

# صحة القلب

## العدد الثاني



اشراف الدكتورة  
زينب ابراهيم الخضيرى

الطالبات

دلال البقمي

كوثر مدهود

ريم اليحيى

روان آل دعيير

أهل العنزي

## الفهرس:

2	حكاية مستشفى!!
3	اخبار عالمية
5	احصائيات
6	صحة القلب
7	حقائق واخطاء شائعة عن القلب
8	عوامل الخطورة على القلب
9	نصائح لصحة القلب
10	شروط الوقاية من جلطة القلب
11	اسطورة الكولسترول
14	6 اطعمة مفيدة للقلب
15	وصفات سريعة
16	الصحة النفسية
17	هل القلق والتوتر النفسي يسبب جلطة للقلب
20	طرق مهمة لتهدئة الاعصاب
21	التفكير الايجابي
22	اختبار الاكتئاب
25	العاب
26	اخبار ومقابلات
27	مقابلة استاذة عادة
30	الأنفلونزا الموسمية
31	اخبار القسم
34	بحوث سابقة

## حكاية مستشفى.....!!

(ان المعلومات التوقعية تتيح تغيرا دراميا في الاداء) هيو بوين.

من محددات التقدم في دول العالم النامي هي الصحة فلن نتقدم بدون نظام صحي ذا جودة عاليه يركز على محورين,الاستثمار في القدرات البشرية لجعلها قادرة على ادارة وتنفيذ البرامج الصحية والعمل بأساليب ديمقراطية على المستويات الإدارية والتنفيذية ، فنحن نعيش حركة المأزق ولابد من المواجهة عن طريق تحديد رؤية وأهداف واضحة المعالم لاحتواء كل جديد ومواجهة التسارع العلمي والتكنولوجي المحيط بنا فمعدلات التغير تقفز أمامنا بشكل يثير الرعب وأعراض التذبذب تظهرعلينا لمحاولة احتواء الموقف ,ولكننا قد نصبح أهدافا سهلة الاختراق أمام كل ما هو جديد لننصر في بوتقة المنظمات المختلفة ولنتحول إلى ما يسمى بإنسان المنظمة,ولو تحدثت عن المنظمة بشكل اعتباري (المستشفى) فهو عبارة عن مجموعه من الأهداف والتوقعات والالتزامات الإنسانية ومجموعه من الأوار والمهام المقسمة حسب الوصف الوظيفي المطلوبوغالبا في تعريفاتنا ننحو منحى سيكولوجيا لدراسة علاقة الإنسان بالمنظمة ودور الإنسان فيها ولكن لم نتطرقإلى دراسة سيكولوجيةالمنظمة (المستشفى). عندما نشهد مولد مستشفى جديد ماهي التوقعات والتحدياتالتي سوف يواجهها هذا المستشفىماهي مسؤوليتنا الاجتماعيةتجاهه ( فليس من المعقول أن تذهب إلى الغابات لتعمل في مجالالرعاية الصحية بدون حصانه ضد الأمراض المحلية).يا ترى هل فكرنا بما يجب أن نقدمه لهذا الكيان الذي يستقبل المرضى وهو بذاته مريض ،فهو يفتقر إلى الاستقلالية المشاركة ,الرعاية, تحقيق الذات والكرامة فاستقلاليتيه مرتبطة باختلاط الرموز ونمو التكتلات التنظيمية فمن حق أي مستشفى أن يتمتع باستقلالية تامة, ومن حقه إعادة هيكلة وتنظيم نفسه كل ما استجد أمر معين أو استحدث تنظيم جديد فيه فتمتعه باستقلاليتيه ضرورة ملحة لمساعدتهعلى التقدم ومواكبه التغيرات التي تدق بقوة لإزالة العوائق المتكلسة ,وإضفاء روح التميز والتجديد أما المشاركة تتمثل في السياسات التي تؤثر مباشرة على مصالحه أما حق الرعاية فيجب أن ينظر إلى المستشفى ليس فقط ككائن جامد أو مأوى للمرضى فجاناب المدلول المادي له يجب أن يتوفر فيه فرص وأشكال الرعاية الصحية والنفسية فلا ينظر إليه كمقبرة لإيواء الأموات, بل يجب أن نستبدل نظرنا للمستشفى كمكان للنقاهاة فالرعاية التي نوفرها له هي تصحيح نظرنا تجاهه, والنظر إليه على أنه مكان صحيح يخرج أصحابه, أما تحقيق الذات يجعل المستشفى يستفيد من كل موارد المجتمع الثقافيةوالروحية ,وتوفير الكرامة بمنع أي استغلال مادي أو سوء معاملة له بمعنى توفير مصادر مادية للمستشفى بأيدي أمينه تجعلها تصببقنوات التطوير والإنتاج, فهذه العناصر الخمسة حمايتها قد تضمن الصحة للمستشفى, أليس من حق هذا الكيان أننحميه ولو اجتماعيا..

أ/زينب ابراهيم الخضيرى

حدد من وباء الإيدز في  
عام ٢٠٣٠

قطع العالم شوطاً طويلاً  
منذ عام 2000 صوب  
بلوغ الغاية العالمية المتعلقة  
بوقف انتشار فيروس العوز  
المناعي البشري وبدء  
انحساره. وانخفض معدل  
الإصابة بحالات العدوى  
الجديدة بنسبة 35% منذ  
عام 2000، فيما انخفضت  
الوفيات الناجمة عن الإيدز  
بنسبة 25%. على أن  
الوقت قد حان الآن لإنجاز  
أعمال أكثر جرأة واتخاذ  
خطوات مبتكرة تمكّن العالم  
من بلوغ الغاية المحددة في  
هدف التنمية المستدامة  
بشأن وضع حد للوباء  
بحلول عام 2030. واتفق  
زعماء العالم في أيلول/  
سبتمبر الماضي على  
غايات مؤقتة طموحة بشأن  
الإسراع في تتبع الجهود  
الرامية إلى وضع حد  
للإيدز.

كانون الأول/ ديسمبر  
2016 -- في كل عام يولد  
ما يُقدّر بنحو 15 مليون  
مولود قبل الأوان، وهذا  
العدد مستمر في الزيادة. إن  
مضاعفات الولادة المبتسرة  
هي السبب الرئيسي للوفاة  
فيما بين الأطفال دون سن  
الخامسة. وتبدأ الوقاية من  
الوفيات والمضاعفات  
الناجمة عن الولادة  
المبتسرة بتوفير حمل  
صحي. ولقد وضعت  
منظمة الصحة العالمية  
مبادئ توجيهية جديدة  
مقترنة بتوصيات حول  
تحسين حصائل الولادة  
المبتسرة. ويمكن أن تحسّن  
هذه المجموعة من  
التدخلات الرئيسية فرص  
بقاء الخدج على قيد الحياة  
وحصائلهم الصحية.

اختيار الاكثئاب موضوع حملته  
اليوم العالمي للصحة 2017.

يتيح يوم الصحة العالمي الذي  
يُحتفل به في 7 نيسان/ أبريل  
من كل عام إحياءً للذكرى  
السنوية لتأسيس منظمة الصحة  
العالمية فرصة فريدة من نوعها  
أمامنا لتعبئة جهود العمل حول  
موضوع صحي محدّد يهتم  
الناس في أنحاء العالم أجمع.

والاكثئاب هو موضوع حملة  
اليوم العالمي للصحة العالمي 2017.

ويؤثر الاكثئاب على الناس  
بجميع أعمارهم وفي جميع  
مناحي الحياة بالبلدان كافة، وهو  
يسبب لهم ألماً نفسياً ويؤثر في  
قدرتهم على القيام حتى بأبسط  
المهام اليومية، ويخلف أحياناً  
عواقب مدمرة على علاقاتهم مع  
أسرهم وأصدقائهم وقدرتهم  
على كسب لقمة العيش. ويمكن  
أن يؤدي في أسوأ الأحوال إلى  
الانتحار، وهو الآن السبب  
الرئيسي الثاني للوفاة فيما بين  
الأشخاص الذين تتراوح  
أعمارهم بين 15 و 29

٢  
عودة الكوليرا  
لُوحظ في  
الآونة الأخيرة  
أن الكوليرا  
عاودت  
الظهور  
بالتوازي مع  
تزايد مطرد  
الزيادة في عدد  
فئات السكان  
المعرضة  
لخطر الإصابة  
بها والتي  
تعيش في  
ظروف غير  
صحية.

٣  
- التمييز والمواقف  
السلبية تجاه  
الشيخوخة تضرّ  
بصحتكم  
المنظمة تتخذ موقفاً  
إزاء التمييز ضد  
المسنين في اليوم  
الدولي للمسنين.  
نشرة إخبارية  
29 أيلول/ سبتمبر  
2016 | جنيف -  
يظهر تحليل جديد  
أجرته منظمة  
الصحة العالمية  
(المنظمة) أن  
المواقف السلبية  
تجاه المسنين أو  
تلك المتخذة بشأن  
التمييز ضدهم  
مستشرية على  
نطاق واسع، وهي  
تؤثر أيضاً على  
صحة المسنين  
البدنية والنفسية  
تأثيراً سلبياً

٣  
- نوفمبر 2016  
| شنغهاي -  
أعلن قادة  
الحكومات  
ومنظمات الأمم  
المتحدة ورؤساء  
المدن وخبراء  
الصحة من  
جميع أنحاء  
العالم التزامين  
تاريخيين  
متعلقين بتعزيز  
الصحة العمومية  
والقضاء على  
الفقر.

## إحصائيات:

### عالمياً:

أمراض القلب الوعائية تسبب وفاة 17,3 مليون نسمة كل عام، وهذا العدد قابل **للزيادة!** من المتوقع وفاة 23 مليون شخص في عام 2030م إذا لم يكن هناك تدخلات فعالة.



World Health  
Organization

### في السعودية:

أمراض القلب سبب في 46% من وفيات الأمراض غير المعدية في المملكة لعام 2014



وزارة الصحة  
Ministry of Health



# صحة قلبي





## حقائق وأخطاء شائعة عن القلب



**تقليل الأملاح في الطعام يقلل من خطر الإصابة بالأزمة القلبية.**

حقيقة، فإن الطعام المحتوى على نسبة صوديوم عالية له علاقة بارتفاع ضغط الدم وكذلك هو الحال مع أمراض القلب والجلطات. لذا يجب الحذر وأخذ الحيطة من الأطعمة المكررة وأطعمة المطاعم، ويجب الإنتباه إلى أن الشخص البالغ عليه تناول 1500 ملغ فقط من الصوديوم يومياً.

**أمراض القلب تقتل النساء أكثر من سرطان الثدي.**  
حقيقة، في الولايات المتحدة، أمراض القلب تعد القاتل الرئيسي للنساء، فمن بين كل ثلاثة نساء تموت واحدة بسبب مرض قلبي بينما تموت إمرأة واحدة من أصل إحدى وثلاثون إمرأة بسبب سرطان الثدي.

**تناول فقط الأطعمة الخالية من الدهون يحمي القلب.**  
خطأ، يجب الإعتدال في تناول الطعام الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية. أما تناول الأطعمة الخالية من الدهون لا يحمي القلب، فتناول الحليب القليل الدسم لم يسجل أي نتائج لقلّة الإصابة بأمراض القلب عن الذين يتناولون الحليب الكامل الدسم.

**تناول الأسماك مرتين في الأسبوع على الأقل لقلب صحي أكثر.**

حقيقة، فتناول الأسماك الدهنية مثل السلمون التي تحتوي على احماض الأوميغا-3 مفيد جداً لصحة القلب وجمعية القلب الأمريكية توصي بذلك. يجب على استشارة الطبيب عن مصادر الأوميغا-3 للأشخاص الذين لا يأكلون السمك.

**لكي تبقى قلبك صحيحاً عليك ممارسة الرياضة يوميا لمدة ساعة كاملة.**

خطأ، النشاط البدني مهم لصحة قلبك، لكن ذلك لا يعني إرهاق قلبك بالتمارين الرياضية، يفضل القيام بأنشطة مفيدة بشكل معتدل، تقريبا لمدة نصف ساعة ثلاث مرات بالاسبوع مثل المشي، والسباحة، أو ركوب الدراجة.

**المارجرين أفضل لصحة قلبك من الزبدة.**

خطأ، صحيح أن الزبدة تحتوي على الدهون المشبعة وبعض الدهون الغير مشبعة وهي غير صحية للقلب، لكن بعض أنواع المارجرين تحتوي على كمية أكبر من الدهون المتحولة. حاول تجربة زيت الزيتون، صحي أكثر ويقاوم الأكسدة.

**أثناء النوبة القلبية، يتوقف قلبك عن النبض.**

خطأ، القلب مستمر في النبض مدى الحياة، ولكن ما يحدث هو نقص تدفق الدم للقلب وهذا له أثر كبير على القلب وقد يؤدي إلى توقفه، هذه الحالة تسمى السكتة القلبية.

**أمراض القلب تقتل الرجال أكثر من النساء.**

خطأ، يصاب الرجال بامراض القلب مبكراً قبل النساء ولكن بعد سن اليأس وتوقف الحيض تصاب المرأة بأمراض القلب بشكل اكبر.

**نوعية طعامك تؤثر على ارتفاع الكوليسترول لديك.**

حقيقة، العامل الرئيسي لإرتفاع الكوليسترول هو الجينات، فإصابة الوالدين أو الأجداد يؤثر على إصابة الشخص. أيضاً بعض الأطعمة تؤدي إلى إصابة الشخص بمرض ارتفاع الكوليسترول.





## عوامل الخطورة على القلب



الغذاء الغير صحي



التدخين



عدم ممارسة  
الرياضة



السمنة



شرب الكحول



قال تعالى (وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ  
وَاحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ) {البقرة: 195}



## نصائح لصحة قلب أفضل

والأمراض المهددة للحياة مثل أمراض القلب. فالبدء بتغييرات صغيرة لكن صحية في الطعام وكذلك ممارسة الرياضة، يساعد بشكل كبير في حماية القلب.

هناك العديد من الخطوات التي يجب على الأفراد اتباعها للوقاية من أمراض القلب. ويمكن البدء بذلك من خلال التركيز على مجالات الحياة الأساسية مثل الأكل والرياضة والنوم والتدخين، ثم النظر في العوامل الأخرى مثل التاريخ المرضي للعائلة، فيما يلي 9 نصائح لقلب صحي:

**زيارة طبيب الأسرة:** لمتابعة ضغط الدم ومستوى الكوليسترول في الجسم، فارتفاعهما يشكل خطراً كبيراً على القلب. تناول الأطعمة الغنية بالألياف والتمارين الرياضية تساعد في تقليل مستوى الكوليسترول.

**الإقلاع عن التدخين:** خطر حصول الأزمة القلبية يفوق بمرتين لدى الأشخاص المدخنين، لذا الإقلاع عن التدخين من أفضل الوسائل لحماية القلب وتقليل خطر الإصابة بها.

**التحكم بمستوى الإجهاد و التوتر:** إذا بدأت الأمور تتراكم والضغوطات تزداد يجب التحكم بها وإيجاد فحة للنفس، وإلا سيؤدي ذلك إلى تناول الطعام بشكل غير منظم وكذلك التدخين وهذا بدوره يؤدي إلى النوبة القلبية.

**التقليل من الملح:** تناول الملح يؤدي لارتفاع ضغط الدم المسمى بالقاتل الصامت وهذا قد يؤدي لتطور أمراض القلب، فيجب الحرص على تناول أطعمة طازجة ومراقبة الأطعمة الأخرى كالمعلبات.

**البحث في التاريخ المرضي العائلي:** فوجود شخص قريب يعاني من نوبات قلبية بسبب الطعام أو التدخين أو قلة ممارسة الرياضة، قد يكون هذا مؤشر خطر للإصابة بها كذلك.

**مراقبة الغذاء اليومي:** تناول أطعمة صحية تحمي القلب من الأمراض وتزيد من نسبة الشفاء بعد التعرض لأزمة قلبية. فيجب تناول مقادير كافية من الأطعمة الطازجة والأسماك الزيتية وكذلك الأرز والمعكرونة والإبتعاد عن الطعمة المليئة بالدهن والزيوت والأملاح.

**التعرف على العلامات المبكرة لأمراض القلب:**

الشعور بالضيق أو عدم الراحة في الصدر والرقبة والذراع أو المعدة التي تأتي عند اجهاد النفس ولكنها تختفي مع الراحة قد تكون علامة من علامات الذبحة الصدرية التي يمكن ان تؤدي الى أزمة قلبية اذا تركت دون علاج.

**النشاط البدني:** إن القلب عضلة وبطبيعة الحال تحتاج هذه العضلة للتمارين حتى تصبح أقوى وقادرة على ضخ الجميع لجميع أجزاء الجسم مع كل نبضة.

**التحكم في الوزن:** زيادة الوزن والسمنة تؤثر بشكل كبير في الصحة وتزيد من احتمالية حدوث الحالات

# شروط الوقاية من جلطة القلب

أوضحت جمعية القلب الأمريكية في ماس 2012 في اجتماعها السنوي في شيكاغو أن هناك سبعة شروط تضمن (بإذن الله) عدم حدوث الجلطة بنسبة عالية



أن يكون وزنك بالكيلو غرام تقسيم طولك بالمتر تربيع أقل من 25 كغم لكل متر مربع. فمثلا إذا كان طولك 170 سم فمن الأفضل أن يكون وزنك أقل من 72 كلغ

عدم التدخين نهائيا لفترة لا تقل عن اثني عشر شهرا



أن يكون ضغطك بدون علاج أقل من 120 على 80

أن يكون السكر قبل الإفطار أقل من 100 ملغ في الديسيلتر



تمضي 150 دقيقة من التمارين أسبوعيا

، أن يكون غذاؤك صحيا: تأكل الخضروات والفواكه على الأقل مرة واحدة يوميا، الأسماك متين في الأسبوع، تقليل الملح أقل من واحد ونصف غرام يوميا، الابتعاد ثلاث مرات يوميا (whole grain) عن الغازيات، وأخيراً أكل القمح الصحي بأشكاله المختلفة



## اسطورة الكوليسترول

كلما زرت احد مرضاي من أصحاب أمراض الشرايين التاجية كلما كان العمر المتقدم هو العامل المشترك بينهم مع بعض الاستثناءات القليلة من المرضى ذوي العمر المتوسط واليافع.

ارتفاع الكوليسترول لاسيما النوع الضار يصاحب تلك الفئة العمرية المتقدمة ويتأبط ذراعهم كعامل مشترك ثان.

تتسع عيونهم بتأكيد ويخرج الإصرار ممزوجا بأصواتهم الخافتة عندما يتحدثون عن امتناعهم التام عن الدهون والزيوت ، والعزوف عن تناول اللحوم الحمراء بعد عشرة طويلة لم يقطع أوأصرها إلا أخبار متناثرة هنا وهناك تتهم فيه الكوليسترول بسرقة الأعمار وقتل عشاق الولايم على حين غرة.

صدقيني أنا لم أتناول اللحم منذ عام كامل ولم يتلذذ فمي بطعم السمن المعجون بالثريد منذ ذاك الحين... ولم..ولكنك كنت تفعل ذلك لسنوات خلت؟

ابتسم بحنين أعاده إلى ذات ماض جميل: بل كنت اشرب السمن شربا واكل اللحم بنهم كلما أشرقت شمس وبرز غ قمر.

معظمهم يؤمن بالتغيير ويميل إليه بعد أن أرهقتهم الآلام الصدور وانين القلوب وأنابيب القناطر القلبية والدعامات الدخيلة والأدوية المدرة للبول تارة والخافضة للضغط والمسيلة للدم، وأخرى حانية على معدة أرهقتها تعدد الأدوية واستمراريتها لهم طول العمر.

يهزون رؤوسهم بقبول ويصغون بحبور لتعليمات غذائية قد تحمل لهم قشة نجاة تصلح ما أفسده الدهر وجنت عليه "الضرب بالخمس" وإتباع هوى البطن والجهل. الحماية الغذائية إلى جانب الأدوية، أو بدونها في بعض الحالات تريح الشرايين المتعبة من هجمات الخثرات الدهنية وترسبات الزيوت الضارة على جدران قلب أرهقه الكوليسترول.

رغم صعوبة نطق كلمة الكوليسترول لدى البعض ورغم اشتقاقه اللاتيني العجيب إلا انه يتربع بخيلاء كأشهر اسم في شباك تذاكر الأسماء المشهورة. ورغم ذلك قد لا يعلم الكثيرون أن له فوائد جمة منها، دوره الهام في نقل السيالات العصبية والتوصيل العصبي، ومساهمته في تركيب وبناء الأغشية الخلوية، بالإضافة إلى مشاركته في تركيب فيتامين د والهرمونات الجنسية وغير ذلك الكثير. إلا أن هجمات الكوليسترول الغادرة بكميات كبيرة من معاقلها في الكبد والغذاء على الشرايين المطمئنة في عروشها وسدها لمجرى الدم واغتيال صفاء الأكسجين ونقص التروية جعل القلوب تقدم عريضة شكوى مفادها " أفيدونا بمكامن الكوليسترول الغذائية علنا نحرر الشرايين المغدورة!!".

ينتشر وجود الكوليسترول عموما في المنتجات الحيوانية بنسب متفاوتة ويتركز أعلى وجود له في الأعضاء الحيوانية والداخلية مثل الكبد والكلى والقلب واللسان والمخ ما يستوجب الانقطاع التام عن هذه الأصناف في حالات ارتفاع كوليسترول الدم الحاد وتناولها مرة واحدة في الشهر وبكميات ضئيلة في الحالات البسيطة مع عدم التفضيل.

مشتقات الألبان بأنواعها كاللبن والحليب والزبادي والجبن واللبنه تحوي هي الأخرى على كميات لا يستهان بها من الكوليسترول إلا أن توفر البدائل المماثلة لها من المنتجات قليلة الدسم والمنزوعة الدسم نهائيا أوجد حلا لتلك المعضلة وجعلها تندرج تحت حزب " الأطعمة الصديقة للقلب" وينصح هنا في حالة استخراج تلك المنتجات من الحيوانات المنزلية بعيدا عن ماكينات المصانع ب " خض" الحليب أو اللبن حتى تخرج زبدته ومن ثم تناوله بأمان مع تجنب الزبدة المستخرجة، أما حليب النياق " الخلفات" فيحفل بفوائد عديدة تطول معظم أعضاء الجسم منها احتوائه على دهون خفيفة- لا تشكل خطرا على القلب وشرابينه ما يجعلها مرشحا صحيا مع ضرورة عدم الإفراط في تناول.

طائفة اللحوم تحتوي على الكوليسترول بتفاوت عجيب، فالأسماك مثلا باستثناء القشريات تحتوي على زيوت مفيدة للقلب حيث تخفض ضغط الدم وتمنع تشكل الجلطات والخثرات وتقلل من عوامل الموت المفاجئ بإذن الله. وأفضل الأنواع السمقري، السلمون، الرنجة، السردين وغيرها. وينصح بتناول الأسماك مرتين أسبوعيا على الأقل. بالنسبة للدواجن كالدجاج والطيور يرتفع فيها الكوليسترول مقارنة بالأسماك إلا أنه يقل فيها بمقدار النصف عن كميته الموجودة في اللحوم الحمراء،

لذلك تعتبر الدواجن بديلا صحيا بعد الأسماك للبروتين بشرط نزع الجلد قبل الطبخ وتجنب القلي أو إضافة الدهون لها أثناء الطبخ. أما اللحوم الحمراء فتركن في ذيل قائمة الأكل الصحي نظرا للكميات الهائلة من الدهون التي تحتويها ما يجعل تناولها يقتصر على مرة أو مرتين في الأسبوع على الأكثر مع مراعاة تناول اللحم الهبر منها ونزع الدهون الظاهرة وتجنب إضافة الدهون لها أثناء طبخها، ومن أمثلتها لحم الضان والبقرة والماعز وغيرها، ولا يوجد هناك داع لتجنبها نهائيا بذريعة الرهبة من محتواها العالي من الكوليسترول لان الاعتدال في تناولها يضمن أمان تناولها.

حيوان الضب والذي يعتبر من اللحوم الحمراء يحوي كميات هائلة من الكوليسترول حيث يشكل الدهون 12% من مجمل جسمه ونصف هذا المقدار هو كوليسترول خالص ما يجعل تجنبه ضرورة صحية لابد منها. البيض كمنتج حيواني يحتوي الصفار منه على كمية عالية هي الأخرى من الكوليسترول تقريبا ( 200 ملغم) في حين يجب أن لا يتجاوز المقدار اليومي منه الـ 300 ملغم وتبعاً لذلك توصي جمعيات التغذية المعتمدة بحصر تناول صفار البيض إلى 2-3 مرات في الأسبوع أما تركه نهائيا فلا ينصح به، نظرا لمحتواه الغذائي الهام من الحديد وفيتامين أ و فيتامين د وغيرها، أما البيض فيخلو تماما من الكوليسترول.

على الجانب الآخر يندر وجود الكوليسترول في المنتجات النباتية بل قد ينعدم تماما إلا في استثناءات قليلة مثل زيت النخيل وزيت جوز الهند حيث تحتوي على دهون غير صحية وفيما عدا ذلك، لمريض ارتفاع الكوليسترول الخيار في تناول ما شاء من أنواع الزيوت الأخرى. ولا بد من الإشارة هنا إلى أنواع بعينها مثل زيت الزيتون وزيت الكانولا والمكسرات وزيوته وبذور الكتان وزيتها تعمل على تخفيض معدلات الكوليسترول وتبعد شبح أمراض القلب القاتلة، إلا أن عدم الإفراط في تناول الزيوت عموما مطلوب لتجاوز عقبة زيادة الوزن المحتملة.

في الوقت الحاضر ظهرت أطعمة مهدرجة بمعنى تغير في محتواها الغذائي بعد المعالجة الصناعية في تركيبها بغرض تحسين طعم الأكل وقوامه وإطالة مدة حفظه فظهر لنا السمن النباتي وأطعمة المطاعم المقلية والحلويات كالدونات والمعجنات كالكروسان. الجدير بالذكر أن هذه النوعية من الأطعمة تحمل خطورة عالية وتزيد من احتمالية الإصابة بالأمراض القلبية بل أنها تزيد في الخطورة الأطعمة الغنية بالكوليسترول طبيعياً (اللحوم ، منتجات الألبان، البيض...) فهذه ترفع مستوى الكوليسترول الضار في الدم في حين تعمل الأطعمة المهدرجة على رفع كوليسترول الدم الضار وتخفيض الكوليسترول النافع.

أخيراً، تظل الأطعمة الطبيعية الصحية هي الخيار المفضل لضمان صحة أفضل فالفواكه بأنواعها تنصدر قائمة الأطعمة الصحية على أن تزيد الحصص اليومية بمعدل 3-4 حبات ، ويشاطرها هذا التفوق الخضروات سواء كانت مطبوخة أو طازجة ويجب أن تحل ضيفة دائمة على جميع الوجبات الغذائية اليومية بكميات وفيرة، أما النشويات ( الخبز والارز والحبوب والبطاطس وغيرها) فهي مصدر الطاقة الأول للجسم إلا أن الاعتدال فيها ضروري لمرضى السكري والأوزان الثقيلة.

وأنصح هنا بتناول بعض الأطعمة التي تلعب دوراً ملموساً في تخفيض مستوى الكوليسترول ومن أمثلتها الثوم والبصل وبذور الكتان وزيتها والمكسرات وزيت الزيتون الأصلي والألياف الغذائية الموجودة في الشوفان والحبوب الكاملة التي تدخل في بعض المأكولات الشعبية كالجريش والقرصان والمرقوق وكذلك توجد في الخضروات والفواكه مع الاستمرارية في تناولها بلا إفراط.

**منيرة مهدي العنزي**

**أخصائية تغذية علاجية أولى**

**مركز الأمير سلطان لأمراض وجراحة القلب**

## 6 اطعمة مفيدة لصحة القلب

كما أن الأنواع الأخرى من الأسماك الدهنية مفيدة أيضا لصحة القلب. فيمكن تناول الأسماك كالماكريل، التونة والسردين للحفاظ على صحة القلب

### الأفوكادو

**الأفوكادو** مصدر للدهون الصحية الأساسية لصحة القلب. حيث يحتوي على الدهون أحادية التشبع، مما يساعد على خفض مستويات الكوليسترول الضار LDL في الدم، كما يساعد على رفع مستويات الكوليسترول النافع HDL. فضلا عن ذلك، يساعد الأفوكادو على امتصاص الكاروتينويدات الضرورية لصحة القلب

### المكسرات

كالجوز، اللوز وغيرها من المكسرات غنية بالأوميغا 3. كما أنها غنية بالدهون أحادية التشبع. فضلا عن ذلك، فالمكسرات تعمل على زيادة المحتوى الغذائي من الألياف

### التوت

**التوت**، العنبيّة، والفراولة من أفضل الأطعمة الغنية بمضادات الالتهاب، مما يساعد على خفض مخاطر الإصابة بأمراض القلب وأنواع السرطان المختلفة

من المعروف أن النظام الغذائي يؤثر على صحة الجسم بشكل عام، وخاصة صحة القلب. الدموية، أصبح من الضرورة الاهتمام بتناول الأطعمة ومع انتشار أمراض القلب والأوعية التي تساعد على تقوية القلب والوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية المختلفة. أطعمة مفيدة لصحة القلب وإليك قائمة بأهم 6

### الشوفان

فيمكن أن نبدأ يومنا بتناول وجبة من الشوفان للإفطار، فالشوفان غني بالأوميغا 3، حمض الفوليك والبوتاسيوم. كما أن الشوفان من أهم مصادر الألياف التي تعمل على خفض مستويات الكوليسترول الضار بالدم، مما يعمل على صحة الأوعية الدموية

### السلمون

السلمون من أكثر الأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية من الأوميغا 3، والتي تعمل على خفض مستويات ضغط الدم، مما يعمل على الوقاية من تكون الجلطات. وتناول وجبتين من السلمون خلال الأسبوع، يساعد على خفض مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية التي تؤدي للوفاة للثلاث

## وصفات سريعة :

### الشوفان بالحليب



المقادير: كوب شوفان ، كوب ونصف ماء، ملعقتين صغيرة عسل، كوب حليب خالي الدسم، جوز (عين الجمل)، توت للتزيين .

الطريقة التخضير : يغلى الماء في قدر متوسطة الحجم. يضاف الشوفان ويطهى لمدة ٥ دقائق.. ترفع القدر عن النار ويوزع الشوفان في أطباق التقديم.. يضاف ٢/١ كوب حليب وملعقة صغيرة عسل لكل طبق + رشّة قرفة + ٤ انصاف جوز واخيرا نصف كمية التوت او الفراولة ...

### سلطة فواكة



المقادير : 2برتقال,2تفاح,2كيوي,1مانجا,1ليمون حامض,220غراماناناس معلبة ما يعادل علبة,3كوب عصير مانجا 1كوب عصير فراولة.

طريقة التحضير : تقطع جميع الفواكه قطع صغيرة ويعصر عليها الليمون الحامض.

يُضاف عصير المانجا ثم يوضع خليط الفواكه في الكاسات ويُوزع عليها عصير الفراولة.



# الصحة النفسية



## هل التوتر والضغط النفسي يسبب جلطات القلب؟؟

أمراض القلب والأوعية الدموية هي السبب الرئيسي للوفيات في العالم عامة وفي بلدان العالم الثالث خاصة بسبب انتشار عوامل الخطورة.. ووفقاً لتقديرات منظمة الصحة العالمية فإن الاكتئاب وأمراض القلب والأوعية الدموية سيكونان أهم مایؤثر على إنتاج الافراد في 2020.

ومن المعروف طبيا ان القلق والاكتئاب لهما تأثير سلبي على كثير من الامراض سواء في التأثير على نشأة المرض او في عدم أخذ العلاج بانتظام أوالتأثير على متابعة الطبيب المستمرة او في مضاعفات المرض نفسه مثل السكري والضغط وامراض تضيق شرايين القلب.. كما ان العلاقة بين القلق والاكتئاب وأمراض القلب والأوعية الدموية هي علاقة معقدة ومتعددة الاتجاهات.. حيث يؤثر كل منهما في الاخر ويتأثر به.. وفي تحليل احصائي لدراسة (فرانغهام) المشهورة اتضح ان القلق والاكتئاب يسببان امراض القلب والجلطات بطريقة مستقلة عن العوامل الاخرى المعروفة مثل الضغط والسكر والتدخين!! وتصبح هذه المسألة أكثر أهمية في دول العالم الثالث حيث لم تصل خدمات الرعاية الصحية العقلية للمستوى المطلوب من ناحية المؤسسات الصحية اما من ناحية الأفراد فتظل وصمة العار الاجتماعية المرتبطة بالمرض النفسي عائقا كبيرا في طريق تشخيص القلق والاكتئاب وعلاجهما.. وقد أوضحت دراسة (انترهارت) المشهورة ان تأثير الضغط النفسي والتوتر المستمر كمسبب للجلطات اقوى من تأثير امراض الضغط والسكري.. بل ذهبت الدراسات الطبية الى ابعد من ذلك حيث اثبتت ان القلق والاكتئاب يؤديان الى عدم تمسك المرضى بأدويتهم وخروجهم المبكر من برنامج التأهيل القلبي

والمشكلة ان العلاقة بينهما شائكة ومعقدة.. فمرض الاكتئاب يؤدي لأمراض القلب (تضيق الشرايين) وضعف القلب حيث وجدت الدراسات أن مرضى تضيق الشريان التاجي المصابين بالاكتئاب أكثر عرضة لجلطات القلب والدماغ الحادة من المرضى غير المكتئبين

وأوضحت جمعية القلب الاسترالية أن هناك علاقة سببية بين الاكتئاب وتشخيص تضيق شرايين القلب والجلطات الحاده بل وفي شدتها ومدى استجابتها للعلاج مستقبلا كما ان العلاقة كانت اضعف مع القلق وامراض شرايين القلب

## مدى انتشار الاكتئاب والقلق في مرضى القلب:

والاكتئاب منتشر بشكل كبير في مرضى القلب!! حيث ان حوالي 31-45% من المرضى الذين يعانون من مرض الشريان التاجي سواء جلطة او ذبحة حادة او مستقرة في القلب يعانون من أعراض الاكتئاب بشكل واضح (بجميع درجاته).. إضافة الى ذلك فإن 15-20% من المرضى الذين يعانون تضيق شرايين القلب مصابون بمرض الاكتئاب الشديد (وهذا المعدل ثلاثة أضعاف أعلى مما هو عليه في عامة الناس الاصحاء) وهي مماثلة لمعدلات الاكتئاب الشديد في المرضى الذين يعانون من مرض فشل الكلى والسرطان المزمن.

## ما العوامل التي تزيد حدوث الاكتئاب في مرضى القلب؟

من هذه العوامل تقدم السن، شدة المرض، وجود امراض متعددة في نفس المريض، العزلة الاجتماعية، مدة المرض وطول معاناة المريض، كثرة دخول المستشفيات، توقف القلب، وجود صاعق كهربائي.. والاكتئاب غالبا في هؤلاء المرضى ما يكون مزمنًا ومتكررًا.. وهو ليس رد فعل عارض لجلطة القلب الحادة فقط.. ولكن اثبتت الدراسات الطبية ان الاكتئاب كان مستمرا قبل الإصابة بعدة اشهر او سنوات.. نعم قد تتزداد حدة الضغوط النفسية الى حوالي 50 الى 70% من المرضى قبل حدوث الجلطة مباشرة ولكنها ليست السبب الوحيد بل كانت القشة التي قصمت ظهر البعير كما يقول المثل

اما اعراض القلق والتوتر فهي الاكثر شيوعا في مرضى القلب الى حد بعيد حيث توجد في حوالي 38% وهي غالبا ما تتزامن مع وجود الاكتئاب في هؤلاء المرضى

## التشخيص:

يتم التشخيص عن طريق الطبيب النفسي بمراجعة الاعراض البدنية والنفسية التي يشتكي منها المريض ونظرته الى حالته الصحية وتاريخه العائلي والاجتماعي وادائه الاجتماعي والوظيفي ومدى ارتباطه والتزامه بالادوية ومراجعة الطبيب وهناك مقاييس دولية متفق عليها في ذلك في تشخيص المرضى

## العلاج:

هناك علاج سلوكي وعلاج بالادوية وكلاهما يحتاجه المريض في حالات جلطات القلب ومابعدا ويحتاج لمتابعة دقيقة للطبيب النفسي مع مراجعات طبيب القلب.

## الخلاصة

ان القلق والاكتئاب يؤثران على القلب ويتأثران بأمراضه ولا بد للطبيب ان ينظر للمريض نظرة شمولية تعالجه ككل وتعالج امراضه جميعا معا ويجب عدم اهمال الجانب النفسي لأن له مابعده من الالتزام بالادوية ومتابعة العيادات والانتظام في البرنامج التأهيلي للقلب وله دور كبير في نجاح الخطة العلاجية.. ولذلك ننصح الاطباء عموما بالبحث الدقيق عن هذه الاعراض وعدم انتظار تطوع المريض بالشكوى منها.. وفي المقابل ننصح المرضى بعدم كتمان اي شكوى نفسية لديهم وايصالها للطبيب بكل شفافية.

د.خالد النمر

# طرق مهمة لتهدئة الاعصاب

التنفس العميق

الاسترخاء والتدليك

ممارسة تمارين التأمل

رياضة اليوغا

التفكير الإيجابي

المياه الباردة لتهدئة الأعصاب

سرح شعرك، قم بغسل الأطباق، أو حياكة ثوب ما، فكل هذه الحركات المتكررة وغيرها تساعدك في الاسترخاء والحصول على الراحة

العلكة: تعتبر العلكة وسيلة سهلة وبسيطة تساعد في الحد من الإجهاد، وتوفر بعض من الراحة حيث يقول بعض الأطباء، ليس هناك جهد في مضغ العلكة لبضع دقائق، هذه العملية البسيطة توفر راحة، وتحد من القلق والتوتر، وتخفض مستويات الكورتيزون

## التفكير الايجابي

هل من المهم أن تكون إيجابياً؟ وهل فعلاً هذا الاتجاه النفسي ضروري في هذه الحياة؟ هل فعلاً الإيجابية هي حليفة النجاح في مختلف مجالات الحياة أم هي فقط تجعل الوصول إلى النجاح أكثر متعة؟ لطالما راودتني هذه التساؤلات التي لم أكن آخذها على محمل الجد.

في قراءتي عن الإيجابية وجدت أنها صفة مكتسبة يمكن أن يتحلى بها الشخص الذي يتخذ قراراً جازماً بتغيير تفكيره ونظرته للأمور، وعندما يتبنى الشخص هذه النظرة فإن فوائدها تنعكس على مختلف جوانب حياته وخاصة النفسية والجسمانية، و أثبتت الدراسات أن هذه الفوائد قد تنعكس أيضاً على الأشخاص المحيطين بالشخص الإيجابي، وهذا ما يجعلني أكثر حرصاً على تواجدهم هؤلاء الأشخاص في حلقة معارفي و صداقاتي. الإيجابية قد تكون وراثية ولكنها أيضاً أسلوب حياة يعمل على تعلمه الكثير ممن يرغبون في المحافظة على صحتهم وتحسين جودة حياتهم.

ديننا الإسلامي هو أفضل منهج وضع للحياة وهو يحثنا على الإيجابية وذلك بأنه يدعونا بأن نتفاعل دائماً بالخير وأن نتوكل على الله في أعمالنا وأرزاقنا وأن نؤمن بأن ما أصابنا لم يكن ليخطئنا وأن ما أخطأنا لم يكن ليصيبنا. الرضا بالقضاء والقدر و الإيمان بأن الخيرة دائماً فيما اختاره لنا الله جميعها توجيهات آلهية تحث على الإيجابية. قال تعالى: "وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ" (البقرة: 216). في هذه الآية قواعد ربانية عدة وهي تفويض الأمور إلى الله، العمل بالأسباب، والرضا بما اختاره لنا الله ويقضيه وفي ذلك كله خير وراحة للمسلم.

لقد خلق الإنسان في كبد أي أنه في صراع دائم في هذه الحياة التي سميت بالدنيا وذلك من الدنو، فهل تستحق هذه الدنيا أن نعيش فيها غير متفائلين وسعيدين. الإيجابية والتفاؤل هما سلاح فعال ضد مصاعب الحياة وتحدياتها المستمرة و لذلك يجب التمسك بهما وتذكير النفس دائماً بأهمية هذا الدرع.

## أ\ نورة السدحان

## اختبار الاكتئاب

هل تعاني من ضغط دراسي ؟

هل واجهت الكثير من المشاكل الدراسية؟

هل تمر بمرحلة صعبة؟

اختبار الاكتئاب تم وضعه لتحديد الحالة النفسية

قام بوضع هذا القياس العالم والطبيب النفسي الأمريكي المعروف Aaron Beck الأستاذ بجامعة بنسلفانيا وهو من المساهمين في تطوير حركة العلاج السلوكي المعرفي للاكتئاب وغيره من الأمراض النفسية ، وقام بترجمة هذا المقياس إلى اللغة العربية ونشره الدكتور عبد الستار إبراهيم كلية الطب جامعة الملك فيصل.

ويتكون هذا المقياس من 21 مجموعة من الأسئلة ، وكل مجموعة تصف أحد الأعراض السريرية للاكتئاب ، ويطلب من الشخص أن يقرأ كل عبارة من كل مجموعة ، وأن يقرر أي عبارة تنطبق عليه ، وتصف حالته ومشاعره ، بوضع دائرة حول رقم العبارة درجة كل سؤال هي رقم العبارة:

### الحزن:

0- لا أشعر بالحزن

1- أشعر بالحزن والكآبة.

2- الحزن والانقباض يسيطران علي طوال الوقت ،

وأعجز عن الفكك منهما.

3- أشعر بالحزن أو التعاسة لدرجة مؤلمة.

4- أشعر بالحزن والتعاسة لدرجة لا تحتمل.

### السخط و عدم الرضا:

0- لست ساخظاً.

1- أشعر بالملل أغلب الوقت.

2- لا أستمتع بالأشياء كما كنت من قبل.

3- لم أعد أجد شيئاً يحقق لي المتعة ( أو الرضا)

4- إنني غير راض وأشعر بالملل من أي شيء.

### التشاؤم من المستقبل:

0- لا أشعر بالقلق أو التشاؤم من المستقبل .

1- أشعر بالتشاؤم من المستقبل.

2- لا يوجد ما أتطلع إليه في المستقبل.

3- لا أستطيع أبداً أن أتخلص من متاعبي.

4- أشعر باليأس من المستقبل ، وأن الأمور لن

تتحسن.

### الإحساس بالندم أو الذنب:

0- لا يصيبني إحساس خاص بالندم أو الذنب على

شيء.

1- أشعر بأنني سيء أو تافه أغلب الوقت.

2- يصيبني إحساس شديد بالندم والذنب.

3- أشعر بأنني سيء وتافه أغلب الأوقات تقريباً.

4- أشعر بأنني سيء وتافه للغاية .

### الإحساس بالفشل :

0- لا أشعر بأنني فاشل.

1- أشعر أن نصيبي من الفشل أكثر من العاديين.

2- أشعر أنني لم أحقق شيئاً له معنى أو أهمية.

3- عندما أنظر إلى حياتي في السابق أجد أنها مليئة

بالفشل.

4- أشعر أنني شخص فاشل تماماً ( أبا أو زوجاً ).

### توقع العقاب:

0- لا أشعر بأن هناك عقاباً يحل بي.

1- أشعر بأن شيئاً سيئاً سيحدث أو سيحل بي.

2- أشعر بأن عقاباً يقع علي بالفعل.

3- أستحق أن أعاقب.

4- أشعر برغبة في العقاب

### كراهية النفس:

- 0- لا أشعر بخيبة الأمل في نفسي.
- 1- يخيب أمني في نفسي.
- 2- لا أحب نفسي.
- 3- أشمئز من نفسي.
- 4- أكره نفسي.

### الانسحاب الاجتماعي:

- 0- لم أفقد اهتمامي بالناس.
- 1- أنا الآن أقل اهتماماً بالآخرين عن السابق.
- 2- فقدت معظم اهتمامي وإحساسي بوجود الآخرين.
- 3- فقدت تماما اهتمامي بالآخرين.

### التردد وعدم الحسم:

- 0- قدرتي على اتخاذ القرارات بنفس الكفاءة التي كانت عليها من قبل.
- 1- أوجل اتخاذ القرارات أكثر من قبل.
- 2- أعاني من صعوبة واضحة في اتخاذ القرارات.
- 3- أعجز تماما عن اتخاذ أي قرار بالمرّة.

### إدانة الذات:

- 0- لا أشعر بأنني أسوأ من أي شخص آخر.
- 1- أنتقد نفسي بسبب نقاط ضعفي أو أخطائي.
- 2- ألوم نفسي لما ارتكبت من أخطاء.
- 3- ألوم نفسي على كل ما يحدث.

### تغير صورة الجسم والشكل:

- 0- لأشعر بأن شكلي أسوأ من قبل.
- 1- أشعر بالقلق من أنني أبدو أكبر سناً وأقل جاذبية.
- 2- أشعر بوجود تغيرات دائمة في شكلي تجعلني أبدو منفراً ( منفرة ) وأقل جاذبية.
- 3- أشعر بأن شكلي قبيح ( قبيحة ) ومنفر ( منفرة ).

### وجود أفكار انتحارية:

- 0- لا تتابني أي أفكار للتخلص من نفسي.
- 1- تراودني أفكار للتخلص من حياتي ولكن لا أنفذها.
- 2- أفضل لي أن أموت.
- 3- أفضل لعائلتي أن أموت.
- 4- لدي خطط أكيدة للانتحار.
- 5- سأقتل نفسي في أي فرصة متاحة.

### هبوط مستوى الكفاءة والعمل:

- 0- أعمل بنفس الكفاءة كما كنت من قبل.
- 1- أحتاج إلى مجهود خاص لكي أبدأ شيئاً.
- 2- لا أعمل بنفس الكفاءة التي كنت أعمل بها من قبل.
- 3- أدفع نفسي بمشقة لكي أعمل أي شيء.
- 4- أعجز عن أداء أي عمل على الإطلاق.

### البكاء:

- 0- لا أبكي أكثر من المعتاد.
- 1- أبكي أكثر من المعتاد.
- 2- أبكي هذه الأيام طوال الوقت ولا أستطيع أن أتوقف عن ذلك.
- 3- كنت قادراً على البكاء ولكنني أعجز الآن عن البكاء حتى لو أردت ذلك.

### اضطرابات النوم:

- 0- أنام جيداً كما تعودت.
- 1- أستيقظ مرهقاً في الصباح أكثر من قبل.
- 2- أستيقظ من 2-3 ساعات أبكر من ذي قبل ، وأعجز عن استئناف نومي.
- 3- أستيقظ مبكراً جداً ولا أنام بعدها حتى إن أردت.

### الاستثارة وعدم الاستقرار النفسي:

- 0- لست منزعجاً هذه الأيام عن أي وقت مضى.
- 1- أنزعج هذه الأيام بسهولة.
- 2- أشعر بالانزعاج والاستثارة دوماً
- 3- لا تثيرني ولا تغضبني الآن حتى الأشياء التي كانت تسبب ذلك سابقاً



## التعب والقابلية للإرهاق:

- 0- لا أتعب بسرعة أكثر من المعتاد.
- 1- أشعر بالتعب والإرهاق أسرع من ذي قبل.
- 2- أشعر بالتعب حتى لو لم أعمل شيئاً.
- 3- أشعر بالتعب الشديد لدرجة العجز عن عمل أي شيء.

## فقدان الشهية:

- 0- شهيتي للطعام ليست أسوأ من قبل.
- 1- شهيتي ليست جيدة كالسابق.
- 2- شهيتي أسوأ بكثير من السابق.
- 3- لا أشعر برغبة في الأكل بالمرة.

## الجموع الدرجات يساوي ( ):

9 - لا يوجد اكتئاب

15 - 10 اكتئاب بسيط

23 - 16 اكتئاب متوسط

36 - 24 اكتئاب شديد

73 فأكثر اكتئاب شديد جداً

## تناقص الوزن:

- 0- وزني تقريباً ثابت.
- 1- فقدت أكثر من 3 كغ من وزني.
- 2- فقدت أكثر من 6 كغ من وزني.
- 3- فقدت أكثر من 10 كغ من وزني.

## تأثر الطاقة الجنسية:

- 0- لم ألاحظ أي تغييرات حديثة في رغبتني الجنسية.
- 1- أصبحت أقل اهتماماً بالجنس من قبل.
- 2- قلت رغبتني الجنسية بشكل ملحوظ.
- 3- فقدت تماماً رغبتني الجنسية.

## الانشغال على الصحة:

- 0- لست مشغولاً على صحتي أكثر من السابق.
- 1- أصبحت مشغولاً على صحتي بسبب الأوجاع والأمراض ، أو اضطرابات المعدة والإمساك.
- 2- أنشغل بالتغيرات الصحية التي تحدث لي لدرجة أنني لا أستطيع أن أفكر في أي شيء آخر.
- 3- أصبحت مشغولاً تماماً بأموري الصحية



# الكلمات الضائعة

اشطب الكلمات التالية من داخل الشبكة؛ في أي مكان تراها فيهبأى شكل: أفقي، عمودي، مائل؛ سواء كانت معتدلة أو مقلوبة.. ثم رتب الأحرف المتبقية لتحصل على الكلمة الضائعة.  
(سنكون المكان الذي يشعر فيه الطالب بالدعم والرعاية ويوفر له الفرص للمشاركة بحماس في عملية التعلم والنمو مع حفاظنا على أعلى المستويات وأرقاها في الأداء المهني).  
منا لأحرف المتبقية تشكل مسمى تخصص في الجامعة، ويتكون من 12 حرفاً...

س	أ	أ	ل	ف	ر	ص	ف	ي	أ	م	أ
ن	ي	ل	ق	ص	ا	ا	ت	و	ا	ع	ل
ك	ل	ش	م	ع	ل	ى	ا	ا	ل	ف	ذ
و	ل	ا	ع	ك	ف	ح	ل	ر	م	ي	ي
ن	م	ل	ن	ر	ا	ي	ا	ق	س	و	ل
و	ش	ط	ه	ي	ف	ن	د	ا	ت	ع	ا
ا	ا	ا	ل	ه	م	ي	ا	ه	و	م	ل
ل	ر	ل	ز	ع	ن	ر	ء	ا	ي	ل	ر
ن	ك	ب	د	ه	ف	ت	م	ي	ا	ي	ع
م	ة	ل	م	و	ى	ل	ع	ا	ت	ة	ا
و	ا	ل	ي	ي	ا	ل	ت	ع	ل	م	ي
ب	ا	و	ث	ل	ح	ف	ا	ظ	ن	ا	ة

## لعبة السودوكو

أهم ما يجب أن يعرفه اللاعب أن في هذه اللعبة واحدًا وثمانون مربع تتوزع فيها الأرقام من واحد وحتى تسعة ويتكرر كل رقم في هذه المجموعة {1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9} تسع مرات بالضبط.

	9	2	3			8		
8				4	7	6		
		6	2			3	9	
		9		7	6	5	3	
7			4					8
	2	8	5			1		
	6	5			3	4		
		4	1	9				6
		7			4	2	8	



## أخبار و مقابلات



## مقابلة مع أستاذه غادة السويد

في البداية عرفينا عن نفسك :

أنا / غادة محمد السويد .. خريجة تثقيف صحي من جامعة الملك سعود سنة 2014-2015م ، أنتسبت لمدينة الملك فهد الطبية في نهاية 2015م ، و حتى الآن أعمل في قسم التوعية الصحية بإدارة التثقيف الصحي.  
وقبل أن أبدأ في الإجابة عن الأسئلة.. أود أن أشكر لكم منحي فرصة المشاركة في نشرة التثقيف الصحي ♥ ،  
وأتمنى أن أكون ضيفاً خفيفاً و أستطيع من خلال هذه المقابلة الودية إيصال رسالة إيجابية لأخصائيات المستقبل (:

### 1\_ ما هي صعوبات التي واجهتها عند تخصصك في التثقيف الصحي؟

لم تكن هناك صعوبات بقدر ما كانت الرؤية ضبابية بعض الشيء! فيمكنني القول أنني لم أستطع معرفة أبعاد تخصصي الجميل بالشكل المطلوب إلا في آخر مستويين من الدراسة..  
تمنيت وجود آلية احترافية للتعريف عن التخصص بطريقة واضحة و مبسطة (:

### 2\_ كيف عرفتي الناس على قسم التثقيف الصحي عند سؤالهم عنه؟

أحببت هذا السؤال كثيراً!!  
رغم أن الإجابة عنه قد تكون تحدي كبير لكثير من منسوبي هذا التخصص !  
خصوصاً عندما يُطرح السؤال من العامة "ماهو التثقيف الصحي؟؟؟" ؛ فبرغم قدامية هذا العلم نسبياً إلا أنّ التعريف عنه بين أوساط مجتمعنا و مؤسساته مازال بحاجة إلى دعم كبير!

فيتوجب على كل طالبة تثقيف صحي بدايةً أن تلم بأسس التثقيف الصحي و مفاهيمه الأساسية حتى تستطيع أن تنشر دورها بين أفراد مجتمعها بطريقة سليمة بعيداً عن الكثير من المفاهيم المغلوطة.  
و عندما أسأل عن التثقيف الصحي و الصحة العامة، غالباً ما ابدأ بالحديث عن الغاية (الهدف) من سلسلة الأنشطة و المبادرات و البرامج التي نقدمها سواءً على مستوى الفرد (المريض تحديداً) أو المجتمع وهو إحداث تغيير إيجابي على سلوك الفرد الصحي ليحسن من جودة حياته و صحته الجسدية و العقلية و النفسية و الاجتماعية و الروحية "Holistic Health Approach" ، و عن دورنا و موقعنا تحديداً بين منظومة فريق الرعاية الصحية !

### 3\_ كيف تقيمين تجربتك في مدينة الملك فهد كمتففة و كمسؤولة؟

مدينة الملك فهد الطبية تحمل رؤية متجددة تسعى من خلالها أن تكون رائدة في الخدمات الصحية على مستوى محلي و إقليمي ، و بلا شك توفير خدمات التثقيف الصحي من تطلعاتها الأساسية..  
و بشكل عام حققت إدارة التثقيف الصحي في المدينة إنجازات عدة ، ولكن مازلنا نتطلع للمزيد من التحسينات لتوفير خدمات تثقيفية لا تستهدف مريض مدينة الملك فهد الطبية فقط بل تصل إلى شرائح المجتمع المختلفة ، و بالتأكيد الطريق لا يخلو من العقبات و التحديات لكن بالجهود المشتركة و أملنا الكبير بالأجيال القادمة من أخصائي التثقيف الصحي سنستطيع تحقيق التطلعات بإذن الله.

#### 4\_ ماهو تأثير التثقيف الصحي على حياتك الشخصية؟

أهم مهارات أخصائي التثقيف هو التواصل الفعال مع الفئة المستهدفة سواء المريض أو المجتمع.. علمني التثقيف الصحي كيف أتواصل مع الناس باختلاف أطباعهم و خصائصهم !  
أيضاً الإبداع و التجديد.. فلا يوجد للتثقيف الصحي وصفة واحدة أو خطوات ثابتة يمكن اتباعها في كل مرة ..

#### 5\_ ماهو تأثيرك على التثقيف الصحي في مدينة الملك فهد؟

تصعب الإجابة عن هذا السؤال، لاسيما أن خبرتي محدودة .. و اختياري لقسم التوعية الصحية "Health Promotion Department" في بدايات تأسيسه لم يكن خياراً سهلاً !  
بالتأكيد واجهنا تحديات كثيرة ، و بجهود متعاونة استطعنا تحديد معالم القسم و دوره في إعداد و تقييم و إنتاج المواد التثقيفية المتجددة، بالإضافة إلى تعزيز مفهوم البرامج التوعوية الفعالة والتي لا تقتصر على يوم توعوي .. بروشور يوزع .. و معلومة صحية تنشر، من ثم ... نقطة انتهى!  
كما سنحت لنا الفرصة في البدء بخلق بيئة بحثية ونشر ثقافة البحث العلمي داخل الإدارة حيث أنشأنا لجنة للبحث العلمي في مجالي التوعية الصحية و تثقيف المرضى.

#### 6\_ درستي الكثير من المواد في الجامعة، برأيك وبعد تجربتك في التثقيف الصحي ماهي المواد التي استفدت منها؟

تعتمد إجابة هذا السؤال حسب الميول و المهارات الشخصية.. من وجهة نظري أرى أن أهم المواد التي درستها ما كانت تختص بأسس و مفاهيم التثقيف الصحي ..  
أذكر منها: Behavioral & Psychological basis of health education, Methodology in Health Education, Planning...etc.

#### 7\_ كيف طورتي من نفسك في مجال التثقيف الصحي؟

وسيلتي الأساسية للتطوير من نفسي هي ب التعلم الذاتي ، فمجال التثقيف الصحي واسع و لا يقتصر على شرح معلم ، أو كتاب يدرس ..  
دانما أبحث عن شمولية المفهوم و كيفية تطبيقه في الحياة اليومية.

#### 8\_ هل اختلفت وجهة نظرك عن قسم التثقيف الصحي بعد الامتياز والعمل عن وجهة نظرك فيه أيام دراسة؟

بالتأكيد .. وجهة نظري عن التخصص نضجت بشكل أكبر، لاسيما أن التطبيق العملي يكشف للاحتياجات ، الإمكانيات و التطلعات بطريقة منطقية و واقعية.

9\_ نعلم ان أخصائي التثقيف الصحي لديه العديد من المسؤوليات في عمله والتي لا يمكن اختصارها في عدد من السطور ، لكن هل بإمكانك ان تعطينا مثال على طبيعة عمله في أحد العيادات ( عيادة الأورام مثلا او العيادة الي قد اشتغلت فيها عادة) ؟

حيث أنني لست في قسم تثقيف المرضى ، فربما هذا السؤال تجيبكم عنه بصورة أبلغ غيري من الزميلات ..

## 10\_ اهم الانجازات التي حققتها في مجال التثقيف وبرأيك ماهي المهارات التي تجعل المثقف الصحي ناجح في مجاله؟

لست هنا لأعدد لكم قائمة الإنجازات التي حققتها !!  
لكن أود أن أشارككم بما هو أهم .. المهارات المساعدة و التي ستجعل منك أخصائية تثقيف مميزة و ذو كفاءة عالية.  
باعتقادي أهم مهارة في أي مجال عملي و خاصة التثقيف الصحي هي " القدرة على التواصل الفعال" و الاستماع و الإنصات.  
بالإضافة إلى:

- القدرة على حل المشكلات و إتخاذ القرارات بطريقة إبداعية "Analytical Thinking" Skills.
- فن إدارة المشاريع باستخدام أدواته المخصصة "Project Management Approach".
- التصميم الجرافيكي "Digital & Graphic design skills".
- مهارة التحدث للجمهور "Public speaking".
- مهارة البحث العلمي.

## 11\_ نظرتك لقسم التثقيف الصحي بعد عشر سنوات من وقتنا الحالي؟

لازال التخصص بحاجة لدعم و تحسينات كي ينهض بصورة واضحة بين المؤسسات و الحكومات..  
و لن يحدث أي تغيير من حولنا ما لم يصل المجتمع إلى الوعي بضرورة وجود التثقيف الصحي في كل قطاع!  
و لن نستطيع الوصول لهذه المرحلة ما لم نوجدها بأنفسنا !

فالانطلاقة تكون في تحسين مخرجات التعليم و تخريج أخصائيات و أخصائيين ذو كفاءات و مهارات عالية.  
بالإضافة إلى ضرورة نشر الوعي بخدمات التثقيف الصحي و أدواره في تعديل السلوكيات الصحية و تقويمها بين أوساط المجتمع بطريقة مبتكرة.

و بالمناسبة من الطموحات التي أسعى لها ، و أتمنى احتضانها في المستقبل إن شاء الله ؛ توفير دورات و ورش عمل تدريبية معتمدة عالمياً تستهدف الطلبة و المتخصصين في التثقيف الصحي و الصحة العامة؛ لكي ترسخ المفاهيم الأساسية و تربطها بالواقع بشكل فعال و متجدد.. لتكون منصة تجمع المتخصصين و توصل صوتهم للمجتمع بدءاً بالمؤسسات الحكومية للقطاع الخاص و انتهاءً بكل فرد من أفراد الأسرة السعودية..

## 12\_ ماهي النصائح التي تقدمها لطالبات الامتياز ؟

خلال سنة الامتياز لن تستطيعي تعلم كل شيء!  
لكن حاولي أن تكون لك عين مطلعة على كل شيء..  
ابحثي عن شغفك .. كوني مستمعة جيدة ، و الأهم من ذلك اعكسي صورة إيجابية عن نفسك ..

## 13\_ أخيراً كلمة توجهينها للطالبات المستجدات في قسم التثقيف الصحي؟

التثقيف الصحي تخصص ممتع لمن اختارته برغبة و لكنه يعتمد بشكل كبير على المجهود الشخصي و المهارات المكتسبة ..  
لذلك نصيحتي لك أن تبديني من الآن بوضع أهداف شخصية و مهنية للتعرف على نقاط القوة و الضعف لديك، و من ثم البدء بتطوير نفسك.

## الأنفلونزا (الموسمية)

### الحقائق الرئيسية:

- مرضية وخيمة وتؤدي إلى الوفاة إذا ما أُلْمِت بالفئات السكانية الشديدة الاختطار.
- يمكن أن يتسبب وباء الأنفلونزا في ظهور عبء اقتصادي من خلال ضياع إنتاجية القوى العاملة وتقييد الخدمات الصحية.
- التطعيم هو أنجع الوسائل للوقاية من العدوى.
- الأدوية المضادة للفيروسات متاحة لعلاج الأنفلونزا ولكن فيروسات الأنفلونزا يمكن أن تصبح مقاومة للأدوية.

- الأنفلونزا الموسمية عدوى فيروسية حادة تنتشر بسهولة من شخص لآخر.
- تنتشر الأنفلونزا الموسمية في جميع أنحاء العالم ويمكنها إصابة أي شخص من أي فئة عمرية.
- تتسبب الأنفلونزا الموسمية في وقوع أوبئة سنوية تبلغ ذروتها خلال فصل الشتاء في المناطق المعتدلة المناخ.
- الأنفلونزا من المشكلات الصحية العمومية الخطرة التي تتسبب في حدوث حالات



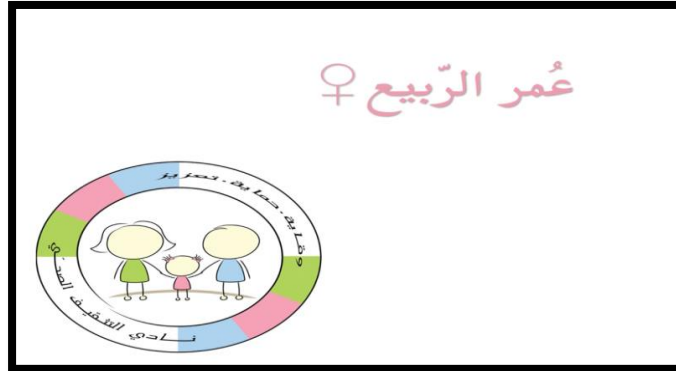
## أخبار القسم:

### 1- أخبار قسم التثقيف الصحي

أقام نادي التثقيف الصحي ملتقى المثقفات الصحيات وذلك يوم الأربعاء الموافق 8-1-1438 والذي يهدف إلى التعريف بتخصص التثقيف الصحي , التعريف بمجالات عمل التخصص , شرح الخطة الأكاديمية والمستقبل الوظيفي , ذكر تجارب طالبات حاليات كما استضاف النادي أ. مها الحريشي و أ. روان الصايغ وذلك للتحدث عن تجاربهم الوظيفية



كما أقام النادي فعالية عمر الزهور في المتوسطة 40 يوم الأربعاء 9-11-2016 و تهدف الفعالية إلى التعريف بمرحلة البلوغ , شرح التغييرات النفسية والجسدية خلال مرحلة البلوغ , التعريف بالدورة الشهرية و اعراضها المرتبطة .





## 2- قسم التغذية :



أقام نادي التغذية الإكلينيكية مبادرة مراسم بداية من يوم الأحد 2016/10/9 ولمدة أربع أسابيع وكانت موجهة لأكبر عدد ممكن من المجتمع بشكل عام عبر وسائل التواصل الاجتماعي والجامعة من أهداف المبادرة تهدف للتغيير الإيجابي وتبديل العادات السيئة وتحقيق الأهداف , طرح التجارب عن تغيير عادة سيئة أو مسيرة تحقيق هدف معين , التفاعل الهادف مابين الطالبات وكافة فئات المجتمع وتنمية روح العطاء والتطلع لتعلم كل ما هو جديد



كما أقام نادي التغذية توعية ليوم السكر العالمي في أسواق الجزيرة حيث استهدف الزائرين للمركز وتهدف التوعية إلى تثقيف المجتمع عن حماية مرض السكري,, إجابة أسئلة المتسوقين عن كل ما يخص تغذية مرض السكري, تعليم المتسوقين عن كيفية اختيار المنتجات الأفضل لمرضى السكري .





كما أقام نادي التغذية العيادة المتنقلة لليوم العالمي لمكافحة السمنة يوم الثلاثاء 29 - 11 - 2016 في كلية الآداب ويوم الأربعاء 30 - 11 - 2016 في مدينة الملك سعود الطبية وتهدف الفعالية إلى توعية المجتمع عن السمنة وأضرارها , الإجابة على استفسارات الزائرين , تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة عن الحميات .



اقام نادي التغذية فعالية الأمراض الوراثية يوم الخميس بتاريخ 2016/11/3 وتهدف إلى تهدف هذه المحاضرة إلى تثقيف الطالبات و أعضاء هيئة التدريس عن الأمراض الوراثية وأنواعها وكيفية الوقاية منها , توسيع مدارك الطالبات بتعلم شيء جديد ومفيد , فرصة لطرح التساؤلات ومشاركة الآراء وتصحيح المعلومات الخاطئة عن الموضوع مع وجود الأخصائية الملقية للمحاضرة .



## بحوث سابقه عام 2016

فهم اتجاه و استخدام المستهلك للخدمات الصحية عن طريق التأمين الصحي

في مدينة الرياض، المملكة العربية السعودية .

الهدف الرئيسي للبحث:

فهم اتجاه و استخدام مستهلك الخدمات الصحية عن طريق التأمين الصحي في مدينة الرياض، المملكة العربية السعودية.

منهجية البحث:

تم إجراء هذه الدراسة المقطعية على المستهلكين السعوديين الذين يلجأون لاستخدام الخدمات الصحية في المستشفيات الحكومية و الأهلية، و المستهلكين الذي يملكون تأمين صحي و الذين تتراوح أعمارهم ما بين 18-50 عاماً و اعتمد البحث على توزيع الاسييان الكترونياً و بشكل عشوائي، كما تم تحليل البيانات باستخدام [Statistical Package for Social Science (SPSS) نسخة 22، وبرنامج مايكروسوفت اكسل 2010].

النتائج:

أثبتت الدراسة وجود علاقة ملحوظة بين توفر التأمين الصحي و إمكانية الوصول و استخدام الخدمات الصحية بشكل أفضل. ( $P=0.026$ ) و وفقاً لنتائج الدراسة لا توجد هناك علاقة ملحوظة في ما إذا كان العمر أو الجنس يؤثران على سلوك المريض اتجاه استخدام التأمين الصحي، بينما كانت العلاقة ملحوظة بين الحالة الاجتماعية و إمكانية استخدام الخدمات الصحية ذات الجودة العالية .

الخاتمة: يتفق معظم المستهلكين بأن للتأمين الصحي دور في تحسين الوصول للخدمات الصحية؛ مع ذلك، توفر التأمين الصحي لا يؤثر على سلوك المستهلك اتجاه جودة، استمرارية، و توفر الخدمات الصحية في المملكة العربية السعودية. بشكل عام، نوع المستشفى سواء كان حكومي أو خاص كان له تأثير أكبر على مدى استخدام الخدمات الصحية من توفر التأمين الصحي .

مفردات البحث:

التأمين الصحي، الخدمات الصحية، سلوك المستهلك، الرياض، المملكة العربية السعودية.



