

بحضور محلي ودولي لافت وتحت شعار «تصوير الحالات الطارئة»

«الصحة» اختتمت فعاليات مؤتمر الأشعة التشخيصية

اختتمت وزارة الصحة
العمليات مؤخر الأسبوع
التخصصية تحت شعار
"تصوير الحالات الطارئة"
بمختبر محلي دولي لافت.
وأكدت رئيسة المؤتمر ورئيسة
مجلس أقسام التصوير الطبي في
وزارة الصحة، د. نورة النشوي
أن مجلس أقسام التصوير
الطبي في وزارة الصحة انطلق
اهتماما شديدا بمتابعة التطور
العلمي في هذا المجال، ومن ذلك
توفير التدريب العملي المستمر
للأطباء والعلميين، من خلال
إقامة المؤتمرات وورش العمل،
ومكتسبت من مواكبة التطور
السريع في المجالات الطبية
وذلك من خلال تبادل الخبرات
والإطلاع على

آخر المستجدات في مجال الأشعة التشخيصية، وتطوير القدرات والمعرفة والأداء المهني، وأوضحنا أن اعتماد مثل هذه البعثات العلمية ذات الاختصاص يعتبر تجسيدا لمبدأ التكامل والتعاون بين الأطباء، ومواكبة التطور السريع في المجالات الطبية، ولتكن من أجل تبادل الخبرات والإطلاع على آخر المستجدات في مجال الأشعة التشخيصية وتطوير القدرات والمعرفة والأداء المهني، وتوفير خدمات أفضل للمرضى.

وقالت العمري خلال المؤتمر الذي اقيم برعاية مجموعة من الشركات من ضمنهم شركة السلطان المتحدة الطبية إن هذا المؤتمر يأتي ضمن استراتيجيات وخطط وزارة الصحة لارتقاء بكفاءة الخدمات الصحية المقدمة للمواطنين، مؤكدة أن أقسام التصوير الطبي في دولة الكويت تعتبر

جزءاً لا يتجزأ من المنظومة الصحية المجهزة بأفضل التقنيات الحديثة والتي تعمل عملاً ذوياً للوصول إلى أفضل مستويات الخدمات الشخصية والعلاجية.

وانشأرت إلى أن المؤتمر حضره نخبة من الاستشاريين في مجال التصوير الطبي بصفة عامة، وتصوير الحالات

الطائرة بشكل خاص من دول تتمتع بخبرات طويلة في هذا المجال مثل الولايات المتحدة الأمريكية، وكندا، والمملكة العربية السعودية، والأردن، وسنغافورة.

■ « أقسام التصوير

الطبي «أولى
اهتماماً شديداً
بمتابعة التطور
العلمي في هذا
المجال

الطاقة مثل إصابات الرأس،
والعمود الفقري، والأطراف،
وهكذا برنامج تدريبي خاص
بالرئتين للغاطسيين، فضلا
عن تقديم أحدث الأبحاث
والإصدارات في هذا المجال.

وقالت د. نوة الشمرى إن
المؤتمر ناقش التطور السريع
في مختلف بلاد العالم للتصوير
الإشعاعي وإيجاد فرص
التعاون المشترك بين جميع
الجهات والفئات بمستوى
الخدمة المقدمة في هذا المجال
للمهمة سيؤدي إجمالا إلى
شعور المرضى والمرافعين
بالمستوى العالي من الخدمات
وصحة وبتأهيل وطوعها.

مسيرة جماعية

هكذا يؤثر نظامك الغذائي على صحة العقل



يهتم الكثيرون بمعرفة كيفية تأثير الغذاء على الصحة، كما تلقى الصحة العقلية، في الوقت نفسه، مزيداً من التركيز من جانب العلماء والعامّة على حد سواء. بحسب ما جاء في دراسة نشرها موقع «Medical News Today»، ولذا، لا يعد أمرًا مستغرباً أن يقتضب الطب الحديث الغدائي زخماً، في حين تقوم الشركات والمناشير الكبرى والإعلانات بترويج دعايريه ضخمة عن وحيات غذائية غنية بالبروتينات والبريبايوتك والمكملات الغذائية، بأنها ستعزز الأجسام والعقول. وعلى الرغم من قوة القائمين على صناعة هذه الأفكار الغذائية إلا أن الأدلة التي تربط بين الطعام الذي يتم التغذية له وإزدياد الحالة المزاجية تعد أقل وضوحاً ولا تنشر من قريب أو بعيد ما عدا ما تقولوه بعض شعائر الاعتقالات.

يسارع المؤلف المراجعة العلمية الجديدة، من جامعة كولومبيا في السويد، نقل الاختبارات النفسية والتدابير الاجتماعية إلخ في العصر الحالي». وإذا كان الأمر منع أو علاج هذه الحالات من خلال التغيرات الغذائية البسيطة، فستكون الحياة متغيرة بالنسبة لملايين الأشخاص.

إن هذا الموضوع معقد للغاية، لكن محاولة فهم الرواق الدقيقة ستكون مهمة.

في الأوساط الأخيرة، استعرضت مجموعة من الباحثين الدراسات العلمية في مجال التغذية والصحة العقلية، وقاموا بنشر نتائج بحثهم في دورية «علم الأدوية النفسية».

والنفسية الأوروبية... قام المؤلفون بتقييم الأدلة الحالية للحصول على فهم أوضح للآثار الحقيقية للغذاء على الصحة العقلية. كما ناقشوا بعض الفترات الحرجة، وقاموا بتبسيط الضوء على المجالات، التي تحتاج إلى مزيد من الاهتمام العلمي.

الغذاء والصحة المزاجية

يؤثر النظام الغذائي على الصحة المزاجية، لأنه أولاً وقبل كل شيء، يحتاج الخلق إلى التغذية ليوّدي وطاقتها، وذلك فإن الوجبات الغذائية، التي يتم تناولها تؤثر بشكل مباشر على العوامل الأخرى التي يمكن أن تؤثر على المزاج والإدراك، مثل بكتيريا الأمعاء والهرمونات والاضطرابات العصبية.

تشرح الباحثة الرئيسية سوزان ديكسون، من جامعة غونينغ في السويد، قائلة: إنه تم التوصل إلى أن هناك أدلة متزايدة على وجود صلة بين سوء التغذية وتفاقم اضطرابات المزاج، بما في ذلك التوتر والاكتئاب. ولكن لا يوجد أدلة قوية تدعم وتبين صحة العديد من المعتقدات الشائعة حول الآثار الصحية لبعض العناصر الغذائية.

نظام غذاء البحر المتوسط
تفسير نتائج المراجعة
علمية إلى أن هناك بعض
الأدلة القوية نسبياً تشير
إلى أن النظام الغذائي للبحر
المتوسط يمكن أن يفيد الصحة
العقلية.

ويشرح الباحثون أن
المراجعة المنهجية التي شملت
ما مجموعه 20 دراسة طويلة
و21 دراسة مقطعية قدمت
دليلاً دامغاً على أن اتباع حمية
البحر المتوسط يمكن أن يمتنع
تأثيراً وقائياً ضد الاكتئاب.

الخمول وضعف الذاكرة
كما توصّلوا أيضاً إلى
إن إجراء بعض التغييرات
غذائية يمكن أن يساعد
أشخاص الذين يعانون من
نمات معينة، منها على سبيل
المثال، تحسين حالات الأطفال،
الذين يعانون من الصرع المقاوم
للعقاقير، عن طريق الوجبات
غذائية الغنية بالدهون
قليلة الكربوهيدرات. كما
يساعد مكملات B-12 في
علاج متاعب بعض الأشخاص،
صابون يشاغل الخمول
ضعف الذاكرة.

اضطراب نقص الانتباه مع
فرط النشاط
كما توضح بروفييسور
ميسكون: «يمكن أن نرى
(أن) زيادة كمية السكر للسكر
في النظام الغذائي تزيد من
استمرار نقص الانتباه
مرتبط النشاط ADHD، في
حيث يبدو أن تناول المزيد من
قوالب والخضروات الطازجة
حتمي من هذه الحالات. ولكن
يوجد لا بد لعدد قليل نسبياً من
الدراسات، بل ويعيب الكثير
منها أنها لم تدم لفترة زمنية
بسيطة بما يكفي لإظهار آثار
بسيطة الأجل».

تحذير من المفكر إلى النتائج
ويشكل عيّن، تشير
روفيسور ميسكون إلى أن
الطب النفسي الغذائي هو
جال جديد، وتتطلب رسالة
هذه الورقة في أن تأثيرات
النظام الغذائي على الصحة
قليلة حتمية، لكن يجب

يؤذي الحذر في القفر إلى استنتاجات على أساس أدلة المؤقتة. إن هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات حول آثار الطويلة الأجل للوجبات الغذائية اليومية. » ، بحسب العربية نت.

التي نشرتها دورية نيو إنجلاند العلمية، أولية قائمها تقدم أدلة جديدة على أن هذا الفيروس المستجد الذي قتل أكثر من ألفي شخص معظمهم في الصين، لا يشبه بقية سلالات فيروس كورونا.

وقال الدكتور جريجوري بولاند خبير الفيروسات وأبحاث المساح في مايو كلينك في روتسترت بولاية مينيسوتا الأميركية، والذي لم يشارك في الدراسة: "أفد أن هذا أمر بالغ الأهمية".

6 طرق تسهّل

وعدنا الموقع إلى اعتماد
سبب طرق يؤدي الالتزام بها
إلى التخلص من إدمان هذه
المشروبات الغازية، وهي:

- 1 - شرب الماء بكميات كبيرة
بعد الشعور بالعطش، يلجأ
البعض إلى تناول المشروبات
الغازية، لذلك في هذه الحالة
يجب شرب كمية كثيرة من الماء،
والانتظار عدة دقائق، ما يساعد
على ترطيب الجسم وتجنب
الاضغاج إلى شرب الصودا.
- 2 - مضغ المسكة (العلكة)
يمكن اللجوء إلى مضغ المسكة

وعلى النقيض من ملازمة
التهاب الرئوي الحاد (سارس)
التي تسبب عدوى في الجهاز
النفسي السفلي قد تؤدي للإصابة
بـالتهاب رئوي، فإن فيروس كورونا
لستجد (كوفيد-19) يصيب على

ما يبدو الجهاز التنفسي العلوي والسفلي، وهذا لا يجعله فقط قادراً على التسبب في التهاب رئوي حاد بل وعلى الانتشار بسهولة مثل الإنفلونزا أو نزلات البرد، فيروس كامن... بلا أعراض

ورصد الباحثون في إقليم قوانغدونغ بالصين مدى تركيز فيروس كورونا في الثمانية عشر مريضاً، واكتشفوا أن أحدهم لديه مستويات متوسطة من الفيروس في الأنف والحنجرة لكن لم تظهر

الأطفال يرثون الذكاء من الأمهات



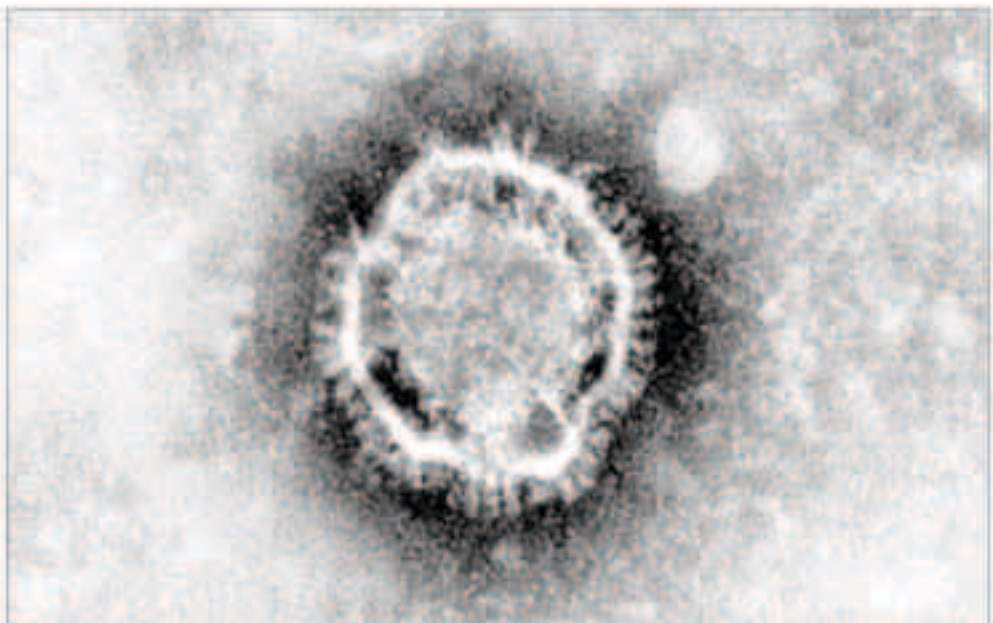
ثالث صلة، بأن النساء يتقلن موارث الذكأ إلى أطفالهن. ويقول الخبراء بأنه نظراً لأن الأمهات في معظم الثقافات يشغلن دور مقدم الرعاية الأساسية للأطفال، فإن ما يقين به يؤثر على تشكيل أتعقة أطفالهن خلال مرحلة نموهم الحرجة، وفق ما ورد في صحيفة تايمز أوف إنديا أونلاين.

1- و22 عاماً، حيث تمت دراسة عدة عوامل تخصهم مثل العرق ومستوى التعليم و وضع الحالة الاقتصادية.

وتست دراسة نفس هذه العوامل لدى امهات المشاركين في الدراسة ايضا، حيث لوحظ ان مويرث الذكاء مرتبط بكونه مزووم الاثنى الرئيسي. كما اكتشفت الدراسة اخرى

في حين أنه من الخطي أن يوث الأطفال ساعات مفسوبة من كلا الوالدين، إلا أن دراسة وابنة جديدة أظهرت بأن النقاء يتم وراقته من الأم وليس من الأب.

فیروس کورونا .. شبیه بالانفلونزا ویتخفی بلا أعراض



وعليه أية أعراض للمرض.
ومن ضمن السبعة عشر الذين
تظهر عليهم أعراض جدي وقوي
البحث عن الفيروس زاد فون فلهو
الأعراض لأول مرة وتركت في الأنف
بدرجة أكثر مما كان في الحنجرة،
وهو نمط يشبه الإنفلونزا أكثر مما
يشبه سارس.

وكان مستوى الفيروس في
المرضى الذين تظهر عليه أعراض
مما لا يستأد في المرضى للمصابين
بأعراض مثل الحمى.

وقال يولاند: "ما يقوله ذلك
يوضح أن هذا الفيروس قد ينتقل
من الجهاز التنفسي العلوي وقد
ينتقل الشخص دون أن تظهر عليهم
أعراض".

وأعلن الباحثون أن نتائجهم تصف دليلاً جديداً إلى التغيرات التي أشارت إلى أن الفيروس يمكن أن ينتقل في مرحلة مبكرة من العدوى، ولذكروا أن السيطرة على الفيروس ستحتاج أسلوباً مختلفاً عن ذلك الذي لقيت فعاليتها في مكافحة سارس والذي اعتمد في الأساس على مكافحة انتشاره في المستشفيات، بحسب "العربية نت".

6 طرق تساعدك في التخلص من إدمان المشروبات الغازية



للمحد من ذلك، أو التفكير في عمل
أي نشاط مفيد مثل الاستحمام أو
المشي لعدة دقائق.

3 - تجنب الجوع
يجب تناول الوجبات اليومية،
وتجنب الشعور بالجوع عن

طريق تناول بعض الوجبات الخفيفة الصحية مثل المكسرات والفواكه الطازجة، وبالتالي نقل الحاجة إلى المشروبات الغازية.

4- تناول الحلوى الصحية في بعض الأحيان، يتناول

الشخص المشروبات الغازية
كأنواع من السكريات التي تزيد
الشعور بالطاقة والحيوية، وفي
هذه الحالة، يمكن اللجوء إلى
بعض البدائل الصحية المحلاة
مثل العسل أو اللبن الذي يحتوى

على بعض عناصر التحلية أو الفواكه الموسمية.

جدير بالذكر أن عناصر الفواكه تحتوي على عناصر غذائية مقارنة بالمشروبات الغازية، وفي الوقت نفسه تحتوي على كمية كبيرة من السكريات.

5 - التحكم في الضغط العصبي

كشف الموقع المذكور أعلاه، أن البعض يلجأ إلى استهلاك المزيد من السعرات الحرارية وتناول المشروبات الغازية عند الشعور بالضغط العصبي، لذلك عرضت الدراسة على ممارسي الرياضة والتمائم ومارني التنفس في الأبدى في هذه الحالة.

6 - تناول مشروبات صحية
يُنصح باستبدال المشروبات
الغازية بأخرى صحية مثل
الشاي الأخضر وشاي الأعشاب
أو الفواكه ومياه جوز الهند أو
المياه التي يُضاف إليها التعنّاع
وشرائح الخيار، بحسب ما نقل
العمدة نت.