



الركاب يتعرضون إلى تأثير ظروف الرحلات الجوية:

* جسم الإنسان يتعرض إلى تغيرات مختلفة أثناء الطيران إن من حقائق الحياة أن جسم الإنسان سواء السليم أو المريض أياً كان نوع مرضه، يعيش في توازن مع متغيرات عدة في بيئته مثل طقس المنطقة التي يقطنها ومستوى ارتفاعها عن سطح البحر إضافة إلى أنواع الجراثيم المنتشرة فيها والحالة الصحية لمن حوله ضمن نمط الحياة اليومية المعتاد له، فهي أمور تعود جسم الواحد منا عليها ويتعامل معها بطريقة تقلل من ضررها عليه قدر الإمكان. أما عند السفر فإن كثيراً من هذه الأمور تتغير ليس بشكل جذري فحسب بل وبصورة سريعة، ما يفرض عليه التكيف معها حتى لا تختل موازين جسمه وتضطرب وظائف أعضائه حال التعامل مع المتغيرات الجديدة. والطائرة تعد أسرع ما هو متوفر اليوم من وسائل السفر، ولذا فاضطرابات الجسم المصاحبة لتنتقل الإنسان من بيئة إلى أخرى أوضح ما تكون فيها، إذ كلما كان التغير سريعاً كان تأثير الجسم أكبر مما يجب حينها توفر كفاءة عالية لديه. بيد أن هذا ليس هو فحوى القصة فقط بل الملاحظ أثناء السفر بالطائرة دون غيرها من وسائل النقل حصول العديد من التغيرات التي تجعل الجسم يعيش مرحلة زمنية فريدة قلما يعيشها المرء عادة لا سيما في الرحلات الطويلة فأجواء الطائرة كالضغط الجوي ودرجة الرطوبة والحرارة والجزء غير المرئي من الأشعة الشمسية والإشعاعات الأخرى القادمة من الفضاء، وعدد الناس المحيطين بالراكب ضمن مساحة مكانية محددة، واختلال الإحساس بالوقت واضح التأثير على المسافر.

المصدر: aawsat.com

سورة

* هل هناك فئات معينة قد يشكل السفر عليها نوعاً من الخطر؟
يفيد استشاري الأمراض المعدية وطب السفر الدكتور الرزقي بأن هناك بالفعل فئات من المجتمع قد يشكل السفر عليها نوعاً من الخطر وتحتاج إلى عناية خاصة مثل المرأة الحامل، الطفل، وذوي الأمراض المزمنة.

الحامل والسفر: الحمل بحد ذاته ليس مانعاً من السفر، لكن هناك نقطتان يجب التنبيه عليهما، وهما:
* بعض شركات الطيران تمنع سفر الحامل التي دخلت الأسبوع السادس والثلاثين (الشهر التاسع)، خوفاً من الولادة في الطائرة، وفي حالة حمل التوائم بعد الأسبوع الثاني والثلاثين.
* إشكالية إعطاء بعض التطعيمات كالحمى الصفراء (لا تعطى للحامل إلا في استثناءات بسيطة جداً)، ومعظم أدوية الملاريا الوقائية غير مرخصة للحامل.
الطفل والسفر: يُمنع الطفل من السفر بالطائرة قبل مضي 48 ساعة على الولادة، ويفضل بعد 7 أيام. وأثناء الطيران، ينصح بإعطائه لهاية، أو إرضاعه عن طريق الثدي.

سورة

أرقام تهكم:

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، خارج أوقات الدوام الرسمي: 202-342-3800 Ext 2222
سفارة خادم الحرمين بكندا: هاتف: 613-237-4100، فاكس: 613-237-0567

رسالة الملحقية للإخوة المرضى ومرافقيهم:

- من منطلق حرص الملحقية الصحية بالولايات المتحدة الأمريكية وكندا ورغبة في تقديم أفضل الخدمات، نود إحاطة جميع المرضى ومرافقيهم بوجود رقم خاص بالطوارئ للاستخدام فقط خارج أوقات الدوام الرسمي وفي الإجازات الرسمية. وهو: 1700-469 (202).
نأمل من الجميع التعاون لما يخدم المصلحة والاستفادة القصوى لمن هم بحاجة هذه الخدمة.

- نؤكد مرة أخرى على ضرورة إرسال تذاكر السفر الخاصة بالمرضى ومرافقيهم إلى الملحقية الصحية لتجديدها قبل انتهاء مدة صلاحيتها بوقت كاف. حيث أنه صدرت تعليمات مشددة لمكاتب الخطوط السعودية بخصوص التذاكر المنتهية الصلاحية وطلب الموافقة على تجديدها حيث أن ذلك سوف يستغرق وقتاً طويلاً علاوة على ارتفاع قيمة تجديدها. وقد أرسلت خطابات بهذا المضمون لجميع المرضى ومرافقيهم. المرجو من الجميع الالتزام بذلك والتقيد به لما يخدم الصالح العام. وللمزيد من المعلومات الرجاء الإطلاع على التفاصيل في الموقع الإلكتروني للملحقية.

www.shm-us.org

- المرجو الحرص على تعبئة إستمارة البدء بالعلاج والتأكد من موافقتنا بأرقام الهواتف الخاصة بالجوال والمنزل وهاتف الطوارئ بالمملكة العربية السعودية، وعند تغيير أرقام الهواتف والعنوان، الرجاء إبلاغ الملحقية فوراً لتجنب تأخير أو عدم وصول الشيكات الخاصة بكم.



ولتقليل أعراض اضطراب الساعة البيولوجية للمسافر ينصح بالآتي:

- * أخذ غفوة ولو قصيرة في الطائرة.
- * محاولة النوم لأربع ساعات في فترة الليل في البلد المسافر إليه.
- * عدم الإفراط في شرب المنبهات في الطائرة.

وعادة ما تزول هذه الأعراض مع الوقت.

إن كان البعض لا يبدي انزعاجه من ألم أو انسداد في أذنيه خلال الرحلات الجوية، فإن الأطفال الصغار لا حيلة لهم سوى الصراخ والبكاء كتعبير عما يُعانون منه من ألم في آذانهم أثناء السفر بالطائرة. وحتى اليوم لا يُوجد ما يحل تلك المشكلة الناجمة عن تغيرات الضغط الجوي خلال مرحلتي الإقلاع والهبوط، بل إن بعض المصادر الطبية تشير صراحة إلى أن آلام الأذن والشعور بانسدادها، هي أكثر مشكلة صحية يشكو منها المسافرين على مستوى العالم.

وتزداد الأمور تعقيداً لدى من يُعانون في الأصل من مشاكل في الحلق أو الأذنين، أو نزلة برد، أو حساسية في الجهاز التنفسي العلوي.

ولا يزال أفضل ما تقدمه شركات الطيران كحل لهذه المعاناة والمشكلة هو بعض من قطع الحلوى

كيف نتأقلم مع تغيرات الضغط الجوي في الطائرة؟

هناك عدة أفعال يُمكن القيام بها لتخفيف الاختلاف في مقدار الضغط على جانبي الطبلية، إلا أن الآليات التي من خلالها يتحقق هذا التخفيف تظل متشابهة. ومن تلك الأفعال:

التأؤب، بلع اللعاب، مضغ العلك، تناول الطعام أو الشراب، لضغط على هواء الفم إلى الخلف مع قفل فمحتي الأنف، رضاع الأطفال الصغار، عطاء المصاصة للطفل.

وهذه الأفعال تعمل على تنشيط عمل عضلات الحلق التي تفتح مجرى قناة استاكيوس. ومن ثم تتم فرصة لمعادلة الضغط على الطبلية، ولأن كل الأفعال هذه إرادية، من الضروري أن يكون المرء، أو الطفل، مستيقظاً حال الإقلاع وحال الهبوط. والتأؤب الحقيقي، أو حتى المُفتعل، أقوى وأفضل ما يُمكن لتحقيق ذلك.

والبلع يظل مفيداً وجيداً، ولذا فإن شرب الماء أو تناول قليل من الطعام، يُؤديان المقصود من تنشيط عملية البلع بصفة كاملة. وللاستفادة من مضغ العلك، فإن من الأفضل استخدام أنواع خالية من السكر أو استخدام اللبان الطبيعي. والسبب أن وجود سكريات العلك أو حتى الحلويات، في الفم يُنبط إفراز الغدد اللعابية لللعاب حال المضغ. وفي حالة الإقلاع أو الهبوط، نحتاج كمية من اللعاب لبلعها، في محاولة تخفيف الضغط على الطبلية.

استشارة الطبيب قبل السفر

من يُعانون من نزلات شديدة للبرد أو التهابات في الجيوب الأنفية أو حالات غير منضبطة من الحساسية، بتأجيل السفر في تلك الأوضاع الصحية. وتشدد على تأجيله لمن تم لهم حديثاً إجراء عملية في الأذن أو الحلق. ويستفيد البعض، ممن لديهم حساسية في الأنف أو نزلات برد متوسطة، من تناول أحد أدوية معالجة الحساسية. ويتم تناولها قبل السفر بحوالي ساعة، كي يبدأ مفعولها مع بداية الرحلة.

A monthly message issued by the Saudi Health Mission in USA and Canada. Volume 1, Safar, 1431.

Another study finds no MMR-autism link

A new study provides further evidence that the measles-mumps-rubella vaccine is not associated with an increased risk of autism.

Concerns that the MMR shot could cause autism were first raised a decade ago by British physician Andrew Wakefield, who, based on a study of 12 children, proposed that there was a link between the vaccine and bowel disease and autism.

That research has since been widely discredited, and numerous international studies have failed to find a connection between MMR vaccination and autism.

This latest study included 96 Polish children ages 2 to 15 who had been diagnosed with autism. Researchers compared each child with two healthy children the same age and sex who had been treated by the same doctor.

Some of the children had received the MMR vaccine, while others had not been vaccinated at all or had received a vaccine against measles only.

Overall, the study found, children who had received the MMR vaccine actually had a lower risk of autism than their unvaccinated peers. Nor was there any evidence of an increased autism risk with the measles-only vaccine.

The study does not answer the question of why vaccinated children had a lower autism risk. But one possibility, according to the researchers, is that some children started showing potential signs of autism, or possibly other health problems, before receiving the MMR or measles vaccine. Doctors or parents may then have avoided vaccination. Reuters



مؤسسة فيصل الخيرية
The King Faisal Foundation

Congratulations

Two professors from Canada's Montreal University — Jean-Pierre Pelletier and Johanne Martel Pelletier — were declared co-winners of the King Faisal Prize in medicine.

They have contributed substantially to translational research in the field of osteoarthritis.

Interactive sessions mark

Diabetes Day

With one in every four people in this part of the world suffering from diabetes, the disease is a looming epidemic that will go out of control any time unless both patients and care providers take preventive measures, health experts warned on World Diabetes Day on Saturday. The World Health Organization (WHO) estimates that globally at least 180 million people have diabetes. Roughly 90 percent have what's called Type Two diabetes, caused by the body's ineffective use of insulin.

Obesity and physical inactivity are common conditions associated with Type Two diabetes. WHO projects that 330 million to 360 million people will be diagnosed as diabetics by the year 2030. Doctors have preached diet and exercise, especially brisk walking, swimming, dancing and cycling to patients for decades. Now researchers have noticed that high levels of one fat-producing hormone is not such a bad thing after all.

K.S. Ramkumar | Arab News

Obesity causes more than 100,000 cases of cancer in the United States each year .

Having too much body fat causes nearly half the cases of endometrial cancer -- a type of cancer of the uterus -, the American Institute for Cancer Research said.

Cancer is the second-leading cause of death in the United States after heart disease. The American Cancer Society projects that 1.47 million people will be diagnosed with cancer this year and 562,000 will die of it.

More than 26 percent of Americans are obese, defined as having a body mass index of 30 or higher. BMI is equal to weight in kilograms divided by height in meters squared. A person 5 feet 5 inches tall becomes obese at 180 pounds (82 kg).

The study combined findings from AICR research linking diet, physical activity and fatness with cancer risk with national surveys on obesity and cancer incidence.

"We then worked out the percentage of those specific cancers that would be prevented if everyone in the United States maintained a healthy weight," the group said in a statement.

Washington (Reuters)

Telemedicine

[Implementing Tele-ICU is challenging](#)

0



Telemedicine technology, enables the intensivists to simultaneously monitor several [ICUs] from an off-site location, is increasingly common, but there is little evidence to support its use. According to a study in the December 23/30 issue of JAMA, reveals that the remote monitoring of patients in intensive care units (ICUs) was not associated with an overall

Saudi raises alarm over rising heart cases Saudi Gazette

December 28, 2009

Saudi Arabia's heart association has raised the alarm over the rising rate of heart disease among the Kingdom's population, according to a report. The Saudi Gazette newspaper quoted Saudi Heart Association (SHA) president Dr Hani Najm as saying that there were: "serious indications of an increasing number of people being afflicted with heart disease in the Kingdom over the coming years."

He was speaking as preparations get under way to hold a major heart conference next February in Riyadh, the daily added

He said the percentage of women afflicted with heart disease was less than that for men. However, the success of surgery and invasive procedures like cardiac catheterization, was less for women than for men, he added.

Najm said there are two types of heart disease: The first is congenital heart disease, which is common among children. This comes in the form of heart deformities. He explained this is caused partly by marriage between relatives. Unfortunately, this kind of heart disease has been increasing, Najm said.

The second kind of heart disease is found mostly among adults, and more among men than women. However, there was a greater success rate with women than men when it comes to invasive surgery and cardiac catheterisation, Saudi Gazette reported.

Najm warned that there is an increasing incidence of the disease in the Kingdom because of factors such as smoking, obesity and lack of exercise. A special strategy was needed to counter this trend, he said.

He said that 50 percent of the Kingdom's population consists of young people under the age of 25. He said there is a growing tendency for these young people to smoke, have diabetes and be obese, according to the daily.

Saudi Gazette said that when asked why the Kingdom lacks preventive cardiology specialisation when many countries have this, Dr Najm said the Kingdom is trying to conclude agreements in London to transfer the technology and know-how to hospitals in this country. The SHA will hold the 21st International Heart Conference next February under the patronage of Prince Sultan Bin Muhammad Al Kabir. About 3,000 male and female doctors from the Kingdom and abroad will attend, the Saudi daily reported.

Source: http://biomedme.com/countries/saudi-arabia/saudi-raises-alarm-over-rising-heart-cases-saudi-gazette_4748.html