

إخباريات

رسالة إخبارية شهرية
تصدر عن الملحقة الصحية السعودية
بالولايات المتحدة الأمريكية وكندا.
العدد (19) النسخة (1)
شعبان 1431 هـ يوليو 2010 م



رسالة سعادة الملحق الصحي بالولايات المتحدة الأمريكية وكندا للإخوة القادمين للعلاج ومرافقيهم وأهلهم وذويهم...
بمناسبة قرب حلول شهر رمضان المبارك، يسر الملحق الصحي بالولايات المتحدة الأمريكية وكندا أن يتقدم لجميع الإخوة والأخوات المتواجدين للعلاج ومرافقيهم بالتهنئة الخالصة أعاده الله علينا وعليكم بالصحة والعافية.. مع التمنيات لكم بالشفاء العاجل والعودة للملكة العربية السعودية سالمين غانمين بإذن الله تعالى.

ترتبط الكثير من المناسبات الدينية في الوطن العربي بتقديم بعض أنواع الأغذية الخاصة بها. ولعل شهر رمضان من أهم المناسبات الدينية التي ترتبط بالغذاء والتغذية، ففيه يتمتع المسلمون عن تناول الطعام والشراب لمدة تتراوح بين 12 و16 ساعة في اليوم، مما يسمح لأجهزة الجسم خاصة الجهاز الهضمي براحة إجبارية من عناء العمل طوال عام كامل، ويقلل من الشعور بالتهيج والاستثارة والانفعال غير الضروري.

<http://www.balagh.com>

التبكير بالإفطار يعد من العادات الصحيحة طبقا للسنة النبوية، وتأخير السحور يتيح الفرصة لإتمام عملية الهضم الكامل لطعام الإفطار ويتيح الفرصة لتقليل وجبة الإفطار في اليوم التالي من أهم فوائد الصيام أنه يعمل على تجديد وتنشيط قدرة الجسم على الاستجابة للتغيرات الفسيولوجية المختلفة خلال هذا الشهر الكريم، كما أن فترة الصيام يمكن أن تساعد في إنقاص الوزن الزائد إذا راعى الشخص الصائم خلالها اتباع عادات غذائية صحية والابتعاد عن العادات السيئة التي تكون السبب الرئيسي في سمنة % 99 من الشرقيين، خاصة في رمضان.

<http://www.who.int/ar>

أرقام تهمك:

الرقم المجاني للملحقة 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

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

NEWS UPDATE

A monthly message
issued by the Saudi Health Mission
in USA and Canada.
Issue (19) Volume (1),
Shaaban, 1431. July 2010



قال تعالى: " شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَى مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ". سورة البقرة 185

The month of Ramadan is that in which the Quran was revealed, a guidance for mankind and clear proofs for the guidance and the criterion. So whoever of you is present in the month, he shall fast therein, and whoever is sick or on a journey, he shall fast a (like) number of other days. Allah desires ease for you, and does not want hardship for you, and (He desires) that you should complete the number and that you should exalt the greatness of Allah for having guided you and that you may give thanks.

--Our'an 2:185

Prince Sultan lauds efforts to contain infectious diseases

Crown Prince Sultan congratulated Minister of Health Dr. Abdullah Al-Rabeeah and his team of health officials on Sunday for successfully containing infectious diseases in the Kingdom. "We appreciate your noble efforts taken for the effective control of infectious diseases in the Kingdom," said the crown prince in a letter to Al-Rabeeah.



Dr. Al-Rabeeah said the commendation from Prince Sultan was based on the ministry's annual report on infectious diseases.

He added that the success of the preventive program is mainly due to the

organized vaccination campaign to combat at least eleven infectious diseases across the country.

ARAB NEWS, 19 July 2010

(Editing by Dr. Howaida Hashim)



Bring your blood pressure down, naturally

Hypertension, or high blood pressure, may lead to heart disease and stroke and is common in the Kingdom's population for those over 40 years of age. The Saudi Journal of Kidney Diseases and Transplantation reported that the prevalence of hypertension in the Kingdom is now 10 percent of adults over the age of 45.

High blood pressure is defined as being over 140/90 mm Hg. Normal blood pressure should range between 100/70 and 120/80. Nutrition has a lot to offer in both preventing and treating high blood pressure.

Simple diet changes

- Eat a diet low in total and saturated fat found mainly in animal foods: meats, milk, cheese, yogurt, eggs and butter. Some simple changes in your diet can drastically cut down your total fat intake:
- Buy only low fat or non-fat milk and yogurt.
- Consider acquiring a taste for chicken, turkey or fish.
- Lower your cholesterol intake because excess cholesterol gets deposited in the arteries that impedes blood flow and raises blood pressure.
- Use olive oil instead of butter.
- Use less salt.
- Eat more foods rich in potassium: broccoli, tomatoes, citrus fruits, and bananas.
- Eat more high fiber foods.
- Add garlic to your diet.



Sweat, tone and trim

Make it a habit to exercise for 45 minutes at least four times a week. Walk, jog, cycle, dance, swim, or follow an acrobatics video tape. Add 10 minutes of stair climbing or jumping rope for a more advanced work out.

By Amal Al-Sibai, Saturday, 17 July 2010 - 05 Shaban 1431 H., Saudi Gazzet.

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

Go easy on the salt: High intake of it is major cause of hypertension

By K.S. Ramkumar

Doctors across Saudi Arabia and elsewhere marked the World Hypertension Day by warning the public that having too much salt could lead to hypertension or high blood pressure. Studies show that on average people are consuming up to 2 grams more sodium per day than is internationally recommended — increasing their risk of developing high blood pressure (BP), which leads to heart disease, stroke, kidney disease and diabetes.

High salt intake is estimated to be the cause of around one third of hypertension cases, worldwide. World Health Organization recommends an average daily salt intake of 5 grams. However, in the Gulf the average intake of dietary salt is estimated to be around 7 grams per day. This high intake of dietary salt has been linked to an increase in consumption of fast food and pre-packaged meals over recent years.

Hypertension, diabetes and high cholesterol are all related to each other and they can affect a person together. Obesity can be a cause of one of these three problems or genetic disposition, made much worse by an unhealthy lifestyle.

Uncontrolled high BP may be responsible for many cases of death and disability resulting from heart attack, stroke, and kidney failure. According to research studies, the risk of dying of a heart attack is directly linked to high BP, particularly systolic hypertension. The higher the BP, the higher is the risk. Maintaining lifelong control of hypertension decreases the future risk of complications such as heart attack and stroke.

ARAB NEWS, 24 June 2010

(Editing by Dr. Howaida Hashim)

Report targets 20 possible causes of cancer

The American Cancer Society and three federal agencies named 19 chemicals and shift work as potential causes of cancer that deserve more investigation.

All have been classified as possible carcinogens by the International Agency for Research on Cancer or IARC, the United Nations cancer agency:

- * Lead, long known toxic to brain cells.
- * Indium phosphide, used in the semiconductor industry.
- * Cobalt with tungsten carbide, used to make hard metals
- * Titanium dioxide - Used widely in cosmetics.
- * Welding fumes – Contains manganese and iron.
- * Refractory ceramic fibers – made by melting alumina and silica.
- * Diesel exhaust
- * Carbon black - Used to make a variety of products including ink
- * Styrene-7,8-oxide and styrene are released by burning, including cigarettes and wood.
- * Propylene oxide - can damage DNA. It is used in making plastics.
- * Formaldehyde – funeral workers may have higher rates of cancer, including leukemia.
- * Acetaldehyde – a solvent that can be breathed in and absorbed through the skin.
- * Dichloromethane, methylene chloride (DCM) – a solvent used in paint removers.
- * Trichloroethylene (TCE) - another common solvent used in metal degreasing.
- * Tetrachloroethylene (perc, tetra, PCE)- a dry cleaning chemical shown to cause cancer in rodents.
- * Chloroform – found in chlorinated drinking water, ambient air, and some foods.
- * Polychlorinated biphenyls (PCBs) – PCBs are persistent pollutants of air, water and food.
- * Di (2-ethylhexyl) phthalate (DEHP) – a very common chemical used in vinyl products and cosmetics.
- * Atrazine – a weed killer that may affect farmers.
- * Shift work – studies show a link with breast cancer in women and also suggest exposure to light at night can disrupt natural body rhythms and cause cancer.

Reuters; Saturday, 17 July 2010 - 05 Shaban 1431 H

الإفطار على التمر

من العادات الغذائية الصحية والسليمة التي يجب أن يتمسك بها الصائم ويطبقها في شهر رمضان بدء الإفطار على السنة النبوية، وذلك بتناول ثلاث تمرات لما في ذلك من فوائد عظيمة، من أهمها:

* التمر سريع الهضم والامتصاص خلال ساعة من تناوله، مما يسرع في إمداد الجسم بالطاقة، وسكر الفركتوز الموجود بالتمر يعوض السكر المحترق في الدم نتاج الحركة وبذل الجهد، فلا يفتر نشاط الصائم ولا يتعب.

* يقوي التمر الكبد والقلب والدم لما يحتويه من منجم من المعادن السهلة والسريعة الامتصاص.

* يحفز تناول التمر المعدة والأمعاء على إفراز الإنزيمات الهاضمة، فيسهل هضم باقي الإفطار الذي يحتوي على البروتينات والكربوهيدرات.

* يساعد التمر على تصحيح حموضة البول الناتجة عن الصيام، مما يقي الجسم من تكون الحصوات.

* التمر غني بالفيتامينات والمعادن، وغني بالألياف الغذائية، مما يجعل الصائم يشعر بالشبع فلا يندفع إلى تناول الطعام بصورة كبيرة تضر بجهازه الهضمي.

<http://www.islamonline.net/arabic/ramadan>

الصلاة بعد تناول التمر وقيل إكمال الإفطار

من العادات الصحيحة، خاصة خلال شهر رمضان الصلاة بعد تناول التمر وقيل إكمال الإفطار، حيث أن فترة الصلاة التي تعقب شرب العصير أو التمر مدتها خمس دقائق وهذه الفترة كافية للمعدة والأمعاء الخاوية لامتصاص الماء والسكر، بحيث تسمح بارتفاع نسبة السكر في الدم وتمتد الجسم بكمية معقولة من الماء والتي تروى الظمأ وتزيل الشعور بالجوع.

<http://www.arabnews.com>



وجبة السحور

بالنسبة لوجبة السحور، تعتبر من الوجبات الرئيسية في شهر رمضان المبارك، بل إنها أهم من وجبة الإفطار، حيث تعين المرء على تحمل مشاق الصيام. ولهذه الوجبة فوائد صحية، منها أن تناولها يمنع حدوث الإعياء والصداع أثناء النهار، ويساعد الإنسان على التخفيف من الإحساس بالجوع والعطش الشديدين، ويمنع الشعور بالكسل والخمول والرغبة في النوم أثناء ساعات الصيام، وأيضاً يمنع فقد الخلايا الأساسية للجسم.. وتناول السحور ينشط الجهاز الهضمي، ويحافظ على مستوى السكر في الدم فترة الصيام.

ومن المستحسن أن تحتوي وجبة السحور على الخضراوات التي تحتوي على نسبة عالية من الماء مثل الخس والخيار، الأمر الذي يجعل الجسم يحتفظ بالماء لفترة طويلة، ويقلل من الإحساس بالعطش أو الجفاف، إلى جانب أنها مصدر جيد للفيتامينات والأملاح. ويفضل أيضاً أن تكون وجبة السحور من الأطعمة ذات السرعة المتوسطة في الهضم مثل الفول المدمس بزيت الزيتون أو الجبن والبيض. فهذه الوجبة تستطيع أن تصمد في المعدة من 7 إلى 9 ساعات، فتساعد على تلافى الإحساس بالجوع طيلة فترة الصيام تقريباً كما تمدّه بحاجته من الطاقة.

كذلك يفضل ألا يحتوي السحور على كمية كبيرة من السكر أو الملح، لأن السكر يبعث على الجوع، والملح يبعث على العطش. ويجب تأخير موعده قبل أذان الفجر بأقل من ساعة.

<http://www.arabnews.com>

To browse previous issues of the newsletter, visit us on

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

تنويه.....

ترجو الملحقة الصحية من الإخوة والأخوات المتواجدين في الولايات المتحدة وكندا للعلاج ومرافقهم الكرام بأن يتم إشعار الملحقة 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 الملحقة بذلك. وأرجو أن يتأكد الجميع بأننا في خدمتهم ونعمل لصالحتهم.. نشكر لكم تعاونكم فيما يخدم المصلحة العامة.

رسالة الملحقة 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.

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

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

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