



رسالة سعادة الملحق الصحي بالولايات المتحدة الأمريكية وكندا للإخوة القادمين للعلاج ومرافقيهم وأهلهم وذويهم...

بمناسبة عيد الفطر المبارك يسرني أن أتقدم لكم بأطيب التهاني وأصدق الأمنيات أعاده الله علينا وعليكم بالخير واليمن والبركات كل عام وأنتم بخير و عساكم من عواده.

بانتهاؤ شهر رمضان يكون الصائم قد اعتاد على نمط تغذوي ومعيشي مغاير كثيرا لذلك النمط المتبع طوال العام، فنتيجة للصوم يعتاد الجهاز الهضمي على عدم استقبال أي طعام أو شراب طوال النهار مما يجعله في حالة راحة نهاراً، في حين يفرز العصارات الهاضمة ويتهيأ لاستقبال الطعام قبيل أذان المغرب.

إنما في أول أيام العيد ونتيجة للتغير المفاجئ في مواعيد وأساليب ونوعيات الطعام المتناول يعاني الكثير منا من العوارض الصحية الناجمة عن العبء الكبير الذي قد حملناه لجهازنا الهضمي دون سابق تمهيد أو إنذار. فترى أقسام الطوارئ بالمستشفيات قد استنفرت كل أجهزتها لاستقبال الأعداد الكبيرة من حالات التلبك المعوي والام المعدة والأمعاء والانتفاخ والإسهال الحاد. وبالإضافة إلى كل ذلك كثيراً ما يرتفع عدد الحالات المسجلة للتسمم الغذائي في أول أيام العيد.

فلكي تدوم فرحة العيد وتكتمل بلا معاناة صحية أو مشاكل تغذوية ناجمة عن التغير المفاجئ في مواعيد وأساليب تناول الطعام، هناك عدد من الاعتبارات التغذوية التي يؤدي تطبيقها إلى تجنب حدوث هذه المشاكل بسهولة ويسر سنحاول سرد بعض منها في هذا العدد.

### 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

### Fish eaters show lower risk of age-related eye disease

Older adults who eat fatty fish at least once a week may have a lower risk of serious vision loss from age-related macular degeneration, a new study suggests. The findings, reported in the journal *Ophthalmology*, do not prove that eating fish cuts the risk of developing the advanced stages of age-related macular degeneration, or AMD. But they add to evidence from previous studies showing that fish eaters tend to have lower rates of AMD than people who infrequently eat fish.



They also support the theory that omega-3 fatty acids -- found most abundantly in oily fish like salmon, mackerel and albacore tuna -- may affect the development or progression of AMD. AMD is caused by abnormal blood vessel growth behind the retina or breakdown of light-sensitive cells within the retina itself -- both of which can cause serious vision impairment. AMD is the leading cause of blindness in older adults.

There is no cure for AMD, but certain treatments may prevent or delay serious vision loss.

For the current study, Bonnielin K. Swenor and colleagues at Johns Hopkins University in Baltimore analyzed data from 2,520 adults aged 65 to 84 who underwent eye exams and completed detailed dietary questionnaires. Overall, Swenor's team found, there was no clear relationship between participants' reported fish intake and the risk of AMD. However, there was a connection between higher intake of omega-3-rich fish and the odds of advanced AMD. Study participants who ate one or more servings of such fish each week were 60 percent less likely to have advanced AMD than those who averaged less than a serving per week.

In general, eating fish regularly is considered a healthy move. The American Heart Association, for example, recommends that all adults aim to eat fish, preferably fatty varieties, at least twice per week, for the potential benefits for heart health.

New York, Reuters Health, Jul 19 2010

(Editing by Dr. Howaida Hashim)

### 21 Government Hospitals Granted CBAHI Accreditation

By P.K. Abdul Ghafour

Twenty-one Health Ministry hospitals in Saudi Arabia have won quality certificates issued by the Central Board of Accreditations for Health Institutions (CBAHI). Health Minister Dr. Abdullah Al-Rabeeah said more public hospitals are set to undergo CBAHI accreditation program as part of a strategic plan set out by the ministry to improve quality of services.

King Fahd Specialist Hospital and Saud Al-Babtain Cardiac Center, both in Dammam, have won the accreditation of the Joint Commission International (JCI) in the United States. JCI accreditation can help international health care organizations, public health agencies, health ministries and others to evaluate, improve and demonstrate the quality of patient care in their countries.

CBAHI accredited institutions include Hera Hospital in Makkah, King Fahd Hospital in Baha, Asir Central Hospital, King Abdul Aziz Specialist Hospital in Taif, King Fahd Hospital in Najran, King Fahd Hospital in Jeddah, King Khaled Hospital in Hail, and King Saud Hospital in Qassim.

"There are a total of 881 criteria to be followed by each hospital to get accreditation. These criteria helps comprehensive assessment of the quality of service at a health institution," said Dr. Muhammad Khasheem, undersecretary at the ministry and chairman of CBAHI.

Khasheem said quality certificates were issued after a seven-member team of experts inspected the hospitals and their facilities. The inspection takes three to four days depending on the volume of services provided by a health facility. "We have trained 50 officials to conduct inspections," he said, adding that they were trained by the Canadian Council on Health Services Accreditation (CCHSA).

ARAB NEWS, 26 July 2010

(Editing by Dr. Howaida Hashim)

### Visitors need not take swine flu shots anymore

The Ministry of Health will not make it imperative for all pilgrims and visitors to Saudi Arabia to be vaccinated against swine flu during the Haj and Umrah seasons.

"This is no longer required for pilgrims or visitors," undersecretary of the ministry Dr. Ziyad Mimish told Arab News on Tuesday.

"There is no change in other health conditions, including the rule that pilgrims should be vaccinated against yellow fever and meningitis," he said. The Haj ministry issues its annual Haj instructions based on the Health Ministry's recommendations.

ARAB NEWS, 14 July 2010

To browse our previous issues of the newsletter, visit us on:

<http://www.shm-us.org/publications.html>

### Eye movement tests show family autism connection

Close relatives of people with autism often have subtle differences in the way they move their eyes, researchers said that might help doctors better diagnose and treat the condition.

The differences would not be noticeable in everyday life but they strongly suggest that many components of autism are inherited, the University of Illinois at Chicago team said.

"What we hope these tests do is to identify subgroups of individuals or subgroups of families that have some sort of risk for autism," Matthew Mosconi, who worked on the study, said.

"The eye movement differences are the same as the ones that we saw previously in the kids with autism. It is a way to get at the functioning of these specific brain systems that we think are part of the development of autism."

Autism is a complex and mysterious brain disorder usually diagnosed in early childhood. It is characterized by difficulties in social interaction and communication, ranging from mild to profound impairment.

Autism spectrum disorders are diagnosed in one in 110 children in the United States and affect four times as many boys as girls. Researchers agree there is a strong genetic component.

In June, the world's largest genetic scan of people with autism in their families found that many patients have their own unique pattern of genetic mutation, not necessarily inherited.

The eye tests have been shown in other studies to reflect which brain pathways are involved in some of the characteristic patterns seen in people with autism.

One test involved switching the gaze quickly to follow a light as it popped on and off, while another involved tracking a slow-moving object.

"We know a good amount of what actually is going on in the brain while people are doing these very simple tests," Mosconi said. "We can identify specific parts of the brain that don't seem to be functioning at the optimal level," Mosconi said.

The tests can help scientists identify the brain systems at work in autism, a very complex condition which varies from person to person, Mosconi said.

They could also help in the search for specific treatments. Behavioral therapy can help some very young children with autism, studies have shown.

Washington, Reuters, Aug 2 2010

### Health authorities say swine flu no longer a pandemic

**The Ministry of Health announced in a statement that swine flu is no longer a threat to public health in the Kingdom.**

The statement said official figures "showed a sharp drop in the infection figures from around 17,000 cases — 124 of which were fatal — in 2009 to only 875 infection cases so far this year." The infections that have been diagnosed this year have been mild and scattered, the statement pointed out.

The news comes after the World Health Organization (WHO) declared on Tuesday that the global swine flu pandemic is over, though it is still present and continues to infect people. The WHO recommends that health authorities continue to monitor the progress of the infection cases of the patients and to promote the vaccination of young children and pregnant women.

The Ministry of Health has said it would continue to monitor the virus and urge the country's physicians to be vigilant.

Saudi Arabia has played a unique role in helping to develop a strategy for combating the spread of the virus due to the Hajj when millions of pilgrims from all over the globe convene each year.

ARAB NEWS, Sunday 15 August 2010.



عدم الإفراط في تناول الحلويات صباح يوم العيد: إذ أن أكثر الحلويات عالية جدا في محتواها من الدهون والسكريات، وهي مصدر مركز للطاقة. ويؤدي الإفراط في تناولها إلى إرباك الجهاز الهضمي وحدوث تليكات معوية، كما قد يؤدي إلى حدوث إسهال شديد مصحوبا بالكثير من المخاطر الصحية الأخرى. وتتضاعف المخاطر الصحية للإفراط في تناول الحلويات لدى المصابين بكل من داء السكري والسمنة وارتفاع دهون الدم وأمراض القلب والشرابيين.. لذا يجب الحذر من تناول كميات كبيرة من هذه الحلوى تحت ضغوط الضيافة والإلحاح والكرم الذي يشتهر به مجتمعنا. وللخروج من مأزق الحرج لعدم تلبية رغبة المضيف يمكن تناول حبة فاكهة أو كوب من العصير بدلا من تناول هذه الحلويات أو المشروبات الغازية كلما قمت بزيارة صديق أو قريب

التدرج في تعويد المعدة على استقبال الطعام بعد شهر الصوم: فيجب البدء بكميات قليلة من الطعام وتصغير حجم الوجبات حتى تعاد المعدة على استقبال الطعام ابتداء من صباح أول أيام العيد، وتجنب إرباك الجهاز الهضمي وإتاحة الفرصة لعملية هضم مريحة وكاملة. ومن المفيد الالتزام بوجبات محددة، وتنظيم مواعيد تناولها، وتجنب الاستمرار في النقاط الطعام طوال اليوم، كي تتاح للجهاز الهضمي فرصة القيام بوظائفه على نحو طبيعي.

تجنب الإفراط في تناول الأغذية الدسمة وعسرة الهضم: إذ تمثل الأطعمة المقلية والفواكه والخضراوات غير المكملة النضج وبعض أنواع البقول ذات القشور السمكية أغذية عسرة الهضم، فيجب تجنب الإفراط في تناولها في أيام عيد الفطر حتى تستعيد المعدة نمطها المعتاد للعمل في غير أيام رمضان. وأهم قاعدة صحية هي عدم الإسراف في الأكل

المصدر: <http://specialty-hospital.com>

### اختبر معلوماتك العامة عن الصحة والغذاء؟

ما أكثر النصائح التي تقدم لنا أو نقدمها للبعض ، أحيانا تكون صحيحة وكثيرا ما تكون مبنية عن جهل بالأشياء ، ولذلك اختبر نفسك ببعض الأمور الأساسية الخاصة بالصحة والغذاء وذلك بالإجابة على السؤال بصواب أو خطأ



- 1- يمكن تناول الأدوية بناء على نصيحة الأصدقاء والأقرباء " صواب - خطأ "
- 2- البعوض ينقل مرض الملاريا " صواب - خطأ "
- 3- وجود قصة عائلية بسرطان القولون تزيد من خطر حدوثه " صواب - خطأ "
- 4- أحلام اليقظة تحفز الدماغ " صواب - خطأ "
- 5- الأحماض الدهنية المهدجة خطيرة على القلب " صح - خطأ "
- 6- حليب الأم أسهل هضما من الحليب الاصطناعي " صواب - خطأ "

#### تأكد من معلوماتك

1- **خطأ** : عادة تناول الأدوية بناء على نصيحة الأصدقاء والأقرباء تعتبر سلوكا خاطئا جدا. إن العلاج الذي يوصف من أجل مرض معين قد يضر إذا أخذ من أجل علاج مرض آخر شبيه به، كما إن الدواء المستخدم في المرض قد لا يفيد في حال انتقال الأخير إلى مرحلة أخرى.

2- **صواب** : يسبب البعوض سنويا أكثر من مليون وفاة في أرجاء المعمورة بحسب أرقام منظمة الصحة العالمية، وهو لا ينقل داء الملاريا فقط بل الكثير من الأمراض ومنها: حمى الضنك، وحمى غرب النيل، وحميات أخرى.

3- **صواب** : خطورة الإصابة بسرطان القولون والمستقيم تزداد عند وجود إصابة عائلية لدى الأقرباء كالأب والأشقاء، ولدى تخطي الخمسين، أو في وجود إصابة مزمنة بالتهاب القولون التقرحي، كما إن قلة تناول الألياف الغذائية والإكثار من استهلاك المأكولات الدسمة والسمنة، لها ضلع في الموضوع.

4- **صواب** : لأنها تحفز مناطق عدة في المخ. هذه النتيجة جاءت لتقلب المفهوم السائد عن تلك الأحلام بأنها سينية.

5- **صواب** : الأحماض الدهنية المهدجة ترفع مستوى الكوليسترول السيء وبالتالي تزيد من خطر الأمراض القلبية الوعائية.

6- **صواب** : بالفعل حليب الأم أسهل هضما من الحليب الاصطناعي، لسبب بسيط جداً هو أنه ملائم للجهاز الهضمي للطفل من كل الجوانب البنيوية، عدا عن أنه مصمم ليتناسب مع كل متطلبات الطفل الغذائية، كما أنه يحتوي على مكونات مناعية تقدم العون للطفل لمواجهة الميكروبات التي تترص به.

المصدر: <http://www.moheet.com>

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

- لقد تم استحداث رقم جديد لاستقبال الشكاوى (1700-469-202) 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 مع سعادة الملحق الصحي: بواسطة البريد الإلكتروني [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