

المجلة الطبية



وزارة الصحة
Ministry of Health

الإدارة العامة للإعلام والعلاقات والتوعية الصحية

العدد التاسع | السنة ٣٧ | جمادى الأولى ١٤٣٥هـ - مارس ٢٠١٤م

توقيع ٣٠ عقدا لمشاريع صحية
بأكثر من أربعة مليارات ريال

تدشين المرحلة الثانية من برنامجي
«فرحتي» و «الجواز الصحي»

السكري _ محصله



إعلان تحذيري من وزارة الصحة

لاحظت الوزارة في الآونة الأخيرة تفشي ظاهرة وجود ممارسين غير نظاميين يقومون ببعض الممارسات الطبية التي تتم في المنازل أو في أماكن غير مرخصة بطريقة غير مشروعة وذلك عن طريق الدعاية والإعلان لها سواء بإرسال رسائل إلى الهواتف النقالة .. أو عبر مواقع التواصل الاجتماعي .. أو عبر المنتديات في المواقع الإلكترونية واستجابة بعض المتلقين لهذه الإعلانات ..

وحيث أن هؤلاء الممارسين أو المعالجين لا يحملون مؤهلات عملية موثقة تؤهلهم لذلك وغير مرخصين أصلاً لمزاولة هذه المهن الصحية ولما يترتب على تلك الممارسات غير النظامية من مخاطر قد تكون عواقبها وخيمة لا قدر الله .. على صحة من يتعامل مع هؤلاء الممارسين غير المرخصين فإن الوزارة من واقع مسؤوليتها تجاه توعية المجتمع وتحقيقاً للمصلحة العامة تأمل من الجميع توخي الحذر حيال هؤلاء الممارسين وتلك الإعلانات الصادرة عنهم وعدم التعامل معهم والتعاون مع الوزارة بالإبلاغ عن أي تجاوزات من هذا النوع سواء لأي منشأة أو أي ممارس وذلك من خلال (نظام صوت المواطن) على موقع وزارة الصحة .

www.moh.gov.sa

أو على الفاكس رقم: 01-2124196

مع تمنياتها للجميع بدوام الصحة العافية ،،،

تواصل وزارة الصحة جهودها المباركة لمكافحة الأمراض المزمنة والحد من انتشارها والعمل على تعزيز الوعي الصحي لدى كافة شرائح المجتمع والحث على ممارسة الأنماط الصحية السليمة .

ويأتي داء السكري كأحد أهم الأمراض المزمنة في هذا العصر حيث يشهد أعداداً متزايدة في نسبة الإصابة به وانتشاراً في كافة دول العالم ويتسبب في أعباء صحية واقتصادية واجتماعية.

وتعتبر المملكة من الدول التي ينتشر فيها هذا المرض وبمعدل ١٤٪ في جميع الأعمار. وفي هذا السياق، وإدراكاً من وزارة الصحة بأهمية مكافحة هذا الداء والحد من انتشاره، وانطلاقاً من دور الوزارة الفاعل في الحفاظ على صحة وسلامة المواطنين.

فقد أولت هذا الجانب عناية كبيرة واهتماماً متواصلًا سعياً لخفض معدلات الإصابة بداء السكري ورفع المستوى الصحي لدى كافة أفراد المجتمع بمختلف فئاتهم وشرائحهم، حيث أطلقت الوزارة الخطة السنوية الوطنية للتحكم في السكري وقامت بتعزيز الإجراءات والأنشطة الوقائية والتوعوية في هذا المجال..

كما أنشأت العديد من مراكز السكري في مختلف مناطق المملكة، يبلغ عددها حالياً ٢٠ مركزاً متخصصاً لرعاية مرضى السكري، إضافة إلى تدشين العديد من الحملات الصحية التوعوية بداء السكري، وذلك على مدار العام، وكان آخرها الحملة التوعوية «السكري صحصحه» والتي تضمنت فعاليات توعوية متعددة، وتستمر بإذن الله لثلاث سنوات.

وتسعى الوزارة من خلال هذه الحملة إلى الحد من عوامل الخطورة التي تؤدي إلى الإصابة بالمرض والتعريف بالإرشادات والممارسات الصحية التي تساعد على التحكم بمستوى السكر واتباع الأنماط الصحية. كما تحرص الوزارة على المشاركة سنوياً في اليوم العالمي للسكري وتفعيل شعاره وتنفيذ أنشطة توعوية متزامنة معه.

ويقوم المركز الوطني للإعلام والتوعية الصحية بوزارة الصحة بدور فاعل في هذه الأنشطة التوعوية حيث تم تخصيص الهاتف المجاني للمركز (٨٠٠٢٤٩٤٤٤٤) للرد على استفسارات المتصلين والإجابة على استفساراتهم وتزويدهم بالإرشادات والنصائح الطبية للتعامل مع داء السكري .

وختاماً، نسأل المولى عز وجل أن يكمل هذه الجهود بالنجاح وأن يوفقنا لتحقيق ما نسعى إليه جميعاً حفاظاً على صحة وسلامة أبناء وبنات هذا البلد الكريم.

والله الموفق.



د. خالد بن محمد مرغلاني

مستشار معالي الوزير
المشرف العام على العلاقات
والإعلام والتوعية الصحية

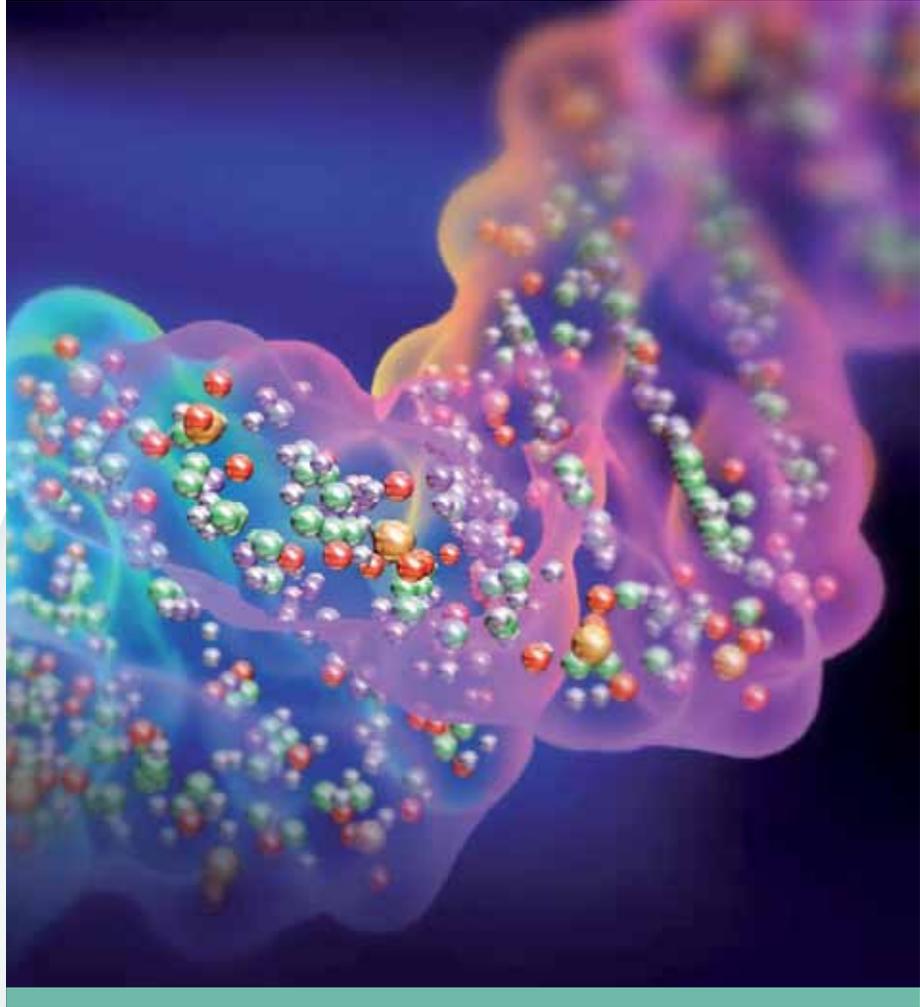
بمشاركة
مركز
التوعية
الصحية



٦ مستشفيات وأبراج طبية جديدة
تضيف ٧٧٤٥ سريرا للخدمة



٢٠ د. الحواسي ي دشّن فعاليات
ومعرض اليوم العالمي للسكري



٤٢ ملف العدد: السكري: ملف شامل حول هذا المرض الذي يعاني منه
أكثر من ٣٧٠ مليون شخص حول العالم.. أسبابه.. أعراضه.. وعلاجاته



٣٤ الصحة تعالج ١٨٣٣ مريضا
في الخارج عام ٢٠١٢



٣٢ ٥٠٠ ألف زيارة عام ١٤٣٤
في برنامج الطب المنزلي



٣١ إغلاق ٣٤ منشأة صحية
وصيدلانية مخالفة

المجلة الطبية



مجلة دورية تصدر عن الإدارة العامة للإعلام والعلاقات والتوعية الصحية

الإشراف العام

معالي الدكتور عبد الله بن عبد العزيز الربيعة

هيئة الإشراف

- د. محمد حمزة خشيم
- د. زياد أحمد ميمش
- د. محمد بن راشد اليميني
- د. صلاح بن فهد المزروع
- د. عبد العزيز بن محمد الحميضي
- أ. إبراهيم بن سليمان المسيطير
- د. علي بن حسين الزواوي

رئيس التحرير

د. خالد بن محمد مرغلاني

هيئة التحرير:

- أ. مساعد بن جديد
- د. عبد الرحمن القحطاني
- ص. أمل بنت معاوية أبو الجدائل

الناشر

شركة الدار المحلية للعلاقات العامة



الرئيس التنفيذي

أ. نديم بن تميم مراد.

مدير إدارة الإعلام

أ. عبد الرزاق بن معتوق العلي.

مدير التحرير الفني

أ. أسعد أبوقاعد.

التدقيق اللغوي

أ. رضوان بكري.

التسويق الإعلاني

شركة الدار المحلية للعلاقات العامة

«المجلة الطبية» هي أول مجلة طبية سعودية تصدر بترخيص من وزارة الثقافة والإعلام.

الموضوعات المنشورة في المجلة الطبية تعبر عن رأي كاتبها ولا تعبر بالضرورة عن رأي وزارة الصحة أو الدار المحلية للعلاقات العامة أو «المجلة الطبية».

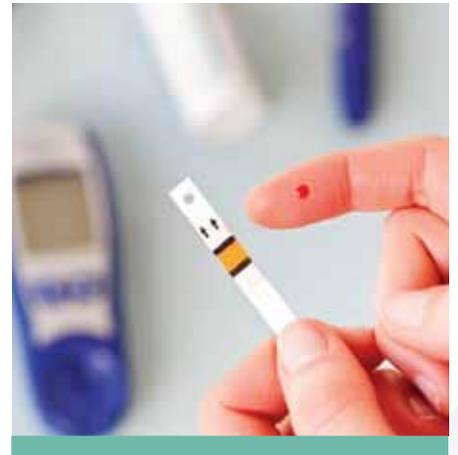
© كافة الحقوق محفوظة ٢٠١٤



١٤ توقيع ٣٠ عقدا مشاريع صحية بأكثر من أربعة مليارات ريال



٣٠ الصحة تنشئ خمسة مراكز للسمنة المفرطة



٣٧ الجمعية السعودية لطب الأسرة والمجتمع تدشن حملة السكري

نقلة نوعية في الخدمات العلاجية لمرضى السكري



**د. عبدالله
بن عبدالعزيز
الربيعة**

وزير الصحة

تمشيا مع التوجهات الكريمة لخدام الحرمين الشريفين وسمو ولي عهده وسمو النائب الثاني، يحفظهم الله، بالحفاظ على صحة وسلامة المواطنين وتوفير خدمات صحية متكاملة لهم، سارعت وزارة الصحة، وإدراكا منها للدور الفاعل الذي تقوم به، إلى وضع استراتيجية صحية شاملة لعشر سنوات، ووضعت المريض محور اهتمامها، كما اتخذت شعار «المريض أولا» منطلقا لخدمة المريض وكسب رضاه، وسخرت كافة إمكانياتها لترسيخ ثقافة احترام المريض وأداء حقوقه وزيادة الاهتمام به من جميع العاملين بالوزارة ومديرياتها ومستشفياتها ومراكزها الصحية.

ونشارك دول العالم الاحتفاء باليوم العالمي للسكري تحت شعار «لنحمي مستقبلنا» الذي يصادف يوم ١٤ نوفمبر ٢٠١٣، وندرك أن داء السكري مرض مزمن يصيب الإنسان في مختلف المراحل العمرية سواء كان ذكرا أو أنثى لأسباب متعددة، ويمثل مشكلة صحية واقتصادية واجتماعية.

وطبقا لإحصائيات الاتحاد الدولي لمرض السكري عام ٢٠١٢، فإن حوالي (٣٧١) مليون شخص مصابون بهذا المرض حول العالم، ويتوقع أن يتضاعف هذا الرقم بحلول عام ٢٠٣٠ إذا لم تتخذ الإجراءات والتدابير الضرورية لمواجهته. وفي المملكة العربية السعودية بلغ معدل انتشار مرض السكري ما يقارب ١٤٪ في جميع الأعمار، كما أن المملكة تعد من بين الدول العشر الأولى في العالم التي تعاني من انتشار هذا المرض على أراضيها، ولهذا حرصت الوزارة من خلال استراتيجيتها ومشروعها الوطني للرعاية الصحية المتكاملة والشاملة على تعزيز الوعي الصحي لدى المجتمع السعودي عن الأمراض المزمنة بما فيها مرض السكري وعوامل الخطورة المؤدية لها.

كما حرصت على تعزيز برامج الاكتشاف المبكر والرعاية الصحية المتكاملة من خلال الاستخدام الأمثل للموارد لخفض معدلات المرض والوفيات والإعاقة الناتجة عن هذه الأمراض ومضاعفاتها، بمشاركة جميع المؤسسات الحكومية والأهلية ضمن مفهوم الشراكة في صحة المجتمع.

وقامت الوزارة خلال السنوات القليلة الماضية باستلام (٢٠) مركزا متخصصا لرعاية مرضى السكري. كما يجري حاليا تنفيذ وطرح (٤) مراكز بمختلف مناطق المملكة ضمن منظومة من مراكز السكري المتخصصة، أسهمت في تحقيق نقلة نوعية في مستوى الخدمات العلاجية لمرضى السكري، وتعزيز الإجراءات والأنشطة الوقائية والتوعوية لخفض معدلات الإصابة بهذا المرض بين سكان المملكة.

نقلة نوعية
في الخدمات
العلاجية

ويجري حالياً تنفيذ حملة توعوية تحت شعار «السكري صحصحه» تتماشى مع هذه الخطة التنفيذية للتوعية بأسباب وطرق علاج مرض السكري، وتهدف إلى الحد من عوامل الخطورة التي تؤدي إلى الإصابة بالمرض مثل العادات الغذائية غير الصحية وقلة النشاط البدني، وتضمنت توزيع أجهزة فحص السكر للمواطنين المسجلين في بيانات المراكز الصحية كمرضى سكري.

ومن الممكن منع هذا المرض، بإذن الله، باستخدام إجراءات بسيطة مثل المحافظة على الوزن الصحي، وممارسة التمارين البدنية وتناول الطعام الصحي، واتباع أنماط الحياة الصحية السليمة واتباع الإرشادات والنصائح التي يقدمها الاستشاريون والمختصون في هذا المجال.

ختاماً، أسأل الله العليّ القدير أن يحفظ لنا قائد مسيرة الخير والنماء والتطوير والبناء، خادم الحرمين الشريفين الملك عبدالله بن عبدالعزيز وسمو ولي عهده الأمين وسمو النائب الثاني، وأن يحفظ وطننا الغالي من كل سوء ومكروه، وأن يديم علينا نعمة الأمن والاستقرار، وأن يمتع الجميع بدوام الصحة والعافية، إنه سميع مجيب.

واستمراراً للجهود الوقائية والعلاجية قامت الوزارة بإعادة تشكيل اللجنة الوطنية لمكافحة داء السكري لمتابعة تنفيذ الخطة الخليجية (٢٠٠٨ - ٢٠١٨) لمكافحة داء السكري ووقاية المجتمع من أخطاره، ووضع استراتيجية وطنية شاملة على مستوى المملكة، ويشمل ذلك تثقيف المجتمع السعودي وتوعيته بداء السكري وطرق الوقاية منه والحد من مضاعفاته في مراحل المختلفة، مع اقتراح برامج التعليم المستمر وتطوير البرامج التدريبية لمقدمي الخدمة الوقائية والعلاجية والتشخيصية لمرضى السكري، واقتراح الدراسات والأبحاث الخاصة بداء السكري والعمل على إنشاء سجل وطني لداء السكري.

كما أطلقت الوزارة الخطة التنفيذية الوطنية للتحكم في مرض السكري الممتدة على (١٠) سنوات للتحكم في مرض السكري (٢٠١٠ - ٢٠٢٠) للمساعدة في وقاية المجتمع السعودي من هذا المرض، والتي تركز على زيادة وتقوية الوعي الصحي بين أفراد المجتمع السعودي عن مرض السكري، والعوامل التي تزيد مخاطر الإصابة به، والعمل على تطوير برامج الكشف القديمة، وتقليل فرص الإصابة بهذا المرض ومضاعفاته.



تتابع الوزارة تنفيذ خطط مكافحة داء السكري ووقاية المجتمع من أخطاره ضمن استراتيجية وطنية شاملة على مستوى المملكة لتثقيف المجتمع السعودي وتوعيته بداء السكري وطرق الوقاية منه والحد من مضاعفاته



تضيف ٧٧٤٥ سريرا للخدمة

د. الربيعة: نستعد لافتتاح مستشفيات وأبراج طبية في عدد من المناطق والمحافظات

مراكز طبية متخصصة

وفي ذات السياق أوضح المتحدث الرسمي لوزارة الصحة الدكتور خالد مرغلاني أن الوزارة قامت بالتوسع في إنشاء المراكز الطبية المتخصصة حيث يوجد لدى الوزارة حاليا ٩ مراكز لجراحة وأمراض القلب، وجار تنفيذ ٣ مراكز أخرى، كما قامت الوزارة بتشغيل ٤ مراكز لعلاج الأورام خلال الفترة ١٤٢٠-١٤٢٤ وجار تنفيذ ٣ مراكز أخرى، ليصبح إجمالي المراكز لعلاج الأورام ٧ مراكز.

إنخفاض معدل الوفيات

وأكد أن الوزارة تسعى ضمن خطتها لأن يكون في كل منطقة من مناطق المملكة مركز متخصص للأمراض وجراحة القلب، ومركز لعلاج الأورام، إضافة إلى المراكز التخصصية بالمدن الطبية الخمس.

وبحمد الله، ونتيجة لهذه المؤشرات والجهود المبذولة، فقد انخفض معدل وفيات الأطفال أقل من خمس سنوات في المملكة من ٤٤ حالة لكل ألف طفل عام ١٩٩٠ إلى ١٢ حالة لكل ألف طفل عام ٢٠١٢.

تشغيل ١٥ مستشفى أضافت ٣٤٥٠ سريرا في كافة مناطق المملكة.

«المريض أولا»

وأثنى معاليه خلال ترؤس الاجتماع الثاني للمجلس التنفيذي لوزارة الصحة لهذا العام ١٤٢٥ على ما أنجزه منسوبو الوزارة من أعمال ومهام خلال العام المالي الحالي وتحقيق الاستفادة المثلى من مخصصات ميزانية الوزارة، ما أسهم إيجابا في توفير الرعاية الصحية للمواطنين الكرام وخدمتهم وكسب رضاهم وتفعيل شعار الوزارة «المريض أولا» وتجويد الخدمات الصحية والارتقاء بمستويات أداء مرافق الوزارة.

ولفت معاليه إلى أن كافة منسوبي الوزارة يعملون من أجل خدمة المريض والحفاظ على صحته وسلامته، مشيرا أن المريض دائما على حق ولا بد من التعامل بكل حرص واهتمام مع مطالبه وتلبية احتياجاته بدقة وجودة.

ودعا معاليه جميع العاملين في الوزارة للاستمرار في بذل الجهود والعمل الدؤوب لتلبية الاحتياجات الصحية وتحقيق المزيد من المنجزات التي سيعقبها إنجازات أخرى بإذن الله تشمل كافة مرافق الوزارة.

الرياض - «المجلة الطبية»

أوضح معالي وزير الصحة الدكتور عبداللّه بن عبدالعزيز الربيعة أن وزارة الصحة واصلت بفضل من الله ثم بدعم حكومة خادم الحرمين الشريفين، يحفظه الله، وبعهود أبنائها المخلصين، تقديم خدماتها الصحية الوقائية والعلاجية والإسعافية من خلال تشغيل وإفتتاح ٧٩ مشروعا صحيا جديدا بكافة مناطق المملكة أضافت ١٢١٦٣ سريرا خلال الفترة من عام ١٤٢٩ حتى نهاية ١٤٢٤.

وأشار معاليه إلى أن الوزارة تستعد حاليا لتجهيز مجموعة من المستشفيات التي تم الانتهاء من بنائها لافتتاحها هذا العام في عدد من مناطق ومحافظات المملكة تشمل كلا من الرياض، ومكة المكرمة، وحائل، والمدينة المنورة، والمنطقة الشرقية، والجوف، وتبوك، والباحة، ونجران، وجازان، والقصيم، والحدود الشمالية، لتضيف ما مجموعه ٧٧٤٥ سريرا منها ٤٧٤٩ سريرا جديدا و ٣٠٣٥ أسرة إحلال.

وتتضمن هذه المشاريع أبراجا طبية ومستشفيات متخصصة للنساء والولادة والأطفال ومستشفيات للصحة النفسية. كما تم خلال العام الماضي ١٤٢٤هـ



الصحة للعشر سنوات ١٤٣١-١٤٤٠ والتي بدأت منذ تولي معالي الدكتور الربيعه مهام وأعباء الوزارة، تهدف إلى اعتماد منهج الرعاية الصحية المتكاملة والشاملة مع الاهتمام بالجانب العلمي كما تهدف إلى إرساء ثقافة العمل المؤسسي ورفع مستوى الجودة وقياس ومراقبة الأداء واستقطاب الكوادر المؤهلة وتنمية الموارد البشرية، مع تطوير الصحة الإلكترونية ونظم المعلومات، بالإضافة إلى الاستخدام الأمثل للموارد وتطبيق اقتصاديات الرعاية الصحية وطرق تمويلها.

المشاريع المنجزة

وأوضح د. مرغلاني أن الإنجازات التي تحققت والبرامج التطويرية التي تم تنفيذها شملت التالي:

الرعاية الصحية الأولية ٥٥ مليون مراجع، كما قامت الوزارة بإجراء أكثر من ١٤٧,٠٠٠,٠٠٠ مليون فحص مخبري وإشعاعي، وبلغ عدد المنومين في مرافق الوزارة ما يقارب ١,٧٠٠,٠٠٠ مريض، وأجرت الوزارة ٤٥٠,٠٠٠ عملية جراحية فيما بلغ عدد حالات الولادة ٢٦٢,٠٠٠ ألف ولادة.

خطة إستراتيجية

وأضاف د. مرغلاني أنه واستمراراً لهذه الإنجازات التي تحققت والخدمات التي قدمت للمواطنين فإن الوزارة تشهد حراكاً تطويرياً شاملاً في كافة مرافقها ومنشأتها وتعمل على تجويد خدماتها وانتهاج مبدأ العمل المؤسسي الجماعي. وأوضح أن الخطة الإستراتيجية لوزارة

كما انخفض معدل وفيات الأطفال الرضع من ٣٤ حالة لكل ألف مولود حي عام ١٩٩٠ إلى ٨ لكل ألف مولود حي عام ٢٠١٢، كما انخفض معدل الوفيات للأطفال حديثي الولادة من ٢٠ عام ١٩٩٠ لتصل إلى ٥ لكل ألف مولود حي، فيما انخفض معدل وفيات الأمهات من ٤٨ حالة لكل مائة ألف مولود حي عام ١٩٩٠ لتصل إلى ١٤ حالة لكل مائة ألف مولود حي عام ٢٠١٢.

٦٦ مليون مراجع

كما قدمت الوزارة خدماتها العام الماضي ١٤٣٤ لأكثر من ٦٦ مليون مراجع عبر مستشفياتها ومراكزها الصحية حيث بلغ إجمالي عدد المستفيدين ١١,٤ مليون مراجع فيما بلغ عدد المراجعين لمراكز

المؤشرات الإحصائية لوفيات للأطفال حديثي الولادة

المؤشرات الإحصائية	٢٠١٢	١٩٩٠	الوصف
معدل وفيات الأطفال أقل من ٥ سنوات	١٢	٤٤	حالة لكل ألف طفل
معدل وفيات الأطفال الرضع	٨	٣٤	حالة لكل ألف مولود حي
معدل الوفيات للأطفال حديثي الولادة	٥	٢٠	حالة لكل ألف مولود حي
معدل وفيات الأمهات	١٤	٤٨	حالة لكل ١٠٠ ألف مولود حي

تسعى الوزارة لأن يكون في كل منطقة من مناطق المملكة مراكز متخصصة لأمراض وجراحة القلب، وعلاج الأورام إضافة إلى المراكز التخصصية بالمدن الطبية الخمس



المشروع الوطني للرعاية الصحية المتكاملة والشاملة

اعتمدت الوزارة مشروع الرعاية الصحية المتكاملة والشاملة كأحد عناصر الخطة الاستراتيجية ١٤٣٠-١٤٤٠ وتمثل ذلك في أربعة مشاريع رئيسية وهي:

مشاريع مراكز الرعاية الصحية الأولية

تعتبر أبرز ركائز المشروع الوطني للرعاية الصحية المتكاملة والشاملة، حيث تم بناء وتجهيز ٨٢٢ مركزاً خلال الثلاث سنوات الماضية وجار تشييد ٩٣ مركزاً، وجار الطرح والترسية وتأمين الأراضي المناسبة لـ ٧٥٦ مركزاً، ليكون إجمالي عدد المراكز التي أنشئ لها مبان حكومية جديدة ١٦٧١.

ويبلغ عدد زيارات المراجعين لهذه المراكز ما يقارب ٥٥ مليون زيارة سنوياً، كما أن عدد مراكز الرعاية الأولية العاملة ارتفع من ١٩٠٥ عام ١٤٣٠ إلى ٢١٦٩ عام ١٤٣٤، وبنهاية الخطة سيكون إجمالي عدد المراكز ٢٧٥٠ مركزاً.

المستشفيات

تم تشغيل (٧٩) مستشفى بسعة سريرية (١٢١٦٣) سريراً خلال الخمس سنوات الماضية، ومن المتوقع أن يصل إجمالي عدد الأسرّة بنهاية الخطة عام ١٤٤٠ إلى (٧٢،٥٢٥) سريراً.

المدن الطبية

كانت وزارة الصحة وبرؤية حكيمة من خادم الحرمين الشريفين، يحفظه الله، سباقاً منذ عام ١٤٣٠ في تبني أسلوب تقديم الرعاية الصحية بالمستوى الرابع كأسلوب نوعي حديث يطبق في المملكة للمرة الأولى، حيث تبنت إكمال وإنشاء خمس مدن طبية حسب المشروع الوطني

للرعاية الصحية المتكاملة والشاملة لتضيف ٦٢٠٠ سرير مرجعي، حيث تضم هذه المدن حزمة من المستشفيات التخصصية ومراكز للأورام والأعصاب والعمليات المعقدة للقلب والعلاج بالإشعاع وزراعة الأعضاء والعيون وغيرها من التخصصات النادرة.

وتشمل المدن الطبية توسعة مدينة الملك فهد الطبية بالرياض لخدمة المناطق الوسطى، وإنشاء مدينة الملك عبدالله الطبية بمكة المكرمة لخدمة المناطق الغربية، ومدينة الملك فيصل الطبية لخدمة المناطق الجنوبية، ومدينة الأمير محمد بن عبدالعزيز لخدمة المناطق الشمالية، ومدينة الملك خالد الطبية لخدمة المنطقة الشرقية، وجار حالياً تنفيذ المدينتين الطبيتين في الشمالية والجنوبية، وسيتم قريباً ترسية المدينتين الطبيتين في مكة المكرمة والمنطقة الشرقية.

تجويد الخدمات الصحية

أشار الدكتور مرغلاني إلى أن الوزارة اهتمت بتجويد خدماتها حيث تبنت حزمة جديدة ومتنوعة من البرامج النوعية لتحسين الأداء الطبي ومنها «برنامج اعتماد المنشآت الطبية» حيث تم اعتماد ٥٠ مستشفى من المجلس المركزي لاعتماد المنشآت الصحية «سباهي» وجار إخضاع ٤٠ مستشفى أخرى إضافة إلى اعتماد ١٥ مستشفى من هيئة اعتماد المستشفيات الأمريكية JCI وجار إخضاع ٢١ لنفس الاعتماد.

كما قامت الوزارة باستحداث «برنامج المراجعة الإكلينيكية» والذي يتم فيه متابعة ٤٩ مؤشراً إكلينيكية في ٩٠ مستشفى، و «برنامج رصد الأخطاء الجسيمة» حيث يتم تسجيل وتحليل الأخطاء ووضع الطرق الكفيلة لعدم تكرارها، إضافة لـ «برنامج متابعة إنتاجية الأطباء»، و «برنامج السلامة الدوائية»،



و «برنامج الترميز الطبي الدولي الأسترالي» و «برنامج تحسين الإنتاجية في غرف العمليات والعناية المركزة وأقسام الطوارئ».

برامج خدمية نوعية

تبنت الوزارة منذ عام ١٤٣٠ هـ حزمة نوعية من البرامج الخدمية الجديدة لمقابلة الطلب المتزايد على الخدمات وهي:

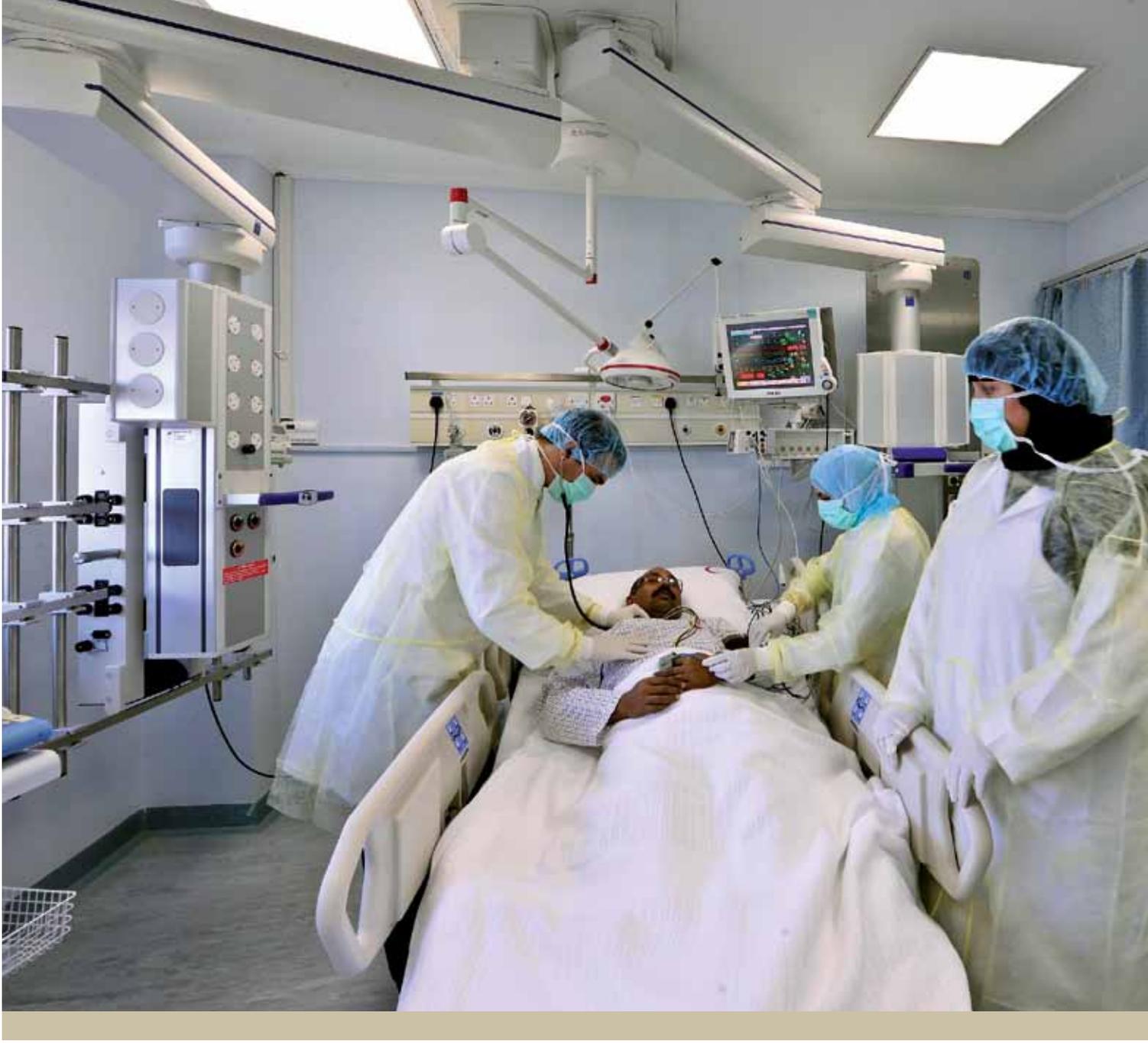
برنامج جراحة اليوم الواحد

نجح البرنامج في تحسين نسبة جراحة اليوم الواحد من ٢٪ عام ١٤٣٠ إلى ٤٢٪ عام ١٤٣٤.

برنامج الطب المنزلي

يهدف لتوفير كل ما يحتاج إليه المريض من خدمات حيث بلغ عدد المستفيدين من خدمات هذا البرنامج حتى الآن أكثر من ٣٣،٠٠٠ ألف مريض منذ بداية البرنامج عام ١٤٣٠.





المركز الوطني للإعلام والتوعية الصحية

تم تفعيل خدمات المركز الوطني للإعلام والتوعية الصحية، والذي يتم من خلاله تنفيذ برامج وحملات توعوية على مدار العام وتقديم المشورة الطبية والرد على الاستفسارات الصحية عبر الهاتف المجاني:

٨٠٠٢٤٩٤٤٤٤

إضافة إلى استثمار وسائل التواصل الاجتماعي في تفعيل برامج التوعية الصحية وتعزيز الصحة.

خدمة «٩٣٧»

وهو مركز اتصالات الطوارئ في الوزارة على مدار الساعة ٢٤/٧ لخدمة المرضى وتقديم الخدمات الإسعافية وتلبية احتياجات المرضى، وقد تم الرد على ١٤٣,٤٠٤ اتصال منها، تم نقل ١٨١٥ حالة إلى المستشفيات المرجعية.

خدماتها والاستفادة من القطاع الخاص لخدمة المواطنين.

برامج تحسين الأداء الإداري

إضافة لبرامج تحسين الأداء الطبي فقد تبنت الوزارة عدة برامج لتحسين الأداء الإداري من أبرزها:

برنامج الإحالة الطبية

يهدف إلى تحويل الحالات المرضية بين مستشفيات المملكة إلكترونياً وبطريقة سريعة وواضحة، ويعمل برنامج «إحالتني» الإلكتروني على تسهيل عملية تحويل المرضى المحتاجين للعلاج في المستشفيات التخصصية في أي مدينة في داخل المملكة، ويعمل على ربط جميع المستشفيات الحكومية بجميع المنشآت الصحية في الداخل، وقد تم تحويل (٨٦,٥٨٧) حالة خلال العام المنصرم.

برنامج الطبيب الزائر

حيث يتم استقطاب الكفاءات الفنية من أطباء استشاريين من داخل وخارج المملكة في مختلف التخصصات الدقيقة للعمل في المناطق والمحافظات الصحية، وقد بلغ عدد من تم استقطابهم منذ بدء البرنامج عام ١٤٣٠ إلى ٣٠٢٥ طبيباً استشارياً.

برنامج شراء الخدمة من القطاع الخاص

حيث يتم تحويل أي مريض لا يتوفر له سرير في مستشفيات الوزارة إلى القطاع الخاص خاصة العناية المركزة للكبار والصغار وحديثي الولادة والطوارئ، وبلغ إجمالي ما تم صرفه العام الماضي على هذا البرنامج ٧١٨ مليون ريال، إضافة إلى برنامج شراء خدمات الفسيل الكلوي من القطاع الخاص بتكلفة بلغت مليارات وتسعمائة مليون ريال اعتباراً من هذا العام ١٤٣٥، مما يؤكد حرص الوزارة على توسيع

وبلغ عدد الأمراض المستهدفة بلقاحات التحصين الموسع بالمملكة ٢٤ مرضاً في عام ١٤٣٤ بتكلفة تفوق نصف مليار ريال سنوي، مقارنة بخمسة أمراض عام ١٣٩٩. وبلغت نسبة التحصين ٩٨٪ للقاحات الأساسية مما أدى إلى الانخفاض الكبير في معدلات الأمراض المستهدفة بهذا البرنامج، خاصة وأن الوزارة تولي برنامج التحصين كل اهتمام منذ انطلاقتها بدعم من الدولة، رعاها الله، حيث صدرت الموافقة السامية الكريمة في عام ١٣٩٩هـ/١٩٧٩م بربط شهادة الميلاد لذوي الأطفال بإكمال الجرعات الأساسية من لقاحات الأمراض المستهدفة بالتحصين. كما دخلت المملكة مرحلة إزالة الحصبة والحصبة الألمانية والنكاف حيث أطلقت الوزارة حملة للتطعيم الشامل ضدها للفئة العمرية من ٩ شهور إلى ٢٤ سنة خلال عام ١٤٣٢-١٤٣٤. وسيستمر هذا الإجراء في السنوات القادمة إن شاء الله وتأمل الوزارة أن يتم إزالة هذه الأمراض من المملكة بحلول الأعوام القليلة القادمة.

وكالة للصحة العامة والوقاية

قامت الوزارة بإنشاء وكالة للصحة العامة تهتم بالبرامج الوقائية ومكافحة الأمراض الوراثية غير المعدية والأمراض المعدية. وتضم وكالة مساعدة للصحة الوقائية وأخرى للرعاية الصحية الأولية. وقامت الوكالة بتنفيذ ٣٧ برنامجاً صحياً منها:

- برنامج مكافحة التدخين.
 - برنامج الزواج الصحي.
 - برنامج التحصينات الوطني.
 - برنامج مكافحة الإيدز.
 - برنامج الوقاية من السكري.
 - برنامج البوابات الحقلية.
 - برنامج الكشف المبكر عن السرطان.
 - برنامج السمّة.
- كما وضعت برامج صحية شاملة لتحقيق أهدافها الوقائية، منها برنامج التحصين الموسع، برنامج المراقبة الباثية، برنامج الطب الوقائي بالحج، وبرنامج مكافحة الأمراض المشتركة.

الاهتمام بالمريض وتفعيل شعار الوزارة «المريض أولاً»

تم إنشاء إدارة علاقات وحقوق المرضى في كافة المستشفيات والمديريات الصحية لتكون حلقة الوصل بين الوزارة والمواطن، لتعزيز وتطوير عملية التواصل بينها وبين المستفيدين من خدماتها في كافة المنشآت الصحية التابعة لها عن طريق حل مشكلاتهم وتسهيل عملية حصولهم على الخدمة الصحية المناسبة التي يحتاجونها.

وتمكنت الوزارة عبر برنامج علاقات وحقوق المرضى من المراقبة والتعرف على قياس مستوى رضا المرضى والمستفيدين إلكترونياً في ١٠٠ مستشفى.

كما وفرت الوزارة خدمة «صوت المواطن» عبر موقعها الإلكتروني لتلقي شكاوي ومقترحات المرضى والمستفيدين من خدمات الوزارة وأيضاً عبر وسائل التواصل الاجتماعي (تويتر، فيس بوك).

ارتفع عدد مراكز الرعاية الأولية العاملة من ١٩٠٥ عام ١٤٣٠ إلى ٢١٦٩ عام ١٤٣٤ تم تشغيل ٧٩ مستشفى بسعة سريرية ١٢,١٦٣ سريراً خلال الخمس سنوات الماضية



أرقام إحصائية لعام ١٤٣٣

أنواع الخدمات	عدد الخدمات	ملاحظات
عدد العمليات الجراحية	٤٥١,١٨٠	
عدد المراجعين لمستشفيات الوزارة (عدد الزيارات بالمستشفيات)	١١,٦٧٢,٣١٠	
عدد الزيارات بالمراكز الصحية (عدد المراجعين للمراكز الصحية)	٥٣,٥٧٤,٣٧٦	
عدد الولادات	٢٥٦,٢٩٩	
عدد الفحوصات المخبرية	١٤٩,٤٠٤,٤٦٥	
عدد الفحوص الإشعاعية	٦,١٨٩,٥٨٩	
عدد أسرة المستشفيات بالوزارة	٣٨,٧٣٩	
عدد المنومين	١,٦٨٦,٣٥٢	
عدد المرضى المحولين للعلاج بالخارج	٨٩٧	
عدد المرضى المحولين للعلاج بالداخل	٤٧,٩٨٠	
عدد المستفيدين التراكمي من الطب المنزلي	٣٣,٧١٣	
عدد المستشفيات التي تطبق برنامج الطب المنزلي	١٧٨	
عدد جراحات اليوم الواحد	٦٥,٣٠٥	
عدد المستشفيات التي تطبق برنامج جراحة اليوم الواحد (١٠٠ سرير وأكثر)	١٠٠	عدد المستشفيات التي قامت بتطبيق البرنامج ١٠٠ مستشفى (فئة ١٠٠ سرير وأكثر) ووصل عدد عمليات اليوم الواحد عام ١٤٣٤ في مستشفيات الوزارة ٦٥,٣٠٥ عملية
عدد مشاريع مراكز الرعاية الصحية الأولية	٨٢٢	جار تشييد ٩٣ وطرح وترسية ٧٥٦ مركزا
عدد مستشفيات الوزارة التي حصلت على شهادة CBAHI الاعتماد المحلي	٥٢	
المنشآت الجاري إخضاعها للاعتماد المركزي	٢٩	
عدد المستشفيات التي حصلت على الاعتماد الخارجي	١٥	
من هيئة المستشفيات الأمريكية JCI		
عدد المستشفيات الجاري إخضاعها للاعتماد الخارجي	٢١	
من هيئة المستشفيات الأمريكية JCI		
عدد المراجعين لعيادات طب الأسنان من خلال (٢٧٢١) عيادة	٤,٢٨٨,٠٠١	
عدد المراجعين المعالجين بالتقنية الدموية من خلال (١٤٣) مركزا	٩٣١٧	
عدد جلسات الغسيل الكلوي	١,٤٥٣,٤٥٢	
عدد مراكز الأورام	٤	جار تنفيذ ٣ مراكز
عدد مراكز القلب	٩	جار تنفيذ ٣ مراكز

التموين الطبي من مليارين وثمانمائة مليون عام ١٤٣٠ إلى أربعة مليارات وثمانمائة وخمسين مليون ريال عام ١٤٣٤، وتم تطوير دليل الأدوية كما ونوعاً حيث زاد عدد الأدوية من ٨٠٠ بند إلى ١٢٠٠ بند عام ١٤٣٤.

حراك تطويري شامل

وختم الدكتور مرغلاني بالتأكيد على أن وزارة الصحة تشهد حالياً حراكاً تطويرياً شاملاً ونقله نوعية بكافة خدماتها ومرافقها، وجميعها مسخرة لخدمة وسلامة المريض وكسب رضاه، حيث نفذت العديد من البرامج الهادفة لخدمة المرضى وتحقيق شعار «المريض أولاً». وتستثمر الوزارة حالياً وبشكل كبير في خدمة المواطن كما تشهد الكثير من المشاريع التطويرية الجاري تنفيذها في الوزارة والجاري طرحها والمعتمدة في ميزانية الوزارة تشمل إنشاء وتطوير مدن طبية ومستشفيات تخصصية وعامة وأبراج طبية صدر الأمر السامي الكريم بتنفيذها، وتغطي هذه المشاريع جميع مناطق ومحافظات المملكة وستسهم بإذن الله في الارتقاء بمستوى الخدمات الصحية.

كما أتمت الوزارة ربط معظم مستشفياتها بنظام إلكتروني لتسجيل ومتابعة الأحداث الطبية الجسيمة التي تحدث في المستشفيات خلال ٤٨ ساعة بحد أقصى، وسيتم العمل على ربط مستشفيات القطاع الخاص خلال الفترة القادمة، كما تم الانتهاء من تصميم نظام موحد للاتصالات متعددة الوسائط ليستخدم للمستخدم باستقبال الرسائل الصوتية والمرئية الواردة والفاكس على بريده الإلكتروني أو هاتفه، وسيتم ربط ١٥٠ ألف موظف من منسوبي الوزارة في المرحلة الأولى.

توفير الأدوية

طورت الوزارة مراكز معلومات الأدوية والسموم وزودتها بالبرامج المعتمدة عالمياً لمواكبة التطور بالخدمات الصحية، وتم تزويد هذه المراكز ببرنامج Micromedex كما تم إعداد مشروع لتطوير الخدمات الصيدلانية بإعداد التغذية الوريدية والمحاليل بأعلى المعايير وبمأمونية عالية. وبدأ العمل في إنشاء ٢٩ مستودعاً بالمرحلة الأولى، وسيتم إنشاء ١٠٠ مستودعاً بالمرحلة الثانية بمشيئة الله. كما ارتفعت ميزانية

رفع كفاءة منسوبي الوزارة وتطوير قدراتهم

أولت وزارة الصحة تأهيل وتطوير القوى العاملة اهتماماً بالغاً حيث زاد عدد مبتعثي وزارة الصحة إلى الخارج من ١٠٤٩ موظفاً عام ١٤٣١ إلى ١١٨٩ مبتعثاً عام ١٤٣٤. كما تم تخصيص ٢٥٠٠ مقعداً من برنامج خادم الحرمين الشريفين للابتعاث الخارجي بواقع ٥٠٠ مبتعث سنوياً، وزاد عدد الإيفاد الداخلي من ١٨٥٢ موظفاً عام ١٤٣١ إلى ٢٨٩٢ موظفاً عام ١٤٣٤.

خدمة تقنية المعلومات

تنفذ الوزارة عدداً من برامج الصحة الإلكترونية من خلال تقنية المعلومات منها إدخال نظام المعلومات الصحية HIS في كافة المستشفيات ونظام الأرشيف الإلكترونية لصور الأشعة PACS واستخدام تقنيات «الحوسبة السحابية» Cloud Computing ونظام مراقبة الأوبئة «حصن» ونظام فحص ما قبل الزواج ونظام حماية حديثي الولادة والنظام الإلكتروني لمراقبة السموم والنظام الإلكتروني للطب الاتصالي.

تتبنى الوزارة إكمال وإنشاء
خمس مدن طبية في مختلف
مناطق المملكة ستضيف ٦٢٠٠
سرير مرجعي



لنحمي مستقبلنا

DIABETES: PROTECT OUR FUTURE



النظام الغذائي



النشاط البدني



فحص سكري الدم



الإقلاع عن التدخين



اليوم العالمي لمرض السكري
١٤ نوفمبر

للاستفسار ... إتصل :

800 249 4444



وزارة الصحة
Ministry of Health

المملكة العربية السعودية KSA

@Saudi MOH /Saudi MOH /MOH Portal

www.moh.gov.sa



توقيع ٣٠ عقدا لمشاريع صحية بتكلفة تزيد عن أربعة مليارات ريال

عسير المركزي بأبها مع شركة هيف محمد القحطاني بالتزامن مع شركة الشراوي بمبلغ (١٨٥,٥٧٥,٢٣٤,٠٠) ريال.

• إحلال وتطوير البنية التحتية لمستشفى الملك فهد بجازان مع شركة هيف محمد القحطاني بالتزامن مع شركة الشراوي بتكلفة (١١٧,١٨٨,٦٦٤,٠٠) ريال.

• إحلال وتطوير البنية التحتية لمستشفى الملك فهد التخصصي ببريدة مع مجموعة المجال العربي بالتزامن مع مجموعة عبد الله السيد بتكلفة (١٦٤,٧٠٦,١٩٩,٠٠) ريال.

• إحلال وتطوير البنية التحتية لمستشفى الملك خالد بالمجمعة مع مؤسسة السليم للتجارة والمقاولات بمبلغ (١٠٥,٤٨٣,٥٢٣,٧٢) ريال.

• إحلال المولدات والمحطات التابعة لها بالمستشفيات والمرافق الصحية التابعة لوزارة الصحة مع شركة

على صحة وسلامة أبناء مملكة الإنسانية وتوفير الرعاية الصحية لهم. وتشمل هذه العقود:

عقود إنشاءات

- إنشاء مستشفى الصحة النفسية بأبها سعة (٤٠٠) سرير مع شركة رابية للتجارة والزراعة بتكلفة (٦٦٠,١٠٦,٩٧٦,٣٠) ريال.
- إنشاء مستشفى مكة المكرمة العام سعة (٥٠٠) سرير مع مجموعة سدر للتجارة والمقاولات بتكلفة (٦٢٥,٣٠٥,٤٢١,١٨) ريال.

عقود إحلال وتطوير

- إحلال وتطوير البنية التحتية لمستشفى

إنفاذا لتوجيهات خادم الحرمين الشريفين الملك عبد الله بن عبدالعزيز، يحفظه الله، للإرتقاء بمستوى الخدمات الصحية وتوفير الرعاية الصحية للمواطنين الكرام، واستثمارا للدعم الكريم الذي يحظى به القطاع الصحي من لدن حكومة خادم الحرمين الشريفين وسمو ولي عهده الأمين وسمو النائب الثاني، يحفظهم الله، فقد وقع معالي وزير الصحة د. عبد الله بن عبدالعزيز الربيعه ظهر يوم الأحد ١٤٣٥/٠٣/١١ ثلاثين عقدا من عقود المشاريع الصحية شملت عدد من مناطق المملكة وبتكلفة إجمالية تزيد عن ٤ مليار ريال.

وبهذه المناسبة رفع معالي د. الربيعه أسمى آيات الشكر والعرفان لمقام خادم الحرمين الشريفين وسمو ولي عهده الأمين وسمو النائب الثاني، يحفظهم الله، لدعمهم المتواصل للخدمات الصحية مثنيا هذا الدعم الكريم والذي يجسد حرص قادة هذا البلد المعطاء في الحفاظ

عقود اتصالات وتقنية

- عقد شبكة الاتصالات اللاسلكية بالمنطقة الشرقية ومنطقة نجران مع شركة اريكسون بمبلغ (٩٤,٩٧٦,٠٢٥,٠٠٠).
- عقد تجديد وتأمين رخص وبرامج مايكروسوفت لوزارة الصحة مع شركة أنظمة الحاسب الآلي بمبلغ (٦٥,٤٠٠,٠٠٠,٠٠٠). وبلغ إجمالي عقود تقنية المعلومات والاتصالات (١٦٠,٣٧٦,٠٢٥,٠٠٠) ريال.

عقود أخرى

- وشملت العقود أيضا توقيع عقد توريد عدد ٤٠٠ سيارة إسعاف عالية التجهيز بنزين II TYPE مع شركة منافذ بمبلغ (١٣٠,٠٠٠,٠٠٠,٠٠٠) ريال.
- بالإضافة إلى توقيع عقود اللوازم الطبية لتجهيز المستشفيات والمختبرات وخدمات نقل الدم والكلية الصناعية وأجهزة الطب النووي بقيمة اجمالية بلغت (١,٥١٩,١٥١,٢٣١,٠٠٥) ريال مع عدد من الشركات الوطنية الكبرى.
- كما بلغ إجمالي عقود الإنشاء وعقود الإحلال وتطوير البنية التحتية وعقود تقنية المعلومات والاتصالات وعقد تأمين سيارات الإسعاف وعقود منافسات اللوازم الطبية لتجهيز المستشفيات والمختبرات وخدمات نقل الدم والكلية الصناعية وأجهزة الطب النووي (٤,٠٩٨,٠٠٩,٥٦١,٢٥٠) ريال.

الحرص على تلبية احتياجات المواطنين

وأضاف معالي د. الربيع أن هذه العقود تأتي استكمالاً للمشاريع الصحية التي تنفذها الوزارة في عدد ومناطق ومحافظات المملكة، وذلك في إطار جهودها لنشر المرافق الصحية في كافة مناطق ومحافظات المملكة لتوفير الرعاية الصحية للمواطنين الكرام وسعيها منها لخدمة المريض وكسب رضاه وبما يحقق تطلعات ولاة الأمر، يحفظهم الله، ويلبي احتياجات المواطنين الصحية مؤكداً معاليه حرص الوزارة على تطوير خدماتها والإرتقاء بمشاريعها الصحية لتناسب مع طموح خطتها الاستراتيجية، وذلك في إطار المشروع الوطني للرعاية الصحية المتكاملة والشاملة والذي يقوم على مبادئ العدالة والشمولية والمساواة في توزيع الخدمات الصحية وسهولة الوصول إليها والحصول عليها.

وأختتم معاليه تصريحه سائلاً المولى عز وجل أن يحفظ هذه البلاد وقادتها وشعبها وأن يديم عليها نعمة الأمن والاستقرار وأن يتمتع الجميع بدوام الصحة والعافية وأن يجعل عملنا خالصاً لوجهه الكريم ويوفقنا جميعاً لتحقيق ما نصبو إليه لخدمة هذا الوطن الغالي ومواطنيه الكرام .



- إحلال وتطوير البنية التحتية لمستشفى الجليل العام مع شركة فيصل للأعمال الكهربائية بالتزامن مع شركة بوكسال بمبلغ (٧١,٩٨٦,٨٢١,٠٠٠) ريال.
- إحلال وتطوير البنية التحتية لمستشفى القطيف المركزي مع شركة فيصل للأعمال الكهربائية بالتزامن مع شركة بوكسال بمبلغ (٦٦,٧١٨,٤٧٩,٠٠٠) ريال.

- البعيز بمبلغ (١٠٢,٧٥٨,٢٥٥,٠٠٠) ريال.
- إحلال وتطوير البنية التحتية لمستشفى الملك خالد بنجران مع مجموعة سدر للتجارة والمقاولات بمبلغ (٩٧,٣٢٦,٤٠٠,٠٠٠) ريال.
- إحلال وتطوير البنية التحتية لمستشفى الملك خالد بتبوك مع مجموعة سدر للتجارة والمقاولات بمبلغ (٩١,٣٢٦,٣٢٢,٠٠٠) ريال.

بلغ إجمالي عقود الإنشاء

وببلغ إجمالي منافسات الإحلال وعقود تطوير

البنية التحتية (١,٠٠٣,٠٦٩,٩٠٧,٧٢) ريال

تدشين المرحلة الثانية من برنامجي «فرحتي» و «الجواز الصحي» للأم والطفل



Kingdom of Saudi Arabia
Ministry of Health

المملكة العربية السعودية
وزارة الصحة

وزارة الصحة
Ministry of Health

الجواز الصحي
للأم والطفل

Mother and Child
Health Passport

رؤية ملك .. لصحة وطن

اسم الأم:

السجل المدني / الإقامة:

اسم الطفل:

السجل المدني / الإقامة:



دشن وزير الصحة الدكتور عبدالله بن عبد العزيز الربيعة بديوان الوزارة المرحلة الثانية من برنامجي فرحتي والجواز الصحي للأم والطفل، وذلك ضمن خطوات الوزارة وجهودها لإرساء مفهوم الصحة العامة لحماية المجتمع وتشميته صحياً.

وأوضح وزير الصحة أن الوزارة تسعى جاهدة إلى تقديم كل ما هو جديد في برامج الوقاية وتعزيز الصحة والتوعية حيث تستكمل المرحلة الثانية من برنامجي فرحتي والجواز الصحي للأم والطفل اللذين يعنيان بصحة الأم والطفل وبالرعاية الصحية أثناء الحمل والولادة ويسهم، بإذن الله، في خفض معدلات الإصابة بالأمراض وسرعة تشخيصها وخفض معدلات الوفيات أثناء الحمل والولادة والنمو للأم والطفل.

وأعرب الربيعة عن سعادته بإطلاق البرنامجين اللذين يعدان خطوة مجتمعية هامة تسجل للوزارة، والتي سيتم تطبيقها في جميع مستشفيات ومراكز الرعاية الصحية الأولية بالوزارة على مستوى المناطق والمحافظات كافة. الجدير بالذكر أن الوزارة أطلقت العام الماضي المرحلة الأولى من البرنامجين وسعت إلى إقامة الدورات التدريبية للعاملين الصحيين في المراكز التابعة للوزارة والقطاع الخاص لتنفيذهما على أكمل وجه.

الغامدي: «الجواز» سيسهم في الاكتشاف المبكر للأمراض وتقليل الوفيات



أكد مدير الإدارة العامة لمراكز الرعاية الصحية الأولية بوزارة الصحة الدكتور عصام الغامدي في تصريح له على هامش دورة إعداد مدربي المنطقتين الشمالية والشرقية بالمملكة لتطبيق الجواز الصحي للأم والطفل والتي عقدت مؤخرا أن الجواز الصحي يعمل على متابعة الحالة الصحية للأم والطفل وما يتبعها من تطورات لتقليل معدلات المرضة والوفيات أثناء فترات الحمل ومراحل نمو الطفل، وذلك من خلال اكتشاف الأمراض مبكرا وإيجاد العلاج المناسب لها، ومنع الأمراض والمشاكل الناجمة عن الأساليب الخاطئة أثناء الحمل خاصة ما قد يسبب تشوهات للأجنة أو العيوب الوراثية أو الخلقية، وضمان متابعة الطفل طبقا لتوصيات المنظمات الصحية العالمية في إطار جداول زمنية محددة لمختلف محاور صحة الطفل ضمانا لاكمال الصحة لمختلف الأجهزة والأعضاء بجسم الطفل والعمل على الوقاية والاكتشاف المبكر لأي خلل قد يصيب الطفل وبالتالي العلاج المبكر لدى الجهات المختصة.

وأضاف «تنقسم محتويات الجواز الصحي إلى قسمين الأول لمتابعة الأمومة ويشمل البيانات الأساسية للأم، والوصف الدقيق لبيانات حملها السابق والحالي، إضافة إلى تفاصيل التاريخ المرضي والجراحي والتاريخ العائلي للأمراض المختلفة التي يمكن أن تؤثر على صحة الأم وطفلها.

كما يتضمن الجواز منحى الرسم البياني لتطورات نمو الرحم أثناء أسابيع الحمل ضمن مراحل الحمل المختلفة لتحديد عوامل الخطورة بالنسبة للأم وبالتالي تصنيف الأم، من عدمه، ضمن فئات المعرضات للخطر، والتي تستلزم بالضرورة التعامل معها باحتياطات وأساليب محددة للحفاظ على الصحة المثلى لها ولجنينها، وتحتوي بطاقة متابعة الأمومة على رسائل توعوية صحية للأم في كافة مراحل الحمل والولادة تدور محاورها حول الحياة الصحية للأم، وكذلك نصائح توعوية للأم حول متابعة تطورات حالتها الصحية والتعريف بما قد يطرأ عليها من إفرات أو نزيف أو غير ذلك وكيفية التعامل مع مثل هذه المشاكل بطريقة صحيحة.

وتابع «أما القسم الآخر فخصص لمتابعة الطفل وتحتوي البطاقة المتعلقة بالطفل على البيانات الأساسية الخاصة به وبأسرته، كما تحتوي على التاريخ الصحي العائلي والمشكلات والأعراض التي قد تصيب الطفل وذلك للعمل على اتخاذ الإجراءات والاحتياطات اللازمة للتعامل معها أثناء متابعة الطفل، بالإضافة إلى البيانات الصحية الأساسية لمتابعة الحالة الصحية للطفل وتطورها مثل قياسات النمو، ومتابعة التطور والتغذية، وعوامل التعرض للخطر، والتغذية، وفحص الحواس، بالإضافة إلى الفحص السريري للطفل وتدوين أية ملاحظات حول ما سبق ذكره».



وأشار إلى أن الجواز الصحي يتضمن منحنيات النمو (الوزن، الطول، محيط الرأس) لكل من الذكر والأنثى حتى بلوغ الطفل سن الخامسة من عمره، كما يتابع تطور الطفل خلال فترات زمنية محددة لمختلف نواحي التطور مثل السيطرة على الرأس والجسم والتحكم بالأيدي والوقوف والمشي وكذلك التطور من حيث الكلام والسمع والإبصار والسلوك الاجتماعي، بالإضافة إلى جدول التطعيمات الأساسية المعتمدة من قبل وزارة الصحة طبقا لآخر المستجدات، وأخيرا التوصيات الصحية العالمية للإجراءات الوقائية للطفل خلال مراحل نموه، حيث تتم متابعة هذه الإجراءات طبقا للمراحل السنوية المحددة حسب توصيات المنظمات الصحية العالمية والتي تمثل التاريخ المرضي، وقياسات نمو الطفل، وضغط الدم، والحواس، وقياسات التطور السلوكي، والفحص الجسدي، والتحليل المخبرية، والتطعيمات، والتوعية الصحية، والإحالة لفحص الأسنان».

استعدادات مبكرة.. وزير الصحة يصدر قرارا بتشكيل لجان الحج

من اللجان التنفيذية برئيس كل لجنة مماثلة من لجان الوزارة فيما يخص أعمال الحج.

كما تضمن القرارات تكليف الإدارة العامة للخدمات الصحية للحج والعمرة بتنفيذ المهام والأعمال المناطة بها في توفير جميع الخدمات العامة خلال موسم الحج الخاصة بمسؤولي الوزارة والمتدربين ومتابعة إنجاز وتنفيذ كافة الأعمال المتعلقة ببرنامج القوى العاملة والقوى العاملة الزائرة والمشاريع والاحتياجات الخاصة بلجان الحج التحضيرية ومنطقتي مكة المكرمة والمدينة المنورة، واعداد وتحديث دليل إجراءات وسياسات ومهام العمل للجان الحج التحضيرية المشاركة بالحج، واعداد الخطة السنوية ببرنامج موسم الحج.

وتضمنت القرارات أيضاً تكليف الإدارة العامة للخدمات الصحية للحج والعمرة ورؤساء اللجان والإدارات ذات العلاقة وممثلي الشؤون الصحية بمتابعة كل ما يتعلق بأعمال خدمات الحج الصحية كل في نطاق اختصاصه وفق مراحل عدة.

تتضمن هذه المراحل، مرحلة الإعداد والتحضير، التي يبدأ العمل فيها اعتباراً من تاريخ صدور القرار في ١٤٣٥/٠١/٢٢ ويتم فيها مراجعة أدلة وإجراءات العمل وخطط الحج الصحية والوقوف على الاحتياجات والمتطلبات لحج عام ١٤٣٥.

كما تتضمن أيضاً مرحلة بداية التنفيذ والمتابعة،

التي تبدأ من منتصف شهر جمادى الآخرة ١٤٣٥ ويتم فيها إقرار خطط الحج الصحية، وتنفيذ برامج وخطط الحج الصحية ومتابعة مراحلها المختلفة، ومرحلة الإشراف الميداني التي تبدأ من غرة شهر ذي القعدة ١٤٣٥ ويتم فيها: تحديد المسؤولين الذين سيكون لهم دور ميداني في خطة الحج الصحية ويتطلب العمل وجودهم في المشاعر المقدسة، وبدء الجولات التفقدية للمشاعر، ومراجعة خطط الحج الصحية وما يطرأ عليها من تعديلات والعمل على تنفيذها.

المساعدة رئيس لجنة الخدمات الطبية المساعدة بالحج (مختبرات، تغذية، ترميز)، ومدير عام إدارة المستشفيات ورئيس لجنة الإشراف الفني بالحج (المستشفيات والمراكز الصحية)، ومدير عام الإدارة العامة للطوارئ الصحية ورئيس لجنة الطوارئ والطب الميداني بالحج، إضافة إلى مديري الشؤون الصحية في منطقتي مكة المكرمة والمدينة المنورة.

كما تضمنت القرارات تكليف اللجان والشؤون الصحية في منطقتي مكة المكرمة والمدينة المنورة برفع جميع الخطط والبرامج والمشاريع والاحتياجات

أصدر معالي وزير الصحة الدكتور عبد الله الربيعة قراراً بتشكيل لجان الحج التحضيرية بوزارة الصحة ولكلا من منطقة مكة المكرمة ومنطقة المدينة المنورة وتضمن القرار تكليف معالي نائب الوزير للتخطيط والتطوير الدكتور محمد حمزة خشيم رئيساً للجان التحضيرية وعضوية عدد من الوكلاء ومدراء العموم .

تأتي هذه القرارات في إطار استعدادات الوزارة المبكرة لموسم حج هذا العام ١٤٣٥، وبناء على ما تقتضيه مصلحة العمل من ضرورة توزيع المهام والمراحل ورؤساء القطاعات واللجان خلال الإعداد والتحضير والتنفيذ والمتابعة والإشراف الميداني على خدمات الحج الصحية لعام ١٤٣٥ بين الإدارات المركزية في ديوان الوزارة ومنطقتي مكة المكرمة والمدينة المنورة.

وقد تضمنت القرارات تقسيم العمل في الإعداد والتحضير والتخطيط والإشراف على خدمات الحج الصحية إلى ثلاث مراحل رئيسية برئاسة وزير الصحة وتكون لجان الحج التحضيرية برئاسة معالي الدكتور محمد حمزة خشيم نائب الوزير للتخطيط والتطوير وعضوية كل من رؤساء اللجان العاملة في ديوان الوزارة وهم وكيل الوزارة للصحة العامة رئيس لجنة الطب الوقائي ومكافحة العدوى بالحج، ووكيل الوزارة للتخطيط واقتصاديات الصحة رئيس لجنة تقنية المعلومات والإحصاء بالحج، ووكيل الوزارة للإمداد

والشؤون الهندسية رئيس لجنة التموين الطبي والتجهيزات بالحج، ومستشار معالي الوزير المشرف العام على الإدارة العامة للرقابة والمراجعة الداخلية والمتابعة رئيس لجنة القوى العاملة والقوى العاملة الزائرة والشؤون المالية والمتابعة ومراقبة المخزون، ومستشار معالي الوزير المشرف العام على العلاقات والإعلام والتوعية الصحية ورئيس لجنة الإعلام والتوعية الصحية بالحج، ووكيل الوزارة المساعد للشؤون الهندسية رئيس لجنة المشاريع والشؤون الهندسية، ووكيل الوزارة المساعد للخدمات الطبية



المركز الوطني للإعلام والتوعية الصحية



المركز الوطني
للإعلام والتوعية الصحية

رؤية المركز:

ان يكون لدينا مجتمع يتمتع بالصحة بمفهومها العلمي
ويحسن التعامل مع العوامل المحددة لها ويتفاعل مع
العوامل المحيطة به لتعزيز صحة افراده ومجتمعه.

رسالة المركز:

تعزيز صحة المجتمع ودعم أنماط الحياة من خلال رفع
الوعي الصحي لأفراده وجماعاته عن طريق نشر المعلومة
الصحية الموثوقة بواسطة فريق عمل ذو كفاءة عالية
وضمن معايير جودة الخدمات الصحية.

قيم المركز:

يعمل المركز جاهدا لتحقيق رسالته من خلال عدد من القيم
اهمها:

- احترام قيم وثقافة المجتمع السعودي.
- اعتماد معايير الجودة في الخدمات الصحية.
- الابداع والتطوير.



www.moh.gov.sa



SaudiMOH



SaudiMOH



MOHPortal

800 249 4444



برعاية معالي وزير الصحة.. د. الحواسي ي دشّن فعاليات ومعرض اليوم العالمي للسكري

لرعاية الصحية المتكاملة والشاملة على تعزيز الوعي الصحي لدى المجتمع السعودي عن الأمراض المزمنة بما فيها مرض السكري وعوامل الخطورة المؤدية لها، وتعزيز برامج الاكتشاف المبكر والرعاية الصحية المتكاملة من خلال الاستخدام الأمثل للموارد لخفض معدلات المرض والوفيات والإعاقة بسبب هذه الأمراض ومضاعفاتها.

وأشار إلى أن الوزارة قامت خلال السنوات القليلة الماضية باستلام (٢٠) مركزاً متخصصاً لرعاية مرضى السكري أسهمت في تحقيق نقلة نوعية في مستوى الخدمات العلاجية لمرضى السكري، وتعزيز الإجراءات والأنشطة الوقائية والتوعوية لخفض معدلات الإصابة بهذا المرض بين سكان المملكة.

وفي ذات السياق قام معالي نائب الوزير

والتوعية الصحية، واستمع إلى شرح مفصل من قبل المختصين بالأجنحة واطلع على طريقة التواصل في تنفيذ وتوعية الجمهور المستفيد، وأبدى سروره بما شاهده ووجه شكره لجميع من أسهم في الإعداد والتنظيم لهذا اليوم التوعوي متمنياً التوفيق للجميع.

خدمات صحية متكاملة

وقال معالي الدكتور منصور الحواسي إن مشاركة وزارة الصحة بهذا الحدث الهام تأتي تمسحياً مع التوجيهات الكريمة لخادم الحرمين الشريفين وسمو ولي عهده وسمو النائب الثاني، يحفظهم الله، بالحفاظ على صحة وسلامة المواطنين وتوفير خدمات صحية متكاملة لهم، ولهذا حرصت الوزارة من خلال استراتيجيتها ومشروعها الوطني

تحت رعاية معالي وزير الصحة الدكتور عبداللّه بن عبدالعزيز الربيعية دشّن معالي النائب للشؤون الصحية الدكتور منصور بن ناصر الحواسي بحضور قيادات الوزارة، فعاليات اليوم التوعوي بمرض السكري الذي أقامته وزارة الصحة تزامناً مع اليوم العالمي للسكري تحت شعار «لنحمي مستقبلنا» والمعرض المصاحب بالتزامن مع الأنشطة والفعاليات التي تقام في الأسواق والمراكز الصحية في كافة مناطق المملكة.

وتجول الدكتور الحواسي بالمعرض الذي اشتمل على (٧) أجنحة توعوية تمثلت بجناح قياس العلامات الحيوية، وجناح الاستشارات الطبية، وجناح الاستشارات التغذوية، وجناح التوعية الصحية، وجناح الإسعافات الأولية، وجناح الاستشارات الدوائية، وجناح المركز الوطني للإعلام



المركز الوطني للإعلام والتوعية الصحية

كان للمركز الوطني للإعلام والتوعية الصحية دور بارز من خلال جناح الاستشارات الدوائية، حيث شرحت الصيدلانية إيمان الدباس أهم الخطوات المتعلقة بالأدوية ومواعيدها لمرضى السكري وغيرهم، بالإضافة إلى نصائح تتعلق بتفاعلات الأدوية مع بعض أنواع الأغذية والآثار الجانبية لها. وفي جناح الإنعاش القلبي والرئوي قدم الدكتور ناصر بوخمسين عدة نصائح وإرشادات الزوار المعرض تتعلق بكيفية تقديم أساسية الإنعاش القلبي والرئوي لفاقد الوعي قبل أن يتم استدعاء الإسعاف.

من جانبها أوضحت الصيدلانية أمل أبو الجدايل مديرة المركز الوطني للإعلام والتوعية الصحية والمشرفة على المعرض أن الهدف من إقامة المعرض هو تثقيف الجمهور الداخلي بخطورة داء السكري، لكي يكونوا رسلاً لدى أفراد المجتمع. كما تم خلال الفعاليات توزيع العديد من المطويات التوعوية من خلال جناح المركز الوطني للإعلام والتوعية الصحية، كما قام المركز بتوزيع العديد من البوسترات والرول أب على جميع مناطق المملكة للاستفادة منها في تفعيل هذا اليوم.

أحد أكثر الأمراض شيوعاً في المجتمع لدى البالغين، وأن العديد من الدراسات الحديثة أكدت ازدياد الإصابة بهذا الداء لدى فئتي الشباب والأطفال في المجتمع نتيجة الحياة المدنية التي يعيشها المجتمع وارتفاع معدل الإصابة بالسمنة وزيادة الوزن نتيجة الإفراط في الأغذية المشبعة بالدهون والسكريات، وكذلك العزوف عن ممارسة النشاط البدني.

أهمية الكشف والمتابعة

من جهتها أكدت الدكتورة صفية الشرييني استشاري سكري وغدد صماء أهمية الكشف والمتابعة وذلك بسبب النتائج التي تم معاينتها لمن تم قياس سكر الدم لهم، حيث إن هناك أشخاصاً معرضين للإصابة بالمرض.

جاء ذلك خلال مشاركتها في جناح الاستشارات الطبية ضمن الفعاليات التوعوية التي نظمها المركز الوطني للإعلام والتوعية الصحية بوزارة الصحة تزامناً مع اليوم العالمي للسكري تحت شعار «لنحمي مستقبلنا» حيث تضمنت الفعاليات عدة أركان في بهو الوزارة وهي جناح لقياس العلامات الحيوية (الوزن، قياس سكر الدم، وضغط الدم) وجناح الاستشارات الطبية. كما قدمت أخصائية التغذية الجوهرة النصيب من خلال جناح استشارات التغذية عدد من النصائح التغذوية.

للتخطيط والتطوير وكل من وكيل الوزارة للصحة العامة ووكيل الوزارة للخدمات العلاجية بزيارة المعرض والمشاركة في اليوم التوعوي بديوان الوزارة وإطلاعاً على كافة الأنشطة والمسابقات التوعوية.

«السكري صحصله»

وأوضح مستشار معالي الوزير المشرف العام على العلاقات والإعلام والتوعية الصحية أنه يجري حالياً تنفيذ المرحلة الثانية من حملة توعية تحت شعار «السكري صحصله» للتوعية بأسباب وطرق علاج مرض السكري وتهدف إلى الحد من عوامل الخطورة التي تؤدي إلى الإصابة بالمرض مثل العادات الغذائية غير الصحية وقلة النشاط البدني، وتضمنت توزيع أجهزة فحص السكر للمواطنين المسجلين في بيانات المراكز الصحية كمرضى السكري.

ولقد وصلت وزارة الصحة جهودها التوعوية لتعريف بمرض داء السكري ورفع الوعي الصحي لدى أفراد المجتمع بأهمية اتباع الحمية المناسبة للتقليل من خطر الإصابة بالمرض ومضاعفاته لاسيما للفئات العمرية الأكثر عرضة للإصابة بالمرض.

وأكدت الوزارة خلال المعرض الذي أقامته بمناسبة اليوم العالمي للسكري أن داء السكري هو

حملات توعوية لمكافحة السكري



**د. محمد
حمزة خشيم**

نائب وزير الصحة
للتخطيط والتطوير

تحرص وزارة الصحة باستمرار على استثمار الدعم السخي والاهتمام الكبير الذي توليه حكومة خادم الحرمين الشريفين الملك عبدالله بن عبدالعزيز وسمو ولي عهده الأمين، يحفظهما الله، للخدمات الصحية لبناء مجتمع صحي أفضل يتمتع بالصحة والسلامة. وأرست الوزارة من خلال استراتيجيتها الصحية والمشروع الوطني للرعاية المتكاملة والشاملة، منظومة متكاملة من الخدمات الصحية ومنهجية علمية حديثة في نشر الوعي الصحي العام والحد من انتشار الأمراض والوقاية منها.

ولواجهة خطورة مرض السكري التي تكمن في تسببه في حدوث تلف خطير للعديد من أعضاء الجسم خاصة الأعصاب والأوعية الدموية، ويمكن أن يتسبب مع مرور الوقت في إلحاق أضرار بالقلب والأوعية الدموية والعينين والكليتين والأعصاب، ويزيد مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية، إضافة إلى تسببه في العمى، نفذت الوزارة العديد من الخطط والبرامج والحملات التوعوية لمكافحة هذا الداء الخطير والتعريف به والوقاية منه.

وأطلقت الوزارة البرنامج الوطني السعودي للتوعية ضد مرض السكري، الذي يعمل على كافة المستويات (مسؤولين ومهنيين ومرضى السكري والجمهور) بهدف إشراك مسؤولي الرعاية الصحية في تطبيقه، وتمكين مرضى السكري من استخدام الأدوات العلاجية التي تتضمن أجهزة لقياس سكر الجلوكوز في الدم، وبرامج التعليم للتعريف بالسكري، وبرامج التدريب عبر الإنترنت، وزيادة الوعي العام لدى كافة شرائح المجتمع السعودي عن مرض السكري من خلال مشاركة مجتمعية نشطة.

وتجري حالياً برعاية كريمة من معالي وزير الصحة د. عبدالله بن عبدالعزيز الربيعية فعاليات الحملة الوطنية لمكافحة داء السكري التي تغطي كافة مناطق ومحافظات المملكة، وتركز على تعزيز ونشر الوعي الصحي العام والحد من انتشار المرض؛ حيث تضمنت الحملة إلى جانب الأنشطة والفعاليات التوعوية توزيع أكثر من (٤٠٠ ألف) جهاز فحص سكر للمرضى المسجلين بالمراكز الصحية، عبر آلية واضحة تضمن حصول المرضى عليها بكل يسر وسهولة لمساعدتهم في التحكم بالمرض.

كما تحرص وزارة الصحة سنوياً على تفعيل مشاركتها باليوم العالمي للسكري الذي يصادف يوم ١٤ نوفمبر من كل عام، لتحقيق الأهداف العامة المتمثلة في تعزيز وتنفيذ سياسات الوقاية والسيطرة على مرض السكري ومضاعفاته، ودعم نشر المبادرات الوطنية لمكافحة مرض السكري ومضاعفاته، وتوضيح أهمية التثقيف القائم على الأدلة في علاج مرض السكري والوقاية من مضاعفاته، وزيادة الوعي بالعلامات التحذيرية للإصابة بالمرض، وتشجيع التشخيص المبكر، وتعزيز العمل على الحد من عوامل الخطر لمرض السكري من النوع الثاني، وتعزيز العمل لمنع أو تأخير مضاعفات مرض السكري.

وضمن هذه الإجراءات والجهود المستمرة أصدرت الإدارة العامة للأمراض غير المعدية بوزارة الصحة «المرجع الوطني لتثقيف مرضى داء السكري» وهو دليل يتناول مرض السكري المعروف منذ القدم، والذي كان يعد من الأمراض القاتلة، وتضمن لمحة عن داء السكري ودور التعليم والتدريب في علاج هذا المرض، والتعريف به وبأنواعه، وعلاقة الحمل بمرض السكري، وأنواع العلاج، والمضاعفات الحادة له، ثم يتناول علاقة داء السكري بالعين، وأيضاً علاقته بتصلب الشرايين، والمشكلات الجنسية، ومشكلات المعدة.

ثم يقدم الكتاب نصائح لمريض السكري أثناء السفر، والتعليمات الواجب اتباعها أثناء الصيام، والاستعدادات التي يجب أن يقوم بها مريض السكري أثناء الحج، كما تناول أيضاً الحياة المدرسية للطفل المصاب بداء السكري. وقد خصص المركز الوطني للإعلام والتوعية الصحية بالوزارة، الخط المجاني رقم (٨٠٠٢٤٩٤٤٤٤) للإجابة عن أسئلة المتصلين فيما يتعلق بمرض السكري وغيره من الأمراض، أو إرسال أسئلتهم على حساب وزارة الصحة في موقع التواصل الاجتماعي تويتر @saudimoh.



قوة هائلة تكمن في تصميم رائع

LORD

SEIKO

وصـولاً لـلكمـال

سيكو لورد تتمتع سيكو بعقود طويلة من الخبرة في الأداء العالي والتصميم الأنيق، الأمر الذي يعكسه إختراع ساعة كوارتز في العام ١٩٦٩ وساعة كرونوغراف كوارتز التناظرية في العام ١٩٨٢. تجمع هذه الابتكارات الجديدة من ساعات سيكو لورد بين البراعة في صناعة الساعات والأناقة النادرة. خلف هذا التصميم الرائع، تكمن قوة الاستمرارية. تفضل بزيارة seiko-lord.com

AL HUSSAINI & AL YAHYA INVESTMENT GROUP



مجموعة الحصيني واليحيى للاستثمار

الإدارة العامة، جدة، هاتف: ٦٤٧ ٨٨٨٨ • فاكس: ٦٤٨ ٦٦٦٦ • لمزيد من المعلومات هاتف مجاني: 800-244-8888 www.huyagroup.com



عقد بجاكرتا تحت شعار «خير غذاء خير صحة خير أمة» مؤتمر صحي يوصي بتطوير إنتاج المستحضرات الصيد

جهود المراقبة واقتناء اللقاحات الآمنة وذات الجودة العالية، وتأمين التمويل اللازم وتطوير أنظمة التطعيم المنتظم، كما دعت الدول الأعضاء في المنظمة إلى إطلاق حملات إعلامية للتوعية من أجل تعزيز أنماط الصحة السليمة والوقاية من الأمراض ومكافحتها باستخدام وسائل مبتكرة قائمة على الأدلة وتنفيذ نهج يقوم على الأدلة (تعزيز الصحة، التسويق الاجتماعي، والدراسات الاقتصادية السلوكية).

وحول صحة الأمهات والأطفال وتغذيتهم أشار المؤتمر إلى أن نحو ٨٠ في المائة من مجموع ١٦٥ مليون طفل متقزم في العالم يعيشون في ١٤ بلداً وأن نصف عدد هذه البلدان أعضاء في منظمة العالم الإسلامي التي تضم ٤١ مليون طفل متقزم، حيث وافق المشاركون على السعي من أجل تقليص عدد الأطفال المتقزمين بنسبة ٤٠ في المائة بحلول ٢٠٢٥.

وبيّن المؤتمر أن ست دول أعضاء في منظمة التعاون الإسلامي من أصل ١٠ بلدان في العالم سجلت ارتفاعاً في معدلات سوء التغذية الحاد، كما أكد المشاركون على أهمية تغذية الأم والطفل

الأولوية القصوى لقضايا الصحة ومعالجتها معالجة فعالة وشاملة من خلال تعزيز أنظمتها وسياساتها وبرامجها وتدخلاتها الوطنية في مجال الصحة، من أجل تحقيق الأهداف الإنمائية للألفية، ومنها اعتماد برنامج العمل الاستراتيجي للمنظمة حول الصحة لفترة ٢٠٢٣-٢٠١٤ وخطة تنفيذها.

ورحب المشاركون في المؤتمر بمبادرة المملكة العربية السعودية بإنشاء مصنع لتفكيك البلازما وحثوا الدول الأعضاء على الاستفادة من هذا المرفق لتلبية حاجياتها، ودعوا الدول الأعضاء إلى تقديم المنح الدراسية في المجالات الطبية للطلبة من الدول الأعضاء في منظمة التعاون الإسلامي، وإلى التفكير في طرق وسبل معالجة النقص الحاصل في أعداد موظفي التمريض المؤهلين في الدول الأعضاء في المنظمة.

وفيما يتعلق بقرارات المؤتمر الخاصة بنمط الحياة الصحية والوقاية من الأمراض المعدية وغير المعدية، شدد المجتمعون على ضرورة المواصلة وتعزيز الجهود الوطنية للوقاية من الأمراض ومكافحتها، وتعزيز التوعية والدعم المجتمعيين ودعم وتوطيد

أقرت الدورة الرابعة للمؤتمر الإسلامي لوزارة الصحة في الدول الأعضاء حزمة من التوصيات التي أكدت على حق كل إنسان في التمتع بأعلى مستويات الرعاية الصحية التي يمكن بلوغها دون تمييز على أساس العرق أو الدين أو المعتقد السياسي أو الظروف الاقتصادية أو الاجتماعية.

وشملت التوصيات التي أقرتها الدورة الرابعة المنعقدة في جاكرتا خلال الفترة من ١٧-١٩ ذو الحجة ١٤٣٤ الموافق ٢٢ - ٢٤ أكتوبر ٢٠١٣ تحت شعار «خير غذاء، خير صحة، خير أمة» على ستة محاور رئيسية منها ما يخص برنامج العمل الاستراتيجي لمنظمة التعاون الإسلامي حول الصحة خلال الفترة ٢٠١٤-٢٠٢٣ وتعزيز التعاون في مجال الصحة ونمط الحياة الصحية والوقاية من الأمراض المعدية وغير المعدية، وصحة الأمهات والأطفال وتغذيتهم، والاعتماد على النفس في إنتاج المستحضرات الصيدلانية بما فيها اللقاحات، والأوضاع الصحية في فلسطين المحتلة والجولان السوري المحتل، والبرامج الصحية للحجاج والمعتمرين.

وأكدت الدول الأعضاء في المنظمة على إيلاء

د.خشيم: «الصحة» تقترب من المعدل الأوربي في عدد الأسرة

أكد معالي نائب وزير الصحة للتخطيط والتطوير الدكتور محمد خشيم أن وزارة الصحة تقترب من المعدل الأوربي في عدد الأسرة مقارنة بعدد السكان والبالغ ٣,٤ سرير لكل ألف من السكان وذلك بتدشينها ٤٥ مستشفى خلال العامين المقبلين وأنجاز ١٤٠ مستشفى خلال الخمس الأعوام القادمة . وأوضح معاليه أن أعداد الأسرة في وزارة الصحة يشهد ارتفاعا ملحوظا خلال السنوات الخمس الماضية بدعم كبير من ولاة الأمر، يحفظهم الله، حيث كان عددها في عام ١٤٣٠ نحو ٣٢٢٢٢ سرير في ٢٢٤ مستشفى بينما زاد عدد الأسره التابعة لوزارة الصحة من ١٤٣٠ وحتى عام ١٤٣٥ نحو ٣٨٩٧٠ سرير وذلك بعد اضافة ٧٦٥٨ سرير جديد في ٤٨ مستشفى و٢٥٣٧ سرير احلال في ٢٤ مستشفى، وكذلك تم إفتتاح وتشغيل مدينة الملك عبدالله الطبية في مكة المكرمة والتي تقدم خدمات تخصصية ومرجعية متقدمة من المستوى الرابع.

وأضاف معاليه أن السنوات الخمس المقبلة وحتى عام ١٤٤٠هـ. ٢٠٢٠م ستشهد المملكة اضافة كبيرة في عدد الأسرة ليصبح إجمالي عدد الأسرة بوزارة الصحة نحو ٧٣,٦٧٨ سرير في ٣٥٧ مستشفى بعد استكمال هذه المشاريع وتشغيلها، وذلك بعد اضافة ٢٢,٣٣٠ سرير في المستشفيات الجديدة ونحو ٦,١٦٨ سرير في مستشفيات الاحلال ليصبح المجموع ٢٨,٤٩٨ سرير بالإضافة الى اسره المدن الطبية وهي ٦٢٠٠ سرير.

وأشار د. خشيم إلى أن نسبة السرر في الوزارة لكل ألف من السكان لهذا العام بلغت نحو ١,٢٩ لكل ألف من السكان أما نسبتها حاليا في جميع القطاعات الصحية فتبلغ الى ٢,١ لكل ألف من السكان. وأبان معاليه أن إجمالي عدد الاسره التابعة لوزارة الصحة حاليا بلغت نحو ٣٨٩٧٠ سرير وفي القطاعات الحكومية الاخرى بلغت نحو ١١,٠٤٣ سرير وفي القطاع الخاص بلغت نحو ١٤,١٦٥ ليكون مجموع السرر اليوم في المملكة في مختلف القطاعات الصحية نحو ٦٤,١٨٨ سرير وهو ما يمثل نسبة ٢,١ لكل ألف من السكان.

وأفاد د. خشيم ان هذه النسبة تعد منخفضة وتعمل جميع القطاعات لإصلاحها وتحقيق رؤية الدولة طبقا لخطة التنمية العاشرة، موضحا بأن جميع القطاعات الصحية في المملكة بما فيها وزارة الصحة ستشهد تطورا ملحوظا خلال السنوات الخمس المقبلة وحتى عام ١٤٤٠ حيث يتوقع ان تبلغ عدد الاسره التابعة لوزارة الصحة نحو ٧٣٦٧٨ سرير وفي القطاعات الحكومية الاخرى يتوقع أن يصبح لديها نحو ٢٦٠٠٠ سرير وفي القطاع الخاص سيرتفع عدد الأسرة فيها الى ٢٠ الف سرير ليصبح متوسط ما نتوقعه لمختلف القطاعات الصحية في المملكة نحو ١١٩,٦٧٨ سرير حيث سيرتفع معها نسبة الأسرة لعدد السكان الى ٣,٤ لكل ألف من السكان وهي نسبة معقولة حسب المعدل الأوربي للسرر مقارنة بعدد السكان. وأضاف أن عدد المستشفيات والأبراج الطبية والمراكز التخصصية التي سيتم تشغيلها وافتتاحها خلال العام الحالي والذي يليه هي ٤٥ مستشفى ستضيف ٤,٨٩٠ سرير جديد و ٣,١١٠ سرير إحلال بمجمل ٨ الاف سرير.



حللانية واللقاحات

باعتبارها من القضايا الصحية الأساسية في بلدان المنظمة في مجال الصحة.

ودعت المنظمة الدول الأعضاء إلى الاعتماد على النفس في إنتاج المستحضرات الصيدلانية بما فيها اللقاحات، واتخاذ مزيد من التدابير لتطوير الصناعات الوطنية للمستحضرات الصيدلانية، وضمان إمدادات مناسبة من الأدوية واللقاحات، ومواصلة تطوير الشركات بين القطاعين العام والخاص في إنتاج المستحضرات الصيدلانية بما فيها اللقاحات من أجل تعزيز قدراتها الجماعية.

وحول البرامج الصحية للحجاج والمعتمرين أعرب المؤتمر عن تأييده للتدابير الصحية التي تتخذها السلطات السعودية، مطالباً الدول الأعضاء كافة بمواصلة تعاونها مع المملكة في هذا الشأن بما في ذلك التعاون فيما تبذله من جهود لضمان التقيد بالتطعيم وغيرها من المتطلبات، ووضع البرامج ورسائل التثقيف الصحي بلغات كل منها لضمان تقيد الحجاج بالممارسات الصحية السليمة خلال أدائهم لمناسك الحج والعمرة لمنع تفشي الأوبئة والأمراض المعدية.

لنحمي مستقبلنا

يُحتفل باليوم العالمي للسكري في ١٤ نوفمبر من كل عام، وهو تاريخ حدده كل من الاتحاد الدولي للسكري ومنظمة الصحة العالمية، لإحياء ذكرى ميلاد فريديريك بانتين الذي أسهم مع شارلز بيست في اكتشاف مادة الأنسولين عام ١٩٢٢م، وهي المادة التي باتت ضرورية لبقاء مرضى السكري على قيد الحياة.

ويهدف الاحتفال باليوم العالمي للسكري إلى تعزيز الوعي الصحي لكل مريض بالسكري أو كل شخص معرض مستقبلاً للإصابة بهذا المرض، وتقديم أفضل ما يمكن تقديمه من الخدمات الصحية والتثقيفية.

الأهداف

من أهداف الاحتفال باليوم العالمي للسكري كذلك تشجيع الحكومات على تعزيز وتنفيذ سياسات الوقاية والسيطرة على مرض السكري ومضاعفاته، ودعم ونشر المبادرات الوطنية لمكافحة مرض السكري ومضاعفاته، وتوضيح أهمية التثقيف القائم على الأدلة في علاج مرض السكري والوقاية من مضاعفاته، إضافة لزيادة الوعي بالعلامات التحذيرية للإصابة بمرض السكري وتشجيع التشخيص المبكر، وتعزيز العمل للحد من عوامل الخطر لمرض السكري من النوع الثاني، ولمنع أو تأخير مضاعفات مرض السكري.

أهمية المناسبة

يصيب السكري أكثر من ٢٢٠ مليون نسمة في جميع أنحاء العالم، ومن المرجح أن يزداد هذا العدد بنسبة تفوق الضعف بحلول عام ٢٠٣٠ إذا لم تتخذ أي إجراءات للحيلولة دون ذلك، و٨٠٪ من وفيات السكري تحدث في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل، وتسعى وزارات الصحة في المملكة العربية السعودية ودول الخليج العربي إلى إذكاء الوعي العالمي بخطورة داء السكري وبمعدلات وقوعه التي ما فتئت تزداد في شتى أنحاء العالم وبكيفية الوقاية من المرض في معظم الحالات.

الفئات المستهدفة

يستهدف الاحتفال بهذا اليوم توعية كل من مرضى السكري وذويهم، وصناع القرارات الصحية، والمتقنين الصحيين لمرض السكري، إضافة لجميع شرائح المجتمع.

لنحمي مستقبلنا

تم الاحتفال باليوم العالمي للسكري لعام ٢٠١٣ تحت شعار «لنحمي مستقبلنا»، وشاركت وزارات الصحة في المملكة العربية السعودية ودول الخليج العربية بتفعيل هذا الاحتفال، وذلك بهدف الوقاية من الإصابة بمرض السكري أو تأخير ظهوره على الأقل من خلال اتباع نظام غذائي صحي، وممارسة النشاط البدني بانتظام، والحفاظ على الوزن في حدوده الطبيعية، كما أن تجنب تعاطي التبغ يساهم بإذن الله في الوقاية من السكري من النوع الثاني أو تأخير ظهوره.



إعداد الصيدلانية:
أمل بنت معاوية
أبوالجدائل



«الصحة» تحصد جائزة التميز الخليجي لفرعي الملصق التوعوي والأعمال الإلكترونية

التوعية الصحية والإعلام الصحي على مستوى دول مجلس التعاون، وتشجيع المبدعين على الإسهام في الوقاية وتعزيز الصحة عن طريق التأثير في أفراد وفئات المجتمع وحثهم على تبني السلوكيات الصحية السليمة، وجذب انتباه المؤسسات الإعلامية الحكومية، وتعزيز الشراكة مع المؤسسات الإعلامية الخاصة، ودعم الجهود المتميزة الهادفة إلى تنمية وتطوير برامج التوعية الصحية على مستوى دول المجلس، وتحسين وتطوير مهارات العاملين في مجال التوعية الصحية، وإبراز الجهود الرائدة والمبادرات الفاعلة لدى الأفراد والمؤسسات العاملة في مجال التوعية الصحية من أجل تعزيز صحة المواطن الخليجي، والسعي لتحقيق الأهداف الاستراتيجية للخطط الصحية على مستوى دول المجلس، وتشجيع الكوادر الخليجية على الإبداع والإتقان في المجال الإعلامي الصحي، وتقدير المواهب والكفاءات المتميزة في المجال الإعلامي الصحي، وإذكاء روح المنافسة بين العاملين في وسائل الإعلام الصحي، وتوفير قاعدة علمية من المواد الإعلامية الصحية.

تحظى به جائزة التميز الخليجي للتحفيز الصحي من دعم وتوجيهات معالي وزير الصحة الدكتور عبد الله الربيعه وحرصه على أن تكتمل منظومة الصحة بالتوعية من خلال الشراكة مع وسائل الإعلام في دول المجلس ليست سوى خطوة لتحقيق المسعى السامي نحو التميز في الخدمات الصحية.

وشدد على أن حرص «شركة الدار المحلية للعلاقات العامة» على استمرارية وديمومة الجائزة نابع من إيمانها التام بحاجة المجتمع إلى إعلام متخصص يواكب نهضة الحراك المهني والعلمي في المجال الصحي. مشيراً إلى استعداد الشركة التام لتطوير الجائزة وتوسيع مجالاتها متى ما اقتضت الحاجة إلى ذلك.

وكانت لجنة تحكيم الجائزة استعرضت الأعمال المشاركة بعدد (١١١) مشاركة استبعد منها (٢٨) مشاركة، فيما بلغت الأعمال التي تم الإطلاع عليها ومشاهدتها (٧٣) عملاً.

يذكر أن أهداف الجائزة تنطلق من تنمية روح الابتكار والإبداع لدى العاملين والمهتمين في مجال

كرم معالي وزير الصحة الكويتي، الدكتور علي العبيدي وزارة الصحة السعودية، وذلك لحصولها على المركز الأول في مسابقة جائزة التميز الخليجي في مجال الإعلام الصحي فرع الملصق التوعوي، والمركز الأول فرع الأعمال الإلكترونية، والمركز الثالث بفرع الرسالة التلفزيونية، التي ينظمها المكتب التنفيذي لمجلس وزراء الصحة لدول مجلس التعاون في مجال الإعلام الصحي بالتعاون مع شركة الدار المحلية للعلاقات العامة.

وعبر مستشار وزير الصحة المشرف العام على الإدارة العامة للإعلام والعلاقات والتوعية الصحية الدكتور خالد المرغلاني عن شكره وتقديره لمعالي وزير الصحة الدكتور عبد الله الربيعه على الدعم الذي يجده مركز الانتاج الإعلامي بالوزارة مما أسهم في إعداد وإنتاج برامج توعوية تتماشى مع توجهات الوزارة نحو تفعيل الأنشطة التوعوية وتعزيز الوعي الصحي لدى أفراد المجتمع كافة.

من جهته أكد المدير التنفيذي لـ «شركة الدار المحلية للعلاقات العامة» الأستاذ نديم مراد، أن ما

د. المزروع: طرح وإجازة ٣١٣ منافسة عبر برنامج التجهيز الإلكتروني

دلال العقدة

أكد وكيل الوزارة للإمداد والشؤون الهندسية الدكتور صلاح بن فهد المزروع أنه تم خلال العام الماضي ١٤٣٤ مراجعة وطرح وإجازة ٣١٣ منافسة وقيمة إجمالية تبلغ (٧,١٢٠,٠٠٠,٠٠٠ ريال) من خلال برنامج التجهيز الإلكتروني.

وأشار د. المزروع إلى أن وزارة الصحة حققت العديد من الانجازات خلال العام الماضي ١٤٣٤، حيث تم تطبيق برنامج الطلبات والمنافسات والتحليل الإلكتروني لجميع مستشفيات ومراكز الرعاية الأولية بالوزارة بجهود ذاتية وبدعم من الإدارة العامة للتجهيزات حيث يعتبر البرنامج الأول من نوعه على مستوى القطاعات الصحية بالمملكة وضمن الجهود لتحويل معظم أعمال الإدارة العامة للتجهيزات إلى (لا ورقية) ويجري العمل على التكامل مع جميع المناطق لاعتماد التخطيط الطبي لاحتياجاتهم لتتخلص الوزارة من الطلبات الورقية والمخاطبات فيما يتعلق بطلب تجهيزات معينة.

وبين د. المزروع أنه في مجال سرعة الإنجاز فقد تم اختصار زمن إعداد وتجهيز المستشفى لأكثر سعة من عدة أسابيع إلى ٣ دقائق، كما تم اعتماد معيار التجهيز لجميع المستشفيات (٥٠ - ١٠٠ - ٢٠٠ - ٣٠٠ - ٤٠٠ - ٥٠٠) بمختلف تخصصاتها العامة والنفسية والولادة والأطفال، لافتاً أنه تم توكيد ٢,٧١٩ بندا من بنود التجهيز، بعد أن كانت قبل سنتين ٦٠٠ بندا فقط. وخلال ستة أشهر تم زيادة العدد بواقع ٣٠٪ ووضع جميع المواصفات التي تعدها الوزارة متاحة لجميع الشركات والمؤسسات على مدار العام من خلال البرنامج الإلكتروني حيث يجري استلام اعتراضاتهم عليها والعمل على تطويرها بما يتناسب وحاجة المرضى بوزارة الصحة.

وأوضح د. المزروع بأنه تم إجازة التحليل الفني لتجهيز ٢٠ مستشفى للبدء في تجهيزها وهي مستشفيات (١٠٠) سرير في ضياء وأملج وخيبر ومستشفى سعود بن جلوي (٢٠٠) سرير ومستشفى النفسية (٥٠٠) سرير بالدمام ومستشفى شرق جدة (٣٠٠) سرير و ١٠ مستشفيات (٥٠) سرير ومستشفى الملك فيصل بالششة ومستشفى الملك عبدالعزيز بالزاهر والبرج

الطبي بجدة. كما تم طرح ٩ مستشفيات مختلفة السعات ٤ مستشفيات نفسية ٢٠٠ سرير (نجران، تبوك، حائل، الخرج) و٤ مستشفيات عامة ١٠٠ سرير (الليث، عيون الجوى، سبت العليا، أحد رفيدة) ومستشفى الملك فيصل بالأحساء ٢٠٠ سرير.

وأبان د. المزروع أنه بالتعاون مع الإدارة العامة لمكافحة عدوى المنشآت الصحية فقد تم تجديد أقسام التعقيم لقرابة ٣٥ مستشفى حسب المعيار العالمي الجديد، وكذلك طرح منافسات أخرى لعدد ٤٠ مستشفى وجاري الانتهاء من لجانها الفنية خلال بضعة أسابيع.

كما تم تنفيذ المكتبة السعودية العالمية للأجهزة الطبية والتي تتكون من ٢٢,٠٠٠ منتج وعدد ٢,٣٦٠ شركة صانعة لتصبح ثاني أكبر مكتبة بالعالم بعد شركة أتانبا الأمريكية، وهي محدثة بمنتجات أعمارها أقل من ١٠ سنوات والخطة أن تصبح المكتبة وبدعم من معالي وزير الصحة الأولى على مستوى العالم خلال ١٨ شهر، مشيراً أنه تم ربط عدد كبير من الموردين (٥٥٠ شركة ومؤسسة) عبر برنامج التجهيز الإلكتروني.



تجديد أقسام التعقيم
لقرابة ٣٥ مستشفى حسب
المعيار العالمي الجديد



إفشاء أسرار العمل، خيانة شرعية وقانونية..
والانشغال بالشائعات وكثرة القيل والقال مؤداه ضعف الإنتاج
كماً ونوعاً، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «كفى بالمرء
كذباً أن يحدث بكل ما سمع».. رواه مسلم



nazaha.gov.sa

رقم الهاتف الموحد 012644444
رقم الفاكس الموحد 012645555

الهيئة الوطنية لمكافحة الفساد
National Anti-Corruption Commission



للاستعلام عن أية
تقديم البلاغات
19991

تعتزم وزارة الصحة إنشاء خمسة مراكز للسمنة منها مركزان في مدينة الرياض ومركز في كل من جدة والدمام وعسير، وذلك لتكون مرجعا رئيسا لعلاج حالات السمنة المفرطة من خلال توفير أفضل السبل العلاجية بشكل يتناسب مع مختلف الحالات التي يعاني منها المرضى في المملكة.



وأكد وكيل الوزارة للخدمات العلاجية الدكتور عبدالعزيز الحميضي، أن الوزارة تعمل حاليا على وضع المخططات وسياسات العمل اللازمة لهذه المراكز، وسيتم إدراجها في ميزانيتها للعام القادم ١٤٣٦-١٤٣٧، للإسهام في علاج الكثير من الحالات التي تعاني من السمنة المفرطة أو الحالات النادرة من السمنة بدلا من البحث عن علاج تلك الحالات خارج المملكة والتي قد يتعذر نقلها لصعوبة ذلك أو خطورته على مرضى السمنة.

وأوضح د. الحميضي أن مراكز السمنة ستقوم بإجراء الكشف السريري والفحص الطبي لتحديد مسببات السمنة وإجراء الفحوصات المخبرية المختلفة، بالإضافة إلى توفير جميع الأجهزة الخاصة التي تتناسب مع مختلف حالات مرضى السمنة وتتماشى مع مختلف الأبحام والأوزان الزائدة وحتى الحالات النادرة منها. كما سيتم توفير العديد من الأجهزة الطبية الخاصة كالرافعات الطبية والأسرة الخاصة التي تتحمل الأوزان الزائدة، إضافة إلى الكراسي المتحركة المخصصة لجميع مرضى السمنة وتتناسب مع أحجامهم وأوزانهم.

وأضاف أن مراكز السمنة ستوفر الخدمات العلاجية التي يحتاجها المرضى بشكل كامل ومن خلال مراحل متتابعة للحفاظ على صحة المريض عند إنقاص وزنه، كما ستقوم هذه المراكز بوضع البرامج الغذائية والسلوكية والرياضية الأنسب لكل حالة مرضية على حدة وبالشكل الذي يتناسب مع كل حالة.

وأشار د. الحميضي إلى أن وزارة الصحة تحرص على توفير رعاية صحية شاملة ومتكاملة لجميع المرضى ومنهم مرضى السمنة، وتسعى الوزارة من خلال هذه المراكز إلى الاستعانة بأفضل الاستشاريين في مجال السمنة من جراحة مناظير وباطنية وأخصائي العلاج السلوكي والتغذية والتمارين الرياضية، وذلك لتوفير مختلف الأساليب والطرق المعتمدة عالميا لمعالجة السمنة، بالإضافة إلى تقديم كافة الحلول والخيارات لتلائم كافة الحالات المرضية، والقيام بإجراء جراحات السمنة بأحدث التقنيات في غرف عمليات مصممة خصيصا لتلك الفئة من المرضى.

تجدر الإشارة إلى أن المملكة تضم نسبة عالية من حالات السمنة قد تصل إلى ٤٠% وبالذات في الأعمار ما بين ١٠-٢٥ سنة ما يؤكد الحاجة لجهود توعوية متضافرة من مختلف القطاعات الصحية والغذائية والتعليمية للتقليل منها والتحذير من مخاطرها إضافة إلى مشاركة الأسرة وتعاونها سواء فيما يخص الغذاء أو النشاطات الرياضية والحركية.

الصحة تنشئ خمسة مراكز للسمنة المفرطة





في إطار متابعتها لخدمات القطاع الصحي الخاص إغلاق ٣٤ منشأة صحية وصيدلانية مخالفة

(٩٨٠٠٠) ممارس صحي. الجدير بالذكر أن وزارة الصحة ومن واقع مسؤوليتها عن مستوى الأداء في القطاع الصحي الخاص، تولي جانب المراقبة والتفتيش أهمية بالغة للتأكد من تطبيق أحكام الأنظمة واللوائح للمحافظة على سلامة وأمنية الخدمة المقدمة للمريض، وذلك من خلال المتابعة الدورية عن طريق لجان التفتيش في مديريات الشؤون الصحية أو عن طريق الجولات المفاجئة أو بناء على تعاون المواطنين أو عبر البوابة الإلكترونية للوزارة من خلال صوت المواطن:

www.moh.gov.sa

أو الفاكس (٠١١٢١٢٤١٩٦).

وتتخذ الوزارة العقوبات اللازمة على جميع المخالفات سواء بالغرامات المالية أو الإيقاف عن العمل أو سحب الترخيص أو الإغلاق المؤقت أو النهائي، ومنها ما يخص المؤسسات الصحية الخاصة والصيديات ومنها ما يتعلق بمزاولة المهن الصحية، وقد تصل إلى إبعاد الممارس الصحي المخالف عن البلاد ومنعه من العودة، لتعطي مؤشرا حقيقيا حول جدية الوزارة ومديريات الشؤون الصحية في ضبط ومعالجة أي قصور في الخدمة الصحية المقدمة في القطاع الصحي الخاص.

وتمن وكيل الوزارة المساعد لشؤون القطاع الصحي الخاص الدكتور علي الزواوي الدور الفعال الذي يقوم به القطاع الصحي الخاص باعتباره الشريك الأساسي في تقديم الخدمات الصحية، وحث العاملين في هذا القطاع على مضاعفة الجهد للارتقاء بمستوى الخدمات الصحية المقدمة للمواطنين والمقيمين، وبما يساهم في دفع مسيرة العمل الصحي في المملكة في ظل دعم حكومة خادم الحرمين الشريفين يحفظه الله للارتقاء بمستوى أداء المرافق الصحية.

وأشار إلى استمرار الوزارة عبر لجانها المختلفة في المتابعة والإشراف على ما يقدم في القطاع الصحي من خدمات والتأكد من التزام الجميع بالاشتراطات والمواصفات المطلوبة، وبما يكفل خدمة المرضى والمراجعين لهذه المنشآت وتقديم خدمات صحية ذات جودة عالية تلبي احتياجاتهم الصحية.

وأضاف الزواوي أن مديريات الشؤون الصحية في جميع مناطق المملكة تشرف على (١٣٠) مستشفى خاص إضافة إلى (٢٠٠٠) مجمع عيادات طبية و(٧٠٠٠) صيدلية، لافتا إلى أن عدد الممارسين في القطاع الخاص يبلغ

أغلقت وزارة الصحة (٢٤) منشأة صحية خاصة و(١٠) منشآت صيدلانية في عدد من مناطق المملكة خلال شهر محرم لعام ١٤٣٥هـ، وذلك بسبب مخالفتها للأنظمة، فيما بلغ عدد المخالفات التي رصدت على المؤسسات الصحية الخاصة (١٠٣) مخالفات، والمنشآت الصيدلانية (٢١٣) مخالفة. أما عدد المخالفات التي رصدت على الكوادر الطبية أو الفنية من لجان المخالفات الطبية والهيئات الصحية الشرعية فقد بلغ (٩٠) مخالفة خلال نفس الفترة.





نفذ ٥٠٠ ألف زيارة عام ١٤٣٤ برنامج الطب المنزلي.. الواقع والتطلعات

د. عائشة إبراهيم الصغير *

الرسالة
تقديم أجود أنواع الرعاية الصحية الشاملة والمستمرة للمريض في مكان إقامته في إطار القيم الإسلامية والعادات والتقاليد.

الأهداف
يهدف البرنامج لتقديم الخدمة الصحية للمريض بالمعايير الطبية التي تحددها الخدمات التي يمكن تقديمها بالمنزل وتعاون وثيق بين الطبيب والتمريض وأخصائي العلاج الطبيعي والأخصائي الاجتماعي والمتقشف الصحي، طبقاً لخصائص الحالة الصحية للمريض وسياسات وإجراءات موثقة بحيث يمكن لجميع مقدمي الخدمة توفير جميع النظم التي تضمن رضا المريض وأسرته.

الفئات المستهدفة

يستهدف برنامج الطب المنزلي تقديم رعاية للمرضى بعد العمليات الجراحية، ورعاية تلطيفية لمرضى السرطان والحالات الميؤس منها، ورعاية المرضى

تقدم للمرضى بالمستشفى مع استمرار حاجتهم لرعاية طبية تمريضية، وذلك ضمن نظام متكامل للرعاية الصحية ومن خلال فريق عمل يتكون من طبيب وطواقم تمريضية وفني علاج طبيعي وأخصائي اجتماعي ومتقشف صحي. ويقوم فريق العمل بتقييم الحالة الصحية لكل مريض بشكل كامل قبل خروجه من المستشفى للوقوف على وضعه الصحي والاجتماعي والتأكد من سلامة البيئة في المنزل وقدرة العائلة على توفير مناخ ملائم لرعاية المريض في مكان إقامته.

تعريف البرنامج

هو مجموعة من الأنشطة والخدمات الطبية (علاجية، وقائية، توعوية، تأهيلية، واجتماعية) تقدم لفئات معينة من المرضى بين أهليهم وذويهم في أماكن أقامتهم، وفق معايير وآلية عمل محددة، من خلال فريق طبي مؤهل لهذا الغرض.

الرؤية

تغطية جميع المناطق والمحافظات بالملكة العربية السعودية بالخدمات الصحية.

استمراراً للدعم اللامحدود الذي تحظى به الخدمات الصحية من لدن حكومة خادم الحرمين الشريفين الملك عبدالله بن عبدالعزيز آل سعود، حفظه الله، وفي إطار جهود وزارة الصحة للارتقاء بمستوى المرافق الصحية وتلبية احتياجات المواطنين الصحية، فقد قامت الوزارة باستحداث «برنامج الطب المنزلي» بقرار من معالي وزير الصحة عام ١٤٣٠، والذي يقدم رعاية صحية للمرضى في أماكن إقامتهم من خلال فريق طبي مؤهل ينطلق من المستشفى وفق برنامج زيارات محدد حسب حاجة المريض ويقوم بتوفير خدمات صحية منزلية مسيرة وكريمة للمرضى المحتاجين لتلك الخدمة وتعزيز مساهمة أسر المرضى في متابعة مرضاهم لاستعادة عافيتهم بشكل يحفظ كرامتهم ويعزز شعورهم بالأمان والاطمئنان.

كما يوفر البرنامج رعاية صحية ومتابعة مستمرة وشاملة للمرضى الذين لا يستطيعون الوصول للمنشآت الصحية في أماكن إقامتهم، من خلال فريق صحي مدرب وبتسيق مستمر مع الطبيب المعالج، لتكون جزءاً مكملًا للرعاية الصحية التي



الأرقام تتحدث

بلغ العدد الإجمالي التراكمي للمستفيدين من خدمات البرنامج منذ تأسيسه حتى نهاية ١٤٣٤هـ العام المنصرم أكثر من ٣٢ ألف مريض من خلال أكثر من ٥٠٠ ألف زيارة، ومثلت الأمراض المزمنة (سكر، ضغط، قلب) ومضاعفاتها ٢٥٪ من إجمالي الحالات، تلتها مجموعة إصابات الجهاز العصبي والجلطات الدماغية بنسبة ٢٣٪، ومجموعة الأمراض النفسية والعصبية بنسبة ١٨٪، وأمراض الشيخوخة بنسبة ١٢٪، ثم مجموعة الجروح والتقرحات السريرية والقدم السكرية بنسبة ٨٪، وجاءت مجموعة الأمراض السرطانية بأقل نسبة في المنظومة وبلغت ٢٪ من إجمالي الحالات.

التطلعات المستقبلية

تتطلع وزارة الصحة لتحقيق مجموعة من الأهداف والتطلعات المستقبلية لبرنامج الطب المنزلي تشمل التوسع في عدد المستشفيات المطبقة للبرنامج في جميع المناطق، وزيادة عدد الفرق الميدانية لتغطية احتياجات المملكة، وزيادة القوى العاملة في البرنامج، إضافة للاستمرار في تقديم أجود أنواع الرعاية الصحية المنزلية للمرضى، وتحقيق أفضل كفاءة وظيفية للفريق وتوسيع برامج التدريب.

* استشارية طب الأسرة والمجتمع
مستشارة برنامج الطب المنزلي للتدريب والتطوير بالوزارة
أستاذ إكلينيكي مساعد في كلية الطب بجامعة الملك سعود

تكون المسافة بين منزل المريض والمستشفى في حدود (٥٠) كم ولا تزيد فترة الوصول عن ٣٠ دقيقة، إضافة لموافقة رب الأسرة (صاحب المنزل) على زيارة الفريق الطبي حسب جدول الزيارات، وتوفر بيئة منزلية مناسبة لتقديم الرعاية الصحية المنزلية، ووجود من يقوم برعاية المريض من أسرته بصفة دائمة.

خدم البرنامج ٣٢ ألف
مريض العام الماضي
ومثلت الأمراض المزمنة
٢٥٪ من الحالات

بعد حوادث السيارات وإصابات الرأس، ورعاية الصحة العقلية، وكذلك رعاية إعادة التأهيل والعلاج الطبيعي، ورعاية مرضى الحالات المزمنة، إضافة للعناية بالمرضى طريحي الفراش الذين يعانون من قرح الفراش، ورعاية مرضى مشاكل الجهاز التنفسي، وإرشاد جرحى السكر، وتقديم الخدمات الاجتماعية.

معايير قبول المرضى

يتم طلب تحويل المريض للطب المنزلي من قبل الطبيب المعالج في المستشفى بمعايير منها أن يكون المريض من الفئات المستهدفة لبرنامج الطب المنزلي، وأن



بتكلفة تجاوزت ٨٠٠ مليون ريال الصحة تعالج ١٨٣٣ مريضا في الخارج عام ٢٠١٢

والإفادة بموعد إرسال المريض، ويتطلب ذلك ورود موافقة وموعد للمريض من المستشفى المحال إليه، وأن يكون الموعد مع الطبيب المطلوب الذي سيقوم بمعالجة الحالة، وهذا الأمر يتطلب بعض الوقت لصعوبة حجز مواعيد فورية مع الطبيب المطلوب لمعالجة الحالة؛ نظرا لارتباط هؤلاء الأطباء بمواعيد مجدولة مسبقا كونهم من الأطباء المتميزين المشغولة جداولهم مسبقا، أو أن يكون المطلوب تخصصا نادرا لا يتوافر إلا في عدد قليل من المستشفيات العالمية.

وفي حال كانت الحالة الصحية للمريض خطيرة وتحتاج إلى عناية خاصة وتتطلب نقل المريض بالإخلاء الطبي، أكد الدكتور مشعل المشعل أن الوضع في هذه الحالة يكون أصعب لأسباب تنظيمية طبية متعارف عليها عالميا، ويصبح الحصول على قبول وتوافر سرير لتلك الحالات أصعب.

كما بين أن المرضى الذين يصدر لهم قرار بالعلاج في الخارج يحتاجون لتأشيرة دخول للدول التي سيتم العلاج بها، وأغلب سفارات هذه الدول تشترط منح التأشيرة وجود موافقة وموعد من المستشفى لعلاج المريض، مشيرا إلى أن الهيئة الطبية العامة بالمنطقة تمنح المريض أو ذويه خطابات للسفارات المعنية يبين فيها موعد المستشفى، وذلك لإنهاء إجراءات التأشيرات بأسرع وقت، بالإضافة إلى أن وزارة الصحة تقوم بتأمين أوامر الإركاب والتكاليف الثرية للمريض ومرافقه أو مرافقيه.

وحول ما ينشر في وسائل الإعلام والتواصل الاجتماعي عن رفض بعض طلبات العلاج في الخارج قال الدكتور المشعل إن تلك الحالات يرى الاستشاريون المختصون من القطاعات الصحية المشار إليهم أعلاه وجود علاج لها داخل المملكة أو عدم استفادتها من العلاج خارج المملكة لعدم توافر علاج ناجع لها، أي أن القرار طبي ومن مختصين.

كما أكد أن قرار استمرار العلاج بالخارج من عدمه يتم وفقا لقرار الهيئة الطبية العليا ويبنى على رأي طبي بحت من مختصين في المجال، حيث تُدرس تقارير المريض الواردة من الطبيب وتؤخذ توصيته بعناية.

بلغ إجمالي تكلفة علاج المرضى المحولين من وزارة الصحة للعلاج في الخارج خلال عام ٢٠١٢ (١١٣,٦٦٢,٨١٣ ريال) حيث تلقوا الرعاية الطبية في مستشفيات الولايات المتحدة الأمريكية وبريطانيا وألمانيا إضافة إلى سنغافورة والصين. وأكد مدير عام الهيئات الطبية والملحقيات الصحية بالوزارة الدكتور مشعل عبدالله المشعل التزام الوزارة بتقديم الخدمات الصحية وتوفير الرعاية الطبية لمحتاجيها، وفقا للأعراف الطبية والأنظمة واللوائح المتبعة حيال علاج الحالات المرضية، سواء داخل المملكة أو خارجها.

ولفت إلى أن الوزارة تعمل وفق آلية ومنهجية علمية تحقق العدالة والمساواة بين أبناء الوطن، وأن الفيصل هو الحالة الصحية والرأي الطبي البحت، مشيرا في الوقت ذاته إلى أن الوزارة تقدر وضع المريض وتبذل قصارى جهدها لتحقيق رغبته في العلاج.

وحول ما ينشر في وسائل الإعلام وشبكات التواصل الاجتماعي عن طلبات العلاج للحالات المرضية في الخارج، بين الدكتور المشعل تفاصيل الآلية المعتمدة للتعامل مع الحالات المرضية التي يرغب أصحابها في العلاج خارج المملكة، وأكد أن ذلك يتم بناء على أوامر سامية كريمة، أو بقرار من الهيئة الطبية العليا المكونة من استشاريين سعوديين من القطاعات الصحية الحكومية المختلفة وهي: الخدمات الطبية بوزارة الدفاع، الشؤون الصحية بوزارة الحرس الوطني، الخدمات الطبية بوزارة الداخلية، مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث، المستشفيات الجامعية، وزارة الصحة.

ولفت المشعل إلى أن الاستشاريين أعضاء الهيئة الطبية العليا يقومون بدراسة الحالة الصحية للمريض، ومدى توافر العلاج للحالة داخل المملكة من عدمه، ومدى حاجة المريض واستفادته من إرساله للعلاج بالخارج، مؤكدا أن القرار طبي بحت ومبني على الحالة الصحية للمريض وفرص العلاج والشفاء بإذن الله.

وأضاف المشعل: في حال صدور القرار بإرسال المريض خارج المملكة، تقوم وزارة الصحة من خلال الملحقيات الصحية خارج المملكة بالتنسيق مع المراكز الطبية والمستشفيات في الخارج،

د. المشعل: قرار إحالة المريض للعلاج بالخارج يخضع لاعتبارات طبية محضة



بمناسبة اليوم العالمي للسكري الجمعية السعودية لطب الأسرة والمجتمع تدشن حملة السكري



تحت رعاية صاحب السمو الملكي الأمير طلال بن عبد العزيز الرئيس الفخري للجمعية السعودية لطب الأسرة والمجتمع رئيس برنامج الخليج العربي للتنمية «أجفند» وبإشراف وزارة الصحة، تم تدشين حملة السكري بمناسبة مرور اليوم العالمي للسكري تحت شعار «سكرك زيادة على غير العادة».

وقد ناب عن سموه في تدشين الحملة، صاحب السمو الملكي الأمير تركي بن طلال بن عبد العزيز، والذي أكد في كلمته على أهمية مثل هذه الحملات التوعوية، والتي تكمن في وضع الحقائق أمام متخذي القرار من ناحية، كما تضعها أمام المواطن من ناحية أخرى، في إطار من الشفافية المطلقة، ليكون الجميع على بينة من المخاطر التي تواجهه مرضى السكري، فربما لا يعلم الناس أن ٦٠٪ ممن يغفلون الكلى هم مرضى سكري، ولذلك فهناك ضرورة قصوى لحماية المواطن من الإصابة به حتى يعيش صحيحاً متمتعاً بكامل عافيته بما ينعكس إيجاباً على حياته الاجتماعية، إضافة إلى قدرته على العمل الجاد الذي يساهم من خلاله بدوره الوطني في رقي وازدهار بلاده.

من جانبه، أكد الدكتور محمد بن يحيى الحربي، مدير إدارة مراكز ووحدات السكر بالإدارة العامة للمستشفيات بوزارة الصحة، والمشرف على الحملة واستشاري الغدد وسكر الأطفال، أن معدل انتشار مرض السكري في المملكة العربية السعودية بلغ ما يقارب ٢٠٪ للفئة العمرية من ٢٠-٧٩ سنة.

وأبان الدكتور الحربي أن المملكة تعد من بين الدول العشر الأولى في العالم التي تعاني انتشار هذا المرض بين المواطنين، وأكد أن الوزارة حرصت من خلال استراتيجيتها على تعزيز الوعي الصحي لدى المجتمع السعودي بالأمراض المزمنة، بما فيها مرض السكري وعوامل الخطورة المؤدية لها، وتعزيز برامج الاكتشاف المبكر والرعاية الصحية المتكاملة، بمشاركة جميع المؤسسات الحكومية والأهلية ضمن مفهوم الشراكة في صحة المجتمع وتأتي هذه الحملة ضمن هذه الجهود.

وتماشياً مع التوجيهات الكريمة لخادم الحرمين الشريفين وسمو ولي عهده وسمو النائب الثاني، يحفظهم الله، بالحفاظ على صحة وسلامة المواطنين وتوفير خدمات صحية متكاملة لهم، وضعت وزارة الصحة المريض محور اهتمامها، كما اتخذت شعار «المريض أولاً» منطلقاً لخدمة المريض وكسب رضاه،

وسخرت كافة إمكاناتها لترسيخ ثقافة احترام المريض وأداء حقوقه وزيادة الاهتمام به.

وأكد مدير عام شركة «نوفو نورديسك» الدكتور فكرانت شروتريا، أن رعاية الحملات التوعوية من قبل شركته، مساهمة حيوية في مشاركة المجتمع همومه الصحية والوقوف إلى جانبه في محاربتها ويلعب ذلك دوراً محورياً في وقاية المجتمع من الكثير من الأمراض وأن هذه الرعاية جزء لا يتجزأ من مسؤوليتها الاجتماعية.

حملة «سكرك زيادة على غير العادة» هي من ضمن حملات تغيير السكري التي تسعى لتقديمها للمجتمع كأحد مسؤولياتها الاجتماعية شركة نوفو نورديسك الرائدة في مجال علاجات السكري كل عام والداعم الرئيسي لهذه الحملة.

وقد أقامت هذه الحملة الجمعية السعودية لطب الأسرة والمجتمع في الرياض وجدة وتحت إشراف ومتابعة من وزارة الصحة ممثلة في الإدارة العامة للمستشفيات، وبالتعاون مع المركز الوطني للسكري التابع للجمعية والمدعوم مادياً ولوجيستياً من شركة «نوفو نورديسك».

الحملة استمرت ستة أيام، ثلاثة منها في الرياض في مركز غرناطة التجاري، وثلاثة أيام بمدينة جدة في «رد سي مول» وقد استهدفت الحملة كافة الفئات العمرية في المجتمع، وقدمت العديد من النشاطات التوعوية عن طريق الجهات المشاركة ومسابقات وتقديم خدمات الفحص المجاني لسكر الدم والسكر التراكمي والكوليستيرول والدهون الثلاثية.

وقد شارك في الحملة فريق «سعودي بايكرز» للدرجات النارية، الذين شاركوا بفاعلية في نشر الوعي بهذا المرض.

وكان من أهم ما ميز هذه الحملة، الأسلوب الجديد في تقديم النصائح لزوار الحملة عن طريق طرح أسئلة يبحثون عن إجابتها من ضمن الأركان المشاركة، ثم شرح الإجابات لهم وتحميلهم مسؤولية نشر هذه المعلومة لاحقاً. كما تم تقديم جوائز قيمة خلال الحملة، عبارة لوح الكتروني بمعدل جائزة كل ساعة.

زار الحملة أكثر من خمسة آلاف زائر، وكشفت حالات عديدة إما إصابتهم بالسكري أو من هم في مرحلة ما قبل السكري (المرحلة التي يكون فيها معدل السكري أعلى من الطبيعي ويمكن تفادي ظهور المرض باتباع نظام غذائي متوازن ومزاولة نشاط بدني معتدل).

وكان من أهم ما ميز الحملة تواجد عدد كبير من المتطوعين والمتطوعات من فئة الشباب ذوي التخصصات الطبية وغير الطبية المتعددة، والذين كان لهم دور ملموس وواضح في تحميم الزوار وحثهم على المشاركة في المسابقات وعمل التحاليل والتفاعل مع المعلومات المقدمة لهم.





«الصحة».. جهود حثيثة للتوعية بداء السكري والوقاية منه

الخطة الوطنية للتحكم بالمرض (٢٠١٠-٢٠٢٠م)

اعتمدت وزارة الصحة خطة تنفيذية وطنية ممتدة على ١٠ سنوات للتحكم بمرض السكري (٢٠١٠-٢٠٢٠م) للمساعدة في وقاية المجتمع السعودي من هذا المرض، وهي الخطة التي تركز على مشاركة كافة المؤسسات الحكومية والخاصة في فعاليتها. كما تركز الخطة على زيادة وتقوية الوعي الصحي بين أفراد المجتمع السعودي عن مرض السكري، والعوامل التي تزيد مخاطر الإصابة به، والعمل على تطوير برامج الكشف القديمة، وتقليل فرص الإصابة بهذا المرض ومضاعفاته.

سبعة أهداف

تشتمل الخطة التنفيذية الوطنية للتحكم بمرض السكري على سبعة أهداف:

- الهدف الأول: الوقاية الأولية من مرض

أنجزت وزارة الصحة العديد من الخطط والبرامج والحملات التوعوية لمكافحة داء السكري والتعريف به والوقاية منه.

٢٠ مركزاً تخصصياً

تبنت وزارة الصحة تنفيذ منهجية موضوعية في كافة مجالات تقديم الخدمات الصحية، وقاية وعلاجاً وتأهيلاً، من خلال شبكة مرافق متكاملة في سبيل الوصول إلى أمن صحي شامل للجميع، حيث أنشأت الوزارة ٢٠ مركزاً متخصصاً لعلاج مرضى السكري، وجر العمل حالياً على إنشاء ٨ مراكز جديدة في جميع مناطق ومحافظات المملكة. وتحرص الوزارة ممثلة بإدارة مراكز ووحدات السكر بالإدارة العامة للمستشفيات على تقديم أفضل الخدمات الصحية لمرضى السكري، والعمل على تعزيز الوعي الصحي لكل مريض بالسكري أو كل شخص معرض مستقبلاً للإصابة بهذا المرض، وتقديم أفضل الخدمات الصحية والتثقيفية.

انعكس الدعم السخي والاهتمام الكبير الذي توليه حكومة خادم الحرمين الشريفين الملك عبدالله بن عبدالعزيز وسمو ولي عهده الأمين - يحفظهما الله - للخدمات الصحية وتوجيهاته المستمرة، إيجاباً على إنجاز خطط وبرامج وزارة الصحة الرامية إلى تحسين الأداء وخدمة المريض ورفع مستوى العاملين والسيطرة والتحكم في الأمراض والاكتشاف المبكر لها.

وفي إطار جهود الوزارة المستمرة لبناء مجتمع صحي أفضل يتمتع بالصحة والسلامة حققت بفضل الله، ثم بفضل هذا الدعم ومن خلال استراتيجيتها الصحية والمشروع الوطني للرعاية المتكاملة والشاملة، نقلة نوعية في مستوى الخدمات العلاجية للمرضى، وتعزيز الإجراءات والأنشطة الوقائية والتوعوية لخفض معدلات الإصابة بالأمراض المزمنة بين سكان المملكة، حيث حرصت الوزارة على تطبيق الطرق المنهجية والعلمية الحديثة في نشر الوعي الصحي العام والحد من انتشار الأمراض والوقاية منها، سعياً منها للوصول إلى أفضل النتائج. وضمن منظومة متكاملة من الخدمات الصحية

انتشار المرض، وتضمنت الحملة إلى جانب الأنشطة والفعاليات التوعوية توزيع أكثر من (٤٠٠) ألف جهاز فحص سكر للمرضى المسجلين بالمراكز الصحية عبر آلية واضحة تضمن حصول المرضى عليها بكل يسر وسهولة لمساعدتهم في التحكم بالمرض.

اليوم العالمي لمكافحة داء السكري

تحرص وزارة الصحة سنويا على تفعيل مشاركتها باليوم العالمي للسكري الذي يصادف يوم ١٤ نوفمبر من كل عام لتحقيق الأهداف العامة المتمثلة في تعزيز وتنفيذ سياسات الوقاية والسيطرة على مرض السكري ومضاعفاته، ودعم نشر المبادرات الوطنية لمكافحة مرض السكري ومضاعفاته، وتوضيح أهمية التثقيف القائم على الأدلة في علاج مرض السكري والوقاية من مضاعفاته، وزيادة الوعي بالعلامات التحذيرية للإصابة بمرض السكري، وتشجيع التشخيص المبكر، وتعزيز العمل على الحد من عوامل الخطر لمرض السكري من النوع الثاني، وتعزيز العمل لمنع أو تأخير مضاعفات مرض السكري.

المرجع الوطني لتثقيف المرضى

أصدرت الإدارة العامة للأمراض غير المعدية بوزارة الصحة المرجع الوطني لتثقيف مرضى داء السكري، وهو دليل يتناول مرض السكري المعروف منذ القدم، والذي كان يعد من الأمراض القاتلة، ويتضمن لمحة عن داء السكري ودور التعليم والتدريب في علاج هذا المرض، والتعريف به وبأنواعه، وعلاقة الحمل بمرض السكري، وأنواع العلاج، والمضاعفات الحادة له.

ويتناول الدليل علاقة داء السكري بالعين، وأيضا علاقته بتصلب الشرايين، والمشكلات الجنسية، ومشكلات المعدة، ثم يقدم الكتاب نصائح لمرضى السكري أثناء السفر، والتعليمات الواجب اتباعها أثناء الصيام، والاستعدادات التي يجب أن يقوم بها مريض السكري أثناء الحج، كما تناول أيضا الحياة المدرسية للطفل المصاب بداء السكري.

للتوعية ضد مرض السكري، ويعمل هذا البرنامج على جميع المستويات (مسؤولو ومهنيو الرعاية الصحية، مرضى السكري، الجمهور السعودي بشكل عام). ويهدف البرنامج إلى إشراك مسؤولي الرعاية الصحية في تطبيقه، وتمكين مرضى السكري من استخدام الأدوات العلاجية التي تتضمن أجهزة لقياس سكر الجلوكوز في الدم، وبرامج التعليم للعناية الذاتية بالسكري، وبرامج التدريب عبر الإنترنت، وزيادة الوعي العام لدى كافة شرائح المجتمع السعودي عن مرض السكري من خلال مشاركة مجتمعية نشطة.

الحملة الوطنية لمكافحة السكري

دشنت وزارة الصحة حملة وطنية لمكافحة داء السكري تغطي كافة مناطق ومحافظات المملكة، وتركز الحملة على تعزيز ونشر الوعي الصحي العام والحد من

السكري (النوع الثاني)، وتقليل معدلات فرص الإصابة بالمرض من خلال محاربة عوامل الخطر المؤدية إلى الإصابة بهذا المرض.

• الهدف الثاني: الوقاية الثانوية من مرض السكري (النوع الثاني) من خلال الكشف المبكر للمرض ومضاعفاته، ومنعه عن طريق التحكم الجيد للسكر في الدم.
• الهدف الثالث: تطوير جودة الخدمات الصحية عبر مستوياتها الثلاثة التي تقدم للمرضى الذين يعانون من الإصابة بمرض السكري ومضاعفاته، من خلال أدلة علاجية موحدة وجديدة مبنية على براهين يتم التوصل إليها لتطبيقها من قبل الفريق الطبي أثناء رعايته المباشرة لمرضى السكري؛ لضمان جودة عالية في إجراءات العمل، والامتثال لجودة هذه الخدمات، وإعداد دليل إرشادي موحد معتمد كمرجع لمعرفة الضوابط التي تحكم مستويات الرعاية الصحية الثلاثة.

- الهدف الرابع: تطوير طرق رصد ومتابعة وتقييم المرضى من خلال برنامج تسجيل حالات مرض السكري، ومدى الامتثال لمستويات جودة العمل، وسجلات المتابعة السنوية، ومقابلات المرضى، وسجلات الرعاية الصحية الخاصة بالمرضى.
- الهدف الخامس: القيام بعمل وتطوير أدوات البحث والدراسات المتعلقة بالمرض.
- الهدف السادس: تمكين مرضى السكري وأسراهم من المساهمة في التحكم بمرض السكري ومضاعفاته، والمشاركة في الخدمات المقدمة، ورصد وتقييم جودة هذه الخدمات.
- الهدف السابع: المشاركة المجتمعية في التحكم بمرض السكري.

البرنامج الوطني للتوعية بالمرض

تماشيا مع هذه الخطة التنفيذية الوطنية للتحكم بمرض السكري، قامت وزارة الصحة بإرساء فعاليات البرنامج الوطني السعودي



أثنى على جهود وزارات الصحة بدول المجلس د. خوجة: مواجهة داء السكري أصبحت «قضية أمة»!

والسكريات المصنعة، إضافة للإكثار من حصص الفواكه والخضروات والأطعمة الغنية بالألياف، وشدد على أهمية الالتزام بالتوجيه الإسلامي الحنيف للمحافظة على حالة المعافاة ودرء المرض والمتمثل بقوله صلى الله عليه وسلم: (ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا بد فاعلاً فلتك لطمعه وتلك لشرا به وتلك لنفسه).

كما نبه على الاهتمام بممارسة الرياضة والنشاط البدني المعتدل ولكن باستمرار، ومن أهم أشكاله المشي اليومي، والحد من ظاهرة تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفاز للمحافظة على وزن مناسب دون أية بدانة أو سمنة، وكل ذلك بلا شك يتطلب برامج توعوية بمختلف وسائل التوعية والتثقيف الصحي والإعلام، ويندرج ذلك تحت ما يسمى بتعزيز التوجه الصحي للحياة.

خطة خليجية

وأثنى الدكتور خوجة على الجهود التي تبذلها وزارات الصحة بدول المجلس وعملها على تنفيذ الخطة الخليجية لمكافحة هذا المرض، حيث أصدر معالي الوزراء عددا من القرارات الوزارية المتعلقة بهذا الجانب والتي تدعو إلى أهمية احتواء هذا الداء والعمل على إعادة صياغة الاستراتيجيات الخاصة بالخطة الخليجية التنفيذية لمكافحة داء السكري بما يتواءم مع المستجدات العالمية، ووضع الخطط التنفيذية اللازمة للأولويات كمرحلة أولى من الخطة الخليجية.

ومن تلك الأولويات البحوث الصحية المشتركة، وتدريب وتأهيل أعضاء الفريق الصحي والتوعية الصحية، وتعزيز التوجه الصحي للحياة، وكذلك تقوية أنظمة الرعاية الصحية الأولية وطب الأسرة والمجتمع، لدورها الأساسي في مكافحة الأمراض غير المعدية عموماً وداء السكري خصوصاً، والتي تتواءم جميعها مع الالتزام السياسي الداعم لمواجهة هذه القضية الصحية الخليجية الهامة، والذي يعكس الاهتمام البالغ من لدن قادة وزعماء دول المجلس للتصدي وحماية المجتمع الخليجي من جائحة الأمراض غير المعدية وفي مقدمتها داء السكري.

وختم بالدعوة لتضافر جميع الجهود المجتمعية الحكومية وغير الحكومية لمواجهة داء السكري كقضية أمة، وأكد أن على كل واحد منا أياً كان عمره أو وظيفته أو مكانته دوراً هاماً في حماية نفسه وأسرته ومجتمعه وبلده من هذا المرض الذي يمكن فعلاً مكافحته والوقاية منه.



شدد معالي المدير التنفيذي لمجلس وزراء الصحة لدول مجلس التعاون لدول الخليج العربية الدكتور توفيق بن أحمد خوجة، على أهمية تسييق الجهود الرامية لمواجهة انتشار داء السكري في دول الخليج بعد ازدياد معدلات الإصابة به وبلوغها «حد الخطورة» واعتبر أن مواجهة هذا الداء والعمل على الوقاية منه ومن مضاعفاته أضحت «قضية أمة» بالنسبة لدول المجلس لما يشكله من تحديات ومخاطر كبيرة تشمل الجوانب الصحية والاقتصادية..

جاء ذلك في تصريح خص به الدكتور خوجة «المجلة الطبية» بمناسبة مشاركة المكتب التنفيذي ووزارات الصحة بدول المجلس في الاحتفاء باليوم العالمي للسكري، الذي صادف يوم ١٤ نوفمبر ٢٠١٣ واحتفل به تحت شعار (لنحمي مستقبلنا)، وأثنى معاليه على جهود وزارات الصحة بدول المجلس وعملها على تنفيذ الخطة الخليجية لمكافحة هذا المرض، وصياغة الاستراتيجيات الخاصة بما يتواءم مع المستجدات العالمية ووضع الخطط التنفيذية اللازمة.

عوامل الخطورة

ولفت د. خوجة إلى أن هناك عدة عوامل ساعدت في زيادة انتشار داء السكري في المملكة ودول الخليج تشمل النمو السكاني، وتشيع السكان، وارتفاع معدلات السمنة، وزيادة الوزن، وقلة النشاط البدني، والأنماط الغذائية غير الصحية، والسلوكيات الحياتية الخطرة، إضافة لزيادة عدد المرضى الذين يتم تشخيصهم نتيجة الاهتمام المتزايد بذلك المرض وإجراء المسوحات الكبيرة في شتى بلدان العالم.

كما أن نمط الحياة العصرية الحديثة (غير الصحية) والتي تتميز بالإرهاق المستمر وقلة النوم والسهر والضعف النفسي والتوترات العصبية وبعض العوامل الوراثية، تعد من عوامل الخطورة التي تزيد من حالة تسمى «المتلازمة الاستقلابية» والتي تزيد من حدوث داء السكري، إضافة إلى ارتفاع معدل الدهون المشبعة وغير المشبعة وخاصة المتحولة في الأغذية المصنعة.

سبل الوقاية

وحول سبل مواجهة هذا الداء والوقاية من مضاعفاته أشار معاليه إلى أهمية اتباع أنماط الحياة الصحية والأساليب الغذائية السليمة، والابتعاد قدر الإمكان عن الدهون

تفاقم المشكلة

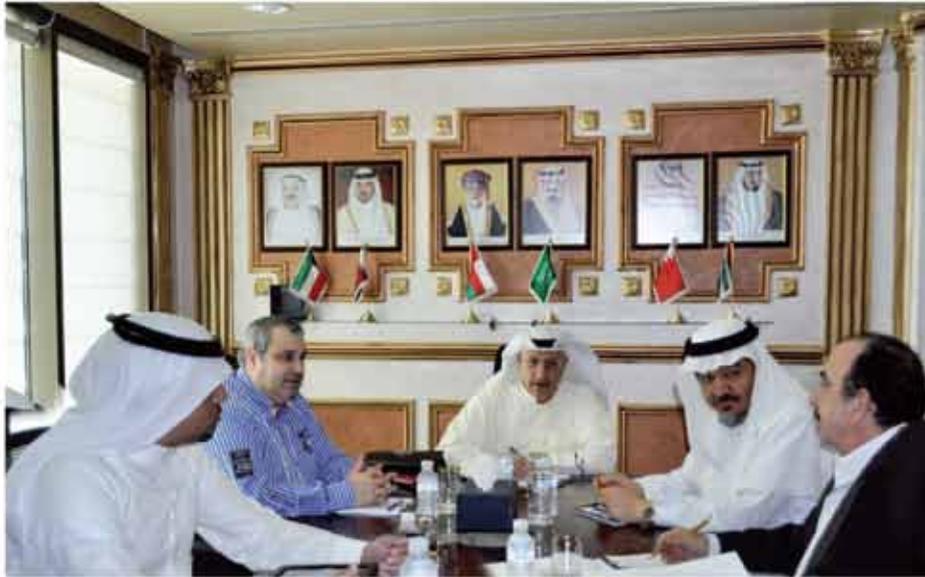
وأكد الدكتور خوجة أن داء السكري أصبح من الأمراض ذات الانتشار الواسع على مستوى العالم، حيث يصيب حالياً حوالي ٣٠٠ مليون نسمة في جميع أنحاء العالم ما يمثل ٦,٦٪ من البالغين، وتقدر الزيادة السنوية بحوالي ٧ مليون مريض، وإذا لم يتم اتخاذ إجراءات حاسمة لمكافحته فإن أكثر من ٤٣٨ مليون أو ٨,٧٪ من سكان العالم سيصابون بهذا المرض بحلول عام ٢٠٣٠، وسيصاحب ذلك عبء كبير على تكاليف الرعاية الصحية في دول المجلس قد تصل حسب تقديرات منظمة الصحة العالمية إلى ٢٠٠ مليار دولار، ما يمثل نحو ٤٠٪ من الميزانيات الصحية للدول.

وأوضح أن نسبة الإصابة بداء السكري في دول المجلس تتراوح حسب الدراسات والتقارير الخليجية بين ٤ - ١٢٪ وتصل في بعض الدول كالمملكة العربية السعودية إلى حوالي ٢٠٪ ما يؤكد تفاقم المشكلة واقتربها من حد الظاهرة. كما أن مرض السكري يعد من الأمراض الأكثر تكلفة سواء التكلفة المباشرة التي تقدر بنحو ٦٪ من الميزانية الكلية في الدول المتقدمة اقتصادياً، أو التكاليف غير المباشرة من جراء فقد عائل الأسرة والأشخاص المنتجين فيها والوقت المفقود وتأثير ذلك على الإنتاج.



الجزء الخامس للبرنامج الشهير « سلامتك »

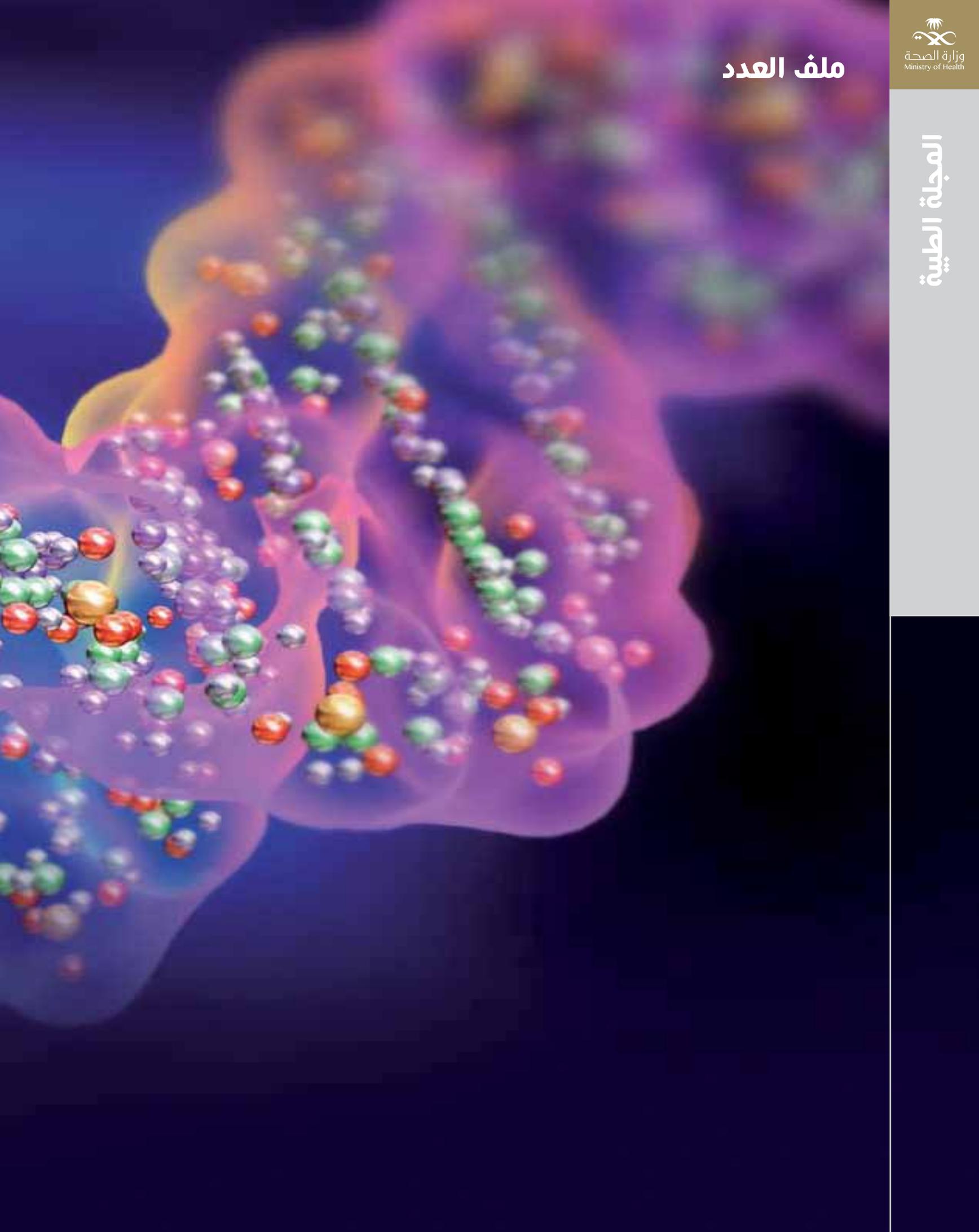
شُكْرًا لِثِقَتِكُمْ



للاستفسار:
هاتف: ٩٦٦ ١١ ٢٨٨٦٤٨٤ - فاكس: ٩٦٦ ١١ ٢٨٨٦٤٨٦
الرقم الموحد: ٩٢٠٠٠٣٥٤٤ جوال: ٥٠٥٦٧٧١٤٤ ٩٦٦
البريد الإلكتروني: info@al-mahalliyyapa.com
www.al-mahalliyyapa.com



البحر المحلي للخدمات العامة
Al-Mahalliyya Public Affairs
www.al-mahalliyyapa.com



السكري

يصيب السكري ملايين الناس كل سنة، وهناك ما يقارب الـ ٣٠٠ مليون بهذا المرض على مستوى العالم، وهو ما يوازي ٧٪ تقريبا من عدد سكان الكرة الأرضية، ويعتبر المرض الخامس المسبب للوفاة عالميا. وتشير الأرقام أن ما يقارب ١٤٪ من سكان المملكة مصابون بهذا المرض. وتقوم وزارة الصحة بحملات عديدة مكثفة للتوعية بمرض السكري من ناحية التعريف بأعراضه وأسبابه وطرق الوقاية منه والتحكم به وعلاجاته ومضاعفاته. ومن هنا تقدم «المجلة الطبية» لقرائها هذا الملف الشامل، في إطار جهود الوزارة لمكافحة داء السكري في المملكة.

السكري.. الأعراض والمضاعفات وسبل الوقاية

الصيدلانية: أمل أبو الجدائل

يعد السكري مرضاً مزمناً ويحدث نتيجة عجز البنكرياس عن إنتاج مادة الأنسولين بكمية كافية، أو عندما يعجز الجسم عن استخدام تلك المادة بشكل فعال. والأنسولين هرمون ينظم مستوى السكر في الدم، وارتفاع مستوى السكر في الدم من الآثار الشائعة التي تحدث جراء عدم السيطرة على السكري، وهو يؤدي مع الوقت إلى حدوث أضرار وخيمة في كثير من أعضاء الجسم، خصوصاً في الأعصاب والأوعية الدموية، ويمكن تشخيصه في مراحل مبكرة من خلال إجراء فحوص زهيدة التكلفة نسبياً للدم.

النوع الأول

يتميز مرض السكري من النوع الأول بقلة إنتاج الجسم لمادة الأنسولين، ويعالج هذا النوع بتعاطي الأنسولين يومياً، ولا يعرف سبب مرض السكري من النوع الأول كما لا يمكن الوقاية منه حتى الآن حسب الدراسات العلمية الحالية. وأبرز أعراض هذا النوع فرط التبول، والشعور بالعطش، والشعور المتواصل بالجوع، وفقدان الوزن، وضعف البصر، والشعور بالتعب، ويمكن أن تظهر هذه الأعراض فجأة.

النوع الثاني

يحدث النوع الثاني من السكري بسبب عدم استفادة الجسم من مادة الأنسولين بشكل كاف، و ٩٠٪ من

حالات السكري المسجلة في شتى أرجاء العالم هي حالات من النوع الثاني، ويظهر أساساً جراء فرط الوزن وقلة النشاط البدني. وأعراض هذا النوع من السكري مماثلة لأعراض النوع الأول، غير أنها لا تظهر بشكل واضح في كثير من الأحيان، وعليه قد يُشخص المرض بعد مرور أعوام عدة على ظهور الأعراض، أي بعد ظهور المضاعفات.

سكري الحمل

هو ارتفاع مستوى السكر في الدم يحدث أو يفتن إليه خلال فترة الحمل، وتطابق أعراضه أعراض النوعين الأول والثاني، ويشخص الأحيان عن طريق الفحوص السابقة للولادة، وليس جراء الإبلاغ عن أعراضه.

المضاعفات

- يمكن أن يتسبب السكري مع مرور الوقت في إلحاق أضرار بالقلب والأوعية الدموية والعينين والكليتين والأعصاب، ويمكن أن يزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية، وتتسبب هذه الأعراض في وفاة ٥٠٪ من المصابين بالسكري.
- السكري من الأسباب الرئيسية المؤدية إلى الفشل الكلوي، ويتسبب هذا الفشل في وفاة ١٠ إلى ٢٠٪ من المصابين بالسكري.

• يزيد الاعتلال العصبي الذي يصيب القدمين بسبب ضعف جريان الدم، إلى زيادة فرص الإصابة بقرحات القدم وبترا الأطراف في نهاية المطاف.

• اعتلال الشبكية السكري هو من الأسباب الرئيسية المؤدية للعمى، ويحدث نتيجة تراكم طويل المدى للأضرار التي تلحق بالأوعية الدموية الصغيرة الموجودة في الشبكية، وبعد التعايش مع السكري لمدة ١٥ عاماً يصاب نحو ٢٪ من المرضى بالعمى ويصاب نحو ١٠٪ بحالات وخيمة من ضعف البصر.

• الاعتلال العصبي السكري هو ضرر يصيب الأعصاب بسبب السكري ويطلق نحو ٥٠٪ من المصابين بهذا المرض، ورغم تعدد المشاكل التي قد تحدث جراء الاعتلال العصبي السكري فإن الأعراض الشائعة هي نخر أو ألم أو نمل أو ضعف في القدمين أو اليدين.

• المصابون بالسكري معرضون لخطر الوفاة بنسبة لا تقل عن الضعف مقارنة بغير المصابين بهذا المرض.

الوقاية

تبين أن انتهاز تدابير بسيطة لتحسين أنماط الحياة من الأمور الفعالة في الوقاية من السكري أو تأخير ظهوره، وتشمل تلك التدابير:



من الضروري التحكم بمستوى السكر في الدم ويعني ذلك توفير الأنسولين للمصابين بالسكري

اتباع نظام غذائي صحي يحتوي من ثلاث إلى خمس وجبات من الفاكهة والخضروات كل يوم والتقليل من تناول السكر والدهون المشبعة من أهم طرق الوقاية من السكري

- المحافظة على وزن صحي وفي حدوده الطبيعية.
- ممارسة ما لا يقل عن ٣٠ دقيقة من النشاط البدني المعتدل الكثافة في معظم أيام الأسبوع.
- اتباع نظام غذائي صحي يحتوي من ثلاث إلى خمس وجبات من الفاكهة والخضروات كل يوم، والتقليل من تناول السكر والدهون المشبعة.
- تجنب تعاطي التبغ لأن التدخين يزيد مخاطر الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية.

العلاج

يشمل علاج السكري تخفيض مستوى السكر في الدم ومستوى سائر عوامل الاختطار المضرة بالأوعية الدموية، ولا بد أيضاً من الإقلاع عن التدخين لتجنب المضاعفات. ومن التدخلات غير المكلفة التي يمكن الوصول من خلالها إلى «علاج وقائي» أو «علاج مؤقت» لمرض السكري ما يلي:

- التحكم بمستوى الجلوكوز في الدم، ويعني ذلك توفير الأنسولين للمصابين بالسكري من النوع الأول، أما المصابون بالسكري من النوع الثاني فيمكن علاجهم بأدوية فموية، غير أنهم قد يحتاجون أيضاً إلى الأنسولين.
- مراقبة مستوى ضغط الدم.
- رعاية القدمين والعناية بهما.
- إجراء فحوص للكشف عن اعتلال الشبكية السكري الذي يسبب العمى.
- مراقبة مستوى الدهون في الدم لتعديل مستويات الكوليسترول.
- إجراء فحوص للكشف عن العلامات المبكرة لأمراض الكلى المتصلة بالسكري.
- يمكن دعم كل هذه التدابير باتباع نظام غذائي صحي وممارسة النشاط البدني بانتظام والحفاظ على وزن معقول وتجنب تعاطي التبغ.

هل من علاج للسكري؟

الصيدلانية: البنكري البيشي

يحدث داء السكري بسبب خلل في عملية التمثيل الغذائي المتعلق بالسكريات، حيث يتعذر على الجسم الاستفادة من سكر الجلوكوز، وهو المصدر الأساسي للطاقة، بسبب نقص الأنسولين، وهو الهرمون الذي يتم إنتاجه في البنكرياس ويعد الهرمون المسؤول عن تنظيم مستوى السكر في الدم، أو بسبب مقاومة الجسم للأنسولين، ولا يتوفر حتى الآن علاج فعال للقضاء على مرض السكري تماما، والعلاج الوحيد المتوفر هو تناول الأنسولين وأدوية مساعدة أخرى.

أنواع السكري

هناك نوعان مختلفان من داء السكري هما:

- السكري من «النوع الأول» ويتم علاجه باستخدام حقن الأنسولين.
- السكري من «النوع الثاني» ويتم علاجه من خلال نظام غذائي ومجموعة من الأدوية التي يمكن تناولها عبر الفم.

الأنسولين

تم التعرف على عقار الأنسولين كدواء منتصف القرن العشرين الماضي، ويعطى بالحقن كإضافة أو كبديل للأنسولين الطبيعي في إطار العلاج لمرض السكري، وهو علاج للنوع الأول من مرض السكري. وهناك أنواع مختلفة من الأنسولين التي يدوم تأثيرها لفترة قصيرة أو متوسطة أو طويلة.

وفي بعض الأحيان يتم الدمج بين عدة أنواع من الأنسولين، وعلى المرضى الذين يستخدمون الأنسولين أن يحملوا معهم دائما بطاقة تحذيرية تشير إلى ذلك، لكي يكون بالإمكان إعطاؤهم العلاج المناسب إذا أصيبوا بالإغماء أو فقد الوعي.

طريقة أخذ الأنسولين

حقن عن طريق قلم الحقن.

عدد الجرعات

تختلف الجرعات باختلاف نوع الأنسولين وباختلاف حاجة المريض الفردية للدواء، وتتراوح الجرعة بشكل عام بين مرة واحدة إلى أربع مرات يوميا، قبل تناول الطعام بـ ٣٠ إلى ٤٥ دقيقة، وكذلك قبل النوم.

بداية فعالية الأنسولين

- فعالية قصيرة الأمد: بعد ٣٠ - ٦٠ دقيقة.
- فعالية متوسطة الأمد أو متواصلة: بعد ١ - ٤ ساعات.

مدة الفعالية

- فعالية قصير المدى: ٦ - ٨ ساعات.
- فعالية متوسطة المدى: ١٨ - ٢٦ ساعة.
- فعالية طويلة المدى: ٢٨ - ٣٦ ساعة.

التغذية

يتوجب على مريض الأنسولين تناول أغذية قليلة الكربوهيدرات والدهنيات والالتزام بتعليمات الطبيب.

التخزين والحفظ

يجب حفظ الأنسولين في الثلاجة دون تجميده، ويجب اتباع التعليمات المسجلة على العبوة.

نسيان الجرعة

في حال نسيان تناول الجرعة في الوقت المحدد يجب استشارة الطبيب والتصرف الصحيح فيما يتعلق بجمع الجرعة وبنوع الأنسولين.

وقف الجرعة

يجب عدم التوقف عن تناول الدواء دون استشارة الطبيب لأن التوقف عن أخذ جرعة الأنسولين قد يؤدي إلى اضطرابات في الجسم قد تؤدي إلى فقدان الوعي لا قدر الله.

الجرعة الزائدة

عند تناول جرعة زائدة من الأنسولين يجب الذهاب إلى الطوارئ فوراً، فقد تظهر علامات هبوط حاد في مستويات تركيز السكر في الدم كالإغماء والجوع والتعرق والرعدة والصداع. إن ظهرت هذه الأعراض يجب تناول طعام أو شراب غني بالسكر فوراً، والعمل بتعليمات الطوارئ عند حصول اضطرابات أو فقدان للوعي.



محاذير

- أثناء الحمل: لا تتوفر أبحاث كافية لكن فوائد العلاج بالأنسولين للمرأة الحامل تفوق كثيرا سلبياته.
- أثناء الرضاعة: الأنسولين آمن للمرأة

المرضع ولا توجد دلائل على وجود خطر على الطفل.

- الأطفال والرضع: يجب تقليل وملاءمة الجرعة حسب العمر والوزن.
- كبار السن: لا توجد موانع أو محاذير من استخدامه.

- في حال القيادة: يجب الامتناع عن قيادة السيارة عند أخذ جرعة الأنسولين لأن ذلك قد يسبب عدم وضوح في الرؤية «زغلة في العين».
- العمليات الجراحية والتخدير: يجب إبلاغ الطبيب الجراح أو طبيب التخدير عن استعمال هذا الدواء.

آثار جانبية

- تهيج في موضع الحقن.
- ضعف عام.
- تعرق.
- طفح جلدي.
- تورم في الوجه.
- ضيق في التنفس وصفير.

الأدوية

تتوفر مجموعة متنوعة من الأدوية لعلاج النوع الثاني من مرض السكري بالإضافة إلى الأنسولين. وتتوفر من هذه الأدوية فئات مختلفة حسب الحالة، وتعمل كل مجموعة بطريقة مختلفة في خفض سكر الدم. فبعض الأدوية التي تؤخذ عن طريق الفم تحفز البنكرياس على إنتاج المزيد من الأنسولين، فيما تساعد أدوية أخرى الجسم على خفض مقاومته للأنسولين، وتعمل أنواع أخرى على إبطاء امتصاص الجسم للكربوهيدرات.

يجب الامتناع عن قيادة السيارة عند أخذ جرعة أنسولين لأنه يسبب «زغلة» في العين



أدوية تؤخذ عن طريق الفم

اسم المجموعة والدواء	المميزات	كيف يعمل	الآثار الجانبية المحتملة
MEGLITINIDES • Repaglinide (Prandin) • Nateglinide (Starlix)	يعمل بسرعة	يحفز إنتاج الأنسولين	هبوط شديد في سكر الدم، زيادة الوزن، الغثيان، ألم في الظهر، صداع
SULFONYLUREAS • Glipizide (Glucotrol) • Glimepiride (Amaryl) • Glyburide (DiaBeta, Glynase)	يعمل بسرعة	يحفز إنتاج الأنسولين	هبوط السكر في الدم، زيادة الوزن، الغثيان، الطفح الجلدي
DIPEPTIDY PEPTIDASE-4 (DPP-4) INHIBITORS • Sitagliptin + metformin (Janumate) • Saxagliptin (Onglyza) • Sitagliptin (Januvia) • Linagliptin (Tradjenta)	لا يسبب زيادة الوزن	يحفز إنتاج الأنسولين، يمنع إفراز الجلوكوز من الكبد	عدوى في الجهاز التنفسي العلوي، التهاب الحلق، صداع، التهاب البنكرياس
BIGUANIDES • Metformin (Fortamet, Glucophage, others)	يرتبط قليلا بزيادة الوزن، يخفض قليلا الكوليسترول الضار	يمنع إفراز الجلوكوز من الكبد، يعمل على تحسين حساسية أنسجة الجسم للأنسولين	الغثيان، الإسهال، وفي حالات نادرة يحدث تراكم في حمض اللاكتيك الضار
THIAZOLIDINEDIONES • Rosiglitazone (Avandia) • Pioglitazone (Actos)	يزيد قليلا الكوليسترول المفيد	يمنع إفراز الجلوكوز من الكبد، يعمل على تحسين حساسية أنسجة الجسم للأنسولين	فشل القلب، نوبة قلبية، سكتة دماغية، مرض الكبد، سرطان المثانة، التورم وزيادة الوزن والتعب
ALPHA-GLUCOSIDASE INHIBITORS • Acarbose (Precose) • Miglitol (Glyset)	لا يسبب زيادة الوزن	يبطئ امتصاص النشويات والسكريات	آلام في المعدة، غازات، إسهال

أدوية تؤخذ عن طريق الحقن

AMYLIN MIMETICS • Pramlintide (Symlin)	يمنع الجوع، يقلل من زيادة الوزن	يحفز إنتاج الأنسولين، يستخدم مع حقن الأنسولين	نقص السكر في الدم، الغثيان أو القيء، الصداع، احمرار وتهيج في موضع الحقن
INCRETINMIMETICS • Exenatide (Byetta) • Liraglutide (Victoza)	يمنع الجوع، يقلل من زيادة الوزن	يحفز إنتاج الأنسولين، يستخدم مع metformin و sulfonyleurea	الغثيان أو القيء، صداع، دوخة، تلف أو فشل الكلى

HIS NEXT
INSULIN
COULD
BE HIS
ONLY
INSULIN

It's simpler
than I thought

Addressing mealtime glucose is
essential for sustained control¹



NovoMix[®] 30
adds confidence
to control

One insulin in one device, even as
needs progress²

When intensified from basal
analogue insulin:

Significant reductions in HbA_{1c}^{*3}

Significant PPG reductions³

No increase in rate of hypos³

* p<0.0001

References

1. Inzucchi SE et al. Management of hyperglycaemia in type 2 diabetes: a patient-centred approach. Position statement of the American Diabetes Association (ADA) and the European Association for the Study of Diabetes (EASD). *Diabetes Care* 2012 April 19 [Epub ahead of print]. 2. Carter AJ et al. Attainment of glycaemic goals in type 2 diabetes with once-, twice-, or three-daily dosing with biphasic insulin aspart 70/30 (The 1-2-3 study). *Diabetes Obes Metab* 2006; 8: 58-66. 3. Guspecht J et al. Intensification to biphasic insulin aspart 30/70 (BIAsp 30, NovoMix[®] 30) can improve glycaemic control in patients treated with basal insulins: a subgroup analysis of the IMPROVE[™] observational study. *Int J Clin Pract* 2009; 63(6): 966-972.

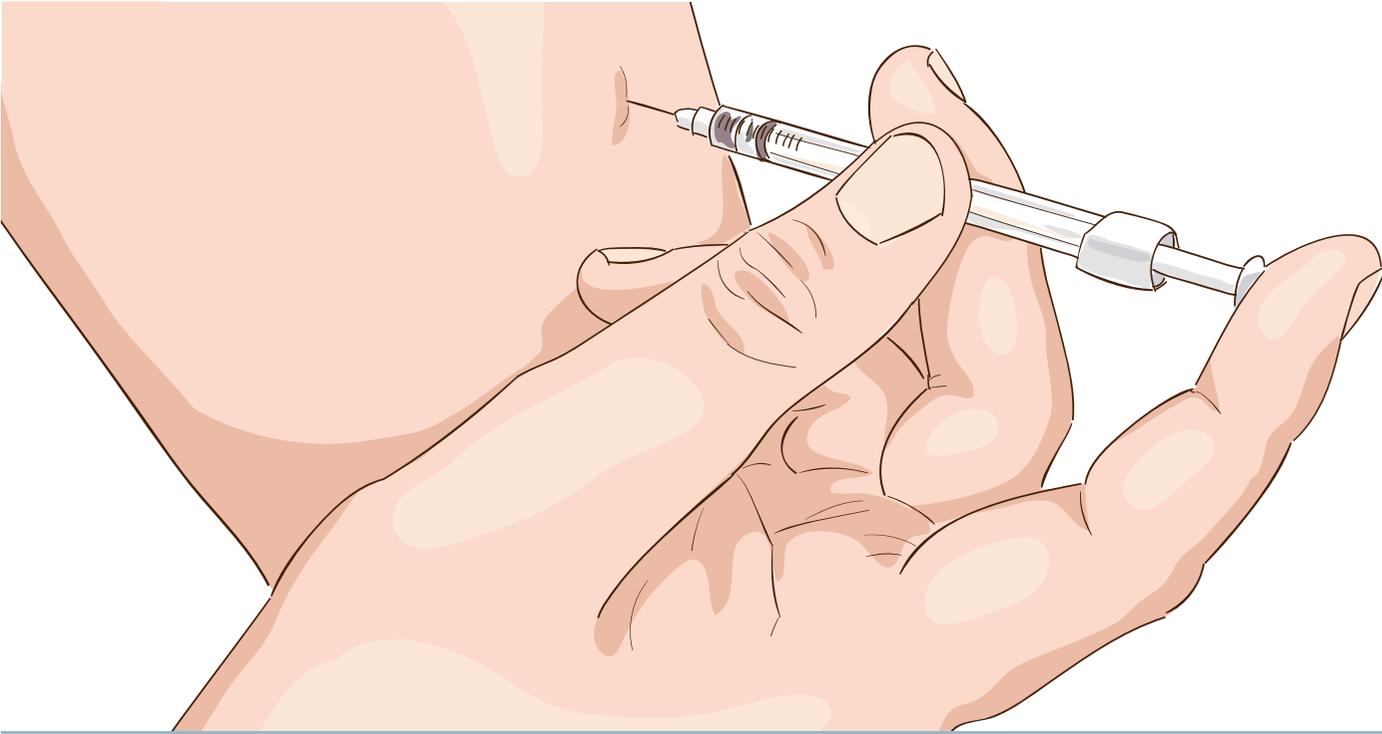
NOV04001011



changing
diabetes[®]

At Novo Nordisk, we are changing diabetes. In our approach to developing treatments, in our commitment to operate profitably and ethically and in our search for a cure.

NovoMix[®] 30
(biphasic insulin aspart)



إحذر الجرعات الزائدة من الأنسولين

الأنسولين قصير المفعول وبذلك يكون المريض قد تناول جرعة زائدة منه).
• أخذ الجرعة الصحيحة من الأنسولين لكن دون تناول وجبة، لذا ينصح مريض السكري بالحرص على تناول الوجبات اليومية المعتادة بمواعيد ثابتة. وينبغي أن يتم تحديد تناول جرعات الأنسولين قصير المفعول مع تناول

والرياضة والأدوية الخافضة للسكري عن طريق الفم، ولكن قد تحصل بعض الحالات التي يتناول فيها المريض جرعة زائدة من الأنسولين مما يتسبب في انخفاض معدل السكر في الدم بشكل مفاجئ وينتج عن ذلك أعراض شديدة الخطورة.

أسباب الجرعة الزائدة

من الأسباب التي قد تؤدي لتناول جرعة زائدة من الأنسولين وتجاوز الجرعة المحددة:

- عدم القدرة على قراءة الوحدات المسجلة على الحقنة خاصة لدى كبار السن.
- صعوبة معرفة الطريقة الصحيحة للتعامل مع المنتجات الجديدة.
- حقن جرعة صحيحة ولكن من النوع الخاطئ (مثلاً: في حال كون جرعة المريض ٣٠ وحدة من الأنسولين طويل المفعول و ١٠ وحدات من الأنسولين قصير المفعول، فقد يحصل خطأً عند حقن ٣٠ وحدة من



الصيدلانية: عائشة دغيري

يحتاج الأشخاص الذين يعانون من السكري «النوع الأول» لأخذ حقن الأنسولين للسيطرة على معدل السكر في الدم.
كما قد يحتاج بعض المصابين بالنوع الثاني من السكري لأخذ حقن الأنسولين في حال عدم استجابة حالتهم للعلاج بالحمية الغذائية

- راقب وضعك الصحي خلال الساعات التالية.
- أعد قياس السكر في الدم في حال استمرت الأعراض وتناول الوجبات الخفيفة طالما أن معدل السكري منخفض.
- إذا استمر معدل السكري منخفضا لأكثر من ساعتين أو لم تشعر بتحسن في الأعراض فتوجه للطبيب فورا.
- لا داعي للقلق من ارتفاع معدل السكري خلال هذه الفترة حيث إن انخفاض السكر قد يتسبب في مشاكل صحية أشد ضررا من ارتفاعه .



اتصل بالطوارئ فوراً

في حال تطور الحالة نتيجة انخفاض السكر في الدم إلى الإغماء أو بداية فقدان الوعي اتصل بالطوارئ فوراً، واحقن المريض بجرعة من الجلوكاجون إذا كان فاقدا للوعي تماما وهو مادة معاكسة لمفعول الأنسولين. وفي حال كون المريض فاقدا للوعي جزئيا يمكن مساعدته في شرب العصير أو تناول قطعة من الحلوى حتى تتحسن الأعراض، وفي حال استمرت ينصح بنقله للمستشفى فوراً.

إرشادات وقائية

- لحمايةك من تناول الجرعات العالية من الأنسولين ومن الأعراض المصاحبة لها اتبع الإرشادات الوقائية التالية:
- لا تهمل تناول وجباتك اليومية في مواعيدها حتى لو لم تشعر بالجوع، يمكن مثلا تناول الخبز أو الفواكه أو الحليب.
- أبق قطعا من الحلوى في متناول يدك، في الحقيبة أو السيارة أو المكتب، لتناولها مباشرة في حال تعرضك لأعراض انخفاض سكر الدم.
- أطلع المحيطين بك على الأعراض المصاحبة لانخفاض وارتفاع السكر حتى يمكنهم إسعافك في حال تعرضك لها.

من مريض لآخر، فقد تظهر تلك الأعراض لدى المرضى الذين لم يتم السيطرة على الأعراض لديهم عند معدلات السكر الطبيعية أي ٧٠ إلى ١٢٠ ملغم/دسل.

ماذا أفعل؟

في حال تناول جرعة زائدة من الأنسولين يمكن حل المشكلة وتجاوز الأعراض المصاحبة في المنزل باتباع الخطوات التالية:

- افحص معدل السكر في الدم.
- اشرب نصف كوب من العصير المحلى أو الصودا وقطعة من الحلوى وهي كمية تعادل ١٥ إلى ٢٠ غرام من الكربوهيدرات.
- في حال عدم تناول الوجبة تناولها على الفور.
- خذ قسطا من الراحة، تمدد قليلا مع رفع القدمين.
- أعد قياس معدل السكر في الدم بعد ١٥ إلى ٢٠ دقيقة وفي حال استمر المعدل منخفضا تناول كمية تعادل ١٥ إلى ٢٠ غرام من الكربوهيدرات أو تناول بعض الطعام إن استطعت.

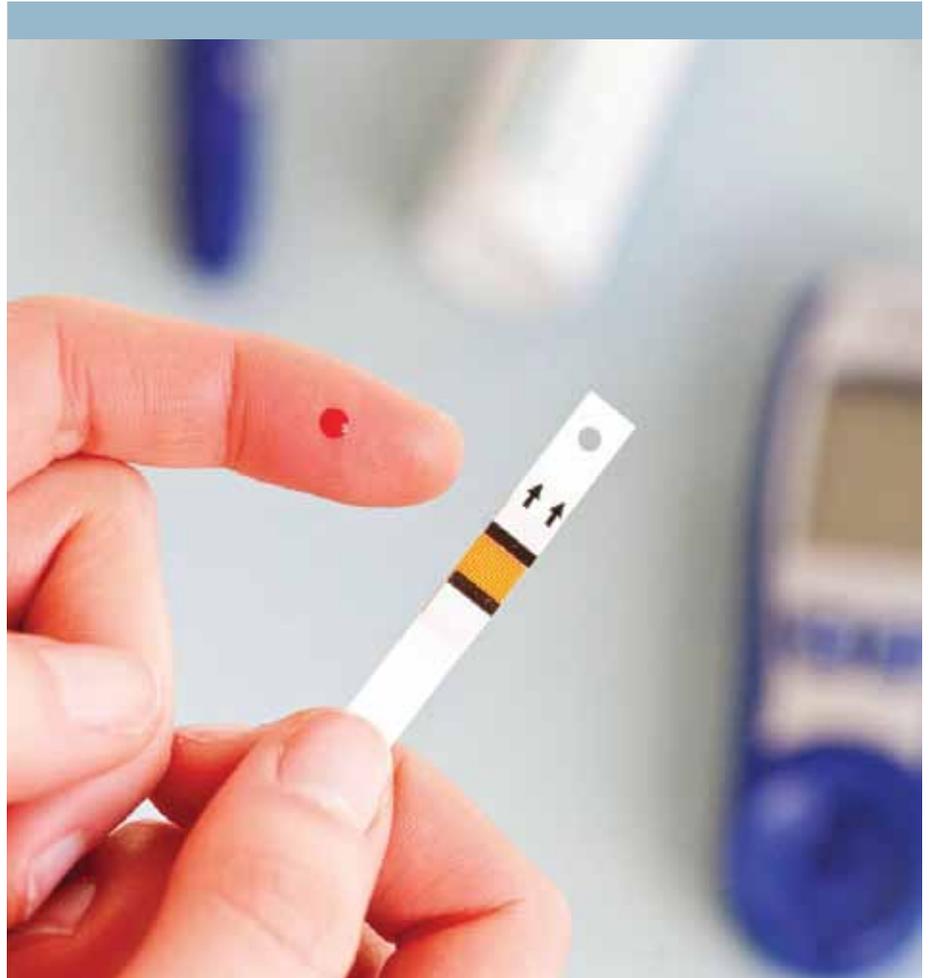
الوجبات الغذائية، لأن أخذ جرعة الأنسولين دون تناول وجبة يؤدي لانخفاض حاد في معدل السكر في الدم لمعدلات خطيرة.

- أخذ جرعة الأنسولين قبل ممارسة النشاط الرياضي مباشرة حيث إن النشاط البدني يتسبب في خفض معدل السكر في الدم كما يؤثر على امتصاص الأنسولين.

الأعراض

مهما اختلفت مسببات تناول جرعة زائدة من الأنسولين فإن الأعراض المصاحبة لها هي أعراض الانخفاض الشديد في سكر الدم وتشمل:

- الارتباك
 - الإحساس بالإرهاق والإجهاد الشديد
 - التعب
 - تعرق شديد أو رطوبة في الجلد
 - ارتجاف أو رعشة في اليدين
- وفي حال استمرار معدل السكر بالانخفاض أكثر فقد يتطور الوضع لحدوث تشنجات أو إغماء، ورغم أن المعدل الأدنى من سكري الدم هو محدود ٧٠ ملغم/دسل، إلا أن إمكانية ظهور الأعراض المصاحبة لمستويات سكر الدم المنخفضة تختلف





إحذر مضاعفات مضخة الأنسولين



د. محمد بن يحيى الحربي *

مضخة الأنسولين هي عبارة عن جهاز صغير بحجم الهاتف الجوال يقوم بضخ الأنسولين بشكل أوتوماتيكي مبرمج من خلال أنبوب بلاستيكي يزرع تحت الجلد.

فوائدها

تعتبر المضخة أداة من أدوات حقن الأنسولين للمصابين بالسكر من النوع الأول أو من النوع الثاني والمعتمدين بشكل كامل على الأنسولين في العلاج، مثل الأقلام أو الإبر أو مسدس الضغط العالي. ولكن للمضخة فوائد وميزات عن الأدوات الأخرى نجملها فيما يلي:

- تجنب المريض وخز نفسه بالإبر بشكل متكرر في اليوم مما يساعد على تخفيف معاناته وخصوصاً الأطفال حيث يمكن تغيير إبرة المضخة المزروعة تحت الجلد كل ثلاثة أيام.
- أثبتت فعاليتها في علاج تذبذب السكر المتكرر والدائم.
- تقل معها بل ربما تقطع حالات انخفاض السكر الذي يعتبر من أسوأ المضاعفات التي قد تحدث للمريض جراء زيادة جرعة الأنسولين أو قلة الأكل.
- تمنح المريض حرية كاملة من حيث الأكل والحركة والتنقل من مكان إلى آخر.
- بالاستخدام الصحيح للمضخة يمكن تجنب كثير من مضاعفات السكر المزمنة مثل اعتلال الشبكية وأمراض الكلى وأمراض القدم وغيرها.

شروط استخدامها

ليست مضخة الأنسولين مجرد جهاز يتم توزيعه على المرضى فحسب، بل هي في غاية الدقة والتقنية تتطلب كثيراً من الاشتراطات حتى تؤدي الفوائد المرجوة منها، وإلا انقلبت إلى أداة ضارة قد تؤذي المريض بدلاً من علاجه، وهذه الشروط تنقسم إلى جزأين، أحدهما خاص بمقدم الخدمة والآخر خاص بالمريض.

أولاً: الشروط التي يجب توفرها في مقدمي الخدمة

- وجود فريق طبي مدرب على استخدام المضخة برئاسة استشاري غدد صماء وسكر وعضوية أخصائي تغذية علاجية مدرب وكذلك معلمة سكر لها خبرة طويلة في علاج السكر ومدربة على العلاج بالمضخة بالإضافة إلى عناصر أخرى مهمة مثل الأخصائي الاجتماعي

وممرضة مدربة في هذا المجال وموظف مختص للأمور الإدارية.

- سهولة الوصول والاتصال بفريق العمل المعالج، فإذا تعذر ذلك فإنه لا يمكن أن تدخل المضخة من ضمن إمكانيات المستشفى في العلاج.
- توفر جهاز المضخة مع مستلزماتها لدى المستشفى، وهذا لا يحدث عندما تعتمد بعض المستشفيات على شراء عدد محدود من المضخات مع توفير مستلزماتها لمدة محدودة، وحتى نتجنب هذه السلبية لا بد أن يكون توفير هذه المضخات مركزياً وبصفة دائمة.

ثانياً: الشروط التي يجب توفرها في المريض

- أن يكون المريض مقتنعاً اقتناعاً تاماً بفائدة هذا الجهاز في تخفيف معاناته مع المرض وأنها وسيلة لعلاج السكر وليست غاية لتجنب الوخز بالإبر.
- أن يتعلم كيفية حساب النشويات في الطعام لأهميتها في حساب الجرعات المناسبة للأكل.
- أن يكون منضبطاً في المواعيد وعمل الفحوصات المطلوبة منه بانتظام.
- أن يلتزم بنظام غذائي متناسب مع العلاج بالمضخة يضعه له فريق العمل.
- أن يكون لدى المريض كل وسائل الوصول والتواصل مع فريق العلاج.

مضاعفاتها

ينتج عن استخدام مضخة الأنسولين بعض المضاعفات الخطيرة التي يجب التنبيه إليها وأخذها بعين الاعتبار، ومنها:

- ارتفاع السكر المفاجئ مع ارتفاع حموضة الدم، وهذا قد يحصل حينما يتوقف ضخ الأنسولين لسبب أو آخر دون التنبيه لذلك من قبل المريض أو ذويه، حيث تحتوي معظم المضخات على إنذار لتوقف ضخ الأنسولين.
- زيادة الوزن وتراكم الدهون في الجسم مما قد يؤدي إلى مضاعفات مزمنة لا تحمد عقباها، وعادة ما تحدث هذه المشكلة حينما لا يلتزم المريض بالنظام الغذائي المعد له من قبل الفريق المعالج.
- انخفاض السكر القاتل، وهذا قد يحدث في الأطفال الصغار حينما يشغلون باللعب في غياب الرقيب وتستمر المضخة بضخ الأنسولين دون وجود غذاء.

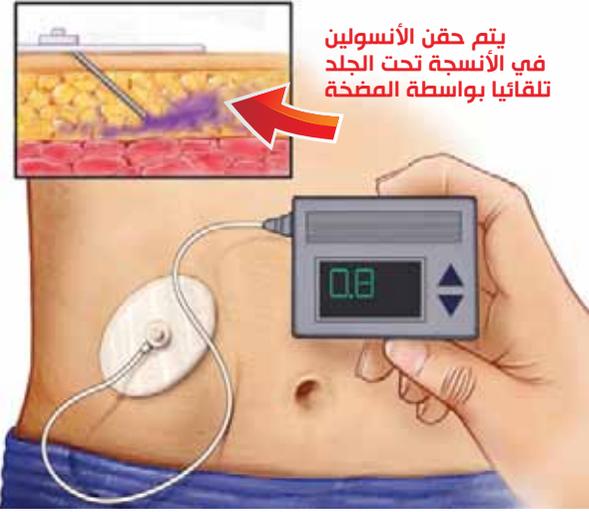
مفاهيم خاطئة

يكتنف استخدام مضخة الأنسولين الكثير من

المفاهيم الخاطئة التي يجب التنبيه إليها من أجل صحة أفضل، ونختصرها فيما يلي:

- يعتقد بعض الناس أن المضخة غاية لتجنب الوخز المتكرر بالإبر وليست علاجاً للسكر، فينتج عن هذا الفهم استخدامها دون الالتزام بالحماية الغذائية أو اتباع نصائح الطبيب، وكذلك يعتمد بعض المقتدرين على شراء المضخة على حسابهم الخاص والذهاب إلى الأطباء في بعض مراكز العلاج الخاصة واستخدام المضخة بشكل خاطئ مما يؤدي إلى المضاعفات التي ذكرناها سابقاً.
- يظن كثير من المرضى أنه طالما أن الأنسولين يفرز بطريقة مستمرة في الجسم عن طريق المضخة، فإن الإنسان يكون حر التصرف في الغذاء فيأكل كما يحلو له ويزيد من جرعات الأنسولين حسب الأكل، فينتج عن ذلك زيادة في الوزن وتراكم الدهون في الكبد وأجزاء الجسم الأخرى ومنها الأوردة الكبيرة المغذية للقلب والقدمين، مما يؤدي إلى انغلاقها وتأثر الأعضاء التي تغذيها.

يتم حقن الأنسولين في الأنسجة تحت الجلد تلقائياً بواسطة المضخة



نظام علاجي متكامل

في الختام لا بد من التنبيه على أهمية أن لا يقوم المريض بتركيب المضخة بنفسه دون أن يكون هناك فريق طبي مدرب على هذه النوعية من العلاج يسهل الوصول إليه في المنطقة أو المدينة التي يعيش فيها المريض، وأن الالتزام بتعليمات الفريق المعالج هو لب العلاج لمرض السكري ومع المضخة بالذات، وأنه يجب النظر إلى المضخة على أنها نظام علاجي متكامل وليست مجرد جهاز يزرع للمريض ليتجنب الوخز المتكرر للحقن.

* استشاري الغدد الصماء وسكر الأطفال

مدير إدارة مراكز ووحدات السكر بالإدارة العامة للمستشفيات، وزارة الصحة

إجراءات خاصة للعناية بالقدم السكري

القطن وليس النايلون وتجنب الجوارب التي لها شريط مطاطي ضاغط حيث إنها تقلل من تدفق الدم للقدمين وكذلك الجوارب السمكية التي تهيج الجلد.

• شراء الأحذية المريحة وتجنب الكعب العالي أو الأحذية الضيقة، وقد يوصي الطبيب بأحذية طبية مصممة خصيصاً لتلائم مع الشكل الدقيق لقدميك.

• تجنب التدخين حيث إنه يضعف الدورة الدموية ويقلل من كمية الأكسجين في الدم.

• عمل فحوصات للقدمين عند الطبيب أو اختصاصي الأقدام مرة واحدة سنوياً أو أكثر.

• خذ إصابات القدم على محمل الجد وقم بمراجعة الطبيب لوصف العلاج المناسب.

يومياً وجففهما بلطف خاصة بين الأصابع، وورش البودرة أو نشاء الذرة بين أصابع القدم للحفاظ عليها جافة، واستخدم الكريمات المرطبة لأعلى وأسفل القدمين للحفاظ عليها ناعمة.

• لا تقم بإزالة الجلد الزائد من القدمين بنفسك لتجنب إصابة الجلد، ولا تستخدم مقص الأظافر أو المقص لإزالة البثور أو الثآليل إن وجدت ولا تستخدم مزيلات الثآليل الكيميائية بل يجب مراجعة الطبيب لإزالتها.

• قلم أظافر القدمين بعناية، ولا تمشح حافتي القدمين حتى في أنحاء المنزل لمنع إصابة قدميك.

• ارتداء جوارب نظيفة وجافة مصنوعة من

الصيدلانية: إيمان الدباسي

يؤدي مرض السكري إلى تلف في الأعصاب وضعف الدورة الدموية مما يجعل القدمين عرضة للتقرحات، ولتجنب حدوث ذلك يجب التحكم في السكري عن طريق الحماية الغذائية وممارسة الرياضة وقياس السكر في الدم بانتظام.

إجراءات العناية بالقدمين

- افحص القدمين يومياً للتحقق مما إذا كان هناك شقوق أو بثور أو قروح أو احمرار أو تورم.
- اغسل القدمين بالماء الفاتر مرة واحدة



١٢ خطوة للعناية بالقدم لمرضى السكري



وخير رفيق في الزمان جهاز.. الفحص المنتظم لسكر الدم يقيك من مضاعفات داء السكري



السكري صحّحه

إن كنت مصاباً بداء السكري فأنت بالتأكيد تعلم أنه مرض مرتبط بأسلوب الحياة. صح؟
وكلما كنت تحيا حياتك بطريقة صحية كلما تقادبت تأثير خطر مضاعفاته على
صحتك وحياتك، صح؟ وكلما أبقيت نفسك واعياً لمخاطره وطرق تقاديبها، كلما
استمتعت أكثر بصحتك وحلاوة الدنيا وما فيها، صح؟ إذا السكري صحّحه!

- النظام الغذائي
- النشاط البدني
- فحص سكر الدم
- الفحوصات والأدوية
- زيارة الطبيب
- الامتناع عن التدخين

توفر وزارة الصحة
أجهزة فحص السكر
وملحقاتها من الأشرطة،
والأبر للمرضى المسجلين



اعتلال الشبكية السكري

ص. عائشة دغيري

يتسبب استمرار ارتفاع مستوى الجلوكوز في الدم في إحداث تغييرات في جدران الأوعية الدموية لشبكية العين فتزداد نفاذيتها لتسمح بخروج السوائل لخارج الخلايا. وفي الحالات المتقدمة تتراد كثافة الأوعية الدموية في الشبكية مما يتسبب بحدوث نزيف داخلي، وتسمى هذه الحالة «اعتلال الشبكية السكري».

العلامات والأعراض

- رؤية ضبابية وفقدان تدريجي للبصر.
- رؤية بقع أو نقاط سوداء عائمة في مجال الرؤية.
- تشكل ظلال أو مناطق رؤية معتمة.
- صعوبة الرؤية في الليل.

الوقاية

يوصى مريض السكري باتباع عدد من الإجراءات الوقائية للحد من إصابته باعتلال الشبكية، ومنها:

- الالتزام بنظام غذائي صحي وممارسة التمارين الرياضية بشكل يومي لضمان مستويات طبيعية من الجلوكوز في الدم.
- التحقق من مستوى السكر في الدم بشكل متكرر يوميا والالتزام بفحص مستوى السكر التراكمي كل ثلاثة أشهر.
- الحفاظ على مستوى الكوليسترول في الدم وضغط الدم ضمن المستوى المطلوب.
- التوقف عن التدخين لما له من أثر في زيادة فرصة الإصابة باعتلال الشبكية عند مريض السكري.

- فحص العين الدوري ومراقبة أي تغييرات أو اختلالات في الرؤية وإعلام الطبيب المختص للتحقق من صحة العين والشبكية.



اعتلال الشبكية السكري



يتسبب استمرار ارتفاع مستوى الجلوكوز في الدم في إحداث تغييرات في جدران الأوعية الدموية لشبكية العين وتزداد نفاذيتها لتسمح بخروج السوائل لخارج الخلايا وفي الحالات المتقدمة تتراد كثافة الأوعية الدموية في الشبكية مما يتسبب بحدوث النزيف الداخلي



علامات وأعراض اعتلال الشبكية السكري



صعوبة الرؤية في الليل



تشكل ظلال أو مناطق رؤية معتمة



رؤية بقع أو نقاط سوداء عائمة في مجال الرؤية



رؤية ضبابية وفقدان تدريجي للبصر

الوقاية من الإصابة باعتلال الشبكية السكري

يوصى مريض السكري باتباع عدد من الإجراءات الوقائية للحد من إصابته باعتلال الشبكية ومنها:



مسابقة

المجلة الطبية

العجائزة الكبرى

سيارة
mazda 3 2014



5 جوائز آيفون و 15 ساعة يد فاخرة



الهيئة العامة للصحة العامة
Al-Mahalliyya Public Affairs
www.al-mahalliyya.com



وزارة الصحة
Ministry of Health

للإشتراك في المسابقة:

WWW.TEBBIYA.COM



السكري والضعف الجنسي

الصيدلانية: نورة التميمي

بعد الضعف الجنسي أكثر المشاكل شيوعاً لدى معظم الرجال المصابين بمرض السكري، وتعتمد عملية أداء الوظيفة الجنسية على مشاركة الجهاز العصبي وجهاز الأوعية الدموية والهرمونات وغيرها من الأجهزة الحيوية، كما أن الحالة النفسية والمزاجية تؤثر على كل هذه الأجهزة.

عوامل مساعدة

إلى جانب الإصابة بمرض السكري توجد أسباب وعوامل أخرى تساعد على تفاقم مشكلة الضعف الجنسي أبرزها أمراض القلب، وارتفاع نسبة الكوليسترول بالدم، وضغط الدم، والسمنة، ومرض باركنسون، واضطراب في الهرمونات مثل انخفاض مستوى هرمون التستوستيرون، والتدخين والإدمان على الكحول.

إضافة إلى ذلك فهناك بعض الأدوية مثل أدوية الاكتئاب، والإصابات التي تؤثر على منطقة الحوض أو الحبل الشوكي.

الأعراض والمضاعفات

أجريت العديد من الدراسات لمعرفة كيفية تأثير مرض السكري على العملية الجنسية، فوجد أن مرض السكري يؤدي إلى أعراض ومضاعفات خطيرة منها:

- ضعف الانتصاب: ويتمثل بصعوبة حصول الانتصاب وصعوبة المحافظة عليه، وذلك بسبب حدوث خلل بالأعصاب المغذية للعضو الذكري، وهذا الخلل يؤدي على المدى البعيد إلى حدوث ضعف في الانتصاب أو عجز تام.
- خلل في القذف: بسبب ضمور العضلات اللاإرادية في العضو الذكري مما يؤدي إلى خلل بالدورة الدموية وعدم نزول المنى إلى الخارج، وبدلاً من ذلك يجد المنى طريقه إلى المثانة ويخرج مع البول.

الوقاية والعلاج

تهدف برامج الوقاية والعلاج من حالات الضعف الجنسي إلى تمكين الزوجين من ممارسة حياتهما الجنسية بصورة طبيعية حتى في السن المتقدمة، لذا

فإن ضبط مستوى السكر في الدم يساعد على تجنب تلف الأوعية الدموية والأعصاب. ويشمل الضبط الجيد لمستوى سكر الدم الإجراءات التالية: اتباع نظام غذائي صحي، تناول الأدوية الموصوفة في الوقت المناسب، ممارسة الرياضة، مراقبة مستوى السكر بالدم، إضافة للمحافظة على نظافة الجسد وخاصة القدمين.

الأدوية

تم إجراء العديد من الأبحاث لمعرفة ما إذا كانت بعض الأدوية المتاحة لعلاج الضعف الجنسي ذات تأثير إيجابي أيضاً في المرضى المصابين بالسكري، ووجد أن لها تأثيراً إيجابياً وفعالاً في المرضى المصابين بالضعف الجنسي المصاحب للسكري. ورغم فعالية هذه الأدوية إلا أنها قد تتأثر سلباً ببعض العوامل مثل طول مدة الإصابة بالسكري، والارتفاع الملحوظ في نسبة السكر بالدم، وازدياد عدد الأمراض المزمنة، لكن معظم المرضى كانوا راضين عن فعالية وجدوى هذه الأدوية.

- سيلدينافيل Sildenafil
- تادالافيل Tadalafil
- فيردنفايل Vardenafil

وقاية صحية

اقرأ، اسمع وشاهد

"نبض"

شريك حياة...

تثقيف للمريض

توعية
عن الأمراض

نبض
اكتشف معنا أولاً

"نبض"

لا عذر أمام حياة صحية اليوم ...
مضمون مبتكر، معرّب، مبسّط يناسب الجميع

www.nabed.net



نبض، ريادة في التثقيف الصحي، بمحتوى معرّب ذي مرجعية أكاديمية عالمية، مبسّط وملائم للمجتمعات المحلية بتكنولوجيا عالية، متخصص بأكثر من 40 مرض وموجه للأفراد ولقطاع الأعمال.

الشريك الاستراتيجي



الجهة المعنية للعلاقات العامة
Al-Mahalliyya Public Affairs
www.al-mahalliyya.com

لمزيد من المعلومات وتفاصيل الإشتراك والرعاية الرجاء الاتصال على الأرقام التالية:
Tel: +966-11- 2886484 - Fax: +966-11- 2886846 - UTN: 920003544
Info@al-mahalliyya.com

حقائق وأرقام

عوامل الخطورة

يعتبر العامل الوراثي عاملاً جوهرياً ومهماً من عوامل الخطورة، حيث تتراوح نسبته بين ٦٠ و٨٠٪ من الحالات المسببة للإصابة، يتبع ذلك العوامل البيئية مثل التغذية السيئة وعدم ممارسة الرياضة بشكل مستمر، وتتمثل التغذية السيئة في تناول الطعام فوق الحد المطلوب للإنسان حسب عمره ونشاطه.

الوقاية

أهم عامل وقائي لتجنب الإصابة بمرض السكري هو من خلال مكافحة أهم أسبابه وهي السمنة أو الزيادة في الوزن، ويمكن التخلص من ذلك بالرياضة واتباع النظام الغذائي الصحي الملائم للشخص. هذا على مستوى الفرد أما كيفية الحد من

معظم حالات الإصابة في الفئة العمرية بين ٤٠ و٥٩ سنة، ويكثر المرض في الدول الفقيرة ومتوسطة الدخل حيث وصلت النسبة في هذه الدول إلى حوالي ٨٠٪ من مجموع الإصابة.

وأفاد التقرير أن ما يقرب من ١٨٣ مليون شخص مصاب بالسكر دون أن يتم تشخيصهم، وأشار إلى أن عدد حالات الوفاة جراء داء السكري وصلت إلى ٤,٦ مليون حالة وفاة بنهاية عام ٢٠١١.

هذا فيما يخص النوع الثاني من السكري والذي ينتج غالباً عن العادات الغذائية السيئة وعدم ممارسة الرياضة مع وجود العامل الوراثي في الأساس. أما فيما يخص النوع الأول من السكري فقد بلغت نسبة الإصابة السنوية في الأطفال ٧٨ ألف طفل سنوياً في كل دول العالم، وما نلاحظه في الآونة الأخيرة ازدياد عدد الأطفال واليافعين المصابين بالنوع الثاني من السكري بسبب ازدياد حالات السمنة في هذه الفئة العمرية.

د. محمد الحربي *

يعتبر داء السكري من أكثر الأمراض المزمنة انتشاراً في العالم، حيث شهدت الأعوام الأخيرة تزايداً مضطرباً في أعداد المصابين بهذا الداء، وحسب تقرير فيدرالية السكر العالمية الأخير فإن معدل انتشار السكر في العالم قد زاد بأكثر من ٥٪ في السنوات العشر الأخيرة. وجاء في التقرير أن المملكة العربية السعودية تحتل المرتبة السابعة عالمياً في معدل انتشار داء السكري حيث بلغت نسبة المصابين به حوالي ٢٠٪ من السكان في عام ٢٠١١ أي ما يزيد عن ٥٪ عن عام ٢٠٠٨ حيث كان المعدل حوالي ١٤,١٪.

وأوضح التقرير أن عدد المصابين بالمرض في العالم بلغ حوالي ٣٦٦ مليون شخص عام ٢٠١١ ومن المتوقع أن يبلغ ٥٥٠ مليون مصاب عام ٢٠٣٠، وأن



الرسالة الختامية

أفضل رسالة يمكن أن يوجهها مقدم الخدمة الصحية إلى المجتمع هي الإصغاء إلى الحملات التوعوية واستثمارها بما يعود على الفرد بالفائدة والصحة، وأن كل الجهود المعمولة هي من أجل الإنسان ليكون قويا في عبادة ربه وعمارة الأرض وخدمة وطنه ومجتمعه، وأن الاهتمام بالصحة وحفظ النفس هي من الأولويات التي حث عليها ديننا الحنيف، وأن الجسد أمانة عند صاحبه عليه أن يسعى لصونه ووقايته مما يضره.

نسأل الله عز وجل أن يشفي كل مريض وأن يقي أهلنا وإخواننا وجميع المواطنين من شر هذا الداء العضال.

* مدير إدارة مراكز ووحدات السكر
بوزارة الصحة

على الأغذية تبين السرعات الغذائية في كل منتج في الأسواق التجارية والمطاعم، وكذلك الحد من الإعلانات المروجة للأغذية التي تحتوي على سرعات حرارية عالية وسهلة التناول، ودعم الإعلانات التوعوية المدعمة للأغذية السليمة والحائثة على ثقافة النشاط والحركة وممارسة الرياضة من خلال وسائل الإعلام المختلفة.

وتكتمل هذه المنظومة بتكثيف الحملات التوعوية وزيادة الفحص المبكر من خلال مراكز الرعاية الأولية في جميع المرافق الصحية الحكومية والخاصة، وذلك لكشف المرض في مراحله المبكرة ومن ثم التغلب عليه ومكافحته، وربما يمكن تدييح كل ذلك باستثمار منبر مهم من منابر التواصل مع الناس وهو منبر خطبة الجمعة حينما تخصص خطب لتوعية الناس وزرع ثقافة الاقتصاد في الأكل حسب الحاجة والتركيز على الحركة والنشاط.

انتشار المرض في المجتمع فإن ذلك يستلزم تضافر الكثير من الجهود لعمل منظومة متكاملة تبدأ في مناهج المدارس للأطفال بتعليم العادات الغذائية السليمة، وزيادة حصص الرياضة في المدارس للأبناء والبنات على حد سواء، ووضع برامج رياضية قوية أسوة بالدول الأوروبية، وعدم الاقتصار على لعبة كرة القدم كوسيلة ترفيهية، مروراً بوضع ملصقات

أكثر من ٤ ملايين حالة وفاة سنويا بسبب السكري على مستوى العالم

٧٨ ألف طفل يصابون بالنوع الأول من السكري سنويا في كل دول العالم

التمارين الرياضية مفيدة لمرضى السكري

الصيدلانية: أمل أبو الجدائل

تُعد التمارين الرياضية مفيدة جداً لمرضى السكري، لأنها تعمل على خفض مستوى السكر في الدم وتعزز قدرة الجسم على الاستفادة من الأنسولين، فالأشخاص المصابون بالنوع الأول من السكري ويمارسون الرياضة بانتظام تقل لديهم الحاجة لاستخدام الأنسولين، والمصابون بالنوع الثاني من السكري تمكنهم التمارين الرياضية من السيطرة على مستوى السكر دون الحاجة للأدوية.

ليست هذه هي فوائد التمارين الرياضية وحسب، فهي أيضاً تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية، وتساعد في الحد من الكوليسترول الضار ورفع الكوليسترول الجيد، كما تحد من المضاعفات الرئيسية لمرض السكري من خلال تحسين عمل الدورة الدموية في الذراعين والساقين، وتمنع أو تخفف من ألم الأعصاب، وتساعد على إنقاص الوزن وزيادة مستوى اللياقة البدنية.

استشر طبيبك

يصمم لك طبيبك البرنامج المناسب لتلبية الاحتياجات الخاصة بك، وقد تحتاج لإجراء اختبار الجهد أو تخطيط القلب قبل البدء بممارسة التمارين الجديدة عليك.

وتعاونك مع طبيبك يحقق لك عدة أمور منها: تحديد أفضل التمارين البدنية الآمنة والفعالة، تحديد ما إذا كانت جرعات الدواء مناسبة في حال ممارسة التمارين، اختيار الوقت المناسب لممارسة الرياضة لتجنب انخفاض مستوى السكر بالدم، الحد من تأثير مضاعفات مرض السكري مثل أمراض القلب والكلى ومشاكل العين والقدم.

برنامج متوازن وأمن

توصي «جمعية القلب الأمريكية» مرضى السكري من النوع الثاني بممارسة التمارين الرياضية معتدلة الشدة لمدة ساعتين ونصف أسبوعياً،



ممارسة الرياضة تخفض مستوى السكر في الدم وتعزز استفادة الجسم من الأنسولين

المشي السريع والتمارين الهوائية أفضل أنواع التمارين الرياضية لمرضى السكري

افحص مستوى السكر قبل وبعد وأثناء ممارسة الرياضة وتناول الكثير من السوائل

ملف العدد

إعادة فحص مستوى السكر في الدم في غضون ١٥ دقيقة مع الاستمرار في ذلك حتى ترتفع نسبة السكر في الدم.

بعد ممارسة الرياضة

افحص مستوى الجلوكوز في الدم بعد أداء التمارين الرياضية، ومرة أخرى بعد بضع ساعات، ويجب عليك الفحص في أغلب الأحيان بعد أداء التمرين. فلو كانت نسبة السكر في الدم منخفضة تناول وجبة صغيرة تحتوي على الكربوهيدرات ومن ثم راقب تغيرات مستوى السكر تبعاً للجهد والنشاط المبذول، حيث يساعدك هذا كثيراً في تحديد التغييرات اللازمة في الغذاء وجرعة الأنسولين.

راقب قدميك

للقاية من إصابات القدم يجب عليك ارتداء الجوارب القطنية والأحذية الرياضية المناسبة، وقد يبدو المشي على «السير» مثالياً لك، ولكن استشر طبيبك أولاً حول ما يوصي به من تمارين، وتفقد قدميك دائماً من الشقوق والقروح والبثور وتغير لون الأظافر وتشققها قبل وبعد ممارسة الرياضة.

بطاقة التعريف بالمرض

احرص على ارتداء أو لبس بطاقة التعريف الخاصة بك وبالأدوية التي تستخدمها كسوار أو قلادة أثناء أداء التمارين الرياضية، وينبغي أن تشمل البطاقة على اسمك، وعنوانك، ورقم الهاتف، واسم طبيبك ورقمه، ونوع وجرعة الأنسولين أو الأدوية الأخرى التي تتناولها.

وجبات خفيفة

إذا كنت تأخذ أدوية السكري، أحضر بعض الوجبات الخفيفة التي يمكن أن ترفع بسرعة مستوى السكر في الدم في حال انخفاضه، وأي من الوجبات التالية يفي بالغرض: ثلاثة إلى خمسة أقراص من الجلوكوز، نصف كوب من عصير الفاكهة، خمس أو ست قطع من الحلوى الصلبة، ملعقتان من الزبيب.

تناول الكثير من السوائل

قد يبدأ الجفاف بالتأثير على مستويات السكر في الدم دون الشعور بالعطش، لذلك يجب عليك تناول الكثير من السوائل قبل وأثناء وبعد التمارين الرياضية.

حدد أهدافك

من المفيد لك أثناء ممارسة البرنامج الرياضي وضع وتحديد بعض الأهداف الخاصة بك، كخفض الوزن بنسبة معينة، احتفظ بسجل لمستويات السكر في الدم والمدة التي تقضيها في أداء التمارين، حيث يساعدك هذا على متابعة تقدمك وتحديد تأثير الأنشطة الرياضية على مستوى السكر لديك.

افحص مستوى السكر

قد تؤدي التمارين الرياضية لنقص مستوى السكر في الدم، فإذا كنت تأخذ الأنسولين أو أي أدوية معينة لمرض السكري فيجب عليك استشارة الطبيب بخصوص هذه الإرشادات وهل تتناسب أو لا.

راقب مستوى الكيتون

افحص مستوى السكر في الدم والبول للتأكد من عدم ظهور الكيتون وأن مستوى السكر ثابت لديك، فلو كان مستوى السكر في الدم أقل من ١٠٠ ملغرام، فيجب عليك تناول وجبة صغيرة من الكربوهيدرات كقطعة من الفاكهة.

أما إذا كان مستوى السكر في الدم ٢٥٠ ملغرام أو أعلى مع ظهور الكيتون في البول فلا يتوجب عليك ممارسة الرياضة، واتصل بطبيبك فوراً مهما كان نوع السكر لديك، أما لو كان مستوى السكر أعلى من ٣٠٠ ملغرام بدون ظهور الكيتون فيجب عليك توخي الحذر عند ممارسة الرياضة، ويدل ظهور الكيتون على ضعف التحكم بمستوى السكر ومشاكل في الخلايا التي تساعد على أداء التمارين الرياضية.

توقف فوراً

يجب فحص السكر في الدم كل نصف ساعة خصوصاً عندما تزيد مدة الرياضة أكثر من ساعة أو أكثر من المعتاد عليه أو عند بداية تمرين جديد، ويجب عليك التوقف فوراً إذا شعرت بالتعب أو الإرهاق أو الضعف أو التعرق بشكل أكثر من المعتاد مع خفقان أو صداع. إذا انخفض مستوى السكر في الدم عن ٧٠ ملغرام أو دون ذلك فيجب أن تكون الأطعمة الغنية بالمواد الكربوهيدراتية متاحة لو لزم الأمر لذلك، ويجب

وللحصول على فائدة أكبر ينبغي تقسيم ساعات التمارين الرياضية على مدى أيام الأسبوع، على سبيل المثال ٢٠ دقيقة يومياً لمدة خمسة أيام، ويمكن أيضاً تقسيم الـ ٣٠ دقيقة في اليوم على فترات أقصر كالمشي لمدة عشر دقائق بعد كل وجبة. ويجب أن يتضمن البرنامج الجيد لمرضى السكري ما يلي:

- تمارين التمدد: أسأل طبيبك عن تمارين التمدد التي تعطي المرونة وعدم الإحساس بالوجع للقيام بها قبل وبعد التمارين الأخرى.
- التمارين الهوائية: تعد من أفضل أنواع التمارين الرياضية، حيث ترفع معدل استهلاك الأكسجين بسبب الانقباضات المتكررة للقلب، ومن أمثلتها المشي السريع، وجرّ العشب، والمشي لمسافات طويلة، والتزلج، ولعب الكرة الطائرة أو التنس أو كرة السلة، أما إذا كنت تعاني من مشاكل في قدميك فهناك العديد من التمارين الأخرى مثل السباحة أو ركوب الدراجة.
- تمارين القوة: تساعد الأجهزة الخاصة لتمارين الأيدي والرباطات المرنة والأثقال إذا استخدمت ثلاث مرات أسبوعياً، في بناء العضلات القوية وتحسن صحة العظام، مالم ينصح الطبيب بغير ذلك.
- كن واقعياً في البداية: فلا تهك نفسك وضع خطة زمنية تبدأ بخمس أو عشر دقائق ومن ثم زيادة الوقت تدريجياً وصولاً إلى ١٥٠ دقيقة في الأسبوع.

تناول الطعام

يجب على مرضى السكري عدم إغفال أي وجبة من الوجبات الرئيسية وخصوصاً قبل ممارسة الرياضة، ويفضل ممارسة الرياضة بعد الأكل بساعة إلى ساعتين.



يصيب الملايين ويسبب ٢٠ ألف حالة وفاة سنويا في المملكة ثلاثة عوامل لمكافحة السكري والوقاية منه

د. خالد الطيب *

أظهرت الإحصائيات الحديثة للاتحاد الدولي لداء السكري ارتفاعا ملحوظا في عدد المصابين بالنوع الثاني من داء السكري، حيث بلغ عدد المصابين به حول العالم حوالي ٥٨٢ مليون مصاب، ويتوقع أن يرتفع العدد إلى ٥٩٢ مليون شخص بحلول عام ٢٠٢٥م.

ويبلغ عدد المصابين في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا ٢٥ مليون شخص، وهي من المناطق التي يتوقع أن يحدث فيها زيادة كبيرة في عدد المصابين بالنوع الثاني من داء السكري تصل إلى ٩٦% في العقدين القادمين، ويلاحظ أن عددا من دول المنطقة هي من بين الخمس دول الأعلى في نسبة الإصابة بداء السكري.

ومما يزيد من خطورة المرض وانتشار الإصابة بمضاعفاته المزمنة أن حوالي ٥٠% من المصابين بالنوع الثاني من داء السكري لا يعلمون بإصابتهم بالمرض، ويعيش معظمهم في الدول الفقيرة أو متوسطة الدخل.

وقد بلغت الوفيات بسبب النوع الثاني من داء السكري حوالي ٥,١ مليون حالة وفاة على مستوى العالم في ٢٠١٣م وبزيادة ١٠% عن العام الماضي، وتقدر مصاريف رعاية مرضى السكري المباشرة وغير المباشرة بحوالي ٥٤٨ مليار دولار أمريكي ما يمثل ٢ إلى ١٨% من ميزانيات الصحة لدول العالم.

عوامل الخطورة

تنقسم عوامل الخطورة للإصابة بالنوع الثاني من داء السكري إلى عوامل قابلة للتصحيح، وعوامل غير قابلة للتصحيح.

- العوامل القابلة للتصحيح تشمل زيادة الوزن، وقلة النشاط البدني، والغذاء غير الصحي، واختلال التمثيل الغذائي للسكر، وسكري الحمل.
 - العوامل غير القابلة للتصحيح تشمل العمر، والعرق، والعامل الوراثي، وارتفاع ضغط الدم، واعتلال نسبة الدهون في الدم، ومرض تكيس المبايض لدى السيدات.
- أما بالنسبة للسكري من النوع الأول فلا يزال

تحت البحث، ووجود مريض من الأقارب من الدرجة الأولى مصاب بالمرض يزيد من احتمال الإصابة به. كما تشير الأبحاث إلى تزامن الإصابة ببعض الأمراض الفيروسية ومرض السكري.

العلامات والأعراض

أبرز علامات وأعراض ارتفاع السكر في الدم تتمثل في الشعور بالعطش، وزيادة التبول، والتبول الليلي، إضافة لاضطراب البصر، والوهن، ونزول الوزن، والشعور المتكرر والسريع بالجوع، والالتهابات الفطرية.

الوقاية أولوية

لا شك أن الوقاية من الإصابة بداء السكري ورعاية المرضى المصابين يجب أن تكون من أولويات الرعاية الصحية في كافة دول العالم وبشكل خاص في منطقة الخليج العربي.



٥٠% من المصابين
بالنوع الثاني من السكري
لا يعلمون بإصابتهم
ويعيشون في الدول الفقيرة
أو متوسطة الدخل

تقدر مصاريف رعاية مرضى
السكري بـ ٥٠٠ مليار دولار
سنويا وتعادل ١٣ - ١٨%
من ميزانيات الصحة
لدول العالم

ورغم أن الدور الرئيسي في هذا الشأن يجب أن تتولاها الجهات الحكومية المختصة، إلا أن الحقيقة أن مكافحة داء السكري يجب أن يشارك فيها أيضا عدد من الجهات الأخرى الحكومية والخاصة بل والمجتمع بصفة عامة.

ثلاثة محاور

ترتكز جهود مكافحة داء السكري والوقاية منه على ثلاثة محاور هي:

- الوقاية الأولية: والتي تتمحور حول توعية المجتمع بصفة عامة والمعرضين للإصابة بالسكري من كبار السن ومن لديهم تاريخ عائلي للمرض بأهمية اتباع النمط الصحي في الحياة، من خلال الحفاظ أو الوصول إلى الوزن المثالي بتناول غذاء صحي وممارسة الرياضة البدنية وتجنب الإصابة بزيادة الوزن أو السمنة، نظرا لكونها عاملا رئيسيا في الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري.
- اكتشاف المرضى المصابين بداء السكري ولا يعلمون بإصابتهم بالمرض: وذلك من خلال إجراء فحص سكر الدم لكل المراجعين للمستشفيات والمراكز الصحية من فئات المجتمع الأكثر عرضة للإصابة بداء السكري من كبار السن أو الذين يوجد لديهم تاريخ عائلي للمرض، والمصابين بارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة الكوليسترول بالدم أو تشحم الكبد، حيث تدل إحصائيات الاتحاد الدولي للسكري أن ٥٠% من الأشخاص المصابين بالسكري لا يعلمون بإصابتهم بالمرض.
- توفير التثقيف الصحي الكافي والرعاية الطبية المثالية وفقا للمعايير الدولية للمصابين بداء السكري لخفض أو منع إصابتهم بمضاعفات المرض المزمنة.

كل هذا يتطلب مشاركة الجهات الصحية المعنية بالأمر ومؤازرة الجهات الداعمة مثل وزارة المالية والتعليم والإعلام ورعاية الشباب وغيرها من الجمعيات الخيرية والمؤسسات الخاصة.

* مدير مركز السكري والغدد الصماء
مستشفى النور التخصصي

ماذا تعرف عن مرحلة ما قبل السكري؟



ما قبل السكري من خلال العودة بمستويات السكر في الدم إلى طبيعتها:

- التخلص من الكيلوغرامات الزائدة في زنك، فخفض الوزن هو خطوة في الاتجاه الصحيح نحو التحكم في مستويات الجلوكوز في الدم وزيادة حساسية الأنسولين للجلوكوز.
- احصل على ١٥٠ دقيقة على الأقل من التمارين في الأسبوع، وهناك طريقة رائعة للبدء بذلك وهي السير على الأقدام لمدة ٣٠ دقيقة من المشي السريع خمس مرات في الأسبوع.
- خطط لوجبات صحية واتبع نظاما غذائيا متوازنا.
- تقيد بكميات قليلة من الطعام متناسبة مع احتياجات الجسم ونسق مواعيد تناول الوجبات.
- تناول الأطعمة الطازجة كالخضار والفواكه وتجنب الأطعمة الجاهزة والوجبات السريعة.
- قلل من الكربوهيدرات البسيطة قليلة الألياف كالدقيق الأبيض والأرز والسكر الأبيض، وتناول الكربوهيدرات المعقدة كدقيق البر والأرز البني.

الأسباب والعوامل

لم تحدد أي أسباب مباشرة حتى الآن للإصابة بمرحلة ما قبل السكري، ولكن هناك بعض عوامل الخطورة التي تعد من العوامل الرئيسية:

- السمنة والدهون الزائدة في الجسم وخصوصا في البطن.
- الخمول والكسل وقلة النشاط البدني.
- بلوغ ٤٥ سنة وأكثر بمصاحبة العاملين السابقين.
- اذا كان العمر أقل من ٤٥ سنة مع وجود عوامل مثل زيادة الوزن والخمول وارتفاع الكوليسترول وارتفاع ضغط الدم، أو أن يكون أحد أفراد الأسرة مصابا بمرض السكري.

الوقاية والعلاج

لحسن الحظ يمكن أن تساعد بعض استراتيجيات تغيير نمط الحياة الأكثر صحية في الوقاية من مرحلة

أخصائية التغذية: بشرى الربيع

تحدث «حالة ما قبل السكري» عندما تكون مستويات الجلوكوز في الدم (السكر) في حالة الصيام أعلى من المعدل الطبيعي ولكن ليست عالية بما يكفي لتشخيصها على أنها مرض السكري من النوع الثاني، وتنتج هذه الحالة عن أحد عاملين، إما أن الجسم ينتج كمية من الأنسولين أقل من الحد الطبيعي، أو أن حساسية الجسم للأنسولين تتناقص، أو مزيج من العاملين معا، وبالتالي يظهر تحليل عينة من الدم ارتفاعا قليلا في مستوى السكر في الدم.

خطورة الحالة

تتمثل خطورة هذه الحالة في أن ١٥ إلى ٣٠ في المئة من المصابين بأعراض ما قبل السكري تتطور لديهم هذه الحالة إلى داء السكري من النوع الثاني في غضون خمس سنوات إذا تركت دون علاج، وتبدأ بالظهور عند البالغين ما بين ٢٠ سنة إلى كبار السن.

الأطعمة الموصى بها لمريض السكري

الكربوهيدرات الصحية

وهي ما يسمى بالنشويات أو (الكربوهيدرات المعقدة) وتتوفر في الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبقوليات (القول والباذلاء والعدس) ومنتجات الألبان قليلة الدسم، أما (الكربوهيدرات البسيطة) فهي تمثل السكريات المتوفرة في الحلوى والكعك والفتاير ويتم امتصاصها بشكل أسرع من النشويات (الكربوهيدرات المعقدة).

الأطعمة الغنية بالألياف

تشمل الألياف الغذائية جميع أجزاء الأغذية النباتية التي لا يتم هضمها أو امتصاصها بسرعة، وتكمن فائدة الألياف في أنها يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب وتساعد على السيطرة على مستويات السكر في الدم، وتشمل الأطعمة الغنية بالألياف الخضروات والفواكه والمكسرات والبقوليات ودقيق القمح الكامل ونخالة القمح.

الأسماك

أكل السمك مرتين في الأسبوع على الأقل من العادات الغذائية الصحية، وهي بديل جيد للحوم عالية الدهون، إذ لا تحتوي على الدهون المشبعة والكوليسترول كما في اللحوم والدواجن، وأسماك السلمون والتونة والسردين غنية بالأحماض الدهنية (أوميغا ٣) التي تعزز صحة القلب عن طريق خفض نسبة الدهون الثلاثية في الدم، لكن يجب تجنب السمك المقلي والسمك العالي في نسبة الزئبق مثل سمك أبو سيف والماكريل.

الدهون الجيدة

تعد الدهون غير المشبعة جيدة ومفيدة للجسم، وتتوفر في مجموعة من الأطعمة الغذائية منها الأفوكادو واللوز والجوز والزيتون وزيت الزيتون والفاصوليا. منتجات الألبان: وأفضلها الزبادي قليل أو خالي الدسم، والحليب قليل أو خالي الدسم، والجبن قليل الدسم. الدهون غير المشبعة: وتتوفر في الأفوكادو والجوز والزيتون وزيت الزيتون. يمكن لأخصائي التغذية أن يساعدك في التخطيط لوجبة صحية شاملة تأخذ بعين الاعتبار العوامل التي تخص كل شخص على حدة مثل العمر والجنس ومستوى النشاط والتشخيصات الطبية.



يحصل الجسم على الجلوكوز من معظم الأطعمة التي تتناولها، وتحديدًا الكربوهيدرات مثل الخبز والأرز والمكرونة والفتاير، وليس من مجرد تناول الحلويات كما هو شائع عند الكثير من الناس، وجميع الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات تؤثر على مستويات الجلوكوز في الدم كما أنها تلعب دورًا هامًا في الصحة العامة للفرد عن طريق توفير الطاقة للأنشطة اليومية.

الوجبة الصحية هي التي تشمل مجموعة متنوعة من الأطعمة التالية:

- الحبوب سواء كانت مقشورة أو كاملة: وأشهر أنواعها وأكثرها تناولًا القمح المتمثل في الخبز والمكرونة، والأرز البني والعدس والذرة.
- الخضروات: وتشمل السبانخ والخس والكرفس والقرنبيط والطماطم والخضار الملونة الأخرى.
- البروتينات: وتتوفر في اللحوم الخالية من الدهون والدجاج والسمك والبيض والبقول كالفول والفاصوليا.
- منتجات الألبان: وأفضلها الزبادي قليل أو خالي الدسم، والحليب قليل أو خالي الدسم، والجبن قليل الدسم.
- الدهون غير المشبعة: وتتوفر في الأفوكادو والجوز والزيتون وزيت الزيتون.

يمكن لأخصائي التغذية أن يساعدك في التخطيط لوجبة صحية شاملة تأخذ بعين الاعتبار العوامل التي تخص كل شخص على حدة مثل العمر والجنس ومستوى النشاط والتشخيصات الطبية.





تجنب هذه الأطعمة



بالدهون والبروتينات الحيوانية وصفار البيض والمحار والكبد واللحوم الأخرى، وتحتوي على ما لا يقل عن ٣٠٠ ملغ من الكوليسترول للحصة الواحدة.

الصوديوم

يجب تناول أقل من ٢،٣ ملغ من الصوديوم يوميا، وتحتوي الأجبان ورقائق البطاطس والمعلبات أضعاف هذه الكمية.

الحيوانية مثل لحوم البقر والنقانق واللحم المقدد.

الدهون المتحولة

تم العثور على هذه الأنواع من الدهون في الوجبات الخفيفة المصنعة والمواد المخبوزة والسمن النباتي.

الكوليسترول

مصادر الكوليسترول تشمل منتجات الألبان الغنية

بزياد السكر من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية عن طريق سرعة تصلب الشرايين المسدودة ويمكن للأطعمة التي تحتوي على ما يلي أن تعمل ضد هدفك من اتباع نظام غذائي صحي للقلب.

الدهون المشبعة

وتكثر في منتجات الألبان الغنية بالدهون والبروتينات



FlexPen® TRUSTED BY MILLIONS^{6,7}



OPTIMAL HbA1c CONTROL^{4,5}



LOW RISK OF HYPOS^{3,4}



ONCE-DAILY DOSING^{1,3}



40% LESS WEIGHT GAIN^{1,2}

Levemir®. Expect more & Get more

changing diabetes®

At Novo Nordisk, we are changing diabetes. In our approach to developing treatments, in our commitment to operate profitably and ethically and in our search for a cure. We know we are not simply treating diabetes, we are helping real people live better. That understanding is behind every decision or action we take, and fuels our passion to change the treatment, perception and future of diabetes for good.

References

1. Phills-Tsimikas A et al. Clin Ther 2006; 28:1569-1581. 2. Rosenstock J et al. Diabetologia 2008;51:408-441. 3. Levemir® EU Summary of Product Characteristics. NovoNordisk A/S. 4. Blonde L et al. Diabetes Obes Metab 2009;11:623-631. 5. Hermansen K et al. Diabetes Care 2006;29:1269-1274. 6. IMS Worldwide Data Q3 2009 and Daily Defined Dosage (DDD) for Insulin as Issued by WHO. 7. Reimer T et al. Clin Ther 2008;30:2252-2262. 8. Daoudi C et al. Postgrad Med J 2006;82:280-284. 9. Khunti K et al. Diabetes Obes Metab 2012;14:654-661. 10. Watson L et al. Diabetes Obes Metab 2011;13:823-831. 11. Bagelund M et al. Curr Med Res Opin 2011;27:2175-2183. 12. Pringle R et al. Int J Clin Pract 2011;65:397-407. 13. Anderson JW et al. Obes Res 2001;9:3265-3345. 14. Merighini L et al. Diabetes Obes Metab 2007;9:902-913. **Levemir® 100 U/ml solution for injection in a cartridge (Penfill®) and a pre-filled pen (FlexPen®).** Active substance: insulin detemir. **Composition:** Active pharmaceutical ingredient: 100 U/ml insulin detemir, genetically produced from recombinant DNA in *Saccharomyces cerevisiae*. Excipients: Glycerol, phenol, metacresol, zinc acetate, disodium phosphate dihydrate, sodium chloride, hydrochloric acid, sodium hydroxide, water for injections. **Therapeutic indications:** Diabetes mellitus. **Method of administration:** In combination with oral antidiabetic medicines it is recommended to use

Levemir® once daily, initially at a dose of 10 U or 0.1-0.2 U/kg. Levemir® 100 U/ml solution for injection has been developed for use with the Novo Nordisk insulin delivery systems and NovoFine® or NovoTwist™ injection needles. NovoFine® or NovoTwist™ injection needles 8 mm in length or shorter are provided for use with Levemir® in FlexPen®. **Contraindications:** Hypoglycaemia, hypersensitivity to insulin detemir or any of the excipients. No data is available on the clinical use of insulin detemir during pregnancy or when breastfeeding. Caution is recommended when using this product during pregnancy or when breastfeeding. **Undesirable effects:** Hypoglycaemia, visual disturbances or oedema upon initiation of treatment. Reactions at the injection site (pain, redness, swelling, hives, inflammation, itching and bruising). Lipodystrophy at the injection site if injected too frequently into the same place. Allergic reactions, potentially allergic reactions, urticaria and rashes; very rarely, generalised hypersensitivity reactions, which may be life-threatening. Rarely, neuropathy in the arms and legs during fast improvement of blood glucose control. **Prescription-only medicine.** Novo Nordisk A/S, Novo Allé, DK-2880 Bagsvaerd, Denmark. Text last revised: April 2009. Summary of Product Characteristics can be obtained from Novo Nordisk. FlexPen®, Levemir® and &™ are trademarks owned by Novo Nordisk A/S.



Levemir®
(insulin detemir)



«حمية السكري» تساعد على التحكم بنسبة السكر في الدم

المركز الوطني للإعلام

تعتبر حمية السكري حمية صحية يمكن اتباعها حتى من قبل الأشخاص الأصحاء لتناول الطعام بشكل صحي، كما أنها مشابهة للأنظمة الغذائية المعطاة لمرضى القلب والوقاية من السرطان والتحكم في الوزن والتحكم في ضغط الدم المرتفع، والهدف منها هو المساعدة على التحكم في نسبة السكر في الدم والتحكم في الوزن وتغيير العادات الغذائية الخاطئة إلى الأفضل وتقليل المضاعفات المحتملة لمرض السكري.

مفاتيح الحمية

- حساب المقدار الفعلي من السعرات الحرارية التي يحتاجها الجسم في اليوم والتي تختلف من شخص إلى آخر تبعاً لعدة عوامل منها الوزن والطول والعمر والجنس والحالة الصحية والنشاط البدني.
- تنظيم جدول للوجبات يقسم مقدار السعرات الحرارية على الوجبات اليومية.
- تناول وجبات الطعام والوجبات الخفيفة بانتظام في الأوقات المخطط لها، حتى يكون إمداد الجسم بالسكر متوازناً طوال اليوم.
- تناول نفس كمية الطعام المحسوبة في كل وجبة أو كل وجبة خفيفة دون تجاوزها حتى لا تزيد نسبة السكر في الدم بعد الأكل.
- تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة المغذية والمتوازنة الغنية بالمواد الغذائية والمنخفضة في الدهون والسعرات الحرارية، وهي الفيتامينات

ونمط الحياة، والعمل مع أخصائي التغذية بالتعاون مع الطبيب المختص يساعد على تحقيق التوازن الصحيح بين النظام الغذائي وأي أدوية للسكري يتم تناولها.

نصائح عامة لمرضى السكري

- تناول الوجبات بالكمية المقررة وفي الوقت المقرر.
- اتبع طرق الطهي الصحية والتي تساعد على تقليل كمية الدهون في غذائك وابتعد عن المقلبات والأطعمة الدهنية.
- التزم بالكميات المحددة لك.
- تناول الألياف فهي تبطن من امتصاص السكر أثناء عملية الهضم.
- استخدم الزيوت النباتية الصحية كزيت الذرة ودوار الشمس والزيوت بدلا من الزبدة أو السمينة.
- تناول القهوة أو الشاي باعتدال.
- استخدم المحليات الصناعية قليلة السعرات الحرارية باعتدال.
- اقرأ البطاقات الملصقة على الأطعمة والتي تبين تركيبها ومحتوياتها من الدهون والسعرات والسكر.
- التزم بالجرعات المحددة من قبل الطبيب مع اتباع النظام الغذائي بدقة فهما عاملان مكملان لبعضهما البعض.
- احرص على قياس معدل السكر باستمرار قبل وبعد تناول الوجبات وسجل نتائج المتابعة المستمرة لنسبة السكر في الدم.

والأملاح المعدنية والبروتينات، مع التركيز على الفواكه والخضار والحبوب الكاملة المحتوية على الألياف.

مكونات الحمية

- الأطعمة النشوية مثل الخبز والمعكرونة والأرز، والحبوب مثل الذرة والبقوليات مثل الفول والبالزاء.
- الخضار والفواكه.
- اللحوم والأسماك والدواجن.
- الجبن والحليب واللبن قليل الدسم.
- الدهون الصحية.
- مع العلم أن الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات ترفع مستوى السكر في الدم بشكل أسرع وأعلى مما تفعل الأطعمة الدهنية والبروتينية.

أهمية الحمية

إذا كنت لا تتبع نظاماً غذائياً أو حمية مخصصة لك فأنت عرضة لخطر تذبذب مستويات السكر في الدم ومضاعفات أكثر خطورة.

دور أخصائي التغذية

مريض السكري بحاجة إلى استشارة أخصائي تغذية من أجل التخطيط لوجباته اليومية مع الأخذ بعين الاعتبار أنواع الطعام المفضلة ومستوى النشاط البدني

Diabetes affects the whole person. It's time to treat it that way.

Sustained control of HbA_{1c} is important-but we can't stop there. As you know, HbA_{1c} is the most important marker in fighting diabetes. But diabetes is a progressive multisystem disease, and HbA_{1c} is just one way to look at controlling it.

Weight and cardiovascular risk are also part of the problem. Many people with diabetes experience increases in both weight and cardiovascular risk over time. These secondary measures further show how diabetes progresses and emphasise the need to look at the whole disease.^{1,2}

GLP-1 impacts the multiple systems affected by diabetes.³ GLP-1 is a natural hormone that helps regulate glucose metabolism. In a glucose-dependent manner, it stimulates the beta cells in the pancreas to secrete insulin and inhibits the liver from releasing excessive glucose by reducing glucagon secretion from alpha cells.^{3,4} GLP-1 also helps regulate food ingestion by slowing gastric emptying and by inducing the sensation of satiety.³

See all the possibilities. GLP-1 plays a significant role in improving beta-cell function, a key to slowing disease progression.³ This could be especially important for people with type 2 diabetes, who have impaired GLP-1 secretion and significantly impaired beta-cell response to GLP-1.^{4,5,6}

Novo Nordisk continues to look beyond HbA_{1c}. We are dedicated to ongoing research and its critical role in changing diabetes. And through it all, we're always focused on the bigger picture.

Diabetes | A whole new perspective



الحلويات في النظام الغذائي لمريض السكري

صغيرة من الحلويات بالكربوهيدرات الأخرى مثل الخبز والبطاطا في وجبات الطعام.

ما الحل؟

هناك خياران بالنسبة لمريض السكري الذي يرغب بتناول الحلويات:

- الأول: استبدال بعض الكربوهيدرات في الوجبة بالحلوى.
- الثاني: استبدال الأطعمة المحتوية على الكربوهيدرات الغذائية العالية في الوجبة بأطعمة قليلة الكربوهيدرات وتناول الكربوهيدرات المتبقية في الوجبة الخفيفة.

مثال

لو أن وجبة الغداء تحتوي على صدر دجاج مشوي وست ملاعق من الأرز وشريحة من الخبز الكامل الحبوب وسلطة خضار وثمره فاكهه طازجة، فإنه يمكن استبدال شريحة من الخبز البر أو الأرز بقطعة من الكيك، أو استبدال الأرز بخضار أخرى منخفضة الكربوهيدرات مثل القرنبيط، وتناول نصف كوب من المهلبية في الوجبة الخفيفة، المهم هو المحافظة على نفس عدد السعرات الحرارية.

تذكر ما يلي

- لكي تتمكن من تناول الحلويات دون أن ترتفع نسبة السكر لديك عليك أن تتذكر دائما ما يلي:
- مراجعة قائمة البدائل والمقارنة بينها.
- قراءة الملصق الغذائي بعناية.
- استشارة أخصائي التغذية دائما.

بإفراط أو بكميات كبيرة، بل المقصود أنه بالإمكان تصنيف الحلويات كجزء صغير ضمن النظام الغذائي عموما.



أطعمة «فارغة»

هناك ما يسمى بأطعمة السعرات الحرارية الفارغة ويعنى بها كل الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون والسعرات الحرارية وتخلو من الفيتامينات والمعادن والعناصر الغذائية الأساسية الأخرى، ومن أمثلتها الحلوى والkek والمشروبات الغازية وغيرها.



ولكي يتمكن مريض السكري وخاصة الأطفال من تناول الحلوى فإنه من الممكن أن يتم استبدال أجزاء

المركز الوطني للإعلام

يشكل الالتزام بنظام غذائي للمصابين بمرض السكري تحديا كبيرا ولاسيما للأطفال، فتغذية مريض السكري تركز على الأطعمة الصحية وتحذر من الأطعمة الدهنية والسكريات، ولكن واقع الحال فرض إدخال الكثير من الأغذية غير الصحية أو عالية السعرات الحرارية.

مفهوم جديد

ساد مفهوم قديم لسنوات طويلة يقضي بتحذير مرضى السكري من تناول الحلويات وتم التشديد والتنبه على هذا التحذير، لكن هذا المفهوم تغير الآن بفضل ما قدمته العديد من الأبحاث والدراسات التي ساعدت على فهم مرض السكري والتغذية، حيث أصبح مجموع الكربوهيدرات المتأولة خلال اليوم حسب المفهوم الجديد هو ما يجب على مريض السكري حسابه لا نوعية الأطعمة المتأولة وحسب.

كميات متوازنة

إن كمية قليلة من السكر والحلويات الأخرى من شأنها أن ترفع مستوى السكر في الدم بشكل أسرع وأعلى من ثمار الفواكه والخضار أو الأطعمة النشوية الأخرى كالبطاطا والمعكرونة أو الخبز كامل الحبوب، في حال تناولها بكميات كبيرة. ولكن طالما كانت الحلويات تؤكل مع وجبة متوازنة محسوبة السعرات فإن معدل سكر الدم لن يرتفع بنسبة عالية.

ويعنى آخر فإن الإفراط في تناول أي نوع من المأكولات سواء النشوية أو الدهنية أو السكرية يؤدي إلى رفع نسبة السكر في الدم.

وهذا لا يعني التشجيع على تناول الحلويات





بدائل السكر

يمكن للمحليات الاصطناعية أن تكون بدائل مفيدة لمرضى السكري وقد تساعد في التحكم في النظام الغذائي، فهي تعطينا نفس حلاوة السكر ولكن بسرعات حرارية قليلة، خاصة عندما تستخدم بدلا من السكر في القهوة والشاي والحلوى والحبوب أو في السلع المخبوزة. ومن أمثلة المحليات الاصطناعية: ايسسولفام البوتاسيوم، الأسبارتام، السكرين، سوكرلوسبي.

عوامل الأمان

تعتبر المحليات الاصطناعية آمنة لاستخدامها هي أو الأطعمة المصنوعة منها ويمكن وإدخالها ضمن النظام الغذائي لمرضى السكري، على أن نأخذ بالاعتبار العوامل التالية:

- الحذر عند استخدام هذه المحليات أو تناول الأطعمة المصنوعة منها، فإضافتها أو وجودها في الأطعمة لا يعني بالضرورة تناولها بحرية، والأفضل التعود على تناول الأطعمة بأقل كمية من السكر أو استخدامها وتناولها في فترات متباعدة.

- هناك أنواع من المحليات منخفضة السرعات الحرارية وليست خالية منها، وهي غالبا ما تستخدم في الحلوى الخالية من السكر والعلكة والحلويات، لذا يتوجب على مريض السكر التدقيق في العدد الكلي من السرعات الحرارية على الملصق الغذائي، والبحث عن أسماء مثل «مالتيتول»، «مانيتول»، «سوربيتول» و«إكسيليتول»، فهذه الأسماء هي لمحليات صناعية تحتوي على نسبة من السرعات الحرارية واستخدامها بكثرة قد يؤدي إلى رفع نسبة سكر الدم.

- العديد من المنتجات المصنوعة من مواد التحلية الاصطناعية مثل المخبوزات واللبن الزبادي المحلى صناعيا أو الحلوى، تحتوي على سرعات حرارية وكربوهيدرات من مصدر آخر كالدقيق أو نوع آخر من السكر أو الدهن، ومن الممكن أن ترفع مستوى السكر في الدم.

- الأطعمة الخالية من السكر تحتوي على كحول السكر وتحتوي على القليل من السرعات الحرارية، ويمكن أن يسبب كحول السكر الإسهال لدى بعض الأشخاص.

- نسبة السكر وحلاوة الطعم تختلف من منتج إلى آخر، لذلك فإن المستهلك قد يحتاج إلى تجربة عدة أشكال منها ليصل إلى الطعم المناسب والمرغوب به.

- هناك بعض المحليات الصناعية مستخرجة من مواد

طبيعية مثل رحيق الصبار، وهي خالية من

السرعات الحرارية والكربوهيدرات ولا

تؤثر على مستوى الجلوكوز في الدم في

حال إضافتها إلى أغذية لا تحتوي على

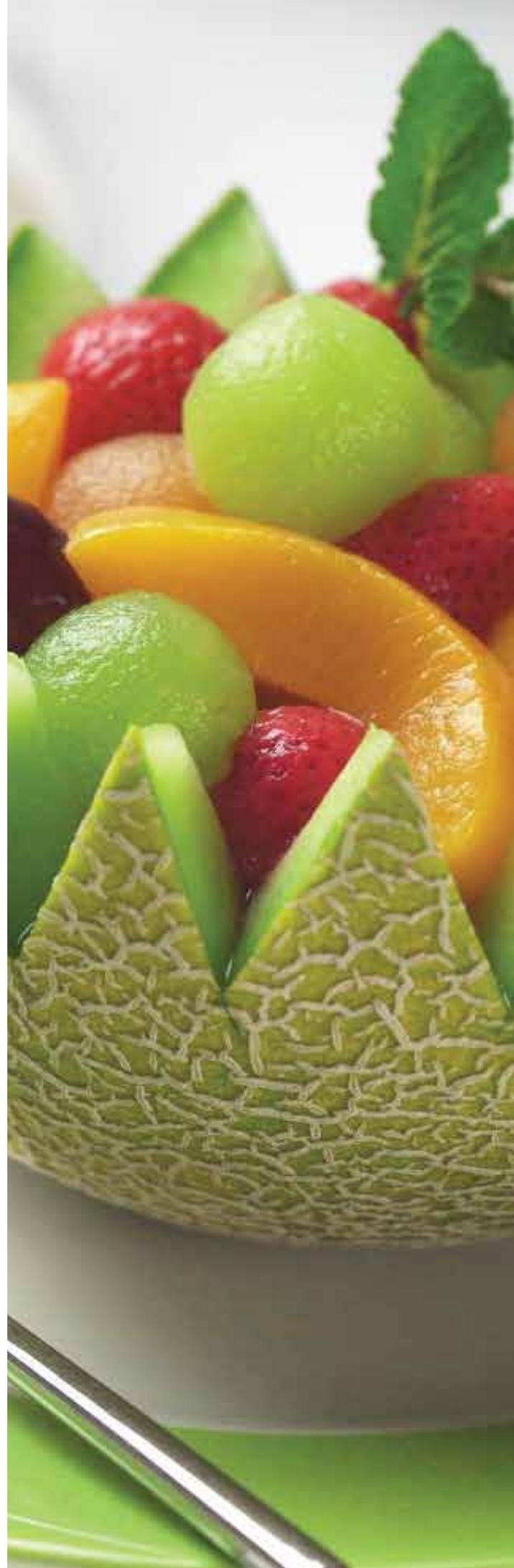
السرعات الحرارية كالقهوة

والشاي والمشروبات

المصنوعة من

الأعشاب كالنعناع

والزنجبيل.



يصيب ١٨٪ من الحوامل

كيف تسيطرين على سكري الحمل

المركز الوطني للإعلام

يتعرض نحو ١٨ بالمائة من النساء الحوامل للإصابة بأعراض ومضاعفات سكري الحمل، وتزيد احتمالات الإصابة به إذا توفرت أحد العوامل التالية: التاريخ العائلي لمرض السكري، السمنة، الإصابة بسكري الحمل في حمل سابق، الحمل في سن متأخر، السيدات اللواتي يعانين من متلازمة المبيض المتعدد الكيسات.

ويتم إجراء اختبار سكري الحمل لمعظم النساء الحوامل بشكل روتيني في حوالي الأسبوع الرابع والعشرين وحتى الأسبوع الثامن والعشرين، ومن المهم بالنسبة لك ولطفلك إجراء الفحوصات ومتابعة نتائجها، وبخاصة إذا كنت من النساء اللواتي سبق لهن الإصابة بسكري الحمل في حمل سابق.

النظام الغذائي

تصح المرأة الحامل عموماً والمصابة بسكري الحمل خصوصاً باستشارة أخصائي تغذية لوضع خطة نظام غذائي متوازن، وتعديل بعض العادات الغذائية والنشاط البدني، ويشمل النظام الغذائي الصحي اختيار الأغذية الصحية مثل الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والحليب واللبن والزبادي قليل الدسم.

ويجب الالتزام بالكمية المناسبة من المواد الغذائية، والتركيز على الأطعمة ذات القيمة الغذائية العالية والغنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف، والمنخفضة في الدهون والسعرات الحرارية، ويجب الحد من الكربوهيدرات المكررة مثل الخبز الأبيض والفتاير بما في ذلك الحلويات.

النشاط البدني

لا تقل أهمية ممارسة النشاط البدني المعتدل بالنسبة للحامل المصابة أو المعرضة للإصابة بسكري الحمل عن أهمية اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن، وتصح الحامل بممارسة أنشطة بدنية معتدلة الشدة في فترات منتظمة ومتناسقة تشمل التمارين الهوائية، والمشي، والهرولة، والسباحة، وبعض أشكال الرياضة المائية «الأيروبيكس».

ضبط الوزن

لا ينصح بخفض الوزن أثناء الحمل حيث يعمل الجسم على دعم نمو الجنين ويحتاج للعديد من العناصر الغذائية، ولكن ينصح بضبط الوزن، وذلك بتحديد الوزن قبل وأثناء الحمل، وعلى هذا الأساس يتم حساب السعرات الحرارية اليومية التي تحتاجها الحامل، ويمكن لأخصائي التغذية أن يساعد على وضع خطة النظام الغذائي الأفضل بالنسبة للأم والطفل.



سكري الأطفال والنظام الغذائي

ليس هناك نظام غذائي خاص للأطفال المصابين بمرض السكري خلافاً للتصور الشائع، كما أنه من الصعوبة تقييد الطفل بنظام غذائي صارم أو إلزامه بأنواع من الأطعمة المملة بالنسبة له وحرمانه من الأطعمة المحببة، إضافة إلى أن أساسيات النظام الغذائي هي واحدة بالنسبة للكبار والصغار على حد سواء.

لذا يتوجب التخطيط لنظام غذائي يراعي توفير أغذية متوازنة تحقق احتياجات الطفل للنمو، ويوفر قدراً من الطاقة يتناسب مع ما يبذله الطفل من نشاط ومجهود بدني في اللعب والحركة، ويحتوي على مجال واسع من البدائل أو الخيارات الغذائية المناسبة والمتناسقة، ولا يختلف عما يأكله باقي أفراد الأسرة.

النظام الغذائي للطفل المصاب بالسكري يركز على:

- الإكثار من حصص الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة، فهي أطعمة عالية في القيمة الغذائية والألياف ومنخفضة في الدهون والسعرات الحرارية، ويجب تقديمها في الوجبات لجميع أفراد الأسرة وليس للطفل المصاب بالسكري وحده.
- الحد والتقليل من المشروبات الغازية والعصائر والحلويات وليس منعها، وكذلك الحد من الوجبات السريعة والأطعمة التي تحتوي على الدهون الحيوانية.
- إدراج الحلويات والشوكولاتة ضمن النظام الغذائي وفي خطة وجبات الطفل بنسب قليلة.
- استشارة أخصائي التغذية والمتابعة معه ووضع الخطة الغذائية المناسبة بمشاركة الطفل والتوضيح له وإقناعه بأن هذا النظام الغذائي هو الأمثل حتى للأطفال الأصحاء.

Norditropin® NordiLet®

Simplicity matters

Easy to use

No mixing, no loading. Ready to use.¹

Stable at room temperature

Norditropin® NordiLet® keeps safely at up to 25° - free from refrigeration - for 3 weeks once in use (only for 5mg/1.5 ml & 10mg/1.5 ml)^{2,3}

Simple, flexible dosing

Wide range of strengths for low and high-dose patients.^{2,3}

Less painful to inject^{1,4}



References:

1. Kappelgaard et al. Growth hormone: Preservatives: Phenol, Histidine; Injector: Subcutaneous. Supplement Indian J Pediatr 2009; 76:515-522
2. Norditropin® NordiLet®, Leaflet, Prof, 2010.
3. Norditropin®, NordiLet®, SmPC
4. Kappelgaard et al. Liquid Growth Hormone: Preservatives and Buffers. Horm Res 2004;62(suppl 3):98-103



السكري والطب البديل

النظم الطبية المختلفة والرعاية الصحية والممارسات والمنتجات التي لا يؤخذ بها في العلاج التقليدي الحديث حاليا، ويستخدم الطب التكميلي مع العلاجات التقليدية في حين يستخدم الطب البديل بدلا من الطب التقليدي».

استشر طبيبك

يستخدم بعض المصابين بمرض السكري الطب البديل

الوخز بالإبر، والتأمل، وتقويم العمود الفقري، والتبويم المغناطيسي، والعلاج بالروائح العطرية، والعلاج بالأعشاب، والتدليك (المساج) وغيرها.

الطب البديل

يعرف الطب البديل والتكميلي حسب تعريف المركز الوطني للطب التكميلي والبديل بأنه «مجموعة من

الصيدلانية: ميرفت بارجاء

يدخل في علاج مرض السكري العديد من العناصر بما في ذلك الأدوية التقليدية والطب البديل والتكميلي والعلاج الطبيعي، ويشمل الطب البديل والتكميلي مجموعة من المجالات منها النظام الغذائي، وممارسة التمارين الرياضية، وتغيير نمط الحياة، ومن أمثلته

بالإضافة لذلك، عليه التذكر دائما بأنه لا يوجد حتى الآن أي علاج بديل أو تقليدي يمكن أن يشفي من مرض السكري تماما، لذا فمن الضروري على الأشخاص الذين يتعالجون بالأنسولين لضبط السكر في الدم عدم التوقف عن استخدامه ما لم يكن هناك توجيه من الطبيب.

• أن لا يتوقف عن تناول الأدوية التي وصفها له الطبيب.
• مراجعة الطبيب ومناقشته حول استخدام أي نوع من العلاجات البديلة.
ردود فعل عكسية أو سلبية أو تتفاعل مع الأدوية التي يتناولها.

أو التكميلي لعلاج مرض السكري، ورغم أن بعض هذه العلاجات قد يكون فعالا، إلا أن هناك علاجات أخرى غير فعالة وقد تكون ضارة جدا، على المرضى الذين يستخدمون أي نوع من أنواع الطب البديل أو التكميلي عرض الفكرة على مقدم الرعاية الطبية لهم واستشارته قبل البدء بها والأخذ برأيه.

نتائج غير ثابتة

بعد إجراء الكثير من الدراسات والأبحاث على مجموعة كبيرة من الأعشاب الطبية لاختبار تأثيرها على حساسية الأنسولين، نجحت مجموعة لا بأس بها، في حين فشلت مجموعة كبيرة أيضا في التأثير على معدل السكر في الدم، وذلك بسبب عدم تأثيرها على معدل A1C. ويسبب النتائج المتضاربة وغير الثابتة بالمعدل لا يمكن الاعتماد على هذه الأنواع من العلاجات، فلا يوجد أي نبات عشبي طبيعي ينصح به مرضى السكري بشكل دائم لاستبداله بالأدوية التقليدية للسيطرة على مرض السكري.

علاجات بديلة

من العلاجات البديلة (طب بديل) التي أظهرت معدلات جيدة في السيطرة على معدل السكر في الدم:

- حمض ألفا ليبويك أسيد
Alpha-lipoic acid
- الكافيين Caffeine
- القرفة Cassia cinnamon
- الكروم Chromium
- بذور الكتان Flaxseed
- الجنسينغ Ginseng
- صمغ الغوار Guar Gum
- المغنيسيوم Magnesium
- نخالة الشوفان Oat Bran
- الصويا Soy

إجراءات احترازية

في حال رغبة الشخص المصاب بالسكري استخدام العلاجات البديلة أو التكميلية، عليه اتباع الإجراءات الاحترازية التالية:



أنت تسأل والصحة تجيب

هل يوجد أنواع من الأكل تسبب أو تكون سبب لمرض السكري؟
لا يوجد أكل معين لكن ربما يكون للأكل دور للإصابة بالسكري لذا ننصح بالابتعاد عن الدهون والمقالي والوجبات السريعة التي تؤدي للسمنة.

ما أفضل أنواع الفيتامينات للحوامل والمرضعات خصوصا لتساقط الشعر وجفاف البشرة وهل يلزم الحمية لمن كان عندهم تاريخ وراثي في السكري

بالنسبة للحوامل والمرضعات ينصح بشرب الحليب ومشتقاته لاحتوائه على الكالسيوم اللازم لسلامة العظام، والحرص على تناول فيتامين (ج) الموجود في الفراولة والأناناس، والتعرض لأشعة الشمس يوميا عند الشروق وقبل الغروب لاحتوائها على فيتامين (د) والابتعاد عن المشروبات والأطعمة التي تحتوي على الكافيين كالقهوة والشاي. أما من لديهم تاريخ وراثي فيفضل تناول طعام صحي والابتعاد عن المقالي والدهون والمشروبات الغازية.

ما فائدة التحليل التراكمي للسكر؟

التحليل التراكمي يقيس مستوى سكر الدم (متوسط) خلال شهرين إلى ثلاثة أشهر، وهو أفضل تحليل لتشخيص ومتابعة السكر.

هل يوجد فحص لمتابعة الحالة الصحية للأبناء المصاب السكري؟

إذا كان أحد الأبوين مصاب بالسكري فحسب التوصيات العالمية لا يوجد إثبات علمي يوجب فحص الأبناء.

هل يمكن للحمية أن تشفي مريض السكري الذي يستخدم منظم فقط؟

السكري مرض مزمن لا يشفى منه المريض، لكن يمكن التعايش معه بطريقة طبيعية من خلال اتباع دعائم العلاج والغذاء والرياضة وقياس مستوى السكري.

هل ينصح باستخدام الانسولين للنوع الثاني من السكري؟

أحيانا لا يكفي استخدام الأدوية لعلاج السكري من النوع الثاني إذ يلزم المريض أخذ الأنسولين للتحكم بمستوى السكر بالدم.

هل الكورتيزون يسبب مرض السكري؟

الكورتيزون يسبب ارتفاع بالدم، وبالتالي يؤدي إلى مرض مشابه للسكري من النوع الثاني.

هل السكر الخالي من السعرات الحرارية آمن؟

يفضل الابتعاد عن المحليات الصناعية والاستعاضة عنها باستخدام سكر الفركتوز أو الفواكه.

ما هو المعدل الطبيعي للسكر في الدم لدى كل من الصائم والمفطر؟

المعدل الطبيعي للسكر في الدم للشخص السليم الصائم 70-100mg/dl، وللشخص المريض الصائم 130/70 mg/dl وبعد الأكل أقل من 180 mg/dl.

ما العلاج المناسب لاعتلال الشبكية السكري؟

يتم علاج اعتلال الشبكية السكري عن طريق جراحة الليزر أو الجراحة لإزالة الندبات المتكونة على الشبكية.



الأعراض الدالة على الإصابة بالسكري



خطة وطنية للتحكم في السكري



د. منصور بن ناصر الحواسي

نائب وزير الصحة
للشؤون الصحية

أولت وزارة الصحة مكافحة داء السكري كغيره من الأمراض المزمنة والمشكلات الصحية الأخرى، اهتماما كبيرا من خلال تبني أحدث الطرق العلاجية وتعزيز الأنشطة الوقائية والتوعوية بهدف خفض معدلات الإصابة بمرض السكري بين سكان المملكة.

وكان للدعم السخي والاهتمام الكبير الذي توليه حكومة خادم الحرمين الشريفين الملك عبد الله بن عبدالعزيز وسمو ولي عهده الأمين، يحفظهما الله، للخدمات الصحية وتوجيهاتهم المستمرة، الأثر الكبير في إنجاز خطط وبرامج الوزارة الرامية إلى تحسين الأداء وخدمة المريض ورفع مستوى العاملين والسيطرة والتحكم في مرض السكري والاكتشاف المبكر له.

وحققت الوزارة بفضل الله، ثم بفضل هذا الدعم، ومن خلال استراتيجيتها الصحية والمشروع الوطني للرعاية المتكاملة والشاملة، نقلة نوعية في مستوى الخدمات العلاجية للمرضى، وتطبيق الطرق المنهجية والعلمية الحديثة في نشر الوعي الصحي العام والحد من انتشار الأمراض والوقاية منها، سعيا منها للوصول إلى أفضل النتائج.

لقد هيأت الوزارة ٢٠ مركزا متخصصا لعلاج مرضى السكري، وجار العمل حاليا على إنشاء ٤ مراكز جديدة في مختلف مناطق ومحافظات المملكة، لتقديم أفضل الخدمات الصحية لمرضى السكري، والعمل على تعزيز الوعي الصحي لكل مريض بالسكري وكل شخص معرض مستقبلا للإصابة بهذا المرض، وتقديم أفضل الخدمات الصحية والتثقيفية. كما أطلقت الوزارة خطة تنفيذية وطنية على مدى ١٠ سنوات للتحكم في مرض السكري (٢٠١٠ - ٢٠٢٠) للمساعدة في وقاية المجتمع السعودي من هذا المرض، وهي خطة تركز على مشاركة كافة المؤسسات الحكومية والخاصة في فعاليتها. كما تركز على زيادة وتقوية الوعي الصحي بين أفراد المجتمع السعودي عن مرض السكري، والعوامل التي تزيد من مخاطر الإصابة به، والعمل على تطوير برامج الكشف، وتقليل فرص الإصابة بهذا المرض ومضاعفاته.

وقد وضعت لهذه الخطة أهداف رئيسية تمثلت في الوقاية الأولية من مرض السكري بنوعيه، الأول والثاني، وتقليل معدلات فرص الإصابة بالمرض من خلال محاربة عوامل الخطر المؤدية إلى الإصابة بهذا المرض، ومن خلال الكشف المبكر للمرض ومضاعفاته، ومنعه عن طريق التحكم الجيد بالسكر في الدم، وكذلك تطوير جودة الخدمات الصحية عبر مستوياتها الثلاث التي تقدم للمرضى الذين يعانون من الإصابة بمرض السكري ومضاعفاته، وذلك من خلال أدلة علاجية موحدة وحديثة مبنية على البراهين لتطبيقها من قبل الفريق الطبي أثناء رعايته المباشرة لمرضى السكري؛ لضمان جودة عالية في إجراءات العمل.

وعن طريق الامتثال لجودة هذه الخدمات، وإعداد دليل إرشادي موحد معتمد كمرجع لمعرفة الضوابط التي تحكم مستويات الرعاية الصحية الثلاث، مع تطوير طرق رصد ومتابعة وتقييم المرضى من خلال برنامج تسجيل حالات مرضى السكري، ومدى الامتثال لمستويات جودة العمل، وسجلات المتابعة السنوية، ومقابلات المرضى، وسجلات الرعاية الصحية الخاصة بالمرضى، وعمل وتطوير أدوات البحث والدراسات المتعلقة بالمرض، إضافة إلى تمكين مرضى السكري وأسراهم من المساهمة في التحكم في مرض السكري ومضاعفاته، والمشاركة في الخدمات المقدمة، ورصد جودة هذه الخدمات وتفعيل المشاركة المجتمعية في التحكم في مرض السكري.

المستحيل...

هَذَا مَا نَفْعَلُهُ

www.al-mahalliyapa.com
Tel: +966 11 2886484
Fax: +966 11 2886846
H.Line: +966500828367
info@al-mahalliyapa.com



وفي العيادة إفادة..

زيارة طبيبك بشكل دوري والتزامك بالخطة العلاجية
يقيك من مضاعفات داء السكري



السكري صحصحه

إن كنت مصاباً بداء السكري فأنت بالتأكيد تعلم أنه مرض مرتبط بأسلوب الحياة، صح؟
وكلما كنت تحيا حياتك بطريقة صحية كلما تغاديت تأثير خطر مضاعفاته على
صحتك وحياتك، صح؟ وكلما أبقيت نفسك واعياً لمخاطره وطرق تغديها، كلما
استمتعت أكثر بصحتك وطلاوة الدنيا وما فيها، صح؟ إذا السكري صحصحه!

توفر وزارة الصحة
أجهزة فحص السكر
وملحقاتها من الأشرطة
والأبر للمرضى المسجلين

