



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

العدد 33

ذو الحجة 1432 هـ

نوفمبر 2011 م



محرر/ فارس فتح الله

المشرف العام الملحق الصحي/ سليمان بن منصور الشعبي

الرياض تستضيف المؤتمر الدولي لعلاقات المرضى تحت رعاية د. الربيعه

تحت رعاية معالي وزير الصحة الدكتور عبدالله بن عبدالعزيز الربيعه، وبحضور معالي وزير العدل الدكتور محمد بن عبد الكريم العيسى ومعالي رئيس هيئة حقوق الإنسان الدكتور بندر بن محمد العيبان، تنظم وزارة الصحة المؤتمر الدولي الأول لعلاقات المرضى تحت شعار (المريض أولاً)، وذلك خلال الفترة من ٢٥-٢٦/١٢/١٤٣٢ هـ بفندق الفيصلية بالرياض.

وتأتي رعاية معالي وزير الصحة لفعاليات هذا اللقاء تأكيداً على اهتمام القطاع الصحي والقائمين عليه في المملكة بجميع الجهود الرامية إلى تقديم الخدمات الصحية للمرضى وفق أعلى المستويات وحسب الأعراف والسياسات الطبية، في ضوء العمل على تطوير قدرات العاملين في مجال الرعاية الصحية، وتبادل الخبرات بين قادة الرعاية الصحية في المنطقة.

ويتيح المؤتمر الفرصة لممثلي وزارة الصحة والمسؤولين الإداريين في مستشفيات المنطقة للالتقاء والتشاور مع الخبراء العالميين حول أحدث منتجات وخدمات الرعاية الصحية.

وخلال المؤتمر يبحث المسؤولون وصناع القرار في القطاع الصحي أحدث حلول الرعاية الصحية التي يمكن تطبيقها في مشاريعهم الحالية والمستقبلية.

الجدير بالذكر أن المؤتمر معتمد من الهيئة السعودية للتخصصات الصحية بواقع ١١ ساعة تدريب طبي مستمر، ويحظى بمشاركة نخبة متميزة من كبار المتحدثين المحليين والعالميين في مجال الرعاية الصحية. www.moh.gov.sa/Ministry/MediaCenter/News



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

November 2011

Dhu Al-Hijjah 1432

Issue 33

SCARRING IS NECESSARY PART OF HEART HEALING



A new study from the University of North Carolina (UNC) at Chapel Hill School of Medicine suggests that scarring of heart tissue is a necessary part of healing and we should be careful about interrupting it as it can further weaken the heart. The researchers write about their finding in the 15 November online issue of *The EMBO Journal*. When a person has a heart attack, the lack of oxygen causes part of the tissue to be damaged and form scar tissue. Until this study, many scientists believed it was important to lessen the scarring because it hardens the walls of the heart and reduces its ability to pump blood around the body.

HOW TO QUIT SMOKING



We all know the health risks of smoking, and most of us know that kicking the habit is the single biggest improvement to health a smoker can make. But that doesn't make it any easier to kick the habit. Whether you're a teen smoker or a lifetime pack-a-day smoker, quitting can be tough.

To increase your chances of success, you need to be motivated, have social support, an understanding of what to expect, and a personal game plan. It is possible to learn how to replace your smoking habits, manage your cravings, and join the millions of people who have kicked the habit for good.

WAYS TO CREATE YOUR PERSONAL STOP SMOKING PLAN

DESIGNING YOUR PERSONAL GAME PLAN

TAILORING A PERSONAL GAME PLAN TO YOUR SPECIFIC NEEDS AND DESIRES CAN BE A BIG HELP. LIST THE REASONS WHY YOU WANT TO QUIT AND THEN KEEP COPIES OF THE LIST IN THE PLACES WHERE YOU'D NORMALLY KEEP YOUR CIGARETTES, SUCH AS IN YOUR JACKET, PURSE, OR CAR. YOUR REASONS FOR QUITTING SMOKING MIGHT INCLUDE:

- I will feel healthier and have more energy, whiter teeth and fresher breath.
- I will lower my risk for cancer, heart attacks, strokes, early death, cataracts, and skin wrinkling.
- I will make myself and my partner, friends, and family proud of me.
- I will no longer expose my children and others to the dangers of my second-hand smoke.
- I will have a healthier baby (If you or your partner is pregnant).
- I will have more money to spend. www.helpguide.org/mental/quit_smoking



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



الأحداث السنوية

اليوم العالمي لإحياء ذكرى ضحايا حوادث الطرق

20 تشرين الثاني/نوفمبر 2011

تودي حوادث الطرق بحياة 1.3 مليون نسمة كل عام وتتسبب في إصابة أو إعاقة زهاء 50 مليون آخرين. وتمثل تلك الحوادث أهم أسباب الوفاة في صفوف الفئة العمرية 10 أعوام-24 عاماً.

وفي تشرين الأول/أكتوبر اعتمدت الجمعية العامة للأمم المتحدة قراراً يدعو الحكومات إلى الاحتفال بثالث يوم أحد من تشرين الثاني/نوفمبر كل عام كيوم عالمي لإحياء ذكرى ضحايا حوادث الطرق. وتم تخصيص هذا اليوم للاعتراف بضحايا حوادث الطرق والمصاعب التي يواجهها أقرباؤهم الذين يضطرون إلى التكيف مع الآثار الانفعالية والعملية لتلك الأحداث المأساوية.

ويشجع كل من منظمة الصحة العالمية وفريق تعاون الأمم المتحدة للسلامة على الطرق الحكومات والمنظمات غير الحكومية في جميع أنحاء العالم على إحياء هذا اليوم من أجل استرعاء انتباه الجماهير إلى حوادث الطرق وما ينجم عنها من آثار وتكاليف، وإلى التدابير التي يمكن اتخاذها للوقاية منها.

اليوم العالمي للسكري

14 تشرين الثاني/نوفمبر

يسعى اليوم العالمي للسكري إلى إذكاء الوعي العالمي بداء السكري - بمعدلات وقوعه التي ما فتئت تزداد في شتى أنحاء العالم وبكيفية توقي المرض في معظم الحالات. ويُحتفل بهذا اليوم في 14 تشرين الثاني/نوفمبر، وهو تاريخ حدده كل من الاتحاد الدولي للسكري ومنظمة الصحة العالمية لإحياء عيد ميلاد فريديريك بانتين الذي أسهم مع شارلز بيست في اكتشاف مادة الأنسولين في عام 1922، علماً بأن تلك المادة باتت ضرورية لبقاء مرضى السكري على قيد الحياة.

يصيب السكري أكثر من 220 مليون نسمة في جميع أنحاء العالم. ومن المرجح أن يزداد ذلك العدد بنسبة تفوق الضعف بحلول عام 2030 إذا لم تُتخذ آية إجراءات للحيلولة دون ذلك. والجدير بالذكر أن نحو 80% من وفيات السكري تحدث في البلدان المنخفضة الدخل والبلدان المتوسطة الدخل.



اليوم العالمي لمرض الرئة الانسدادى المزمن

16 تشرين الثاني/نوفمبر

الغرض من اليوم العالمي لمرض الرئة الانسدادى المزمن، الذي يُحتفل به في 16 تشرين الثاني/نوفمبر، هو العمل على إذكاء الوعي العالمي بهذا المرض والدعوة إلى تحسين رعاية مرضاه. وتشير تقديرات منظمة الصحة العالمية لعام 2004 إلى أنّ عدد المصابين بهذا المرض ناهز حالياً 64 ملايين نسمة. وتتوقع المنظمة أن يصبح هذا المرض رابع أسباب الوفاة الرئيسية في شتى أنحاء العالم بحلول عام 2030. وأهم عوامل الاختطار المرتبطة به هي التدخين وتلوث الهواء داخل المباني وخارجها والتعرض للغبار والمواد الكيميائية في أماكن العمل.

ويضطلع العاملون الصحيون ومجموعات المرضى، في جميع أنحاء العالم، بأنشطة في إطار تظاهرات هذا اليوم التي تنظمها المبادرة العالمية

صحة الاطفال

خطورة استنشاق الأطفال لدخان البخور

يعد البخور عبير الشرق، لما له من رائحة فواحة تعطر أجواء المكان، وتنتج رائحة البخور عن حرق قطع من نباتات عطرية ولحاء الأشجار وزيوته العطرية، فلا بد من الحد من استخدامه في وجود الأطفال لما له من مخاطر تزيد حالات الربو الشعبي عند الأطفال.

دراسات تحذر من تعرض الأطفال لدخان البخور:

- كشفت دراسة تاوانية إلى أن الأطفال الذين أعتاد آبائهم على إشعال البخور في وجودهم أنه أكثر عرضة للإصابة بالربو الشعبي.
- هناك دراسات أخرى تشير إلى أن دخان البخور يؤدي إلى الإصابة بالسرطان وملت نسبة الإصابة الناتجة عن استنشاق دخان البخور أكثر من استنشاق دخان السيارات.
- ذكرت مجلة المختصة بأمراض الجهاز التنفسي إلى أن الأطفال الذين يشعل والديهم البخور في المنزل معرضون للإصابة بالربو المزمن بنسبة 36% أكثر من غيرهم، في حين تبلغ نسبة من يتعرضون لصعوبة التنفس أثناء التمرينات الرياضية 64% أكثر من غيرهم.

www.hawaaworld.com

تنويه.....

نأمل من جميع المرضى ومرافقيهم التأكد من تاريخ انتهاء الإقامة بالولايات المتحدة الأمريكية الموجود بالكرت

الابيض (I-94) بجواز السفر و مراعاة تمديد الإقامة قبل انتهائها بأسبوعين على الأقل بالاتصال بالمكتب الدولي في مركز العلاج لإصدار تقرير بأن المريض مازال مستمر تحت العلاج مع تعبئة الاستمارات والاتصال بالملحقية للحصول على خطاب بان الملحقية مسنولة عن تكاليف العلاج و مصاريف الإعاشة الشهرية. علماً إن عدم تمديد الإقامة في موعدها المحدد قد يعرقل التمديد أيضاً صعوبة دخولكم للولايات المتحدة فيما بعد.

والله ولي التوفيق،،

نفيدكم إن الخطوط الجوية العربية السعودية وافاتنا بالتعليمات التالية:-

ضرورة إن يقوم المسافر بإلغاء حجزه قبل موعد السفر بـ 72 ساعة إذا لم يكن سيسافر على حجزه المؤكد و سوف يتحمل دفع غرامة عدم إلغاء الحجز و قدرها 25% من قيمة التذكرة عند القيام بحجز جديد.

تنويه.....

ترجو الملحقية الصحية من الأخوة والأخوات المتواجدين في الولايات المتحدة وكندا للعلاج ومرافقيهم الكرام بان يتم إشعار الملحقية في حالة عودة احدهم 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 باننا في خدمتكم ونعمل لصالحكم ونقدم كل التسهيلات لخدمة المريض. من الله على الجميع بالشفاء العاجل.

صحة هضمية

طرق بسيطة تساعد على تفادي انتفاخ المعدة وسوء الهضم

كشفت دراسة طبية حديثة أجراها باحثون أمريكيون بجامعة هارفارد الأمريكية عن 5 وسائل بسيطة تساعد على الحد من تقلصات وانتفاخات المعدة الناتجة عن تناول بعض الأطعمة التي تؤثر بصورة سلبية على عملية الهضم وتسبب الانتفاخ بشكل سريع بعد تناول الطعام مباشرة.

وحدد الباحثون أولى تلك الطرق في الحد من تناول منتجات الألبان مثل الجبن والزبادي والتي تحتوي على اللاكتوز أو إنزيم اللاكتاز الذي يؤدي الى الشعور بالانتفاخ وعسر الهضم وثاني الطرق هي اختيار أنواع الفاكهة بعناية مثل العنب والتوت والحامضيات والتي تحتوي على نسب متساوية ومعتدلة من السكريات مثل الفركتوز والجلوكوز الأمر الذي يجعلها أسهل في الهضم على العكس من التفاح والكمثرى الذي يحتوي على نسب عالية من السكريات.

وأضاف الباحثون أن اختيار الأنواع المناسبة من الأرز والقمح والخبز والشوفان والبطاطس التي تحتوي على كميات معتدلة من النشويات هي ثالث خطوة للحد من مشاكل عسر الهضم بالإضافة الى عدم تناول السكريات الوهمية مثل مانيتول-سوربيتول-إكسيليتول والتي غالباً ما توجد في المشروبات الغازية الملونة أو الخاصة بالحمية الغذائية الخالية من السكر.

وتعتبر أهم وآخر وسيلة هي الابتعاد عن البقوليات بأنواعها مثل الفول والعدس والحمص وفول الصويا والمكسرات والفاصوليا ويجب تناولها بعد نقعها في المياه لفترات طويلة إلى جانب الحد من تناول الكرنب بقدر الإمكان.

www.mashy.com

*للتواصل مباشرة مع سعادة الملحق الصحي بواسطة البريد الإلكتروني

sms@shm-us.org

أرقام تهمةك

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

يرجى استخدام رقم الطوارئ للحالات الطارئة فقط.

رسالة الملحقية للاخوة المرضى و المرافقين المقيمين للعلاج في الولايات المتحدة الأمريكية وكندا:

*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 (1)(4) من قانون الهجرة و الجنسية.