



بداية التشغيل المتوقعة للجهازين في الربع الأول من عام 2018

راتب: مستشفى الأمومة وقعت عقداً مع «السلطان المتحدة الطبية» لتوريد جهازي أشعة مقطعية ومغناطيسية

أعلن أ.د. سعيد راتب الرئيس التنفيذي بمستشفى الأمومة عن توقيع المستشفى عقداً مع شركة السلطان المتحدة الطبية الوكيل المحلي لشركة SIEMENS الألمانية لتوريد جهازي أشعة مقطعية. وأشعة مغناطيسية "MRI | CT" جديدين في المستشفى. وقد أقام السيد أسامة السلطان رئيس قطاع التشغيل بان تزويد المستشفى بأحدث الأجهزة الطبية ووسائل التشخيص الحديثة يأتي ضمن خطة طموحة لتطوير كل خدمات المستشفى لتصبح مستشفى العائلة الأول في الكويت وأن بداية التشغيل المتوقعة للجهازين في الربع الأول من عام 2018 .



وأضاف بأنه قد تم إضافة خدمات الأندوالأذنوالحنجرة وجراحة العظام للتخصصات المتاحة كما أنه يجري تحديث كافة الغرف وإضافة أجهزة وخدمات خارجية جديدة في المستشفى لإتمام الفرصة لإستكمال كافة التخصصات بالمستشفى وأضاف السلطان أن البيانات التشغيلية

وبالمستشفى شهدت تطوراً كبيراً خلال العامين الأخيرين وأصبحت من المستشفيات الرائدة في جراحات السمّة في الكويت.

والجدير بالذكر أن جهاز الرنين المغناطيسي به الكثير من الميزات، فهو يعمل بقوة المجال للمغناطيسي 1.5 تسلا، كما أنه يوفر شعوراً أكثر

وإستكمال كافة التخصصات بالمستشفى وأضاف السلطان أن البيانات التشغيلية

شملت 140 دولة

دراسة : ملايين البشر حول العالم بين سندان سوء التغذية ومطرقة السمنة



«رويترز» : كشفت دراسة كبيرة نشرت أمس أن كل دول العالم تقريباً تعاني من مشكلات غذائية خطيرة إما بسبب الإفراط في تناول الطعام مما يؤدي إلى السمنة أو نقص الغذاء مما يؤدي إلى سوء التغذية.

وقال الباحثون الذين أعدوا تقرير التغذية العالمي الذي شمل 140 دولة، إن المشكلات "تضغط على التنمية البشرية ككل" وطلبوا بتغيير حاسم في الاستجابة لهذا التهديد الصحي العالمي.

ويرغم انخفاض معدلات سوء التغذية على الصعيد العالمي خلص التقرير إلى أن معدل انخفاضه ليس سريعاً بما يكفي لتحقيق أهداف التنمية المستدامة المتفق عليها دولياً لإنهاء كل أشكال سوء التغذية بحلول عام 2030.

وقال التقرير إن ما يربو على 155 مليون طفل دون سن الخامسة يعانون من سوء التغذية بسبب سوء التغذية وأن 52 مليوناً يعانون من الهزال وهو ما يعني أن أوزانهم لا تتناسب مع أطوالهم.

وعلى النقيض، يسبب الإفراط في تناول الطعام مشكلات جمة في كثير من الدول. ففي أمريكا الشمالية يعاني ثلث الرجال والنساء من السمنة. وفي مختلف أنحاء العالم إذ وجد التقرير أن ملياراً شخص من سكان العالم البالغ عددهم سبعة مليارات نسمة يعانون الآن من زيادة الوزن أو السمنة.

لنأخذ من جميع الأعمار في مختلف أنحاء العالم إذ وجد التقرير أن ملياراً شخص من سكان العالم البالغ عددهم سبعة مليارات نسمة يعانون الآن من زيادة الوزن أو السمنة.

وقال التقرير إن ما يربو على 155 مليون طفل دون سن الخامسة يعانون من سوء التغذية بسبب سوء التغذية وأن 52 مليوناً يعانون من الهزال وهو ما يعني أن أوزانهم لا تتناسب مع أطوالهم.

وعلى النقيض، يسبب الإفراط في تناول الطعام مشكلات جمة في كثير من الدول. ففي أمريكا الشمالية يعاني ثلث الرجال والنساء من السمنة.

وفي أمريكا الشمالية يعاني ثلث الرجال والنساء من السمنة. وفي مختلف أنحاء العالم يعاني ملياراً شخص من سكان العالم البالغ عددهم سبعة مليارات نسمة يعانون الآن من زيادة الوزن أو السمنة.

وقال التقرير إن ما يربو على 155 مليون طفل دون سن الخامسة يعانون من سوء التغذية بسبب سوء التغذية وأن 52 مليوناً يعانون من الهزال وهو ما يعني أن أوزانهم لا تتناسب مع أطوالهم.

وعلى النقيض، يسبب الإفراط في تناول الطعام مشكلات جمة في كثير من الدول. ففي أمريكا الشمالية يعاني ثلث الرجال والنساء من السمنة.

وفي مختلف أنحاء العالم يعاني ملياراً شخص من سكان العالم البالغ عددهم سبعة مليارات نسمة يعانون الآن من زيادة الوزن أو السمنة.

وقال التقرير إن ما يربو على 155 مليون طفل دون سن الخامسة يعانون من سوء التغذية بسبب سوء التغذية وأن 52 مليوناً يعانون من الهزال وهو ما يعني أن أوزانهم لا تتناسب مع أطوالهم.

وعلى النقيض، يسبب الإفراط في تناول الطعام مشكلات جمة في كثير من الدول. ففي أمريكا الشمالية يعاني ثلث الرجال والنساء من السمنة.

وقال التقرير إن ما يربو على 155 مليون طفل دون سن الخامسة يعانون من سوء التغذية بسبب سوء التغذية وأن 52 مليوناً يعانون من الهزال وهو ما يعني أن أوزانهم لا تتناسب مع أطوالهم.

وعلى النقيض، يسبب الإفراط في تناول الطعام مشكلات جمة في كثير من الدول. ففي أمريكا الشمالية يعاني ثلث الرجال والنساء من السمنة.

وقال التقرير إن ما يربو على 155 مليون طفل دون سن الخامسة يعانون من سوء التغذية بسبب سوء التغذية وأن 52 مليوناً يعانون من الهزال وهو ما يعني أن أوزانهم لا تتناسب مع أطوالهم.

السلطان : خطة طموحة لتطوير كل الخدمات لتصبح مستشفى العائلة الأول في الكويت

بالراحة للمرضى، خاصة الذين يعانون من رهاب الأماكن المغلقة، ويمتاز الجهاز بخاصية الحفاظ على الهدوء مما يزيل أعباء التزويد الدوري للهدوء، ويتميز بتقنية الجيل الرابع من ميزة التصوير الشامل للجسم التي توفر السرعة والدقة التي يشدها المستخدم .

بالراحة للمرضى، خاصة الذين يعانون من رهاب الأماكن المغلقة، ويمتاز الجهاز بخاصية الحفاظ على الهدوء مما يزيل أعباء التزويد الدوري للهدوء، ويتميز بتقنية الجيل الرابع من ميزة التصوير الشامل للجسم التي توفر السرعة والدقة التي يشدها المستخدم .

بالراحة للمرضى، خاصة الذين يعانون من رهاب الأماكن المغلقة، ويمتاز الجهاز بخاصية الحفاظ على الهدوء مما يزيل أعباء التزويد الدوري للهدوء، ويتميز بتقنية الجيل الرابع من ميزة التصوير الشامل للجسم التي توفر السرعة والدقة التي يشدها المستخدم .

بالراحة للمرضى، خاصة الذين يعانون من رهاب الأماكن المغلقة، ويمتاز الجهاز بخاصية الحفاظ على الهدوء مما يزيل أعباء التزويد الدوري للهدوء، ويتميز بتقنية الجيل الرابع من ميزة التصوير الشامل للجسم التي توفر السرعة والدقة التي يشدها المستخدم .

بالراحة للمرضى، خاصة الذين يعانون من رهاب الأماكن المغلقة، ويمتاز الجهاز بخاصية الحفاظ على الهدوء مما يزيل أعباء التزويد الدوري للهدوء، ويتميز بتقنية الجيل الرابع من ميزة التصوير الشامل للجسم التي توفر السرعة والدقة التي يشدها المستخدم .

بالراحة للمرضى، خاصة الذين يعانون من رهاب الأماكن المغلقة، ويمتاز الجهاز بخاصية الحفاظ على الهدوء مما يزيل أعباء التزويد الدوري للهدوء، ويتميز بتقنية الجيل الرابع من ميزة التصوير الشامل للجسم التي توفر السرعة والدقة التي يشدها المستخدم .

بالراحة للمرضى، خاصة الذين يعانون من رهاب الأماكن المغلقة، ويمتاز الجهاز بخاصية الحفاظ على الهدوء مما يزيل أعباء التزويد الدوري للهدوء، ويتميز بتقنية الجيل الرابع من ميزة التصوير الشامل للجسم التي توفر السرعة والدقة التي يشدها المستخدم .

بالراحة للمرضى، خاصة الذين يعانون من رهاب الأماكن المغلقة، ويمتاز الجهاز بخاصية الحفاظ على الهدوء مما يزيل أعباء التزويد الدوري للهدوء، ويتميز بتقنية الجيل الرابع من ميزة التصوير الشامل للجسم التي توفر السرعة والدقة التي يشدها المستخدم .

بالراحة للمرضى، خاصة الذين يعانون من رهاب الأماكن المغلقة، ويمتاز الجهاز بخاصية الحفاظ على الهدوء مما يزيل أعباء التزويد الدوري للهدوء، ويتميز بتقنية الجيل الرابع من ميزة التصوير الشامل للجسم التي توفر السرعة والدقة التي يشدها المستخدم .

بالراحة للمرضى، خاصة الذين يعانون من رهاب الأماكن المغلقة، ويمتاز الجهاز بخاصية الحفاظ على الهدوء مما يزيل أعباء التزويد الدوري للهدوء، ويتميز بتقنية الجيل الرابع من ميزة التصوير الشامل للجسم التي توفر السرعة والدقة التي يشدها المستخدم .

إزالة الأجهزة الرقمية من الغرف تحسن نوم الأطفال والمراهقين



وقال الدكتور أورغيو بوكستون، استاذ الصحة الحيوية في جامعة بنسلفانيا، إن «المراجعات الأخيرة تكلف أن الغالبية العظمى من الأبحاث تشير لوجود علاقة سلبية بين الكوث طويلاً أمام الأجهزة الإلكترونية والنوم الهادئ. وتأخر النوم إضافة إلى انخفاض مدة النوم الإجمالية».

وأضاف أن الأسباب الكامنة وراء هذا الارتباط الضار على الأرجح تشمل الوقت الذي يقضيه الأطفال والمراهقين أمام الشاشات، وهذا في الأساس يقتلعه من وقت النوم.

وكانت أبحاث سابقة كشفت أن الضوء الأزرق الذي ينبعث من الأجهزة الرقمية، وعلى رأسها الهواتف الذكية، يمكن أن يسهم في انخفاض جودة النوم ليلاً وخاصة إذا تعرضت له العين قبل النوم.

وأضافت أن الضوء الأزرق يمكن أن يضر بالرقية، كما أنه يمنع إفراز هرمون الميلاتونين، الذي يتحكم في دورات النوم والاستيقاظ. وفي حالة حدوث خلل في مستويات إفراز الميلاتونين، وبالتالي ارتباط دورة النوم، تتزايد مخاطر تعرض الأفراد لعدد من الأمراض، التي تتراوح ما بين الاكتئاب والسرطان، وخطر التعرض للإصابة بالسكتة الدماغية والنوبات القلبية.

وأضافت أن الضوء الأزرق يمكن أن يضر بالرقية، كما أنه يمنع إفراز هرمون الميلاتونين، الذي يتحكم في دورات النوم والاستيقاظ. وفي حالة حدوث خلل في مستويات إفراز الميلاتونين، وبالتالي ارتباط دورة النوم، تتزايد مخاطر تعرض الأفراد لعدد من الأمراض، التي تتراوح ما بين الاكتئاب والسرطان، وخطر التعرض للإصابة بالسكتة الدماغية والنوبات القلبية.

وأضافت أن الضوء الأزرق يمكن أن يضر بالرقية، كما أنه يمنع إفراز هرمون الميلاتونين، الذي يتحكم في دورات النوم والاستيقاظ. وفي حالة حدوث خلل في مستويات إفراز الميلاتونين، وبالتالي ارتباط دورة النوم، تتزايد مخاطر تعرض الأفراد لعدد من الأمراض، التي تتراوح ما بين الاكتئاب والسرطان، وخطر التعرض للإصابة بالسكتة الدماغية والنوبات القلبية.

وأضافت أن الضوء الأزرق يمكن أن يضر بالرقية، كما أنه يمنع إفراز هرمون الميلاتونين، الذي يتحكم في دورات النوم والاستيقاظ. وفي حالة حدوث خلل في مستويات إفراز الميلاتونين، وبالتالي ارتباط دورة النوم، تتزايد مخاطر تعرض الأفراد لعدد من الأمراض، التي تتراوح ما بين الاكتئاب والسرطان، وخطر التعرض للإصابة بالسكتة الدماغية والنوبات القلبية.

وأضافت أن الضوء الأزرق يمكن أن يضر بالرقية، كما أنه يمنع إفراز هرمون الميلاتونين، الذي يتحكم في دورات النوم والاستيقاظ. وفي حالة حدوث خلل في مستويات إفراز الميلاتونين، وبالتالي ارتباط دورة النوم، تتزايد مخاطر تعرض الأفراد لعدد من الأمراض، التي تتراوح ما بين الاكتئاب والسرطان، وخطر التعرض للإصابة بالسكتة الدماغية والنوبات القلبية.

وأضافت أن الضوء الأزرق يمكن أن يضر بالرقية، كما أنه يمنع إفراز هرمون الميلاتونين، الذي يتحكم في دورات النوم والاستيقاظ. وفي حالة حدوث خلل في مستويات إفراز الميلاتونين، وبالتالي ارتباط دورة النوم، تتزايد مخاطر تعرض الأفراد لعدد من الأمراض، التي تتراوح ما بين الاكتئاب والسرطان، وخطر التعرض للإصابة بالسكتة الدماغية والنوبات القلبية.

«الإناضول» : نصح باحثون أمريكيون، بضرورة إزالة الأجهزة الرقمية، وعلى رأسها التلفزيون والكمبيوتر من غرف النوم، لتحسين نوعية النوم لدى الأطفال والمراهقين.

الباحثون بجامعة بنسلفانيا الأمريكية، نشروا تفاصيل أبحاثهم اليوم السبت، في دورية الجمعية الأمريكية لتقدم العلوم.

واستند الباحثون في دراستهم إلى نتائج أبحاث سابقة كشفت أن استخدام الأجهزة الرقمية قبل النوم يؤدي إلى عدم الحصول على القسط الكافي من النوم ليلاً الذي يتراوح بين 7 إلى 8 ساعات.

ونصح الباحثون بإزالة جميع الأجهزة الإلكترونية من غرفة نوم الأطفال والمراهقين، بما في ذلك أجهزة التلفاز وألعاب الفيديو وأجهزة الكمبيوتر والأجهزة اللوحية والهواتف المحمولة.

كما نصحوا الآباء والأمهات بضرورة التحدث إلى أطفالهم حول العواقب السلبية لضوء تلك الأجهزة على صحة أطفالهم ليلاً، حيث تعيق عملية الاستغراق في النوم.

وقال الفريق البحثي «إذا كان الأطفال والمراهقون يعانون من تغير المزاج أو مشاكل سلوكية، فقد يكون ذلك بسبب عدم حصولهم على القسط الكافي من النوم».

ونصح الباحثون بإزالة جميع الأجهزة الإلكترونية من غرفة نوم الأطفال والمراهقين، بما في ذلك أجهزة التلفاز وألعاب الفيديو وأجهزة الكمبيوتر والأجهزة اللوحية والهواتف المحمولة.

كما نصحوا الآباء والأمهات بضرورة التحدث إلى أطفالهم حول العواقب السلبية لضوء تلك الأجهزة على صحة أطفالهم ليلاً، حيث تعيق عملية الاستغراق في النوم.

وقال الفريق البحثي «إذا كان الأطفال والمراهقون يعانون من تغير المزاج أو مشاكل سلوكية، فقد يكون ذلك بسبب عدم حصولهم على القسط الكافي من النوم».

ونصح الباحثون بإزالة جميع الأجهزة الإلكترونية من غرفة نوم الأطفال والمراهقين، بما في ذلك أجهزة التلفاز وألعاب الفيديو وأجهزة الكمبيوتر والأجهزة اللوحية والهواتف المحمولة.

تلوث الفاكهة والخضروات بالمبيدات يضعف خصوبة المرأة



عمل المشاركة في الدراسة (35 عاماً) وخضع جميعاً لعلاجات بهدف زيادة الخصوبة بين عامي 2007 و2016. وأوضحت الدراسة أن استبدال الحصة اليومية من الفاكهة والخضر الملونة بفاكهة حمراء خشنة يخفض نسبة الحمل بمبيدات، أخرى أقل تلوثاً بالمبيدات، قد يرفع فرص الحمل بنسبة 79% ويرفع فرص ولادة طفل سليم بنسبة 88%. وقد تشمل الأطعمة ذات المستويات العالية من المبيدات الحشرية التفاح والمفوف والفراولة والسبانخ النيئة، في حين تشمل المنتجات الزراعية ذات المستويات المنخفضة منها الأفوكادو والذرة والوز.

وقال المشرف على الدراسة من كلية «تي إتش تشان» للصحة العامة التابعة لجامعة هارفارد، جورج شافارو: «دراستنا هي الأولى التي تظهر أن التعرض لجرامات أقل من آثار المبيدات الحشرية مثل، التي تحدث نتيجة تناول فاكهة وخضار مزروعة بالطرق التقليدية قد يعانون أيضاً تأثيرات ضارة بالصحة».

وقال المشرف على الدراسة من كلية «تي إتش تشان» للصحة العامة التابعة لجامعة هارفارد، جورج شافارو: «دراستنا هي الأولى التي تظهر أن التعرض لجرامات أقل من آثار المبيدات الحشرية مثل، التي تحدث نتيجة تناول فاكهة وخضار مزروعة بالطرق التقليدية قد يعانون أيضاً تأثيرات ضارة بالصحة».

وقال المشرف على الدراسة من كلية «تي إتش تشان» للصحة العامة التابعة لجامعة هارفارد، جورج شافارو: «دراستنا هي الأولى التي تظهر أن التعرض لجرامات أقل من آثار المبيدات الحشرية مثل، التي تحدث نتيجة تناول فاكهة وخضار مزروعة بالطرق التقليدية قد يعانون أيضاً تأثيرات ضارة بالصحة».

عمل المشاركة في الدراسة (35 عاماً) وخضع جميعاً لعلاجات بهدف زيادة الخصوبة بين عامي 2007 و2016. وأوضحت الدراسة أن استبدال الحصة اليومية من الفاكهة والخضر الملونة بفاكهة حمراء خشنة يخفض نسبة الحمل بمبيدات، أخرى أقل تلوثاً بالمبيدات، قد يرفع فرص الحمل بنسبة 79% ويرفع فرص ولادة طفل سليم بنسبة 88%. وقد تشمل الأطعمة ذات المستويات العالية من المبيدات الحشرية التفاح والمفوف والفراولة والسبانخ النيئة، في حين تشمل المنتجات الزراعية ذات المستويات المنخفضة منها الأفوكادو والذرة والوز.

وقال المشرف على الدراسة من كلية «تي إتش تشان» للصحة العامة التابعة لجامعة هارفارد، جورج شافارو: «دراستنا هي الأولى التي تظهر أن التعرض لجرامات أقل من آثار المبيدات الحشرية مثل، التي تحدث نتيجة تناول فاكهة وخضار مزروعة بالطرق التقليدية قد يعانون أيضاً تأثيرات ضارة بالصحة».

وقال المشرف على الدراسة من كلية «تي إتش تشان» للصحة العامة التابعة لجامعة هارفارد، جورج شافارو: «دراستنا هي الأولى التي تظهر أن التعرض لجرامات أقل من آثار المبيدات الحشرية مثل، التي تحدث نتيجة تناول فاكهة وخضار مزروعة بالطرق التقليدية قد يعانون أيضاً تأثيرات ضارة بالصحة».

وقال المشرف على الدراسة من كلية «تي إتش تشان» للصحة العامة التابعة لجامعة هارفارد، جورج شافارو: «دراستنا هي الأولى التي تظهر أن التعرض لجرامات أقل من آثار المبيدات الحشرية مثل، التي تحدث نتيجة تناول فاكهة وخضار مزروعة بالطرق التقليدية قد يعانون أيضاً تأثيرات ضارة بالصحة».

يصاب معظم من تخطوا سن الـ40 بتبئيس العضلات والمفاصل ويمكن أن تساعد تمارينات الليونة على تخفيف الضغوط على العضلات والقضاء على الألم. من المهم أن تذكر أن تمارينات الليونة في فترات الصباح يمكن أن تساعد على الاحتفاظ بالحيوية طوال اليوم.

يجب أن لا تتجاهل الطبيب مع تقدمك في السن، أن رؤية الطبيب سنوياً لمساعد على الوقاية من الأمراض. وسيعلم من الحكمة أيضاً عدم تجاهل أي مشكلة صحية قد تطرأ عليك.

11 - تناول المزيد من البوتاسيوم إن تناول المزيد من الموز يمكن أن يساعد على تقليل خطر ارتفاع ضغط الدم. وتشمل الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم الأخرى السبانخ والمطاطس «المشتر» والأفوكادو.

12 - لا تقارب في التمارينات الرياضية الشاقة تحسّن ممارسة التمارينات الرياضية باعتدال صحة القلب والأوعية الدموية، ولكن تحميل القلب مزيداً من الجهد يمكن أن يسبب إصابات. على سبيل المثال، من المعروف أن الإفراط في ركوب الدراجات يسبب إصابات الركبة.

13 - تناول فيتامين B12 قد تحتاج إلى تناول مكملات فيتامين B12، إذ تساهم هذه المغذيات على الحفاظ على بشرتك وشعرك وصحة الدم.

7 - الإفلاع عن التدخين يدور التدخين الصحة في جميع الأعمار. لأنه يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان والخرف وغيرها من الأمراض.

8 - لا تتجاهل مشاكل الغدة الدرقية الغدة الدرقية بعد سن الـ40 تكون أكثر عرضة لمشاكل الغدة الدرقية. لا تتجاهل الأعراض الشائعة من اضطراب الغدة الدرقية مثل التعب، وزيادة الوزن المفاجئ، وجفاف الجلد، ... الخ.

9 - تمارينات الليونة بانتظام الخلايا. كما تؤدي الأطعمة الغنية بخصائص الأكسدة، مثل الخضراوات والفواكه، إلى مكافحة الالتهابات.

6 - تناول ما يكفي من الألياف يسهم تناول كمية كافية من الألياف في تحسين حركة الأمعاء، وتخفيض مستويات الكوليسترول وتحقيق توازن لمستويات السكر في الدم. ويجب على النساء أكبر من سن الـ40 استهلاك 25 غراماً من الألياف يومياً، بينما يجب على الرجال الذين تتراوح أعمارهم بين 40 و50 أن يستهلكوا 38 غراماً من الألياف يومياً.

على تحليل للدم والإبتعاد عن التدخين. لمعرفة المكملات التي يحتاجها جسمك.

4 - تخليص مستويات السكر في الدم ارتفاع أو انخفاض مستويات السكر في الدم يمكن أن تسبب مقاومة الأنسولين والتعب والصداع، لذا فمن المهم إبقاء مستويات السكر في مستوى معتدل.

5 - المزيد من مضادات الأكسدة لابد وأنك تدرّك بالفعل أن مضادات الأكسدة مهمة، حيث تساعد في تأخير حدوث الشيخوخة وتلف