



معا حياة أفضل

العدد الأول:  
يناير-مارس ٢٠٠٩

# قضايا صحية

المجلة الرسمية لوزارة الصحة - مملكة البحرين

## الأكل الصحي

هل أنت تأكل الأكل الصحيح؟

عيادة العمود الفقري

طرق مستحدثة وسهلة  
لعلاج العمود الفقري

تكيس المبايض

نعرفك على هذه الظاهرة المنتشرة

## التدخين

الحقيقة الناصعة عن عادة قاتلة



**Women!** Take the lead  
Leaders! Keep the promise: **Stop AIDS**

آن للمرأة أن تقود الركب  
أيها القياديون! أوفوا بالعهد وأوقفوا الإيدز



**World Health  
Organization**

Regional Office for the Eastern Mediterranean



**UNAIDS**  
JOINT UNITED NATIONS PROGRAMME ON HIV/AIDS

UNHCR  
UNICEF  
WFP  
UNDP  
UNFPA  
UNODC  
ILO  
UNESCO  
WHO  
WORLD BANK



KINGDOM OF BAHRAIN  
MINISTRY OF HEALTH



عزيزي القارئ

حقق القطاع الصحي في المملكة خلال العام ٢٠٠٨م ففزة نوعية كبيرة بفضل ما يتلقاه من دعم حكومي. إذ وصلت ميزانية هذا القطاع الحيوي إلى ١٤٣ مليون دينار بحريني. وبلغ عدد المستشفيات الحكومية ٣٢ مستشفى، وهم بالإضافة إلى مجمع السلمانية الطبي و٩ مستشفيات أخرى. إلى جانب ٢٢ مركزاً صحياً موزعين على كافة المحافظات. فضلاً عن وجود مركزين صحيين آخرين سيفتحان بعد استكمال متطلباتهما من كافة الجوانب.

وتبنى ملكة البحرين إستراتيجية صحية متكاملة تهدف إلى التركيز على تطوير الخدمات الصحية، وتوفير احتياجات المواطن البحريني من العلاج وفق أحدث ما توصل إليه الطب والعلم الحديث، وتعزيز القدرات الذاتية لدى الفرد للعناية بصحته وتغيير سلوكياته غير الصحية، إضافة إلى السعي نحو السيطرة على الأمراض بشتى أنواعها والعمل على تحقيق الجودة في الأداء الطبي عبر وضع القوانين واللوائح التي تضمن جودة الخدمات الصحية وخدمات التمريض، وتقوم هذه الإستراتيجية على مشاركة الجميع في تعزيز صحة المواطن من منطلق أن الصحة مسؤولية مشتركة بين الفرد والمنظمات والمؤسسات المسؤولة عن توفير الصحة للإنسان.

وتتعدد المجالات التي تهتم بها هذه الإستراتيجية سواء فيما يتعلق بتوفير البنية الأساسية الحديثة من مستشفيات ومراكز صحية أو تأهيل العنصر البشري من أطباء وتمريض مسلح بأحدث التقنيات المتطورة، أو في وضع خطط قصيرة وطويلة الأمد لمواجهة الأمراض. إضافة إلى وضع سياسية دوائية تراعى احتياجات المواطن البحريني في توفير الدواء المناسب بالسعر الملائم.

وقد رسمت وزارة الصحة لنفسها خطوطاً عامة تحركت باتجاه تطويرها وتنميتها كضمانة للحفاظ على المكتسبات والبناء عليها من أجل تحقيق برنامج عمل الحكومة والخروج بالعديد من الإنجازات أهمها توفير بنية أساسية متينة على مدى أكثر من ثلاثة عقود من مستشفيات ومراكز صحية، كما تطورت المؤشرات الصحية بشكل ملحوظ، حيث ارتفع متوسط توقع الحياة، وانخفضت معدلات الوفيات الخام، فضلاً عن توفير القوى العاملة البحرينية المدربة، وتطوير معظم الكوادر والهيكل التنظيمية لجميع التخصصات الطبية والوظائف الأخرى.

وتسعى وزارة الصحة إلى تحقيق العديد من الأهداف، متمثلة في إستراتيجية المكاسب الصحية، والتي تهدف إلى التقليل من أعباء الأمراض الرئيسية، كالقلب والسرطان والسكري، وتنفيذ البرامج الوقائية الشاملة لها من خلال الأهداف المتعلقة بالخدمات الصحية المباشرة، وكذلك إستراتيجية الجودة وتطوير الأداء، والرعاية الصحية الأولية، وإستراتيجية تطوير الخدمات الصحية، والاستثمارات المستقبلية، والشراكة الإقليمية والدولية، وإشراك المجتمع، وإستراتيجية الإدارة والتنظيم، والموارد البشرية، والتنمية والتعليم وإجراء البحوث، والإدارة المالية، وإستراتيجية نظم المعلومات ووسائل الاتصال.

بالتنسيق والتعاون مع جميع الاطراف المعنية بما يحقق تطلعات المواطنين والمقيمين، ويكفل للبحرين تحقيق رؤيتها الاقتصادية لعام

٢٠٣٠م، ويصب في البرنامج الحكومي للعام ٢٠٠٦-٢٠١٠م.

**الدكتور فيصل بن يعقوب الخمر**

وزير الصحة



معا حياة أفضل

# وزراء الصحة في مملكة البحرين Bahrain Health Ministers



دكتور فيصل بن يعقوب الحمير  
DR. FAISAL BIN YACOUB AL HAMAR

2007-Present



دكتورة ندى عباس حفاظ  
DR. NADA ABBAS HAFAD

2004 - 2007



دكتور خليل ابراهيم حسن  
DR. KHALIL IBRAHIM HASSAN

2003 - 2004



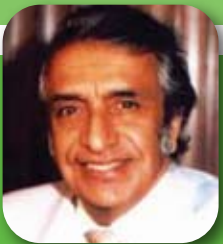
دكتور فيصل رضي الموسوي  
DR. FAISAL RADHI ALMOOSAWI

1995 - 2003



السيد جواد سالم العريض  
MR. JAWAD AL ORAYTH

1982 - 1995



دكتور علي محمد فخرو  
DR. ALI MOHAMMAD FAKHRO

1971 - 1982

1971 1972 1973 1974 1975 1976 1977 1978 1979 1980 1981 1982 1983 1984 1985 1986 1987 1988 1989 1990 1991 1992 1993 1994 1995 1996 1997 1998 1999 2000 2001 2002 2003 2004 2005 2006 2007 PRESENT





مملكة البحرين  
وزارة التربية والتعليم



المكتب التنفيذي لمجلس وزراء الصحة  
لدول مجلس التعاون



مملكة البحرين  
وزارة الصحة

## المؤتمر الخليجي الثاني للصحة المدرسية

## The Second Gulf Conference on School Health

برعاية وزيرتي الصحة والتربية و التعليم

تحت شعار



## الصحة المدرسية شراكة ومسؤولية

26-24 مارس 2009

الموافق 29-27 ربيع الأول 1430هـ

فندق كروان بلازا

مملكة البحرين



لعمراً لحياة أفضل



للاستفسار الاتصال على خدمات الصحة المدرسية

هاتف: 17879242 - 00973 فاكس: 17879503 - 00973

الموقع الإلكتروني: [www.moh.gov.bh/schoolhealth/](http://www.moh.gov.bh/schoolhealth/) البريد الإلكتروني: [nsarhan@health.gov.bh](mailto:nsarhan@health.gov.bh)

الوسط

الأيام

الوقت

بانكو

CrediMax

دباب

البنوك

بنك البحرين الإسلامي

BisB

بتلكو  
Batelco

البنوك

## الدوائر

### ٥ لمحات

وزارة الصحة، الماضي والحاضر  
تقييم خدمات البحرين الصحية الدائمة التوسع.

### ٨ أخبار صحية

أخبار صحية من الوزارة ومناطق المملكة الأخرى

### ١٨ الحملات

اللجنة الوطنية لمكافحة التدخين

### ٢٤ مقابلة

مقابلة مع أحد أشهر الأخصائيين في مجال المسالك البولية  
الدكتور وليد علي .

### ٢٨ تحديثات

البحرين تسابق للقيمة بتوفير أحدث المعدات الطبية



## ملاحح

### ١٦ السمنة

البرنامج الوطني لمكافحة  
السمنة والوزن الزائد

### ٢٠ التدخين

الحقيقة الناصعة عن عادة قاتلة



### ٣٠ عيادة العمود الفقري

طرق مستحدثة وسهلة  
لعلاج العمود الفقري

### ٣٢ الأكل بنمط صحي

هل أنت تأكل الأطعمة  
الصحيحة؟



### ٣٥ تكيس المبايض

تعرف الى هذه الظاهرة المنتشرة



## دليل

### ٣٧ المراكز الصحية في محافظات البحرين

مكتب سعادة وزير الصحة والوكلاء المساعدين  
وهواتف مستشفيات الولادة





معا لحياة أفضل

العدد الأول:  
يناير-مارس

رقم التسجيل:  
ISSN 1985-1009-423285  
www.moh.gov.bh

الناشر  
وزارة الصحة  
ملكة البحرين

رئيس التحرير  
عادل علي عبد الله

إدارة المحررين  
اللغة العربية - مريم المناصير  
اللغة الإنجليزية - اندريه جون بيج

مساعد المحررين

علي ربيع  
عزيز الدلال

عناوين هيئة التحرير  
sahainfo@health.gov.bh  
هاتف: ٩٧٣ ١٧ ٢٨٦٠٩١  
فاكس: ٩٧٣ ١٧ ٢٨٩٩٦١

التصوير  
علي صالح درويش

التصميم  
ماغنوم - بيج ذ.م.م  
هاتف: ٩٧٣ ١٧ ٢١٢٨٤٤  
هاتف: ٩٧٣ ١٧ ٢١٣٢٩٢  
فاكس: ٩٧٣ ١٧ ٢١٣٢٧٢

البريد الإلكتروني:  
admin@magnum-bigg.com

إعلان وتسويق  
اس جي ميديا  
هاتف: ٩٧٣ ١٧ ٢٩٧٠٤٠  
فاكس: ٩٧٣ ١٧ ٢٩٧٠٢٠

البريد الإلكتروني:  
info@sjmediagroup.com

الطباعة

المطبعة الشرقية

لقد أعدت هذه المجلة بعناية تامة وإن اي خطأ يقع سهواً هو ليس مقصود وأنه ليس من مسئولية وزارة الصحة في ملكة البحرين او الشركة الناشرة ماقتنوم بيج او مجموعة اس جي ميديا. فإن الأفكار والآراء الموجودة في مواضيع المجلة هي آراء كاتبها وليس بالضرورة رأي وزارة الصحة او الشركة الناشرة.

٢٠٠٩ جميع الحقوق محفوظة.

# بين الماضي والحاضر



## نظرة عامة على نظام الرعاية الصحية في البحرين

تعود أصول الرعاية الصحية النظامية إلى أوائل القرن العشرين.

حيث تم تأسيس أول مستشفى (فيكتوريا ميموريال) عام ١٩٠٠ بطاقة ١٢ سريرا. تلاه افتتاح (مستشفى الإرسالية الأمريكية) عام ١٩٠٢ بطاقة ٢١ سريرا. وكان يعمل فيه طبيب عام معين من قبل الحكومة البريطانية في الهند.

في العام ١٩٢٥ بدأت الحكومة البحرينية في تقديم

خدماتها من خلال عيادة صغيرة

افتتحت في متجر صغير لعلاج

غواصي اللؤلؤ المصابين. وفي العام

نفسه تم تأسيس إدارتي الرعاية

الوقائية والصحة العامة؛ و كنتيجة

لذلك كانت خدمات الرعاية الصحية

تقدم مجانا على مدى السنوات الثمانين

الماضية، كما لم تكن الأوبئة المعدية،

مثل الجدري والحصبة والسل، تشكل

مشكلة ظاهرة.



لقد شهدت البنية التحتية لنظام الرعاية الصحية نموا متواصلا، إذ شهدت الصحة العامة زيادة ثابتة في خدماتها وبالأخص في الرعاية الأولية، فعلى سبيل المثال يوجد اليوم ٢١ مركزا للرعاية الصحية الأولية وعبادة واحدة مقارنة بمركز واحد فقط عام ١٩٧٧م.



كما تم بناء مجمع السلمانية الطبي - الذي يعد أضخم مستشفى عاما في البلاد - في عام ١٩٧٨. بالإضافة إلى ازدياد عدد العيادات والمستشفيات الخاصة، وبالجملة فإن عدد الأسرة لكل ألف نسمة قد ازداد ليبلغ ما نسبته (٢.٧) في عام ٢٠٠٥.

ومنذ تأسيس الخدمات الصحية بشكلها الحديث، أصبحت مسألة

تأهيل العناصر البشرية تحتل درجة كبيرة من الاهتمام؛ إذ تبلغ نسبة الأطباء حاليا (٢٧,٢٪) طبيبا، (٤,١٪) طبيب أسنان و(٥٢,٩٪) مرضا ومرضعة لكل ألف نسمة من السكان. في حين كانت النسبة في عام ١٩٧٥ أقل من (٥,٩٪) للأطباء. وأقل من (٣,٦٪) للممرضين.



الرابع من يسار الصورة الدكتور علي فخرو اول وزير صحة في ملكة البحرين

لقد غدت وزارة الصحة اليوم قادرة على توفير قوى بحرينية مدربة، يدل على ذلك مؤشراتنا المعتمدة، إذ بلغ معدل بحرنة الوظائف في الوزارة (٨٣,٥٪) للأطباء، (٦٣,٥٪) للتمريض و(٩٥٪) في الوظائف المساندة والإدارية الأخرى.

من ناحية أخرى، وعلى مدى السنوات الثلاثين الماضية، تطورت نتائج أرقام متوسط العمر والوفيات بشكل ملموس في اتجاه الدول المعتمدة أرقامها وارتفع معدل الإنفاق العام على الرعاية الصحية إلى (٢٣,٨٪) من ناخ الدخل المحلي الإجمالي، فعلى سبيل المثال تطوّرت المؤشرات الصحية بشكل ملحوظ؛ إذ ارتفع متوسط توقع الحياة إلى (٧٤,٨) سنة في عام ٢٠٠٥، مقارنة بـ (٧١,٩) في عام ١٩٩٥، وبالمقابل انخفضت معدلات الوفيات الخام لكل ١٠٠٠ من السكان إلى (٣,١) في عام ٢٠٠٥، مقارنة بـ (٣,٣) في عام ١٩٩٥؛ وبلغ معدل وفيات الأطفال دون الخامسة في عام ٢٠٠٥ (١٠,٩) لكل ١٠٠٠ مولود حي مقابل (١٢,١) في عام ١٩٩٥؛ وبلغ معدل وفيات الأطفال الرضع عام ٢٠٠٥ (٨,٩) لكل ١٠٠٠ مولود حي مقابل (١٠,٣) في عام ١٩٩٥.. كما بلغ عدد وفيات الأمومة عام ١٩٩٥ ست حالات فقط، أي ما نسبته (٠,٤٦٪) لكل ١٠٠٠ مولود حي، مقارنة بحالة واحدة، أي ما نسبته (٠,٠٧٪) لكل ١٠٠٠ مولود حي لعام ٢٠٠٥.

لقد تمكنت البحرين خلال هذه المدة من بناء بنية تحتية صلبة في الرعاية الصحية، تتمثل في شبكة رعاية أولية تتكون من (٢١) مركزاً وعبادة موزعين على محافظات المملكة الخمس؛ تقوم فلسفتها على توجيه الخدمة في اتجاه رعاية صحة العائلة والمجتمع، مشتملة على مجالات واسعة من الخدمات العلاجية والوقائية - مثل رعاية الأمومة والطفولة والتحصين، والفحص قبل الزواج، وخدمات تنظيم الأسرة، والصحة المدرسية، وصحة الفم والأسنان، والصحة المهنية، ورعاية الأمراض المعدية وغير المعدية وغيرها - تعمل على تشغيلها كوادر طبية وتمريضية تلقت تدريباً مكثفاً لتقديم رعاية ذات جودة عالية.

أما استعدادات وجّهيزات المستشفيات فتعد ضمن النسب العالمية (٢,٧) مقارنة بـ (٣,٥) سرير لكل ألف نسمة). ويعد مجمع السلمانية الطبي المزود الرئيسي للخدمات الصحية الثانوية والثالثية في البحرين، حيث يضم (٩١٠) سريراً، وخدمات متنوعة في العيادات الخارجية تشمل التخصصات العلاج، كالجراحة، وتقوم الأعضاء والتجبير، وجراحة التجميل والحروق، وطب الأطفال، والباطنة، وأمراض النساء والولادة، والأنف والأذن والحنجرة، وطب العيون، وجراحة الفم والعناية القصوى... وغيرها من التخصصات الدقيقة.







ويضاف إليه مستشفى الطب النفسي الذي يعمل بطاقة استيعابية تقدر بـ (٢٨٩) سريرا، ومستشفى آخر بطاقة استيعابية قدرها (١٢٧) للولادة، ومستشفى للعجزة بطاقة (١٥٥) سريرا، كما يأتي مستشفى الملك حمد الجديد (تحت الإنشاء) الذي سينطلق بطاقة استيعابية تقدر بـ (٣١٢) سريرا رافدا لتلك المستشفيات، من ناحية أخرى يُعدُّ مستشفى قوة دفاع البحرين (العسكري) المستشفى الرئيسي الثاني في البحرين، حيث يعمل بطاقة (٣٦٣) سريرا، ويقدم خدماته الصحية لأفراد ومنتسبي قوة دفاع البحرين والحرس الوطني ووزارة الداخلية وذوهم، كما يوفر المستشفى العسكري خدماته الصحية الخاصة للمواطنين والمقيمين في المملكة بمقابل مادي.

وبدورها تشهد تجهيزات واستعدادات القطاع الخاص نموًا ملحوظًا؛ إذ يبلغ عدد المستشفيات الخاصة في المملكة حاليا ١١ مشفاً بمجموع أسرة تصل إلى حوال (٣٥٢) سريرا (مقارنة بمشفيين خاصين في عام ١٩٩٢)، مع الإشارة إلى أن القطاع الخاص يعمل بإنشاء مستشفيات أخرى، وأكثر من مائة عيادة عامة وخاصة.

ولا يُغفل تمتع كل مواطني البحرين بحق دستوري متعلق بتقديم خدمات الرعاية الصحية الشاملة، حيث تقدم الحكومة خدمات الرعاية الأولية والثانوية والثالثية بصورة مجانية للمواطنين، في حين يحظى غير البحرينيين من المقيمين بخدمات صحية مدعومة تدفع جزء منها شركات القطاع الخاص التابعين لها.





## وزير الصحة يزور مركز البحرين لجراحة الأوعية والأشعة التداخلية



قام سعادة الدكتور فيصل بن يعقوب الحمر وزير الصحة بزيارة استطلاعية صباح الثلاثاء ٣ يونيو إلى مركز البحرين لجراحة الأوعية والأشعة التداخلية في مجمع السلمانية الطبي، والذي افتتح حديثاً.

وأبدى الوزير إعجابه بسير العمل في المركز الذي تكلف تجهيزه لإدخاله الخدمة الطبية والعلاجية مليون ونصف المليون دينار تقريباً. ويعتبر المركز نوعياً ولا يوجد له مثله في منطقة الشرق الأوسط وجاءت فكرته على غرار مركز غواندا بمايو كلينك في الولايات المتحدة الأمريكية.

مركز يضم ثلاث وحدات يحتوي على أحدث جهاز قسطره في الشرق الأوسط.

### ١) وحدة المرضى الخارجيين:

وتضم وحدة الخارجيين أول عيادة لعلاج "الأقدام السكرية" وهي تعنى بمضاعفات مرض السكري. إلى جانب عيادتين استشاريتين للأمراض الدموية، ووحدة تشخيصية مزودة بكافة الأجهزة التصويرية فوق الصوتية لدراسة جريان الدم في الأوعية الدموية باستخدام تقنية التصوير ثلاثي الأبعاد 3D. يشار إلى أن الدراسات قد أثبتت أن الدول التي تعمل بمنهاج عيادات "الأقدام السكرية" قللت نسبة البتر إلى أكثر من ٨٠٪، وخُفضت نسبة إدخال المرضى للمشفى إلى ما يقارب ٦٥٪ بسبب العلاج النوعي والمستمر الذي يحصل عليه المريض.

### ٢) وحدة المرضى الداخليين:

أما الوحدة الثانية فستعنى بالمرضى الداخليين لمرضى الأوعية الدموية، ومرضى العناية القسوى وجراحات الأوعية الدموية، والجراحات العامة والرئة.

### ٣) وحدة التشخيص:

أما الوحدة الثالثة فهي وحدة تشخيصية دعمت بأجهزة قسطرة حديثة، وهي الأولى من نوعها في المنطقة لتشخيص اعتلالات الأوعية الدموية بكامل الجسم. وسيعمل في المركز ١٧ استشارياً متخصصاً في جراحة الأوعية الدموية وأشعة الأوعية الدموية التداخلية وأشعة المخ التداخلية وأشعة قسطرة القلب، واستشاريين في أمراض السكري والعظام والتجميل. أما الطاقم التمريضي فيضم ٦٧ ممرض وممرضة.

تكلفة المركز تبلغ ١,٥ مليون دينار

وهو الأول من نوعه في منطقة

الشرق الأوسط



## تكريم الطاقم الطبي في قسم العناية القصوى للأطفال

قام النائب حيدر الستري والعضو البلدي صادق ربيع بتكريم الطاقم الطبي العامل في العناية القصوى للأطفال (PICU) على جهودهم الجبارة في إنقاذ حياة الطفلة فاطمة حسن التي دخلت المستشفى في حال الخطر بعد الأحداث الأمنية التي شهدتها منطقة سترة في نهاية فبراير ٢٠٠٨.

والكبد وهي أهم الأعضاء في الجسم بحالة طبيعية جداً، وهو ما سمح بعودة الطفلة إلى حياتها الطبيعية.

وقال العضو البلدي صادق ربيع : إن الفريق الطبي في مجمع السلمانية الطبي ومركز سترة الصحي بذل جهداً كبيراً لإنقاذ الطفلة التي حوّلت قضيتها إلى رأي عام، وأضاف ما فعله الأطباء "لم يكن أمراً سهلاً فبفضل الله ثم بفضل الأطباء الذين أشرفوا عليها استعادت الطفلة وعيها ثم تمكنت شيئاً فشيئاً من العودة إلى طبيعتها".

وكان النائب الستري بالإضافة إلى العضو البلدي "ربيع" وأهل الطفلة قد كرموا العاملين في مركز سترة الصحي الذين استقبلوا الحالة قبل تحويلها للسلمانية.

وكانت الطفلة قد حوّلت من مركز سترة الصحي في ٢٩ فبراير ٢٠٠٨ م إلى دائرة الحوادث والطوارئ قبل أن يقرر الأطباء نقلها إلى قسم العناية القصوى للأطفال. وظلت الطفلة في العناية القصوى حتى الرابع من مارس ثم نقلت إلى جناح ٣٢ بمجمع السلمانية الطبي.

ووصف الأطباء الذين أشرفوا على الحالة بأنها كانت على أعتاب الموت حين استقبلها المستشفى. وكانت الحالة تظهر أن الفتاة حتى لو عولجت ستظل تقضي حياتها بوجود إعاقات بسبب الضرر الذي أصاب الدماغ.

وقدم الأطباء نموذجاً باهراً لمتابعة الحالة ثانية بثانية بدءاً من المخ حتى أخصص القدمين. المخ والقلب والرئتين والكلية





## دراسة للدكتورة رحاب المرزوق مرشحة لجائزة الشيخ محمد الخليفة

وبينت الدراسة بأنه من ضمن ٧٢ طفلاً، ٣٧ من الذكور و٣٥ من الإناث تتراوح أعمارهم بين ٣ إلى ٨ سنوات، تمكن ٦١٪ من المشي الذاتي أو بالمساعدة من خلال السنوات الخمس الأولى من العمر، وغالبية الأطفال الذي تمكنوا من المشي كان تطورهم الذهني طبيعي (٨٢٪). وبصفة عامة يتناسب التطور الحركي مع القدرة على التحكم الإرادي والتوافقي للعضلات وانعدام الانعكاسات البدائية الولادية من سن مبكرة.

"الهدف من الدراسة هو تقييم قدرة  
الأطفال المستقبلية على التطور  
باستخدام إختبارات خاصة"

**الدكتورة رحاب المرزوق**

لقد تم ترشيح دراسة " قدرة الأطفال  
ذوي الاعتلال الحركي على التطور"  
للدكتورة رحاب المرزوق استشاري طب  
الأطفال والتطور والنمو بمجمع  
السلامية الطبي لجائزة الشيخ  
محمد الخليفة للبحث العلمي.

أن الهدف من الدراسة هو تقييم قدرة  
الأطفال المستقبلية على التطور  
باستخدام اختبارات خاصة لرصد  
التطور الذهني والعصبي.

ويعرف التطور لدى الأطفال بالقدرة



الدكتورة رحاب المرزوق

على اكتساب المهارات  
التعليمية والحركية بنمط  
متسلسل يتوافق مع نمو  
الجهاز العصبي والعضلي  
ويتدرج التطور الحركي من  
القدرة على التحكم بعضلات  
الرأس ثم الرقبة، الانقلاب والقدرة على  
الجلوس حتى المشي الذاتي أو  
المساعدة.



## إدخال لقاح جديد لبرنامج التطعيم بالبحرين

إن هذا اللقاح السداسي هو لقاح آمن والأعراض الجانبية تكون موضعية تزول خلال يوم أو يومين. والتطعيم متواجد بجميع المراكز الصحية في الفترة الصباحية وسوف يعطى للأطفال عند سن شهرين. معدل الجرعة الأولى من اللقاح الخماسي وشلل الأطفال.



بدأت البحرين بإدخال اللقاح السداسي المدمج والذي يحمي الطفل من ستة أمراض من أمراض الطفولة المعدية وهي التيتانوس والدفتيريا والسعال الديكي والتهاب الكبد الوبائي (ب) والانفلونزا (ب) وشلل الأطفال. وقد جاءت هذه المبادرة تمسياً مع العمل المشترك لدول مجلس التعاون لدول الخليج العربي وبالالتفاق مع منظمة الصحة العالمية. حيث أن دول مجلس التعاون حصلت على شهادة خلوها من مرض شلل الأطفال.

والبحرين سجلت آخر حالة لهذا المرض بعام ١٩٩٣ وبعد مرور ٣ سنوات على ذلك تم إعلان خلوها من المرض ولم تسجل أية حالات مستوردة حتى تاريخه كل ذلك بفضل التغطية العالية بالتطعيم وبفضل حملات التطعيم الوطنية التي كانت تعمل سنوياً ولفترة ٥ سنوات متتالية منذ عام ١٩٩٥ حتى ١٩٩٩ وبنسبة تغطية عالية جداً.

إن استبدال الجرعة الأولى عند الأطفال من اللقاح الخماسي وشلل الأطفال باللقاح السداسي هي الخطوة الأولى في طريق استئصال مرض شلل الأطفال من العالم. حيث أن معدل الإصابة بهذا المرض عالمياً وصلت إلى أقل مستوياتها ومن المتوقع أن يستأصل هذا المرض في السنوات القريبة القادمة بفضل تعاون الجهود لجميع دول العالم.

## المجهر الجراحي لقسم العيون

وأضافت أن العمليات كانت تجرى على الجهاز السابق وقد أدى الغرض منه. "وكشفت الدكتورة "الكبيسي" أن قسم العيون أجرى ٧٠٠ عملية استئصال مياه بيضاء مع زرع عدسة داخل العين التي أجريت لها العملية. ٥٠٪ منها باستخدام الأشعة فوق الصوتية. وأضافت قمتنا بما يقارب ١٠٠ عملية حالة استئصال الجسم الزجاجي والشبكية. عدا العمليات الأخرى المتعلقة بالجلوكوما والعمليات التجميلية للعين وترفيق القرنية.

وتابعت أما العمليات التي كانت تحتاج إلى تدخل جراحي فكانت ٥٠ عملية.

وأكدت الدكتورة "الكبيسي" أن شراء الجهاز يأتي ضمن خطة الوزارة لتحديث كافة الأجهزة التقنية والدقيقة ما يزيد من قدرتها ودقتها.

بقيمة ٨٠ الف دينار دشّن قسم العيون بمجمع السلمانية الطبي جهاز المجهر الجراحي، ويستخدم المجهر في جراحة العيون الدقيقة مثل المياه البيضاء والشبكية والجسم الزجاجي.

وبهذه المناسبة قالت رئيسة قسم العيون الدكتورة نورة الكبيسي إن الجهاز يعتبر الأحدث والأفضل على مستوى المنطقة. ما يؤهل لإجراء عمليات على مستوى عال جداً. وأضافت الدكتورة "الكبيسي" إن الجهاز الجديد سيعطي صورة أفضل بما يقارب ٥٠٪ عن الجهاز السابق.



## نظرة على الحملة الإعلامية للمسح الوطني للأمراض المزمنة

الهدف من الحملة: تعريف المجتمع البحريني بكافة شرائحه ومرافق المملكة بالحملة الوطنية للمسح الوطني والغرض منها، والإجراءات التي سيقوم بها الباحثون لجمع المعلومات وكيفية تسهيل مهام الباحثون من خلال التعاون معهم لجمع المعلومات اللازمة في الأماكن والأوقات المقترحة، حيث يعرف المواطن أو المقيم بأن البرامج التي وضعت من أجل تعزيز الصحة والحفاظ على سلامته وصحته والوقائية من الأمراض المزمنة غير المعدية مثل ارتفاع ضغط الدم، والقلب، والسكري، والسرطان.

### شعارات مقترحة للحملة:

- "من أجل صحة أفضل"
- "حياة أحلى بلا أمراض"
- "سعادتك بحياة خالية من الأمراض"
- "نعمل معاً من أجل صحة أفضل"
- "ساهم معنا للحفاظ على صحتك"

### البرامج المقترحة للحملة الإعلامية

- (١) مؤتمر صحفي لتعريف المجتمع من خلال الصحف المحلية ببدء العمل الميداني لتسهيل مهمات الباحثين المساهمة في الحفاظ على صحتهم من خلال التعاون المشترك والوقاية من الأمراض.
- (٢) ومضات تلفزيونية لمدة دقيقة واحدة في ساعات الذروة تتحدث عن المسح الوطني وهدفه وحث الجمهور لمساعدة الباحثين وتسهيل مهماتهم لجمع المعلومات.
- (٣) مقالات في الصحف المحلية تعريفية وإعلانية، وحقائق عن بدء العمل الميداني
- (٤) استضافة لأحد أعضاء اللجنة ببرنامج صباح الخير يا بحرين في إذاعة البحرين.
- (٥) استضافة لأحد أعضاء اللجنة ببرنامج باب البحرين في تلفزيون البحرين على الهواء مباشرة.
- (٦) بوسترات تحمل صورة معبرة تعبر عن الحياة السعيدة من دون الأمراض وتدعو للمساهمة في المسح الوطني، توزع على مختلف المناطق بمملكة البحرين.
- (٧) مطويات ونشرات توزع على مختلف المرافق تحمل نفس مضمون البوسترات.
- (٨) رسائل نصية قصيرة ترسل للعينات مختلفة للجمهور تحمل عبارات عن حملة المسح الوطني وتدعو للمساهمة في إنجاح البرنامج.
- (٩) مقابلات في موقع العمل عند بدء ومنتصف العمل الميداني/ صحفي وتلفزيوني.

## دراسة أمريكية تربط حزام السلامة بالتقليل من حوادث العيون

أظهرت دراسة نُشرت في دورية الأكاديمية الأمريكية لطب العيون أهمية ارتداء حزام السلامة للتقليل من الإصابة بحوادث العيون في حوادث السيارات المزودة بالأكياس الهوائية وانفصال في الشبكية، مشيرة إلى أن ٧٦٪ فقط استرجعوا النظر بقوة ١/١٢ أو أفضل، و١٤٪ تدهور نظرهم إلى ١/٦٠ وأكثر وأكدت الدراسة بشكل جلي أهمية استخدام حزام السلامة للتدعيم من وظيفة الأكياس الهوائية في حوادث السير للتقليل من إصابات العين الشديدة والحفاظ على النظر ودعت إلى ضرورة الاهتمام بتطبيق تعليمات الأطباء ونتائج الدراسات بهذا الخصوص لأنها أثبتت عملياً مدى صدقيتها وأهميتها.





## مدفوعات مشروع الرعاية الصحية في ارتفاع



حقق القطاع الصحي في مملكة البحرين خلال العام ٢٠٠٨م قفزة نوعية كبيرة بفضل ما يتلقاه من دعم حكومي. إذ وصلت ميزانية هذا القطاع الحيوي خلال العام الجاري إلى ١٤٣ مليون دينار بحريني. وبلغ عدد المراكز الصحية في المملكة ٢٢ مركزاً موزعة على كافة المحافظات. فضلاً عن إنشاء مركزين صحيين آخرين سيتم افتتاحهما فور استكمال متطلباتهما من كافة الجوانب. بالإضافة إلى مجمع السلمانية الطبي و ٩ مستشفيات حكومية، و ٩ مستشفيات خاصة يتردد عليها أكثر من ٣ مليون مريض سنوياً.

وتبني مملكة البحرين إستراتيجية صحية متكاملة تهدف إلى التركيز على تطوير الخدمات الصحية بشكل عام وتوفير احتياجات المواطن البحريني من العلاج وفق أحدث ما توصل إليه الطب والعلم الحديث وتعزيز القدرات الذاتية لدى الفرد للعناية بصحته وتغيير سلوكياته غير الصحيحة. إضافة إلى السعي نحو السيطرة على الأمراض بشتى أنواعها والعمل على تحقيق الجودة في الأداء الطبي عبر وضع القوانين واللوائح التي تضمن جودة الخدمات الصحية وخدمات التمريض. وتقوم هذه الإستراتيجية على مشاركة الجميع في تعزيز صحة المواطن من منطلق أن الصحة مسؤولية مشتركة بين الفرد والمنظمات والمؤسسات المسؤولة عن توفير الصحة للإنسان.

وتتعدد المجالات التي تهتم بها هذه الإستراتيجية سواء فيما يتعلق بتوفير البنية الأساسية الحديثة من مستشفيات ومراكز صحية أو تأهيل العنصر البشري من أطباء وتمريض مسلح بأحدث التقنيات المتطورة. أو في وضع خطط قصيرة وطويلة الأمد لمواجهة الأمراض. إضافة إلى وضع سياسية دوائية تراعى احتياجات المواطن البحريني في توفير الدواء المناسب بالسعر الملائم.

وقد رسمت وزارة الصحة لنفسها خطوطاً عامة حركت باتجاه تطويرها وتنميتها كضمانة للحفاظ على المكتسبات والبناء عليها من أجل تحقيق برنامج عمل الحكومة والخروج بالعديد من الإنجازات أهمها توفير بنية أساسية متينة على مدى أكثر من ثلاثة عقود من مستشفيات ومراكز صحية. كما تطورت المؤثرات الصحية بشكل ملحوظ. حيث ارتفع متوسط توقع الحياة، وانخفضت معدلات الوفيات الخام. فضلاً عن توفير القوى العاملة البحرينية المدربة، وتطوير معظم الكوادر والهيكل

التنظيمية لجميع التخصصات الطبية والوظائف الأخرى. كما وتسعى وزارة الصحة إلى تحقيق العديد من الأهداف الإستراتيجية، متمثلة في إستراتيجية المكاسب الصحية، والتي تهدف إلى التقليل من أعباء الأمراض الرئيسية، كالقلب والسرطان والسكري. وتنفيذ البرامج الوقائية الشاملة لها من خلال الأهداف المتعلقة بالخدمات الصحية

المباشرة، وكذلك إستراتيجية الجودة وتطوير الأداء، وإستراتيجية الرعاية الصحية الأولية، وإستراتيجية تطوير الخدمات الصحية، وإستراتيجية الاستثمارات المستقبلية، وإستراتيجية الشراكة الإقليمية والدولية، وإستراتيجية إشراك المجتمع، وإستراتيجية الإدارة والتنظيم، وإستراتيجية الموارد البشرية، وإستراتيجية التنمية والتعليم وإجراء البحوث، وإستراتيجية الإدارة المالية، وإستراتيجية نظم المعلومات ووسائل الاتصال. وكانت وزارة الصحة البحرينية قد وضعت إستراتيجية مستقبلية تتضمن ٧ محاور رئيسية وهي أولاً: التركيز على البرامج الصحية الوقائية وتعزيز الصحة والعوامل المؤدية إلى الوفاة لتقليل نسبة الأمراض المزمنة غير المعدية والأمراض الأخرى المعدية. ثانياً: إنشاء هيئة رقابة وجودة مستقلة لتنظيم ومراقبة المهن والخدمات الصحية في القطاعين الحكومي والخاص تعمل على رفع جودة الخدمات ومراقبة استثماريتها. ثالثاً: زيادة عدد المراكز الصحية متكاملة التجهيز بحيث يصبح لكل ٢٠ ألف نسمة مركز صحي منتشرة على مساحة البحرين الجغرافية. رابعاً: مواكبة التطور التقني العالمي لتوفير أفضل مستويات الخدمات التشخيصية والعلاجية. خامساً: مراجعة وتطوير واستحداث النظم والتشريعات القانونية لمختلف القطاعات الصحية والعاملين فيها بكفل حماية مقدمي الخدمات وتمتليها ومواكبة التطور الصحي عالمياً. سادساً: الاستمرار في مبادرة تطوير نظام تمويل الخدمات الصحية وبدء تطبيق خطة التأمين الصحية على غير البحرينيين. سابعاً: مواصلة تشجيع استثمارات القطاع الخاص في الخدمات الصحية وتطوير آليات العمل لاستصدار التراخيص اللازمة.

كما تخطط وزارة الصحة لتنفيذ عدد من المشروعات ضمن حزمة المشروعات التي رصدت لها ميزانية في مشروع الميزانية العامة للدولة للعامين ٢٠٠٩-٢٠١٠. وذلك سعياً للارتقاء بالخدمات الصحية المقدمة في مملكة البحرين.





## فريق عمل بحريني ينشر بحثاً قيماً في دورة علمية عالمية

نشر فريق طبي بحريني بحثاً قيماً حول "خصائص سينيسترجيا الأرقام الملونة لدى المصابين بالفصام الذهاني" في دورة علمية عالمية متخصصة في مرضى الفصام تسمى بحوث في الفصام الذهني "Schizophrenia Research" وهي من أقوى المراجع العلمية في الطب النفسي التي تصدر شهرياً.

ويتركز البحث الذي عمل عليه أنور سرحان أخصائي علاجي مهني والدكتور هيثم جهرمي رئيس قسم العلاج المهني في الطب النفسي على أداة تقييم تم تطويرها محلياً من قبل الباحثين، تعتمد على أسلوب حصري في قياس السينيسترجيا بواسطة الكمبيوتر ضمن نطاق التجربة العملية.

والسينيسترجيا هي اعتلال أو خاصية تصيب 1٪ من الناس من مختلف الأعمار ومن الجنسين، وهي حالة نادرة عند البشر وأصحابها لا تفرق عقولهم بين الحواس المختلفة فعندما ينظر المصاب بالسينيسترجيا إلى شيء ما فإن شبكة العين لا تبعث إشارة إلى مركز الإبصار فقط في مخه بل تبعث إشارات إلى مراكز الحواس الأخرى كالسمع والشم والتذوق واللمس، وهو يعرف بالتشابك العصبي، ما يعني أن المصاب بهذه الحالة لا يسمع الموسيقى فقط، ولا يرى رسماً ويعرف لها لونها، فعندما يسمع المصاب بالسينيسترجيا موسيقى صاحبه يتراى له اللون الأحمر والأسود مثلاً، وعندما يسمع موسيقى هادئة يتراى له اللون السماوي الذي يدل على الصفاء والهدوء، ولا يقرأ المصاب بالسينيسترجيا الكلمات فقط ولا يتذوق لها طعماً في لسانه، بل يشم لها رائحة في أنفه وربما يحس لها وخزاً في جلده.

واستمر العمل على البحث مدة 18 شهراً، واستخدم الباحثان وسائل علمية دقيقة.

وعرض البحث القيم أنور سرحان في المؤتمر العالمي لجمعية علوم المخ والأعصاب الذي أقيم في نوفمبر تشرين الثاني 2007 في كاليفورنيا بالولايات المتحدة الأمريكية الذي حضره 30 ألف مشارك من جميع دول العالم، ويعتبر هذا المؤتمر الأهم في العالم في مجال تخصصه.

**محاضرة "سرحان" تعتبر الوحيدة على مستوى**

**الخليج العربي، وواحدة من أصل أربع محاضرات**

**قدمت لتمثيل الوطن العربي في المؤتمر.**



## بروفيسور فرنسي يجري عمليات لمرضى يعانون من السمنة المفرطة

أجرى البروفيسور الفرنسي كارديير والمتخصص في إجراء عمليات جراحة المناظير وجراحة السمنة المفرطة ٦ عمليات لمرضى يعانون من السمنة المفرطة على هامش ورشة العمل حول جراحة المناظير والسمنة المفرطة . ويعتبر البروفيسور الفرنسي من المتخصصين في هذه النوعية من الجراحات الدقيقة والمتطورة. انضم الورشة رابطة الجراحين البحرينية برئاسة الاستشاري د.خليفة بن دينة بالتعاون مع قسم الجراحة بوزارة الصحة برئاسة الدكتور كاظم زير.

ومن المقرر أن يحضر ورشة العمل العديد من الجراحين في الشرق الأوسط ومنطقة الخليج العربي. ويعد إدخال هذه الجراحات المتطورة لمجمع السلمانية الطبي نقلة نوعية لوحدة المناظير خصوصاً وقسم الجراحة عموماً.

وتقدمت رابطة الجراحين البحرينية بجزيل الشكر والامتنان للدكتور فيصل بن يعقوب الحمير وزير الصحة لدعمه المستمر في توفير سبل العلاج المتطورة للمرضى وتوفير الوزارة لكافة الأجهزة الحديثة لدعم وتطوير جراحة المناظير.



يعد إدخال هذه الجراحات المتطورة  
لمجمع السلمانية الطبي نقلة نوعية  
لوحدة المناظير خصوصاً وقسم  
الجراحة عموماً.



## قسم العيون بالسلمانية يستأصل مسماراً من عين مريض

تمكن قسم العيون بمجمع السلمانية الطبي من إعادة الأمل لعامل أسبوي فقد النظر في إحدى عينيه بعد دخول مسمار أثناء أدائه عمله. وأظهرت صور الأشعة المأخوذة لعين العامل أن المسمار البالغ طوله (إنش واحد) تمركز داخل عينه اليسرى. واخترق المسمار القرنية ووصل إلى الماء الزجاجي لكنه لم يجرح الشبكية. وقامت الدكتورة هاجر السواد استشارية طب العيون بالسلمانية بإجراء عملية لاستئصال المسمار وسد الثقوب دون حدوث مضاعفات تذكر.



# الخطة الوطنية الشاملة لمكافحة السممنة تدق ناقوس الخطر معدل زيادة الوزن يصل الى ٦١٪

وأشارت استشارية طب العائلة والتغذية بإدارة الصحة العامة ومنسقة عيادة التغذية الدكتور عبير الغاوي إلى أن هذه العيادة تعتبر عيادة التغذية التخصصية الأولى من نوعها في الرعاية الأولية، وتقدم خدماتها تحت إشراف قسم التغذية بإدارة الصحة العامة بالتعاون والتنسيق مع الرعاية الصحية الأولية وإن كانت

في مرحلتها الأولى التجريبية ستستقبل المرضى الذين يعانون من زيادة الوزن بصفة خاصة وتستقبل العيادة مرضى مركز عراد الصحي في الفترة الصباحية يومي الثلاثاء والخميس من قبل طاقم عمل متكامل يضم طبيب ومرضة وأخصائية تغذية تم تدريبهم من خلال ورشة عمل مكثفة عقدت في نوفمبر من العام الماضي على استخدام الدليل الإكلينيكي لعلاج



د. عبير الغاوي

السممنة بالرعاية الصحية الأولية، ومن خلال الورشة أيضا تم تدريب العاملين الصحيين وتعريفهم على أدوات العيادة وجهيزاتها مثل قوائم تقييم المرضى والأدوات التثقيفية المختلفة.

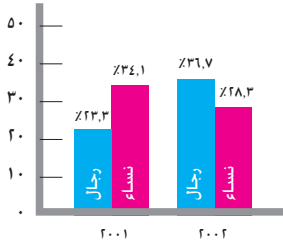
إن زيادة الوزن والسممنة من المشاكل الصحية المنتشرة بكثرة في الدول النامية، وتأتي هذه المشكلة في المرتبة الأولى في العالم مقارنة بالمشاكل الصحية الأخرى. ومن المعروف أن السممنة لها ارتباط كبير بالأمراض المزمنة غير المعدية كأمراض القلب، وداء السكر، وارتفاع ضغط الدم، والأمراض السرطانية.

إن أحدث الدراسات التي قام بها قسم التغذية توضح زيادة في معدل انتشار السممنة، حيث بلغت نسبة زيادة الوزن والسممنة للبالغين ٦١٪، كما هو موضح في نتائج البحث الوطني لتغذية البالغين من عمر ١٩ عاماً فما فوق لعام ٢٠٠٢، وهي تشمل زيادة الوزن بمعدل ٣٦,٧٪ للرجال و٢٨,٣٪ للنساء، أما بالنسبة لمعدل السممنة بين الرجال فكانت ٢٣,٣٪ مقارنة بـ ٣٤,١٪ للنساء. وتأتي هذه الزيادة في السممنة بسبب تطور الوضع الاقتصادي مما أدى إلى تغيير في نمط الحياة مثل تناول الأغذية العالية السعرات الحرارية والدهون مع قلة النشاط البدني.

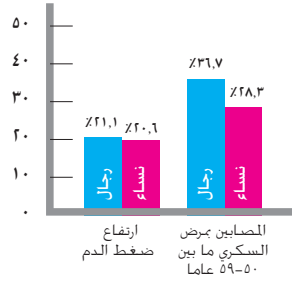
وقد أدى ذلك إلى زيادة في معدل انتشار الأمراض المزمنة غير المعدية، حيث بلغت نسبة انتشار ارتفاع ضغط الدم بين البالغين ٢١,١٪ للرجال و٢٠,٦٪ للنساء، وإن نسبة المصابين بمرض السكري هي ١٩٢,٦/١٠٠,٠٠٠ نسمة عام ٢٠٠٥م ونسبة انتشار المرض بين الرجال والنساء الذين تتراوح أعمارهم ما بين ٥٠-٥٩ عاماً هي ٢٩٪ و٣٦٪ على التوالي. وتشكل الأمراض المزمنة السبب الرئيسي للوفيات في ملكة البحرين عام ٢٠٠٦ فقد بلغ معدل وفيات أمراض القلب والجهاز الدوري ٦٠,٥ وفاة تليها وفيات أمراض السرطان الغدد الصماء بمعدل ٣٤,١ وفاة لكل ١٠٠,٠٠٠ من السكان.

وأوضحت د. خيرية موسى رئيسة قسم التغذية أنه كان لابد من اتخاذ الإجراءات اللازمة لمعالجة الوضع التغذوي والصحي وفي مقدمتها مشكلة السممنة، إذ قام قسم التغذية بإدارة الصحة العامة بوضع خطة وطنية شاملة لمكافحة السممنة وزيادة الوزن في ملكة البحرين عام ٢٠٠٥م، وتم تبني الإستراتيجية العالمية بشأن النظام الغذائي والنشاط البدني التي أقرتها منظمة الصحة العالمية عام ٢٠٠٤م من خلال هذه الخطة. علما بأن الهدف المرجو من هذه الاستراتيجية هو تعزيز الصحة عن طريق استحداث بيئة مساعدة لاتخاذ إجراءات مستدامة على مستوى الفرد والمجتمع وعلى المستويين الوطني والعالمي من شأنها أن تؤدي، إذا اتخذت في إطار وحدة متكاملة، إلى الحد من معدلات المرض والوفيات ذات العلاقة بالنظام الغذائي غير الصحي وقلة النشاط البدني. وتمتد الخطة الوطنية لمكافحة السممنة زيادة الوزن على ثلاث مستويات رئيسية، تمشي مع توصيات منظمة الصحة العالمية.

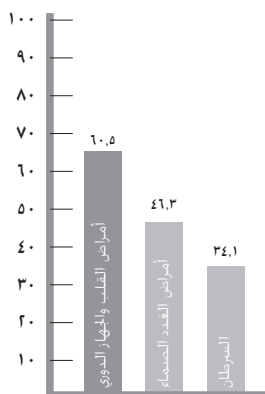
البحث الوطني لتغذية البالغين من عمر ١٩ عاماً فما فوق



الأمراض المزمنة غير المعدية



وتشكل الأمراض المزمنة السبب الرئيسي للوفيات في ملكة البحرين عام ٢٠٠٦ لكل ١٠٠,٠٠٠ من السكان





وعند لقاء فريق العمل بالعيادة، أفادت الممرضة شهرزاد مجيد بأن للممرضة دور مركزي في تنظيم العيادة ومواعيدها وتهيئة وإعداد المرضى الجدد من حيث إجراء الفحوص و تحاليل الدم اللازمة، كما تتولى تقييم ومتابعة وحفيز المرضى وتقديم الدعم اللازم لهم في الزيارات التالية. كما أوضحت أخصائية تغذية أولى مريم العامر



الممرضة شهرزاد

أن لأخصائية التغذية دور كبير من حيث تمكين المريض من صياغة خطة علاجية واقعية تساعده في تغير سلوكه التغذوي ونشاطه البدني، وتقوم أيضا بتزويده بوصفة علاجية تغذوية حسب وزنه وسنه وجنسه ونشاطه البدني وحالته الصحية. وأضافت الأخصائية بأنها تقدم للمريض معلومات تثقيفية بشكل مباشر أو من خلال مجموعات تعليمية صغيرة، وكذلك عمده بالكتيبات والنشرات التعليمية التثقيفية.

وأشارت طبيب العائلة بالعيادة رنا المسلم إلى أنه على الطبيب أن يقوم بالتأكد من خلو المريض من أية أمراض أو مشاكل عضوية تسبب له السمنة،



د. رنا المسلم

وأضافت أن الطبيب يقوم أيضاً بعلاج أية مضاعفات صحية ناشئة عن السمنة وبالأخص الأمراض المزمنة وعوامل الاختطار للإصابة بأمراض القلب، ويقوم الطبيب بناءً على ذلك بوصف الأدوية اللازمة أو التحويل إلى الجهات المختصة كما يتولى متابعة وتقييم المرضى في الزيارات التالية.

وسيتم تعميم هذه التجربة على جميع المناطق الصحية وفق جدول زمني يمتد على مدى الخمس سنوات القادمة.

وأوضحت الدكتورة الغاوي أن الإحصائيات الأولية للعيادة تشير إلى أن هناك إقبال كبير على العيادة قد بلغ عدد المرضى المسجلين لدى العيادة قرابة ٥٠٠ مريض رغم محدودية المواعيد، حيث تمتد قوائم الانتظار للمرضى الجدد حتى شهر سبتمبر القادم. وقد بلغ عدد المرضى المترددين على العيادة ما يزيد على ٢٥٠ مريض خلال الستة شهور الماضية، وإن كان ذلك يعادل ٥ شهور فقط باحتساب تأثير العطل الرسمية. وتعتبر هذه أعداداً كبيرة إذا أخذنا بعين الاعتبار أن العيادة تعمل يومين فقط في الأسبوع، وأن مدة الاستشارة طويلة نسبياً حيث تتراوح ما بين ٢٥ إلى ٤٥ دقيقة للمرضى الجدد و ١٥ - ٣٠ دقيقة للمرضى في الزيارات المتكررة كل حسب احتياجاته.

وقد تمكن غالبية المرضى (٨٧٪) من إنقاص وزنهم بمعدلات مختلفة، إذ تمكن حوالي نصف المرضى (٥١٪) من فقدان الوزن بالمعدل المطلوب وهم المرضى الذين التزموا بالفعل بالحمية الغذائية والنشاط البدني مع تغيير السلوكيات الخاصة بنمط الحياة، واستطاع أكثر من ثلثي المرضى (٣٦٪) تحقيق فقدان في الوزن ولكن بمعدل أبطأ من المطلوب وذلك لعدم التزامهم بشكل دقيق بمتطلبات النظام العلاجي. فالبعض منهم اكتفى باتباع مبادئ التغذية السليمة ولم يستطع البعض الوفاء بالأهداف الخاصة بمزاولة النشاط البدني.

أما المجموعة الأخيرة من المرضى (١٢٪) فقط فقد تمكنت من الحفاظ على وزنها خلال فترة العلاج، ويعتبر هذا إنجاز هام في حد ذاته فقد أشار الكثير من الخبراء في هذا المجال إلى أن هناك مجموعة من المرضى وبالأخص من يعانون من زيادة الوزن يعتبر الحفاظ على أوزانهم نجاحاً جزئياً، ويجب تشجيعهم عليه وإعدادهم لمرحلة مقبلة من إنقاص معتدل في الوزن.

# اللجنة الوطنية لمكافحة التدخين

منذ حزيران يونيو ٢٠٠٥ انطلقت فعاليات اللجنة الوطنية لمكافحة التدخين وقد تم العمل تحت شعار لنجعل البحرين خالية من التدخين وقد تشكلت من عدة لجان متابعه لجنة التوعية والمساعدة، لجنة البحث والتقييم، وقد نظمت اللجنة الوطنية لمكافحة التدخين حملات لزيادة الوعي حول الآثار السلبية الناجمة عن التدخين.



تم الجاز الكثير من خلال اللجنة الوطنية لمكافحة التدخين في جميع المناطق في خلال العاميين الماضيين وباستخدام كافة الوسائل من مقابلات عبر الاذاعة والتلفزيون ونشر المقالات في الصحف المحلية والجلات وبطباعة ونشر الملصقات والكتيبات والقاء المحاضرات في المدارس والجامعات.

اللجنة الوطنية لمكافحة التدخين تتواصل مع الجمهور بشكل يومي وقد سنت عدة قوانين منها حضر التدخين في مجمعات التسوق .

وقد شملت وزارة التربية والتعليم مسألة التدخين في المناهج الدراسية لجميع مستويات الطلاب وحتى رياض الاطفال وعلاوة على ذلكجهزة العيادة بشكل افضل لمساعدة المرضى في الإقلاع عن التدخين.

وأثبتت الدراسة أن أكثر العوامل التي تحدد نسبة الإقلاع هي شدة الإدمان ، عدد سنوات التدخين وكذلك عدد السجائر المدخنة باليوم الواحد.

وللعلم أن الوزارة ترغب في التوسع وإنشاء عيادات في كل المحافظات وذلك لأهمية عمل العيادة في مساعدة المدخنين وتهيئة الظروف اللازمة لهم للإقلاع عن التدخين .

## عيادة الإقلاع عن التدخين

تعمل عيادة الإقلاع عن التدخين بمركز الحورة الصحي منذ عام ٢٠٠٥ وبجهود محددة ضمن خطة وزارة الصحة لمكافحة آفة التبغ ومساعدة المدخنين للإقلاع عن التدخين .

وفي آخر دراسة قام بها الباحثان د.ابتهال الريفي و د. كاظم الحلواجي المسؤول عن العيادة وعضوي اللجنة الوطنية لمكافحة التدخين. تبين أن أكثر من ٣١٪ من مرتادي العيادة هم من الشباب أعمارهم أقل من ٢٥ سنة ، وأن نسبة الإقلاع عن التدخين كانت ٢٧٪ وهي تمثل نسبة الأشخاص الذين توقفوا كلياً لمدة أكثر من ٦ أشهر وتعتبر نسبة جيدة مقارنة بالنسبة العالمية التي ذكرت ٢٥٪ وما يشجع بالأمر أن الأشخاص الذين لزالوا يدخنون أكثر من ٩٠٪ منهم حاول أكثر من مرة التوقف عن التدخين لفترة أكثر من شهر، وأن أكثر من ٥٠٪ من الذين توقفوا عن التدخين كانت بالإرادة الذاتية ومساعدة أطباء العيادة بالإرشاد والنصيحة ولم يستخدموا أي العلاجات المتاحة مثل الحبوب او العلكة او اللاصقات.

لمكافحة التدخين  
تبين أن أكثر من ٣١٪  
من مرتادي العيادة  
هم من الشباب  
أعمارهم أقل من ٢٥  
سنة ، وأن نسبة الإقلاع  
عن التدخين كانت ٢٧٪  
وهي تمثل نسبة الأشخاص  
الذين توقفوا كلياً لمدة  
أكثر من ٦ أشهر



# وزارة الصحة تشن حملات مكثفة لمكافحة التبغ



صرحت الوكيل المساعد للرعاية الأولية والصحة العامة الدكتورة مريم الجلاهمة أنه بتوجيهات من سعادة الدكتور فيصل بن يعقوب الحمر وزير الصحة ورئيس اللجنة الوطنية لمكافحة التدخين شنت وزارة الصحة حملات مكثفة على المحلات والمقاهي الشعبية والمجمعات التجارية خلال الفترة الماضية، بهدف منع التجاوزات بشأن المرسوم بقانون رقم ١٠ لسنة ١٩٩٤م الخاص بمكافحة التدخين والقرارات الصادرة لتنفيذ أحكامه.

و تبين أنه مازال بعض الأفراد يقومون بالتدخين في الجهات التجارية المغلقة ومحلات أخرى والمقاهي الشعبية، كما تبين أنه مازال هناك بعض المحلات التي تباع السجائر بالحبة الواحدة على الأطفال الذين تقل أعمارهم عن ١٨ سنة (البرادات الصغيرة في الأحياء السكنية) بالرغم من التحذير المستمر لها ما يعد مخالفة للقانون المذكور، ما استدعى مفتشو الصحة بقسم مراقبة الأغذية بتكثيف الجولات التفتيشية على المحلات والمقاهي لتعديل أوضاعها. وقد أسفرت الحملة عن تقديم إنذارات الى (٥) مقاهي شعبية بالتوقف عن العمل وتقديم الشيشة إلى زبائن محلاتهم.



وأيضاً توجيه إخطارات صحية إلى أصحاب المحلات (البرادات والبقالات) وعددها (١٣) بالتوقف عن بيع السجائر على الأطفال، كما تم استدعاء وكيل أحد السجائر المشهورة وطلب منهم التوقف عن الإعلان والترويج، وتوزيع الدعايات المشجعة على التدخين، وأيضاً تم استدعاء مندوب أحد البرادات الكبيرة وطلب منه عدم السماح لشركات التبغ بعمل الدعاية للتدخين في محلهم.

وتشكر وزارة الصحة الجمهور الكريم على تعاونهم معها في مكافحة التدخين من خلال التبليغ عن تلك المخالفات حيث كان لذلك التعاون الأثر الكبير في ضبط المخالفين.

كما إن وزارة الصحة ترحو من أصحاب المجمعات والمقاهي والمحلات التي تباع السجائر والشيشة والأفراد التعاون معها لإجاء حملة مكافحة التبغ بكافة

أشكاله وصوره لما له من مخاطر صحية على صحة الإنسان، وفي حالة وجود أي مخالفة ترحوا وزارة الصحة الاتصال بها على الرقم

١٧٢٧٣٦٨٣ خلال الدوام الرسمي وعلى الرقم  
١٧٢٨٨٨٨٨ بعد الدوام الرسمي.

# التدخين





الكل يعرف بأن التدخين مضر بالصحة، خاصة المدخنين، ومن الصعب جأوز هذه الحقيقة. ومع ذلك، ومع كل هذه التحذيرات من حولنا، هل تعرف حقاً مدى مضرة التدخين ولماذا؟ كذلك، ما الذي يمنع الناس، الذين يعلمون بأنهم يتلفون صحتهم، من ترك التدخين؟

تحذير بعد تحذير يبين لنا بأن التدخين يسبب سرطان الرئة، وأمراض الرئة والقلب والشرابين، ولكن الحقيقة هي أن التدخين يضر بكل عضو في جسمك. وهو مسؤول عن ٨٧٪ من حالات الوفاة بسرطان الرئة كما أنه مسؤول عن معظم أنواع سرطان الحنجرة وجيوب الفم والبلعوم، وسرطان المريء والمثانة، وبإمكان التدخين أن يتسبب في سرطان الكلى، والبنكرياس وسرطان العنق والمعدة وثبت الآن أنه

## ” التدخين هو

الخطر الوحيد الأهم

على صحة الإنسان

في الدول المتقدمة

كما أنه سبب

رئيسي للموت المبكر

عالمياً

المركز الأمريكي للسيطرة على الأمراض ومنعها



يتسبب في لوكيميا النخاع الشوكي. كما أن النساء المدخنات تكون فرصة حصول مشاكل حمل معينة واردة كما أن قد يتعرض الرضيع للموت بظاهرة موت الرضع المفاجئ (SIDS). وكما نعلم جميعاً، فإن التدخين لا يضر بالمدخنين وحسب، وإنما الدخان الذي يطلقونه مسؤول عما يقدر بـ ٣٠٠٠ حالة وفاة بسرطان الرئة بين الأمريكيين الغير مدخنين سنوياً.

يقدر عمر المدخنين المنتظمين، اعتماداً على كمية الدخان الذي يستهلكونه ومدة التدخين، وكذلك تركيبته الجينية، أقل بـ ٢.٥ إلى ١٠ سنوات من عمر غير المدخنين. حيث سيموت ما يقرب من نصف المدخنين بسبب التدخين. فالأمراض المرتبطة بالتدخين تقتل ما يقرب من ٤٣٨.٠٠٠ مواطن أمريكي كل عام، أي حوالي ١.٢٠٥ أشخاص يومياً! وقالت منظمة الصحة العالمية بأن التبغ سيقفل مليار إنسان هذا القرن. ومع كل هذه المخاطر الصحية والإحصائيات المقلقة، يعتقد المرء بأن الناس سيبتعدون عن هذه الهواية الخطرة، ومع ذلك فإن ما يقارب المليار إنسان يمارسون عادة التدخين أي ثلث عدد البالغين في غالبية المجتمعات البشرية.



## لماذا يواصل الناس التدخين؟

هنالك عدد من الحقائق النفسية التي لا بد من النظر إليها عندما يسأل لماذا يبدأ الناس في التدخين؟ ولكن لماذا يواصل الناس على التدخين

### عوامل عاطفية

معينة. التدخين يهدئ النظام العصبي إذ تستجد المدخنين عادةً يدخنون سيجارة أو سيجاراً أو الغليون عندما يكونون في حالة من الضغط النفسي أو العصبي.

### النيكوتين يسبب الادمان

كذلك، هناك عامل احتواء السيجارة على النيكوتين، الذي يعتبر محفزاً ومخدراً يدمن عليه المدخن وهو أحد الأسباب الأساسية التي تدفع للاستمرار في التدخين.

### العوامل الوراثية

كذلك، وبحسب ثلاث دراسات منفصلة مولتها حكومات في الولايات المتحدة وأوروبا، تعرف العلماء على صلة جينية تجعل بعض الناس أكثر عرضة أن يصبحوا مدمني تدخين. هذا الاختلاف الجيني يجعل بعض الناس عرضة للادمان للتدخين أكثر من غيرهم، ويحد من قدرتهم على التوقف عن التدخين ويزيد احتمال أصابهم بسرطان الرئة بنسبة تصل إلى ٨٠٪.

وعند التدخين تحتاج المواد لعشر ثوان تقريباً لتصل إلى الدماغ، مما يجعل المدخنون يعتقدون أنهم يحصلون على ما يريدون وبسرعة، وهو ما يجعلهم يعتقدون بأنهم غير قادرين على التوقف. أما الناس الذين يحاولون فعلاً ترك التدخين ويصمدون لثلاثة أشهر يكونون أكثر قدرة على البقاء بدون تدخين حتى نهاية عمرهم. ويبقى ترك التدخين عملية صعبة ولكنه بالنسبة للبعض هو الذي يجعلهم يتوقفون. في هذا الأيام فإنه أسهل على المدخن أن يتوقف عن التدخين؛ وذلك عن طريق استخدام ملصقات النيكوتين، أو العلكة، أو التنويم المغناطيسي، حتى أنه تم تطوير حبوب لتساعد عملية التوقف عن التدخين. وكل ما على المدخن فعله هو أن يقرر ترك التدخين ويأتي الباقي بعد ذلك.

أكثر من بليون انسان ما يمثل ثلث المجتمعات البشرية أكثرهم من البالغين يمارسون عادة تدخين التبغ الضارة.

ويعود تاريخ التدخين إلى ما يقرب من ٥.٠٠٠ سنة قبل الميلاد، حيث تغلغل في العديد من الثقافات المختلفة عبر الكرة الأرضية. وقد زرع التبغ ودخنه الناس عبر الأمريكتين على الأقل خلال الخمسة آلاف سنة الماضية حيث ظهر أول الأمر في جبال الأنديز في بيرو والإكوادور. وكان غير معروف نسبياً خلال تلك الحقبة، إلا أنه خلال السنوات أصبح شعبياً جداً. وقد ترك لنا الفن بعض الرسومات التي يتم فيها التدخين بطريقة أو بأخرى لقرون عديدة ووضعها بمرتبة السحر. وقد كان التدخين عرضة لاعتقادات مختلفة عبر السنين وضمن الثقافات المختلفة، فقد ساد اعتقاد بأنه مقدس وشرير، معقد وعام، مفيد ومؤذ لصحة المرء. مؤخراً فقط، في المجتمع الغربي اتخذ القرار بمعاملته بشكل سلبي.

## إذا لماذا يدخن الناس؟

لنبدأ في الحديث، فإن الناس يدخنون لعدد من الأسباب. قد يعيش شخص مع أحد المدخنين، مثلاً والده أو آخر صديقه. في القصص الخيالية، يربط الدخان عادةً بالوحدة والتحفيز أما في الواقع فإن هذه العلامة قد تخدم لبناء الشخصية الداخلية للمرء. ويمكن أن يعتبر التدخين نشاطاً اجتماعياً يخدم كعمزز للتركيبة الاجتماعية وتتخذ العديد من المجموعات العرقية المختلفة اجتماعياً وعرقياً كشعائر لها علاقة بالثقافة. ويبدأ الكثير من الناس التدخين كنوع من الدخول إلى المجتمع، أو بين مجموعة من أصدقاءهم المدخنين أو بكل بساطة كطريقة لبدء المحادثات في جو اجتماعي. والمراهقون الذين يبدأون التدخين في مرحلة مبكرة يمكن أن يكونوا يمثلون فقط وخروجاً عن سلطة أولياء أمورهم. مرةً أخرى تعتبر هذه طريقة لبناء الإنفرادية. وخاصة في الفترات الحديثة حيث تنامت حركة مناهضة التدخين، التي ينظر إليها على أنها انتهاك للحريات الشخصية وتخدم التفريق شعار "نحن وهم" أي المدخنين وغير المدخنين.



يعتبر التدخين أحد أكبر القتل في عصرنا الحاضر. إلا أننا محظوظين لأن لدينا المعرفة والتقنية لمحاربة هذه الأمراض التي يمكن منعها. ولو أن كل واحد استجمع شجاعته لترك التدخين، فستنقطع المعاناة من كثير من مناطق العالم حتى نتمكن من الاستدارة للكوارث التي لا يمكن خاشيها والأمراض الغير قابلة للمنع التي لم نتمكن حتى الآن من اكتشاف علاجات لها.



# الدكتور وليد علي

أول طبيب بحريني يحصل  
على شهادة البورد العربي والزمالة الأوروبية  
في جراحة المسالك البولية

الاسم: الدكتور وليد علي. مواليد: ديسمبر ١٩٦٩م  
الحالة الاجتماعية: متزوج ولديه إيمان تبلغ من العمر ٧ أعوام.  
الهوايات: الرياضة (من مشجعي كرة القدم الأوروبية) التخصص:  
استشاري جراحة المسالك البولية بمجمع السلمانية الطبي. المؤهلات  
العلمية حاصل على دبلوم جراحة المناظير من فرنسا



## ما قصة التحاقك بمجال الطب؟

تخرجت بتفوق من الثانوية العامة من مدرسة الشيخ عبدالعزیز. ولم أكن أطمح لأصبح طبيباً يوماً ما. ولكن لظروف تلك الأيام التي تحصر المتفوقين عُرفاً الالتحاق بمجال الهندسة أو الطب. جعلتني أختار مجال الطب. فالتحقت بجامعة الاسكندرية وحصلت على بكالوريوس الطب في العام 1994م. وعملت في مجمع السلمانية الطبي حتى عام 2000م. بعدها أكملت دراستي الأكاديمية في لندن ثم أميركا لمدة 4 سنوات. وحصلت على أعلى الدرجات في مجال التخصص. فأنا أول طبيب بحريني يحصل على البورد العربي في جراحة المسالك البولية، وكذلك على البورد الأوروبي في جراحة المسالك البولية. وأيضاً أول بحريني يحصل على دبلوما جراحة المناظير من فرنسا.

## حدثنا عن تجربة عملك بمجمع السلمانية الطبي

بعد حصولي على درجة بكالوريوس طب من جامعة الاسكندرية في العام 1994م، عملت لمدة عامين في مجال الجراحة العامة بمجمع السلمانية الطبي، ثم تخصصت في المسالك البولية، إذ كنت أميل لهذا التخصص. وقد لاقيت كل المساندة والدعم من قبل أطباء المسالك البولية في قسم الجراحة بمجمع السلمانية الطبي منذ بداية السنوات الأولى للتدريب لي في القسم. كما جميع رؤساء قسم الجراحة العامة منذ فترة التحاقني بالعمل في جميع رؤساء قسم الجراحة العامة منذ فترة التحاقني بالعمل في الدكتور عبدالنبي العرادي، والدكتور جاسم المهزغ، والدكتور كاظم زير.

أول طبيب  
حاصل على دبلوما  
جراحة المناظير  
من فرنسا.

## حدثنا عن مجال تخصصك في المسالك البولية

إن غالبية مشاكل المسالك البولية تبدأ في الفترة العمرية من 50 عاماً فما فوق، وتعتبر حالات تضخم البروستات من أكثر المشاكل الصحية في المسالك البولية التي تتردد على قسم الجراحة.

## ماذا تقصد بالبروستات؟

البروستات. هي عبارة عن غدة ليفية هرمونية، توجد حول مجرى البول، عند عنق المثانة، في الرجل. فائدتها، إفراز السائل الذي تنطلق معه الحيوانات النوية، خلال عملية القذف. وتصاب هذه الغدة بأمراض مختلفة، أهمها التهاب البروستات، والتهاب البروستات المزمن، وتضخم البروستات، وسرطان البروستات.

## ما سبب الإصابة بالبروستات؟

قد تكون لأسباب وراثية، أو لأسباب تعود إلى الهرمون الذكري، أو لممارسات غير صحية.



## ما مخاطر الإصابة بالبروستات؟

أهمها حدوث مشاكل في التبول، والالتهابات، وتكون حصي، وعدم القدرة على التبول، والفشل الكلوي.

## كيف يتم علاج البروستات في مجبج السلمانية الطبي؟

نبدأ العلاج بالأدوية، وفي بعض الحالات تستدعي إجراء عملية ليزر، إذ يضم مجمع السلمانية الطبي أحدث جهازين ليزر في منطقة الخليج لعلاج حالات البروستات، واللذين تم إدخالهما لأول مرة في مملكة البحرين خلال العام ٢٠٠٦م.

الحالة الاجتماعية: متزوج  
ولديه بنت واحدة تبلغ من  
العمر ٧ أعوام،  
وتدعى (إيمان).



الهويات: الرياضة

(من مشجعي كرة القدم الأوروبية)



## حاصل على البورد العربي في جراحة المسالك البولية

## كم عدد المراجعين لعيادات المسالك البولية بمجمع السلامية الطبي؟

تعتبر عيادات المسالك البولية من أكثر العيادات انشغالاً في مجمع السلامة الطبية، إذ تعمل أكثر من ١٠ عيادات اسبوعياً، وكل عيادة تستقبل ١٥-٢٠ مريضاً، وعدد كبير منهم يعاني من البروستاتة.

## أين وصلت مملكة البحرين في مجال علاج البروستاتة؟

وصلت البحرين إلى مراحل متطورة في مجال علاج البروستات، حيث أجرينا بمجمع السلامة الطبية حتى الآن أكثر من ١٠٠ عملية ليزر لعلاج البروستات، وجميع نتائجها ناجحة، ولم تُسجل أية مضاعفات أو مشاكل، كما قدمنا ٣ أوراق عمل حول تجربة البحرين في علاج البروستات بالليزر في مؤتمر عالمي في برشلونة خلال فبراير (شباط) ٢٠٠٨م.

## ما طموحاتكم المستقبلية وتطلعاتكم من أجل التطوير؟

نتطلع إلى توفير الأجهزة الحديثة في مختلف المجالات الطبية ومنها مجال الجراحة، والتي ستعود فوائدها بشكل كبير على الخدمات الصحية المقدمة في مملكة البحرين، ونطمح إلى إدخال الإنسان الآلي في العلاج، باعتبار أن نتائجه أفضل من إجراء العمليات التقليدية.

هذا، كما نطمح إلى زيادة اهتمام الشخصيات التي تمتلك القدرات العلمية والعملية، والتي تعمل على تقديم الدراسات والبحوث في مختلف المجالات، وتنسجم بأعلى قمة من التدريب، وتشجيع هذه القدرات ودعمها مادياً ومعنوياً لإظهار صورة مملكة البحرين وكوادرها المتطورة في مختلف الجوانب الصحية.



# الأجهزة الطبية في وزارة الصحة

وأوضح يعقوب أن هذه الأجهزة والمعدات تشمل معظم متطلبات مجمع السلمانية الطبي. والتي من أهمها نظام تصوير الأوعية الدموية وأجهزة تصوير ومعاينة أمراض القلب بالموجات فوق السمعية. بالإضافة إلى معدات لاستبدال النظم التقليدية في خميض الأفلام بالأنظمة الرقمية المتطورة وأجهزة التنفس الاصطناعي لمرضى العناية المكثفة للأطفال والبالغين. هذا بالإضافة إلى العديد من الأجهزة المساعدة بمختلف أنواعها. بينما شملت المراكز الصحية على استبدال أجهزة الأشعة ومعدات خميض الأفلام بأجهزة رقمية متطورة. بالإضافة إلى استبدال أشعة الأسنان بجهاز جديد يستخدم تقنية لأول مرة تصوير ومعاينة الأسنان بالتنظير التلقائي على الشاشة أمام الطبيب المعالج. وكذلك توفير معدات تصوير ومعاينة أمراض العيون وأجهزة التصوير فوق السمعية وتصوير قاع العين والعلاج الطبيعي وأمراض النساء ومعدات مخبرية وأجهزة تعقيم. كما تم توفير أجهزة حديثة في المستشفيات الخارجية والولادة. أهمها أدوات مراقبة دقات قلب الأجنة ومعدات معاينة مركز الأكسجين في الدم. وأجهزة الصدمة الكهربائية لإنعاش القلب عند الضرورة. وأجهزة قياس ضغط الدم. ومعاينة درجة السمع وتسجيل الوظائف الحيوية لعمل القلب. لافتاً إلى أنه بفضل توجيهات القيادة الحكيمة في المملكة سوف تستمر الوزارة في توفير أحدث الأجهزة وتحديثها. وذلك سعياً منها للارتقاء بالخدمات الطبية والصحية على أعلى مستوى يمكن ليضع البحرين في مصاف الدول المتقدمة في مجال الرعاية الصحية.



قال مدير إدارة الأجهزة الطبية في وزارة الصحة إبراهيم يعقوب إن الوزارة تعمل على توفير أحدث الأجهزة الطبية التي تتواءم مع متطلبات استراتيجية الوزارة في الارتقاء بالخدمات الصحية من جميع الجوانب بحسب ما يستجد في العلوم والتقنيات الطبية التشخيصية والعلاجية والمخبرية ومراقبة الوظائف الحيوية. وذلك حسب الإمكانيات المتوافرة لدى الوزارة.



## العديد من الأجهزة النوعية في وزارة الصحة منها

### جهاز علاج الأورام السرطانية بالأشعة العميقة

يوجد هذا الجهاز ضمن جهازين اثنين في دائرة الأورام بجمع السلمانية الطبي، ويعمل باستخدام الشعبة السينية عالية الطاقة، وكذلك الالكترن في التخلص من الأنسجة السرطانية بدقة متناهية مع عدم تعريض الأنسجة السليمة للتلف. كما يوجد نظام الأجهزة المكملة لعمل هذا الجهاز، وذلك لتخطيط العلاج الإشعاعي، ويتكون هذا النظام المتكامل من أجهزة عدة، منها : جهاز التصوير المقطعي بالكمبيوتر، جهاز تحديد موقع الورم السرطاني بالليزر، وجهاز تخطيط، بالإضافة إلى شبكة المعلومات الخاصة بعلاج الأورام، وتقدر كلفة هذا الجهاز مع بعض المعدات المكملة لعمله حوالي ٢,٥ مليون دينار.

### جهاز تشخيص الأوعية الدموية التداخلي

يعمل هذا الجهاز بالشعبة السينية، وهو الأكثر تطوراً في هذا المجال، حيث يمكن تصوير الأوعية الدموية في مستويين مختلفين، وذلك في الوقت نفسه. كما يستخدم هذا الجهاز أحدث ما توصلت إليه التكنولوجيا في مجال التصوير الطبي الإشعاعي من حيث استشعار اشارات التصوير بالأشعة السينية، ويستخدم هذا الجهاز في الفحص وتصوير الأوعية الدموية، وتميز مواقع الخلل في مجرى تدفق الدم خلال هذه الأوعية، وتقدر كلفة الجهاز بما لا يقل عن ٨٠٠ ألف دينار.

### جهاز التصوير المقطعي بالكمبيوتر

هذا الجهاز لتشخيص الأمراض بأخذ صور مقطعية للأعضاء المراد تصويرها، ويعمل هذا الجهاز بالأشعة السينية، ويغطي استخدام هذا الجهاز جميع أعضاء الجسم دون استثناء ويعطي صور بالغة الوضوح للأعضاء المراد تصويرها ويمكن تحويل الصور ثنائية الأبعاد إلى صور ثلاثية الأبعاد، كما يمكن من خلال الصور الحصول على معلومات عن الأوعية الدموية للعضو المراد تصويره، وتبلغ كلفة هذا الجهاز مع ما يضاف له من معدات مكملة حوالي ٥٠٠ ألف دينار.

### جهاز التصوير بالرنين المغناطيسي

يعمل هذا الجهاز باستخدام موجات الراديو عالية التردد بالإضافة إلى وجود مجال مغناطيسي قوي وثابت الشدة، ويستخدم لتشخيص الأمراض وذلك بأخذ صور مقطعية شبيهة بصور التصوير المقطعي بالكمبيوتر، وتقدر كلفة هذا الجهاز مع جميع ملحقاته بحوالي ٥٠٠ ألف دينار.





هاني مهدي

# النظام الحديث للتمارين الجماعية لعلاج وتأهيل مشاكل العمود الفقري

تحت رعاية الأخصائية أشواق الحساني رئيسة قسم العلاج الطبيعي بمجمع السلمانية وإشراف اختصاصي العلاج الطبيعي الأخصائي هاني مهدي حسن والمتخصص في علاج وتأهيل مشاكل العمود الفقري بمجمع السلمانية الطبي تم افتتاح العيادة التخصصية لعلاج وتأهيل مشاكل العمود الفقري بقسم العلاج الطبيعي الطبي وذلك على إثر الخطة التطويرية لرفع مستوى العلاج الطبيعي في المملكة على المستوى العالمي.

حيث قام الأخصائي هاني مهدي حسن باستحداث طريقة فعالة في علاج الانحناء الجانبي للعمود الفقري (scoliosis) وذلك لعدم توافر طرق مستحدثة في مجال العلاج الطبيعي لعلاج هذا النوع من الحالات في المملكة وقام بإعداد وإضافة النظام الحديث للتمارين الجماعية لأول مرة في المملكة.

## النظام الحديث للتمارين الجماعية لعلاج وتأهيل مشاكل العمود الفقري

شرح مفصل عن أنواع التمارين المستخدمة في البرنامج العلاجي لعلاج الآم أسفل الظهر.

**تمارين الاستطالة والاسترخاء:** من وظيفتها تخفيف الشد العضلي لعضلات أسفل الظهر والعمود الفقري وتهيئ المرضى لأداء تمارين تقوية عضلات العمود الفقري.

**تمارين تقوية أسفل الظهر:** تقوية عضلات العمود الفقري وعضلات البطن المسئولة عن تعزيز ثبات منطقة أسفل الظهر.

**تمارين التنفس الحديثة:** وهي تمارين حديثة خاصة لتقوية عضلة الحجاب الحاجز و العضلات العميقة المتصلة بالعمود الفقري التي من وظيفتها استطالة وتعزيز ثبات العمود الفقري.

**تمارين اليوجا الحديثة:** لاستطالة العمود الفقري والاسترخاء.

**محاضرات تثقيفية** عن التغذية السليمة و عن آلام الظهر.





## الطرق المستحدثة في علاج الانحناء الجانبي للعمود الفقري

### تقنية الفويتا (VOJTA TECHNIQUE) وقد قام بابتداعها

استشاري الأطفال والأعصاب د. فوجتا في ألمانيا سنة ١٩٥٠م و على مدى الخمسين سنة تم تطبيقها و تطويرها على المرضى الذين يعانون من مشاكل العمود الفقري و حديثا تم تطبيقها على المرضى الذين يعانون من الانحناء الجانبي للعمود الفقري و كانت النتائج فعالة. تستخدم هذه التقنية في تحفيز الجهاز العصبي العضلي لتنشيط عضلات الظهر العميقة و التي هي بالتالي مسؤولة عن استقامة واستطالة العمود الفقري وذلك عن طريق استثارة نقاط معينة موجودة على جسم الإنسان و من خلال هذه المواضع يتم تنشيط هذه العضلات و تفعيل وضعيتها الاستقامة في العمود الفقري. وقد أثبتت الدراسات والبحوث الحديثة فوائد هذه التقنية في زيادة الاستطالة في العمود الفقري. تقليل زاوية الانحناء. تحسين عملية التنفس و تنظيم عملية التوازن و التناسق في الجسم. (الصورة أعلاه توضح المناطق والنقاط التي يتم تحفيزها على جسم الإنسان لتنشيط العضلات المسؤولة عن استقامة و استطالة العمود الفقري )



### تقنية شروث الحديثة (Kathrina Schroth Technique)

وقد اكتشفت هذه التقنية على يد أخصائية العلاج الطبيعي الألمانية كاترينا شروث في عام ٢٠٠١. وقد تم استحداثها في عام ٢٠٠٣ لعلاج الانحناء الجانبي للعمود الفقري. والتقنية المستخدمة هي عبارة عن تمارين التنفس المسؤولة عن تعليم المريض كيفية البقاء في الوضعية الصحيحة الأ وهي وضعية الاستقامة و تجنب وضعية الانحناء الخاطئة اللاشعورية بحيث يقوم المريض بالتنفس في جهة العمود الفقري الصدري الموازي لجهة الانحناء و الضغط على الانحناء إلى الداخل في اتجاه استقامة العمود الفقري و يتم ذلك بمساعدة الأخصائي العلاج أو بدونه و بالتالي يتم تقوية عضلات الظهر و البطن بالإضافة إلى تحسين عملية التنفس ما يساعد أيضاً على استطالة واستقامة العمود الفقري و قد أثبتت الدراسات الحديثة فعالية هذه التقنية الجديدة في تخفيف النتوء البارز في خلف الظهر الناتج عن انحناء العمود الفقري و تقليل زاوية الانحناء الجانبي للعمود الفقري .

## أهداف برنامج التمارين الجماعية

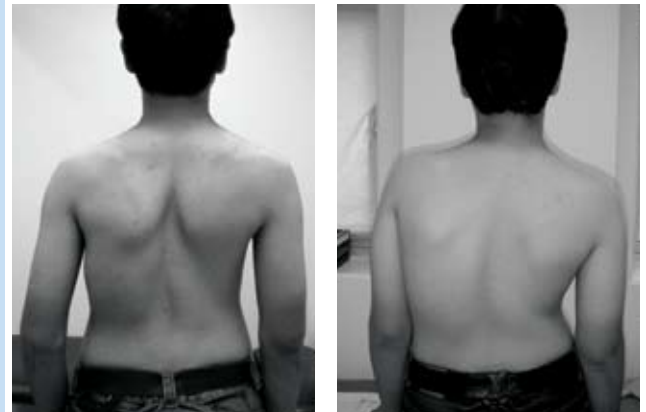
التوعية و التنقيف للوقاية من حدوث أي إصابات أو آلام في أسفل الظهر في المستقبل.

### فئة المرضى المناسبة للبرنامج

يضم البرنامج المرضى الذين يعانون من مشاكل العمود الفقري نتيجة لتآكل أو التهاب الفقرات، والانزلاق الغضروفي والمرضى الذين يحتاجون إلى عملية تأهيل بعد أداء عمليات أسفل الظهر. وتتراوح الفئة العمرية لهؤلاء المرضى ما بين ٢٥-٥٥ سنة.

### مدة البرنامج

٣ أشهر متواصلة مرة أو مرتين لمدة ساعة أسبوعياً وبعد انتهاء ذلك تتم متابعة المرضى بعد ٦ أشهر وعلى مدى سنة واحدة للاطمئنان عليهم.



بعد الخضوع للعلاج

قبل الخضوع للعلاج

### فوائد التمارين الجماعية

زيادة فعالية العلاج وذلك لوجود عدد أكبر من المرضى في مكان واحد مما يساعد على إنشاء جو لطيف ومناسب لممارسة التمارين. أيضاً يتعلم المريض من أخطاء وخبرات البعض في التعامل والوقاية من هذا النوع من الحالات والفائدة الأكبر هي الدعم النفسي والكبير حين يجد المريض أنه ليس الوحيد الذي يعاني من مشاكل أسفل الظهر والتشجيع الذي يلقاه المرضى من بعضهم البعض أثناء أداء التمارين ما يزيد من فعالية البرنامج العلاجي و نجاحه



الكثير منا لا يأكل بطريقة صحيحة و صحية، فنحن الآن في عصر السرعة والتمدن نميل دائماً الى اكل الوجبات السريعة الغير صحية على ان نبذل بعض الجهد لناكل بشكل صحيح.

لدينا الكثير من المعلومات نضعها بين يديك ولكن لانعرف من أين نبدأ ومن هنا نقدم لك هذا الدليل الأساسي للوجبات الصحية.

# الأكل

**قلل من استهلاكك للسكر**



معظم الناس هذه الأيام يأكلون كثيراً من السكر والخلويات والكعك والبسكويت والسكريات والمشروبات الغازية ما يعني أننا نستهلك من السكر أكثر من اللازم! ولكننا أحياناً لا نتوقع أن يكون هناك في الأكل سكرًا. أنظر إلى المصق على الشيء الذي ستشتره. التفت إلى الكلمات الأخرى التي تستخدم لصنف السكر المضاف مثل سكروز، جلوكوز، فركتوز، مولتوز، نشا مهدرج وسكر محول. حلاوة ذرة وعسل. تجنب الأطعمة المليئة بالسكر، ولكن لا تتوقف عن استهلاكه بشكل كامل

الأكل بطريقة صحية مهم لعدة أسباب؛ يعزز صحتنا الجسمية والعقلية. وبالالتزام بالأكل بشكل أفضل، فإن بإمكانك تخفيض خطر الإصابة بالأمراض المزمنة بما في ذلك أمراض القلب، والسكري وهشاشة العظام وبعض أنواع السرطان، وتزيد في نفس الوقت طاقة الجسم والقدرة على التحمل. أما الأكل غير الصحي فقد ينتج عنه تناقص الوزن أو زيادته، والإرهاق، وعدم الشعور بالرضا عن النفس وكثير من الآثار الغير مرغوبة، ولا يشتمل ذلك فقط على الأكل الخاطئ؛ ولكنه يعني الشره في الأكل أو عدم الأكل أقل من المعدل. المفتاحين الأساسيين للمحافظة على حمية صحية هما أكل الكمية المناسبة من الأكل بما يقبل نشاطك، وأكل أنواع الأطعمة التي تضمن حصولك على حمية موزونة.

هناك الكثير من الحميات الغذائية المتوفرة، ولكن ليست كلها مفيدة. وأفضل طريقة تراقب بها ما تأكل هي أن تتذكر بعض القواعد الأساسية التي عليك أن تطبقها لاختيار وعمل المواد والوجبات الصحية.



## يتوجب علينا كلنا أكل الفواكه والخضروات خمس مرات في اليوم

### تعلق بالأطعمة النشوية

### لا تنسى الفواكه والخضروات

توجب علينا كلنا أكل الفواكه والخضروات خمس مرات في اليوم، ولكن قلما يفعل أحد منا ذلك في الواقع، وهذا ما هو مستغرب. وعندما تستطيع أن تختار من بين الفواكه والخضروات ما هو طازج أو مجمد أو معلب أو مجفف أو معصور فلا تتأخر في إدخالها في حميتك.

الكثير من الحميات تقول لك أن الكربوهيدرات سيئة، ولكن الأطعمة النشوية كالحبذ والحبوب، والرز والباستا والبطاطس تعتبر ضرورية للحمية الصحية، حيث تشكل ثلث الطعام الذي نأكله. ولا تحتوي هذه الأطعمة على النشا فقط، ولكنها أيضاً تحتوي على الألياف، الكالسيوم، الحديد وفيتامين ب. وهو مصدر جيد للطاقة وهو المصدر الأساسي لعدد من المغذيات في نظامنا الغذائي. حاول أن تختار منوعات من منتجات القمح الطبيعية متى ما كان ذلك ممكناً.

# الصحي

## اخفض استهلاكك من الدهون المشبعة

لاحظ أني لم أقل الدهون فقط. التوقف عن استهلاك الدهون بالكامل مسألة أخرى غامضة عندما تتعلق القضية بالرجيم. في الحقيقة لكي نبقى صحيان فإننا نحتاج لبعض الدهون في حميتنا. والشيء المهم هو أن نتذكر أي نوع من الدهون نأكل

- إن استهلاك الكثير من الدهون المشبعة يمكن أن يزيد كمية الكوليسترول في الدم، وهذا بدوره يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب.
- إن استهلاك دهون غير مشبعة بدل ذلك يخفض كوليسترول الدم.

الدهون المشبعة مثل النقانق وفتائر اللحم والجبن المسمى والزبدة، والمعجنات وأنواع الكعك والبسكويت، وأنواع الكرمات وزيت النارجيل. اختر الأطعمة الغنية بالدهون غير المشبعة مثل زيوت الخصار وزيت السمك والأفوكادو والمكسرات والحبوب.



## ابق نشيطاً

كما ذكرتُ لكم أعلاه، ليس جيداً أن يكون الشخص زائد الوزن أو ناقص الوزن. فقد يتسبب ذلك بأنواع من المشاكل الصحية .  
وكنصيحة شخصية، استشر طبيبك عندما يزداد وزنك عن المعدل والثلاثة أشياء التي يتوجب عليك تذكرها للمحافظة على وزنك الصحي هي

• كل بحسب حاجتك فقط

• اختر الأطعمة الصحية

• ابق نشيطاً وقم بالتمارين دائماً



## نصائح لجعل الوجبات أبسط وأكثر صحة

١ ختر الباستا والخبز من القمح الأسمر: استبدل الطحين الأبيض المبيض بالطحين الأسمر لتصنع الخبز ٢ جَنب الطهي بزيت الصويا أو صلصة وورسترشاير والمنتجات التي تحتوي على أحاديات ٣

استخدم مسحوق الثوم والبصل بدلاً من ملح الثوم أو البصل.

واستخدم حساء و منتجات الخضار الخالية من

الملح أو قليلة الملح ٤ استخدم جينا قليل

الدسم أو استخدم جينة الموزيرلا التي هي

بطبيعتها قليلة الدسم ٥ إشرب علبة صغيرة من عصير الطماطم، كما أن

إضافة ورقة خس للسندويتش أو وضع بعض صلصة الطماطم على الباستا

يعزز وجبة الخضار المقدمة ٦ ضع زبادي قليل الدسم وعصير فواكه وفواكه

معلبة أو مجمدة معاً واخلطها لتصنع خلطة للإفطار أو الأكلات الخفيفة. ٧

إستخدم الخضار المجمدة لتصنع مقليات مع الدجاج منزوع الجلد. لتضعها على

الرز البني السريع التحضير أو الباستا السمرة ٨ اصنع سلطة فواكه سريعة مع

بعض شرائح الموز والتفاح والتوت البري وعلبة من اليوسفي



## كل السمك

السمك مصدر ممتاز للبروتين ويحتوي على العديد من الفيتامينات والمعادن. الحقيقة هي أننا يجب علينا جميعاً أن نستهلك المزيد من الأسماك - قطعتان من السمك اسبوعياً مع قطعة واحدة من الأسماك الزيتية (كالسلمون والتونة الطازجة والسردين). الغنية بأحماض الأميغا 3 الدهنية التي تبقي القلب صحيحاً! وجنب الأسماك المعلبة والمدخنة، حيث يمكن أن تحتوي على كميات عالية من الملح

## لا تستهلك أكثر من ٦ غرامات من الملح يوميا

كما هي الحال مع السكر، معظمنا لا يعرف دائماً أننا في الواقع نستهلك الملح بالكميات التي نستهلكها. الملح موجود أصلاً في الطعام الذي نشتره؛ وحبوب الإفطار، والشوربات، والصلصات والوجبات الجاهزة. إن أكل الكثير من الملح يرفع ضغط الدم. دائماً تفحص علب ما تشتريه لتجنب الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الملح



## لا تترك وجبة الإفطار

أثبتت الدراسات أن عدم تناول وجبة الإفطار قد يكون ضار ومؤذٍ بالنسبة لحميتك. ولا يساعدك ذلك علي فقدان الوزن وتكون قد استستهلت بالمغذيات الضرورية. حيث أن الإفطار يعطينا الطاقة التي نحتاجها لنبدأ يومنا ونحن نشعر أننا في أفضل حالاتنا. كما يزودنا الإفطار أيضاً بالفيتامينات والمعادن التي نحتاجها للصحة الجيدة





# ماهو متلازمة تكيسات المبايض؟

يبدو العنوان غريباً بعض الشيء بالنسبة للقارئ، ولتقريب الصورة هو عبارة عن متلازمة تتسم بخلل في هرمون يؤثر على توازن انتاج الهرمونات المهمة للتبييض وهي مجموعة من الأعراض التي تتسبب بعدم انتظام الدورة الشهرية أو انقطاعها، وتظهر أعراضها بوجود شعر خشن غير مرغوب في الوجه والذقن.

وتظهر الحالات التي تزور عيادة أمراض النساء والولادة بمجمع السلمانية الطبي أن ٦٥٪ من أصبن بهذا المرض يعانين من العقم. ولا تقتصر الإصابة بالمرض على المتزوجات، فغير المتزوجات يصبن بالمرض أيضاً.

وتقوم الطبيبة المعالجة بأخذ خلفية عن الأعراض وتقوم بإجراء خاليل مخبرية للتعرف على مستوى الهرمونات المسؤولة عن التبويض والذكورة. وتقوم الطبيبة بإجراء فحص أشعة فوق صوتيه للمبايض التي تظهر في العادة وجود تكيسات متعددة.

## أما عن طرق العلاج

فقد أظهرت دراسة قام بها قسم الأمراض النسائية بالسلمانية أن ٧٩٪ من النساء اللواتي يعانين من هذه المتلازمات من زائدات الوزن. لذا لابد من تخفيف الوزن واتباع حمية غذائية، وتنظيم الدورة الشهرية بواسطة عقاقير هرمونية (كما تكون حبوب منع الحمل من العلاجات التي توصف بتنظيم الدورة). وأحياناً يكون هرمون الأنسولين يكون عالياً في مثل هذه الحالات، لذلك توصف أدوية تخفض السكر تستخدم للتأثير على هرمون الأنسولين وبالتالي تؤثر بشكل غير مباشر على انتظام الهرمونات المسؤولة عن التبويض

أما إذا كانت المريضات تعاني من العقم، فيمكن علاجها بأدوية استحداث الإباضة، وهي عبارة عن أدوية مثل (الكلوميد) وإذا فشل هذا الدواء بعد ستة دورات تستخدم الإبر، وكما تعالج المريضة أحياناً عن طريق التلقيح الصناعي (الاستنماء الصناعي)، وإذا ما فشلت فتكون عن طريق الإجاب باستخدام أطفال الأنابيب.



# كلية العلوم الصحية تحتفل بذكرى العيد الوطني وعيد الجلوس



احتفلت كلية العلوم الصحية صباح اليوم (الاثنين) بذكرى العيد الوطني وعيد جلوس جلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة، وذلك تحت رعاية عميد كلية العلوم الصحية الدكتور بشوق أمين، وبحضور نائب العميد الدكتورة أنيسة السندي، وبمشاركة عدد كبير من أعضاء الهيئة التعليمية والإدارية وعدد غفير من طلبة وطالبات الكلية، وقد أقيم الحفل في قاعة المعارف بالكلية خلال الفترة من ١١ ظهراً حتى الواحدة ظهراً بإعداد وإشراف اللجنة الاجتماعية واللجان الطلابية.

واشتمل الاحتفال على معرض يعكس الثقافة العربية والغربية شارك فيه الطلبة بإشراف المدرسين. وقد بدأ الحفل بالسلام الملكي، وقراءة آيات عطرة من القرآن الكريم، وكلمة للطلبة عبروا فيها عن فرحتهم بالعيد الوطني وعرض مشاهد من الثقافة والحضارات الفلكلورية للجاليات الخليجية والعربية والأجنبية، ثم عرض لمواهب من الكلية بشعر في هوى البحرين، وعرض تعريفى لمملكة البحرين، كشمول البحرين على ٣٣ جزيرة، وبلد المليون نخلة، وموقعها الاستراتيجي، واشتهارها باللؤلؤ والينابيع، والمعالم الأثرية الجميلة، والحرف اليدوية، والتطور العمراني. بالإضافة إلى شروع الانتخابات في البرلمان، وحصول المرأة على حق التصويت، وميثاق العمل الوطني، وخول البحرين من دولة إلى ملكة في العام ٢٠٠٢م، وإنشاء حلبة البحرين الدولية، وجزر أمواج، ودرة البحرين، كما شارك في الحفل الفنان علي مهنا بقفزة منوعة.





## أسماء وأرقام المراكز الصحية

### محافظة المحرق

الفاكس	المواعيد	البدالة	
١٧٣٢٤٥٤٨	١٧٤٦٠٩٩٩	١٧٤٦٠٨٨٨	مركز المحرق الشمالي الصحي
١٧٦٧٨٥١٧	١٧٤٦٣٩٩٩	١٧٤٦٣٨٨٨	مركز بنك البحرين الوطني الصحي عراد
١٧٣٣٥٢٠٤	١٧٤٧٨٩٩٩	١٧٤٧٨٨٨٨	مركز بنك البحرين الوطني الصحي الدبر
١٧٤٣٠٣٥١	١٧٣٤٨٦٦٦	١٧٣٤٨٨٨٨	مركز شيخ سلمان الصحي

### محافظة العاصمة

١٧٢٥٦٧٨٤	١٧٢٨٥٩٩٩	١٧٢٨٥٨٨٨	مركز النعيم الصحي
١٧٥٣١٢٠٥	١٧٥١٦٩٩٩	١٧٥١٦٨٨٨	مركز ابن سيناء الصحي
١٧٣١٠٤٣٦	١٧٣١٨٩٩٩	١٧٣١٨٨٨٨	مركز الحورة الصحي
١٧٧٤١٢٦٧	١٧٨٢١٩٩٩	١٧٨٢١٨٨٨	مركز صباح السالم الصحي
١٧٤٠٢٤٥٠	١٧٤٠٨٩٩٩	١٧٤٠٨٨٨٨	مركز بلاد القديم الصحي
١٧٢٤٥٦٣٨		١٧٢٦٥٨٨٨	مركز الرازي الصحي

### المحافظة الشمالية

١٧٤٣٠٣٩٠	١٧٤٣٦٩٩٩	١٧٤٣٦٨٨٨	مركز محمد جاسم كانو الصحي
١٧٥٥٤٦٧٨	١٧٥٥٨٩٩٩	١٧٥٥٨٧٧٧	مركز جدحفص الصحي
١٧٧٩٥٢٤٢	١٧٦٩٨٩٩٩	١٧٦٩٨٨٨٨	مركز البديع الصحي
١٧٦٠٠٨٧٥	١٧٦٠٨٩٩٩	١٧٦٠٨٨٨٨	مركز الكويت الصحي
١٧٤١٢٦٤٧	١٧٤١٨٩٩٩	١٧٤١٨٨٨٨	مركز مدينة حمد الصحي

### المحافظة الوسطى

١٧٦٢٤٥٧٣	١٧٤٨٠٩٩٩	١٧٤٨٠٨٨٨	مركز مدينة عيسى الصحي
١٧٦٤٣٢٨٢	١٧٦٤٨٩٩٩	١٧٦٤٨٨٨٨	مركز عالي الصحي
١٧٧٣٧٤٨٣	١٧٤٥٩٧٧٧	١٧٤٥٩٨٨٨	مركز سترة الصحي
١٧٧٦٠٥١١	١٧٧٦٨٦٦٦	١٧٧٦٨٥٥٥	مركز حمد كانو الصحي

### المحافظة الغربية

١٧٧٦٠٥٣٦	١٧٧٦٨٩٩٩	١٧٧٦٨٨٨٨	مركز الرفاع الشرقي الصحي
		١٧٨٣٠٦٦٧	مركز جو وعسكر الصحي
١٧٦٣٠٤٨٥	١٧٦٣٧٩٩٩	١٧٦٣٧٨٨٨	مركز الزلاق الصحي



**Ministry of Health Head Office**  
17 286 000, 17 811 160

**Office of the Undersecretary**  
17 286 014

**Assistant Under Secretary  
of Hospitals**  
17 286 060

**Assistant Under Secretary of  
Primary Health Care**  
17 286 070

**Assistant Under Secretary of Planning  
and Training**  
17 286 040

**Assistant Under Secretary of Human  
Resource and Finance**  
17 286 026

**Public and international relation directorate**  
17 286 090, 17286091

**Hotlines**  
397 66 111, 397 11 666

**Hotline for Food Control**  
394 27 743

**Muharraq Maternity Hospital**  
17 333469

**Psychiatric Hospital**  
17 279311

**Sitra Maternity Hospital**  
17 730758

**Jidhafs Maternity Hospital**  
17 558660

**Kanoo Elderly Centre**  
17 239929

**مكتب وزير الصحة**  
١٧٨١١١٦٠ , ١٧٢٨٦٠٠٠

**مكتب وكيل وزارة الصحة**  
١٧٢٨٦٠١٤

**مكتب الوزير المساعد لشئون  
المستشفيات**  
١٧٢٨٦٠٦٠

**مكتب الوكيل المساعد للرعاية  
الصحية الاولية**  
١٧٢٨٦٠٧٠

**مكتب الوكيل المساعد للتدريب  
والتخطيط**  
١٧٢٨٦٠٤٠

**مكتب الوكيل المساعد  
للموارد المالية والبشرية**  
١٧٢٨٦٠٢٦

**إدارة العلاقات العامة الدولية**  
١٧٢٨٦٠٩١, ١٧٢٨٦٠٩٠

**الخط الساخن للعلاقات العامة**  
٣٩٧٦٦١١١, ٣٩٧١١٦٦٦

**الخط الساخن لمراقبة الأغذية**  
٣٩٤٢٧٧٤٣

**مستشفى المحرق للولادة**  
١٧٣٣٣٤٦٩

**مستشفى الطب النفسي**  
١٧٢٧٩٣١١

**مستشفى سيرة للولادة**  
١٧٧٣٠٧٥٨

**مستشفى جدحفص للولادة**  
١٧٥٥٨٦٦٠

**مركز كانو لرعاية المسنين**  
١٧٢٣٩٩٢٩

