

## حمد العام استقبل 580 حالة

## التبك المعوي يتصدر حالات الطوارئ

## نصائح بتجنب الإفراط في تناول اللحوم خلال العيد



طوارئ مستشفى حمد العام استقبلت 580 حالة إصابة أمس

حلولى العيد لحمايةهم من اضطرابات الجهاز الهضمي ومضاعفاته لأنهم أكثر الفئات إقبالاً على هذه الحلوى لذلك ينصح بالاعتدال في تناول أي نوع من الأغذية، سواء حلوى أو أطعمة غذائية.

وبإمكان المرضى مراجعة الطوارئ بمؤسسة حمد الطبية على مدار الساعة لتلقي العلاج المطلوب، حيث يتم تسجيلهم كالعامة من قبل الموظفين المختصين لتسجيل البيانات ومن ثم الدخول إلى قسم الاستقبال حيث سيتواجد بشكل دائم أخصائي طوارئ إلى جانب طبيب مقيم لفحص الحالات وتقديم فيما إذا كانت الحالة تستدعي التحويل إلى قسم الطوارئ حيث سيتواجد بشكل دائم أخصائي طوارئ إلى جانب طبيب مقيم لفحص الحالات وتقديم فيما إذا كانت الحالة تستدعي التحويل إلى قسم الطوارئ حيث سيتواجد بشكل دائم أخصائي طوارئ إلى جانب طبيب مقيم لفحص الحالات وتقديم فيما إذا كانت الحالة تستدعي التحويل إلى قسم الطوارئ حيث سيتواجد بشكل دائم أخصائي طوارئ إلى جانب طبيب مقيم لفحص الحالات وتقديم فيما إذا كانت حالته منزله في حال كانت حالته تسمح بذلك.

الدهنية في الغذاء، لأنه كلما تقدم الإنسان في السن ينصح له بتناول البقول والإقلال من اللحوم، مع تناول حليب خال من الدسم وممارسة الرياضة بالنسبة لهم حتى لا يصابوا بالهشاشة.

وأكد أن تناول كميات كبيرة من المياه الغازية يؤدي إلى زيادة كمية الأحماض المتناولة خلال هذه الفترة ما يعرض المعدة للحموضة الزائدة، كما أن زيادة الأحماض نتيجة للمشروبات والعصائر يؤدي إلى خلل في الترسيب الطبيعي للكالسيوم في الأسنان والعظام ما يؤدي لتسوس الأسنان وضعفها بالإضافة إلى هشاشة العظام، لذلك يجب تقليل المشروبات الغازية والعصائر المعلبة والإكثار من تناول الألبان بصورة دورية للحفاظ على كمية الكالسيوم الذي يستفيد منه الجسم خاصة عند الأطفال. وأشار إلى أن الأطفال يجب أن يتعودوا على النمط الغذائي السليم بترشيد تناول

حيوانية، فالسمن الطبيعي يزيد من ارتفاع دهون الدم، ما يتسبب في تصلب الشرايين، أما السمن النباتي فهو الأكثر خطراً، لأنه عبارة عن زيوت مشبعة ترتفع فيها نسبة الأحماض الدهنية غير المشبعة، ما يعرض الجسم لأخطار تحول كل الصور النشطة الفعالة في الزيت من الصورة الطبيعية إلى صورة غير طبيعية وكذلك لاحتوائها على متبقيات النيكل وهو عنصر سام.

كما حذر من تناول المشروبات الغازية أثناء الأكل لأنها تؤدي إلى سوء الهضم وتسبب في حدوث اضطرابات بالمعدة، والأفضل استبدالها بعصير الفواكه الغني مع مراعاة مضغ الطعام جيداً قبل بلعه. وأضاف: أما بالنسبة لكبار السن فننصحهم بالإقلال من تناول الدهون والسكريات، وعدم شرب المياه بين الوجبات والامتناع عن تناول الأطعمة المقلية والدهون قدر الإمكان، تطبيقاً للقاعدة

استقبلتهم المراكز الطبية خلال أيام العيد. كما نصح أولياء الأمور بضرورة التوجه إلى الطوارئ في حالة إصابة الأطفال بالتشنجات أو حدوث أي مضاعفات للأمراض المزمنة مثل السكر أو الكلى أو القلب مع ضرورة الاستمرار في إعطاء الأدوية للأطفال وعدم نسيانها خلال إجازة العيد وهو ما تم ملاحظته في كثير من الحالات التي استقبلتها مراكز طوارئ الأطفال. وأكد أنه بالنسبة لمرضى السكر والكلى والقلب والذين يعانون من أمراض الضغط يجب عليهم الامتناع نهائياً عن تناول الأغذية الدهنية لتأثيرها السيئ على صحتهم، وكذلك النساء الحوامل والممرضات لتأثير هذه الأغذية على ضغط الدم وعلى الزلال. وشدد على ضرورة الاعتدال في تناول الدهون عمومًا، وذلك لما لها من أضرار صحية على الأفراد، سواء كانت دهونًا نباتية أو

كتب - عبدالمجيد حمدي:

استقبلت طوارئ مستشفى حمد العام أمس 580 حالة إصابة خلال الفترة من السادسة صباحاً حتى السادسة مساءً، بينها 12 حالة في طوارئ القلب والصدر منها حالة وفاة واحدة.

وقال الدكتور أسعد شجاع استشاري بطوارئ حمد: الحالات التي استقبلها قسم الطوارئ لا يوجد بينها أي حالات للتسمم الغذائي ولكن هناك حالات للتبك المعوي وآلام في المعدة نتيجة لتناول وجبات زائدة والإكثار من اللحوم والدهون.

وأشار إلى أن معظم الحالات التي استقبلتها الطوارئ نتيجة لسوء الهضم والإفراط في تناول اللحوم، موضحاً أن القسم استقبل من بين هذا العدد 5 حالات لإصابات في حواديت مختلفة، وبعض الحالات نتيجة لتناول أدوية بطريقة خاطئة أو جرعات زائدة.

وتابع: ننصح الجميع بالاعتدال في الأكل من دون إقلال أو إفراط، حيث لا يجب الاستسلام والاستمتاع بتذوق ما يقدم من أطباق ووجبات، وتحري الحبيطة والحذر في تناول الأطعمة خاصة خارج المنزل، والإكثار من الخضراوات والفاكهة.

وأوضح أنه يجب التقليل قدر الإمكان من تناول اللحوم الحمراء ويفضل أن تطهى بالشواء أو السلق، وتقادي القلي لأنه يزيد من محتواها الدهني، وتجنب الإكثار من تناول المشروبات الغازية التي تزيد من درجة حموضة المعدة، وتعمل على انخام المعدة، ويفضل الامتناع عنها إذا أمكن الأمر، وعدم بدء الوجبات بتناول حلوى العيد لما لذلك من أثر مريب للمعدة وفتح للشهية وزائد للوزن.

كما نصح بالإكثار من تناول السلطات والتقليل من كمية السعرات الحرارية اليومية من خلال تناول وجبة خفيفة للإفطار والعشاء، وتقادي الإفراط في تناول الطعام في وجبة العشاء، مع الحفاظ على عدم الاستلقاء والنوم بعدها مباشرة، موضحاً أنه يجب على مرضى السكري والكلى والقلب وضغط الدم الابتعاد عن الأطعمة المملحة كما ينصح كبار السن بالإقلال من تناول اللحوم الحمراء والمأكولات الدهنية والمالحة والسكرية.

ضرورة متابعة الأهل لأطفالهم خاصة مرضى السكري ومنعهم من تناول كميات عالية من السكر، حيث لوحظ ارتفاع أعداد الأطفال مرضى السكري الذين

## بوفاة الأميرة لولوة بنت عبد العزيز آل سعود

## الأمير يعزي خادم الحرمين الشريفين

عبد العزيز آل سعود ملك المملكة العربية السعودية الشقيقة بوفاة المغفور لها إن شاء الله سمو الأميرة لولوة بنت عبد العزيز بن مساعد بن جلوي آل سعود.

الدوحة - قنا: بعث حضرة صاحب السمو الشيخ تميم بن حمد آل ثاني أمير البلاد المفدى، برفقة تعزية ومواساة إلى أخيه خادم الحرمين الشريفين الملك عبد الله بن

## رئيس الوزراء يعزي خادم الحرمين الشريفين

بن عبد العزيز آل سعود ملك المملكة العربية السعودية الشقيقة بوفاة المغفور لها إن شاء الله سمو الأميرة لولوة بنت عبد العزيز بن مساعد بن جلوي آل سعود.

الدوحة - قنا: بعث معالي الشيخ عبد الله بن ناصر بن خليفة آل ثاني رئيس مجلس الوزراء وزير الداخلية، برفقة تعزية ومواساة إلى خادم الحرمين الشريفين الملك عبد الله

## الرعاية تشارك في الأسبوع العالمي للرضاعة



الطبيعية وأهميتها لتغذية الرضع والأطفال الصغار، حيث يساعد حليب الأم على وقاية الرضيع من العديد من الأمراض الشائعة في هذه المرحلة العمرية من حياة الطفل.

الدوحة - الراية: شاركت مؤسسة الرعاية الصحية الأولية، بالتعاون مع إدارة الصحة والسلامة والأمن والبيئة في مؤسسة قطر، في الحملة التوعوية «المرأة والصحة» والتي أقيمت بدار الإنماء الاجتماعي، وذلك في إطار مشاركتها بالأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية. وقام فريق طبي من المؤسسة والمكون من استشاري طب الأسرة وأخصائية تغذية بالإضافة إلى كادر تمريضي بإجراء القياسات الحيوية المختلفة من قياس للضغط ومستوى السكر في الدم وقياسات الطول والوزن للمشاركات في الحملة.

وقالت الدكتورة إنجي صلاح أخصائية طب الأسرة بمركز المطار الصحي خلال مشاركتها في الحملة: تهدف المشاركة إلى رفع الوعي الصحي فيما يتعلق بالرضاعة

## الاكتشاف المبكر يزيد فرص نجاح العلاج

## مستشفى النساء يواصل

## التوعية بسرطان المبيض

بانتفاخ في البطن، والشعور المبكر بالشيء. وأوضح بعض عوامل الخطورة المؤدية للإصابة بسرطان المبيض مثل إنجاب المرأة لطفلها الأول في مرحلة متقدمة من عمرها، والسمنة، وبداية الدورة الشهرية في عمر مبكر، وتأخر انقطاع الطمث، ووجود استعداد جيني للإصابة بهذا المرض، بالإضافة إلى تناول بعض الأنواع المعينة من أدوية الخصوبة.

وأشارت إلى أن سرطان المبيض عادة ما يظل دون اكتشاف حتى انتشاره في منطقة الحوض والبطن، وفي هذه المرحلة المتأخرة يكون علاج سرطان المبيض أصعب، وقد يؤدي إلى الوفاة، وعلى العكس من ذلك تزيد فرص علاج سرطان المبيض بنجاح عند اكتشافه بصورة مبكرة عندما يكون نطاق انتشار المرض لا يزال محصوراً في المبيض. وأضافت: عادة لا تكون هناك علامات أو أعراض للمراحل المبكرة من سرطان المبيض، وإذا وجدت فإنها تكون أعراضاً خفيفة، وهو ما يجعل من الصعب اكتشاف هذا المرض، ويعني هذا ضرورة الانتباه للجسم ومعرفة ما هو طبيعي بالنسبة له ومراقبة أي أعراض غير طبيعية، وإذا لاحظت المرأة وجود شيء ما أو أي اختلاف في جسمها، فقد يكون من الممكن إرجاع ذلك إلى سبب آخر غير السرطان، إلا أن الطريقة الوحيدة للتأكد هي من خلال رؤية الطبيب.

الدوحة - الراية: يواصل مستشفى النساء التابع لمؤسسة حمد الطبية جهوده الرامية لرفع الوعي بين السيدات في قطر بالسرطانات النسائية مثل سرطان المبيض، وذلك من خلال تقديم التوجيهات والنصائح اللازمة حول هذا الموضوع مثل ضرورة مراقبة أي علامات أو أعراض غير طبيعية قد تصيبهن.

ويصف سرطان المبيض بأنه المسبب الرئيسي للوفاة من بين السرطانات التي تصيب النساء في الولايات المتحدة وأوروبا كما أنه يصنف في المرتبة الخامسة بين أكثر أنواع السرطان المسببة للوفاة على مستوى العالم، ويتسبب سرطان المبيض في حالات وفاة بالمقارنة بأي نوع آخر من السرطانات التي تصيب الجهاز التناسلي للمرأة، إلا أنه من الممكن جداً علاج سرطان المبيض عند اكتشافه مبكراً.

وتقول د. عفاف الأنصاري، استشاري أول الأورام النسائية بمستشفى النساء: تزداد حالات الإصابة بسرطان المبيض مع التقدم في العمر، حيث يصل متوسط أعمار السيدات اللاتي يتم تشخيص إصابتهن بهذا النوع من السرطان إلى 63 عاماً، ويتم تشخيص ما يزيد على 70٪ من حالات الإصابة بسرطان المبيض بعد وصول المرض لمرحلة متقدمة، ويرجع السبب في ذلك إلى غموض أعراضه وصعوبة ملاحظتها، مثل الشعور بالانتفاخ، والإصابة



الإسراف في تناول اللحوم في العيد يهدد الصحة

## مبروك للفائزين

١٠ جوائز أسبوعية بقيمة ١٠,٠٠٠ ر.ق لكل رابع

تاريخ السحب: ١ أكتوبر ٢٠١٤

وفر واربح مع برنامج إدار الرابع. حصرياً في قطر

لتعرف الشروط والتفاصيل

ahlibank.com.qa أو ٨٠٠ ٢٢٢٢

البنك الأهلي  
ahlibank



١- سحيم لته هـ  
٢- مهدي أ. قديبات  
٣- بيبي حبيب علي محسن  
٤- نجلاء جابر المسالا  
٥- سعيد راشد سعيد الهاجري

١- رينالدو مولونج مانوزون  
٢- الفاضل/ ليما حاتم محمد  
٣- لانسون توتياراميل مبليل  
٤- بدرية محمد المحمدي  
٥- حسين علي أحمد علي