

بكتيريا خطيرة تختبئ في ملابس الطواقم الطبية بالمستشفيات

مرمضة و60 طبيباً، بينها أطراف الأكمام، ومنطقة البطن، والجيوب، ووجدت البكتيريا الخطيرة في 60% من لباس الأطباء و65% من لباس الممرضين. وعثر على بكتيريا خطيرة مقاومة للأدوية في 21 عينة من لباس الممرضين، و6 عينات من لباس الأطباء. وأكد روسل اولمستد رئيس الرابطة الأمريكية لمكافحة العدوى والوبائيات أنه «من المهم أخذ نتائج هذه الدراسة بعين الاعتبار».

واشنطن/متابعات: وجدت دراسة جديدة أن لباس الطواقم الطبي في المستشفيات يخبئ في داخله نوعاً خطيراً من البكتيريا. وذكر موقع «هلت داي نيوز» الأمريكي أن الباحثين في مركز «شاري زيديك» الإسرائيلي وجدوا أن لباس الممرضين والأطباء في المستشفيات قد يخبئ بكتيريا خطيرة مسببة للأمراض. وحلل العلماء عينات من 3 أجزاء من لباس 75



مدير مركز مرضى السكر بمستشفى الجمهورية في عدن لـ 14 أكتوبر :

إقامة الندوات والنشاطات العلمية للأطباء والعاملين ضمن نشاطات المركز

المركز يقدم خدمات صحية مجانية ويجري فحصاً دورياً كل ثلاثة أشهر لكل مرضى السكر



ولكن لا تحدث كل هذه الأعراض معاً، وقد تختلف فيما بينها في الشدة، ولكن كل هذه الأعراض تختفي عند بدء العلاج.

مضاعفات السكري

ما هي مضاعفات مرض السكري؟
ارتفاع السكر في الدم لفترات طويلة قد يؤدي إلى مضاعفات جسيمة مثل:

- 1- الجلطة الدماغية: تزيد نسبة حدوثها لدى مرضى السكر من 2 - 4 مرات أكثر من أي شخص غير مصاب بالسكري.
- 2- أمراض القلب: 75% من الوفيات في مرضى السكر تكون نتيجة لأمراض القلب.
- 3- اعتلال الأعصاب الطرفية: وتكون سبباً أساسياً لحالات البتر عند

لقاء وتصوير / أشجان المقطري

وأتمنى من الله عز وجل أن تنتهي هذه الأزمة ليتم إعادة النشاط، كما يقدم المركز خدمات صحية مجانية لمعالجة المرضى ولدينا قسم خاص لقدم السكر يتم كامل يتضمن كل ما يتعلق بالمرض (الاسم والعمر والجنس والسكن ورقم الهاتف وغيرها) وبعد ذلك يقوم

عدد المصابين بداء السكري المترددين على المركز يقارب «2500» مريض

المريض يعمل فحص دوري كل ثلاثة أشهر وفحص الدهون، كما تقوم بالتنسيق مع أطباء الأسنان والعيون لمعالجة المرضى ولدينا قسم خاص لقدم السكر يتم فيه العلاج وفق إرشادات عالمية مدروسة.

د. عبد الله اليافعي، ما هو السكري؟
السكري هو مرض مزمن يؤدي إلى زيادة مستوى السكر في الدم فوق المعدل الطبيعي بسبب نقص إفراز هرمون الأنسولين أو عدم فعاليته أو كلا العاملين معاً، وهناك أنسولين يعمل مدة طويلة وأدوية تساعد على التحمل، ويقسم السكري إلى نوعين هما: النوع الأول: وهو غالباً ما يصيب الأطفال والشباب وينتج عن فشل البنكرياس في إفراز الأنسولين ويعتمد في علاجه على الأنسولين، أما النوع الثاني فهو عادة ما يصيب كبار بصورة رئيسية وينتج عن قلة إفراز الأنسولين أو عدم فعاليته ويكون مصاحباً لزيادة الوزن ويكون علاجه بالتنظيم الغذائي والرياضة والأقراص المنخفضة للسكر، وقد بدأ

هذا النوع ينتشر بين الشباب والأطفال في السنوات الأخيرة، أما سكر الحمل فهو يظهر لأول مرة أثناء الحمل ومن الممكن أن يختفي بعد الولادة أو يظهر في المستقبل وعلاج سكر الحمل هو الأنسولين فقط، وهناك أنواع أخرى تصاحب بعض الأمراض أو تنتج عن بعض الأدوية.

أعراض السكري

نود أن نعطينا فكرة عن أعراض السكري؟
أعراض السكري هي: شعور دائم بالجهد والتعب، فقدان الوزن، زيادة في التبول، تأخر التئام الجروح، اضطرابات جنسية، إحساس دائم بالجوع والعطش، اضطراب في الرؤية، إحساس بالألم أو الخدر بالأطراف، التهابات متكررة في الأجهزة التناسلية.

السكري هو مرض مزمن يتسبب في زيادة مستوى السكر في الدم فوق المعدل الطبيعي جراء نقص إفراز هرمون الأنسولين أو عدم فعاليته أو كلا العاملين معاً، وهناك أنسولين يعمل مدة طويلة وهناك أدوية تساعد على التحمل. وبسبب انتشار هذا المرض تم إنشاء مركز خاص للتخفيف من معاناة المرضى المصابين بداء السكري افتتح في نوفمبر عام 2009 بمناسبة اليوم العالمي للسكري.

ومركز مرضى السكر بمستشفى الجمهورية بعدن أحد المراكز التي تعنى بصحة مرضى السكر ويقدم خدمات صحية مجانية ويقوم بإجراء فحص دوري كل ثلاثة أشهر لكل مرضى السكر، وإقامة الندوات والأنشطة العلمية للأطباء والعاملين بالمركز، كما يلعب دوراً مهماً في تقديم الخدمات الصحية

لكبار السن وصغارهم ذكورا وإناثاً، ومرضى السكر في المجتمعات الحضرية ذات الدخل المنخفض بمن فيهم اللاجئين، ومن أهم مبادئه الجوهرية مساعدة أكبر عدد من المصابين ليكونوا بصحة جيدة. صحيفة «14 أكتوبر» التقت بالدكتور عبد الله اليافعي مدير مركز مرضى السكر بمستشفى الجمهورية ورئيس الجمعية اليمنية لأصدقاء مرضى السكر بعدن ليطلعنا على نشاط وخدمات المركز.

هلا أعطيتنا نبذة مختصرة عن المركز؟
افتتح المركز في 14 نوفمبر 2009م في اليوم العالمي للسكري، من قبل الأخ عدنان الجفري محافظ عدن آنذاك وتحت رعاية وإهتمام مستشفى الجمهورية بعدن وحصلنا على بعض الدعم لتأسيس المركز، وكان المركز في البداية لا يتعدى عدد العاملين فيه عدد أصابع اليد واليوم عددهم عشرة أطباء يعملون طوال أيام الأسبوع بما فيه الخميس، وتقوم بعقد ندوات ونشاطات علمية للأطباء والعاملين بالمستشفى ضمن نشاطات المركز، حيث يقومون بزيارات للمرافق ومن ضمنها المدارس للتوعية ولعمل مسح طبي لمرضى السكري لدى الأطفال في المدارس بعدن وخاصة



د. عبد الله اليافعي

مدارس خور مكسر، ولكن الظروف الصعبة التي نمر بها اليوم لا تسمح لنا بالنزول إلى أماكن بعيدة

على مرضى السكر متابعة المركز بشكل دائم

القلب والأوعية الدموية، ويزيد من حدوث جلطات القلب والدماغ التي تعتبر من مسببات الوفاة الرئيسية في مرضى السكري وللوقاية منه يجب على مرضى السكري الحرص على إتباع نظام غذائي صحي (تقليل الدهون المشبعة) والمحافظة على الوزن قريباً من الوزن المثالي (تخفيف الوزن ولو كيلو غرامات قليلة قد يساعده كثيراً) والحرص على تنظيم ضغط الدم أقل من 130 / 80 وفحص الكوليسترول والدهون الثلاثية دورياً، وممارسة الرياضة بانتظام بعد استشارة الطبيب المختص، والامتناع عن التدخين، وهناك بعض الأدوية المنظمة للسكر، ولها فوائد في التقليل من حدوث أمراض القلب ويجب استشارة الطبيب عنها.

كم عدد المصابين بداء السكري المترددين لدى المركز؟

يصل عدد المترددين على المركز إلى ما يقارب (2500) مريض وأكثرهم كبار السن.

بماذا تنصح مرضى السكري؟

التنصح بعدم الإكثار من المواد الحافظة وعدم أخذ الأدوية إلا باستشارة الطبيب المختص والتقليل من الدهون والإكثار من الخضروات والفاكهة والحبوب التي تحتوي على الألياف، وأوصي مرضى السكر بمتابعة المركز بشكل دوري ودائم، وفي الختام أشكر صحيفتكم على هذا النزول الميداني.

فحص قاع العين سنوياً من خلال توسيع حدقة العين وتصوير الشبكية.

فحص زلال البول سنوياً. (Micro Aibum) - الفحص الدوري لمعدل الهيموجلوبين السكري (HbA1C)

ويجب عمل هذا الفحص كل 3 أشهر وهو فحص خلال الأشهر الثلاثة السابقة للفحص، والمعدل الطبيعي أقل من 7.7% - الفحص الدوري لمستوى الكوليسترول والدهون الثلاثية والمعدل المطلوب للكوليسترول الضار (LDL) أقل من 100 مجم/ دل والدهون (HDL) أكثر من 40. 50 مجم/ دل والدهون الثلاثية سنوياً (TG) والمعدل المطلوب أقل 150 مجم/ دل وقياس ضغط الدم بشكل دوري ويكون معدله كالتالي 130 / 80.

العناية بالقدمين

أما عن العناية

بالقدمين وحتى لا تصاب بالمضاعفات (التهابات العظام، والقرنية، وقرح، وجرع، لا تلتئم) و للمحا فظة عليها يجب عمل الفحص اليومي للقدمين، والغسل بالماء والصابون، ومعالجة ومتابعة الجروح الصغيرة، وتجفيف الأرجل والابتعاد عن اللمس المباشر وقص الأظفار بطريقة مستقيمة. وارتفاع السكر عبر السنين قد يؤثر سلباً على

فهو عن طريق المحافظة على معدل السكري في الدم قريباً من المستوى الطبيعي 120 مجم/ دل، والفحص اليومي للقدمين، وممارسة الرياضة بانتظام (حسب العمر) وتنظيف الأسنان بالفرشاة والخيط بانتظام، والتوقف عن التدخين، وقياس ضغط الدم بشكل دوري حتى لا يزيد على 130 / 80، وتناول العلاج حسب إرشادات الطبيب، وأخذ قرص أسبرين للأطفال يوميا (إذا وصفه له الطبيب) والمحافظة على مواعيد المراجعات المختلفة، وإتباع نظام غذائي متوازن ويجب أن يكون غذاء متنوعاً، والإكثار من الحبوب والخضروات والفاكهة الغنية بالألياف، والتقليل من الدهون المشبعة.

الفحوصات الضرورية لمرضى السكري

ما هي الفحوصات الضرورية لمرضى السكري؟

البصل يخفض ضغط الدم والكوليسترول

واشنطن/متابعات:

أظهرت دراسة جديدة أعدتها الجمعية الوطنية الأمريكية للبصل أن البصل يساعد على خفض ضغط الدم والكوليسترول.

وأوضحت الدراسة أن البصل يحتوي على مادة أورانوسولفور «الكبريت العضوي» المعروف عنها دورها في تخفيض ضغط الدم والكوليسترول. وأوضحت الدراسة أن البصيليات مثل الثوم والبصل والكراث تحتوي على مادة «اليناز» وهي إنزيم من شأنه تسريع التفاعلات الكيميائية وهو ما يجعل البصل مسيلاً للدموع. ويحتوي البصل أيضاً على مواد أخرى مثل «الفروكتان» وهي مصدر الألياف القابلة للذوبان التي تقلص معدلات الإصابة بسرطان القولون والمستقيم فيما يخفف الفلافونويد التأكسد. ويعتبر البصل مصدراً جيداً للألياف وفيتامين «ج» ولا يحتوي على الدهون أو الكوليسترول. ويهدف التخفيف من الدموع بسبب البصل توصي الدراسة بوضع البصل في الثلاجة لمدة 30 دقيقة على الأقل لأن البرد يقلص التفاعلات الكيميائية فيه.



شمل (54) مركزاً للنازحين بعدن

التثقيف الصحي يرفع المستوى الصحي للمجتمع

نهوان الأغبيري

وتعريف الناس بأخطار الأمراض، وإرشادهم إلى وسائل الوقاية منها، ويستعان على ذلك بوسائل مختلفة، مثل: اللقاءات المفتوحة مع الناس، والمحاضرات والندوات، وعرض الأفلام التلفزيونية والسينمائية، وتوزيع النشرات الصحية والكتيبات والصحف والمجلات وغيرها من وسائل الإعلام.

إن التوعية الصحية في المرحلة الراهنة مهمة لتجنب الأمراض التي قد تسببها العشوائية في رمي القمامة وامتلاء الشوارع بها، بالإضافة إلى الازدحام السكاني في المحافظة جراء النزوح من محافظة أبين إلى محافظة عدن.

وانطلاقاً مما تقدم نفذ مكتب الصحة والسكان في المحافظة حملة توعوية صحية بدعم من منظمة الصحة العالمية، حيث تم نزول فرق التثقيف والإعلام

الصحي إلى مواقع النازحين في مدارس عدن وإلقاء محاضرات توعوية لتغيير السلوك الصحي السلبي لأسر النازحين الذي من شأنه أن يساعد على انتشار العديد من الأوبئة والأمراض التي يمكن أن تنفادها بالتوعية والتثقيف الصحي ووقايتهم من الأمراض والأوبئة باتباع السلوك الإيجابي الصحي السليم. وتم تغطية 54 مدرسة تشمل النازحين من محافظة أبين حيث تم في الأسبوع الأخير من الحملة إشراك ناشطين في التثقيف الصحي وبيت رسائل توعوية صحية.

ولأن لكل حملة توعوية وسالتها تم خلال هذه الحملة التوعوية توزيع المصفاة التوضيحية التوعوية التي تساعد على فهم الرسائل الصحية لدى النازحين بمختلف مستوياتهم وأعمارهم. لقد تم تصحيح العديد من المفاهيم الخاطئة والموروثة في هذه الحملة التي من شأنها أن تضر بصحة الفرد والمجتمع ككل حيث لوحظ من خلال النزول تغيير إيجابي لدى النازحين نحو سلوك صحي أفضل من خلال النظافة وترديد المعلومات الصحية التي تم غرسها فيهم.

مدير الإعلام والتثقيف الصحي والسكاني / عدن

لا شك في أن التثقيف الصحي (Health Education)، هو عملية إعلامية هدفها حث الناس على تبني نمط حياة وممارسات صحية سليمة، من أجل رفع المستوى الصحي للمجتمع، والحد من انتشار الأمراض، والتثقيف الصحي يحقق هذا الهدف بنشر المفاهيم الصحية السليمة في المجتمع

حملة تثقيف صحي عن بصر من منظمة الصحة العالمية

