

تحت شعار «تجربتك بالجروح والقدم السكري»

الرابطة الكويتية للعناية بالقدم السكري أقامت يومها التوعوي



جملهه فوق الرؤوس ،مشيراً إلى أن الفعالية تضمنت فحص دم مجانيًا للجمهور لقياس السكر بجهاز «غري سنابل لبيري» وهو جهاز مميز لا غنى عنه لمريض السكر ، حيث إنه يتميز بالدقة العالية ، والأمان التام مع سهولة الاستخدام وسلاسته،لأنه يعمل من دون وخز ، وتلك تقنية متطورة جدا وجديدة.

وأضاف أن الكل يعمل ليل نهار على زيادة مستوى التوعية الصحية لما ليل تأثير واضمح وجلسي بطريق غير مباشر على التنمية في البلاد ، ودفع عجلة الإنتاج ، والحفاظ على الصحة العامة للمواطنين والوافدين .

مخبر الأوعية الدموية من مستشفى العبدان ، وكذلك أطباء من مستشفى الرازي للعظام ، وكذلك الدكتور زيد البلوشي اختصاصي علاج طبيعي من مركز العلاج الطبيعي ، والقاهيل الصحي بوزارة الصحة.

من ناحيته قال عماد الزين مدير عام شركة بدر سلطان وإخوانه ،الرعاية للحدث إن الفعالية جاءت على المستوى اللائق والمطلوب ، مؤكداً أن التوعية بالقدم السكري تأتي بنتائج إيجابية وملموسة ، ولذا فإننا دائما نسعى إلى نشر التوعية في كل مكان في أرجاء الوطن ، للمشاركة الفعالة في خدمة هذا البلد الذي نحمل

د . غادة إبراهيم : الوعي الصحي الذي استشرى في الفترة الأخيرة آتى ثماره

وقلص عدد حالات البتر من 15 إلى 6 حالات

الفعالية كانت بمشاركة فريق عمل متكامل من التخصصات

الزبن : نسعى إلى نشر التوعية في كل مكان بأرجاء الوطن

تستقبل حالات كثيرة يوميا ، وقد تصل عدد حالات الاستقبال في المراكز والمستوصفات إلى نحو 43 حالة يوميا ، كما أن مستشفى الأميري الفترة الصباحية يراجعه 35 حالة في الفترة المسائية 15 مراجعا . وأكدت أن الوعي الصحي الذي استشرى في الفترة الأخيرة آتى ثماره ، وقلص عدد حالات البتر ، والتي وصلت في 2009 إلى 15 حالة سنوية قلص العدد إلى 6 حالات فقط في 2017 .

وأوضحت أن الفعالية كانت بمشاركة فريق عمل متكامل من التخصصات كلهم شاركوا في الفعالية ، وهم أعضاء

انطلاقاً من الأهمية القصوى للعمل التوعوي ، ومدى تأثيره الجامع في المحافظة على الصحة العامة ، أقيمت فعالية «اليوم التوعوي لعلاج الجروح للزئمة والقدم السكري» تحت شعار «تجربتك بالجروح والقدم السكري» ، وذلك بمجمع الأنفونز للرحلة الأولى.

من جهتها قالت الدكتورة غادة إبراهيم رئيس الرابطة الكويتية لمعالجة الجروح والعناية بالقدم السكري إن العناية بالقدم السكري ضرورة قصوى ، وتمثل أهمية كبيرة لمريض السكري، مضيفة أن عيادات الرعاية بالقدم السكري المنتشرة بالكويت

فوائد لا تصدق للاستحمام بالماء البارد.. تعرف عليها

وصحة القلب.

وفي نفس الوقت، لا بعد البقاء طويلا في الماء البارد تصرها جيدا، لانت تؤثر سلبا على حركة الدورة الدموية في الأطراف، ولكن يمكن أن تكون عادة مفيدة إذا تم تكرارها باعتدال للوصول إلى حالة صحية جيدة للغاية.

4 -تحسين وتقلية المتاعة الطبيعية إلى ذلك، يؤدي التعرض باعتدال لدرجات حرارة باردة إلى تعزيز جهاز المناعة الطبيعي عن طريق زيادة عدد خلايا الدم البيضاء التي تحارب الأمراض في أجسامنا.

5 -تحسين البشرة وصحة الشعر

وفي حين يدمر الماء الساخن الشعر والجلد الرقيق، خاصة إذا كان روتيننا يوميا متكررا ودرجات حرارة عالية، يؤدي الماء البارد إلى إغلاق المسام، مما يعني أن البشرة تحتفظ بجزء أكبر من زيوتها الطبيعية الصحية، كما يحصل الشعر على لعان ورونق طبيعي.

6-تقليل التهاب وسرعة الشفاء

يعمل الكثير متان الرياضيين المحترفين يأخذون حمامات الحليد بشكل منتظم، لأن الماء البارد يبطئ إنتاج حامض اللبنيك ويبطئ الالتهاب، الذي ينتج عن وجودهما إتهاك للعضلات والالتهابات. وقد أثبتت التجارب العملية، التي ترتب على أساسها شموع هذا التمرين، تقليل الألم والالتهاب خلال 4 أيام.

7 -علاج الاكتئاب

لا يوجد مقل للماء البارد في إحداث صدمة للتظام، فوفقا للبحوث، يحفز الاستحمام بدش يسار، مركز المصدر الرئيسي من الـ noradrenaline نورادرينالين (ويسمى أيضا norepinephrine نورابينيفرين)، الذي يمكن أن يساعد في تخفيف أعراض الاكتئاب. كما يتسبب الماء البارد في دفع النهايات الحساسة للأعصاب في الجلد إلى إرسال «كمية هائلة من النبضات الكهربائية من نهايات الأعصاب الطرفية إلى المخ، والتي يمكن أن تؤدي إلى تأثير مضاد للاكتئاب».

دليلك إلى صحة الكبد يبدأ من الطعام

«24»: الكبد هو حجر الزاوية في الجسم، فهو يقوم بأكثر من 400 وظيفة، ومنها تنقية الجسم من السموم وتخزين السكر والدهون الزائدة، وإفراز إنزيمات الهضم، وتعتبر صحة الكبد في نفس أهمية صحة القلب، والحفاظ على حيويته من ضروريات العناية بالجسم.

لنعتني بصحة الكبد عليك أن تبدأ من الطعام والنظام الغذائي الذي تتبناه، بصيغة أخرى ماذا تأكل وما الذي تتعد عن أكله؟ ولتضمن عدم إصابة الكبد بالأمراض لا تتناول أطعمة غير مطبوخة في المطاعم مهما بدت قائمة الطعام جذابة أو غنية بالمغذيات.

ولتخفف عن الكبد عبء الدهون قلل استهلاك منتجات

الالبان مثل الجبن واللحوم الحمراء، وتوقف عن تصنيف الأطعمة الغربية مثل البرغر والبيتزا والسجق ضمن الأكلات الجيدة.

وأجعل الأولوية للبروتين الصحي، مثل البيض، والبقول، والمكسرات، والحليب قليل الدسم، والديك الرومي، وصدور الدجاج الخالي من الجلد.

من ناحية أخرى، تناول الفواكه ببطء الامتنصاص قبل ممارسة التمارين بـ 45 دقيقة على الأقل، وهي البابايا والتفاح والكمثرى والجوافة والزمان والبرتقال.

أما آخر توصيات نمط الحياة الصحي للكبد فهي ممارسة التمارين الرياضية كل يوم بحد أدنى 15 دقيقة، على ألا تقل عن 3 ساعات في الأسبوع.

بعد الجراحة بين المرضى الذين خضعوا لواحدة من ضمن 20 عملية جراحية كبيرة في الفترة بين عامي 2011 و2014، وشارك في الدراسة 892 ألفا و200 مريض خضعوا لعمليات أجراها ما يقرب من 46 ألف جراح.

وكشفت الدراسة أن نسبة الوفيات بلغت 6.6 في المئة عندما كان الجراح أقل من 40 عاما و6.5 في المئة إذا كان الجراح في العقد الخامس من عمره و6.4 في المئة إذا كان الطبيب الجراح في العقد السادس من عمره و6.3 في المئة إذا كان يبلغ من العمر 60 عاما على الأقل.

وبالنسبة للنوع، فإن نسبة الوفيات بلغت 6.3 في المئة بين من خضعوا لجراحة أجرتها امرأة فيما وصلت إلى 6.5 في المئة بين من خضعوا لجراح. وقال تسوجاوا إن هذا لا يعني

أن يسعى المريض وراء جراحين أكبر سنا أو طبيبات تجاوزن الخمسين من أعمارهن، وأشار إلى أن الدراسة الحالية توصي بأن تكثيف تدريب الأطباء الجراحين الشباب ربما يساعد على الحد من نسبة الوفيات بعد الجراحات التي يجرونها.