرو عبدالسلام



من أوائل الأطباء الذين وصلوا لمدينة الخفجي إبان تشغيل عمليات الخفجي المشتركة للمستشفى في بداية افتتاحه .. يحظى بالمحبة والتقدير من جميع العاملين والمراجعين .. تلك حساً إنسانياً عالياً ويظهر ذلك في أدائه لعمله .. ارتبط بالخفجي وبمدينتها .. وأحب هذه الأجواء المععمة بالتواصل والمحبة والتقارب .. الذي ضيفنا الكثير والكثير من الذكريات ولكن يعتقد أن أجملها ما كان هنا .

أحمد العمري

## حملة عمرة لموظفي شركة دلة للخدمات الصحية



كعادتها منذ بداية عملها كمشغل لمستشفى عمليات الخفجي المشتركة نظمت شركة دلة للخدمات الصحية حملة عمرة مجانية لموظفيها في بداية شهر رمضان المبارك . توجهت الحملة بعد انتهاء المشاركين من أداء العمرة إلى المدينة المنورة حيث أدى الجميع صلاة الظهر والعصر في المسجد النبوي الشريف . بلغ عدد المشاركين في الحملة ما يزيد عن ٤٥ موظفاً إضافة لثلاثة مشرفين من قسم الإدارة وهم: باسم خليفة، وأيمن الجنوبي، وعبيد الشمري إضافة إلى الدكتور عادل عشبة كطبيب طوارئ مرافق.

## انظموا حديثاً لكادر العمل بالمستشفى



– انظم أخصائي الجراحة د. محمد إبراهيم القاضي إلى كادر العمل بالمستشفى.



– انظم أخصائي الروماتيزم د. محمد بشار الصباغ إلى كادر العمل بالمستشفى.

وسيساهمان – إن شاء الله – في تحقيق أهداف عمليات الخفجي المشتركة بتوفير أرقى الخدمات الطبية للموظفين وأسرهم.

## حالة لا تنسى



أ.د. علي إسماعيل عبد الرحمن

## «شهوة الغرائب»

حضر الأب إلى العيادة مصطحباً ابنته الصغيرة ذات السنوات الأربع، وقال إن ابنته نهمة تجاه الكتب.. لكن ليس كما يعتقد البعض، فهي تأكلها، واصفاً كيف تمزق ابنته الصفحات واحدة تلو الأخرى وتضعها في فمها لتمضغها بحماسة. وفي ما عدا ذلك كانت الطفلة طبيعية، فقد كانت تتطور وتتمو بشكل طبيعي.

ولم تشك من أي آلام، أما وجباتها فكانت طبيعية. وقد حاول والداها حملها على التوقف، لكنها ببساطة لم تستجب لتلك المحاولات.

ويذكر والدها أن بدايتها مع أكل الكتب كانت بأكل أوراق منفصلة ثم تطور الأمر إلى كتب بأكملها.

وتساءل: ماذا يحدث؟

هل هذا مثير للقلق؟

وهل لهذه العادة أن تسبب ضرراً؟

وشرحت للأب الحالة ببساطة قائلاً هذه الرغبة في تناول الأشياء غير الصالحة للأكل لمدة شهر على الأقل كما يُعرف في الكتيب التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية.

تعرف في عالم الطب بـ pica (بايكا) أو «شهوة الغرائب»، وهي مأخوذة من الكلمة اللاتينية «magpie» أو غراب العمق، الطائر المعروف بأكله كل شيء.

والأفراد ممن لديهم «شهوة الغرائب»، حسب الثقافة الطبية فهم معروفون بأكل الورق والكثير من الأشياء الأخرى مثلًا التراب، والرماد، والنشا، والكبريت، والكرتون، والشعر، ومساحيق



الغسيل، والطباشير، والصابون، وعدد من الأشياء الأخرى.

وقد خلصت الدراسات الحديثة إلى أن مرضى «شهوة الغرائب» قفزوا خلال عشر سنوات بنسبة ٩٣٪ من ٩٦٤ في عام ١٩٩٩ - ٢٠٠٠ إلى ١٨٦٢ في عام ٢٠٠٨ - ٢٠٠٩.

وأشارت الدراسات إلى أن ما يقرب من نحو ١٠٪ من الأطفال الأكبر من ١٢ عاماً يمرون بحالة «بايكا»، وهذه الممارسة تميل إلى التضاؤل مع تقدم الأطفال في السن.

وقد خلص العلماء وعلماء الأنتروبولوجي الذين يدرسون «بايكا»، إلى الكثير من الفرضيات حول أسباب هذه الرغبة الشديدة، كان من بينها الإجهاد والسلوك المكتسب وقضايا الصحة العقلية ونقص التغذية (على الرغم من عدم قوة الأدلة التي تدعم الفرضية الأخيرة).

وقد أشارت بعض الدراسات إلى وجود ارتباط بين «بايكا» ونقص الحديد والزنك والكالسيوم والمواد المغذية الأخرى مثل الثيامين والنياسين وفيتامين «سي» و«دي».

ويستثنى من ذلك ما يكون في بعض الطقوس أو الثقافات كما في النساء السوداوات في وسط ولاية جورجيا اللاتي يأكلن التراب.

اعتمد العلاج علي إعطاء الوالد معلومات مستفيضة عن المرض وكشف عينات الدم التي سحبت من الطفلة أنها تعاني من نقص بسيط في مستويات الحديد وتم إعطاء الفتاة مكملات الحديد مع برنامج للعلاج السلوكي وبعد عدة أشهر توقفت الطفلة تماماً عن تلك العادة الغريبة.

## استمرار حملة التوعية لمنع انتشار العدوى



مجموعات هي: المراجعين في استراحات العيادات الخارجية في كل من المبنى الرئيس وملحق العيادات التخصصية.

**الموظفين**  
- المرضى المنومين وزوارهم.

وتزامن مع الحملة توزيع النشرات الصحية، وتشغيل فيديو تثقيفي عبر شاشات التوقف للكمبيوترات الخاصة بموظفي عمليات الخفجي المشتركة.

واستمرت الحملة على مدى ثلاثة أيام ومن المخطط له أن يتم تفعيل كل فترة للتوعية والإرشاد بأهم المستجدات فيما يخص انتشار العدوى.

ضمن سعي إدارة مستشفى عمليات الخفجي المشتركة ممثلة بدائرة الخدمات الطبية وشركة دلة للخدمات الصحية استمرت حملة التوعية بفيروس كورونا والتي بدأت منذ نهاية شهر مايو ٢٠١٤ حيث قام قسم مكافحة العدوى وقسم التمريض والخدمة الاجتماعية تحت إشراف قسم العلاقات العامة بعمل حملة توعية لمكافحة العدوى بشكل عام تركزت على تقديم إرشادات وتدريب عملي على كيفية الوقاية من العدوى من خلال معرفة أسبابها وطرق الوقاية منها.

كما قدم فريق الحملة تدريباً عملياً على الطريقة الصحيحة لسيل اليدين واستعمال جل التعقيم، وقد تم تقسيم الفريق لثلاث مجموعات كما قسم الفئة المستهدفة إلى ثلاث

## خطوات هامة في سلامة الأغذية

للأكل، والخضراوات والسلطات. ومن أجل الحصول على طعام آمن يمكنكم اتباع ما يلي:

- احفظ اللحوم غير المطبوخة والدجاج ومنتجاتها بشكل يحول دون ملامسة الأغذية الأخرى كالألبان والخضراوات عند التخزين؛ حيث يمكن حفظها في الجزء السفلي من الثلاجة أو بإناء مغلق بحيث لا تتطر عصارته على بقية الأغذية المخزونة.

من مخاطر التسمم الغذائي بشكل كبير، ويمكن مراعاة النقاط التالية:

- اطبخ الدجاج، واللحم المفروم أو اللحم بالعظام، الهمبرجر، اللحم المحشي والنقانق جيداً حتى تصبح عصارته راتقة اللون.
- قبل تقديم الطعام يجب التأكد من خلو اللحم، شرائح اللحم، الدجاج، النقانق، الهمبرجر واللحم المفروم من اللون الوردي خاصة المنطقة الداخلية منها لأن وجودها يدل على أنها لم تطهى بشكل جيد.
- أذب الدجاج المجمد، واللحم المحشي والملفوف بشكل تام قبل طبخه أو وضعه بالميكرويف.
- اتباع تعليمات الطهو المرفقة على غلاف الأغذية.
- التأكد أن الطعام المقدم آمن.
- التحكم بدرجات الحرارة؛ لأن البكتيريا يمكنها أن تبقى حية فهي تنمو وتتكاثر في البيئة الغذائية وبمعدل درجات حرارة تتراوح بين (٥-٦٠ م) وهذا يمثل نطاق درجة الحرارة الخطرة.

التقطيع ومعدات إعداد الطعام للأغذية التي لا تطهى بالحرارة قبل تناولها، كالسلطات، ويفضل فصل ألواح التقطيع لتكون خاصة بالسلطات عن ألواح التقطيع الخاصة باللحوم.

### التبريد:

لحفظ الأغذية المبردة يجدر بنا:

- حفظ منتجات الألبان، واللحوم والأسماك الطازجة والمبردة بعد شرائها وبأسرع ما يمكن في الثلاجة وبدرجة حرارة ٥ م، وعدم ترك هذه الأغذية؛ في السيارات غيرا المبردة أو حفظها في ثلاجة بدرجة تبريد غير كافية.

- التأكد من أن مقياس الحرارة في الثلاجة يعمل بشكل دقيق للتأكد من درجة حرارة التبريد المطلوبة (٥ م).
- ويجب ضبط درجة الحرارة بما يتناسب مع الموسم والكميات المخزونة من الأغذية؛ لأنها ستؤثر على كفاءة التبريد.

- حفظ بقايا الطعام والأغذية المطبوخة بأوانٍ مغطاة بالتبريد أو بالتجميد الفوري.
- الحرص على إذابة الأغذية المجمدة بوضعها بالثلاجة وليس على منضدة المطبخ.

**الطبخ:** يمكن أن تحتوي اللحوم والدواجن والأسماك النيئة على أنواع البكتيريا المسببة للتسمم الغذائي؛ لذا فإن طهو الطعام بشكل جيد سيخفض

للفرد دور كبير في المحافظة على سلامة الغذاء من خلال إتباع الممارسات الصحية السليمة. ويمكن الوقاية من الآثار السلبية لبعض الممارسات غير السليمة والتي قد تؤدي إلى حدوث التسممات الغذائية عن طريق إتباع الخطوات التالية:

**النظافة:** للتظهير أهمية كبيرة في سلامة الغذاء حيث أنه سيخفض من إمكانية حدوث التسمم الغذائي والإصابة ببعض الأمراض بشكل ملحوظ.

- غسل الأيدي وتجفيفها قبل الشروع بعملية الطهو وملامسة الأغذية، خاصة بعد استخدام الحمام، ملامسة الأنف أو حيوانات الزينة.
- تكرار عملية الغسل والتجفيف خصوصاً بعد تقطيع اللحوم والدواجن والأسماك النيئة (غير المطبوخة) والخضار الملوثة بالتربة.
- غسل وتجفيف ألواح تقطيع اللحوم، والأدوات وسطوح المناضد المستخدمة لتهيئة وتقطيع اللحوم والدواجن غير المطبوخة
- إجراء عملية تنظيف شامل لأدوات



- احفظ المطبخ والأواني نظيفة.
- اغسل الألسواح، وأواني الطبخ والسطوح المستخدمة لتهيئة الطعام.
- افصل بين الطعام غير المطبوخ والأطعمة الجاهزة للأكل.
- اغسل يديك بالصابون، واشطفهما بالماء وجففهما بشكل كامل قبل البدء بالطبخ وبعد تهيئة الأغذية غير المطبوخة.
- غلف كل الأطعمة المخزونة.

### امنع التلوث العرضي

يمكن للبكتيريا أن تنمو وتتكاثر أيضاً لدى انتقالها من الأغذية غير المطبوخة (اللحم والدجاج النيئ) التي تحفظ بشكل ملامس للطعام المطبوخ الجاهز



# الأخيرة

فَصِيحَةُ الْبَيْتِ  
ملحق الدَّيَّةِ الطَّبِيِّ الشَّهْرِيِّ

## حديث الصورة



سَعُودُ تِلْكَ الْأَسْرَابِ الَّتِي أَوْدَعْتَهَا عَلَى بَسَاطِ الْأَمَلِ يَوْمًا، وَتَحَطَّ رُحَالُهَا عِنْدَ آخِرِ الْأُمْنِيَّاتِ.

تشرق الشمس على كل  
الدنيا فتضيء الكون فتحمل  
الرزق والترحال والأمل في  
يوم آخر مشرق وسعيد.

د يحيى فواز  
أخصائي الجراحة العامة



## حان الآن وقت أذان المغرب



كاريكاتير

## هل أنت عصبية

ما هو أسلوبك في المواجهة؟ هل أنت ممن يتركون الأمور تجنباً للمشاكل؟ أم أنك ممن يحلون المشاكل دون جرح شعور الآخرين؟ أم أنك ممن يندفعون ويتسرعون في المواجهة بغض النظر عن العواقب أو النتائج؟

1- بعد نجاحك في الامتحانات اتفقت وصديقتك على الترتيب لإقامة حفلة في منزلك، ووجدت هذه الصديقة بالمساعدة، وفي الوقت المحدد اخذت، فهل؟

أ - تلمينها بينك وبين نفسك، فأنت لا تستطيعين معالجة الأمور بمفردك.

ب - تتجاهلين الموضوع.

ج - تطلبين المساعدة من صديقة أخرى، ثم بعدها تعاتبين صديقتك على خذلانها لك.

2- ذهبت لتناول وجبة خفيفة في المطعم، وطلبت طبقاً من السلطة دون أي إضافات، فأحضر لك النادل طبقاً مضافاً إليه بعض الخيارات، فما موقفك؟

أ - تزيلين الخيارات بالشوكة وتتاولين الطبق.

ب - تسألين النادل بأدب أن يحضر لك طبقاً آخر.

ج - تهزين النادل على رغم اعتذاره ولا تتركي له بقشياً.

3- اشتريت فستاناً جديداً وجميلاً، وبعد عودتك للمنزل اكتشفت أن عليه بقعا صفراء... وعندما حاولت إرجاعه رفضت البائعة، وأصررت على أن الفستان لم يكن مبقعاً عندما اشتريته.. فكيف تتصرفين؟

أ- تحدي عليها وتكلمينها بعصبية وصراخ.

ب - تطلبين مدير المحل للتفاهم معه.

ج - تشكين في الموضوع وتقرضين أن البائعة من الممكن أن تكون محقة.

4 - صديقتك الحميمة تتجاهلك عندما تكونان ضمن مجموعة من الصديقات المشتركات، فهل؟

أ- لا تكثرين لهذا الأمر وتعتبرين أن وجود صديقة واحدة أفضل من عدم وجود صديقات بالمره.

ب - تعاملينها بالمثل حتى تشعرينها بأن التجاهل أمر كريه.

ج - تكلمينها في الموضوع لتعلمينها أن هذا التصرف يضايقك.

5 - اختارتك المدرسة ضمن مجموعة لعمل بحث ما ووجدت نفسك تقومين بالعمل بمفردك، فهل؟

أ - تقومين بالعمل المطلوب منك فقط ثم تطلبين عقد اجتماع لبحث سير العمل.

ب - لا تحاولين تغيير الوضع فقد يكن مشغولات بأمر أهم.

ج - تشكين لمدرستك إهمال صديقاتك.

6 - أختك شديدة العصبية، ودائماً تحقق مرادها بهذه الطريقة، فهل؟

أ - تصيدين لها الأخطاء؛ لتعيني وصولها إلى تحقيق أهدافها.

ب - تستسلمين لها حتى تتجنبين المشاحنات في المنزل.

ج - توجهينها وترفضين طريقتها حتى لا تنمادي أكثر.

7 - ذهبت لشراء مجموعة من الملابس من أحد المحلات وبعد قضاء وقت في اختيارها منعتك البائعة من إدخال جميع الملابس إلى غرفة القياس، فهل؟

أ - تطلبين من صديقتك أن تنتظر خارج الغرفة ومعها الملابس لتناولها لك تبعاً.

ب - تندمرين من هذه السياسة وتعتبرينها تافهة.

ج - تصابين بالحرج فتدري الفساتين جميعها.

8 - تختارك المدرسة ضمن لجنة خاصة بالنظافة والنظام وتنسيق الزهور في حفل نهاية العام وأنت مصابة بالحساسية من الغبار وحبوب اللقاح، فهل؟

أ - تأخذين الدواء الخاص بالحساسية وتدعين الله أن ألا تصيبك نوبة شديدة أثناء الحفل.

ب - تشرحين الظروف للمدرسة وتطلبين منها وضعك ضمن لجنة أخرى.

ج - تتسحبين وترفضين المشاركة في الأنشطة.

مدير التحرير: ناظر قسم الشؤون الإعلامية  
فارس فراج السبيعي

رئيس التحرير: مدير دائرة العلاقات العامة والحكومية  
م. رياض عبد الرحمن الحسن

رئيس اللجنة التشغيلية المشتركة  
م. عبد الله ناصر الهلال

مراجعة لغوية:  
عبدالله مهدي الشمري  
سعيد محمد حسب الله

المحررون: نوال العنزي - أحمد العمري  
مراجعة طبية: د. علي إسماعيل  
رئيس التعليم الطبي

هيئة التحرير

د.سعود الذيب  
مدير دائرة الخدمات الطبية بالإدارة

إشراف عام



الشركة الكويتية لنفط الخليج  
KUWAIT GULF OIL COMPANY

KJOC

ارامكو لاعمال الخليج  
Aramco Gulf Operations

عمليات الخليج المشتركة  
AL KHAFJI JOINT OPERATIONS

إخراج: مصطفى شورابولان

للمراسلة إلكترونياً: E-mail: nafas-alhayat@hotmail.com