تحت شعار «سلوكك ريجيمك»

«الفروانية الصحية» تبدأ الأسبوع الثالث من حملتها لمكافحة السمنة

أعلن اختصاصي الغدد الصماء والسكر والسمنة في مستشفى الفروانية د.فواز العبدلي عن بدء الاسبوع الثالث من الحملة التوعوية والعلاجية الشاملة لمكافحة السمنة تحت عنوان «سلوكك رجيمك» في منطقة الفروانية الصحية تحت رعاية مديرها د.جمال السلطان بالتعاون مع لجنة التوعية بفيروس كورونا، و «ميلوبا»، و إدارة التغذية والإطعام في وزارة الصحة ومستشفى الطب الطبيعي ومركز الكويت للصحة النفسية ممثلا بقسم الخدمة النفسية الاكلينيكية، بالإضافة إلى اللجنة العلمية بمنطقة الفروانية الصحية، مؤكدا على انتهاء الاسبوع الاول والثاني من هذه الحملة بنجاح، حيث تضمن الاسبوع الاول فحوصات عن السمنة والقاء الضوء على خطورتها، ومعلومات عن الحملة، و تعريف المريض بأسباب السمنة ومضاعفاتها ، اما الاسبوع الثاني فقد تضمن محاضرات للأخصائي التغذية، وعن كيفية اختيار الغذاء الصحي، وتعريف المريض على السعرات الحرارية والغذاء الصحي.

واشار في تصريح صحافي الى أن الاسبوع الثالث سيشمل محاضرات عن السلوكيات الغذائية، وعن كيفية تغيير السلوك الغذائي يلقيها اخصائي

العبدلي: الفعاليات شملت محاضرات عن السلوكيات الغذائية وكيفية تغيير سلوكياتنا

العلاج المعرفة السلوكي بالسمنة، مؤكدا على أن هذا الاسبوع سيتعلم المرضى من خلاله على السلوك الغذائي الصحي وكيفية تغيير سلوكه الغذائي من خلال العلاج المعرفي السلوكي، حيث اثبتت الدراسات اهمية اخصائي المعرفة السلوكي في علاج السمنة، فضلا عن وجود أخصائي الطب الطبيعي لتوضيح اهمية الرياضة وكيفية ادخالها في حياتنا اليومية ونوعية الرياضة التي يستطيع مرضي السمنة ممارستها لتفادي الأصابة بها، علما ان من أسباب السمنة في الكويت قلة النشاط الرياضي و السلوك الغذائي الغير صحي.

وذكر أن مدة هذه الحملة شهر كامل، حيث بدأت من اسبوعين، وهي عبارة عن برنامج توعوي وعلاجي للسمنة تحت عنوان «سلوكك رجيمك»، مبينا انه تم اختيار ثلاث مراكز صحية في منطقة الفروانية الصحية لتنفيذ هذا البرنامج التوعوي، وهي «مركز ضاحية عبدالله المبارك الصحي، و مركز مناحي العصيمي الصحي في خيطان، ومركز متعب الشلاحي الصحي في منطقة إشبيلية، اذ تبدأ الحملة فيهم من الساعة 3 والنصف عصرا وحتى الساعة السادسة والنصف مساء، لافتا الى أن هذا البرنامج والذي سيستمر لمدة شهر سيتخلله مسح شامل للأفراد لمعرفة معدلات الإصابة بالسمنة بالمنطقة قياس الوزن و الطول و كتلة الجسم ومحيط الخصر، بالإضافة إلى قياس ضغط الدم و فحص السكر، و الكولسترول، والمعدل التراكمي لسكر للزائرين، هذا بالإضافة الى معلومات تعريفية وتوزيع العديد من البروشورات والبوسترات التوعوية على الجمهور، مبينا أيضا انه سيكون هناك لقاءات ومحاضرات للجمهور مع أخصائيين في علاج السمنة، مشيدا في الوقت ذاته بجهود القائمين على هذه الحملة ممثلين بلجنة التوعية بفيروس كورونا، و «ميلوبا»، و إدارة التغذية والإطعام في وزارة الصحة ومستشفى الطب الطبيعي ومركز الكويت للصحة النفسية ممثلا بقسم الخدمة النفسية الاكلينيكية، بالإضافة إلى اللجنة العلمية بمنطقة الفروانية الصحية.

أمنة الربيعي

الربيعي: عدد من الأخصائيين النفسيين يشاركون بالحملة لإلقاء الضوء على هذه الجوانب

بدورها، اكدت رئيس وحدة الخدمة النفسية الاكلينيكية بمركز الكويت للصحة النفسية أمنة الربيعي على مشاركة الوحدة في حملة «سلوكك رجيمك» لمكافحة السمنة في الاسبوع الثالث، حيث سيشارك عدد من الاخصائيين الاكلينيكيين النفسيين بإلقاء الضوء على الجوانب النفسية للذين يعانون من الاكتئاب جراء السمنة المفرطة، والتغييرات الفيسيولوجية في الهرمونات والمناعة الناتجة عن الاكتئاب، الى جانب بعض الاعراض الاخرى مثل القلق والتوتر، وعدم الرغبة في التواصل مع الاخرين لعدم تقبلهم صورة الجسم نتيجة رؤية المجتمع السلبية.

وبينت الربيعي انه سيتم التطرق خلال الاسبوع الثالث الى اهم العلاجات النفسية المستخدمة للمرضى الذين يعانون من الاكتئاب والسمنة، مشيرة الى أن من اهمها العلاج النفسي الفردي او الجمعي ، الى جانب العلاج العقلاني الانفعالي والعلاج المعرفي السلوكي، بالاضافة الى بعض التدريبات للمرضى عن كيفية التغلب على بعض العادات السلبية الخاطئة في النظام الغذائي، وكيفية رفع معنويات المرضى بعمليات التدعيم الايجابي، ومكافاة النفس ورفع الشعور بالرضا لديهم.

يضم استشاريين متخصصين لمعاينة المرضى الذين يحتاجون إلى الجراحة والرعاية

أبل: افتتاح قسم جراحة مسالك الأطفال بداية العام المقبل في مركز صباح الأحمد للكلى

أعلن مدير مركز صباح الاحمد للمسالك البولية والكلى واستشاري جراحة المسالك البولية د.فوزي ابل عن افتتاح قسم جراحة المسالك للأطفال بداية العام المقبل، مشيرا في الوقت ذاته الى يضم استشاريين متخصين لمعاينة الاطفال الذين يحتاجون الى الجراحة والرعاية الطبية.

وذكر في تصريح صحافي بان القسم يضم عيادتين، مؤكدا على انه سيتم من خلال هذا القسم اجراء العمليات الخاصة بجراحة المسالك للأطفال، مبينا بان هذا القسم يضم احدث الاجهزة المتطورة على اعلى مستوى لتقديم افضل خدمة طبية.

وبين د.ابل بأن مركز صباح الاحمد للكلى والمسالك البولية يغطي تخصص المسالك البولية بشكل عام، ويحتوي على اقسام لـ«الاشعة - المختبر - العمليات»، مؤكدا في الوقت ذاته على الانتهاء من انشاء اما اقسام «الطب النووي - التعقيم» قريبا، لافتا الى ان طاقة المركز السريرية بلغت 100 سرير، ويضم 4 اجنحة من ضمنهم 3 اجنحة للكبار، وجناح للأطفال، فضلا عن وجود 13 عيادة خارجية، منها 9 عيادات خارجية للكبار، بالاضافة الى 4 عيادات خارجية للاطفال.

فوزي أبل

واشار الى تخصيص دور كامل فقط للأطفال يضم اشياء تخصهم ، وذلك لفصلهم عن الكبار في الخدمة، علاوة على وجود 5 غرف للعمليات في المركز مجهزة بالكامل، منها غرفتان ORI وهي حديثة وعلى اعلى مستوى ومتطورة، فضلا عن وجود غرفة مخصصة لأشعة المسالك، هذا بالاضافة الى وجود 9 غرف للعناية المركزة على احدث مستوى وهي مجهزة بالكامل، ومنوها بوجود جناح خاص للمسالك البولية يضم جهاز تفتيت الحصوة، وجهاز تخطيط المثانة، والمناظير اليومية، والسونار الخاص بالبروستاتا والعينات، كما يضم المركز ايضا غرفة محاضرات تحتوي على الاجهزة الخاصة بالمؤتمرات والمحاضرات، فضلا عن 3 غرف محاضرات اخرى صغيرة للطواقم الطبية والتمريضية، ومكتبة إلكترونية صغيرة، مبينا بان المركز يعمل على قد وساق لتقديم افضل خدمة للمرضى والمراجعين.

بسبب قلة الحركة البدنية ووضعية النوم غير السليمة

«المركز الأمريكي»: 65 في المئة من سكان الخليج يعانون من آلام الظهر

قال المدير الطبي المركز الأمريكي للعمود الفقري حسن جبار الشيخ إن آلام الظهر حالة مرضية بالغة الانتشار، تصيب العضلات والعظام، وتعد أحد أبرز مسببات الإعاقة الأكثر شيوعا في الدول المتقدمة. وأحيانا تصيب هذه الحالة المرضية على الأقل 80 في المئة من البشر خلال حياتهم، وربما هناك بين 20-30 في المئة من البشر معرضون للإصابة بتلك الآلام في أي وقت من الاوقات. ووفقا لدراسات عالمية، تبين أن أكثر من 26 مليون أميركي تتراوح أعمارهم بين سن 20-64، يعانون من آلام الظهر بشكل متكرر، في حين تتفاوت النسبة في أوروبا من 60 الى 85 في المئة. وتشير الإحصائيات الصادرة عن دراسات حالية في منطقة الشرق الأوسط، أن 65 في المئة من سكان الخليج، يعانون من آلام في أسفل الظهر وآلام في الرقبة، بسبب قلة الحركة البدنية ووضعية النوم غير السليم، كما أن موظفي المكاتب معرضون للمعاناة من آلام أسفل الظهر والرقبة، وكذلك هو الحال بالنسبة للذين يضطرون للعمل لساعات طويلة أمام شاشات الكمبيوتر قد تصل إلى نحو ثماني ساعات يوميا على الأقل، ويضاف إلى كل هذا أن المسافة من وإلى البيت والعمل تستغرق غالبا ساعات طويلة تمتد لمدة تتراوح في المعدل العام بين ساعتين وثلاث ساعات قيادة ، موضحا نتطلع الى التوسع في السوق الكويتية و لدينا بعض المشاريع قيد التنفيذ

حسن جبار

حسن الشيخ: نتطلع إلى التوسع في السوق الكويتية و لدينا بعض المشاريع قيد التنفيذ

وأضاف يقدم المركز الأمريكي للعمود الفقري خدماته العلاجية في المنطقة منذ أكثر من سنتين، للذين يعانون من حالات ألم مزمنة في العمود الفقري، وغيرها من الحالات المرتبطة بها، ويقدم المركز علاجا شاملا لآلام وإصابات العمود الفقري من دون عمليات جراحية، بما في ذلك أمراض وإصابات الديسك، والحالات الحادة أو المزمنة في العمود الفقري. وبلغ عدد المرضى الذين قدم لهم المركز العلاج والرعاية المتخصصة، نحو 5000 شخص حتى الان. وقد تم ذلك بفضل جهود الاطباء ذوي الاختصاصات المتعددة والحاصلين على شهادات من الجامعات الغربية.

إن مركزنا يتسم بالريادة في تقنية تخفيف الضغط والالم بالنسبة لمرضى «الديسك»، وكذلك تقنيات وطرائق أخرى في التعامل مع حالات أخرى، تتضمن تقنية إزالة الأعصاب باستخدام الترددات الراديوية.

إن آلام أسفل الظهر لها تأثير كبير على المجتمع، حيث تكثر نسبة انتشار تلك الآلام بشكل كبير، وكذلك المبالغ التي يتم دفعها لقاء الرعاية الصحية والاجازات المرضية وعجز العمل، ولا تقتصر عواقب ذلك على المرضى فحسب، وإنما على عدة شرائح في المجتمع، كالأسرة ومقدمي الرعاية الصحية وأرباب العمل والمجتمع ككل.

تشكل بعض الأمراض المعينة عبئا اقتصاديا على المجتمع، يمكن قياسه من حيث التكاليف المباشرة وغير المباشرة، وتشمل التكاليف المباشرة الاستفادة من الرعاية الصحية، كالرعاية الأولية، ورعاية المرضى في العيادات الخارجية، ورعاية المرضى المقيمين، والرعاية المؤسسية والأدوية، كما تشمل تكاليف الأسر والمرضى، مثل التكاليف المدفوعة مسبقا، وتكاليف السفر والمساعدات المدفوعة وغير المدفوعة. أما التكاليف غير المباشرة، فهي تشير إلى قيمة الإنتاج المفقود في المجتمع، بسبب غياب متعلق بالمرض عن العمل، بأجر أو من دون أجر، وكذلك أيام الجلوس في البيت.

وأوضح إن النجاح يعتمد على حدة سوء المرض، واستجابة المرضى للعلاج، ويبلغ معدل النجاح العام في الحد من الألم والتحسن السريري نسبة تفوق 86 في المئة. وبين يتم تقديم هذا العلاج للأشخاص البالغين، نظرا لطبيعة المرض، كما يمكن تقديمه للمريض الذي لا يقل عمره عن 16 سنة، ويمكن علاج الفئة العمرية الأخرى أيضا، بما فيها كبار السن، للحصول على نفس الفائدة المقدمة، على الرغم من صعوبة مشاكل الشيخوخة الأخرى.

هدفها تعزيز الشراكة المجتمعية

«زكاة الشامية والشويخ» نظمت جولة لطلبة مدرسة الشامية المتوسطة بنات في شركة هيواندي

سالم الحمر متحدثا للطلبة

تكريم المشاركين

في إطار تعزيز الشراكة المجتمعية بين لجنة زكاة الشامية والشويخ وشركة هيونداي للصناعات الخضراء قامت اللجنة بتنظيم زيارة لطالبات مدرسة الشامية المتوسطة بنات لمقر شركة هيواندي بالشويخ للتعرف عن كثب على الطاقة البديلة والتكنولوجيا الصديقة للبيئة ، التي لا ينجم عنها ملوثات كالطاقة الشمسية وطاقة الرياح وغيرها من الوسائل الحديثة.

واوضح الحمر ان الهدف من هذه الزيارة هو تعزيز الشراكة المجتمعية ما بين اللجنة وشركة هيونداي لنشر ثقافة الطاقة النظيفة، وللتعرف على وسائل حديثة مبتكرة تعمل على انتاج طاقة نظيفة للبيئة بعيدا عن الوسائل التقليدية التي ساعدت في تعزيز الانبعاث الحراري للأرض وما ترتب عليه من آثار ضارة بالبيئة.

وتابع الحمر بان هذه المنتجات تهدف إلى تقليل استخدام الكهرباء و كما تعمل على ترشيد استخدام المياه عن طريق الليزر وهكذا نكون وفرنا الطاقة والماء وفي تصميم المباني نراعي ان يكون يعكس الشمس وان لا يكون مواجهها بيحت نخفف حرارة عن المنزل ولا نستخدم المكيف بصورة كثيرة ونعمل على التخفيف من الاحتباس الحراري الذي ينتج عن ثاني اكسيد الكربون الذي ينتج من المصانع والمعامل والسيارات وهذا الغاز يحتبس في الارض ، وطاقتنا البديلة هي الطاقة المستخرجة بدون دخان والتي تساعد البيئة ولا تسبب لها اضرار.

واصطحب الحمر الوفد الزائر بجولة داخل الشركة للتعرف على الوسائل والمنتجات الحديثة في الطاقة البديلة مثل الاجهزة والالواح الشمسية ومراوح الرياح والتي اثارت اعجاب الطالبات.

وفي الختام تقدم الحمر بشكر مديرة مدرسة الشامية المتوسطة بنات المربية الفاضلة إيمان الرمح على تعاونها مع اللجنة وحرصها الشديد على تفعيل دور العمل الخيري وغرس القيم العليا في نفوس طالبات اليوم امهات الغد، كما ثمن الحمر دور شركة هيونداي وحرصها على انتاج الطاقة النظيفة التي من شانها ان تحافظ على البيئة مشيدا بالشراكة الواعدة التي تمت ما بين اللجنة والشركة والتي تصب في إطار خدمة المجتمع.

فريق الغوص بدأ عملية مسح قاع ميناء عشيرج

فريق الغوص خلال عملية المسح

بدأ فريق الغوص الكويتي بالمبرة التطوعية البيئية عمل مسح قاعي لشمال وشرق ساحل ميناء عشيرج في الدوحة وذلك للتأكد من عدم وجود موانع ملاحية لمرور السفن والقوارب.

وصرح وليد الفاضل رئيس الفريق بإن هذا العمل يأتي بالتعاون مع لجنة إزالة التعديات التابع لمجلس الوزراء ضمن مشروع إزالة ميناء عشيرج التابع للإدارة العامه لخفر السواحل بوزاة الداخلية.

وبين بإن مهمة فريق الغوص الكويتي تكمن في التأكد من سلامة القاع بعد إزاله الرمال والصخور من مواقع الردم السابقة والتي كانت تؤثر بشكل سلبي على الحياة البحرية بجون الكويت وتمني أن تكلل جهود لجنة إزاله التعديات لرفع كافة المخلفات الترابية من سواحل عشيرج والذي يتطلب جهداً كبيراً لشهور عديدة.

ومن جهه أخري كرم فريق الغوص الكويتي لجنه إزالة التعديات بحضور اللواء حيدر الشمالي وذلك لمساعدتهم بنجاح الحملة السابعة لتنظيف ساحل عشيرج.

الفاضل يكرم المشاركين في العملية