

## متى نذهب إلى غرفة الطوارئ؟؟ متى تكون الحاجة إلى الحصول على الرعاية الطبية الفورية ضرورية؟؟

هناك العديد من الأعراض التي تعتبر علامات تحذيرية وتشير إلى الحاجة إلى الحصول على الرعاية الطبية الفورية، فمثلاً: الشعور بالحمى في الصدر وآلام شديدة في البطن. ولكن قد تكون بعض الأعراض تشير إلى الحيرة ما إذا كنت بحاجة للحصول على الرعاية الطبية أم لا؟ وفيما يلي قائمة ببعض الأعراض التي تستحق على الأقل استشارة الطبيب خاصة إذا تزامن معها أعراض أخرى:

- 1) نقص غير مفسر في الوزن:**  
عندما تفقد الوزن دون محاولة ذلك أو دون السير على نظام غذائي لتخفيف الوزن قد يكون بالنسبة لك شيء جيد، ولكن قد يشير في واقع الأمر إلى مشكلة صحية، هناك العديد من الأمراض التي قد تسبب فقدان غير مفسر في الوزن مثل: فرط نشاط الغدة الدرقية وزيادة إفراز هرموناتها، والاكتهاب، وأمراض الكبد، والسرطان، أو اضطرابات سوء الامتصاص و الاضطرابات التي تتداخل مع قدرة الجسم على امتصاص المواد الغذائية.
- 2) ارتفاع مستمر في درجة حرارة الجسم:**  
إن الحمى أو ارتفاع درجة الحرارة ليست مرضاً، وتعني أن الجسم يواجه عدوى بكتيرية أو فيروسية، ولكن استمرار ارتفاع درجة الحرارة أكثر من 38,9° و الذي يستمر لمدة ثلاثة أيام أو أكثر يستدعي استشارة الطبيب. أيضاً إذا ارتفعت درجة الحرارة عن 40° أو إذا تزامنت الحمى مع أعراض مرضية شديدة مثل:  
• ضيق التنفس و الكحة، تيبس الرقبة و الصداع و عدم التركيز و الهذيان وكذلك الرعشة و الحرقنة عند التبول.
- 3) ضيق في التنفس:**  
الشعور بضيق و صعوبة في التنفس أكثر من ذلك الذي يسببه انسداد الأنف أو ممارسة الرياضة ربما يكون مؤشراً لمشكلة صحية. ومن أسباب ضيق التنفس: التهاب الشعب الهوائية المزمن، الانتفاخ أو التمدد الرئوي، الربو الشعبي، الالتهاب الرئوي، جلطة دموية في الرئة، وكذلك بعض أمراض القلب و الرئة و الأوعية الدموية.
- 4) تغيرات و اضطرابات غير مفسرة في عادات الأمعاء:**  
قد يتحير البعض!!! ما هو عدد المرات الطبيعي لقضاء الحاجة في اليوم؟ و لكن في الواقع أن عادات الأمعاء تختلف من شخص لآخر، و من الطبيعي أن تتراوح من ثلاث مرات في اليوم إلى ثلاث مرات في الأسبوع باختلاف ما بين كل شخص و عادة جسده، و كل شخص يستطيع ملاحظة ذلك و معرفة عادة جسده. العلامات التي تحتاج للرجوع للطبيب؟  
• ظهور الدم في البراز، إسهال يستمر لمدة أسبوع، إمساك يستمر لمدة ثلاثة أسابيع أو براز لونه أسود.  
قد تكون التغيرات في عادات الأمعاء إشارة إلى: الإصابة بعدوى بكتيرية أو عدوى فيروسية أو طفيلية، و من بين الأسباب المحتملة الأخرى مرض التهاب الأمعاء.
- 5) الشعور بالهذيان:**  
• عدم القدرة على التركيز في موضوع واحد أو مهمة واحدة، و تشتت الذهن، الهلوسة.  
• توهان و التباس حول الزمان و المكان. أو تغيرات مفاجئة في السلوك مثل: الحركة الزائدة، الهياج، عدم الاستقرار، الارتجاج، و قد يصبح الشخص عدوانياً.  
قد تكون التغيرات في السلوك أو التفكير بسبب العديد من المشاكل الصحية بما في ذلك: العدوى، و فقر الدم (الأنيميا)، و انخفاض نسبة السكر في الدم وغيرها.
- 6) صداع حاد و مفاجئ:**  
• صداع حاد مفاجئ يتطور فجأة و بسرعة يشبه قصف الرعد.  
• الصداع مصحوباً بالحمى، تصلب الرقبة، و الطفح الجلدي.  
• تلعثم في الكلام أو صعوبة في فهم الكلام.  
• اختلاف في الرؤية عدم وضوح الرؤية، أو فقدان البصر في واحدة أو كلتا العينين (إلا إذا كان هذا يحدث دائماً معك عند الإصابة بالصداع النصفي).  
• أن يكون الصداع شديداً و مركزاً في جهة عين واحدة مع احمرار العينين مترامن مع إصابة الرأس أو السقوط.
- 7) ضعف مفاجئ، و فقدان الرؤية أو الكلام:**  
• ضعف مفاجئ أو خدر في جانب واحد من الجسم.  
• فقدان القدرة على الكلام أو التعبير و صعوبة فهم الآخرين للكلام.  
• الدوخة أو عدم الثبات غير المبرر، أو هبوط مفاجئ و فقدان التوازن.  
• عدم وضوح الرؤية أو فقدان البصر.
- 8) ومضات ضوء:**  
قد يكون الإحساس بومضات الضوء إشارة لحدوث انفصال الشبكية، فيجب سرعة اللجوء للطبيب لتجنب فقدان الدائم للبصر.
- 9) الشعور بالامتلاء بعد أكل القليل جداً:**  
الشعور بالشبع التام بعد تناول القليل جداً من الطعام (أقل من المعتاد) و الذي يستمر لأكثر من أسبوع يستوجب فحص الطبيب و قد يكون مصحوباً بأعراض أخرى مثل: الغثيان، و التقيؤ، و الانتفاخ، و الحمى، و فقدان الوزن أو اكتسابه. أخبر طبيبك عن هذه العلامات و الأعراض المصاحبة.
- 10) تورم أو احمرار و دفء المفصل:**  
إذا كان أحد المفاصل متورمة أو ملتهبة، قد يكون مؤشراً على الإصابة بالعدوى في المفصل، و من الأسباب أيضاً: النقرس أو بعض أنواع التهاب المفاصل.

المصدر: <http://www.mavoclinic.com/health/symptoms/GA00054>

## Cancer Survivors Numbers are up:

The number of cancer survivors in the United States increased to 11.7 million in 2007, according to a new report from the Centers for Disease Control and Prevention and the National Cancer Institute. That's compared with 3 million cancer survivors in 1971 and 9.8 million in 2001.

For this study, a cancer survivor was defined as anyone who has had cancer, from the time of diagnosis through the balance of his or her life.

The study also found of the 11.7 million people living with cancer in 2007, 7 million were 65 years or older. Women were more likely to survive cancer, (54%) and breast cancer survivors are the largest group of cancer survivors (22%), followed by prostate cancer survivors (19%) and colorectal cancer survivors (10%).

Researchers believe the increase in the number of cancer survivors is due to several reasons, including a growing aging population, early detection, improved diagnostic methods, more effective treatment, and improved clinical follow-up after treatment.

Read more: <http://thechart.blogs.cnn.com/2011/03/10/cancer-survivor-numbers-are-up/>



## Study: Drinking Coffee May Lower Women's Risk of Stroke

Are you drinking a cup of coffee right now? Congratulations, you may be lowering your risk of stroke, according to study of nearly 35,000 women published Thursday in *Stroke: Journal of the American Heart Association*.

The study led by Susanna Larsson of the Karolinska Institute in Stockholm followed women aged 49 to 83 for an average of 10 years, and found that those who drank more than one cup of coffee a day had a 22% to 25% lowered risk of stroke, compared with women who drank less. Further, the study found, drinking little or no coffee was actually associated with a slight increase in stroke risk.

Read more: <http://healthland.time.com/2011/03/10/study-drinking-coffee-may-lower-womens-risk-of-stroke/#ixzz1GJfSk85>





## غسول الجيوب الأنفية:

أشارت إحدى الصحف الأمريكية إلى تزايد إقبال المرضى الذين يعانون حساسية في الجيوب الأنفية على العلاج باستخدام ما يعرف بغسول الجيوب الأنفية من خلال استعمال محاليل الملح الطبيعية التي أثبتت كفاءة كبيرة خلال العقدين الأخيرين.

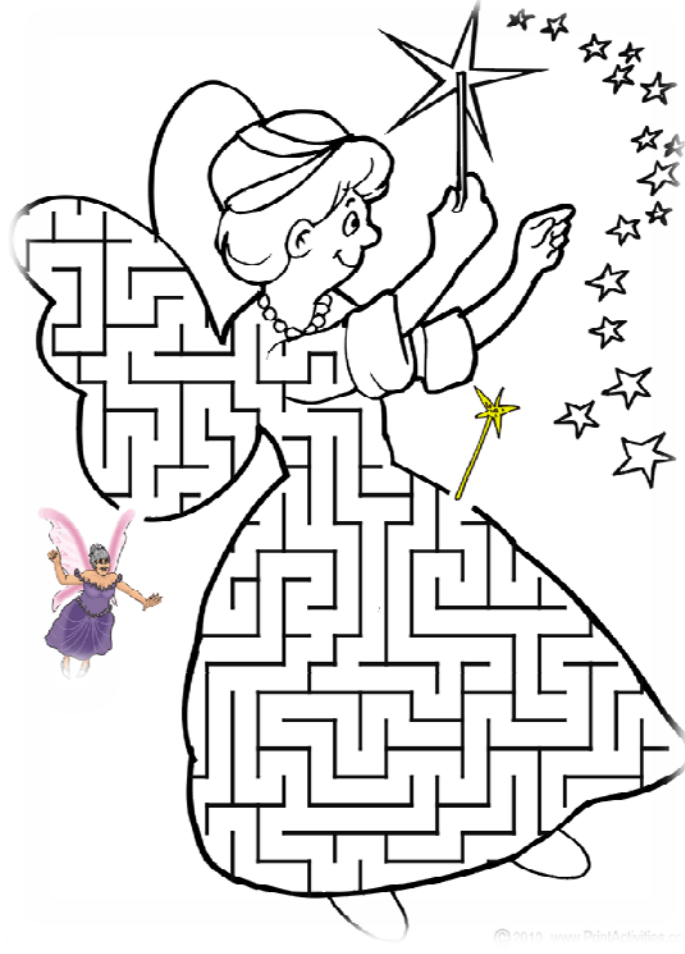
وقالت الصحيفة في تقريرها إن سبب الإقبال على هذا العلاج هو عدم احتوائه على عقاقير طبية وأنه طبيعي تماماً وغير مؤلم. وتشير الأبحاث إلى أن المواظبة على تطهير الجيوب الأنفية بهذه الطريقة لها فوائد إيجابية.

فقد أظهرت دراسة حديثة أجراها باحثون في جامعة وسكونسن الأمريكية وأجريت على بعض المرضى لمدة ستة أشهر أن التطهير اليومي للجيوب قلل أعراض المرض واستخدام الأدوية وتحسنت الحالة الصحية عموماً.

وكشفت دراسة أخرى أن استخدام غسيل الأنف بمحاليل الملح قللت التهاب الأنف على نحو أفضل من العلاج بالأدوية ودام الأثر لعدة ساعات. ويتفق معظم الأطباء على أن المرضى الذين يعانون من احتقان الأنف وضغط الجيوب الأنفية وغلظة الصوت والعطس والحكة وأعراض الجهاز التنفسي العلوي الأخرى يشعرون بتحسّن ملحوظ عند استعمال غسيل الأنف بصفة دورية.

المصدر: <http://www.mavoclinic.com/health/symptoms/GA00054>

	4			2		1	9
			3	5	1	8	6
3	1			9	4	7	
	9	4					7
2						8	9
		9	5	2		4	1
4	2		1	6	9		
1	6		8				7



## رجاء خاص

نأمل من جميع المرضى والمرافقين استخدام البريد الإلكتروني الخاص بالملحقية والزملاء العاملين بها للشئون الخاصة بالحالة المرضية والتقارير الطبية وكل ما يتعلق بالمرضى والمرافق أثناء فترة العلاج وعدم استعماله للرسائل الخاصة خارج هذا النطاق.. شاكرين لكم تعاونكم.. والله الموفق.

## المشروبات الساخنة مفيدة في الصيف:

أثبتت العديد من الأبحاث الحديثة أنه يفضل شرب المشروبات الساخنة مثل الشاي في أيام الصيف الحارة حيث إن شرب المشروبات الباردة في هذه الأيام يجعل الجسم يعمل لتعديل حرارته مع الجو الخارجي مما يؤدي إلى ارتفاع درجة الحرارة الطبيعية في حين إن تناول المشروبات الساخنة التي تؤدي إلى ارتفاع الحرارة داخل الجسم تؤدي لتبديد الحرارة عبر التعرق وتبخير المياه على الجلد وبالتالي تبريد الجسم.

من المعروف عن التقاليد في البلدان الحارة شرب المشروبات الساخنة مثل الشاي والقهوة خلال النهار بالإضافة إلى تغطية جيدة للجسم من الرأس إلى القدمين.

وأشارت العديد من الدراسات إلى أن المناخات المعتدلة يصل معدل التعرق فيها 2.8 لتر في الساعة ويمكن أن يرتفع هذا المستوى إلى 3 لترات في الساعة خلال النشاطات المعتادة وفي البيئات الحارة فإن معدل التعرق يصل إلى 7 لتر يومياً ويمكن أن يرتفع إلى أكثر من 10 لتر في اليوم الواحد.

وأوضحت أحد الدراسات أن الكائنات الحية لديها قدرة المحافظة على حرارة جسمها الداخلية ثابتة أما عن طريق تدفئة الجسم أو عن طريق التبريد حتى تتقارب مع حرارة الجو العادي سواء كان بارداً أم حاراً وفي الأجواء الباردة يقوم الجسم بحرق سعرات حرارية من أجل التدفئة الداخلية، كما أثبتت الأبحاث أن تغطية الجسم من الرأس إلى القدم كما يفعل القاطنون في الصحراء تقلل من تعريض الجسم لحرارة الجو الخارجي وبالتالي التقليل من الشعور بالحر.

المصدر: <http://www.mavoclinic.com/health/symptoms/GA00054>



## رحلات السفر الطويلة:

حذرت دراسة جديدة صادرة عن منظمة الصحة العالمية من المخاطر الناجمة عن رحلات السفر الطويلة خاصة تلك التي تنطوي على الجلوس دون حركة لساعات طويلة لأن فرص التخثر الوريدي تتضاعف بعد سفر يوم لأكثر من أربع ساعات.

وتبين الدراسة أن مخاطر الإصابة بالتخثر الوريدي ترتفع لدى المسافرين على متن الطائرة أو القطار أو الحافلة أو السيارة عندما يجلسون دون حراك لفترات طويلة، وذلك بسبب ركود الدم في الأوردة.

وركزت الدراسة في إحدى جوانبها على الرحلات الجوية بشكل خاص لتصل إلى أن نسبة مخاطر الإصابة بالجلطات الدموية ترتفع أيضاً لدى المسافرين الذين يستقلون عدة طائرات خلال فترة زمنية قصيرة كما تبقى عوامل الخطر مرتفعة على مدى أربعة أسابيع بعد الرحلة.

كما إن هناك العديد من العوامل الأخرى التي تزيد من مخاطر الإصابة بالجلطة، ومنها السمنة وطول القامة أو قصرها واستخدام موانع الحمل الفموية واضطرابات الدم الوراثية التي تؤدي إلى ارتفاع قابلية الإصابة بالجلطة.

ولم تسع الدراسة إلى بحث التدابير الفعالة للوقاية من مخاطر تجلط الدم بالاوردة العميقة إلا أن الخبراء اقرروا بإمكانية تعزيز دوران الدم بتنشيط عضلات الرولة من خلال تحريك القدم ومفصل الكاحل من الأسفل إلى الأعلى وبالعكس.

واكد الخبراء ان تحريك القدم بهذه الطريقة يساهم في سريان الدم في أوردة عضلات الرولة، مما يحد من ركوده. كما ينبغي للمسافرين تجنب ارتداء الألبسة الضيقة التي قد تسبب في ركود الدم.

المصدر: الجزيرة

## تنويه....

ترجو الملحقية الصحية من الإخوة والأخوات المتواجدين في الولايات المتحدة وكندا للعلاج ومرافقهم الكرام بأن يتم إشعار الملحقية 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 الملحقية بذلك. وأرجو أن يتأكد الجميع باننا في خدمتهم ونعمل لصالحهم ونقدم كل التسهيلات لخدمة المريض.

## رسالة الملحقية 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.
- للتواصل مباشرة مع سعادة الملحق الصحي بواسطة البريد الإلكتروني الخاص: [sms@shm-us.org](mailto:sms@shm-us.org)

## 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

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