

إخباريات

رسالة شهرية إخبارية تصدر عن الملحقية الصحية العدد 9 النسخة 1 . شوال 1430 هـ الموافق سبتمبر 2009 م

محرر: هيفاء المبارك

رئيس التحرير: د. هويدا هاشم

اسرة التحرير: المشرف العام: الملحق الصحي/ سليمان بن منصور الشعبي

بمناسبة اليوم
الوطني للمملكة
العربية السعودية
أدام الله عزها
ومجدها.

بمناسبة عيد
الفطر المبارك
أعاده الله علينا
وعلكم بالصحة
والعافية.

كَلَامٌ أُنْمِتُ
وَعَسَاكُم مِّنْ عَوَادِهِ

Eid Mubarak

توصيات غذائية.. لما بعد رمضان وصيامه:



مع أول يوم في عيد الفطر، يبدأ الناس بتبادل الزيارات للتهنئة ويتخلل ذلك تقديم أنواع مختلفة من الحلويات، ثم تكثر العزائم المليئة بمختلف صنوف الأطعمة التي أغلبها ما يكون عاليا في محتواه من الدهون والسكريات، وبالتالي يكون ذو سرعات حرارية عالية.

إن هذه النوعيات من الأطعمة تعتبر غير متوازنة غذائيا، حيث تركز في أغلبها على المواد النشوية والسكرية والدهون.

ونحن نستقبل أسعد أيام السنة في حياتنا، نطرح عليكم هذا الموضوع المهم من عدد من المتخصصين في مجال التغذية وقمنا بتلخيص بعض النصائح العامة التي تفيد في منع إرباك الجهاز الهضمي نتيجة التغيير الفجائي في النمط الغذائي بين شهر رمضان الكريم وصيامه وعيد الفطر وعاداته:

- تجنب الإسراف في الطعام ودائما نتذكر (كلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين).
- المحافظة على انتظام مواعيد تناول الطعام.
- التعود على القيام من المائدة بمعدة غير ممتلئة.
- شرب الكثير من الماء بدلا من العصير الذي يحتوي على نسبة عالية من السكريات، الأمر الذي يؤدي إلى الإفراط في الطعام، ويمكن توفير تلك السعرات الموجودة في كوب عصير لأحد أصناف الطعام الأخرى.
- في حالة تلبية الدعوة لتناول طعام العشاء مثلا، فلا تذهب وأنت جائع، بل تناول وجباتك بانتظام طوال النهار ولتكن خفيفة السعرات حتى لا يصيبك الجوع وتضطر لتناول كميات كبيرة من الطعام.
- ممارسة أي نوع من النشاطات البدنية لحرق ما تراكم في الجسم من سرعات حرارية.

www.aawsat.com

بعض التوصيات لبعض الحالات المرضية، خلال أيام العيد:

نرجو الإحاطة بأن إجازة عيد الفطر المبارك سوف تبدأ من يوم الإثنين الموافق 21 سبتمبر 2009م وسيستأنف الدوام الرسمي يوم الإثنين الموافق 28 سبتمبر 2009م من الساعة التاسعة صباحا وحتى الخامسة عصرا بمشيئة الله وكل عام وأنتم بخير أعاده الله علينا وعليكم بالصحة والعافية.

- * **مرضى السكري:** عدم الإفراط في تناول السكريات والنشويات حتى لا تؤدي إلى ارتفاع في مستوى سكر الدم. وتوزيع الوجبات إلى 5 - 6 وجبات صغيرة وتناول الأقراص أو الأنسولين وممارسة الرياضة يوميا.
- * **مرضى القلب:** تجنّب تناول وجبات كبيرة يمكن أن ترهق القلب وتقسيم الوجبات اليومية إلى ست وجبات صغيرة مع الإقلال من الملح والدهون، كذلك المشروبات المحتوية على الكافيين مثل الكولا، الشاي، القهوة، والشوكولاته.
- * **مرضى ارتفاع ضغط الدم والكلية:** تقليل تناول الأطعمة التي تحتوي على الملح والدهون مثل المكسرات المالحة، الأجبان، المخللات، واللحوم المدخنة. وعليهم الإكثار من شرب الماء، حيث إنه يخفف من ضغط الدم المرتفع، ويحمي نسيج الكلية من الأثر السلبي لضغط الدم المرتفع.
- * **مرضى قرحة المعدة:** تجنب تناول وجبات كبيرة وتقسيم الوجبات إلى عدة وجبات صغيرة والتقليل من تناول الأطعمة الدسمة والمقلبات والأطعمة كثيرة البهارات والصلصات والمشروبات المحتوية على الكافيين مثل الكولا، الشاي، القهوة، والشوكولاته.
- * **مرضى السمنة:** تجنب الإفراط في تناول الحلويات والأطعمة الدسمة أيام العيد وتخصيص جزء من إجازة العيد لممارسة أي نشاط رياضي مناسب وعدم الخمول الذي يؤدي إلى البدانة والسمنة.

www.aawsat.com

أرقام تهمك:

سفارة خادم الحرمين بالولايات المتحدة: هاتف: 202-342-3800، شئون الرعايا بالسفارة: فاكس: 202-295-3625
فصلية نيويورك: هاتف: 212-752-2740، فاكس: 212-688-2719، فصلية هيوستن: هاتف: 713-785-5577، فاكس: 713-785-1163
فصلية لوس أنجلوس: هاتف: 310-479-6000، فاكس: 310-479-2752، خارج أوقات الدوام الرسمي: 202-342-3800 Ext 2222
سفارة خادم الحرمين بكندا: هاتف: 613-237-4100، فاكس: 613-237-0567

601 New Hampshire Ave., N.W., Washington, DC 20037

Telephone: (202) 342-7393; Fax: (202) 337-9251

Web Site: www.shm-us.org

E-mail address: info@shm-us.org



Royal Embassy of Saudi Arabia

Saudi Health Mission

United States and Canada

News Update

A monthly message issued by the Saudi Health Mission, Volume 8 Number 1, Ramadan, 1430 August 2009

General Supervisor: Health Attaché, Mr. Suliman Al Shuaibi , **Editor-In-Chief:** Dr. Howaida Hashim, **Editor:** Ms. Haifa Al-Mubarak



On the occasion of the National Day of the Kingdom of Saudi Arabia, it is our great pleasure to express our heart full greetings and best wishes to The Custodian of the two holly mosques King Abdullah Bin Abdul Aziz, First Deputy Premiere, Second Deputy Premiere and all Saudis.

13 Tips to Resist Overindulging

1. **Stay busy.** If you constantly have something to do, it will keep your mind off food.
2. **Take a walk.** While exercising, you release hormones called endorphins that positively affect your mood and psychological state.
3. **Chew well** and take pauses between mouthfuls.
4. **Set a separate time for meals** that is completely focused on the food, and savor it.
5. Preferably set that time for **the whole family to eat together**. Gathering for food is a *Sunnah*.
6. **Drink plenty of water.** Sometimes, the body craves water not food.
7. **Eat fruits and vegetables**, and drink fresh juices. The water in the fruit and vegetables makes you feel hydrated; the fiber gives a sense of fullness.
8. **Eat three meals a day**, with 3-5 hours spacing in between.
9. **Wait** for at least two hours after dinner before going to sleep.
10. When you feel like you're not hungry anymore (half-full), get up. Do not hang around food longer than necessary!
11. **Use the "rule of two."** Only serve a maximum of two items on your plate. You can always go back for two others when you are done! The less variety on your plate, the less overeating you will be doing.
12. **"We eat with our eyes, not with our stomach,"** In fact, we eat 92 percent of what we put on our plates. Downsize your serving plates, drinking glasses, and meal dishes. Also, dish out packaged food (such as chips) beforehand to keep track of the amount you consume.
13. **Increase the physical space** between you and food. By simply placing the chocolate at the other end of the table or in the kitchen, you will decrease your intake. www.islamonline.net

601 New Hampshire Ave., N.W., Washington, DC 20037

Telephone: (202) 342-7393; Fax: (202) 337-9251

Web Site: www.shm-us.org

E-mail address: info@shm-us.org

STUDY:

Drinking Hot Tea May Cause Throat Cancer!

A study published earlier this year linked the consumption of steaming beverages to cancer of the esophagus.

Researchers said drinking very hot tea at a temperature of 158 degrees Fahrenheit increased the chances of throat cancer by eight times when compared to someone drinking warm tea.

It is not clear what links hot tea to cancer but researchers said repeated high temperatures injuring the lining of the throat may initiate the growth of a tumor.

Previous studies have linked tobacco and alcohol with throat cancer and now hot beverages may be included in this list of causes.

According to researchers, the solution to this problem is for people to let steaming drinks cool before consuming them.

<http://www.foxnews.com>



RETT SYNDROME GENE CAN CAUSE FEAR AND LEARNING DISABILITY.

Rett syndrome is a rare disorder affecting the development of the brain. It mostly affects girls and is characterized by distinctive hand movements, abnormal gait, seizures and mental retardation. Girls with the syndrome often show features of autism, including anxiety, deficits in social skills and repetitive behavior.



Recent research shows that deleting the gene causing Rett syndrome from a cluster of cells in the brain triggers anxiety and problems with learning and memory. The research, published in April of 2009 by the University of Texas Southwestern Medical Center, is one of many trial and error efforts to understanding this complex disorder.

The gene linked to Rett syndrome is known by researchers as MeCP2 gene. A team of researchers led by Huda Zoghbi at the Texas Children's Hospital first identified this link in 1999 when the MeCP2 gene was mutated. Although the gene's exact role is unknown, researchers at Texas Children's Hospital reported last year that the gene is a master regulator, controlling the activation and repression of thousands of other genes.

Because the MeCP2 gene is found throughout the body research shows controlling the gene will affect other functions in the body. Zoghbi says "When this protein is missing everywhere in the brain, the animals [under research] are so sick...By looking at the gene just in specific areas, you might be able to learn the symptoms emanating from those specific brain regions."

In September of 2008 the team of researchers at Texas Children's Hospital deleted MeCP2 from the mouse hypothalamus and found the mice to be more aggressive and tend to eat more than the controlled mice.

Deleting specific brain regions allows researcher to separate different brain functions that might involve different brain regions. But, experts say when treating Rett syndrome it is important to interfere broadly in the brain.

<http://rettnews.blogspot.com>

Risk Factors for a Subsequent Heart Attack:

If you've had a heart attack, it's vital to follow your doctor's orders to help prevent another one. It's also important to understand factors that can increase your risk.

The American Academy of Family Physicians offers this list of risk factors for a subsequent heart attack:

- Getting insufficient exercise.**
- Being overweight.**
- Having high cholesterol or high blood pressure.**
- Having high blood sugar, especially if you're diabetic.**
- Smoking.**
- Having too much stress.**

Source: American Academy of Family Physicians .

601 New Hampshire Ave., N.W., Washington, DC 20037
Telephone: (202) 342-7393; Fax: (202) 337-9251

Web Site: www.shm-us.org

E-mail address: info@shm-us.org