



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



سبتمبر ٢٠١١ م
شوال ١٤٣٢ هـ
العدد ٣١

محرر/ فارس فتح الله

المشرف العام الملحق/ سليمان بن منصور الشعيبي



باسم معالي وزير الصحة د. عبد الله بن عبد العزيز الربيعه و باسمي و اسم الأخوة و الأخوات
منسوبي الملحقية الصحية بالولايات المتحدة الأمريكية و كندا أتقدم لكم بالتهنئة
الخالصة باليوم الوطني للمملكة و أتمني من الله العلي القدير أن يعيد هذه المناسبة على هذا البلد
العطاء بالخير و أن يحميها من كل مكروه وان يديم
عليها الأمن و الأمان وان يحفظ قيادتنا الحكيمة بقيادة خادم الحرمين الشريفين
الملك عبد الله بن عبد العزيز و سمو ولي عهده الأمين صاحب السمو الملكي الأمير
سلطان بن عبد العزيز و سمو النائب الثاني صاحب السمو الملكي الأمير نايف بن عبد العزيز
دام عزها انه سميع مجيب الدعوات وان يمدكم بثوب الصحة و العافية
اخوكم سليمان بن منصور الشعيبي
وكل عام وانتم بخير.



The Monthly Health Mission Newsletter

Saudi Health Mission in USA (Washington DC) and Canada.

September 2011
Shawwal 1432

Brain Foods That Help You Concentrate.



Eat Breakfast to Fuel Your Brain.

Tempted to skip breakfast? Studies have found that eating breakfast may improve short-term memory and attention. Students who eat breakfast tend to perform significantly better than those who don't. Foods at the top of researchers' brain fuel list include high-fiber whole grains, dairy, and fruits. Just don't overeat; researchers also found high-calorie breakfasts appear to hinder concentration.



Fish Really is Brain Food.

A protein source associated with a great brain boost is fish -- rich in omega 3 fatty acids, essential for brain function and development. These healthy fats have amazing brain power: higher dietary omega 3 fatty acids are linked to lower dementia and stroke risks; slower mental decline; and may play a vital role in enhancing memory, especially as we get older. For brain and heart health, eat two servings of fish weekly.

www.webmd.com

Can Vitamin C and Zinc Fight Colds?



The überhealthy don't shrug off an impending cold—they attack it. Jenny Spring, 29, of Cambridge, Mass., takes a double shot of vitamin C and zinc at the first ominous sniffle or throat tickle that could be a sign of a cold or the flu. She sips the powdered drink mix Emergen-C (it packs 1,000 mg of vitamin C) once or twice a day, followed by a few blasts of Zicam, an over-the-counter zinc nasal spray. "I've warded off coughs and colds long enough that I don't remember the last time I had one," she says.

Although vitamin C and zinc for cold prevention remain controversial, some studies show that C is especially helpful for people who are under extreme stress and that zinc can prevent viruses from multiplying. Experts say there's no harm in trying—and just believing these remedies work may help too.

Make C work for you: Neil Schachter, MD, director of respiratory care at Mt. Sinai Medical Center in New York City, suggests a more conservative amount of vitamin C (500 mg a day) at the first sign of a cold. And the Institute of Medicine advises drawing the line at 2,000 mg daily to avoid gastrointestinal or kidney problems. As for zinc, you might do better to opt for lozenges instead of up-the-nose remedies. In 2009, the U.S. Food and Drug Administration issued a warning that Zicam Cold Remedy nasal gel and nasal swabs were found to be associated with long-lasting or permanent loss of smell. Dr. Schachter suggests taking zinc lozenges several times a day when a cold starts. www.health.com/health/condition

Is It a Cold Or Is It a Flu?

Flu: Comes on Fast and Furious.

If you feel like you've been hit by a truck, it's probably the flu. Flu symptoms like sore throat, fever, headache, muscle aches and soreness, congestion, and cough tend to come on suddenly and are more intense than cold symptoms. Colds usually include a runny or stuffy nose. Flu symptoms usually improve over two to five days, but you might feel run-down for a week or longer. Colds come on gradually and last about a week.

Is Swine Flu (H1N1) Still a Threat?

Swine flu has recently been in the news, but the pandemic officially ended in 2010. Current flu vaccines protect against swine and seasonal flu. Swine flu and the regular seasonal flu share many symptoms: cough, sore throat, fever (although not everyone with flu gets a fever), and body aches. But many people with swine flu also develop stomach problems, such as vomiting and diarrhea.

Fever: Usually Means Flu.

While some people may develop a slight fever when they have a cold, most do not. If you have the flu, you will probably run a fever of 100-102 degrees or higher. Children's flu fevers tend to be higher, and children may be more likely to develop a fever with the common cold.

Flu: Fatigue Can Last for Weeks.

When you've got the flu, you likely start off feeling extremely tired and achy all over. That fatigue and weakness may last for up to 3 weeks -- or even longer in the elderly, and people with chronic diseases or a weak immune system. With a cold, you usually feel bad for just a few days.

Colds and Flu: Can Cause Headaches.

A headache isn't a reliable indicator of flu because a cold can cause a headache, too. But a headache caused by a cold, like other cold symptoms, tends to be milder than one caused by flu.

<http://www.webmd.com/cold-and-flu/slideshow-cold-or-flu>



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



رشاقة الجسم

أظهرت دراسة طبية حديثة أنه يمكن المحافظة على رشاقة الجسم وتجنبه البدانة عبر قواعد وخطوات بسيطة صحية تعتمد على تنوع الطعام الذي يحتاجه الجسم وعدم الاقتصاد على أنواع معينة من الأغذية.

والابتعاد قدر المستطاع عن بعض الأنواع القاسية من الحمية التي يؤكد الأطباء أنها قد تضر بالجسم على المدى البعيد. وتشير أحدث دراسة أعدها المركز الصحي في العاصمة التشيكية براغ المقدمة قبل شرح الخطوات والطرق المفيدة في تخفيف الوزن إلى أنه لا يمكن إنقاص الوزن على سبيل المثال خمسة كيلوغرامات في خمسة أيام دون ارتفاعه لاحقاً، لأن هذه السرعة تؤدي إلى زيادة الوزن بشكل مضاعف مستقبلاً. أما في حال اتباع النصائح والخطوات التي سترد في هذا التقرير فيمكن تخفيض الوزن بشكل بطيء ويستمرار. ويقول معدو الدراسة إنه للحصول على أفضل النتائج ينبغي تنوع الأغذية والإقلال من كميتها، أي تناول اللحوم مرتين والسمك مرتين والطعام النباتي مرتين وتناول الخضار المسلوق مرة واحدة مع تناول الفاكهة والخضار بشكل يومي. ولفتوا إلى أهمية تجنب الإفراط في تناول الطعام في الوجبات الثلاث وتوزيع ذلك إلى خمس وجبات خفيفة يومياً بفارق ساعتين بين الوجبة والأخرى مع ضرورة مضغ الطعام بشكل جيد وتناول العشاء حتى الساعة السادسة مساء كحد أقصى تحت إضاءة خفيفة، لأن الإنسان يأكل بشكل مضاعف عندما تكون الإضاءة قوية.

وتنصح الدراسة بوضع الطعام في صحن صغيرة لأن العين هي مفتاح المعدة، وينصح لمن لا يفتق بذلك أن يتناول كأساً من الماء قبل تناول الطعام حتى تمتلئ المعدة، كما ينصح أيضاً بشرب الماء بعد شرب القهوة لأنه ينظف الأمعاء وينعشها.

ويقول لوبومير بروخاسكا أحد معدي الدراسة إنه توجد عادات على الإنسان تجنبها مع تطبيق هذه النصائح مثل عدم الأكل ومشاهدة التلفاز، ذلك أن تناول الطعام يتم في هذه الحالة بكميات كبيرة دون أن يكون الشخص جائعاً ويصبح هذا الأمر عادة وبالتالي يشكل أوتوماتيكي عند إشعال التلفاز يشعر الجسم بحاجته للطعام. وأكد على ضرورة تخفيف تناول السكريات والتوابل الحارة لأنها تشجع الجسم على إجراء تغيرات في مجال زيادة الشهية على الأكل الزائد وإعطاء الجسم حقه من النوم، لأن التعب والإرهاق والتوتر دون نوم كاف تتسبب في طلب الطعام من أجل تعويض الطاقة التي يصرّفها الجسم. ونصح بعدم التوجه إلى مراكز التسوق والمتاجر الكبيرة عندما تكون المعدة فارغة أو دون قائمة بالحاجيات التي يتوجب شراؤها، لأن الجوع في هذه الحالة يجعل الإنسان يشتري كميات من الطعام أكثر مما يحتاجه، بالإضافة إلى تناوله أطعمة يشتهيها هناك مثل الخبز ما يدفع الجسم لطلب المزيد منها .

www.assawsana.com/portal/newshow

*للتواصل مباشرة مع سعادة الملحق الصحي بواسطة البريد الإلكتروني الخاص : sms@shm-us.org

تعمك

يرجي استخدام رقم الطوارئ للحالات الطارئة فقط.

<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 للملحقية أثناء الدوام الرسمي 8667377906 رقم الطوارئ خارج أوقات الدوام الرسمي: 2024691700</p>
--	---	---

رساله الملحقية للاخوة المرضى و المرافقين المقيمين للعلاج في الولايات المتحدة الأمريكية 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 ٢١٢ (١)(٤) من قانون الهجرة و الجنسية.

صحة الاطفال

ضعف النظر عند الأطفال ، الأسباب و الحلول.

يتردد بعض الآباء على الأطباء كثيراً شاكين من ضعف ابصار ولدهم أو عدم استطاعته الرؤية ، وفي أغلب الأحيان لا تتعدى الشكوى كونها قلقاً من الوالدين على رضيعهم ولكن قد يتحول القلق إلى شيء من الحقيقة. حول هذا الموضوع ، إليكم هذا اللقاء الذي أجرته مجلة الوطن كليك مع الدكتور عبدالمطلب البهبهاني استشاري طب وجراحة العيون

ما التطور الطبيعي لنظر الإنسان ابتداء من الولادة حتى البلوغ ؟

الطفل عند الولادة يكون قادراً على تثبيت عينيه على الضوء ، وتجه عيناه إلى مصدر الضوء ، كما أن اليوزو يستجيب عند تعرضه للضوء وكذلك العين ترمش للمثير نفسه علماً بأن قوة الإبصار التقديرية هنا تكون ٦/٢٤٠ كما أن من الطبيعي أن نلاحظ حولاً مقطعاً (أي أن العينين لا يكونان متوازيين في جميع الأوقات)

بحلول الشهر الأول إلى الثاني يكون الطفل قادراً على التركيز على وجه الأم على سبيل المثال بل ومتابعته وتصيح العينان أكثر اتزاناً مع بعضهما أو تقل درجة الحول السابقة ولكنها لا تختفي بالضرورة وتقدر درجة الابصار هنا ٦/١٨٠ إلى ٦/٩٠

في الفترة من ٣ إلى ٦ شهور يكون الطفل قادراً على تثبيت ومتابعة الأشياء الصغيرة (وليس الكثير كالوجه في الفترة السابقة) ، وتصيح العينان متوازيتين (أي لا يكون هناك حول) وتقدر قوة النظر ب ٦/١٨ إلى ٦/٦ وعليه فإن قوة الابصار والتحكم في الحول عند الولادة تكون بدرجة مقبول ولكنها غير معنومة وعند عمر شهرين يصبح جيداً وعند عمر ٦ شهور لا بد أن يكون ممتازاً ، أي نظر ممتاز ولا حول . وعليه إذا خرج طفل عن هذا الترتيب فقد يكون هذا انعكاساً لمشكلة في النظر وتصبح مراجعة الطبيب المختص واجبة .

هل هناك علامات تجعل الوالدين يراجعان الطبيب المختص ؟

نعم ، مع العلم بأن هذه ليست دعوة للانتظار فالأفضل دائماً المراجعة للتأكد من الطبيب المختص ولكن هذه خطوط عامة وهي كالاتي

- وجود خلل واضح في العين أو العينين بالإضافة إلى كون الطفل لا يرى على سبيل المثال :
- ١. وجود عتمة في العين
- ٢. وجود رجفة أو اهتزاز
- ٣. وجود حول بدرجة كبيرة وغير متقطعة
- ٤. يثبت الطفل نظره إلى جهة واحدة طوال الوقت
- ٥. يثبت الطفل نظره إلى الإضاءة فقط طوال الوقت
- ٦. قيام الطفل بدعك عينيه بشكل مستمر (لا نقصد حكة العين)
- ٧. العين لا تثبت في مكان واحد

- وجود مشاكل عامة لدى الطفل إضافة إلى الشك بأنه لا يرى سواء قبل أو مع أو بعد الولادة على سبيل المثال :

- ١. وجود تشنجات لدى الطفل
- ٢. نقص الأكسجين عند الولادة
- ٣. تأخر عام للنمو عند الطفل.

<http://www.theeb.net/a-1257.htm>

نفيدكم إن الخطوط الجوية العربية السعودية وافاتنا بالتعليمات التالية:-

ضرورة إن يقوم المسافر بالغاء حجزه قبل موعد السفر بـ ٧٢ ساعة إذا لم يكن سيسافر على حجزه المؤكد و سوف يتحمل دفع غرامة عدم إلغاء الحجز و قدرها ٢٥% من قيمة التذكرة عند القيام بحجز جديد.

تنويه.....

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

معلومات عامة

١٠ سبتمبر ١٩٦٦ - وصلت القوات العربية المشتركة والمشكلة بقرار من جامعة الدول العربية إلى الكويت بعد أن هدد حاكم العراق عبدالكريم قاسم باحتلالها.

١١ سبتمبر ٢٠٠١ - هجوم بالطائرات استهدف مبنى التجارة العالمي في ولاية نيويورك ومبنى وزارة الدفاع الأمريكية في ولاية واشنطن.

١٢ سبتمبر ١٩٦٢ - الرئيس الأمريكي جون كينيدي يعلن أن الولايات المتحدة ستبسط على سطح القمر بنهاية العقد

١٣ سبتمبر ١٩٧٠ - صدام مسلح بين الجيش الاردني ومنظمة التحرير الفلسطينية، عرف باسم أيلول الأسود

٤ سبتمبر ١٩٨٢ - اغتيال رئيس الجمهورية اللبنانية بشير الجميل، وذلك إثر دوره في حصار بيروت، و ردت إسرائيل و الميليشيات المارونية على إغتياله بمذبحة صبرا وشاتيلا.

١٥ سبتمبر ٢٠٠٥ - محكمة العدل العليا الإسرائيلية تقول أن الجدار العازل لا يخالف القانون الدولي، وأنها ستواصل فحص تأثير مقاطع من الجدار على السكان الفلسطينيين وذلك بتناقض صارخ مع قرار محكمة العدل الدولية.

١٦ سبتمبر ١٩٨٢ - مذبحة صبرا وشاتيلا

١٧ سبتمبر ١٩٧٨ - التوقيع على اتفاقية كامب ديفيد بين مصر وإسرائيل.

١٨ سبتمبر ١٩٣٢ - مملكة نجد والحجاز تصبح المملكة العربية السعودية على يد عبدالعزيز آل سعود.

١٩ سبتمبر ١٩٥٩ - الرئيس السوفييتي نيكيتا خروشوف يمنع من زيارة ديزني لاند.

٢٠ سبتمبر ٨٣٥ - مولد أحمد بن طولون مؤسس الدولة الطولونية، التي حكمت في مصر، الشام وفلسطين سنوات ٨٦٨-٩٠٥

صحة عامة

من يحتاج الي فيتامين سي؟

يعتبر فيتامين سي من اهم العناصر التي يحتاجها الجسم للتعافي من الجروح.الان لا بعض الاشخاص يعانون من بعض المشاكل الصحية التي تسبب نقصاً شديداً في هذا الفيتامين مما يجعل من الضروري استعمال مكملات الفيتامين. وتقول المكتبة الامريكية القومية للصحة ان هناك العديد من الاشخاص يعانون من تلك المشاكل ومنهم الاتي:

- o المدخنون.
- o الاشخاص على وشك الخضوع لجراحة او الذين افاقوا من جراحة.
- o القيام بالغسيل الكلوي.
- o الاشخاص الذين تعرضوا لدرجات حرارة منخفضة لفترات طويلة.
- o الاطفال الذين لم يرضعوا السوائل المحصنة.

www.mashy.com/health/advice/list

الزكام الشائع Common cold

الزكام الشائع التهاب فيروسي في القسم العلوي من الجهاز التنفسي، في الأنف والحنجرة. يكون الزكام الشائع غير مؤذ عادة، بالرغم من الإحساس بغير ذلك

إذا لم يكن هناك أنف جار وحنجرة متقرحة وسعال، فتكون العينان دامتعتين مع عطاس واحتقان، أو ربما كل ما سبق، وسبب اختلاف الأعراض يعود إلى أن هناك أكثر من ١٠٠ نوع من الفيروسات يسبب الزكام الشائع. يعاني معظم الأشخاص من الزكام مرتين إلى أربع مرات سنوياً. أما الأولاد، وخصوصاً الأطفال الذين لا يذهبون إلى المدرسة، فيحتمل أن يعانون من الزكام ست إلى عشر مرات سنوياً.

علاج الزكام في المنزل

- *شرب الكثير من السوائل
- *حساء الدجاج
- *الحصول على بعض الراحة
- *تعديل رطوبة الغرفة
- *تلطيف الحنجرة
- *استخدام قطرات الأنف المالحة
- *C تناول الفيتامين
- *مكملات الزنك

المصدر www.gl3a.com

اكتشافات طبية

كشفت دراسة طبية:-

عن تمكن علماء من تحويل خلايا عادية من جلد الإنسان إلى مجموعات من الخلايا تبدو مثل الخلايا الجذعية وتقوم بنفس عملها لكن دون استخدام تكنولوجيا الاستنساخ ودون تخليق أجنة. وقد تحقق هذه الإمكانية الهدف المرجو منذ فترة طويلة وهو إتاحة علاج ناجح لكن دون الحواجز السياسية والعلمية والأخلاقية المرتبطة باستخدام بويضات أو أجنة بشرية والخلايا الجديدة يطلق عليها الخلايا الجذعية الوافرة القدرة وهي تبدو وتعمل مثل الخلايا الجذعية الجنينية وهي الخلايا الرئيسية المسؤولة عن نمو جميع الخلايا والأنسجة في جسم الإنسان على الرغم من أن العلماء قالوا إن هذا الاكتشاف يجب ألا يضع نهاية لمثل هذه الأبحاث

وقال باحثون من جامعة وسكنسن في ماديسون إن هدف الدراسة لم يكن تجنب جدل أخلاقي بل كان نابعا من الاعتقاد بأنها نهج بديل فقط من شأنه أن يعمل بشكل أسرع وقال الدكتور روبرت لانزا من أفا نسد سيل تكنولوجي -وهي شركة مقرها ماستاشوستس تعمل في المجال نفسه- إنه ليس من العملي استخدام هذا الاكتشاف الآن لكنه معلم علمي هائل وهو المعادل البيولوجي لأول طائرة للأخوين رايت ويجمع الباحثون على أن الأمر قد يستغرق سنوات قبل استخدام هذه التقنية لعلاج الناس، كما ينبغي عليهم التأكد من أن هذه الخلايا آمنة.

<http://youth.lifeme.net/t7733>

وقال الطبيب لوس دواي المسؤول عن الدراسة، إنها الأولى التي تظهر أن خلايا الدم الحمراء المصنعة من الخلايا الجذعية يمكن أن تعيش في جسم الإنسان، وهي تعد "خرفاً كبيراً بالنسبة لمجتمع زراعة الأعضاء". وأشار إلى الحاجة لمصدر بديل عن منتجات الدم المنقولة، وخصوصاً في ظل خطر انتقال الفيروسات عبر طرق نقل الدم التقليدية. وأضاف دواي أن "إنتاج خلايا دم حمراء في المختبر أمر واعد كون الجهود الأخرى التي بذلت لخلق مصادر بديلة لم تفلق بعد". "يو بي أي.

www.assawsana.com/portal/news

اكتشاف بروتينات تسرع نقل الدواء إلى الخلايا.

علماء ألمان طرقتا جديدة بينها استخدام بروتينات معينة لتسريع نقل المواد الفعالة بالأدوية إلى الخلايا الحية، ما يمكن أن يسمح مستقبلاً بتخفيف كبير للجرعات المتناولة.

وذكر موقع "ساينس ديلي" الأميركي أن الباحثين بجامعة "دارمشتات" الألمانية توصلوا لطرق تسرع نقل المواد الفعالة بالأدوية وخصوصاً تلك القابلة للذوبان بالماء، إلى الخلايا عبر أغشيتها. واستغرق العلماء عدة سنوات يعملون على سلسلة قصيرة من البروتينات التي تفتح الطريق امام المواد الفعالة في الأدوية للجور من خلال أغشية الخلايا إلى داخلها بسرعة أكبر.

ويمكن لهذه البروتينات التي تدعى "الببتيدات الخارقة للخلايا"، أن تخدم "كمركية" للمواد الفعالة بالأدوية التي تلتصق بكل بساطة بها لتنتقل إلى الخلايا

وقال العلماء إن هذه البروتينات تمثل وسيلة نقل جيدة للدواء كون معدلات نقلها وسرعتها أكبر بكثير من بروتينات أخرى.

واشاروا إلى ان اكتشافهم يعني أن جرعات الدواء والوقت الذي تستغرقه لإعطاء فعالية قد ينخفضان بشكل ملحوظ.

<http://youth.lifeme.net/t7707-topic#117244>

<http://www.theeb.net/hma/619>