



تشرفت الملحقية الصحية بالولايات المتحدة الأمريكية وكندا بزيارة سعادة وكيل وزارة الصحة للشئون التنفيذية د. منصور بن ناصر الحواسي، وقد عقد سعادتة عدة اجتماعات كان أبرزها مع صاحب المعالي سفير خادم الحرمين الشريفين في واشنطن أ. عادل بن أحمد الجبير ويشترك في الاجتماع سعادة الملحق الصحي بالولايات المتحدة وكندا أ. سليمان بن منصور الشعبي..

نشكر لسعادتة هذا الدعم بهذه الزيارة والشكر موصول لمعالي د. عبد الله بن عبد العزيز الربيعية وزير الصحة على متابعته المستمرة لأعمال الملحقية الصحية جزا الله الجميع الخير وجعل ذلك في موازين حسناتهم.



## آخر اكتشافات مسببات مرض السرطان من مستشفى جون هوبكنز في الولايات المتحدة :

- لا تضع أي حاويات أو أواني بلاستيكية في الميكروويف
- لا تضع أي قنبلة ماء بلاستيك في الفريزر
- لا تضع أي مأكولات ملفوفة بالبلاستيك في الميكروويف

تحتوي مادة البلاستيك على مادة الديوكسين الكيميائية التي تسبب مرض السرطان، خاصة سرطان الثدي والديوكسين مده تسمم خلايا الجسم بشكل خطير ، لا تجمدون القناني البلاستيكية التي تحتوي على الماء أو أي سوائل أخرى لأن ذلك من شأنه أن يحرر مادة الديوكسين السامة من البلاستيك وبالتالي تختلط بالماء أو السائل المتلج ومن ثم نشربها وتسبب لنا السرطان

مؤخرا قام الدكتور ادوارد فوجيموتو من مستشفى كاسل بعمل مقابلة تلفزيونية قام فيها بشرح هذه المخاطر الصحية قال الدكتور ادوارد أننا يجب أن لا نقوم بتسخين الأكل في الميكروويف باستخدام أواني بلاستيكية وخاصة الطعام الذي يحتوي على الدهون حيث أن وجود الدهون تحت درجة حرارة عالية يحرر الديوكسين من البلاستيك ليختلط مع الطعام ويتجه في النهاية إلى خلايا الجسم عوضا عن ذلك أوصى باستعمال أواني زجاجية كالبلاستيك أو أواني من السيراميك لتسخين الطعام، الورق ليس سيئ ولكن لا تعلم مم يتكون لذلك من الأفضل استعمال الزجاج وذكر الدكتور بأنه قبل وقت قصير قامت بعض مطاعم الوجبات السريعة بالتخلي عن الحاويات الرغوية أو المصنوعة من الفلين واستبدالها بالورق وكان أحد أسباب هذا التخلي هو الديوكسين

كما أشار إلى أن اللفائف البلاستيكية (الشفاف النايلون لتغطية الأواني أو للف الطعام ) تكون خطره فقط إذا تم تغطية الطعام أو لفه بها ثم طهي الطعام بالميكروويف لأن الحرارة ستذيب السموم الموجودة بالبلاستيك وبالتالي تختلط هذه السموم مع الطعام المكشوف، فمن الأفضل تغطية الطعام بالورق بدلا عن البلاستيك.

المصدر: www.hopkinsmedicine.org

## أرقام تهمك:

الرقم المجاني للملحقية الصحية أثناء الدوام الرسمي: 866-737-7906، رقم الطوارئ خارج أوقات الدوام الرسمي: 202-469-1700  
سفارة خادم الحرمين بالولايات المتحدة: هاتف: 202-342-3800، شئون الرعايا بالسفارة: فاكس: 202-295-3625  
قنصلية نيويورك: هاتف: 212-752-2740، فاكس: 212-688-2719، قنصلية هيوستن: هاتف: 713-785-5577، فاكس: 713-785-1163  
قنصلية لوس أنجلوس: هاتف: 310-479-6000، فاكس: 310-479-2752، سفارة خادم الحرمين بكندا: هاتف: 613-237-4100، فاكس: 613-237-0567

## Avoid Swimming Pools if You Have Allergies or Asthma

Swimming is an absolutely phenomenal form of exercise, not to mention a soothing way to relax, but doing it in a chlorinated pool can lead to a number of health problems.

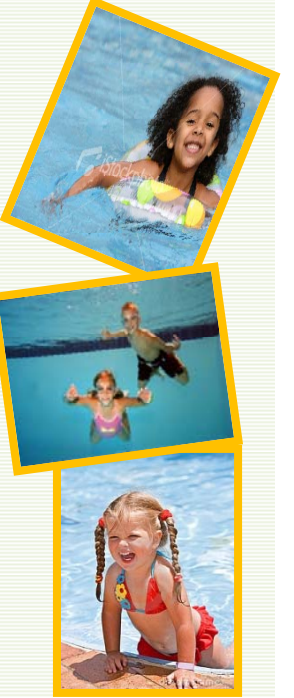
Your body absorbs more chlorine, and more importantly disinfection byproducts, by swimming in a chlorinated pool than you would by drinking tap water for one week. Disinfection byproducts (DBPs) are far more serious than chlorine. They form when the chlorine in your pool water reacts with organic matter such as skin and hair.

Swimming in a chlorinated pool may boost the odds that a child susceptible to asthma and allergies will develop these problems.

Chlorinated pools irritate the airways of swimmers, exerting a strong additive effect on the development of asthma and respiratory allergies such as hay fever and allergic rhinitis.

The impact of chlorinated pools on the respiratory health of children and adolescents appears to be much more important -- at least by a factor of five -- than that associated with secondhand smoke.

Source: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>



## Nasal Irrigation: Spring Cleaning for Your Nose

Before you reach for expensive over-the-counter or prescription allergy remedies, you might want to try an inexpensive alternative treatment that really seems to work: nasal irrigation, or washing out your nose once or twice daily with warm salt water. Most medical studies on nasal irrigation for allergies are rather positive, and there's little risk and little expense in trying.

Spring marks the beginning of pollen season, and the same yellowish dust that coats your car also fills your nasal passages, causing enough irritation to trigger an allergic reaction. Nasal irrigation simply washes away the irritants causing the allergy symptoms.

Many medical institutions, such as the Mayo Clinic, advocate the use of nasal irrigation. The most recent study appeared in January 2009, with the 200 patients in the study reporting some relief of symptoms from twice daily irrigations.

To try it, you can invest two dollars in a bulb syringe. or you can buy a neti pot, which looks like a little oil lamp, often used by yoga devotees. Nasal irrigation is known as jala neti in the ancient Indian practice of Ayurveda

Source: <http://www.livescience.com/3516-nasal-irrigation-spring-cleaning-nose.html>

## تنويه.....

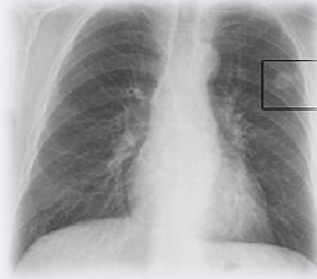
ترجو الملحقية الصحية من الإخوة والأخوات المتواجدين في الولايات المتحدة وكندا للعلاج ومرافقيهم الكرام بأن يتم إشعار الملحقية في حالة عودة أحدهم إلى المملكة لأي سبب كان. حيث أن التعليمات التي لدينا من قبل الإدارة العامة للهيئات الطبية بأن يتم إغلاق ملف أي مريض يعود للمملكة دون إشعار الملحقية بذلك. وأرجو أن يتأكد الجميع بأننا في خدمتهم ونعمل لصالحهم.. نشكر لكم تعاونكم فيما يخدم مصلحة المريض.

من الله على الجميع بالشفاء العاجل.

## سرطان الرئة

أحد أمراض الرئة التي تتميز بحدوث انقسامات خلوية غير مضبوطة للخلايا الحية، وقدرة هذه الخلايا المنقسمة على غزو النسيج الأخرى للرئة والانتشار فيها، إما عن طريق نمو مباشر باتجاه نسيج مجاور أو الانتقال وغزو أنسجة بعيدة في عملية تطلق عليها اسم النقيلة. سرطان الرئة هو أكثر السرطانات شيوعاً في العالم (بعد سرطان الجلد) والمسبب الأكثر للوفاة بأمراض السرطان.

أهم أسباب الإصابة بسرطان الرئة (والسرطان عموماً) تشمل المواد المسرطنة (مثل تلك الموجودة في دخان التبغ)، الإشعاعات المؤينة، والعدوى الفيروسية. وهذا التعرض التراكمي لأسباب التغييرات إلى الحامض النووي في أنسجة بطانة القصبات من الرئتين (الظهاره الشعب الهوائية). كما يصبح أكثر الأنسجة التالفة، في نهاية المطاف يتطور سرطان الرئة.



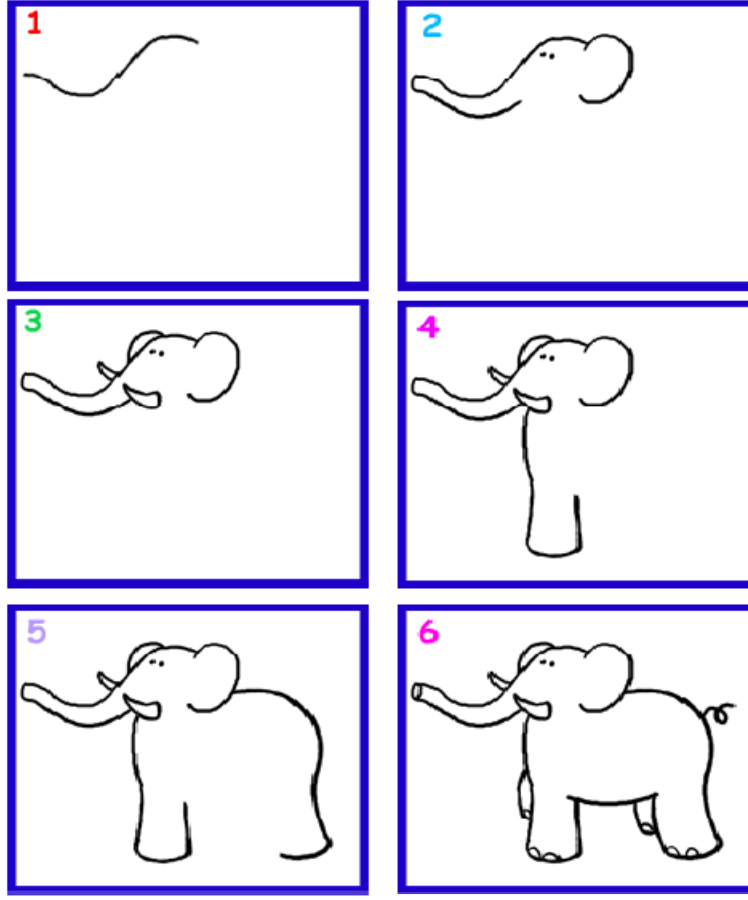
يعتبر التدخين، وخاصة السجائر، المساهم الرئيسي في الإصابة بسرطان الرئة إلى حد بعيد. في الولايات المتحدة، تشير التقديرات إلى أن التدخين يسبب في 87% من حالات سرطان الرئة (90% عند الرجال و 85% عند النساء). خطر الإصابة بسرطان الرئة عند الذكور المدخنين يمثل 17,2%، أما عند الإناث المدخنات، فالخطر هو 11,6%. هذا الخطر أقل من ذلك بكثير عند غير المدخنين: 1,3% عند الرجال و 1,4% عند النساء.

دخان السجائر يحتوى على أكثر من 60 مسرطنات معروفة مثل النظائر المشعة من الرادون سلسلة الاضمحلال، والبنزوبيرين.. بالإضافة إلى ذلك، يبدو أن النيكوتين يؤدي إلى كساد الاستجابة المناعية للتطورات الخبيثة في النسيج. طول وقت تدخين الشخص وكذلك الكمية المدخنة تزيد من فرص الإصابة بسرطان الرئة. إذا توقف الشخص عن التدخين، هذه الفرص تتناقص باطراد إذ أن الضرر بالرئتين يتحسن كما أن الجسيمات الملوثة تبدأ بالزوال تدريجياً.

في العالم المتقدم، ما يقرب من 90% من الوفيات بسرطان الرئة تنجم عن التدخين. إضافة إلى ذلك، هناك دلائل على أنه يمكن توقع أسهل وأدق للإصابة بسرطان الرئة عند غير المدخنين مما هو عليه عند المدخنين كما أن المرضى الذين يدخنون في وقت التشخيص يكون لديهم فرص أقل للبقاء على قيد الحياة من الذين يفلحون عن التدخين.

المصدر: <http://articles.mercola.com/sites/directory/>

To browse our previous issues of the newsletter, visit us on:  
<http://www.shm-us.org/publications.html>



## حساسية الربيع

يتحدث أطباء الأنف والأذن عن الأسباب المؤدية للحساسية عامة، ومن أهمها وبر الحيوانات وريش الطيور وحشرة الفراش، والتي تعتبر مصدراً للإصابة بالحساسية طوال العام، بالإضافة لبعض المأكولات كاللبن والبيض المؤدية لنوع موسمي من الحساسية. أما حساسية الربيع فيرجع السبب الرئيسي لهذا المرض إلى الأحوال الجوية السيئة والعواصف الترابية الشديدة خلال فصل الربيع، بالإضافة إلى انتشار حبوب اللقاح على النباتات والأشجار وانتقالها بالهواء بفعل الرياح.

ويشير الأطباء أنه لا يوجد فرق بين الحساسية المستمرة والحساسية الموسمية سوى في الأسباب فقط، كما أوضحوا أن أعراض حساسية الأنف تتمثل في عطس مستمر وانسداد بالأنف ونزول إفرازات مائية منها وفقدان حاسة الشم والتنفس عن طريق الفم والشعور برغبة في حك الأنف بصفة مستمرة بالإضافة إلى الإصابة باحتقان والتهاب بالحلق.

ويضيف الأطباء أن الإهمال في علاج حساسية الأنف قد يؤدي إلى الإصابة بحساسية صدرية،

ويتم تقادي مرض حساسية الأنف من خلال تجنب استعمال الوسائد المحشوة بالريش، واستخدام الستائر المعدنية بدلا من القماشية، والاستعانة بقماشة مبللة في تنظيف الأثاث وتنظيف المنزل بصفة مستمرة، والقيام بغلق نوافذ المنزل والسيارة بإحكام، وتجنب زيارة الحدائق العامة لتلاشي أسباب الإصابة بالمرض.

المصدر:

<http://articles.mercola.com/sites/directory/Alergies/default.aspx>



## ما هو مرض التوحد؟

التوحد هو إعاقة في النمو تستمر طيلة عمر الفرد وتؤثر على الطريقة التي يتحدث بها الشخص و يقيم صلة بمن هم حوله. و يصعب على الأطفال و على الراشدين المصابين بالتوحد إقامة صلات واضحة و قوية مع الآخرين. وعادة لديهم مقدرة محدودة لخلق صداقات ولفهم الكيفية التي يعبر فيها الآخرون عن مشاعرهم. و في كثير من الأحيان يمكن أن يصاب المصابين بالتوحد بإعاقات في التعلم و لكن يشترك كل المصابين بهذا المرض في صعوبة فهم معنى الحياة.

هنالك حالة تسمى مرض أسبرجر و هي نوع من أنواع التوحد تستعمل عادة لوصف الأشخاص الذين هم في أعلى درجة وظيفية من تشكيلة التوحد.

يعتبر الواقع الذي يعيشه الشخص المصاب بالتوحد محير و عبارة عن كتلة من الأحداث المتفاعلة و عن أشخاص و أمكنة و أصوات و مناظر. و لا يبدو أن هنالك أي حدود واضحة أو نظام أو معنى لأي شئ.

المصدر: <http://articles.mercola.com/sites/directory/>

## ما هي مميزات مرض التوحد؟

عادة تواجه المصابين بالتوحد ثلاثة أنواع رئيسية من الصعاب: و تعرف هذه الصعاب بالإعاقة الثلاثية.

- التفاعل الإجتماعي ( صعوبة في العلاقات الاجتماعية كأن يبدو الشخص متحفظاً و غير مبالياً بالآخرين).
- الاتصال الإجتماعي ( صعوبة في الاتصال الشفهي و الاتصال غير الشفهي كأن لا يفهم تماماً معنى الإيماءات الشائعة و تعابير الوجه و نغمات الصوت).
- الخيال (صعوبة في تنمية الخيال و اللعب مع الآخرين كأن يكون لديه عدد محدود من الأنشطة الخيالية و من المحتمل أن تكون منسوخة و منتهجة بطريقة صارمة و متكررة).

بالإضافة إلى هذه الثلاثية ، يعتبر نمط التصرف المتكرر و مقاومة أي تغيير في الروتين اليومي في أغلب الأحيان صفات مميزة لهذا المرض.

المصدر: <http://articles.mercola.com/sites/directory/>

## رسالة الملحقية للإخوة المرضى والمرافقين المقيمين للعلاج في الولايات المتحدة وكندا:

- لقد تم استحداث رقم جديد لاستقبال الشكاوى (202-469-1700) والتي سيتم عرضها مباشرة على سعادة الملحق الصحي.
- نهيب بجميع المرضى الالتزام بمواعيدهم مع الأطباء والمستشفيات حيث أنه ورد إلينا أن وزارة الأمن الداخلي تتابع المرضى الذين يتواجدون بعد انتهاء علاجهم أو لا يستطيعون دفع مصاريف علاجهم تحت المادة 212 (أ) (4) من قانون الهجرة والجنسية.
- للتواصل مباشرة مع سعادة الملحق الصحي بواسطة البريد الإلكتروني الخاص: [sms@shm-us.org](mailto:sms@shm-us.org)

أسرة التحرير: المشرف العام: الملحق الصحي/ سليمان بن منصور الشيعبي رئيس التحرير: د. هويدا هاشم محرر: فارس فتح الله