



رسالة إخبارية شهرية تصدر عن الملحقة الصحية السعودية بالولايات المتحدة الأمريكية و كندا

العدد 34

محرم 1433 هـ

ديسمبر 2011 م



محرر/ فارس فتح الله

المشرف العام الملحق الصحي/ سليمان بن منصور الشعبي



محاضرة معالي وزير الصحة الدكتور عبدالله الربيعه بمنتهى رجال الاعمال السعودي الامريكي

لقى معالي وزير الصحة الدكتور عبدالله الربيعه محاضرة عن مشروع الرعاية الصحية المتكاملة بالمملكة وذلك بولاية جورجيا (اتلانتا) وذلك ضمن منتدى الفرص لرجال الاعمال السعوديين و رجال الاعمال في الولايات المتحدة الامريكية و ذلك بحضور سمو الامير فيصل بن عبدالله وزير التربية و التعليم و معالي وزير التجارة و عدد من اصحاب المعالي و السعادة و عدد كبير من رجال الاعمال في البلدين الذين شاركوا في هذا المنتدى بالإضافة الى المسؤولين في ولاية فرجينيا و نالت هذه المحاضرة استحسان الجميع حيث اوضحت لهم خطة وزارة الصحة و المشاريع القائمة و التي ستنتهي خلال فترة زمنية وفق التوجيهات السامية الكريمة.



The Monthly Health Mission Newsletter
Saudi Health Mission in USA and Canada.

December 2011

Muharram 1432

Issue 34



Unsafe food causes many acute and life-long diseases, ranging from diarrhoeal diseases to various forms of cancer. WHO estimates that foodborne and waterborne diarrhoeal diseases taken together kill about 2.2 million people annually, 1.9 million of them children.

Foodborne diseases and threats to food safety constitute a growing public health problem and WHO's mission is to assist Member States to strengthen their programmes for improving the safety of food all the way from production to final consumption.

In May 2010 the World Health Assembly approved a new resolution on food safety: [Advancing food safety initiatives \(WHA63.3\)](#). This resolution will be used to update the current Safety. www.who.int

GLOBAL BURDEN OF DISEASE (GBD)

Global Burden of Disease analysis provides a comprehensive and comparable assessment of mortality and loss of health due to diseases, injuries and risk factors for all regions of the world. The overall burden of disease is assessed using the disability-adjusted life year (DALY), a time-based measure that combines years of life lost due to premature mortality and years of life lost due to time lived in states of less than full health.

The WHO GBD project draws on a wide range of data sources to quantify global and regional effects of diseases, injuries and risk factors on population health. The latest assessment of deaths by cause is for the year 2008 and is available here. The latest comprehensive assessment of burden of disease (deaths, DALYs and related statistics) for 2004 is also available, together with updated projections to the year 2030, and documentation of methods and data sources. Manuals, software and other resources are also provided for carrying out burden of disease studies.

Estimates of mortality by cause have also been updated for the year 2008. Due to changes in data and some methods (particularly for child deaths), the 2008 estimates are not comparable to the earlier 2004 estimates for countries without good death registration data. DALY estimates have not been updated from 2004, and revisions will await the release of the Global Burden of Disease 2010 study in 2012. www.who.int

Nutrition basics

By Mayo Clinic staff



Do you feel like you can't keep up with the latest nutrition news because it's always changing? While it's true that what is known about nutrition and diet is evolving, there are some nutrition basics you can keep in mind. By knowing these nutrition basics, you'll be better equipped to sort through the latest research advice.

Mastering the nutrition basics comes down to understanding the food groups and becoming more aware of calories and the roles that specific nutrients play in a healthy diet. Want to go beyond the nutrition basics? Talk to your doctor or a dietitian for personalized dietary advice that takes into account your health status, lifestyle, and food likes and dislikes.



601 New Hampshire Ave,
N.W Washington,
DC20037



Tel: (202) 342 - 7393
Fax: (202) 337 - 9251



Web Site: WWW.SHM-US.ORG
E-Mail: Info@SHM-US.ORG



601 New Hampshire Ave,
N.W Washington,
DC20037



Tel: (202) 342 - 7393
Fax: (202) 337 - 9251



Web Site: WWW.SHM-US.ORG
E-Mail: Info@SHM-US.ORG

أكثر أنواع السرطانات يمكن التغلب عليها بممارسة الرياضة

سرطان الثدي والقولون من أكثر أنواع السرطانات التي يمكن التغلب عليها بواسطة الرياضة. هذا ما أثبتته دراسة أجريت حديثاً في الولايات المتحدة وشملت ١٢٠ ألف شخص.

هذه الدراسة تؤكد أنّ الأشخاص الذين يمارسون الرياضة هم أقلّ عرضة لأمراض السرطان من الأشخاص الذين يعيشون حياة خالية من النشاط البدني. يمكن ملاحظة ذلك عند أجدادنا الذين كانوا يتبعون نظاماً حياتياً مليئاً بالحركة، ونظاماً غذائياً خالياً من المواد الاصطناعية.

وبالتالي، كانت نسبة الإصابة بالسرطان لديهم قليلة جداً مقارنة بأيامنا هذه التي تنتشر فيها الأمراض المستعصية.

الرياضة تحميك من السرطان

العلاقة بين الرياضة والحماية من السرطان وثيقة جداً. الرياضة تُدخل الأوكسجين الى الجسم بالشكل الصحيح، مما يخلص الجسم من التلوث، ويساعده في مقاومة الجذور الحرة التي تسبب السرطان فتتحسن الدورة الدموية.

الرياضة لمدة ساعتين ونصف الساعة في الأسبوع تكافح السرطان. فالحركات الرياضية المختلفة التي يمكن أن تقومي بها في المنزل أو في النادي الرياضي تخفف نسبة الإصابة بسرطان القولون بنسبة ٢٠٪.

من جهة أخرى فالتمارين الرياضية المنتظمة تخفف من نسبة الإصابة بسرطان الثدي بنسبة ٣٠٪. كذلك، تسهم الرياضة في خفض الوزن، وبالتالي فهي تبعد عنك سرطاني الكلية والمريء المرتبطين بالوزن الزائد.

في الحركة شفاء

الرياضة لا تلعب فقط دور الحماية من السرطان بل تسهم أيضاً في العلاج من هذا المرض. فهي ترفع معنويات الأشخاص الذين يخضعون لعلاج السرطان.

ممارسة الرياضة في الهواء الطلق تعطي مرضى السرطان دافعاً لمقاومة ردات الفعل السلبية الناتجة عن العلاج الكيميائي أو العلاج بالأشعة.

وتوصي الأبحاث أن يمارس مرضى السرطان الرياضة لمدة ساعتين ونصف الساعة في الأسبوع. ويجب أن تكون تلك التمارين مصممة وفقاً لإحتياجات المريض لأن كل مريض يختلف عن الآخر في جوانب عدة.

150 دقيقة من الرياضة في الأسبوع

يمكن تقسيم هذه المدة على خمسة أيام في الأسبوع حيث تتم ممارسة الرياضة لمدة نصف ساعة كل مرة. من الأفضل أيضاً التنويع بين هذه التمارين. مثلاً يمكن القيام برياضة المشي، الأيروبيك، المشي السريع، الصعود على الدرج، الركض وحتى الأعمال المنزلة.

www6.mashy.com/health/

اليوم الدولي للمعوقين

٣ كانون الأول/ديسمبر



يُحتفل باليوم الدولي للمعوقين لعام ٢٠٠٩ تحت شعار مُستلهم من المرمي المتمثل في تمتع المعوقين بالحقوق الأساسية بشكل تام وعلى قدم المساواة ومشاركتهم في المجتمع. ويمثل المعوقون نحو ١٠٪ من سكان العالم، أي ٦٥٠ مليون نسمة.

ولا يتفطن عامة الناس ورأسمو السياسات، في غالب الأحيان، إلى ضخامة عدد المتعاشين مع الإعاقات والعاهات في شتى ربوع العالم والتحديات التي تواجهها تلك الفئة. وتتمثل مهمة منظمة الصحة العالمية في تحسين نوعية حياة المعوقين بفضل الجهود التي تُبذل على الصعيد الوطني والصعيدين الإقليمي والعالمي وإذكاء الوعي بأبعاد هذه القضية وعواقبها. والغرض من هذا اليوم هو تعزيز فهم المسائل المرتبطة بالعجز وحشد الدعم اللازم لضمان كرامة المعوقين وحقوقهم وعافيتهم. والغرض الآخر هو إذكاء الوعي بالمنافع التي يمكن جنيها من إدماج المعوقين في جميع مناسبات الحياة

www.who.int/disabilities/world_report

المكافآت الصغيرة قد تشجع الأطفال على تناول الخضروات



ذكرت دراسة بريطانية أن تقديم مكافأة صغيرة للأطفال الذين يعرضون عن تناول الجزر أو الكرفس قد يساعدهم في تقبل ما يرفضون تذوقه من أنواع الطعام. وكتب باحثون في الدورية الأميركية للتغذية السريرية أنه بينما يبدو واضحاً أن المكافآت قد تغري الصغار بتناول الخضروات فإن الفكرة مثيرة للجدل فعليا.

وذكرت الباحثة في يونيفرسيتي كوليدج لندن جين واردل أن بعض الدراسات أظهرت أن المكافآت قد تأتي بنتائج سلبية وتؤدي لفقدان اهتمام الأطفال بأطعمة يحبونها بالفعل. كما أن الاطراء اللفظي لا يفيد أيضا

وقالت واردل: نوصي بان يأخذ الأباء في الاعتبار استخدام مكافآت صغيرة غير غذائية مقابل تناول قطع صغيرة من الطعام يوميا. وكشفت الدراسة أنه عندما يعطي الأباء أبناءهم في سن الثالثة أو الرابعة ملصقا في كل مرة يتناولون فيها قطعة صغيرة من الخضروات التي يعزفون عنها فان ذلك يغير موقف الأطفال تدريجيا. وعلى مدى أسبوعين تحسن تصنيف الأطفال الذين حصلوا على هذه المكافآت

وأشارت الدراسة إلى أن الأطفال رغبوا في تناول المزيد من الخضروات سواء الجزر أو الكرفس أو الخيار أو الفلفل الأحمر خلال اختبارات تذوق معملية. وذكرت واردل أن السبب في فشل الاطراء اللفظي يعود إلى أن الأطفال قد يعتبرون ثناء الأباء غير صادق

www6.mashy.com/health/

رساله الملحقية للاخوة المرضى و المرافقين المقيمين للعلاج في الولايات المتحدة الامريكية وكندا:

*-تهيب بجميع المرضى الالتزام بمواعيدهم مع الأطباء و المستشفيات حيث انه ورد إلينا أن وزارة الأمن الداخلي تتابع المرضى الذين يتواجدون بعد انتهاء علاجهم أو لا يستطيعون دفع مصاريف علاجهم تحت المادة ٢١٢ (١)(٤) من قانون الهجرة و الجنسية.

تنويه.....

ترجو الملحقية الصحية من الأخوة و الأخوات المتواجدون في الولايات المتحدة و كندا للعلاج و مرافقيهم الكرام بان يتم إشعار الملحقية في حالة عودة ادهم إلى المملكة لأي سبب كان.حيث أن التعليمات التي لدينا من قبل الإدارة العامة للهنات الطبية بان يتم إغلاق ملف أي مريض يعود للمملكة دون إشعار الملحقية بذلك . وأرجو ان يتأكد الجميع بأننا في خدمتكم ونعمل لصالحكم ونقدم كل التسهيلات لخدمة المريض. من الله على الجميع بالشفاء العاجل.

تنويه.....

نأمل من جميع المرضى و مرافقيهم التأكد من تاريخ انتهاء الإقامة بالولايات المتحدة الامريكية الموجود بالكرات الابيض (I-94) بجواز السفر و مراعاة تمديد الإقامة قبل انتهائها بأسبوعين على الأقل، بالاتصال بالمكتب الدولي في مركز العلاج لاصدار تقرير بأن المريض مازال مستمر تحت العلاج مع تعبئة الاستمارات و الاتصال بالملحقية للحصول على خطاب بأن الملحقية مسنولة عن تكاليف العلاج و مصاريف الاعاشة الشهرية . علماً ان عدم تمديد الإقامة في موعدها المحدد قد يعرقل التمديد و ايضا صعوبة دخولكم للولايات المتحدة فيما بعد. و الله ولي التوفيق،،

نفيدكم ان الخطوط الجوية العربية السعودية وافاتنا بالتعليمات التالية:- ضرورة ان يقوم المسافر بالغاء حجزه قبل موعد السفر بـ ٧٢ ساعة إذا لم يكن سيسافر على حجزه المؤكد و سوف يتحمل دفع غرامة عدم إلغاء الحجز و قدرها ٢٥٪ من قيمة التذكرة عند القيام بحجز جديد.

*للتواصل مباشرة مع سعادة الملحق الصحي بواسطة البريد الالكتروني

sms@shm-us.org

أرقام تهكم

<p>رقم المجاني للملحقية أثناء الدوام الرسمي 8667377906 رقم الطوارئ خارج أوقات الدوام الرسمي: 2024691700</p>	<p>سفارة خادم الحرمين بالولايات المتحدة: هاتف: 2023423800 فكس: 2126882719 سفارة الحرمين خادم بكندا: هاتف: 6132374100 فكس: 6132370567 شئون الرعايا بالسفارة: 2028570122</p>	<p>قنصلية نيويورك: هاتف: 2127522740 فكس: 2126882719 قنصلية هيوستن: هاتف: 7137855577 فكس: 7137851163 قنصلية لوس انجلوس: هاتف: 3104796000</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

يرجي استخدام رقم الطوارئ للحالات الطارئة فقط.