



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



العدد 32

ذو القعدة 1432 هـ

أكتوبر 2011 م

محرر/ فارس فتح الله

المشرف العام الملحق الصحي/ سليمان بن منصور الشعبي

نحو حياة بدون مرض "سرطان الثدي"

عالمياً شهر أكتوبر (10) من كل سنة يعتبر شهر التوعية للوقاية من سرطان الثدي

## "الصحة العالمية": الكشف المبكر ضرورة للقضاء على سرطان الثدي.

ذكر تقرير أصدرته منظمة الصحة العالمية مؤخراً حول سرطان الثدي، أن السبيل الوحيد للقضاء نهائياً على المرض هو الكشف المبكر، خاصة في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل.

وذكر التقرير أن سرطان الثدي هو أكثر أنواع السرطان التي تصيب النساء في العالم المتقدم والعالم النامي على حد سواء، وأشار إلى ارتفاع معدلات الإصابة بالمرض في الدول النامية نتيجة زيادة متوسط العمر المأمول وزيادة التوسع العمراني واعتماد أنماط الحياة الغربية. وأكدت المنظمة أنها تسعى إلى تعزيز مكافحة سرطان الثدي في إطار البرامج الوطنية لمكافحة المرض.

وتجرى المنظمة حالياً، بدعم من مؤسسة كومين، دراسة على مدى خمسة أعوام لتحديد نتائج مكافحة سرطان الثدي في 10 بلدان من البلدان المنخفضة الدخل والبلدان المتوسطة الدخل. ومن المتوقع أن تسهم نتائج هذا المشروع في توفير بيانات تمكن من رسم سياسات مناسبة في مجال مكافحة سرطان الثدي في البلدان الأقل نمواً.

<http://youm7.com/News.asp?NewsID=507038&SecID=245&IssueID=>



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

October 2011

Dhu Alqa'dah 1432

Issue 32

### Daily Ginger Dose May

### Reduce Risk of

### Colorectal Cancer



A daily dose of ginger could reduce colon inflammation and ultimately help reduce the risk of colorectal cancer, a new study suggests.

Researchers found that study participants who took ginger supplements had a 28 percent decrease in one measure of colorectal inflammation, compared with those who took a placebo. Studies have shown that people with higher levels of rectal inflammation are more likely to develop lesions, which can develop into cancer.

[www.foxnews.com/health/201](http://www.foxnews.com/health/201)

## How to Think Yourself Healthy

Your powers of make-believe can help you control cravings, get motivated to work out, and even improve your vision, according to several recent studies.

"If you imagine an experience, the brain stimulates itself in the same way as if you were doing it," says Joachim Vosgerau, co-director of the Center for Behavioral Decision Research at Carnegie Mellon University. Try these techniques to harness your mind's superpowers.

**To Curb Cravings: Distract Yourself** In one study, volunteers were able to reduce food hankerings by imagining a rainbow or the smell of eucalyptus.

**To Get to the Gym: Envision Your Workout**

Taking a few minutes to conjure up what your sweat session will feel like (pounding heart and all) may make you more likely to get off the couch. [www.foxnews.com/health](http://www.foxnews.com/health)

## How to Help a Loved One Cope With Breast Cancer

### Emotional aid

Knowing how to respond to a friend or family member who's been diagnosed with cancer is tough. You want to help, but you don't know how. That's why we went to Sally Kydd, PsyD, psychologist, author of *Intimacy After Cancer* (Big Think Media, 2006) and a breast cancer survivor, who offers her insight into helping your friend or family member through this difficult time.

### Do check your emotions

Often, many thoughtless or hurtful comments are made because people haven't thought about how they feel about cancer. Before you talk to this person, ask yourself how you feel about cancer and review your past experiences with others who have been diagnosed.

### Do listen

Often, people, especially women, process issues through conversation, which is why it's important to be an active listener and let this person talk. Show that you're listening by asking questions like, "Is this what you mean?" or paraphrasing what this person's saying. Just don't step in to offer advice or opinions. Right now your ears are more important than your world.

<http://www.health.com/health/gallery>



601 New Hampshire Ave,  
N.W Washington,  
DC20037



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



Web Site: [WWW.SHM-US.ORG](http://WWW.SHM-US.ORG)  
E-Mail: [Info@SHM-US.ORG](mailto: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](http://WWW.SHM-US.ORG)  
E-Mail: [Info@SHM-US.ORG](mailto:Info@SHM-US.ORG)



## الأحداث السنوية



### الاستثمار في الصحة النفسية

10 تشرين الأول/أكتوبر 2011

يزيد اليوم العالمي للصحة النفسية وعي الناس بقضايا الصحة النفسية. ويشجع هذا اليوم المزيد من المناقشات المفتوحة للاضطرابات النفسية، والاستثمارات في الخدمات الوقائية والترويجية والعلاجية. والفجوة العلاجية فيما يتعلق بالاضطرابات النفسية والعصبية وتلك المرتبطة بتعاطي المخدرات، لا سيما في البلدان الفقيرة الموارد. وموضوع هذا العام هو "الاستثمار في الصحة النفسية". فالموارد المالية والبشرية المخصصة للصحة النفسية غير كافية، لا سيما في البلدان المنخفضة الموارد. وغالبية البلدان المنخفضة الدخل والمتوسطة الدخل تنفق على الصحة النفسية أقل من 2% من ميزانية الصحة لديها. وهناك بلدان عديدة لديها أقل من أخصائي واحد في الصحة النفسية لكل مليون من السكان. والأدهى أن جزءاً كبيراً من الموارد المحدودة يُنفق على المستشفيات النفسية الكبيرة لا على الخدمات المقدمة من خلال الرعاية المجتمعية والرعاية الصحية الأولية.

إننا نحتاج إلى زيادة الاستثمار في الصحة النفسية وإلى تحويل الموارد المتاحة نحو أشكال من الخدمات المتمسمة بمزيد من الفعالية والإنسانية.

المصدر [www.who.int/mediacentre](http://www.who.int/mediacentre)



### يوم الرؤية العالمي

13 تشرين الأول/أكتوبر 2011

يُحتفل بيوم الرؤية العالمي كل عام في ثاني خميس من شهر تشرين الأول/أكتوبر لإذكاء الوعي وحث العالم على تركيز اهتمامه على العمى ومشكلة ضعف البصر وضرورة تأهيل من يعانون من تلك المشكلة. ويتم التركيز هذا العام على مسألة صحة العين وضمان المساواة في الحصول على خدمات الرعاية ذات الصلة. والجدير بالذكر أن معظم حالات ضعف البصر المُسجلة على الصعيد العالمي تتعلق، أساساً، برجال ونساء من الفئة العمرية 50 سنة فما فوق: فعلى الرغم من سهولة علاج غالبية أمراض العين التي تصيب تلك الفئة، مثل الكاتاراكات، فإنه لا يزال يتعين ضمان الاستفادة الرجال والنساء من خدمات رعاية العين على قدم المساواة في بعض مناطق العالم. ويقوم كل الشركاء في أنشطة توقي ضعف البصر أو استعادة البصر بإحياء يوم الرؤية العالمي في شتى ربوع العالم. ويمثل هذا اليوم أيضاً أهم حدث للدعوة من أجل توقي العمى والترويج لمبادرة "الرؤية 2020: الحق في الإبصار"، وهي مبادرة أنشأتها لذلك الغرض منظمة الصحة العالمية والوكالة الدولية للوقاية من العمى.

المصدر [www.who.int/mediacentre](http://www.who.int/mediacentre)

## صحة الأطفال

### الأطفال العدوانيون يفضلون ألعاب الكمبيوتر الوحشية

قال علماء ألمان إن الأطفال العدوانيين يميلون لألعاب الكمبيوتر والفيديو الوحشية أكثر من أقرانهم غير الميالين للعنف. وحسب باحثي جامعتي هوهينهايم ولوفاننا في ألمانيا فإن هؤلاء الأطفال الذين يفضلون ألعاب الكمبيوتر العنيفة معرضون لخطر تأصل هذا الحب لهذه الألعاب لديهم.

غير أن الباحثين شددوا الاثنين في مدينة شتوتجارت على أنهم لم يصدوا لدى هؤلاء الأطفال تزايدا في ميلهم للعنف في الحياة الواقعية وهذا هو الخبر الطيب من الناحية التربوية للإعلام حسب "ينز فوجيلزنج" من جامعة هوهينهايم 'ولكن ذلك ينطبق فقط على الفئة العمرية التي شملتها الدراسة وهم أطفال في سن 8 إلى 12 عاما.

وقالت "ماريا فون ساليش" المشرفة على الدراسة إن الباحثين رصدوا آثارا سلبية للألعاب الوحشية على سلوك الأطفال الأكبر سنا من هذه الفئة مما يعني ضرورة اتخاذ الحذر اللازم تجاه أثر هذه الألعاب واتخاذ ما يلزم من إجراءات لمواجهة هذه الآثار فنحن لا نستطيع أن نستبعد أن يتحول هذا التأصل لحب ألعاب العنف إلى تزايد الاستعداد للعنف مع مرور السنوات. [www.mashy.com/health](http://www.mashy.com/health)

**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. و للملحقية الصحية لا تتحمل ذلك فهذه مسنولية المرافق.**

## تنويه

ترجو الملحقية الصحية من الأخوة و الأخوات المتواجدين في الولايات المتحدة و كندا للعلاج و مرافقهم الكرام بان يتم إشعار الملحقية في حالة عودة احدهم إلى المملكة لأي سبب كان. حيث أن التعليمات التي لدينا من قبل الإدارة العامة للهيئات الطبية بان يتم إغلاق ملف أي مريض يعود للمملكة دون إشعار الملحقية بذلك. وارجو وان يتأكد الجميع بأننا في خدمتكم ونعمل لصالحكم ونقدم كل التسهيلات لخدمة المريض وفق الامكانيات المتاحة. من الله على الجميع بالشفاء العاجل.

## رشاقة الجسم

ينتشر عدد من الأوهام حول الحمية والرياضة اللتان يتبعهما البعض من أجل تخفيف الوزن، مما دفع الخبراء في مجالي الحمية والتغذية إلى لفت الانتباه لبعض هذه الأوهام.

ويؤكد هؤلاء ان الإضراب عن الطعام يعتبر أحد الوسائل الناجحة لإنقاص الوزن. ويبدو للوهلة الأولى ان هذه الوسيلة قد تفيد نفعاً، لكن حاجة الإنسان المستمرة الى الطاقة تجعله مضطراً للبحث عن مصدر لها، فيجدها الجسم فيما لديه من مخزون. وبعد انتهاء فترة الانقطاع عن تناول الطعام يبدأ الجسم الذي اعتاد على الإضراب بتخزين الطعام، تحسباً لخطوة مماثلة من الوارد ان يقدم عليها الشخص مرة أخرى.

ويعتقد البعض ان الجوع يفيد بتقليص الوزن، إلا ان التجارب العملية والعلمية تؤكد ان تناول 5 وجبات صغيرة في اليوم وسيلة أفضل للتخلص من الوزن الزائد، خاصة وان الجوع قد ينهك الجسد. وثمة انطباع خاطئ يسود بين الكثيرين يفيد بعدم تناول الطعام مع حلول المساء، اذ يشير العلماء الى انه بالنسبة لجسم الإنسان لا يهم موعد تناول وجبة ماء، شريطة أن يكون الفاصل الزمني بينها والخلود الى النوم من ساعتين الى 3 ساعات. [www.mashy.com/health](http://www.mashy.com/health)

\*للتواصل مباشرة مع سعادة الملحق الصحي بواسطة البريد الالكتروني:

[sms@shm-us.org](mailto:sms@shm-us.org)

**أرقام تهمك**

<p>قنصلية نيويورك: هاتف: 2127522740 فاكس: 2126882719 قنصلية هيوستن: هاتف: 7137855577 فاكس: 7137851163 قنصلية لوس انجلوس: هاتف: 3104796000</p>	<p>سفارة خادم الحرمين بالولايات المتحدة: هاتف: 2023423800 سفارة الحرمين خادم بكندا: هاتف: 6132374100 فاكس: 6132370567 شئون الرعايا بالسفارة: 2028570122</p>	<p>الرقم المجاني للملحقيه أثناء الدوام الرسمي: 8667377906 رقم الطوارئ خارج أوقات الدوام الرسمي: 2024691700</p>	<p><b>يرجي استخدام رقم الطوارئ للحالات الطارئة فقط.</b></p>
---	---	--	---

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

\*نهيب 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 212 (1)(4) من قانون الهجرة و الجنسية.