الوسط

كلمة صادقة.. لخير الكويت

الثلاثاء 25 جمادى الآخرة 1439 هـ/ 13 مارس 2018 – السنة الحادية عشرة – العدد 3145

16 صفحة ـ 100 فلس

رئيس التحرير: عدنان محمد الوزان

www.alwasat.com.kw

مواقيت الصلاة	فجر	شروق	ظهر	عصر	مغرب	عشاء
	04:42	06:00	11:57	03.21	05.55	07:13

البحر	أعلى مد	أدنى جزر
	09:27	13:22
	18:59	03:59

الطقس	العظمى	الصغرى
	26	18

تحت عنوان «صحة المرأة والكلى تضمين - تمكين – تقدير»

«المواساة الجديد» احتفل باليوم العالمي للكلى

العطار: التشخيص المبكر لأمراض الكلى المزمنة يمكن من علاجها أو الإبطاء من تطورها

احتفل مستشفى المواساة الجديد باليوم العالمي للكلى الذي يصادف الخميس الثاني من شهر مارس كل عام، والذي كان تحت عنوان «صحة المرأة والكلى تضمين – تمكين – تقدير»

وقال استشاري أمراض الكلى في مستشفى المواساة الجديد الدكتور عمرو العطار إن اليوم العالمي للكلى الذي بدأ الإحتفال به منذ عام 2007 هو يوم للتوعية بمشاكل الكلى وكيفية الوقاية منها، مشيراً إلى الإحتفال يقام هذا العام تحت شعار صحة المرأة وأمراض الكلى، حيث وفقاً للإحصائيات العالمية فإن نحو 195 مليون إمرأة مصابة بمشاكل الكلى على مستوى العالم.

وبين الدكتور العطار أن «مشاكل الكلى تعد السبب الثامن للوفاة عند النساء، وتتسبب في وفاة نحو 600 ألف حالة سنوياً، وفقاً للاحصائيات العالمية، مشيراً إلى أن المشكلة في أمراض الكلى أن الأعراض تصيب الإنسان في مراحل متأخرة، لذا ننصح الأشخاص ممن لديهم تاريخ عائلي مع المرض أو يعانون من أمراض مزمنة مثل السكري والضغط بإجراء مسح دوري للمرض للوقاية والكشف المبكر عنه.

وأوضح أن احتفال المستشفى يأتي أيضاً بهدف التأكيد على أهمية دور المؤسسات الصحية في مكافحة أمراض الكلى المزمنة مع ما تشير إليه التقديرات العالمية من أن واحداً من خمسة رجال، وواحدة من بين أربع نساء مصابون بأمراض الكلى المزمنة، بين الفئات العمرية التي تتراوح بين 65 إلى 75 عاماً مؤكداً أن التشخيص المبكر لأمراض الكلى المزمنة يمكن من علاجها أو الإبطاء من تطور المرض أو إيقافه.

من جهته قال اختصاصي أمراض الكلى الدكتور منذر الشارخ إن «الإحتفال أيضا يأتي بهدف رفع مستوى التثقيف ومعدلات الوعي بأهمية الكلى ووظائفها على الصحة العامة للفرد، والحد من المشاكل الصحية المرتبطة بها وتشجيع السلوكيات الوقائية وتسليط الضوء على كون مرض السكري، ومرض إرتفاع ضغط الدم، يشكلان عوامل الخطر الرئيسة لمرض الكلى المزمن فضلاً عن التوعية والحث على المبادرة بفحص وظائف الكلى للمصابين بإرتفاع ضغط الدم أو السكري بشكل دوري منتظم.

مشيراً إلى أن أعراض أو علامات الإصابة بمرض الكلى المزمن قد لا تظهر خلال المراحل الأولى من المرض وغالباً تكون غير محددة الأمر الذي يعني أنها قد تكون ناشئة عن أمراض أخرى وتشمل الغثيان والتقيء وفقدان الشهية والإرهاق والضعف وإضطرابات النوم فضلاً عن تغييرات في كمية التبول وتشنجات وتقلصات العضلات إلى جانب تورم القدمين والكاحلين وإرتفاع في ضغط الدم.»

جانب من الاحتفال باليوم العالمي للكلى

الشارخ: السكر وارتفاع ضغط الدم يشكلان عوامل الخطر الرئيسة لمرض الكلى المزمن

وأضاف الدكتور الشارخ أن أعراض أو علامات الإصابة بمرض الكلي المزمن قد لا تظهر خلال المراحل الأولى من المرض وغالباً تكون غير محددة الأمر الذي يعني أنها قد تكون ناشئة عن أمراض أخرى وتشمل الغثيان والتقيء وفقدان الشهية والإرهاق والضعف وإضطرابات النوم فضلاً عن تغييرات في كمية التبول وتشنجات وتقلصات العضلات إلى جانب تورم القدمين والكاحلين وإرتفاع في ضغط الدم.»

في الصميم

لجان التحقيق التي تشكلها الحكومة مو علشان كشف الحقيقة.. اللجان فيها بدلات وفي الآخر لا تصل إلى شيء..

إذا أردت أن تقتل موضوعاً شكل له لجنة!!

Retweet

@dr_s3b صعب

من الغريب لجنة تحقيق بالشهادات المزورة من تاريخ 2/11/2015 لغاية الان علماً لم تنتهي و بأن أخر طلب لتمديد لجنة التحقيق كانت لغاية 1/6/2017 هل انتهت اللجنة بعد هذا التاريخ هل تحتاج سنتين اضافية

@Magoo_Q8 ماقو الكويتي

من أسباب السعادة أن يكون لديك : عيناً ترى الأجمل ، و قلباً يغفر الأسوأ ، و عقلاً يفكر بالأفضل ، و روحاً يملؤها الأمل .... صباح الخير

@HebaAlSamt هبة حسين السمت

إن المناصب لا تدوم لواحد فإن كنت في شك فأين الأول .. فاصنع من الفعل الجميل فضائل فإذا عزلت فإنها لا تعزل

@Alwasatkuwait

الألعاب المجانية تهدد الأطفال بالإدمان!

حذر باحث ألماني من فخ الألعاب التي يُروج لها على أنها مجانية (free–to–play)، فما أن يثبّت المستخدم اللعبة على الهاتف الذكي أو الحاسوب اللوحي ويستمتع بها بعض الوقت، حتى تطلب منه –عند الوصول إلى مراحل متقدمة– دفع رسوم حقيقية، في ما يعرف بالمشتريات داخل التطبيق (In–App Purchase) كي يستطيع المضي قدما في اللعبة.

وأوضح كريستيان توهاتسيك، الباحث بالمركز الاستشاري «ريال لايف» المختص بالاستهلاك المفرط للوسائط بمدينة كاسل الألمانية؛ أن هناك بعض الأطفال والشباب لا يمكنهم مقاومة هذه الآلية، حيث يتعلق اللاعب باللعبة في البداية، ويتم «تخديره» بواسطة المكافآت، وبعد ذلك تتباطأ عملية التقدم في اللعبة، ولا يتم الحصول على مزايا جديدة إلا من خلال دفع أموال حقيقية.

النعاس قد يكون أحد أعراض مرض الزهايمر

يؤكد الخبراء أن النعاس الدائم قد يكون أحد أعراض مرض الزهايمر الخطير، لذلك فإنهم أدرجوا جميع الذين يعانون من هذه الحالة في قائمة المحتمل إصابتهم بالمرض.

هذا ما توصل إليه خبراء في الولايات المتحدة بعد مجموعة من الدراسات، التي شارك فيها مئات الأشخاص 62–66 سنة كان عليهم حمل أجهزة إلكترونية لمتابعة لياقتهم البدنية، حيث بمساعدة هذه الأجهزة تمكن الباحثون من رصد التغيرات في الإيقاع البيولوجي لكل منهم. في نهاية التجربة خضع الجميع للتصوير بالرنين المغناطيسي للدماغ الذي بين وجود بروتين بيتا أميلويد، الذي يساهم في تطور مرض الزهايمر.

اتضح للخبراء بعد دراسة المعلومات التي حصلوا عليها، إن محبي النوم في فترة النهار والسهر ليلا هم أكثر عرضة للإصابة بأمراض الأعصاب مقارنة بالذين يراعون نمط حياة طبيعي. وفق رأي الخبراء، فإن النعاس والسلبية نهارا قد تكون أول أعراض بداية تطور مرض الزهايمر. لذلك عند ظهور هذه الأعراض بعد تجاوز الخمسين من العمر من الضروري مراجعة الطبيب.

وتظهر هذه الأعراض لدى النساء أكثر مما لدى الرجال. كما يشمل هذا الأشخاص الذين يعانون من تلف في الجمجمة والدماغ، نتيجة عيشهم في مناطق مسمومة أو يعملون في مصانع المنتجات الكيميائية، والأشخاص ذوي الذكاء المحدود أو يعانون من تشوهات خلقية. كما لا يستبعد الخبراء العامل الوراثي.

ويمكن كبح تطور مرض الزهايمر والخرف، إذا تم تشخيص المرض في مرحلته الأولية، ولكن علاجه غير ممكن.

النعاس الدائم من أعراض الزهايمر

تناول ثلاث بيضات يومياً يحسن الصحة خلال فترة قصيرة

البيض مفيد جداً للجسم

كان خبراء التغذية سابقا يعتبرون البيض السبب الرئيس في ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم. ولكن الدراسات الأخيرة تشير إلى أن تناول ثلاث بيضات يوميا يحسن الصحة خلال فترة قصيرة.

فجسم الإنسان يمتص الكالسيوم بصعوبة من دون فيتامين D. والبيض هو أحد المصادر المهمة المحتوي على هذا الفيتامين. لذلك إذا كنتم لا ترغبون بمراجعة طبيب الأسنان عليكم بتناول البيض.

كما أن وجبة الإفطار المحتوية على البيض تعطي الإنسان طاقة تكفيه لمدة لا تقل عن 12 ساعة. لأن المواد الغذائية الموجودة في البيض والأحماض الأمينية تساعد وظائف الجسم المهمة. لذلك يبقى البيض ضروريا لكل شخص يمارس نمط حياة نشيط.

ويعاني الكثيرون مع حلول الربيع من نقص الفيتامينات، ويمكن تعويض هذا النقص بتناول البيض الذي يحتوي على مجموعة فيتامينات A، D، E، B3، B6، B12 والمعادن والعناصر اللازمة مثل اليود والزنك والبوتاسيوم والمنغنيز والحديد والفوسفور.

بالغ الحزن والأسى وبقلوب مؤمنة بالقضاء والقدر

تتقدم أسرة جريدة

الوسط

بخالص العزاء والمواساة من

عائلة البرجس

لوفاة

عبدالله سالم أحمد البرجس

سائلين العلي القدير أن يتغمد الفقيد بواسع رحمته ويسكنه فسيح جناته

بدالة: 24645000

الناشر: دار الأخبار للصحافة والنشر والتوزيع «ذ.م.م.»

إدارة التحرير
هاتف: 123 – 24645315 – فاكس: 24645145
E-mail: editorial@alwasat.com.kw

إدارة الإعلان
هاتف: 24645269 – فاكس : 24645146
E-mail: advertising@alwasat.com.kw

إدارة التوزيع والاشتراكات
هاتف: 24645127 – فاكس : 24645146
اشتراك الأفراد 40 د.ك - اشتراك الوزارات 75 د.ك

إدارة التسويق والعلاقات العامة
هاتف: 24645269 – فاكس: 24645146
E-mail: marketing@alwasat.com.kw