اتحاد الأطباء العرب

الأمين العام
الأستاذ الدكتور أسامة رسلان

رئيس المجلس الأعلى
الدكتور سليم أبي صالح

الأطباء العرب

العدد 59 | مارس 2023

مجلة غير دورية تصدر عن الأمانة العامة لاتحاد الأطباء العرب

ملف العدد:

التغذية العلاجية في الميزان

«الأطباء العرب»: إغاثة الأشقاء واجبنا الإنساني

مصر.. هيئة الدواء حلم طال انتظاره

السعودية.. مؤتمر دولي حول مستقبل نظام الرعاية الصحية

الهيئات التابعة للاتحاد تستعرض إنجازاتها في عام 2022

اتحاد الأطباء العرب

الأمين العام
الأستاذ الدكتور أسامة رسلان

رئيس المجلس الأعلى
الدكتور سليم أبي صالح

الأطباء العرب

العدد 59 | مارس 2023

مجلة غير دورية تصدر عن الأمانة العامة لاتحاد الأطباء العرب

الإدارة العامة للإعلام والتعاون الدولي
اتحاد الأطباء العرب

هيئة التحرير:
رئيس التحرير: د. عصام السيد
أسرة التحرير:
أ. عبدالله سعد
أ. أحمد فتحي
أ. وائل أمين
أ. أسامة عرابي
أ. خالد عفيفي

FORSAMEA®
Novel Opportunity Makers

الناشر: شركة فورساميا
رئيس مجلس الإدارة: أ. نديم مراد
الرئيس التنفيذي: د. محمد السواح
مدير التحرير والإخراج الفني: أ. أسعد أبو قاعود
مشرفة التسويق: د. مروة نبيل
مسؤولة المتابعة والعلاقات العامة: د. أمل أمين

الهيئة الاستشارية

د. الشيخ صديق بدر	نائب الأمين العام	السودان
د. عدنان عبدالله خليل الضمور	نائب الأمين العام	الأردن
د. أحمد قاسم البوش	الأمين العام المساعد	لبنان
د. باسم نعيم	الأمين العام المساعد	فلسطين - غزة
د. رشيد جنان بن أحمد	الأمين العام المساعد	الجزائر
د. سيد مؤمن	الأمين العام المساعد	جزر القمر
د. صالح عمر	الأمين العام المساعد	جيبوتي
د. عبدالقادر الطرفاي	الأمين العام المساعد	المغرب
د. عبدالقوي الشميري	الأمين العام المساعد	اليمن
د. عبدالله عبدالكريم عثمان	الأمين العام المساعد	السودان
د. محمد الأمين	الأمين العام المساعد	موريتانيا
د. محمد حسان محمد صالح مغربية	الأمين العام المساعد	سوريا
د. محمد حسن ضاهر	الأمين العام المساعد	الصومال - هرجيسا
د. محمد يوسف	الأمين العام المساعد	الصومال - مقديشو
د. منير بن محمد بن سلامة	الأمين العام المساعد	تونس
د. نظام نجيب محمود عبدالحليم	الأمين العام المساعد	فلسطين - الضفة الغربية والقدس
د. وليد خالد كامل الحديثي	الأمين العام المساعد	العراق

كافة الآراء المنشورة بالمجلة تعبر عن وجهة نظرا أصحابها، ولا تعكس بالضرورة وجهة نظر اتحاد الأطباء العرب
أو هيئة تحرير المجلة أو هيئتها الاستشارية أو الشركة الناشرة للمجلة.

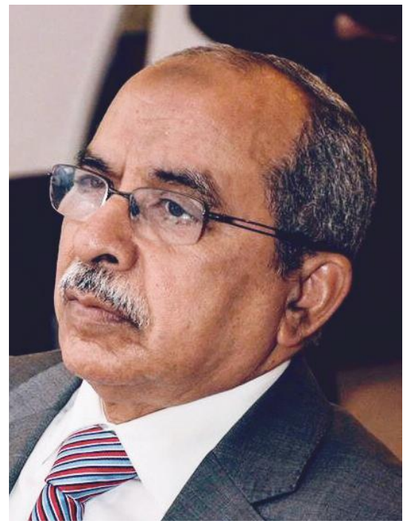
معتمد AICPD

أبواب المستقبل

نقدم لكم أكثر من 20 دبلوم مهني
وبرامج ودورات تدريبية مهنية عديدة
للعاملين فى الحقل الصحي

مهارات وقدرات مهنية تنافسية
تواكب أحدث المعايير الدولية

المعهد العربي للتنمية المهنية المستدامة (معتمد)
Arab Institute for Continuing
Professional Development (AICPD)



الواجب الإنساني وإغاثة الأشقاء

الأستاذ الدكتور أسامة رسلان
الأمين العام لاتحاد الأطباء العرب

سارعت نقابات وجمعيات طبية على مستوى العالم العربي في نجدة أهالينا في سوريا جراء المصاب الجلل الذي حل بها، عقب الزلزال المدمر الذي ضرب كلا من سوريا وتركيا يوم 6 فبراير 2023 .

ونحن في اتحاد الأطباء العرب كممثل للنقابات والهيئات الطبية العربية، نثمن بمزيد من الفخر والاعتزاز تحركات النقابات الطبية المختلفة في تقديم أوجه الدعم الطبي للمصابين، والإغاثي للمتضررين، والذي يجسد صميم رسالة ورؤية الاتحاد .

وهنا نؤكد أن الاتحاد كان من أوائل المنظمات التي تحركت بشكل مباشر فور وقوع الزلزال المدمر للتخفيف من معاناة الأسر السورية المتضررة وذلك من خلال لجنة الإغاثة والطوارئ، والتي تعمل على تنفيذ ثلاث مشروعات إغاثية وهى توفير مواد تدفئة و توفير السلات الغذائية و المأوى.

ووفقا لإحصائية حديثة وثقتها جهات عديدة ونقلتها وكالات أنباء عالمية، في نهاية شهر فبراير 2023 ، فقد بلغ عدد القتلى جراء الزلزال المدمر الذي ضرب سوريا وتركيا المجاورة أكثر من خمسين ألفاً.

وبلغ عدد القتلى في سوريا وحدها 5951 شخصاً، في وقت أحصت الهيئة العامة التركية لإدارة الكوارث «آفاد» مقتل 44.374 شخصاً، ما يرفع حصيلة البلدين إلى 50.325 شخصاً.

وتسبب الزلزال في دمار هائل في مناطق واسعة من محافظات حلب (شمال) وإدلب (شمال غرب) وحماة (وسط) واللاذقية وطرطوس (غرب)، ليضاعف مآسي هذا الشعب المنكوب .

هذا الواقع الأليم، دفع عدد كبير من الجمعيات والنقابات الطبية العربية، لتقديم الواجب الإنساني، بإغاثة الأشقاء السوريين، فمن النقابات من نسق عن طريق السفارة السورية، مع الهلال الأحمر العربي السوري ووزارة الصحة لإيصال القوافل الطبية، ومنها من يقوم بالتنسيق مع نقابة الأطباء السورية بشكل مباشر لإيصال المساعدات الانسانية، في وقت عمدت فيه نقابات طبية أخرى إلى إرسال طواقم طبية لتقديم الدعم الطبي للمصابين.

وفي هذا الصدد، يتابع اتحاد الأطباء العرب عن كثب تطورات الكارثة في سوريا مع الدكتور محمد حسان مغربية الأمين العام المساعد لاتحاد الأطباء العرب بسوريا، للوقوف على احتياجات وحجم المساعدات المطلوبة خاصة في شمال سوريا حيث أنها المنطقة الأكثر تضرراً.

ولا يفوتنا أمام الكارثة الإنسانية في سوريا وتركيا، أن نوجه الدعوة للمجتمع الدولى والمنظمات الدولية بضرورة العمل على تواصل تقديم المساعدات الإنسانية المختلفة لتخفيف معاناة الشعب السورى، والعمل على المساهمة في إعادة إعمار سوريا.

الهيئة العربية لاعتماد البرامج والشهادات المهنية ACAPP

الهيئة العربية لاعتماد البرامج والشهادات المهنية ACAPP هيئة علمية مستقلة تضم نخبة من خبراء الطب العرب فى مختلف التخصصات الطبية، وتهدف إلى مراجعة وتقييم المحتوى العلمي لأنشطة «التطوير المهني المستمر» **CPD** والشهادات والبرامج التدريبية المتخصصة التي يحصل عليها الممارسون الصحيون العرب، والتي تقدمها المؤسسات المهنية والتعليمية داخل وخارج الوطن العربي.

تم إنشاء الهيئة بموجب قرار المجلس الأعلى لاتحاد الأطباء العرب في اجتماعه التاسع والثلاثين الذي عقد في دمشق، سوريا، في 16 أبريل 2005؛ وتم التأكيد على ذلك في القرار رقم 3 الصادر عن مجلس وزراء الصحة العرب في دورته العادية الثامنة والثلاثين المنعقدة في شرم الشيخ، مصر، والذي نص في فقرته العاشرة على الموافقة على إنشاء هيئة عربية لاعتماد البرامج والشهادات المهنية.

وفي الاجتماع الأول الذي عقده المجلس الأعلى للهيئة العربية لاعتماد البرامج والشهادات المهنية **ACAPP** يوم الاثنين 21 نوفمبر 2016 في القاهرة؛ ناقش واعتمد أعضاء مجلس الإدارة، أهداف الهيئة ولوائحها الداخلية وخططها التشغيلية، التي وضعها عدد من خبراء التعليم الطبي المهني.

الرؤية

أن نكون هيئة معترف بها إقليميا ودوليا كأكثر هيئة ذات مصداقية وثقة في مجال اعتماد أنشطة «التطوير المهني المستمر» **CPD** في العالم العربي.

الرسالة

- تقديم خدمات الاعتماد التي تضمن جودة وفعالية أنشطة التطوير المهني المستمر المقدمة إلى المتخصصين في الرعاية الصحية في العالم العربي
- تسهيل الاعتراف باعتمادات شهادات وبرامج «التطوير المهني المستمر» **CPD** بين الدول العربية

الأطباء العرب.. يطلق مشروع إغاثة عاجلة للمتضررين من الزلزال بسوريا

أكد اتحاد الأطباء العرب على لسان أمينه العام د. أسامة رسلان، تضامنه الكامل مع سوريا، في مواجهة الزلزال المدمر الذي ضرب البلاد، وتسبب في سقوط الآف الضحايا والمصابين، وتدمير مئات المباني السكنية والمنشآت، والذى بلغت قوته 7.9 درجة على مقياس ريختر؛ وتقدم بخالص التعازي والمواساة للشعب السوري في ضحايا الزلزال، معربا عن مواساته لأهالي الضحايا، وداعيا المولى عز وجل، أن يتغمد الضحايا بواسع رحمته، وأن يَمُنّ على المصابين بالشفاء العاجل.

وفي مبادرة تضامنية طارئة، أكد الاتحاد أنه تم الإعداد وتنفيذ مشروع «إغاثة عاجلة» لمتضرري الزلازل، على شكل سلات غذائية ومواد تدفئة.

كما أشاد أ.د. رسلان، بمواقف بعض النقابات الطبية العربية والدول العربية التي سارعت بإرسال المساعدات الإنسانية للمتضررين من الزلزال المدمر الذى ضرب تركيا وسوريا مطلع فبراير 2023، مؤكدا على ضرورة استمرار دعم الشعب السورى في هذه المحنة الكبيرة؛ وقال، أن الأمانة العامة للاتحاد تتابع عن كثب تطورات الكارثة في سوريا مع د. محمد حسان مغربية، الأمين العام المساعد للاتحاد بسوريا، للوقوف على احتياجات وحجم المساعدات المطلوبة، خاصة في شمال البلاد حيث أنها المنطقة الأكثر تضررا.

كما نوه رسلان، الى أن الاتحاد كان من أوائل المنظمات التي تحركت بشكل مباشر فور وقوع الزلزال المدمر للتخفيف آثاره؛ وذلك من خلال لجنة الإغاثة والطوارئ، والتي تعمل على تنفيذ ثلاث مشروعات إغاثية وهى توفير: مواد تدفئة وسلات غذائية ومأوي مؤقتة.

لجنة تعريب العلوم الطبية بالاتحاد: نسعى لدراسة العلوم الطبية باللغة العربية

أ. د. خالد أحمد الصالح

د. قاسم سارة

في إطار تفعيل دور «اللجنة العربية لتعريب العلوم الطبية» إحدى اللجان المنبثقة عن اتحاد الأطباء العرب، والتي توقف نشاطها منذ فترة كبيرة، عقدت اللجنة اجتماعا عبر تقنية زووم، برئاسة أ.د. خالد أحمد الصالح (الكويت) و د. قاسم سارة (سوريا) مقرر عام اللجنة، وعدد من أعضاء اللجنة ذوى الكفاءة والخبرات في مجال تعريب العلوم المختلفة.

وحرص الحضور على تأكيد الهدف الرئيس من اللجنة وهو تدريس العلوم الطبية باللغة العربية بالبناء على الانجازات التي تحققت سابقا، والعمل على مواصلة إحراز المزيد منها، من خلال التعاون مع المؤسسات ذات الصلة بالتدريس الطبي والصحي والمؤثرين في اتخاذ القرارات الرسمية.

كما وضع المشاركون في الاجتماع الأول للجنة التعريب، عددا من الأهداف التكتيكية لتحقيقها على المدى القصير، ومن بينها: بناء جسور قوية للتواصل وعقد الشراكات مع المؤسسات المعنية بالتدريس باللغة العربية، والتواصل مع المتخصصين بالذكاء الاصطناعي ووزارات الإعلام، وتفعيل الحملات الإعلامية حول أهمية القضايا ذات الصلة بالتعليم باللغة العربية

ومن أهداف اللجنة الأخرى قصيرة المدى؛ تشكيل لجان فرعية تتبع مباشرة اتحاد الأطباء العرب، للتعاون والمتابعة مع الأطراف المعنية في مجالات تعزيز التعليم الطبيعي والصحي باللغه العربية، علاوة على إنشاء مجله طبية وعلمية محكمة باللغة العربية؛ وأتفق الحضور بعد مناقشات مستفيضة، على العمل برؤية واضحة تتمثل في: بناء البيئة التي تشجع على تدريس الطب باللغة العربية، عبر تحقيق الشروط اللازمة له مثل التأليف والترجمة لمناهج التدريس وإزالة العراقيل التي تعرقلها، وتحفيز التفاعل المجتمعي، واعتماد التطبيقات الناجحة في كليات الطب.

أما عن رسالة عمل اللجنة، فتشمل: تحسين جودة الرعاية الصحية والمحافظة على سلامة المرضى وتعزيز البحوث ومواكبة المستجدات في تعليم الطب بالاستفاده المثلي، من الموارد المتاحة من القوة البشرية الماهرة والترجمة والتأليف للمناهج الدراسية باللغة العربية وتشجيع إتقان لغه أجنبية أو أكثر.

اتحاد الأطباء العرب يشارك في «ملتقى المستشفيات العربية» الرابع والعشرين

اختتم الملتقى الرابع والعشرين لاتحاد المستشفيات العربية أعماله وفعالياته يوم الأربعاء 11 يناير 2023، والذي عقد بمشاركة شخصيات بارزة من قادة الرعاية الصحية والعلمية والأكاديمية في منطقة الشرق الأوسط وشمال افريقيا.

كما حضر الملتقى د. عصام السيد مستشار أمين عام اتحاد الطباء العرب للاعلام والتعاون الدولي، نيابة عن أ. د. أسامة رسلان أمين عام الاتحاد، و شارك في الملتقى ممثلون عن جامعة الدول العربية، ووزارات الصحة العربية، ومنظمة الصحة العالمية لدول شرق المتوسط، والمكتب التنفيذي لمجلس وزراء الصحة العرب، إضافة إلى نقابات الأطباء والتمريض العربية والعديد من المنظمات والجمعيات الصحية، وغيرها من المؤسسات العربية ذات العلاقة.

وشهد الملتقى استعراض تجارب بعض مؤسسات الرعاية الصحية ومبادرات متباينة للتغلب على أبرز التحديات التي تواجه القطاع الصحي العربي، كما ناقش الملتقى عدة موضوعات كان من أبرزها: السياحة العلاجية في الدول العربية، وتنمية قدرات ومهارات قادة العمل الصحي وأبرز المبادرات الناجحة في هذا الصدد، والتكامل الصحي العربي، وغير ذلك من مواضيع ذات صلة بصحة المواطن العربي وتطوير الخدمات المقدمة بهذا المجال.

د. أشرف إسماعيل، رئيس الهيئة العامة للاعتماد والرقابة الصحية بجمهورية مصر العربية، خلال مشاركته بالجلسة الافتتاحية لفعاليات ملتقى ومعرض اتحاد المستشفيات العربية 24

الهيئة العربية لاعتماد البرامج والشهادات المهنية.. حصاد 2022

أعلنت الهيئة العربية لاعتماد البرامج والشهادات المهنية التابعة لاتحاد الأطباء العرب، حصادها لعام 2022، على المستويات التنظيمية والفنية؛ وقال بيان صادر عن الهيئة، إنه على المستوى التنظيمي،قد عقدت الهيئة، سلسلة اجتماعات دورية للجنة التنفيذية لمتابعة سير العمل بالهيئة، وجرى عقد اجتماعين دوريين للأمانتها العامة لمناقشة ما تم انجازة من العمل ووضع خططها المستقبلية.

ومن الناحية الفنية، أشار بيان الهيئة إلى اعتماد 8 فاعليات علمية متنوعة بين مؤتمرات طبية وويبينارات ودورات تدريبية والانتهاء أيضا من معايير اعتماد البرامج والدبلومات المهنية وكذلك الإجراءات المتعلقة بالاعتماد.

وشاركت الهيئة خلال العام، فى عدد من المؤتمرات العلمية، أبرزها المؤتمر 30 للجمعية المصرية لمكافحة العدوي، والمؤتمر 46 لاتحاد الاطباء العرب فى لبنان.

وكشفت الهيئة عن البنود التي يجرى العمل عليها خلال عام 2023، وأبرزها؛ إصدار وطباعة الدليل التعريفي بالهيئة، ودراسة المناهج العلمية للدبلومات المهنية المقدمة من المعهد العربي للتنمية االمهنية االمستدامة «معتمد» لاعتمادها من الهيئة، وكذلك دراسة اعتماد عدد من البرامج التدريبية والمؤتمرات العلمية لعدد من الهيئات بالوطن العربي؛ كما تستعد الهيئة للمشاركة بالبرنامج العلمي لمؤتمر WFME المزمع عقده فى جمهورية مصر العربية خلال عام 2023، والعمل أيضا على عقد بروتوكولات تعاون وشراكة مع هيئات الاعتماد الاقليمية والدولية، إضافة إلى العمل على ضم عدد اكبر من خبراء التعليم الطبى والاعتماد كمحكمين بالهيئة.

«معتمد» ينظم دورة إسعافات أولية للشباب العربي بسوريا وتركيا

لمد يد العون في ظل أزمة الزلزل الذي ضرب دولتي سوريا وتركيا مطلع شهر فبراير 2023، نظم المعهد العربي للتنمية المهنية المستدامة «معتمد» بالتعاون مع مركز «وعى» دورة تدريبية، للتعريف بمبادئ الإسعافات الأولية، لعدد من الأطباء شباب سوريا والأردن وتركيا؛ وقدم المعهد دورة تدريبية عن الإسعافات الأولية لـ «مؤسسة أطباء المتوسط»، بحضور ما يقرب من 300 طبيب من شباب أطباء سوريا في المناطق المتضرره بالشمال السورى وأطباء من الأردن وتركيا.

وتضمن التدريب، الذي قدمه الدكتور محمود لاشين عبر الإنترنت، وعلى مدار 4 أيام: التعريف بالمبادئ الأولية للإسعافات الأولية، والتدريب على التعامل السليم في حالات الإنعاش القلبي الرئوي، وكيفية التعامل مع النزيف والجروح والحروق والكسور والجبائر وإصابات العمود الفقري والتشنجات والأزمات القلبية.

المعهد العربي «معتمد» يواصل مسيرة التطور بـ 1456 مستفيدا خلال 2022

لم يكن استمرار التحديات الخاصة بجائحة كورونا (كوفيد 19) عائقا أمام مسيرة التطور التي يخوضها المعهد العربي للتنمية المهنية المستدامة «معتمد» بل كان دافعا إلى مزيد من العمل المتطور والمتميز.

وشكّل عام 2022 امتدادا لمرحلة زمنية هامة وفارقة في مسيرة نشأة وتطوير المعهد، وتأكيدًا على استمرارية مرحلة النمو الثالثة من حيث تحويل معظم الأعمال والأنشطة من أساليب التعليم المباشر إلى وسائل التعليم الإلكتروني عن بعد، لمواكبة المستجدات العالمية في مجالات التدريب والتعليم.

وبلغة الأرقام، بلغ العدد الإجمالي للمستفيدين من أنشطة المعهد من الأطباء والعاملين في المجال الصحي (1456) مستفيدا خلال عام 2022، ضِمن «معتمد» من خلالهم استدامة أداء الفعاليات والأنشطة العلمية بكفاءة عالية لمواكبة المستجدات التدريبية في السوق التنافسي.

فقد تعددت أنشطة وفاعليات المعهد خلال العام من (دبلومات مهنية، شهادات مهنية، دورات تدريبية، مؤتمرات، وندوات علمية) في التخصصات التالية: مكافحة العدوى، طب الاسرة، الجودة الصحية، ادارة المستشفيات، اصلاح تشوهات العظام، الطب الرياضي، الرعاية المتكاملة لمرضى السكر، ادارة الازمات والكوارث الطبية، التغذية السريرية، والتعليم الطبي؛ وهدفت الفعاليات الارتقاء بالمستوى المهني للطبيب العربي وجميع أعضاء الفريق الصحي: أسنان، صيدلة، تمريض، ومهن طبية.

وبالتحليل الإحصائي، بلغ عدد الدارسين خلال عام 2022 في (21) دفعة من الدبلومات والشهادات المهنية المتخصصة (702) دارسا، وتخرجت خلال هذا العام (8) دفعات بإجمالي (224) خريجا، ليتجاوز عدد خريجي المعهد على مدار الـ 17 عاما الماضية حاجز الـ 6 آلاف خريج؛ وعلى صعيد الأنشطة العلمية التدريبية المتعددة، فقد تضمنت: دورات تدريبية، ورش عمل، ندوات تعليم عن بعد، مؤتمرات علمية، وأيام علمية مفتوحة، بلغ إجمالي عدد المشاركين بها خلال العام نحو (754) طبيبا وعاملا بالحقل الصحي.

وعلى صعيد المجالات التطويرية، فقد استحدث المعهد عدد (4) شهادات مهنية متخصصة في مجالات: العيوب الوراثية في الميتابوليزم، سكر وغدد الأطفال، الدوبلر من المستوى التأسيسي إلى الاحترافية (عملي)، وسونار البطن والحوض والغدة الدرقية من المستوى التأسيسي إلى الاحترافي (عملي).

ويأخذ المعهد العربي على عاتقه مواصلة المضي قدما في تحقيق رسالته الهادفة إلى الارتقاء بالمستوى المهني والعلمي للأطباء والعاملين في الحقل الصحي من خلال إتاحة البرامج التدريبية المهنية في التخصصات الطبية غير الأكاديمية، لتمكينهم من اكتساب قدرات مهنية تنافسية متواكبة مع المعايير الدولية لتأكيد الجودة في الأداء المهني وتحقيق الاعتماد للمنشآت الصحية.

«إبصار» يجري 47 عملية مياه بيضاء مجانا

نظم المركز العربي لمكافحة العمى «إبصار» التابع لاتحاد الأطباء العرب، يوم الخميس 23 فبراير 2023، قافلة طبية مجانية بمحافظة الإسكندرية؛ لتخفيف معاناة المرضى غير القادرين، والحد من انتشار أمراض العيون التي تسبب العمى.

وفي بيان لمركز إبصار أوضح المزكز أن هذه القافلة، وهي الأولى للمركز خلال عام 2023، انطلقت ضمن حملة «معا نعيد النور»، وأجرت 47 عملية لإزالة المياه البيضاء، إضافة إلى الفحص والكشف اللازم لغير القادرين من أهالي محافظة الإسكندرية؛ وتأتى القافلة ضمن خطة المركز المستهدفة للعام الجديد 2023، والتي تتمثل في إجراء 1000 عملية مياه بيضاء، بعدد من محافظات مصر وعدد من الدول الإفريقية.

حصاد لجنة الإغاثة والطوارئ: المساعدات الإنسانية تصل لعشرات الآلاف

أعلن قطاع الإغاثة والتنمية باتحاد الأطباء العرب، حصاد مشروعاته الإغاثية والإنسانية خلال عام 2022، وتشمل مشروعات مقاومة الجوع وسوء التغذية في شهر رمضان، وخلال عيد الأضحى المبارك، إضافة إلى مشروع «دفء» وتوفير المياة الصالحة للشرب من خلال الآبار ووصلات المياه، وما حققته المستشفى المصري بمقديشو في الصومال خلال العام.

وقال بيان صادر عن لجنة الإغاثة والطوارئ، إنه خلال عام 2022، بلغت أعداد المستفيدين من «مشروع مقاومة الجوع وسوء التغذية «رمضان 2022» نحو 27.574 مستفيدا، وذلك في سبع دول هى: فلسطين، اليمن، سوريا، بنجلاديش (لاجئى بورما)، الصومال، لبنان، ومصر.

وتضمن هذا المشروع رمضان الذي أطلقته اللجنة في مارس 2022، توزيع طرود غذائية على الفقراء والمحتاجين واللاجئين والنازحين جراء الحروب والمجاعات والجفاف الذي أصاب بعض الدول.

وضمن الحصاد، أكدت اللجنة تنفيذ مشروع «مقاومة الجوع وسوء التغذية» (أضاحي 2022) وذلك في ست دول عربية وآسيوية، وهى: فلسطين، اليمن، سوريا، بنجلاديش (لاجئى بورما)، الصومال، ومصر، ووصلت أعداد المستفيدين من المشروع نحو 71 ألف شخص.

وللمساهمة في توفير شتاء آمن للمتضررين من موجات البرد القارس والصقيع، نفذت اللجنة

حملة «دفء 8»، حيث جرى توزيع مواد تدفئة وبطاطين، وسترات أطفال، واسفنجات، ومخدات، وسلال غذائية، على آلاف المستفيدين، في سبع دول عربية وآسيوية.

كما نفذت لجنة الإغاثة والطوارئ، مشروع «سقيا الماء» (آبار ووصلات مياه)، لتوفير المياه الصالحة للشرب للأسر الفقيرة وللنازحين واللاجئين؛ حيث جرى حفر وإنشاء 10 آبار سطحية في الصومال، و 93 بئرا في بنجلاديش لصالح لاجئى بورما، علاوة على مد 16 وصلة مياه بمحافظات مختلفة في مصر؛ وإلى ذلك، نفذت اللجنة مشروعات إغاثية وإنسانية في كل من دول: الصومال، العراق، باكستان، السودان، فلسطين، واليمن.

وفي ما يخص «المستشفى المصري» التابع للاتحاد في الصومال، خلال عام 2022، بلغت أعداد المترددين على العيادات الخارجية والاقسام الداخلية بالمستشفى، نحو 15 ألف شخص، كما أجرت المستشفى خلال العام نفسه نحو 431 عملية جراحية؛ وبلغ إجمالى من حصل على دورات تدريبية بالمستشفى 556 متدربا.

يشار إلى أن المستشفى المصري بمقديشو هو إحدى مؤسسات اتحاد الأطباء العرب، وتأسس عام 2011 عقب موجة الجفاف التي ضربت الصومال وخلفت أكثر من 260 ألف حالة وفاة في ذلك الوقت، وتقدم العديد من الخدمات الطبية للمرضى، بالإضافة إلى تنظيم دورات تدريبية وتدريب عملي لطلبة كليات الطب والتمريض بواسطة نخبة من الأطباء المصريين والمساعدين الصوماليين.

كما نفذت لجنة الإغاثة والطوارئ بالإسكندرية والعريش وأسوان بمصر، عددا من القوافل الطبية المتخصصة، ووصل عدد المستفيدين منها أكثر من 3 الآف شخص، وبلغ عدد المستفيدين من العيادات الطبية التابعة للجنة الإغاثة بمدينة العريش 6080 شخص.

الإغاثة والطوارئ: تنفيذ المرحلتين الأولى والثانية من «دفء 9» في 5 دول

أعلنت لجنة الإغاثة والطوارئ، التابعة لاتحاد الأطباء العرب، الانتهاء من تنفيذ المرحلتين الأولى والثانية من حملة «دفء 9» في كل من: فلسطين، سوريا، اليمن، ومصر، مساهمة منها في توفير «شتاء آمن» للمتضررين من موجات البرد القارس والصقيع.

وقالت لجنة الإغاثة والطوارئ في بيان صحفي إن اللجنة وزعت أغطية ومواد تدفئة في: مصر، سوريا، اليمن، وللاجئي بورما ببنجلاديش، إضافة إلى إعادة إعمار منازل متهالكة، وتسقيفها بفلسطين؛ وتستهدف حملة «دفء 9» هذا العام وصول مواد التدفئة إلى 3750 أسرة؛ وتهدف لجنة الإغاثة والطوارئ من خلال حملة «دفء 9» التي جرى تدشينها في نوفمبر الماضي، ومدتها 4 أشهر، إلى التقليل من الأضرار الناجمة عن موجات البرد والعواصف الثلجية، والعمل على تفادي الأمراض الناتجة عنها، وذلك من خلال توفير أدوات ووسائل التدفئة اللازمة مثل الأغطية والبطانيات وغيرها من مستلزمات التدفئة، حسب احتياجات كل دولة.

مراكز «معاك» لرعاية الطفل في 2022:
21 ألف جلسة علاجية و 1095 استشارة أسرية

أعلنت مراكز معاك لرعاية الطفل، المنتشرة في 7 فروع داخل جمهورية مصر العربية، عن أنشطة وفعاليات المراكز خلال عام 2022، والتي استهدفت العمل على تنمية قدرات الأطفال، وإكساب العاملين والأخصائيين في مجال التربية الخاصة المهارات اللازمة للتعامل مع الأطفال ذوي الإعاقة، وتأهيلهم من أجل تسهيل دمجهم في المجتمع.

وقالت مراكز «معاك» أن نحو 700 طفل استفادوا من الجلسات العلاجية التي قدمتها المراكز خلال العام وبلغت نحو 21 ألف جلسة.

كما قدمت «معاك» نحو 1095 استشارة أسرية أون لاين، و 620 جلسة إرشاد أسري، وإعداد وتصميم 848 برنامج تأهيل فردي للأطفال، متضمنا استخدام الأساليب الحديثة في إضافة الجوانب والأهداف طويلة وقصيرة المدى التي يتم استهدافها خلال 4 شهور، ووضع إحصائيات لمستوى أداء الطفل وتطور مختلف مهاراته بشكل شهري.

كما تم إعداد 598 جلسة تقييم قدرات لقياس قدرات الطفل وتحديد نقاط القوة والاحتياج، لوضع التشخيص السليم بإستخدام مجموعة متنوعة من الأدوات والمقاييس النفسية لتقييم المهارات الأكاديمية والانمائية والسلوكية.

كما نظم المركز «المؤتمر العربي السنوي الثاني» تحت شعار «الأساليب الحديثة لتنمية قدرات الطفل» وذلك بالتزامن مع «اليوم العالمي للأشخاص ذوي الإعاقة» بحضور عدد من الخبراء المتخصصين في المجال من عدد من الدول العربية، وبحضور ومشاركة نحو 250 شخص.

..وتنظم دورة تدريبية لتعديل سلوك الأطفال

نظم قسم التدريب بـ«مراكز معاك لرعاية الطفل» يوم الاثنين 13 فبراير 2023، يوما علميا مجانيا حول «تعديل السلوك» بمحافظة الإسكندرية، بهدف تحسين سلوكيات الأطفال ووضع الاستراتيجية اللازمة للتعامل معها، واستهدفت الدورة، تدريب الأخصائيين، والأمهات، على التعامل مع الأطفال الذين يعانون من المشكلات السلوكية مثل الغضب والعنف والعناد والكذب وغيرها، وتقديم الجديد لتحسينها، ووضع الاستراتيجيات المناسبة للتعامل معها؛ وكانت مراكز معاك قد نظمت دورة تدريبية، يومي 27 و28 يناير 2023، بعنوان «مدخل لبرنامج تييتش»؛ لتنمية قدرات الطفل، وهو برنامج تربوي لمن يعانون من مشكلات في التواصل.

FORSAMEA®
Novel Opportunity Makers

مع تزايد الإهتمام العالمي بصحة الفرد والمجتمع، تسعى **فورساميا** لتعزيز قيمة الاستثمار في المجال الصحي في منطقة الشرق الأوسط وإفريقيا.

توظف **فورساميا** الكوادر من أصحاب الخبرات المعتمدة والمشهودة، لتصميم وتنفيذ برامج ومشاريع متعددة للارتقاء بمستويات الإستثمار في المجال الصحي.

تشتمل خدمات **فورساميا** المتخصصة على مجموعة من الخدمات الاستشارية والتسويقية المتكاملة في مجالات التأهيل، والتعليم المستمر، وإدارة الفعاليات والمؤتمرات، والتنسيق مع جميع أصحاب المصلحة من القطاعات الثلاثة: العام والخاص وغير الربحي.

www.forsamea.com | info@forsamea.com

مركز «وعي» : ما يقرب من مليون مستفيد من الحملات الإلكترونية في 2022

أعلن اتحاد الأطباء العرب، عن حصاد المركز العربي للتوعية الصحية «وعي» التابع للإتحاد خلال عام 2022، مؤكدا استفادة ما يقرب من مليون شخص من حملات المركز التوعوية خلال العام، سواء التي عقدت عبر الإنترنت، أو على أرض الواقع في العديد من المحافظات المصرية، وعبر مواقع التواصل الإجتماعي لمركز «وعي».

كما أنجز المركز العديد من الحملات التوعوية خلال العام للتوعية والتثقيف الصحي، والتي كان من أبرزها: حملات عن متحور أوميكرون، وصحة الفم والأسنان، والغذاء الرمضاني، وصحة الكلى، وخطورة التدخين، والتبرع بالدم، وصحة المسنين، علاوة على تقديم نصائح صحية بخصوص عيد الأضحى؛ وكذلك حملة عن ذوي الهمم، وإسعافات الغرق، والإستخدام الآمن للدواء، ونصائح صحية لدخول المدارس، واليوم العالمي لهشاشة العظام، ومكافحة العدوى، وسرطان الثدي، ومرض السكري، والفيروس المخلوي التنفسي، ومرض الإيدز، وكذلك حملة حول التغيرات المناخية.

إلى ذلك، تضمنت فعاليات المركز العربي للتوعية الصحية «وعي»، تنظيم حملات للتوعية والتعريف بأيام الصحة العالمية، وهى: اليوم العالمي للإسعافات الأولية، واليوم العالمي للسرطان، واليوم العالمي لمتلازمة داون، واليوم العالمي للصحة النفسية، واليوم العالمي لهشاشة العظام.

كما نظم مركز وعي خلال العام، دورات تدريبية مكثفة لتوعية الشباب بمبادئ وأساسيات الإسعافات الأولية، داخل مصر، بالتعاون مع المعهد العربي للتنمية المهنية المستدامة (معتمد)، وعدد من الجهات أبرزها؛ هيئة التأمين الصحي، إضافة إلى عدد من الجمعيات والمؤسسات داخل جمهورية مصر العربية.

كذلك، تضمنت ورش العمل والدورات التدريبية التي عقدت داخل القاهرة وخارجها، أو عبر تقنية زووم على الإنترنت؛ التوعية والتعريف بأساسيات الإسعافات الأولية، والتدريب على التعامل السليم في حالات الإنعاش القلبي الرئوي، والاختناق والغرق، والأزمة القلبية، والأزمة التنفسية، والنزيف، والجروح، والحروق، والإغماء وغيبوبة السكر، والصدمة والتشنجات، والتسمم والإسهال.

«وعي: حملات توعوية و 6 دورات للتعريف والتدريب على الإسعافات الأولية

نظم المركز العربي للتوعية الصحية «وعي»، التابع لاتحاد الأطباء العرب، دورات تدريبية مكثفة خلال شهري يناير وفبراير 2023؛ من أجل التوعية بمبادئ وأساسيات الإسعافات الأولية، داخل جمهورية مصر العربية.

وقال بيان أصدره مركز «وعي»، إن المركز عقد6 دورات تدريبية خلال شهري يناير وفبراير، بشأن التوعية والتعريف بمبادئ الاسعافات الأولية، وجاءت بالتعاون مع هيئة التأمين الصحي بالقاهرة ، ومؤسسة أطباء المتوسط لشباب الأطباء السوريين والأردنين، إضافة إلى عدد من الجمعيات الخيرية.

واستفاد نحو 680 شخصا من (6) دورات أقامها المركز، وعقدت بالقاهرة وعبر تقنية «زووم» وحاضر بها كل من د. محمود لاشين، و د. لؤي طارق، ود. أحمد عبد الشافي.

وتضمنت الدورات التدريبية مواضيع التوعية والتعريف بالمبادئ الأولية للإسعافات الأولية، والتدريب على التعامل السليم في حالات الإنعاش القلبي الرئوي، والاختناق والغرق، والأزمة القلبية، والأزمة التنفسية، والنزيف، والجروح، والحروق، والإغماء وغيبوبة السكر، والصدمة والتشنجات، والتسمم والإسهال.

كما دشن مركز «وعي» عبر صفحته الرسمية على «فيسبوك»، خلال يناير وفبراير، (4) حملات توعوية حول: كيفية التعامل مع الزلازل قبل وأثناء حدوثها، ومتلازمة ما قبل الدورة الشهرية، والصحة النفسية للمرأة الحامل بالإضافة الى اليوم العالمي للسرطان، الذى احتفل به المركز من خلال حملة إلكترونية، للتوعية بهذا المرض، وطرق الوقاية منه، وذلك من خلال مواقع التواصل الاجتماعى.

واستهدفت الحملة رفع نسبة التوعية بأهمية الكشف المبكر وتوضيح أهم عوامل الخطورة والتغذية المناسبة أثناء المرض، وطرق الوقاية، عبر مجموعة من الملصقات المكتوبة، والرسوم التوضيحية ونشر الوعي الصحي بين أفراد المجتمعات العربية والتطبيق الفعلي لقاعدة الوقاية خير من العلاج.

رابطة جراحى الأوعية الدموية العرب تعقد ورشة العمل الثانية بمشاركة عربية واسعة

انعقدت ورشة العمل الثانية لرابطة جراحي الأوعية الدموية العرب، برئاسة الأستاذ الدكنور عمرو جاد الأمين العام للرابطة، وذلك يومي 17 و 18 فبراير بمركز التعليم المستمر بكلية طب القصر العيني، بالقاهرة.

وتمحورت جلسات ورشة العمل حول:
- الإصابة بجلطات الأوردة العميقة،
- الاصابات الوريدية وكيفية التعامل معها،
- الاجتثاث غير الحراري للدوالي،
- الاستئصال الحراري للدوالي (طرق مختلفة).

حظيت الورشة بمشاركة عربية واسعة لأطباء من مختلف أنحاء الوطن العربي، وقد حرصت الرابطة على أن تكون الورشة بأفضل المضامين العلمية لتنمية مهارات الزملاء الجراحين العرب وتبادل الخبرات في ما بينهم؛ وقد شارك بها أطباء أساتذة من كل من: السعودية، فلسطين، الجزائر، تونس وسوريا (10 اطباء) و كذلك متدربون من العراق واليمن و فلسطين (7 متدربين)؛ بينما وصل إجمالي الأطباء الأساتذة المشاركين من مصر إلى 40 طبيبا و عدد المتدربين 60 متدربا.

وقد حرصت الرابطة على ان تكون ورشة العمل معتمدة من قبل «الرابطة الأميركية للتعليم الطبي المستمر» بإجمالي عدد ساعات 11.25.

وقد تتضمنت ورشة العمل 8 ورش عمل في التخصصات الدقيقة في الأوعية الدموية وهي كالتالي:
- Duplex venous assessment.
- Interventions for minute varicosities aided by vein viewer.
- Thermal ablation of truncal varicosities.
- Non-thermal ablation of truncal varicosities.
- Open surgery.
- Endoskills.
- Thrombus removal.
- Venous ulcer.

الرابطة العربية لإصلاح تشوهات العظام تشارك في المؤتمر 16 للجمعية المصرية للجراحات الميكروسكوبية واليد

أقامت الجمعية المصرية لجراحة العظام بمشاركة أعضاء المجلس العلمي الدبلوم العربي لإصلاح التشوهات وإطالة العظام، وبمشاركة خبراء متخصصون في الجراحات التكميلية، وإعادة بناء الأنسجة بجامعة سينسيناتي بالولايات المتحدة الأمريكية بالجلسة المشتركة التي تم فيها مناقشة أحدث التقنيات الجراحية، والخطط العلاجية لحالات مركبة تعاني من كسور مصحوبة بفقد أنسجة العظام والجلد.

أدار الجلسة أ. د. محمد فاضل أمين عام الرابطة العربية لإصلاح تشوهات العظام، ورئيس الدبلوم العربى لإصلاح التشوهات وإطالة العظام وجراحات الأليزاروف، وأ. د. هاني موافي رئيس جمعية جراحة العظام المصرية، ولفيف من خبراء إعادة بناء الأنسجة من مصر متمثلا في رؤساء الجمعية المصرية لجراحات اليد والجراحات الميكروسكوبية السابقين: أ. د. عصام الكرف، وأ. د. عبد الحكيم عبد الله وأ. د. عادل أنور عبد العزيز عميد كلية طب المنيا الأسبق، وأ. د. محمد لكلوك سكرتير عام الرابطة العربية لإصلاح التشوهات ورئيس وحدة إصلاح التشوهات بجامعة المنيا، وأ. د. أحمد فتحي صادق رئيس وحدة جراحة اليد بكلية الطب جامعة المنيا، وأ. د. محمد اللبان سكرتير الجمعية المصرية لجراحة اليد، وأ. د. سهيل مساعدة رئيس وحدة الجراحات التكميلية في جامعة سينسيناتي بشيكاغو.

وقد ناقش المؤتمر أساليب جديدة متنوعة لعلاج القصور في العظام، والجلد نتيجة الكسور المفتوحة من الدرجة الثالثة الناتجة عن الحوادث، وأحدث طرق تعويض العظام، والجلد بواسطة جهاز الأليزاروف، وسبل التعاون بين أطباء التجميل، والعظام في علاج هذه الكسور المستعصية في ذات الوقت.

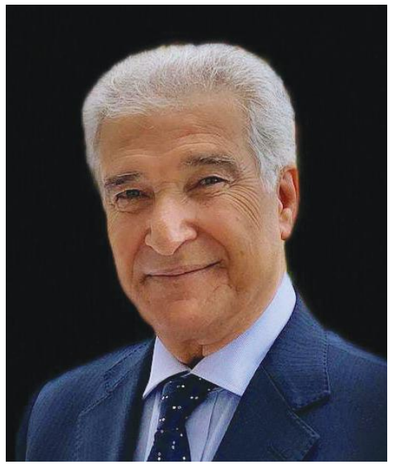
على هامش المؤتمر ناقش أ. د. جمال حسني رئيس الجمعية الأسبق، ورئيس الاتحاد الدولي لعلاج التشوهات، و جراحة الأليزاروف سابقا، أحدث طرق علاج الكسور الشديدة في الطرف العلوي، ووسائل علاجها؛ وتم طرح العديد من حالات القدم السكري، وطرق إلتئام الجلد باستخدام رقعة الجلد الصناعي، أو الرقعة الجلدية التقليدية من جسم الإنسان، والجديد في استخدام الرقع الجلدية المختلفة بواسطة أطباء التجميل، وأطباء جراحات العظام الميكروسكوبية.

رابطة الأطباء العرب لمكافحة السرطان تنظم الأسبوع العربي للتوعية بالسرطان

نظمت رابطة الأطباء العرب لمكافحة السرطان بالتعاون مع جمعية الأورام في نقابة الأطباء الأردنية فعاليات الأسبوع العربي الثاني للتوعية بمرض السرطان، بالتزامن مع الأسبوع الخليجي للتوعية بالمرض.

وقال الأمين العام لرابطة الأطباء العرب لمكافحة السرطان ورئيس جمعية الأورام الدكتور سامي الخطيب إن الأسبوع يقام بالتعاون بين الرابطة والجمعية والاتحاد الخليجي للسرطان تحت شعار «مواطن عربي واعي» .

وبين الخطيب أن الأسبوع يهدف إلى زيادة الوعي في المجتمع بأهمية الكشف المبكر، سواء بالتعرف على العلامات الأولية لأمراض السرطان، أو بالتدريب على الفحص الذاتي،أو إجراء الفحوص ومسوحات ثبت نجاحها في برامج التقصي.



د. سامي الخطيب

بدوره أشار رئيس اللجنة العلمية في جمعية الأورام الدكتور هاني الطعاني، إلى أن هذا الأسبوع يهدف إلى تغيير الصورة النمطية عن الأمراض السرطانية، ورفع مستوى الوعي حول مفهوم عوامل المخاطرة وعلاقتها بالإصابة بأمراض السرطان لتجنبها والابتعاد عنها.

وأضاف أن الأسبوع يسعى لاستقطاب المتطوعين وتدريبهم على تنفيذ الأهداف المتفق عليها لخدمة المجتمع وتعزيز سبل الوقاية من الإصابة بالسرطان.

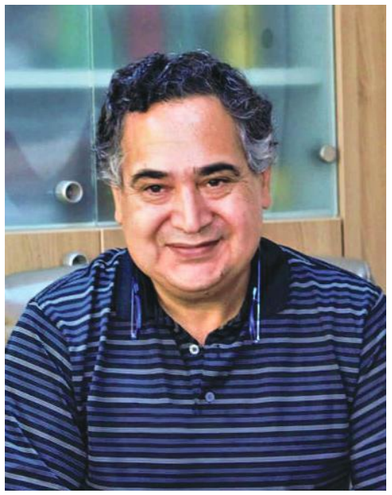
الدكتور عقيل شاكر نقيبا لأطباء العراق

فاز د. عقيل شاكر محمود بمنصب نقيب أطباء العراق، بعد تغلبه على منافسه أ. د. حسنين شبر، وكانت انتخابات نقابة أطباء العراق لمنصب النقيب قد جرت يوم الجمعة 10 فبراير .

وشارك في عملية الاقتراع (170) عضوا من الأعضاء المتممين، وتعادل المرشحان بعدد الاصوات بواقع (83) صوتا لكل منهما؛ ووفقا لقانون النقابة الذي يقضي بتسمية المرشح الأقدم تسجيلا في النقابة بالمنصب، أعلن القاضي المشرف على الانتخابات، فوز الدكتور عقيل شاكر محمود نقيبا لأطباء العراق لما تبقى من الفتره الحالية.

وتقدم الأمين العام لاتحاد الأطباء العرب أ. د. أسامة رسلان بخالص التهنئة إلى الدكتور عقيل شاكر، بمناسبة إنتخابه نقيبا لأطباء العراق، متمنيا له كل التوفيق في مهام منصبه الجديد، وفي أداء واجباته تجاه زملائه.

إعلان التشكيل الجديد لمكتب العمادة الوطنية للأطباء بتونس



أعلن مكتب العمادة الوطنية للأطباء، الأربعاء 25 يناير 2023 انتخاب مكتب جديد للمجلس الوطني لعمادة الأطباء في دار الطبيب بتونس.

وأفرزت الانتخابات عن فوز الدكتور رضا الضاوي رئيسا لمجلس العمادة، وتولى الدكتور مهدي جعيدان والدكتور علاء الدين سحنون منصب نائبي الرئيس، والدكتور نزار العذاري الكتابة العام، والدكتورة سامية طرابلسي كاتب عام مساعد، والدكتور خليل بوخريص أمين مال، والدكتورة سنية قلولو أمين مال مساعد.

وتولى خطة عضو للمجلس الوطني لعمادة الأطباء كل من: الدكتور محمد براهم، الدكتور فرحات قطاط، والدكتورة ريم الغشام، والدكتورة لمياء القلال، والدكتورة حنان الطويري، والدكتورة أسماء الزيدي، والدكتور هشام الزيدي، والدكتور فوزي بوقرة، والدكتور محمد ليوان.

الدكتور حرمه ولد الزين رئيسا لسلك الأطباء الموريتانيين

انتخب الأطباء في موريتانيا أخصائي أمراض القلب والشرايين، الدكتور حرمه ولد الزين رئيسا لسلكهم، وحصل ولد الزين على 128 صوتا، فيما حصل الدكتور ولد جدو على 103 أصوات، وفقا للنتائج التي أعلنت؛ وفى هذا السياق أرسل أ. د. أسامة رسلان أمين عام اتحاد الأطباء العرب، برقية تهنئة لكل من نقابة أطباء العراق وعمادة أطباء تونس وسلك الأطباء الموريتانيين، وتمنى لهم جميعا دوام التوفيق والنجاح فى مسيرتهم المهنية والعلمية وفى خدمة مهنة الطب والأطباء في بلدانهم.

SSHA الجمعية السعودية للإدارة الصحية

برعاية معالي وزير الصحة..

مؤتمر دولي حول مستقبل نظام الرعاية الصحية بالمملكة العربية السعودية

برعاية معالي وزير الصحة الاستاذ فهد بن عبدالرحمن الجلاجل, عقدت الجمعية السعودية للإدارة الصحية المؤتمر الدولي الخامس بعنوان» مستقبل نظام الرعاية الصحية بالمملكة العربية السعودية « ذلك خلال الفترة من 24 إلى 26 ديسمبر 2022، في قاعة فندق موفينبيك في الرياض، وبشراكة إستراتيجية مع الهيئة السعودية للتخصصات الصحية.

ومواكبة لما تقوم به القطاعات الصحية ومؤسسات المجتمع المدني وفي إطار رسالة الجمعية السعودية للإدارة الصحية عقدت الجمعية المؤتمر الدولي الخامس لتسليط الضوء على البرامج والخطط المستقبلية للنظام الصحي السعودي، بمشاركة نخبة من المتحدثين المحليين والدوليين.

وقال رئيس مجلس إدارة الجمعية الدكتور بندر بن دخيل الصاعدي: «لقد تشرفت الجمعية

برعاية معالي وزير الصحة المهندس فهد بن عبدالرحمن الجالجل للمؤتمر، حيث تعد هذه الرعاية داعما ومحفزا لكافة الممارسين الصحيين بالمملكة العربية السعودية؛ كما حظي المؤتمر بالرعاية الاستراتيجية من الهيئة السعودية للتخصصات الصحية، كأحد الممكنات المهمة للجمعيات الصحية لتحقيق رؤيتها».

من جانبه أوضح الدكتور حسام بن إبراهيم المنصور رئيس اللجنة العلمية بالجمعية السعودية للإدارة الصحية أسباب عقد المؤتمر قائلا: «حرصا من الجمعية على اطلاع المهتمين من قياديين وممارسين صحيين بالإنجازات المحققة والبرامج المنفذة والخطط والتحديات المستقبلية، ولإتاحة الفرصة للقاء والتشاور بين القياديين والباحثين والممارسين

اشتملت فعاليات المؤتمر الذي حضره 400 ممارسا صحيا على 6 جلسات علمية و 4 ورش عمل ومشاركة أكثر من 30 متحدثا محليا ودوليا، وأكثر من 20 جهة متخصصة في المعرض الصحي والطبي المصاحب

والمهتمين ولتسليط الضوء عليها مما يسهم في تقدم ورفعة النظام الصحي في المملكة العربية السعودية؛

«من هذا المنطلق عقدنا هذا المؤتمر والذي أحتوي برنامجه العلمي على مشاركات قيمة تحت مسارات متعددة تختص بالتحول في القطاع الصحي، تخصيص وتمويل الرعاية الصحية، الذكاء الصناعي والصحة الرقمية، تحسين جودة وسلامة المرضى في المؤسسات الصحية؛ وتتقدم اللجنة العلمية في الجمعية بجزيل الشكر والتقدير لكل من ساهم في نجاح هذا المؤتمر من لجان تنظيمية وشركات راعية وكافة الجهات ذات العلاقة، كما تشكر اللجنة العلمية كافة المتحدثين االفاضل على اثرائهم العلمي لهذا المؤتمر».

وتضمن المؤتمر الدولي الذي استمر ثلاثة أيام، وبحضور 400 ممارسا صحيا، عددا من المحاور التي تنعكس مخرجاتها على تطوير وتحسين الخدمات الصحية بالمملكة؛ أبرزها: مستقبل نظام الرعاية الصحية، التجمعات الصحية، تمويل الخدمات الصحية، التأمين الصحي، جودة خدمات الرعاية الصحية والصحة الرقمية. كما شارك في المعرض المصاحب للمؤتمر عدد من الجهات الحكومية والخاصة والقطاع الغير ربحي وشمل ايضاً مشاركة عدد من الباحثين في المعرض المعرفي المصاحب للمؤتمر.

ويعد المؤتمر حدث صحي دولي بارز يهدف إلى تبادل الأفكار والخبرات بين القيادات الصحية ورواد الفكر والمختصين والمهتمين لمناقشة مستقبل نظام الرعاية الصحية في المملكة العربية السعودية.

DEPARTMENT OF OPERATIONAL SUPPORT

ROSTER ANNOUNCEMENT

The United Nations Secretariat maintains rosters of qualified and available candidates to fill anticipated job openings in peacekeeping operations, special political missions, and other field operations.

The purpose of this job opening is to generate a list of qualified candidates for inclusion in the Senior Medical Officer P5 roster.

SENIOR MEDICAL OFFICER P5

POSITION REQUIREMENTS

- 10 years experience in one of the areas of medicine including residency and/or internship.
- 5 years experience in the Occupational Health field.
- 3 years managerial experience in the medical field.
- 3 years experience in the medical field in a developing country.

TO APPLY, CLICK ON THE LINK BELOW OR COPY AND PASTE THE LINK INTO A WEB BROWSER:

https://careers.un.org/lbw/jobdetail.aspx?id=200973&Lang=en-US

WEBINAR WITH THE HIRING TEAM

The United Nations hiring team is hosting a webinar on **Friday 10 March, 11 am NY local time.** The webinar aims to provide applicants with an overview of the application and assessment process and answer any technical or administrative questions, related to the job opening and employment with the United Nations.

TO REGISTER FOR THE WEBINAR, CLICK ON THE LINK BELOW OR COPY AND PASTE THE LINK INTO A WEB BROWSER:

https://events.teams.microsoft.com/event/e4ff65a2-ba89-4462-a4e1-337f14d5e8fd@0f9e35db-544f-4f60-bdcc-5ea416e6dc70

وضمت فعاليات المؤتمر مشاركة عدة متحدثين وخبراء متخصصين من الأوساط الأكاديمية مع الروّاد كافة القطاعات الصحية لمشاركة الأفكار القيّمة وبناء علاقات ومشاركة المستجدات في الشأن الصحي.

كما حظى المؤتمر بمشاركة نخبة من كبار القياديين والتنفيذيين من القطاعات الصحية المختلفة ومن مؤسسات القطاعين العام والخاص والجهات الصحية التي ترتبط الجمعية السعودية للإدارة الصحية معها بشراكات واتفاقيات تعاون.

توصيات المؤتمر

صدر عن المؤتمر عدد من التوصيات أهمها: التأكيد على أهمية الصحة الوقائية لتحسين جودة الحياة من خلال تفعيل دور مراكز الرعاية الصحية الأولية، تعزيز التعاون بين المنظمات الصحية والتبادل المعرفي للرفع من جودة وكفاءة خدمات الرعاية الصحية بالمملكة العربية السعودية، دعم استخدام الصحة الرقمية في الرعاية الصحية، تقديم برامج تدريبية نوعية تواكب الاحتياجات المستقبلية للنظام الصحي، تشجيع الإبداع والابتكار في الرعاية الصحية، إقامة برامج توعوية لتعزيز ثقافة الالتزام في المنشآت الصحية، تفعيل دور المؤسسات التعليمية والجمعيات المهنية ومؤسسات المجتمع المدني في برامج التحول الصحي، إحداث شهادة الاحتراف في جودة الرعاية الصحية بالتعاون بين الجهات ذات العلاقة.

وعن أهمية المؤتمر قال الدكتور بندر بن دخيل الصاعدي، رئيس مجلس إدارة الجمعية السعودية للإدارة الصحية:

«يأتي انعقاد هذا المؤتمر في وقت تشهد المملكة العربية السعودية تطوراً ملحوظاً في خدمات الرعاية الصحية حيث تسعى المملكة وتحقيقا لرؤية خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز آل سعود، يحفظه الله، أن تكون نموذجا ناجحا ورائدا على كافة الأصعدة؛

وكما ذكر صاحب السمو الملكي الأمير محمد بن سلمان آل سعود ولي العهد رئيس مجلس الوزراء، يحفظه الله، فإن برنامج التحول في القطاع الصحي سيحدث تغييرا كبيرا بمستوى خدمات الرعاية الصحية؛

ومن هذا المنطلق، خطت وزارة الصحة وكافة القطاعات الصحية خلال السنوات القليلة الماضية خطوات متسارعة سعيا لتحقيق الأهداف الاستراتيجية لرؤية المملكة 2030».

د. رشا زيادة، مساعد رئيس هيئة الدواء المصرية لشؤون التطوير الفني وتنمية القدرات في حوار خاص:

إنشاء هيئة مستقلة للدواء حلم طال انتظاره من الجميع

القاهرة: د. أمل أمين

في عام 2019 أنشئت هيئة الدواء المصرية، لتحل محل كلا من: الهيئة القومية للرقابة والبحوث الدوائية، والهيئة القومية للبحوث والرقابة على المستحضرات الحيوية، ولتحل كذلك محل عدد آخر من الجهات والكيانات الإدارية ذات الاختصاص بمجال الرقابة على المستحضرات والمستلزمات الطبية.

وللهيئة العديد من الأدوار المتعددة وتعمل على مدار 24 ساعة لتحقق رسالتها المتمثلة في «ضمان فاعلية وجودة وأمان المستحضرات والمستلزمات الطبية والمواد الداخلة في تصنيعها من خلال تشريعات وسياسات تستند إلى معايير عالمية وتتسم بالشفافية والتشاركية، وزيادة وعي المواطن وإتاحة الابتكارات»

ولكي نعرف أكثر عن الهيئة ودورها في دعم صناعة الدواء المصرية وتوطينها أجرت مجلة «الأطباء العرب» هذا الحوار مع الدكتورة رشا زيادة، مساعد رئيس هيئة الدواء المصرية لشئون التطوير الفني وتنمية القدرات، وهنا نص الحوار:

ما هو الدور الرئيسي للهيئة ضمن المنظومة الصحية بجمهورية مصر العربية؟

إنشاء هيئة مستقلة للدواء حلم طال انتظاره من جميع المختصين، والصناع الدواء، والصيادلة، وبفضل الإرادة الحكيمة للقيادة السياسية ظهر قانون إنشاء الهيئة للنور، وبهذا القانون أصبحنا نحذو حذو الدول المتقدمة التي تمتلك هيئات مستقلة مسئولة عن المستحضرات الدوائية والمستلزمات الطبية.

ووفقا لقانون الهيئة رقم 151 لسنة 2019 تم تأسيس وإنشاء هيئة الدواء المصرية، وهي هيئة عامة خدمية لها الشخصية الاعتبارية تتبع رئيس مجلس الوزراء، وتتولى الاختصاصات المقررة لوزارة الصحة والسكان والهيئات العامة والمصالح الحكومية في الشأن الدوائي، وتحل محل الهيئة القومية للرقابة والبحوث الدوائية، والهيئة القومية للبحوث والرقابة على المستحضرات الحيوية، وغيرها من الجهات ذات الاختصاص بمجال الرقابة على المستحضرات والمستلزمات الطبية.

وما الهدف من إنشاء الهيئة؟

هيئة الدواء معنية بوضع السياسات والقواعد والنظم لكل ما يتعلق بتنظيم وتنفيذ ورقابة إنتاج وتداول المستحضرات والمستلزمات الطبية والمواد الخام، والتحقق من جودتها وفاعليتها وأمانها في كل مراحل الإنتاج والتداول بالسوق داخل جمهورية مصر العربية.

كما أن الهيئة مسؤولة عن وضع قواعد معلومات دقيقة عن المستحضرات والمستلزمات الدوائية، مع توفير التوعية والتثقيف الدوائي للمجتمع، وإيصال الرسائل الصحية والمعلومات الموثقة عن الدواء للمهنيين والجمهور.

والهيئة منوط بها تنفيذ سياسات الدولة الخاصة بتوطين وتعميق توطين المستحضرات الدوائية الحديثة والمبتكرة، وذات الأولوية القصوى، والمستحضرات الدوائية الخاصة بعلاج الأمراض المتوطنة والمزمنة، وبالتالي فهي منوطة بتقديم كافة أوجه الدعم الفني لشركات الدواء.

وهناك اختصاصات تنظيمية تتمثل في وضع السياسات والخطط التي تهدف إلى ضمان توافر المستحضرات والمستلزمات الطبية، وضمان جودتها وسلامتها، وذلك بالتنسيق مع الوزارات والهيئات ذات الصلة، ومراجعة جميع الأنظمة واللوائح الرقابية ذات العلاقة بمجال عملها، وتعديلها بهدف تطويرها لمواكبة

متطلبات الجودة والسلامة الصحية والمعايير الدولية، وكذلك وضع وتسجيل الأسس السليمة والاشتراطات الفنية والصحية الواجب توافرها في المؤسسات الصيدلية والعاملين فيها.

وتختص الهيئة بوضع الضوابط والإجراءات التي تنظم عمليات فحص المستحضرات والمستلزمات الطبية الخاضعة لأحكام هذا القانون، والمواد الخام التي تدخل في صناعتها، وكذلك وضع الضوابط والإجراءات التي تنظم عملية الاستيراد والتصدير والتسجيل والتسعير والتداول والرقابة والتفتيش على المستحضرات والمستلزمات الطبية.

ماذا قدمت هيئة الدواء في ملف توطين صناعة الدواء بمصر؟

يعد توطين صناعة المستحضرات الدوائية الجديدة والمبتكرة من أهم أولويات القيادة السياسية، وهو ما مثل حافزا كبيرا لهيئة الدواء لوضع سياسات متطورة وبرامج عمل متواصلة بهدف تحقيق حلم التوطين للمستحضرات المهمة، كذلك تعميق توطين الصناعات الدوائية الموجودة بالفعل، ومن أهم محققات سياسة التوطين:

1) بلغت نسبة التصنيع المحلي من احتياجات الدواء أكثر من 75% بالقيمة المالية، وأكثر من 90% من عدد الوحدات.
2) توطين مستحضرات علاج فيروس الكبدي الوبائي سي.
3) التصنيع المحلي لأغلب مستحضرات فيروس كورونا، وتأمين الاحتياجات المحلية من خلال توفير 230 مليون عبوة، وتوفير فاتورة استيرادية بقيمة 2 مليار دولار أمريكي.
4) وبفضل جهود هيئة الدواء المصرية تم تصنيع أجهزة طبية لأول مرة في مصر، وهي بداية نحو الدخول في صناعة كبرى يحتاجها السوق المصري ومن أبرز هذه الأجهزة:

- جهاز مساعد للتنفس محلي الصنع (High flow nasal cannula)
- جهاز الكشف عن فيروس كورونا عن بعد. (CO-fast)
- منظار وجهاز تطهير المناظير.
- جهاز علاج بكتيري يستخدم كعلاج مساعد للمرضى الذين يعانون من مقاومات المضادات الحيوية
- كما تم تسجيل العديد من المستلزمات الطبية محلية صنع من أبرزها عدسات زرع داخل العين.

وفي إطار سعي الهيئة إلى ترسيخ سياسة التوطين، قامت الهيئة بتطوير معاملها الرقابية، وإنشاء المعمل المرجعي:

أولا) المعامل الرقابية: تم تطوير 16 وحدة معملية، 23 وحدة إدارية، والتعاقد على أجهزة معملية الحديثة، وصول معدلات الإنجاز 80% بنهاية 2021، بقدرة استيعابية 3700 عينة شهريا.

ثانيا) المعمل المرجعي: يحتوي المعمل المرجعي على 119 جهاز، بلغ عدد الدراسات التي تم التعاقد عليها 910 دراسة، منها 866 دراسة بهدف تقديمها لاستيفاء العمل الرقابي، و44 دراسة بهدف الأبحاث وتطوير الصناعة.

وما أهمية حصول هيئة الدواء على المستوى المتقدم لمنظمة الصحة العالمية في مجال اللقاحات؟

استطاعت مصر، ممثلة بهيئة الدواء المصرية، الحصول على العديد من الاعتمادات والعضويات الدولية، حيث تم:

1) الحصول على اعتماد المستوى المتقدم من منظمة الصحة العالمية في مجال اللقاحات.
2) الحصول على عضوية كمراقب في المجلس التنسيقي الدولي للدواء (ICH).
3) الحصول على عضوية المجلس الدولي لتنظيم مستحضرات التجميل ICCR كمراقب
4) الحصول على عضوية التحالف الدولي للسلطات الرقابية للأدوية ICMRA.

وتعد تلك الاعتمادات الدولية بمثابة الشهادة الدولية على اتباع هيئة الدواء المصرية للمعايير الدولية، وتعكس ثقة المؤسسات المرجعية في منظومة العمل الرقابي المصرية، وقدرتها على ضبط السوق وحمايته، وهو ما يجعل مصر بيئة آمنة وخصبة لجذب الاستثمارات في القطاع الدوائي، كذلك يجعل لديها القدرة على تصدير مستحضراتها الدوائية إلى الدول المجاورة، ويزيد من نفاذيتها لكافة الأسواق العربية والأفريقية ومنطقة الشرق الأوسط.

كيف تتعامل الهيئة مع ظاهرة الغش الدوائي؟

في البداية نود التوضيح أن الغش الدوائي ليس ظاهرة، فالظاهرة أمر متكرر ومعتاد الحدوث، وأود التأكيد على أن السوق المصري يتمتع بقدر عالي جدا من الأمان والرقابة الدورية، وأن وجود أدوية مغشوشة يرتبط بثقافة بعض المواطنين في عدم الحصول على الأدوية من المنابر الشرعية وهي الصيدليات، والتي تخضع لرقابة هيئة الدواء المصرية.

ونود الإشارة إلى أن الهيئة أطلقت العديد من التحذيرات بشأن شراء الأدوية من خلال التطبيقات وصفحات التواصل المجتمعي، وتقوم بالفعل بتتبع تلك الصفحات وغلقها وضبط القائمين عليها بالتنسيق مع الجهات المعنية.

كما أن الغش الدوائي موجود في العالم كله وليس في مصر فقط، وهي نسبة قليلة مقارنة بدول العالم، ونعمل أيضا على مواجهتها وكما تتابعون يتم الإعلان عن ضبطيات لأدوية مهربة أو مقلدة بشكل دوري، ومفتشو الصيدلة يقدمون مجهودا كبير في هذا الأمر.

وأود التوضيح أن هناك منشآت تابعة لرقابة الهيئة بشكل مباشر مثل الصيدليات، ومصانع الأدوية وغيرهما، وهنا يقوم المفتش الصيدلي بعمل حملات مباشرة خاصة وأنه يمتلك سلطة الضبطية القضائية، أما المنشآت غير التابعة لنا فهناك تعاون كبير مع إدارة الرقابة بوزارة التموين وكذلك وزارة الداخلية لضمان سلامة المنتجات الدوائية في السوق المصري.

ما أهمية تدشين مدينة الدواء المصرية؟

بداية يجب أن نشير إلى إحصائية مهمة وهي عدد مصانع الأدوية على مستوى الجمهورية التي وصل 174 مصنعاً عام 2022، مقابل 130 مصنعاً عام 2015، بنسبة زيادة 33.8%، بالإضافة إلى امتلاك مصر 720 خط إنتاج عام 2022، مقابل 500 خط عام 2015 بنسبة زيادة 44%، وهناك العديد من الإجراءات التي ساهمت في دعم الصناعة ومنها إعفاء مدخلات الإنتاج الدوائية من ضريبة القيمة المضافة في يناير 2022.

أما إنشاء مدينة الدواء GYPTO PHARMA والتي أصبحت مركزاً إقليمياً لصناعة الدواء على أرض مصر، وأحد أكبر المدن الدوائية على مستوى الشرق الأوسط وإفريقيا، وتقام على مساحة 180 ألف متر2 للمرحلتين الأولى والثانية، بينما تتراوح الطاقة الإنتاجية للمدينة الآن ما بين 250 مليون إلى 300 مليون عبوة سنوياً، فهدفها تمكين المواطن المصري من الحصول على علاج دوائي عالي الجودة بأسعار مناسبة، وتحقيق الأمن الدوائي وتجنيب المريض المصري الممارسات الاحتكارية، إلى جانب إنشاء مركز إقليمي لصناعة الدواء يجذب الشركات العالمية، وكذلك فتح أسواق للتصدير في منطقة إفريقيا والشرق الأوسط.

كيف تتعامل الهيئة مع سحب المستحضرات غير المطابقة للمواصفات والتخلص الآمن؟

إدارة التفتيش الصيدلي، التابعة للإدارة المركزية للعمليات، تتابع وتراقب جميع المؤسسات الصيدلية من بداية الإنتاج والتصنيع أو الاستيراد والقنوات المختلفة للتوزيع، وحتى وصول الدواء إلى المريض بالمؤسسات الصيدلية، كما تتابع إنتاج أو استيراد جميع المستحضرات المسجلة ومطابقاتها لإخطارات التسجيل مع إرسال عينات للتحليل والإفراج النهائي عنها، إضافة إلى مراجعة جميع الخامات والمستحضرات المستوردة «أدوية بشرية، أدوية بيطرية، مستحضرات تجميل» الصادر بشأنها إفراج جمركي محرز ومطابقتها لما تم التسجيل عليها مع إرسال عينات للتحليل والإفراج النهائي عنها مع الاطلاع على الموافقات الاستيرادية الخاصة بها، والتدقيق على مصانع الأدوية داخل وخارج مصر، وكذلك مصانع مستحضرات التجميل، وكذلك التفتيش على مصانع إنتاج المستلزمات الطبية للتأكد من مطابقتها لقواعد التصنيع.

وبموجب القانون أصبح للهيئة الحق في تقرير سحب وحظر تداول أي مستحضر صيدلي أو حيوي أو الأمصال أو اللقاحات غير المطابقة للمواصفات المتداولة بالأسواق، أو بمخازن الشركات أو أي تشغيلات داخل المصانع، بقرار من رئيس الهيئة بناء على توصية اللجنة الفنية لمراقبة الأدوية.

والـدور الرقابـي الـذي تقـوم به هيئـة الدواء من أجـل اسـتيفاء اشـتراطات ومعايـير التخلص الآمن من المسـتحضرات غـير المطابقة، يتم من خـلال تشكيل لجنة يكون أحد أعضائها مفتشًا من إدارة التفتيش بالهيئة، ويتم حصر المستحضرات الصيدليـة المـراد إعدامهـا وكمياتهـا وأرقـام التشغيـلات وكذلـك تحديـد طريقـة ومكـان الإعـدام «محرقـة أو مدفـن صحـي مرخـص من وزارة البيئـة»، ويتـم تحريزهـا وتشميعها بختم المفتـش وتحريـر محضـر جـرد، ويتـم الانتقـال إلى مكـان التخلص الآمن بصحبـة الأدوية المراد التخلص منها وبحضور لجنة الإعدام.

يقوم اتحاد الأطباء العرب بتفيذ العديد من الأنشطة والفعاليات التوعوية المتعلقة بسلامة المرضى وسلامة الدواء.. هل يمكننا أن نرى تعاون بين الهيئة والاتحاد خلال الفترة القادمة؟

هيئـة الـدواء المصريـة تنتهـج سياسـة البـاب المفتـوح، وتعمـل مـع جميـع المؤسسـات الحكوميـة والخاصـة ومؤسسـات المجتمـع المدني، وترحب بالتعاون مع كافة المؤسسات العربيـة والدوليـة، ولهـا تجـارب متعـدة فـي التعامـل مع تلك المنظمات، والهيئة يسـعدها بكـل الـود والترحـاب التعاون مـع اتحـاد الأطباء العـرب، والـذي يعـد أحـد أهـم المنابـر العربية الداعمـة لحقـوق المرضـى وسـلامة الأدويـة، وبالفعل تتلاقى أهداف هيئة الدواء مع أهداف الاتحـاد النبيلـة، وسـنكون دومـا فـي تواصـل وتعاون مع أشـقائنا فـي اتحاد الأطبـاء العرب، ونرحب بأي مبادرات للتعاون بين الطرفين.

ما هي جهود الهيئة في ما يخص محور التدريب؟

تولـي هيئـة الـدواء المصريـة محـور التدريـب أهميـة قصـوى؛ فهـو يعـد مـن أهـم محـاور اسـتراتيجية مصـر لعـام 2030، كما أنـه يعبر عن وجـه الجمهوريـة الجديـدة الداعـم للمـوارد البشريـة، والسـاعي إلـى الارتقـاء بالعنصـر البشـري، بوصفـه الهـدف والغايـة مـن عملية التنمية.

وفـي هذا الإطـار قامت هيئة الـدواء المصرية بإنشـاء مركز التطوير المهني المسـتمر، وفقا لقـرار مجلـس الإدارة بتاريـخ 27 ديسـمبر 2020، وقـد اسـتهدف المركـز تطوير قـدرات قطاعات عـدة، وهـم « العامليـن بالهيئـة، العامليـن بقطـاع الصناعة، الطـلاب والباحثين الأكاديميين، العاملين بالقطاع الصحي».

وتم عقد أكـثر من 200 دورة تدريبية، وما يقرب مـن 9100 متدرب من ممثلـي الشركات، وتدريب مـا يقـرب مـن 8250 مـن الصيادلـة والعامليـن بهيئـة الـدواء المصرية مـن خلال أكـثر من 200 برنامج تدريبي، وذلك حتى نهاية ديسمبر 2022.

وتسـعى الهيئة خلال الفـترة القادمة إلى جعل المركز منارة إقليمية باستهداف تدريب الصيادلة العـرب علـى مسـتجدات العمـل الرقابـي، كذلك توقيـع عـدة بروتوكـولات تعـاون مـع الجامعات المصرية لتهيئة الطلاب لسوق العمل.

ما هي الآليات التي تستخدمها الهيئة لتوعية المواطنين؟

تسعى هيئة الدواء المصرية إلى القيام بدورها التوعوي ومهمتها الخاصة بالتثقيف الدوائي، وذلـك بهدف حصـول المواطن علـى دواء آمن وفعال وبجودة عالية، ومحور التوعية من أهم أولويات الهيئة لأنه يساهم في جعل المواطن شريكا في العملية الرقابية.

وفي هذا الصدد قامـت الهيئة بإنشاء الموقع الرسـمي للهيئـة، والصفحـة الرسـمية علـى موقـع التواصـل الاجتماعي فيس بـوك والتي قاربت من الوصول إلى المليون متابع في أقل من ثلاثة أعـوام، كذلك التواصل من خلال لينكيد إن وقناة الهيئة على اليوتيوب.

وقامـت الهيئـة بعمـل عـدة حمـلات توعويـة علـى صفحتها الرسـمية، كذلك عمـل مجموعة أدلة إرشـادية، مثل» الاسـتخدام الآمن للأدوية، التداخـلات الدوائيـة مـع الطعـام، والتداخـلات الدوائيـة مع التحاليل الطبية، الاسـتخدام الآمن للإنسـولين، التعامل مـع الأدوية أثنـاء الحمل»، بالإضافـة إلى الأنشطة التوعوية التي تقدمها الصفحة بشكل مسـتمر، وهي « سـؤال ودواء، اعـرق الفـرق، نصيحة في كبسـولة، فيديوهات توعوية، تحذيرات، قاموس الدواء.

ما هي الاستراتيجيات المتبعة لصناعة صورة ذهنية قوية عن هيئة الدواء المصرية في الدول العربية؟

هيئـة الـدواء المصريـة نشـأت من رحـم القوة، وهـي ترجمـة لمجهـودات كبـيرة قامـت بهـا القيادة السياسية من أجل وجود جهة مستقلة بالشـأن الدوائـي، وتسـتمد قوتهـا مـن دعـم القيادة السياسـية وتبعيتها المباشـرة لرئاسة مجلس الوزراء.

والهيئـة تعمـل على صناعـة الصـورة الذهنية القويـة مـن خـلال العمـل وفـق المعايـير المعتمـدة بالـدول المرجعيـة ومنظمـة الصحة العالميـة، والحصـول على الاعتمـادات الدولية المتلاحقـة، وميكنـة دولاب العمـل الوظيفـي، واتباع سياسات التحول الرقمي، وتطوير البنية التحتيـة، والتواصل الفعال مع شـركاء الصناعة، وتعميـق توطين صناعة المسـتحضرات الدوائية والمستلزمات الطبية في مصر، وتطوير العمل الرقابي، وضبط سوق الدواء، كذلك التعاون مع كافة الـدول العربية الشقيقة وتبـادل الخبرات، ودعم سوق الدواء العربي.

المركز العربي للجودة وتأهيل المستشفيات للاعتماد

أرقى

رسالتنا

- تأهيل المستشفيات للاعتماد
- نشر ثقافة الجودة
- تقديم الدعم الفني واستشارات التحكم بالعدوى وإدارة المستشفيات
- إدارة الأزمات الطبية والاحصاء الطبي والتعليم الطبي
- إدارة واستشارات التغذية الإكلينيكية والصيدلة الإكلينيكية
- إعداد مدربين أكفاء في مجالات جودة الخدمات الصحية وسلامة المرضى

التغذية العلاجية في الميزان

تعد التغذية العلاجية أحد الطرق التي تساعد مرضى السمنة على خسارة أوزانهم الزائدة من خلال برامج علمية مدروسة، تتضمن عناصر غذائية صحية تساهم في الوصول إلى الهدف المطلوب، تحت إشراف طبي متخصص لتوزيع العناصر بالشكل المناسب لكل حالة.

د. محمد ضياء سرحان:
التغذية العلاجية هي التغذية المناسبة للفرد بالذي يحتاجه

د. أيمن عيسوي:
التكميم وتحويل المسار هو الأحدث والأكثر ملائمة

البروفيسور عائض القحطاني:
جراحة السمنة هي تغيير شامل في مسار حياتك ونظامك الغذائي

د. نهلة عبد الوهاب:
أكتب يوميا في سجل خاص ما تأكله.. وتخلص من المؤكلات الضارة تدريجيا

د. اسماء دحدوح:
أشرب الكثير من الماء ولا تخلط النشويات بالبروتين
وضع فواصل زمنية بين الوجبات

د. كناز شيخ:
للتمتع بنمط حياة صحية، يجب أن يعتمد النظام الغذائي
على الحبوب الكاملة وتذكر أن الجوع عدوك والماء صديقك

د. محمد المهدي:
الظروف الحياتية المضطربة وضعف الوعي الصحي وإهمال
الرياضة البدنية والحركة بوجه عام تساعد على السمنة

د. غادة السمان:
نتيجة للإحباط قد يبدأ مريض السمنة بتجربة أدوية من السوق
بدون وصفة طبية للتخسيس أو يجري عمليات جراحية دون حساب للعواقب

د. علي عبد الراضي:
استبدل العادات السلبية التي تمارسها بعادات إيجابية
ولا تعاقب نفسك بتناول الطعام بشراهة

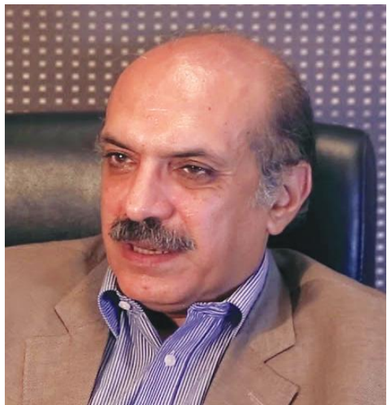
إعداد: د. أمل أمين

يقصد بالتغذية العلاجية أو التغذية الإكلينيكية، أنها تخصص يستهدف الوقاية من السكر والقلب وارتفاع نسبة الكوليسترول، وتعتمد التغذية الإكلينيكية على توفير أغذية نكتسب منها أوزانا صحية للحماية من الأمراض، ويستهدف هذا الأمر إنقاص وزن الشخص مع ضمان عدم حدوث مضاعفات للجسم.

ويؤكد **الدكتور محمد ضياء سرحان أستاذ جراحات السمنة بالقصر العيني وزميل كلية الجراحين الملكية بلندن** على موقعه الالكتروني، على قيمة التغذية العلاجية Healthy Nutrition ليست في الاعتماد على كثرة الغذاء، فهذا يعتبر خطأ شائع لدى الكثيرين، حيث أن هناك أبحاث ودراسات عديدة تناولت موضوع التغذية العلاجية بشكل مفصل؛ إنها التغذية المناسبة للفرد بالذي يحتاجه، أو عبارة عن أقل قدر يحتاجه جسمنا ويساهم في بناء التكوين ويساعد على التعايش دون الإحساس بخلل في التكوينات الجسمانية والذهنية وتساهم بشكل فعال في المراحل العلاجية.

أنواع جراحات السمنة

متى يلجا المريض لجراحات السمنة؟ وماهي الجراحة المناسبة لمريض السمنة؟ وهل تحدث



مضاعفات ما بعد العملية؟ وما مدى ضرورة وجود نظام غذائي يعيش عليه المريض بعد إجراء العملية؟ بالإضافة إلى العديد من التساولات توجهنا بها **للأستاذ الدكتور أيمن عيسوي أستاذ جراحات المناظير والسمنة المفرطة زميل الجمعية الامريكية لجراحات السمنه، ASMBS وزميل الجمعيه الدولية لجراحات السمنه (IFSO)** الذي بدأ حديثه بأن مريض السمنة يلجأ للجراحة عندما يفشل الحل الطبي اللاجراحي في تعديل وزنه.

ومن الخطأ إجراء جراحة للمريض لم يتخطى حدود معينة متعلقة بكتلة الجسم، بمعنى أن ليس كل مريض يهيئ له أو يعتقد أن وزنه زائد سنقوم بإجراء الجراحة له، إلا تحت ظروف معينة، والخط الذي يحدد لنا مدى احتياج المريض للجراحة هو معامل كتلة الجسم؛ والذي لحسابه ببساطة، نقيس طول الفرد بالمتر، فإذا كان على سبيل المثال طوله 1.7 مترا، نقوم في تربيعها ثم نقسم وزن المريض على الناتج، وهذا الناتج هومعامل كتلة الجسم، فإذا تعدت كتلة الجسم الأربعين أو التلاتين مع وجود أمراض مصاحبة للسمنة مثل زيادة الضغط، السكري، تصلب الشرايين، زيادة الكوليسترول، أمراض المفاصل والظهر، أو توقف النفس أثناء النوم؛ فهذه أمراض خطيرة يتزايد تأثيرها مع مرور الوقت لذا يصبح من الضروري اجراء عملية من عمليات تخفيف السمنة.

وأضاف: «هناك نوعين أساسيين من العمليات؛ نوع يشمل فقط تصغير للمعدة وهذا أحدث إجراء معمول به حاليا، والعملية الثانية هي عملية التكميم، والتي يتم بها استأصال أربعة أخماس الحجم الكلي للمعدة تقريبا.

«وعملية التكميم تعتبر أول خطوة في عمليات السمنة، ولها بعض الفوائد الأخرى منها أنه نتيجة لإجراها يقل الهرمون المسبب للجوع وبالتالي لا يشعر المريض بالجوع الشديد كما كان يحدث له عندما كان يطبق حمية غذائية قبل العملية.

«وهناك عمليات جراحية كثيرة كانت تتم في الماضي وتوارت منها عمليات حزام المعدة وعمليات تدبيس المعدة وعمليات أخرى لتقليل حجم المعدة وعملية التدكيك أو الكشكشة معظمها بدء في الاختفاء، ويمكننا أن نصفها بأنها شبه خطأ في الاجراء.

«أيضا من العمليات الاخرى، عمليات تحويل المسار وهي تشمل تصغير المعدة حيث يقوم الطبيب بإجراء معين لكي لا يذهب الطعام مباشرة إلى الأمعاء الدقيقة بعد أن

يـترك المعـدة، أي لا يمر كله إلى الأمعاء حتى لا يحدث له امتصاص بالكامل، بمعنى أنه يتم تحويل مسـار الأكل ليمـر علـى جزء مـن الأمعـاء وليس الامعـاء كلهـا، وبالتالـي هنـاك جـزء مـن الأكل يُمتص ويسـتفيد منه الجسم، وهناك جزء آخر من الأكل لا يمتص وينزل في البراز.

«ويتم اختيار العملية المناسبة بناء على طبيعة المريـض نفسـه؛ وفـي أوقـات أخـرى، طبيعـة المـرض الذي يعاني منه المريض نفسـه، ولذلك نقابـل المريض أكثر مـن مرة لمناقشـة العملية الأمثـل لـه، ولا يوجـد خوف كبـير مـن مضاعفات العمليـة لأنـه يتم إجراءهـا الأن في أمـان كامل بالمنظـار الجراحـي، ولا خـوف مـن المضاعفـات طالمـا أن مـن يجـري العمليـة جـراح لديـه خبرة، وفي مكان مجهز لإجراء مثل هذه الجراحات.

« أمـا بالنسـبة للنظـام الغذاائـي الـذي يتبعـه المريـض بعـد العمليـة، فهـذا النظـام محاولـة أو طريقـة لتعويـد المعـدة المسـتأصلة جزئيـا علـى طبيعـة الأكل وبشكـل تدريجـي، بمعنـى أن المريـض يتنـاول فـي أول عشر أيام سـوائل رائقـة، ثـم يتدرج في تنـاول أنواع أخرى سـهلة الهضم مثـل الزبادي و الطعـام المفروم ناعما

أو المهـروس مثـل البطاطس البيوريه، شـوربة الخضار؛ ثم ينتقل إلى أطعمة أكثر سمكا، وهكذا، ومـع الوقت ومع الخـبرة المتكونة للمريض، يبدأ هـو نفسـه بالتعرف علـى مـا يتعبه ومـا يريحه مـن أطعمـة، كمـا يسـتطيع أن يميز كميـة الأكل الـذي يمكنه تناوله دون يشعـر بالامتلاء الشديد أو التعـب؛ وهذا لا يسـتغرق في معظم الحالات وقتا طويلا».

ولفت الدكتور أيمن عيسوي النظر إلى انه هناك احتياج لتناول الفيتامينات والمعادن والمكاملات الغذائية قد يسـتمر لسـنتين أو ثـلاث بعد عملية التكميم وربما طول العمر للأشخاص الذين أجروا عمليات تحويل مسار، وأكد على المتابعة الطبية بعـد العمليـة وأنـه شـئ أساسـي وضـروري جدا حيـث لطبيـب بيطمأن خـلال المتابعـات على الحالة الصحية والجسـدية للمريض الذي أجرى له العمليـة وهنـاك تحاليل لابد مـن إجراءاها وهي مهمة لظبط التغذية الخاصة بالمريض.

جراحة السمنة هي تغيير شامل في مسار حياتك ونظامك الغذائي

يوضح **البروفيسـور عائـض القحطاني، بروفيسـور الجراحـة العامـة فـي كليـة الطـب لجامعـة الملـك سـعود، استشـاري فـي جراحة المناظير والسـمنة فـي مدينـة الملـك فهـد الطبيـة وجامعـة الملـك سعود**، أن وجود أمراض مزمنة مثل الإصابة بالضغط والسكري وألام المفاصل أو تكيس المبايض وكثيرا من الأمراض الأخرى، لا يمنع من إجراء عملية جراحة السمنه، بل على العكس تماما.

ويقول: «إن نزول الوزن بعد اجراء عملية السمنة يـؤدي الى شـفاء كثـير مـن الأمـراض المصاحبة للسـمنة، وبالتالي فقبل أن نفكر بالموانع التي تحـول دون أجـراء العملية، علينـا أن نفكر إن كان المـرض الذي نعاني منه سـببه السـمنة وزيادة الوزن أو لا.

«إن مقيـاس كتلة الجسـم هو الوحـدة العالمية المتعـارف عليهـا والتـي تحدد من هـو الشخص المؤهـل للخضـوع لجراحـة السـمنة، فـان كان المريـض مـن مؤهـلا لأجـراء العمليـة بقـرار من طبيبـه من بعـد تحضير المريـض للعمليـة وإجراء بعض الفحوصات للتأكد مـن حالته الصحية؛ وفي حالـة وجـود أي خلـل صحي يتـم تأجيـل العملية فقط لحين علاج الخلل الصحي؛ وقد يسـتثنى من هؤلاء من لديه موانع صحية للتخدير العام.

«وخلاصـة القـول إن جراحة السـمنة هـي تغيير شامل في مسار حياتك ونظامك الغذائي ، ومن الضروري اتباع إرشادات الطبيب والالتزام بنظام غذائـي صحـي وممارسـة التمارين الرياضية وتجنـب الخمـول والكسـل للحفـاظ علـى نتائـج الجراحـة والوصول إلى هدفك وتحقيق خسـارة دائمة للوزن.

المعجنات والوجبات السريعة من اهم اسباب السمنة

توضـح **الدكتـورة نهلـة عبـد الوهـاب استشـاري المناعـة والبكتيريـا والتغذيـة الحيويـة** أن أسـباب السـمنة عديدة منها الوراثـي بمعنى أن العائلة بهـا اسـتعداد وراثي للسـمنة واسـتعداد جيني؛ وكذلك العادات الغذائية الخاطئة كأكل المخبوزات والمعجنات والوجبات السـريعة والمقليات بكثرة، والإكثار من شرب المياه بالغازية أيضا، مع عدم أو قلة ممارسة الرياضة.

وتضيف: «علينا التنبية من أن السمنة مرض خطير قد يترتب عليه سكر من النوع الثاني وتصلب في الشرايين وجلطات والتهابات في الجسـم بصفة عامـة؛ كمـا يمكـن أن تكون السـمنة من أسـباب حـدوث أورام نتيجـة الأكل غير المحسـوب والذي ينتج عنه الشوادر الحرة الناتجة عن الأكل المقلي أو الوجبات السريعة.

«وهناك طرق مختلفة للحد من السـمنة وزيادة الـوزن؛ وإن تعـددت هـده الطـرق. فإنهـا تتفق على شـيء ضروري واحد، وهو أن يكتب الإنسان مـا يتناول من طعام، وأن يباشـر تدريجيا بتقليص تناوله للمأكولات المضرة».

وتضيف «أنا لا أحبذ التدخل الجراحي لعلاج السمنة إلا إن كان ذلـك بأمـر الطبيـب، وأن تتـم الجراحـة على يد طبيب متخصص موثوق به».

خطة علاجية كاملة للسمنة

تشـرح **الدكتـورة أسـماء دحـدوح مـدرس التغذيـة العلاجيـة بجامعة الأمـم العربية وعضـو الجمعية المصريـة للتغذيـة والإرشـاد الصحـي، ومديـر عـام ومؤسـس أكاديمية غذائـك لتطويـر الوعي الغذائي**، أن من أهم اسـباب السمنة في عالمنا

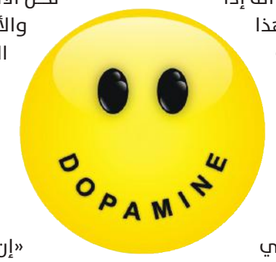
العربي هو عدم إدراك الفرق بين الإحساس بالجوع أو العطش، بمعنى أن مريض السمنة يلجأ للأكل أولا، ويعتقد أن شرب الماء لن يكفيه للقضاء على إحساس الجوع، فيذهب مباشرة للأكل مع العلم أنه إذا شرب حاجته من الماء فسيحدث هذا فرقا كبيرا معه؛ وهذه نقطة في غاية الأهمية في موضوع زيادة الوزن.

وتضيف: «النقطة الثانية أن سلوكياتنا وعاداتنا الغذائية في طريقة طهي الأكل وتوقيتاته خاطئة، حيث تكون الوجبة التي يتناولها مريض السمنة في بعض الأحيان ليست كبيرة ولا مليئة بالدهون، ولكن توقيت تناولها خاطئ بمعني انه يظل طول اليوم بدون أكل ثم يأكل وجبة واحدة تتراكم وتتكدس وتتحول إلى دهون مخزنة، ثم تحدث له حالة نهم وجوع شديد جدا في فترة الليل. وهذا طبعا له دلالات طبية نبحث عنها بالتحاليل ونكتشفها بالتشخيص السريري، وفي الغالب نكتشف أن هناك مقاومة للأنسولين، لأن الشراهة الليلية تكون نتيجة عدم انتظام في ضخ الأنسولين في الجسم وعدم انتظام في ضخ سكر الدم؛

«أيضا فإنه في غاية الخطورة طريقة طهي الطعام لأننا في العالم العربي كثيرا ما نطهو الطعام بكمية كبيرة من الدهون، ونخلط بين النشويات واستخدام الزيوت في درجة الحرارة العالية أي التحمير أيضا، وهو من العادات السيئة جدا في أطعمتنا؛

«وبالعودة إلى توقيت الأكل، من أفضل الممارسات التي تساعد على انقاص الوزن وضع مواعيد ثابتة لتناول الطعام، ويفضل أن تكون وجبات صغيرة عند تناولها يشعر الإنسان بالشبع ويطمئن أنها كافية لاحتياجاته؛ ولنتذكر قول الرسول عليه الصلاة والسلام: «ما ملأ آدمي وعاءً شراً من بطن، بحسب ابن آدم أكلات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنَفَسه»؛ لكننا للأسف نملأ أكثر من ثلثي المعدة بالطعام؛

«أيضا فإن انتظام مواعيد النوم مهم جدا في مكافحة السمنة، وهناك أبحاث علمية أثبتت أن النوم في الثلث الأول من الليل أي ابتداء من الساعة الحادية عشرة مساء إلى الثانية



والنصف أو الثالثة فجرا، يفرز الجسم عندها كل الهرمونات التي تتحكم بالجسم لدرجة أن الذي لا ينام خلال تلك الفترة، تقل مناعته بمرور الوقت ويصبح عرضة لكل الأمراض، وخاصة الأمراض الخبيثة والأمراض المزمنة؛ كما تبدأ علامات الشيخوخة بالظهور عليه بشكل كبير، ويفقد جزءا كبيرا جدا من طاقته وقدرته على التركيز، إضافة إلى سوء الهضم الجيد لأن كل هرموناته يحدث لها اختلال في عملها؛

«إن توقيت النوم حاسم، وله تأثير كبير على كامل الجسم، وقد أجرى العلماء أبحاثا على 6 آلاف سيدة كن ينمن من الساعة 11 مساء إلى 6 صباحا، وعلى 4 آلاف ينمن في توقيتات متاخرة، كالتي ينام معظمنا فيها في زيامنا هذه، مع السهر حتى الثانية والثالثة صباحا؛ فكانت نتيجة البحث أن السيدات اللاتي ينمن في وقت متأخر بعد منتصف الليل يفتقر جسمهم لهرمون يطلق عليه اسم «هرمون السعادة»، وهو هرمون مهم لانه يحافظ على صحة الإنسان لدرجة انهم أطلقوا عليه لقب «الهرمون المضاد للاطباء» Anti Doctor Hormone لانه يساعد في تقليل الأمراض وعدم اللجوء للأطباء؛ وهذا الهرمون يقون بإفرازاته في الثلث الأول من الليل وفي ظلام وسكون تامين، أي أن يتم إفرازاته عندما يدخل الشخص في منطقة يسميها علماء النفس الالفا «السكون» ويحدث للجسم أسترخاء تام، وتحدث في بعد مرور خمسة واربعين دقيقة من بداية النوم وهذا الاسترخاء التام للجسم يساعد على افراز الهرمونات الرئيسية في الجسم، وأهم تلك الهرمونات «هرمون السعادة» وتلك الهرمونات لا يتم افرازهم إلا في سكون تام؛

«فإن كان الإنسان قلقا ومعتادا على السهر، فإنه سيخسر فرصة الوصول للمعدلات الطبيعية للهرمونات في الجسم، وبالتالي يخسر الهرمون الذي يمنحه حس استمرارية الحياة والصحة والاعتدال الجسماني والنفسي، ويحصن من الامراض والشيخوخة ومن الإصابة بعدوى بكتيرية أو فيروسية، ويحقق توازن الجسم».

الحفاظ على الوزن الطبيعي

وتبين الدكتورة أسماء بعض الخطوات البسيطة للحفاظ على الوزن الطبيعي وللتحكم بزيادة

الوزن، ومنها شرب الماء بكميات أكبر من التي اعتدنا عليها.

وتقول: «طبيا فإن كل كيلوجرام من وزن الإنسان يحتاج إلى 250 ملغرام من المياة يوميا، ومن إفضل الممارسات أن يبدأ الانسان يومه بكوبين من الماء، وهو ما سيحدث فرقا كبيرا في الوزن؛

«الخطوة التانية هي أن يقلل الشخص من كمية الطعام في الوجبة الواحدة، وأن لا يخلط أنواع الطعام؛ فمثلا أن لا يأكل الأرز ومعه بروتين فلا يجب خلط النشويات مع البروتين؛ وكذلك عدم أكل الخضار المطبوخة بدهون عالية، ويفضل أن تبدأ أكلك بالبروتين المقدم في الوجبة كالأسماك، واللحوم، والدواجن؛ وفي الوجبات الخفيفة كالإفطار والعشاء، يفضل أن نبدأ بمنتجات الألبان وبها بروتين وكذلك الفول والبيض، وأن نقلل من كميات النشويات مثل الخبز والأرز والمكرونة»؛

وتضيف: «يسأل البعض عن كمية الطعام المطلوب تناولها بالجرام، وهذا صعب التنفيذ أحيانا، لذا ولتبسيط الأمور، أقول كُل من طعامك قدر كف يدك سواء كان من البروتين أو النشويات؛ وعلى سبيل المثال، ففي الغرب يتم تطبيق بعض هذه السلوكيات في البداية بشرب الشوربة حيث ستحتل الشوربة حيزا من المعدة؛ أيضا يفضل أن تكون هناك فواصل بين الطعام حتى يكون هناك فرصة لافراز هرمون الشبع خلال عشرين دقيقة من بدء الأكل وبهذا يأكل الأنسان كمية أقل».

الجوع عدوك والماء صديقك

من جانبها تحدثت **الدكتورة كناز شيخ رئيسة الرابطة السورية للصحة العامة وطب المجتمع** تفصيليا عن النظام الغذائي المناسب للانسان السليم، واكدت أن الفطور هو الوجبة الأولى التي توفر الطاقة اللازمة خلال اليوم، لذا لا يفضل تخطيها خاصة عندما يتعلق الأمر بالرغبة في فقدان الوزن.

فتخطي الفطور يزيد من الشعور الشديد بالجوع، مما يؤدي إلى تناول كميات كبيرة من الطعام

خلال وجبة الغداء، لذا ينصح خبراء التغذية أن نبدأ اليوم مع وجبة فطور مغذية، مثلا وعاء من الحبوب الكاملة السريعة التحضير مع كوب من الزبادي والفاكهة أو الحليب الخالي الدسم، أو بيض مسلوق مع شرائح من الطماطم والخيار وخبز كامل الحبة؛ ومن أفضل التغييرات التي يمكن تعديلها للتمتع بنمط حياة صحية، أن يعتمد النظام الغذائي على الحبوب الكاملة لكل المكونات الغذائية، فبذلك يمكن تجنب كميات كبيرة من السكر المضاف والدهون والمواد الغذائية المصنعة. لذا يجب الحفاظ على وجبة الفطور وعدم تخطيها، مع التركيز على البروتين، فالجسم يحرق السعرات الحرارية عند هضم وحرق البروتين الذي تأكله، لذلك يمكن للنظام الغذائي الغني بالبروتين أن يعزز عملية الأيض بما يصل إلى 80-100 سعر حراري يوميا، كما يساعد على الشعور بالشبع ويقلل من اضطراب الشهية.

وتنصح الدكتور كناز شيخ بتجربة خدعة صغيرة وتقول: «هل سبق لك أن جربت شعورك بعدم الرغبة في تناول الطعام بعد غسيل الأسنان؟ هذه الحيلة تجعل الكثير من الأشخاص يفقدون رغبتهم في الأكل، كما أن مذاق الطعام يبدو مختلفا وأحيانا سيئا بالنسبة للبعض، فضلا عن أن غسل الأسنان لدى الكثيرين يرتبط بانتهاء وقت الطعام؛ «كذلك فإن الكثير من الناس يرتبطون بمشاهدة التلفاز أثناء تناول الطعام، ولكن مع الأسف تعمل هذه العادة على زيادة تناولك للطعام بمعدل 40% من السعرات الإضافية عن نمط استهلاكك التقليدي؛ لذا فتناول الطعام مع عدم وجود مشتتات، يساعدك على تناول حاجتك، فاحرص على تناول طعامك ببطء ووعي دون وجود أي مشتتات سواء التلفاز أو الهاتف أو التحدث مع الأصدقاء».

وأضافت: «يساعد تناول وجبات خفيفة بمعدل مرتين يوميا على تجنب نوبات الجوع الحادة، كما يبقي على عملية الأيض في قمة نشاطها. ونظرا لفوائدها، احرص على اعتماد المكسرات كوجبة خفيفة، وحدد الكمية بقبضة يدك وتناولها مرة واحدة خلال اليوم، ويمكنك مزجها مع الفاكهة المجففة؛ كما أن الفاكهة مثالية للوجبات الخفيفة إذ لا تحتوي على دهون، وهي غنية بالماء والألياف والكربوهيدرات المفيدة لجسمك، وفي معظم الأحيان تشعرك بالشبع بدلا من الجوع السريع.

المشي وتناول العشاء مبكرا

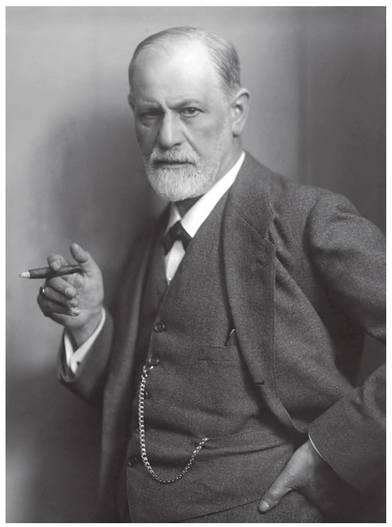
إن كنت تقضي يوميا ثماني ساعات في اليوم على مكتبك، ننصحك أن تتحرك لمدة خمس دقائق كل ساعتين بما يوازي في نهاية يومك 20 دقيقة؛ كما أن مراقبة حركتك اليومية ستكون مفيدة جدا، إذ في المتوسط يمشي الفرد من ألفي خطوة إلى ثلاثة آلاف، ويمكنك من باب تحدي نفسك زيادة ألف أخرى تدريجيا، وستلاحظ كيف تتحسن لياقتك وتبدأ في فقدان الوزن الزائد تدريجيا عند الاستمرار على تحقيق ذلك الهدف.

وإذا لم يكن لديك مشاكل في سكر الدم، فيمكنك أن تتوقف عن تناول الطعام من الساعة 8 مساء حتى الساعة 10 صباحا مع شرب الماء أو الأعشاب فقط؛ فتناول العشاء بحلول الساعة الثامنة مساء أو في غضون ثلاث ساعات من وقت النوم، يمنع الشعور بالانتفاخ ويسهل هضم الطعام؛ وإن وجدت صعوبة في مقاومة التوقف عن الطعام، فيمكنك تناول بعض الشاي العشبي.

هل السمنة مرض نفسي؟

يبدو أن السمنة والاضطرابات النفسية دائرة مغلقة يضيع فيها البعض، حيث يؤدي المرض النفسي المزمن في بعض الأحيان إلى السمنة أو الفشل في التخلص من الوزن الزائد، لأن الشخص وبسبب شعوره بالإحباط أو التعرض لضغوط نفسية غالبا ما يلجأ إلى تناول الطعام كوسيلة مهدئة أو التنفيس عن غضب مكتوم.

كما تمكن العلماء من رصد عدة أسباب اجتماعية، طبية، وتطورية ذات علاقة بمشكلات السمنة، لكن يوجد عامل آخر في غاية الأهمية يجب وضعه في الاعتبار في محاولتنا لفهم ذلك الوباء، وهو العامل النفسي الوراثي خلف السمنة؛ ولوجهة النظر تلك تاريخ طويل بدأ من **الطبيب النمساوي وعالم النفس «سيغموند فرويد»** **Sigmund Freud** الذي ربط التعلق الفموي عند البدناء بنوع من الولع نتيجة للحرمان العاطفي خاصة أنه في نظرية فرويد يقع كل من الجوع والرغبة الجنسية على نفس المسافة.



وهناك متلازمتين شهيرتين ارتبطا بالأشخاص البدناء بنسب كبيرة، الأولى هي متلازمة الأكل الشره، وهي نوبات من الشراهة عند تناول الطعام مرتين في الأسبوع لمدة ستة أشهر، ونجدها في 30% من المصابين بالسمنة وبنسبة 2% من كل عيّنة مجتمعية عشوائية، وتتعلق النظرية الأكثر رواجا في شرح ذلك الاضطراب بتأثير المشاعر السلبية على الأفراد فيلجأون للطعام لرفع الحالة المزاجية.

أما الثانية فهي متلازمة الأكل الليلي والتي ترتبط بظاهرتين أساسيتين، وهما أكل الكثير من الطعام بعد العشاء والاستيقاظ من النوم لتناول الطعام، وهي حالة تنتشر بنسبة 10% بين المصابين بالسمنة، وبنسبة 1.5% في المجتمع بشكل عام، ويربطها الباحثون بسببين، أولهما ذو علاقة باضطراب في الهرمونات المسؤولة عن تنظيم الساعة البيولوجية والآخر (كالاضطراب السابق) متعلق باضطراب في المزاج، كما لاحظ الباحثون اضطرابا في هرمون البتين والذي يقمع الشهية أثناء النوم.

ولكي نتعرف بشكل أكبر عن ارتباط السمنة بالمرض النفسي حاورنا في مجلة الأطباء العرب مجموعة من الخبراء والأطباء النفسيين حول الأسباب النفسية التي تؤدي إلى السمنة ووسائل وطرق الخروج من الاكتئاب والعزلة التي يمكن أن ترافق مريض السمنة.

يوضح **الدكتور محمد محمد المهدي أستاذ الطب النفسي بجامعة الأزهر** أن هناك العديد من الأسباب النفسية التي تساعد على السمنة ومنها الإكتئاب والقلق والملل، ونوبات الشره في الطعام، وقلة النوم، وتعاطي الكحوليات، والحياة الساكنة الكسولة، والضغوط النفسية المتكررة أو المزمنة، وأخذ وجبات سريعة بين

الوجبات الأساسية، وتكرار تعاطي المشروبات المحتوية على سكريات طوال اليوم، واختيار أنواع من الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية نظرا لتفضيل طعمها لدى الشخص أو رخص سعرها، وتعاطي بعض الأدوية النفسية التي تؤدي إلى زيادة الوزن ومنها مضادات الذهان أو مضادات الإكتئاب.

أما الأسباب الإجتماعية فيمكن إرجاعها إلى الظروف الحياتية المضطربة كالفقر، والإزدحام، والمشكلات الزواجية أو العائلية أو الإجتماعية، والتي تؤدي إلى نمط حياة مضطرب، وعمليات تعويض من خلال الطعام، واختيار أطعمة رخيصة محتوية على نسب عالية من السكريات والنشويات، إلى جانب ضعف الوعي الصحي، وإهمال الرياضة البدنية والحركة بوجه عام.

ويشرح الدكتور محمد المهدي الآثار السلبية للسمنة على الصحة النفسية للإنسان، فيقول: «تؤدي السمنة إلى فقدان الثقة بالنفس، والإحساس بالدونية، وربما يصل الأمر إلى القلق والإكتئاب واضطرابات الشخصية، خاصة إذا تعرض الشخص لحالات تنمر أو سخرية أو رفض أو استهجان أو تمييز بسبب زيادة الوزن».

ويسترسل الدكتور المهدي في حديثه قائلا: «يعيش مريض السمنة في حلقة مغلقة، فكلما زاد وزنه زادت عزلته واكتئابه، ومن هنا نحتاج لخطة علاج متكاملة تضع في الإعتبار علاج الظروف النفسية والإجتماعية التي ساعدت على السمنة، وعلاج الإضطرابات النفسية التي نتجت عن السمنة وساعدت على تفاقمها، وبالتوازي مع ذلك، الدخول في برنامج طبي ورياضي وغذائي لتقليل الوزن بشكل متدرج ومتصاعد، ويصاحب كل ذلك نظام حياتي نشط ومتحرك كي يضمن حرق السعرات الغذائية الزائدة، ووعي كامل بالعوامل المتعددة التي ذكرناها وأدت إلى تلك المشكلة متعددة الجوانب والمستويات».

ويضيف: «باختصار شديد يحتاج الأمر إلى علاج متعدد الجوانب والتخصصات، يمتد إلى فترات طويلة، معتغيير نمط الحياة إلى نمط صحي يستمر مع الشخص طوال حياته.

أسباب تعجيل خيار السمنة

من جانبه يوضح **الدكتور علي عبدالراضي، استشاري العلاج والتأهيل النفسي وعلاج الإدمان**، أن الحالة المزاجية والنفسية الجيدة محرك ودافع أساسي في عملية الشفاء من الأمراض الجسمية وكذا النقيض في الحالة المزاجية والنفسية السلبية والتي تكون السبب في حدوث عدد من المشكلات التي تظهر في الجسم.

ويضيف: «من أسباب السمنة اصابة الاشخاص ببعض المشكلات النفسية ومنها الاحباط و الحزن والاكتئاب واضطراب الشخصية الاعتمادية كما يعد تشوه صورة الذات التي تضعف الإرادة والهشاشة النفسية و تراجع قدرة الفرد لتحمل الضغوط و سواء التكيف مع المواقف الضاغطة مثل الاحتراق النفسي والتفكير الزايد و الاحتراق الوظيفي و ترجع الشعور بالأمان من الأسباب الرئيسية لزيادة الوزن ومن أشهر الاضطرابات التي تجعل الفرد يهرب الي الاكل هو اضطراب البوردر لاين (الشخصية الحدية)».

ويقدم الدكتور علي عبد الراضي، وصفة سريعة للخروج من الانعكاسات النفسية السلبية للسمنة بقوله: «لكي تخرج من هذه الازمة عليك ان تصاحب أشخاص ايجابيين يملكون خطط واضحة يقدمون لكم الدعم في إنشاء نظام غذاء صحي؛ ابحث داخل ذاتك وابحث عن معنى حقيقي يجعلك تلتزم نظام رياضي لحرق الدهون، واشرب الماء بانتظام، فذلك سيساعدك على انقاص الوزن ويخفف حالة القلق والتوتر، ولاتسوف وتأجل وتعطل المهام إبدأ حالا»؛

«صدق أنك تستطيع أن تحافظ علي وزنك وأنك تستطيع تنفيذ نظام لإنقاص الوزن؛ استبدل العادات السلبية التي تمارسها بعادات إيجابية تساعدك علي النشاط، واجعل ذاتك وافكارك الايجابية عن نفسك هي الأساس ولا تستسلم؛ وطور مهاراتك فالمهارات الحياتية الإيجابية عامل مهم جدا في استمرارك في انقاص الوزن، ولا تعاقب نفسك بالطعام الكثير، لا تحرم نفسك ولكن عليك ان تجاهد نفسك ولا تعودها على الرغبات؛ واجعل في حياتك عبارات تحفزك على النهوض واشخاص يدعمونك، اقبل الانتكاسة وابداء و استمر ولا تتوقف، وفكر واقنع بأن صحتك قرار و عمل».

زيادة الوعي النفسي لمريض السمنة

حول تأثير السمنة على الحالة النفسية للمريض بها تقول **غادة السمان المستشار الأسري والتربوي والمعالج النفسي**، «الانسان بطبيعته كائن اجتماعي يرغب في أن يكون محبوبا في مجتمعه وبيئته، وهذا القبول المجتمعي عنصر في غاية الأهمية للسعادة والراحة النفسية. ويعد شكل الجسم أحد الأشياء التي تأثر كثيرا في قبولنا لذواتنا؛

«بالتالي فإنه من أهم الآثار النفسية للسمنة أن يشعر الإنسان بحالة من عدم الرضى عن نفسه، فاقد للثقة في ذاته، لديه إحساس أن كل ما يرتديه ليس جميلا عليه، وقد يصل الأمر إلى أن يتجنب الاجتماعيات والاختلاط بالناس لأنه يشعر أن مظهره غير لائق مقارنة بهم؛

«وتنشر هذه الظاهرة خصوصا في فترات المراهقة، حيث يعاني المراهق السمين من الانطوائية الممزوجة بالعدوانية في بعض الأحيان؛ ويتملكه إحساس بالاختلاف عن باقي أقرانه، لأن المراهق يدقق كثيرا في شكله ومظهره ويقارن نفسه دائما باصدقائه، وتزداد حساسية وضعه إن كان بدينا، وللأسف فإنه في نفس الوقت يكون عرضة للتنمر.

«كل هذا يؤدي الى مشاكل نفسية كبيرة جدا وعزلة اجتماعية واكتئاب بالإضافة إلى إصابته بالسمنة التي يترتب عليها عدم القدرة على الحركة بسهولة وتسارع النفس والعرق والتعب من اي مجهود.

لذا، فمن المهم جدا أن ترتفع جرعة الوعي النفسي، بمعنى أنه على كل مريض سمنة أن يكون لديه قناعة أنه من المهم أن يفقد وزنه لأجل صحة أفضل، كما يجب أن نزرع في تفكيره أن الله سبحانه تعالى، خلقه في أحسن صورة وأن ما نراه في التلفاز غير صحيح دائما، فلا داعي للاستعجال في تحسين شكله والعودة للوضع الصحي السليم؛ وللأسف فالاعلانات التي تخرج بنماذج من مرضى السمنة قبل وبعد العملية مثلا تساهم في زرع فكرة الاستعجال على التغيير؛

«إنه لمن الضروري أن نزيد من ثقة الشخص بنفسه ليبدأ بتعاطي أدوية للتحكم في الشهية تحت اشراف الطبيب مختص، ولينخفض وزنه بالتدريج وليس سريعا، وأن يبدأ بتقبل شكله تدريجيا، لأن بعض الأفراد وبعد قيامهم بالحمية السريعة أو القاسية، يتغير شكلها تماما، فتحدث ترهلات مكروهة تنعكس مرة أخرى سلبا على نفسية هؤلاء الأشخاص؛

«كل هذه المعطيات من الضروري أن يضعها المعالج النفسي في الاعتبار أثناء معالجته لمريض السمنة؛ وأيضا على الطبيب واخصائي التغذية أن يضع هذه النقاط في الاعتبار، وتهيئة المريض لها حتى لا يصاب بالأحباط أو الاكتئاب سواء وهو يعاني من السمنة أو بعد فقدان الوزن.

لجنة الإغاثة والطوارئ
باتحاد الأطباء العرب

معا نرسم البسمة ونمسح الأسى

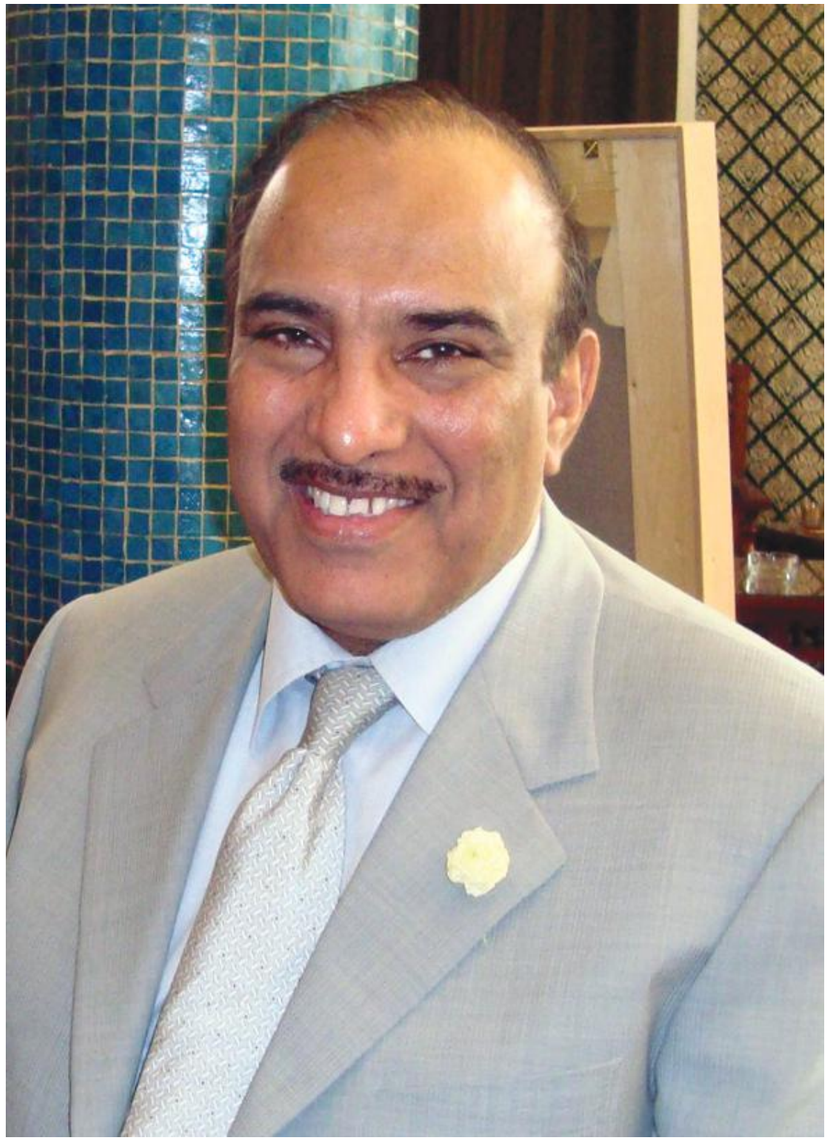
نقدم عمـلا جادا ومتقنا وجهودا رائدة في مجال العمـل الإغاثـي وتقديم المسـاعدات الإنسـانية العاجلة في شتى بقاع العالم، والوصول السريع إلى الأماكـن المتضررة بسـبب الحـروب والكوارث الطبيعية كالـزلازل والفيضانات والكوارث الطارئة، لرفع المعاناة عن كل محتاج، دون النظر إلى اللون أو الجنس أو العقيدة من خلال مشروعات تنموية متقدمة ومستدامة.

استراتيجيتنا: محاربة الجهل والفقر والمرض

عشرون عاما من العمل الإغاثي

الأمين العام للاتحاد الخليجي لمكافحة السرطان
الأمين العام المساعد لرابطة الأطباء العرب لمكافحة السرطان

د. خالد الصالح:
يزداد خطر الإصابة بالسرطان بازدياد مؤشر كتلة الجسم



ترسخ في الأذهان والعقول أن السرطان مرض قاتل لكن هناك جنود سخرت وقتها لمحاربة هذه الفكرة والتوعية بضرورة الكشق المبكر لاكتشاف المرض وزيادة فرص العلاج، وعلى رأس هؤلاء الجنود الدكتور خالد الصالح رئيس الحملة الوطنية لمكافحة السرطان «كان» والأمين العام المساعد لرابطة الأطباء العرب لمكافحة السرطان بالكويت.

«الأطباء العرب» التقت الدكتور خالد الصالح، وهنا نص الحوار:

هل السرطان مرض قاتل؟

أؤكد أن السرطان مرض مزمن وليس مرضا قاتلا، ولكن من الضروري زيادة الوعي بأن فرصة الشفاء من بعض أنواعه تصل الى أكثر من 90% إن تم اكتشافها مبكرا.

إن السرطان لم يعد مرضا قاتلا، وعلى سبيل المثال، فبعض السيدات عندما يلاحظن ظهور أعراض خطر مثل تكتل في الثدي أو انقلاب الحلمة، يهلعن ويرتعبن من احتمال الاصابة بسرطان الثدي القاتل، ولكنهن يلتزمن الصمت ويخترن الانكار وعدم قصد الطبيب، اعتقادا بأن ذلك سيعطيهن فرصة للحياة بسلام وسعادة لمدة سنة او سنتين قبل الموت، وهذا اعتقاد خطأ، ويحرم السيدة المصابة من فرصة العلاج المبكر وبالتالي الشفاء واستمرار حياتها وسط اسرتها.

وسبب هذه الصورة المظلمة للسرطان يرجع جزئيا الى ما تظهره المسلسلات التلفزيونية. فكلما أراد المخرج قتل البطلة، يكشف اصابتها بالسرطان؛ ومن هنا تأتي أهمية التبشير ونشر الوعي بزيادة عدد الناجيات من سرطانات الثدي والقولون والغدة الدرقية وغيرها؛ وتقع على عاتق الناجيات مسؤولية التبشير بأن السرطان مرض مزمن ويمكن الشفاء منه.

ولكن المشكلة هي أن غالبية قصص سرطان الثدي المتداولة والمنتشرة هي عن حالات نساء استفحل فيهن المرض وعانين خطة العلاج الى ان انتهى الامر بوفاتهن، أما حالات من تم اكتشاف اصابتهن مبكرا وشفين منه فيلتزمن الصمت والسرية. وأعذارهن هنا متعددة، مثل: الخوف من الحسد أو الشماتة أو نفور الأفراد أو حتى نفور الأزواج من بناتهن.

أنصح هذه الفئة الناجية، بالخروج عن الصمت والتحدث في العلن حتى يشجعن اخواتهن على الفحص المبكر؛ فعندما تعلن السيدة بأن اكتشافها للسرطان مبكرا هو سبب شفائها منه، فذلك سيشجع سيدة أخرى على الخضوع للفحص حتى تكتشف اصابتها، مما سيؤدي الى انقاذ أرواح كثيرة».

نرجو أن نعرف منكم أكثر عن رابطة الأطباء العرب لمكافحة السرطان؟

رابطة الأطباء العرب لمكافحة السرطان هي هيئة علمية طبية تأسست فى الوطن العربى وترتبط باتحاد الأطباء العرب، وتعتبر أحد هيئاته العلمية وتلتزم بقانونه الأساسى وأنظمته الداخلية ومقرها الدائم بالقاهرة بجمهورية مصر العربية.

وتتألف الرابطة من الأطباء الإختصاصيين فى كافة فروع علم السرطان وعلاجه فى الدول العربية، ويعتبر اختصاصيا كل طبيب مسجل في نقابة أطباء القطر الذى ينتسب إليه أو فى الدوائر الصحية فى الأقطار التى لا توجد فيها نقابات أو هيئات طبية وذلك بعد موافقة الأمانة العامة للرابطة.

ويقبل عضوا فى رابطة الأطباء العرب لمكافحة السرطان، كل طبيب عربى مختص بأمراض السرطان سجل اختصاصيا فى أحد فروع الاختصاصات التي لها علاقة بالسرطان ويمارس هذا الاختصاص داخل أو خارج البلاد العربية؛ كما يجوز للرابطة قبول أعضاء منتسبين من تخصصات أخرى مساعدة لعلم الأورام، وكذلك اعضاء شرفيين من مجالات مختلفة ممن يؤدون خدمات بارزة فى هذا المجال.

وتهدف الرابطة إلى توطيد أواصر الزمالة والأخوة بين الأعضاء فى مختلف الأقطار العربية بالتعارف والتزاور بهدف التعاون على رفع شأن الاختصاص فى مجال علم الأورام من الناحيتين العلمية والعملية، وتبادل المعلومات والأبحاث بين الأعضاء بإقامة حلقات دراسية وأيام طبية ومؤتمرات إقليمية وعربية وإصدار نشرات، وكذلك الإسهام مع الدوائر الصحية فى حل المشاكل الطبية في مجال علم الأورام والمشاركة فى حملات التوعية والوقاية والاكتشاف المبكر، وكذلك الإسهام فى النشاط العلمى بالمشاركة فى المؤتمرات الدولية، والمساهمة فى وضع الدراسات المتعلقة بتطوير تدريس علم الأورام فى كليات الطب العربية والمؤتمرات العلمية، وإحياء التراث الطبى العربى المتعلق بعلم الاورام، و تشجيع الشباب الباحثين من الاطباء فى مجال علم الاورام بإيجاد فرص للعمل والتدريب داخل وخارج الدول العربية والغربية.

هل هناك ارتباط بين السمنة وزيادة احتمالات الاصابة بالسرطان؟

لزيادة الوزن والبدانة مخاطر كبيرة على الصحة، وكثير من الأطباء يصنفون السمنة بأنها «داء المرض» لعظيم مضرتها على الإنسان.

وقد أثبتت دراسات متعددة ارتباط السمنة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وصنفت زيادة الوزن كأحد أقوى عوامل الإصابة بعدد من الأمراض السرطانية؛ فعلى سبيل المثال، فان ارتباط السمنة بسرطان الثدي لا سيما بعد

انقطاع الطمث أصبح من المعلومات القائمة على البراهين وفيها أبحاث عديدة؛ والسمنة ليست مسؤولة عن زيادة سرطان الثدي بل أيضا مسؤولة عن انتكاسة الورم.

فالنساء السمينات لديهن فترة تعافي وحياة أقصر مقارنة بالنساء ذوات الوزن الطبيعي، لذا يوصى المتخصصون بتجنب زيادة الوزن وممارسة الرياضة لتفادي الإصابة بأمراض السرطان والعديد من الأمراض الأخري التي لا تقل خطورة؛ واليوم يمكن اعتبار السمنة من عوامل المخاطرة لسرطان الثدي والقولون والمرئي والمبايض وغيرهم.

ما هي اهم النصائح التي تقدمها لمريض الوزن الزائد؟

لا بدأولا من استشارة أطباء مختصين أو اخصائيي تغذية لأخذ التعليمات العلمية الصحيحة، ولكنني كطبيب أملك معلومات طبية عامة أهمها الالتزام بنظام غذائي صحي، مع ممارسة النشاطات المختلفة، وينصح بالتركيز على تناول الكثير من الفواكة، والخضراوات، والحبوب الكاملة، بالإضافة إلى شرب الكثير من الماء، وتَجَنُّب شرب الكحول، والصودا، والمشروبات السكرية الأخرى، واستبدال الدهون بالبروتين في الوجبات اليومية.

وأيضا مقاومة المغريات وعدم وضع مختلف أنواع الحلويات في مكان ظاهر في المنزل، حيث يؤدي ذلك إلى زيادة الرغبة في تناولها، ويُفضل التقليل من شرائها أساسا، أو منعها نهائيا لا سيما مع ارتفاع اسعارها ونقص القدرة الشرائية عند الناس؛ وذلك إلى جانب ممارسة العادات الصحية وتعليمها للأطفال والتركيز على شراء الأطعمة قليلة الدسم عند التسوق، وإعداد أطباق مغذية صحية؛ إن ممارسة تلك العادات يساعد على تطوير واكتساب عادات صحية قد تستمر مدى الحياة وتكون عادة لأطفالنا، وستصبح أسلوب حياتهم في المستقبل، مما يساعد على حمايتهم من خطر السمنة، وزيادة الوزن.

هناك شائعة منتشرة أن التدخين يساهم في نقص الوزن هل هذا صحيح وما هو ردكم على هذه الشائعة؟

نسمع من مدمني التدخين تصريحات دفاعية عن تلك العادة القاتلة وهي تصريحات ليس لها أساس من الصحة بل أن البعض يدعي أن للسيجارة فوائد في تهدئة الأعصاب وتصفية الذهن.

إن هذا المنطق خاطئ تماما، فالمدخن يصبح عنده إدمان على النيكوتين، تلك المادة السامة مما يدفعه للتدخين لكي يشعر بالارتياح، فهو ارتياح مفتعل وهو أمر لا يحدث عند غير المدخنين. كما يعد السؤال عن زيادة الوزن بعد التوقف عن التدخين من أكثر الأسئلة شيوعا عند الأشخاص الذين يرغبون بالتوقف عن التدخين، وقد يجعل البعض متخوفا من الاقلاع عن التدخين.

وقد أظهرت الدراسات حصول زيادة وزن بعض الأشخاص بعد توقفهم عن التدخين، خاصة خلال الفترة الأولى من الإقلاع عنه، إلا أنه يمكن تجنب زيادة الوزن عند الإقلاع عن التدخين من خلال ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، حيث تساعد الرياضة على إزالة سمّية التدخين وعلى رفع معدل حرق الطاقة الداخلية.

كما أن اتباع النظام الغذائي الصحي ضرورة لمن يقلع عن التدخين، حتى يعوض الأكل غير الصحي مع التدخين، وأيضا حتى يتجنب زيادة الوزن، وكذلك تناول كميات صغيرة من الطعام حتى تستقر عملية حرق السعرات الحرارية في الجسم والبطئ في مضغ الطعام.

ومن المهم التخلص من عادة التدخين وإدمان النيكوتين بتقوية العزيمة، لأن الإدمان النفسي وشعور الحاجة يستمر فترة أطول من الحاجة للنكوتين، لذا ننصح باستخدام العلك الخالي من السكر لإبقاء الفم مشغولا وصرف التفكير عن السيجارة، وأيضا تجنب مخالطة المدخنين ومقاومة دعواتهم للتدخين.

توعية

وعي صحي

كشف مبكر

تضامن

وعي
المركز العربي للتوعية الصحية

المركز العربى للتوعية الصحية «وعي»

المركز العربى للتوعية الصحية «وعي» هو أحد لجان قطاع الإغاثة والتنمية بإتحاد الأطباء العرب؛ يقدم للعاملين فى الحقل الطبي أكثر من 20 برنامجا تدريبيا مهنيا وحملات ميدانية في مجال نشاطه.

أ. د. عادل عبد العزيز نائب رئيس الاتحاد العالمي للسكر:

السبب الأساسي للسمنة هو تغيير نمط حياة الناس

أكدت الأبحاث وجود ارتباط كبير بين السمنة ومرض السكري خاصة من النوع الثاني، حيث يزيد الإفراط في تناول الطعام الضغط على ما يسمى بالشبكة الإندوبلازمية Endoplasmic Reticulum مما يؤدي إلى عجزها عن معالجة العناصر الغذائية القادمة إليها، فترسل إشارات لتثبيط عمل مستقبلات الإنسولين الموجودة على الخلايا، مما يؤدي إلى حدوث ما يدعى بمقاومة الإنسولين الذي يسبب ارتفاع مستويات السكر في الدم وبالتالي الإصابة بالسكري.

ولنتعرف بشكل أكبر على علاقة الارتباط بين السكري والسمنة، ومتى يمكن اللجوء للجراحة لعلاج السمنة أجرت مجلة «الأطباء العرب» هذا الحوار مع الدكتور عادل عبد العزيز أستاذ أمراض الباطنة والسكري بكلية الطب، مستشار منظمة الصحة العالمية العالمية لأمراض السكري، ونائب رئيس الاتحاد العالمي للسكر، حيث وضح أسباب ارتفاع معدلات السكري لدى مريض السمنة وكيفية معالجتها، وكان هذا الحوار:

ماهو دور الاتحاد العالمي للسكر للتوعية بخطورة مرض السكري عربيا وما هي الخطة الموضوعة من الاتحاد للعمل في المنطقة؟

الاتحاد الدولي للسكر هو اتحاد مكون من الجمعيات الاهلية الغير الحكومية. والاتحاد يعمل بالتوازي مع منظمة الصحة العالمية الذراع الصحي للامم المتحدة؛ والاتحاد ممثل للجمعيات غير الاهلية المسجلة في الشئون الاجتماعية بوزارة التضامن الاجتماعي.

وهذه الجمعيات تتعامل على الارض ومع الناس مباشرة و مع المجتمع؛ وهذا أمر في غاية الأهمية، وهناك تعاون وثيق بين منظمة الصحة العالمية وبين الاتحاد الدولي للسكر في مواجهة مشاكل ومضاعفات السكر.

وقد عقد الاتحاد العالمي للسكر مؤتمره في أوائل شهر ديسمبر الماضي في مدينة لشبونة عاصمة البرتغال، بالتوازي مع المؤتمر، عقدت اجتماعات الجمعية العامة للاتحاد العالمي للسكر والتي تجرى فيها الانتخابات على مناصب قيادات وأعضاء مجلس الإدارة الدولي للاتحاد، وتم فيها اختياري لمنصب نائب رئيس الاتحاد لمدة عامين، وهو منصب لم يتوله أي عضو من مصر أو من منطقة الشرق الأوسط منذ أكثر من عشرين عاما، والدورة كانت قبل ذلك مدتها 3 أعوام أما الآن فقد تم تقليل المدة إلى عامين فقط؛ وكنت قد توليت منصب رئيس منتخب ورئيس المنظمة لمنطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا بين عامي 2009 إلى 2015.

والاتحاد الدولي للسكر يقسم العالم إلى 7 مناطق منها منطقة الشرق الأوسط والتى تضم شمال إفريقيا والوطن العربي بالإضافة إلى دول إيران وأفغانستان وباكستان، ويضم الاتحاد في عضويته 170 دولة و240 منظمة من حول العالم وهو بذلك يقترب الآن من منظمة الصحة العالمية من حيث الحجم.

وينفذ الاتحاد عدد من الانشطة المماثلة للتي تقوم بها منظمة الصحة العالمية، مثل إجراء البحوث والدراسات الوبائية؛ وهي الدراسات التي تعطي تقديرات مثلا عدد المصابين بالسكري ومعدلات الزيادة وانواع السكري الاكثر انتشارا، وقام الاتحاد بإصدار كتاب أسماه «الاطلس» بعدة لغات ومنها اللغة العربية، وهو كتاب يحتوي على معلومات عن جميع دول العالم في ما يخص السكر، وللاتحاد مجهودات ضخمة ورائعة منها تدريب الأطباء والممارسين الصحيين من غير الاطباء، والمثقفين، والممرضين والصيادلة، بالإضافة إلى عمل مبادرات بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية.

هل هناك تعاون بين الاتحاد مع شركات الأدوية للتدقيق بالدراسات المقدمة منهم والخاصة بالمنطقة العربية؟

يوجد تعاون بين الاتحاد وشركات الادوية واحيانا نقدم لهم استشارات في الدراسات المقدمة من قبلهم؛ وموضوع العلاقة بين الأطباء عموما وشركات الأدوية موضوع طويل يستحق مناقشة موسعة، وأرجو أن يكون هناك وعي وخبرة لدى العاملين في الحقل الطبي حول ضرورة وكيفية الاستفادة من قدرات وخبرات شركات الأدوية والعمل معا على مواجهة وباء السكر.

هل يوجد ارتباط بين السمنة ومرض السكري؟

بالتأكيد يوجد ارتباط بين السكري ومرض السمنة حيث يصاب 90% من مرضى السمنة بمرض السكرى من النوع الثاني، ويمكن ملاحظة أن تزايد معدلات السمنة في المجتمع يتزامن معها مباشرة درجة من شيوع وانتشار مرض السكري وخصوصا من النوع الثاني؛ وعلاج السمنة كفيل بالسيطرة على مرض السكر بشكل واضح بمعنى أن علاج السمنة يؤدي في كثير من الأحيان إلى القضاء على مرض السكر والوصول إلى مستويات طبيعية للسكر في الدم مع استمرار علاج السمنة بشكل كفاء وجيد.

وهناك نقطة مهمة أود الإشارة إليها، وهي أن الأشخاص الذين لديهم استعداد للاصابة بمرض السكر وخصوصا في مرحلة ما قبل السكري، هؤلاء الأشخاص إذا خفضنا وزنهم بمعدل بين 5 إلى 10% تقريبا فإن 60% منهم لا يصابون بالسكري، وهذا يعني ان تخفيض الوزن يساهم في تقليل احتمالات الإصابة بالسكري.

أيضا هناك شئ لاحظناه نحن أطباء السكري أن مريض السكري إذا تمكن من تخفيض وزنه، وخصوصا في السنوات الأولى من اكتشافه، يحدث ما يسمى بانعكاس السكري، أو كمون

السكري، بمعنى أن المريض يتعافى ولا يضطر لأخذ علاج ويستعيد العلاقة الفسيولوجية بين الاستقلاب والتمثيل الغذائي ويعود السكر إلى مستواه السابق، إلى ما قبل مرحلة مرحلة الاصابة بمرض السكري.

كيف يمكن علاج السمنة والحد من زيادة الوزن؟

لتقليل الوزن أو السيطرة على زيادته فهناك العديد من الاطعمة التي يجب أن يتجنبها الانسان ليبتعد عن السمنة ويقلل معدلات السكر في الدم، وقبل أن أتكلم عن هذه الأطعمة علينا أن نهتم اكثر بالسعرات الحرارية التي تحتويها الأطعمة التي نتناولها، فأكثر أنواع الأطعمة التي تحتوي على سعرات عالية وتكون سبب في الإصابة بمرض السكر وزيادته، هي الكربوهيدرات والنشويات، وفي مقدمتها السكريات، لكن النشويات هي الأكثر استهلاكا، وكلما زاد معدل تناولها أصبحنا عرضة للسمنة.

أما النوع الثاني من الأطعمة المسببة للسمنة، فهو الدهون وبها ضعف السعرات الموجودة في النشويات، ولكن الكربوهيدرات أكثر خطورة ولها علاقة أقوى بالإصابة بالسكري، لذلك ننصح مرضى السمنة بتقليل النشويات والسكريات

تعاون وثيق بين منظمة الصحة العالمية والاتحاد الدولي للسكر لمواجهة مشاكل ومضاعفات السكر

في المقام الأول، ثم الدهون في المقام الثاني لتخفيض السعرات؛ طبعا في تلك الحالة سيشعر المريض بالجوع فما هو الحل؟

من المهم أن يعتمد في الأساس على الخضروات مثل الخس والفجل والجرجير والطماطم والبصل والخيار والجزر والفلفل الأخضر، وهي مأكولات تقل فيها السعرات الحرارية كثيرا، وبالتالي فإن اعتماد المريض عليها يساعده بشكل كبير على خفض وزنه؛ أيضا من المهم أن يركز المريض على النشاط البدني وممارسة قدر من الرياضة مثل المشي، أو عمل تمارين رياضية في المنزل أو في صالة الألعاب، وهذا يساعد كثيرا مع تنفيذ الحمية الغذائية على التخفيف من مرض السمنة وعلاجها والحد من زيادة الوزن.

ما هي أهم أسباب السمنة؟

السبب الأساسي للسمنة هو تغيير نمط حياة الناس، فالانسان يعيش على الأرض من ملايين السنين ويحلم بشيئين: يحلم ألاّ يجوع وألاّ يشقى، وفي حين أن المجاعات قتلت المليارات من البشر في بداية البشرية، لكن تمت في منتصف القرن العشرين سيطرة الإنسان على وسائل إنتاج الطعام، وما زال حجم الأطعمة المتاحة في العالم الآن يفوق حاجة البشر.

أما المجاعات التي تحدث الآن فهي بسبب سوء التوزيع؛ وبالتوازي مع توفير الطعام للجميع أخترع الأنسان السيارة، والمصعد، والريموت كنترول، وبالتالي أصبحت الحياة راكدة مع قلة حركة، وفي نفس الوقت هناك طعام وفير اسعاره مقبولة نسبيا، وأصبح عندنا سكون في الحركة في حياتنا ننتقل من الكرسي نجلس على الكنبة ومنها إلى السرير، نتحرك من السيارة إلى المكتب، وإذا أردنا ان نتخلص من السمنة علينا أن نعيد نمط الحياة إلى الخلف قليلا.

هل تفضل اللجوء للجراحة في حالة عدم قدرة الشخص على اتباع نظام غذائي سليم يحد من زيادة وزنه؟

كما قلت سابقا أهم عامل لعلاج السمنة تغيير نمط الحياة، ثم تناول الأدوية ثم الجراحة، أكثرهم صعوبة هو تغيير نمط الحياة؛ أما بالنسبة للأدوية فقد كان هناك في السابق أنواع لها تأثيرات جانبية خطيرة جدا وبعضها قاتل وكلها تم سحبها من السوق؛ والأن يوجد أدوية متاحة آثارها الجانبية معقولة ولكن أسعارها مرتفعة، وإذا لم يكن هناك إمكانية لخفض الوزن عن طريق الأدوية أو الحمية الغذائية، فلا بد من اللجوء للجراحة، والجراحات في علاج السمنة فعالة للغاية ولكنها السبيل الاخير، لأن تكلفتها عالية، وفي بعض الأحيان يحصل بعدها مضاعفات لا قدر الله، وانا أفضل اللجوء إلى الجراحة بعد أن يتاكد المعالج أنه لابد أخر وأنها الطريقة الوحيدة لإنقاذ المريض.

أ. د. غازي فرحان حاجي ..أستشاري أمراض القلب ورئيس المجلس الأعلي للجمعيات العلمية في العراق ..رئيس الجمعية العراقية لارتفاع ضغط الدم

تضاعفت السمنة في العالم بنحو ثلاثة أضعاف منذ 1975

تعتبر «الجمعية العراقية لارتفاع ضغط الدم» واحدة من أهم الجمعيات الناشطة على مستوى العراق والوطن العربي، ولها دور بارز في توعية المواطن ووقايته من مخاطر ارتفاع ضغط الدم، وللتعرف بشكل أكبر على الجمعية، وأهم انجازاتها والتحديات التي تواجهها، أجرينا هذا الحوار مع **أ. د.غازي فرحان حاجي، استشاري أمراض القلب ورئيس المجلس الاعلي للجمعيات العلمية في العراق، ورئيس الجمعية العراقية لارتفاع ضغط الدم**؛ وهنا نص الحوار.

متى تاسست الجمعية وأين يقع مقرها؟

تأسست الجمعية العراقية لارتفاع ضغط الدم في عام 2011 من قبل مجموعة الاطباء والاساتذة والباحثين، ومقرها في بغداد، الرصافة، شارع فلسطين، ساحة بيروت، في بناية العناية الطبية

كما يوجد لها فروع في كافة محافظات العراق؛ وتضم الجمعية العراقية لارتفاع ضغط الدم ما يزيد عن 400 عضو من أطباء وأساتذة جامعيين وأطباء أسنان وصيادلة، وذلك لأن مرض ارتفاع ضغط الدم يعنى به كل شخص.

ماهي أهم إنجازات الجمعية وما هي الأدوات التي تستخدمها الجمعية لتحقيق أهدافها؟

من أهم الانجازات الوصول إلى طبقة المرضى الذين هم دون مستوى المعيشة، ونشر الوعي التثقيفي الطبي لدى الكثير من الناس، وزيادة ثقة المريض بالاطباء، وتقرب الأطباء من المرضى خارج المستشفيات والعيادة الخاصة؛ وأهم من يساعدنا وندعمهم ويدعمونا هم: الأطباء، والشركات الداعمة (حتى ولو كانت قليلة)، والأجهزة الطبية لغرض فحص المرضى، وفحص المرضى بالمجان.

بصفتكم رئيس للجمعية العراقية لارتفاع ضغط الدم.. ما هي أبرز المعوقات التي واجهتكم خلال عملكم؟

أبرز المعوقات التي واجهت الجمعية هي كيفية الارتقاء بنشاطات الجمعية لتكون في الخط الأول علي مستوي الوطن، وكذلك الامكانيات المادية المحدودة التي تحد الى درجه كبيرة من الكثير من الأعمال الخيرية التي تخطط لها الجمعية، إضافة إلى نشاطاتها العلمية.

كما تواجه الجمعية عدة صعوبات منها قلة الوعي لدى الناس بأهمية وفائدة تلك النشاطات التثقيفية؛ كما أن دعم الشركات ليس بالمستوى المطلوب لمثل هذه النشاطات التثقيفية، وعدم اهتمام الكثير من الاطباء لدعم هذه النشاطات التثقيفية.

وقد شكلت جائحة «كوفيد 19» عائقا في التواصل والعمل مع ذلك كان التواصل عبر المنصة الالكترونية ووسائل التواصل فضل في استمرارية التواصل مع شريحه كبيرة من الأطباء، من خلال النشاطات العلمية والندوات والموتمرات، كما استعانت الجمعيه بمواقع مختلفة للتواصل مع الزملاء الأطباء في كافة الاختصاصات، وكذلك في التعاون مع المؤسسات الأكاديمية والمهنية من مستشفيات ومراكز صحة أولية.

تنتشر السمنة بشكل كبير في الوطن العربي.. فما هي أهم أسباب السمنة؟ ما تأثير السمنة على النظام الصحي للانسان؟

السمنة هي فرط الوزن وتراكم غير طبيعي للدهون، ويُعد منسب كتلة الجسم مؤشرا للوزن مقابل الطول، وهو المعيار المستخدم لتصنيف فرط الوزن والسمنة لدى البالغين.

ويتم بقياس وزن الشخص بالكيلوغرام مقسوما على مربّع الطول بالمتر؛ وحسب هذا المعيار فان فرط الوزن هو منسب كتلة الجسم الذي يبلغ 25 أو أكثر؛ وان السمنة هي منسب كتلة الجسم الذي يبلغ 30 أو أكثر.

وقد تضاعفت السمنة في العالم بنحو ثلاثة أضعاف منذ عام 1975، ويتمثل السبب الأساسي في فرط الوزن والسمنة في اختلال توازن الطاقة بين السعرات الحرارية التي يستهلكها الإنسان وتلك التي يحرقها جسمه وذلك لأسباب منها: زيادة المدخول من الأغذية الغنية بالطاقة التي تحتوي على قدر كبير من الدهون والسكر؛ زيادة الخمول البدني نظرا لتزايد الطابع الخامل للعديد من أشكال العمل، وتغيّر وسائل النقل، وزيادة التوسّع الحضري، وذلك إضافة إلى العوامل الوراثية والبيئية والفسيلوجية، واختيارات النظام الغذائي والنشاط البدني وممارسة الرياضة.

و قد تؤدي السمنة إلى تدني جودة الحياة بصفة عامة، فتجعل الانسان عاجزا عن أداء الأنشطة البدنية، مما يؤدي به إلى تتجنب الظهور في الأماكن العامة، والاكتئاب والإعاقة والشعور بالإحراج والذنب والعزلة الاجتماعية وانخفاض الإنجاز في العمل.

هل هناك ارتباط بين ارتفاع ضغط الدم وزيادة الوزن؟

هناك ارتباط بين ارتفاع ضغط الدم وزيادة الوزن؛ حيث تعد الزيادة في الوزن العامل الرئيسي لارتفاع ضغط الدم؛ وأمراض: السكري، تصلب الشرايين، القلب، الكلى، وصعوبة التنفس، وبالتالى فإن علاج السمنة جزء أساسى فني علاج ضغط الدم ومضاعفاته.

لذا، يوصي الجميع بتغيير نمط الحياة بما يؤدى إلى تغيير الغذاء وممارسة الرياضة، وتغيير السلوك الذى يؤدى إلى انخفاض الوزن.

وهناك عدة أبحاث مهمة أثبتت أن تغيير نمط الحياة يعتبر جزءا أساسيا فى علاج السمنة وضغط الدم وأمراض القلب، والسكتات الدماغية، وهناك علاج باستخدام الأدوية يساعد على التخلص من السمنة المفرطة، وهناك أيضا علاج جراحي يساعد أيضا فى التخلص من السمنة المفرطة.

وأوصي من يعاني من السمنة بعدم الاستسلام إلى زيادة الوزن والسمنة، والإلتزام بالأكل الصحي وممارسة الرياضة والابتعاد عن تناول الوجبات السريعة، والترويح للرياضة الجماعية مثل المشي على شكل مجاميع أو ممارسة أنواع خاصة من تمارين اللياقة البدنية، ودائما علينا أن نتذكر أن «الوقاية خير من العلاج».

المدارس المعززة للصحة: عبء مدرسي أم انقاذ مجتمع؟!

بقلم د. ماجد المنيف
مستشار التوعية الصحية والصحة المدرسية

المعلومة المهمة التي يجب الانتباه إليها، هي أن معظم حالات الوفاة المبكرة والاعاقات والعجز، منشؤها سلوكيات غير صحية في مراحل الطفولة المبكرة والمراهقة للأفراد، كان من الممكن تعديلها وتغييرها!

ومن هنا تم الالتفات والاهتمام بالمدارس كبيئة مشجعة وداعمة لتأسيس مبادرات وبرامج لغرس السلوكيات الصحية وتعزيز صحة الطلاب والمعلمين بالمدارس بالإضافة الى كافة المجتمع من خلال أسر الطلاب والمجتمع القريبين من المدرسة.

في المملكة العربية السعودية. ورغم نشوء الوحدات الصحية المدرسية منذ عقود، إلا أن مفهوم برنامج ومشروع المدارس المعززة للصحة والمدارس الصحية نشأ منذ عقدين من الزمان، وعلى مستوى منظمة الصحة العالمية، فقد نشأ هذ المفهوم منذ بدايات الثمانينات الميلادية وتم تفعيلها في العام 1995، وشملت مبادرة المدارس المعززة للصحة سياسات وأنظمة صحية وأنشطة تثقيف صحي وبيئة مدرسية صحية آمنة ماديا واجتماعيا، وتنظيم مشاريع تعاون وتنسيق مع البيئة المحيطة بالمدرسة وعائلات الطلبة، بالإضافة إلى توفير خدمات صحية مثل الفحوصات الطبية وتنسيق توفير الخدمات العلاجية لطلاب ومنسوبي المدرسة.

ويتم النظر إلى هذه الجهود على أنها نهج متكامل للمدرسة بأكملها لتعزيز الصحة، اعترافا بالنظرة الشاملة للعلاقة المتبادلة بين الصحة والتعليم،

من جهتها، عرّفت منظمة الصحة العالمية، المدارس المعززة للصحة بأنها: «المدارس التي تعمل باستمرار على تعزيز قدراتها لتكون بيئة صحية للعيش والتعلم والعمل»؛ ومحاور المدارس المعززة للصحة هي نفسها مكونات الصحة المدرسية ولكن يتطلب تفعيلها بالشكل الصحيح بالمدرسة لتكون المدرسة «مدرسة صحية» أي «معززة للصحة» Health Promoting School

وقد يرى البعض أن تطبيق هذا المشروع ببنوده ومكوناته وتفعيلها بالمدارس يمثل عبئا اضافيا على المدارس وليس له الأثر والمخرجات ذات القيمة المضافة، إلا أن الدراسات العلمية أظهرت عكس ذلك تماما، ومن باب الأمثلة على تلك التأثيرات الايجابية عند تنفيذ مشروع المدارس المعززة للصحة:

أولا: تحسن البيئة الصحية للمدرسة.
ثانيا: ارتفاع معدل الأنشطة البدنية للطلبة.
ثالثا: ارتفاع أعداد الطلاب والطالبات المستهلكين للوجبات الغذائية الصحية والخضروات والفواكه.
رابعا: الاهتمام بتفعيل وتطبيق أنظمة وسياسات صحية بالمداس كمنع بيع الأطعمة غير الصحية بالمقصف المدرسي، وتكليف أحد كوادر المدرسة بدور المرشد الصحي، وضرورة تدريب واحد أو اكثر من منسوبي المدرسة على الاسعافات الأولية.
خامسا: تحسن معدلات كتلة الجسم للطلاب والطالبات حسب مؤشر BMI.
سادسا: انخفاض معدلات التدخين.
سابعا: انخفاض معدلات التنمر بين الطلبة.

وفي العموم فإن تطبيق مشروع المدارس المعززة للصحة أظهر تأثيرا واضحا في تحسن مؤشر مستوى الحالة الصحية «العافية» Wellbeing للأطفال والمراهقين وغرس السلوكيات الصحية للطلبة بتلك المدارس، المهم أن يكون تطبيق هذا المشروع بالطريقة والآلية العلمية الصحيحة.

إدارة وعلاج الألم التداخلي

بقلم: د. صالح عطية

أمين سر جمعية أطباء علاج الألم الأردنية، اختصاصي علاج الألم التداخلي، جامعة مونبليه، فرنسا.. علاج الألم التداخلي بدلالة السونار والأشعة السينية، كوريا الجنوبية.

تركز إدارة وعلاج الالم التداخلي Interventional Pain Management، وهو مجال متخصص في الطب، على معالجة الألم الحاد والمزمن باستخدام الإجراءات الطفيفة أو المتقدمة التداخلية بدلا من الاعتماد على الأدوية أو العمليات الجراحية، وتشمل هذه الإجراءات استخدام أدوات مخصصة تستهدف المناطق المحددة من الجسم التي تسبب الالم.

ومن بين أنواع ادارة وعلاج الألم التداخلي الأكثر شيوعا، استخدام الحقن، التي يمكن استخدامها لتقديم وتوصيل الأدوية والعلاجات الخاصة مباشرة إلى مصدر الألم، مثل العمود الفقري والمفاصل على سبيل المثال، وحالات الإنبعاج أو الانزلاق الغضروفي الخفيف Disc Bulge أو التهابات المفصل الوجيهي Facet Joint، كحقن جذور الإعصاب Nerve Root Injection أو منطقة فوق الجافية Epidural Space، كما يمكن استخدام الحقن لتشخيص سبب الألم ومصدره، من خلال حقن الصبغة في المفصل لرؤية مكان الألم وإن كان هناك التهاب.

وهناك طريقة أخرى شائعة في إدارة ومعالجة الألم التداخلي وتتم باستخدام السد أو الغلق العصبي Nerve Block؛ وهذه الطريقة تشمل الحقن بمخدر موضعي مؤقت مع مضادات الالتهاب الستيرودية لتخفيف الألم العصبي، كما يتم استخدامها لتشخيص مصدر الألم ومسبباته، وهو ما يمكن أن يوفر راحة للمريض من الألم لفترة قصيرة.

ويمكن ضمن طرق العلاج شمول طرق أخرى للعلاج مثل استخدام تقنية الموجات الشعاعية اللاسلكية أو ما يعرف بتقنية «التردد الحراري العالي للاعصاب الحسية» Thermal Radiofrequency التي يتم فيها استخدام الحرارة لتدمير الأنسجة العصبية وتخفيف الألم؛ أو تقنية تحفيز النخاع الشوكي spinal cord stimulation والتي تستخدم إشارات كهربائية لمنع رسائل الالم من الوصول إلى الدماغ.

يمكن لعلاج الألم التداخلي أن يكون خيارا مفيدا للأشخاص الذين يعانون من الألم المزمن الذي لا يمكن معالجته بالأدوية التقليدية أو الجراحة أو تستخدم كإضافة إلى هذه الخيارات المتعارف عليها، وتستخدم عادة مع إجراءات علاجية أخرى كحزمة علاجية تتناسب مع المريض وألمه وحالته الصحية العامة، مثل العلاج الطبيعي أو المساعدة النفسية، وكل ذلك لتخفيف ألم المريض وعلاجه وتحسين جودة حياته.

اتحاد الأطباء العرب كيان عربي إقليمي يضم 21 نقابة وهيئة طبية عربية تأسس عام 1962 للمساهمة في الإرتقاء بالمستوى المهني للطبيب العربي وتحسين الأوضاع الصحية والإنسانية في الوطن العربي من خلال مؤسساته المتنوعة

الروابط العربية التابعة للاتحاد

1. الرابطة العربية لجراحة العظام
3. الرابطة العربية لجراحة الأوعية الدموية
4. اتحاد الأطباء النفسيين العرب
5. الرابطة العربية للجراحين العرب
6. الرابطة العربية لجراحة القلب والصدر
7. الرابطة العربية لتعريب العلوم الطبية
8. الرابطة العربية للجهاز الهضمي والكبد والتغذية عند الأطفال
9. الرابطة العربية لأمراض الكبد
10. الرابطة العربية لمكافحة السرطان
11. الرابطة العربية لعلاج الألم
12. الرابطة العربية للطب الشرعي والسموم
13. الرابطة العربية للنساء والتوليد
14. الرابطة العربية لاتحاد جمعيات طب الأعصاب
15. الرابطة العربية للتخدير
16. الرابطة العربية لإصلاح تشوهات العظام
17. اتحاد الأطباء العرب فى أوروبا
18. الرابطة العربية لسلامة المرضى
19. الرابطة العربية لمكافحة العدوى
20. الرابطة العربية لمكافحة التدخين

www.arabmu.org

اتحادنا

اتحاد الأطباء العرب

نحـن اتحـاد الأطباء العرب ممثلـي النقابات والهيئـات الطبية العربيـة، تقديرا منا لواجبنا في العمل المشترك لرفع المستوى الصحى والطبى في بلادنا العربية، ولحرصنا على الإرتقاء بمهنتنا علميا، وتنظيميا، ومهنيا، ولادراكنا بما للمؤتمرات الطبيـة العربيـة مـن فوائـد تدعـم أهدافنـا وجهودنا لحـل قضايانـا الطبية في المجالات العلمية، والوقائية، والعلاجية، والإجتماعية...

وإنطلاقـا من إيماننا بوحدة أمتنـا العربية تاريخا، وواقعا، ومصيرا، فقد تم تكوين إتحـاد الأطبـاء العرب بهدف المسـاهمة في تحسـين الأوضاع الصحيـة، والطبية، والإنسـانية في أقطارنا العربيـة، بروح علمية موضوعيـة متوكلين على معونة المولـى سـبحانه وتعالى، ومعتمدين علـى نوايا الزملاء فـي تظافر جهودهم الخاصة لخدمة وإنجاح هذا الإتحاد بتوفيق من الله.

الهيئات التابعة للاتحاد

الهيئة العربية لاعتماد البرامج والشهادات المهنية

الهيئـة العربيـة لاعتمـاد البرامـج والشهادات المهنيـة، هيئة علمية مسـتقلة تضم نخبة مـن خبراء الطب العرب فى مختلف التخصصات الطبية، تأسسـت بموجب قرار الأمانة العامة لاتحاد الأطباء العرب عام 2005، ومقرها جمهورية مصر العربية.

تهـدف الهيئـة إلـى مراجعة وتقييـم المحتـوى العلمي للبرامـج المهنية والبرامـج التدريبيـة التخصصية والدبلومـات التى يحصل عليها الأطباء العرب والصادرة عن المؤسسـات المهنيـة والتعليمية داخل وخارج الوطن العربي وكذلك المؤتمرات العلمية التى تعقدها هذه المؤسسات وتحديد الساعات المعتمدة.

المعهد العربى للتنمية المهنية المستدامة «معتمد»

المعهد العربي للتنمية المهنية المسـتدامة «معتمد»، مؤسسـة علمية تدريبيـة غير هادفة للربح تابعة لاتحـاد الأطبـاء العرب، تهدف إلـى الارتقاء بالمسـتوى المهني والعلمـي للأطباء والعاملـين في الحقل الصحـي، مـن خلال إتاحـة البرامج التدريبيـة المهنية في التخصصـات الطبية غير الأكاديميـة، لتمكينهم من أكتسـاب قدرات مهنية تنافسـية متواكبة مع المعايير الدولية، لتأكيد الجودة في الأداء المهني وتحقيق الأعتمـاد للمنشـآت الصحيـة. ويقـدم المعهد أكـثر من 20 دبلـوم مهنى، والعديـد من الـدورات التدريبية للعاملين فى الحقل الطبي.

المركز العربي للجودة وتأهيل المستشفيات للاعتماد

مركـز «أرقـى» يتبـع اتحـاد الأطبـاء العـرب، وبه مجموعـة مـن الخـبراء المحليـين والدوليين من الأسـاتذة والاستشاريين وأخصائي الجودة وسلامة المرضى والتحكم في العدوى وطب الأسرة وإدارة المستشفيات وإدارة الأزمات الطبية والاحصاء الطبي والتعليم الطبي والتغذية الاكلينيكية والصيدلة الاكلينيكية.

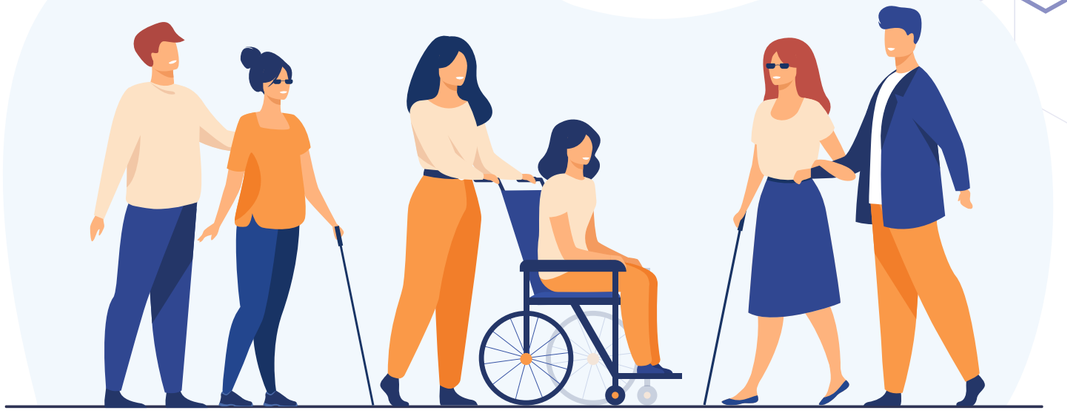
تهدف رسالة المركز العربي للجودة وتأهيل المستشفيات للاعتماد «أرقى» إلى:

- تأهيل المستشفيات المصرية والعربية للاعتماد طبقا للمعايير المصرية أو الإقليمية أو الدولية.
- نشر ثقافة الجودة ودعم وجود بيئة صحية آمنة في المستشفيات والمؤسسات الصحية.
- تقديم الاستشارات والدعم الفني في مجالات جودة الخدمات الصحية وسلامة المرضى والتحكم في العدوى وإدارة المستشفيات وإدارة الأزمات الطبية والاحصاء الطبي والتعليم الطبي والتغذية الاكلينيكية والصيدلة الاكلينيكية.
- إعداد مدربين ومراجعين أكفاء في مجالات جودة الخدمات الصحية وسلامة المرضى والتحكم في العدوى وإدارة المستشفيات إدارة الأزمات الطبية والاحصاء الطبي والتعليم الطبي والتغذية الاكلينيكية والصيدلة الاكلينيكية.

الهيئات التابعة للاتحاد

المركز العربى للتوعية الصحية «وعي»

المركـز العربـى للتوعيـة الصحية «وعي» هو أحد لجان قطـاع الإغاثة والتنمية بإتحـاد الأطباء العرب، وتم إنشـاءه بمبادرة من مجموعة من الأسـاتذة والاسـتشاريين المؤمنين بأهميـة التوعية الصحية كضرورة مُلحة لتحسين الوضع الصحى في مصر والأقطار العربية؛ ويؤدي المركز دوره من خلال عدد من الأنشطة والفاعليـات، حيث يقدم أكثر من 20 برنامجـا تدريبيا مهنيا للعاملين فى الحقل الطبي ومن بينها: دورات تدريبية، وورش العمل، وحملات ميدانية، إلى جانب إصداره المنشورات الدورية المطبوعة أو الإلكترونية من خلال شبكة الإنترنت.



المركز العربى لمكافحة العمى «ابصار»

تأسس المركز العربى لمكافحة العمى «إبصار»، التابع لاتحاد الأطباء العرب، عام 2004 بمشاركة العديد من أطبـاء وكبار اسـتشارى العيون، بهـدف مكافحة العمى وأمراض العيون وتقديم الخدمات الإنسـانية داخل الوطن العربى وخارجه، ومنذ تأسيسـه ظل دافعنا الأساسـى هو الأمل في اسـتعادة الألاف من المرضى لإبصارهم والحيلولة دون المزيد من حالات فقدان البصر.

اتحادنا

مراكز معاك لرعاية الطفل

مراكز «معاك» للتدخل المبكر وتأهيل ورعاية الأطفال ذوي الإعاقة، هي مراكز غير ربحية تابعة لاتحاد الأطباء العرب، تقدم خدمات التدخل المبكر ورعاية وتأهيل الأطفال ذوي الإعاقة خاصة لغير القادرين؛ وتقدم المراكز أحدث خدمات التدخل المبكر والتأهيل والاسـتضافة النهارية للأطفال المعاقين وذلك لتسـهيل دمجهم في المجتمـع والتخفيـف مـن معاناة الطفل المعاق وأسـرته؛ وتعمل مراكـز معاك من خـلال 8 مراكز بمحافظات جمهورية مصر العربية: القاهرة و الاسكندرية و الفيوم وسيناء و الوادى الجديد.

الهيئات التابعة للاتحاد

لجنة الإغاثة والطوارئ

لجنة الاغاثة والطوارئ هي إحدى لجان قطاع الإغاثة والتنمية باتحاد الأطباء العرب، وتعد من اللجان الحيوية في الإتحاد لما تلعبه من دور إغاثى على مستوى الدول العربية والإسلامية، وقد شهد عام 2002 بداية نشاط اللجنة، لتتضافر وتتكامل مع غيرها من لجان الإغاثة المحلية والدولية، إذ يحفل تاريخها بالعمل الجاد والمتقن، وتقديمها للمساعدات الإنسانية العاجلة في شتى بقاع الأرض.

تسعى اللجنة لأن تكون رائدة في مجال العمل الإغاثى من خلال تحسين جودة العمل الإنسانى والوصول السريع إلى الأماكن المتضررة في العالم، للعمل على رفع المعاناة عن كل محتاج بغض النظر عن اللون أو الجنس أو العقيدة.

تعمل اللجنة باستراتيجية محاربةالجهل – الفقر – المرض؛ وتسعى إلى اعتماد مشروعات تنموية مستدامة، ولتخفيف المعاناة وتلبيه احتياجات الشعوب في المناطق المنكوبة بسبب الحروب والكوارث الطبيعية كالزلازل والفيضانات، بالإضافة إلى الكوارث الطارئة التي تحل على العالم وبما يحقق الشعور بالأمان لتلك الشعوب.

صناعة الفرص

كلمتان بسيطتان، ولكنهما منهج فكر، وبوصلة طريق للمتميزين.

ما أسـهل أن نقول أن الدنيا قد تغيرت وأن فرص العمل والنجاح قد شـحت؛ هذه أفكـار قـد تتردد في عقولنا، أو قد نسـمعها ممن يريد أن يسـيطر على الآخرين، فيقول لهم أن لكل إنسان فرصة في الحياة، متناسيا بأن الرّزاق هو الله سبحانه تعالـى، وأن لكـل منا، ومـع كل فجر جديد، فرصـة جديدة؛ فالفـرص لا تنتهي، أما السؤال الحقيقي فهو: ماذا فعلنا لنستحق تلك الفرص؟

نعـم، فـي الحياة هناك فرصة لمن يريد أن يجتهد ويتميز، ولمن يريد أن يغتنمها نقـول: انهض وابحث عن بصمتك التي وهبك الله إياها، اغتنمها وفعّلها لتكونَ عنصرا منتجا في المجتمع، تسـاهم في صناعـة التغيير المشرّف والمؤثر إيجابا؛ وتذكـر أن القـرار دائما هو لك في الأخذ بتلك الفرصة، والأخذ بنفسـك، ومع من يسـاهم بتمكينك ليكون لك مكانك وموقعك المتميز في عالمنا المعاصر هذا، السريع والمتسارع بخطواته ومتطلباته وانجازاته.

إن صناعة التفرد (بمعنى التميز والتقدم) إنما هي موهبة كباقي المواهب تحتاج لتوظيفها بوعي ولصقلها وتطويرها بمهارة، ولكن من مكامن قوتها أيضا، توظيفها للفرص المتاحة، لتحويلها إلى منتجات متفردة، تعطي النتائج المطلوبـة؛ وذلـك من خلال فكرة وامكانيات بسـيطة، للانتقـال من حال إلى حـال، ومـن فكـرة (المادة الخـام) إلى منتـج (منتجـات) ذات احتيـاج عال في السوق أي كان مجاله.

إن «الصحـة» بمفهومها العـام والمتخصص، هي متطلب ملح ودائم ومسـتمر لكافة المجتمعات؛ ولم يعد الوعي المجتمعي الصحي مجرد رفاهية للمجتمعات، وخصوصا بعد ما أحدثته جائحة كورونا من آثار واهتزازات صحية طالت العالم كله؛ لـذا فقد أصبح الاسـتثمار بهذا القطاع الهام ضرورة ماسـة فـي وطننا العربي، وبالذات من خلال الرقي بجودة الخدمات الصحية المقدمة، وتشجيع التعاون في مختلف المجالات الصحية، والاستثمار بالطبيب العربي عبر برامج تعليم مستمرة، تحقيقا لتطلعات المواطن العربي.. والقادم، بإذن الله: أجمل.

نديم مراد
رئيس مجلس إدارة شركة **FORSAMEA**

احصل الآن على عضوية الطبيب العربي

للاستعلام:

002 / 27958681
002/0111 111 6074

42 شارع القصر العيني
دار الحكمة - القاهرة
جمهورية مصر العربية

media@arabmu.com