

## قبس من السيرة

- قال النبي صلى الله عليه وسلم:  
( ما يصيب المؤمن من نصب ولا وضب ولا هم  
ولا حزن ولا أذى ولا غم حتى الشوكة يشاكها  
إلا كفر الله بها من خطاياها ) رواه البخاري  
ومسلم.
- قال النبي صلى الله عليه وسلم:  
( عجباً لأمر المؤمن إن أمره كله له خير وليس  
ذلك لأحد إلا للمؤمن إن أصابته سراء شكر  
فكان خيراً له وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً  
له ) رواه مسلم.
- قال النبي صلى الله عليه وسلم:  
( يقول الله - تعالى - ما لعبدي المؤمن  
عندي جزاء إذا قبضت صفيه من أهل الدنيا ثم  
احسبته إلا الجنة ) رواه البخاري.

## إشراق

نخطو بكل ثقة على هذا المسار  
متسلحين بالهمة والوفاء للرسالة  
الإعلامية كي نرقى بقرائنا لوعي صحي  
عال.  
نضع بين أيديكم هذا العدد الجديد  
المشتمل على العديد من الموضوعات  
المهمة، انطلاقاً من فعاليتنا في  
المستشفى، ومن الفعاليات الإقليمية  
والدولية، ومن جديد الاكتشافات  
والنجاحات الطبية العالمية، وبعض  
الرسائل الطبية التوعوية، نقدم كل  
ذلك والأمل يحدونا بأن نصل إلى ما  
نتوقعونه منا.



العمل الجاد.. يسبقه تخطيط دقيق ويتخلله تعاون مثمر

## الخدمات الطبية بعمليات الخفجي المشتركة تطور نوعي وكمي خلال خطط العمليات المتتابعة



٤  
المؤتمر  
العربي الثاني  
للغذاء والدواء  
«من ١١ إلى ١٣  
أبريل»



٣  
أسبوع  
التمنيع  
العالمي  
«من ٢٤  
إلى ٣٠  
أبريل»



٢  
دائرة الخدمات  
الطبية بعمليات  
الخفجي  
المشتركة.. تطور  
نوعي وكمي

في هذا العدد



بقلم: محمد الثبيني

منسق تطوير الخدمات (دلة الصحة)

## خلال خطط العمليات المتابعة التي تقوم بها دائرة الخدمات الطبية بعمليات الخفجي المشتركة.. تطور نوعي وكمي

International  
Organization for  
Standardization

الدولية للمعايير (ISO) .  
٣- اعتماد المختبرات التابعة للكلية  
الأميركية لعلم الأمراض (CAP) .

**برامج الطب الوقائي، وتعزيز الصحة**  
أنشأت إدارة الخدمات الطبية قسماً  
متخصصاً لمراقبة الأمراض المعدية  
ومكافحتها، وتقوم كذلك بالعديد  
من الحملات والفعاليات للتوعية  
بمسببات الأمراض، وتقوم على إعداد  
العديد من البروشورات التوعوية  
وطباعتها وتوزيعها بغية الارتقاء  
بالوعي الصحي.

**برامج السلامة**  
تولي دائرة الخدمات الطبية أهمية  
قصوى للسلامة في داخل المنشأة،  
وتحري العديد من الدورات التدريبية  
لمنسوبيها، وتقوم بعمل العديد  
من التجارب الوهمية بغية الارتقاء  
بمنسوبيها لسرعة وجودة التفاعل مع  
الأحداث وحسن إدارتها.

اللازمة؛ لدعم تقييم جودة الرعاية،  
وإدارة كفاءة استخدام الخدمات  
الطبية، وقياس النتائج السريرية، وتتبع  
السجلات الطبية، ومؤشرات كفاءة  
الأداء، وسهولة الوصول للتقارير الكلية.  
٣- تزويد المستشفى بالعديد من  
الأجهزة الطبية المتقدمة.

٤- صيانة منظومة التكيف في  
مرافق المستشفى، وهو ما يعكس  
على الزائرين الراحة.  
٥- تنظيم مجموعة من ورش العمل  
بغية الارتقاء بجودة الخدمة الطبية.  
٦- يجري العمل على مشاريع الصيانة  
الشاملة لمرافق المستشفى.

**برامج تحسين الأداء الطبي**  
تبنت إدارة الخدمات الطبية حزمة  
متكاملة من البرامج النوعية؛ لتحسين  
الأداء الطبي والإداري، ومنها:  
١- برنامج اعتماد المنشآت الطبية من  
اللجنة الدولية المشتركة (JCI) .  
٢- نظام جودة الإدارة من المنظمة

البرامج الهادفة لخدمة المرضى، كما  
شهدت دائرة الخدمات الطبية الكثير  
من المشاريع التطويرية، وتشهد  
مشاريع تطويرية جارٍ تنفيذها، شملت  
صيانة مرافق المستشفى ومنظومة  
تشغيله، وستسهم - بإذن الله - في  
الارتقاء بمستوى الخدمات الطبية.

### مشاريع التطوير

١- تم إكمال تشغيل نظام الاستدعاء  
الآلي للمرضى والممرضات الجديد،  
وهو ما يعكس على راحة المريض  
وجودة الخدمة المقدمة له.  
٢- تم إكمال تشغيل نظام «ميدیکا  
بلاس» لإدارة المعلومات الصحية  
بالمستشفى؛ وهو ما حقق نقلة نوعية  
في تحسين أداء الخدمات الطبية حيث  
تمت الأتمتة الكاملة، وتحسنت عملية  
صنع القرار بالإضافة إلى ارتفاع مستوى  
الكفاءة، وزيادة الإنتاجية والرقابة  
الكاملة على التكاليف، والوصول إلى  
منظومة الملفات الطبية الإلكترونية

شهدت دائرة الخدمات الطبية  
بعمليات الخفجي المشتركة تطوراً  
ملحوظاً خلال خطط العمليات  
المتابعة، في ظل الاهتمام الكبير  
والرعاية المستمرة والدعم المتواصل  
من اللجنة التشغيلية المشتركة  
لعمليات الخفجي المشتركة.  
وفي هذا الإطار تظطلع دائرة  
الخدمات الطبية بدور رئيس في  
تحقيق واستدامة تطور الخدمات  
الطبية من واقع مسؤوليتها في وضع  
السياسات الطبية وتنفيذها، وتحرص  
من خلال الإستراتيجيات الطبية  
على توفير الخدمات الطبية لجميع  
مراجعيها بكل عناصرها، (الوقائية،  
والعلاجية، والنأهيلية) ووصول هذه  
الخدمات إليهم بكل يسر وسهولة.  
وتسخر دائرة الخدمات الطبية  
كل إمكاناتها؛ للحفاظ على صحة  
مراجعيها وسلامتهم وكسب  
رضاهم، حيث نفذت العديد من

## أسبوع التمنيع العالمي «من ٢٤ إلى ٣٠ أبريل»

### أسبوع التمنيع العالمي

والإقليمية والوطنية المتجددة بشأن تسريع وتيرة العمل على إذكاء وعي المجتمع بالتمنيع وزيادة طلبه عليه وتحسين خدمات التلقيح.

الغثات العمرية ضد الإصابة بالمرض، وقد جاء تحت عنوان «سد فجوة التمنيع».

يهدف أسبوع التمنيع العالمي، الذي يُحتفى به سنوياً في الأسبوع الأخير من شهر نيسان/ أبريل (٢٤-٣٠)، إلى تعزيز استعمال اللقاحات لحماية الناس من جميع

### اليوم العالمي للتوعية بمرض التوحد «٢ أبريل»



تشير التقديرات إلى أن أكثر من ٨٠٪ من البالغين المصابين بالتوحد عاطلون عن العمل، وتشير البحوث إلى أن أرباب العمل يضيعون فرصاً في استغلال القدرات التي يمتاز بها المصابون بالتوحد عن غيرهم، مثل: القدرات الفريدة في إدراك الأنماط، والتسبب المنطقي فضلاً عن قدرة مذهلة في الانتباه للتفاصيل. وتعطيهم هذه الصفات الأفضلية في شغل أنواع معينة من الأعمال، مثل: اختبار البرمجيات، إدخال البيانات، والعمل في المعمل، والمراجعة اللغوية، وهذه هي بعض من الأمثلة القليلة. وتشمل العقبات التي يجب التغلب عليها لإطلاق عنان إمكانيات المصابين بالتوحد: نقصاً في التدريب المهني، والدعم الضعيف في التوظيف، والتمييز في المعاملة. وقد جاء الاحتفال باليوم العالمي للتوعية بمرض التوحد تحت عنوان «ميزات التوحد لمجال العمل».



### اليوم العالمي للشلل الرعاشي «باركنسون» ١١ أبريل

يعد اليوم العالمي للشلل الرعاشي (باركنسون) فرصة مهمة، لتعزيز الوعي حول المرض وإظهار الدعم للمصابين به، على الرغم من أنه لا يوجد علاج له حتى الآن، لكن يؤمل أنه باتخاذ نهج موحد من البحوث والابتكارات الجديدة والتوعية الصحية سوف يؤدي إلى العلاج والوقاية. ويحتفل العالم باليوم العالمي للشلل الرعاشي (باركنسون) في ١١ أبريل من كل عام، وذلك لتعزيز الوعي بهذا المرض، ودعم المصابين به.

### اليوم العالمي للملاريا «٢٥ أبريل»

25 April 2015  
استثمار المستقبل، محاربة الملاريا



جيدة؛ للاعتراف بالجهود التي تُبذل على الصعيد العالمي؛ من أجل مكافحة الملاريا، حيث يُفعل اليوم في ٢٥ أبريل، وقد جاء هذا العام تحت عنوان: «استثمار المستقبل.. محاربة الملاريا».

الدم الحمراء فيدمرها. ويمكن للملاريا إذا لم تُعالج أن تهدد حياة المصاب بها بسرعة، من خلال عرقلة عملية تزويد الأعضاء الحيوية بالدم. ويعقد اليوم العالمي للملاريا مناسبة

يواجه نحو ٣,٣ مليارات نسمة - نصف سكان العالم تقريباً - أخطار الإصابة بالملاريا، وهي مرض يسببه طفيل يدعى «البلازموديوم»، وينتقل إلى جسم الإنسان عن طريق لدغات البعوض الحاملة له، ويغزو كريات

### يوم الصحة العالمي «٧ أبريل»



يرتبط الغذاء غير المأمون بوفاة ما يقدر بنحو مليوني شخص سنوياً، معظمهم من الأطفال. وتعد الغذاء - الذي يحتوي على البكتيريا الضارة أو الفيروسات أو الطفيليات أو المواد الكيميائية - مسؤولاً عما يزيد على ٢٠٠ مرض، تبدأ من الإسهال وتصل إلى السرطان. وفي ظل اتساع ظاهرة عولمة إمداداتنا الغذائية، أصبح من الواضح أكثر فأكثر أنه يلزم تعزيز نظم السلامة الغذائية في جميع البلدان وفيما بينها. ولهذا السبب لابد من تشجيع الجهود المبذولة من أجل تحسين السلامة الغذائية من المزرعة إلى الصحن (وفي كل المراحل التي تفصل بينهما) ويحتفل العالم في السابع من أبريل بيوم الصحة العالمي الذي جاء هذا العام تحت عنوان «السلامة الغذائية».

يقام اليوم العالمي للنزف الدموي في ١٧ أبريل تحت عنوان «بناء أسرة من الدعم» والنزف الدموي أو الهيموفيليا: هو الاسم الذي يطلق على أحد الأمراض الوراثية المتعددة التي تسبب خللاً في الدم، وتمنعه من السيطرة على عملية نزيف الدم، وتسبب نقصاً في عوامل التخثر للبلازما والذي يعمل على تسوية عملية تخثر الدم؛ أي عندما يصاب المريض بجرح يستمر الدم في التدفق لمدة طويلة. ويمكن أن يكون النزيف خارجياً، أو يكون النزيف ظاهراً؛ أي في الكدمات التي على الجلد، أو يكون نزيفاً داخلياً في العضلات أو المفاصل أو الأعضاء الداخلية. والأخطر هو النزيف الدماغي. ومن المعلوم أن ٩٩٪ من المصابين هم من الذكور.

### اليوم العالمي للنزف الدموي «١٧ أبريل»



## المؤتمر العربي الثاني للغذاء والدواء «من ١١ إلى ١٣ أبريل»



## المؤتمر العربي الثاني للغذاء والدواء

### تحديات الواقع ومتطلبات المستقبل

يعقد المؤتمر العربي الثاني للغذاء والدواء في مدينة شرم الشيخ بجمهورية مصر العربية في الفترة من ١١ إلى ١٣ أبريل ٢٠١٥ م. ويهدف المؤتمر إلى ضمان رقابة فعّالة، لتصديق سلامة الغذاء والدواء وجودتهما، وجودة آليات التنسيق والتواصل بين كل الجهات والأجهزة المعنية في الدول العربية؛ لوضع حلول واقعية للتحديات العربية المشتركة. ويهدف المؤتمر كذلك إلى تعزيز الجهود العربية المشتركة؛ لتحقيق ضمان سلامة الغذاء والدواء ورفع جودتهما.

## أطباء بريطانيون ينجحون في زرع قلب ميت



**بي بي سي عربية:** أجرى جراحو مستشفى بايفورت في بريطانيا بنجاح، أول عملية زرع قلب ميت (غير نابض)، تبرع به شخص توقف قلبه وورثته ودماغه عن العمل في لحظة واحدة.

وتكللت أول عملية زرع قلب ميت في أوروبا بالنجاح، وعادة تكون قلوب المتبرعين من أولئك الذي يعانون من توقف عمل جذع الدماغ، لكن قلوبهم ما زالت نابضة. وبشكل نجاح هذه العملية طفرة كبيرة في الطب عموماً وفي الجراحة خصوصاً، إذ إنها تعتبر أول عملية زرع قلب ميت في أوروبا، والثانية على مستوى العالم حيث أجرى جراحو العملية الأولى من نوعها في أستراليا، ولأن عمليات زرع القلب كانت حتى

هذه العملية تتم بأخذ قلب المتبرع بعد توقف دماغه عن العمل، ولكن قلبه مستمر في النبض ما يجعل نجاح هذه العملية يصل إلى نسبة قد تتجاوز ٢٥٪ كما يقول الخبراء زيادة في عمليات زراعة القلب.



ARAB DIABETES  
MEDICAL CONGRESS

23<sup>rd</sup> – 25<sup>th</sup> April 2015, Doha, Qatar

### المؤتمر العربي لمرض السكري «من ٢٣ حتى ٢٥ أبريل»

تستضيف دولة قطر المؤتمر العربي لمرض السكري في الفترة من ٢٣ حتى ٢٥ أبريل ٢٠١٥ م في عاصمتها الدوحة، وسيشكل الحدث الرائد المنصة المثالية التي ستجمع بين صانعي القرار والخبراء الإقليميين والعالميين؛ لمناقشة أبرز التحديات والحلول التي تعزز الوقاية والعلاج من مرض السكري في المنطقة. وبحسب أحدث إحصاءات الاتحاد الدولي لمرض السكري؛ فإن ثلاث دول من المنطقة ضمن قائمة أعلى عشر دول في العالم بالنسبة للإصابة بمرض السكري، وهي: المملكة العربية السعودية، ودولة الكويت، ودولة قطر. وإن إجراء المؤتمر العربي لمرض السكري في هذا التوقيت، إنما يؤكد على تكاتف جميع الجهود في الدول العربية؛ من أجل اتخاذ الإجراءات الضرورية التي من شأنها التخفيف من معاناة مرضى السكري، وتقليل عبء المرض على المجتمع.

بيترسن»، إن فهم كل العوامل المؤثرة يمكن أن تساعدنا في التنبؤ فيما إذا كان سيتم تطوير مشاكل أولية في الذاكرة والتفكير أم لا، فضلاً عن الضعف الإدراكي المعتدل. وكانت الدراسة - التي نشرت في العدد الحالي من دورية علم الأعصاب - قد شملت ١,٤٤٩ شخصاً تراوحت أعمارهم ما بين ٧٠ و ٨٩ عاماً، حيث تم قياس مستوى الذاكرة والإدراك على فترات متباعدة؛ وقد وجد أن ٢٨٪ من المشاركين في الدراسة قد تعرضوا للإصابة بضعف إدراكي معتدل.

**أجيال نيوز:** نجح فريق من العلماء الأميركيين في تطوير نظام جديد؛ للمساعدة في تحديد الأشخاص الأكثر عرضة لمخاطر الذاكرة والتفكير ومشاكلهما، والتي يمكن أن تؤدي إلى الخرف. واتبع النظام الجديد طريقة لتسجيل عدد من العوامل والنقاط، يمكن الحصول عليها بسهولة من السجلات الطبية، مثل: سنوات التعليم، والتاريخ المرضي من السكتات الدماغية أو السكر والتدخين، ومن ثم تقييم العوامل التي تؤثر وتساهم في زيادة مخاطر التفكير ومشاكله. وقال الدكتور الأميركي «رونالد



علماء  
أميركيون  
يطورون  
نظاماً  
جديداً  
للتنبؤ  
بمشاكل  
الذاكرة

## تجارب أولية تؤكد فاعلية لقاح تجريبي لـ «إيبولا»

**سكاى نيوز عربية:** أعلن العلماء أن تجارب أولية على

لقاح تجريبي لعلاج مرض إيبولا توصلت إلى أنه يبدو آمناً، ونجح في حث جهاز المناعة على إنتاج أجسام مضادة قادرة على مكافحة المرض.

ونظراً لأن المعايير الأخلاقية تحول دون تعريض المتطوعين لإيبولا خلال التجارب فإن إنتاج الأجسام المضادة يعد بديلاً عن التعرف على ما إذا كانت اللقاحات قد وفرت وقاية أو علاجاً من المرض أم لا. ولا يوجد في الوقت الراهن أي لقاح أو علاج لوباء إيبولا الذي قتل أكثر من عشرة آلاف شخص في غرب أفريقيا منذ الربيع الماضي، وذلك حسب إحصاءات منظمة الصحة العالمية.

وهذا أسوأ وباء لإيبولا في التاريخ؛ لكنه بدأ ينحسر في

الأونة الأخيرة. وأجريت التجارب - كما قالت «رويتز» - على هذا اللقاح المنتج في وكالة الصحة العامة بكندا، ثم تم ترخيصه لشركة «نيونك جينيتكس» للمستحضرات الدوائية، وأيضاً لشركة «ميرك»، وهو يحتوي على فيروس يصيب الماشية تمت هندستها وراثياً؛ ليحمل جينات إيبولا التي تنتج بروتينات مهمتها التحفيز على إنتاج أجسام مضادة للفيروس. ومن أكثر الأعراض الجانبية شيوعاً للقاح: ألم بسيط في موضع الحقن، وارتفاع قصير المدة في درجة الحرارة، وقد أعطي اللقاح لأربعين متطوعاً، وكونوا أجساماً مضادة في غضون ٢٨ يوماً.



## برنامج المشي



• تحسين الجهاز الدوري والتنفسي: يُعتبر المشي الرياضي من الأنشطة الرياضية الهوائية التي تستخدم بها العضلات الكبيرة، مثل: عضلات الرجلين، والظهر، والحوض، واليدين؛ مما يتطلب من القلب دفع كميات كبيرة من الدم إلى هذه العضلات وبالعكس؛ لأداء عملها بإيقاعات منتظمة ومستمرة – المطلوبة في رياضة المشي – وبذلك يكون له أثر في تقليل العبء الواقع على القلب، بالإضافة إلى ذلك فإن المشي يرفع من كفاءة القلب وعضلته في أداء عملها بدقة وكفاءة.

### الفوائد النفسية للمشي

للمشي الرياضي أيضاً فوائد نفسية مُتعلقة بالعقل والروح، وهي:

1. خفض الضغوط اليومية: الأنشطة الرياضية – وخاصة رياضة المشي – تساعد في إثارة الجسم على إفراز هرمون «اندورفين» الذي يشبه كيميائياً مادة «المورفين» والذي يجعل الإنسان يشعر بالراحة والسعادة.
2. المشي الرياضي يساعد الجسم على التخلص من الضغوط اليومية والتوتر والقلق والشعور بالسعادة والهدوء والراحة أثناء النوم ليلاً.
3. مفهوم الذات: عن طريق مزولة الأنشطة الرياضية – وخاصة المشي الرياضي – يحصل الإنسان على مفهوم الذات من الناحية الإيجابية، حيث يشعر بالسعادة والسرور والنظرة المتفائلة عن شخصيته وذاته؛ ولهذا يهتم به العالم كله ونحن.

### الاهتمام العالمي بالمشي

لقد أعادت المنظمات والمؤسسات العلمية والصحية النظر في المشي؛ لعلاقته بالصحة، فلم يعد المشي مجرد وسيلة انتقال من مكان إلى آخر، بل اتضح في الآونة الأخيرة أن له فوائد صحية ونفسية واجتماعية دعت للاهتمام بهذه الرياضة.

ففي عام 1996م كلفت وزارة الصحة الأميركية – حوالي 100 عالماً ومتخصصاً في الطب والصحة ووظائف الأعضاء وغيرها من التخصصات – بجمع الأبحاث والدلائل على علاقة النشاط الرياضي بالصحة، وخرجت هذه المجموعة بوثيقة شهيرة جمعت في 300 صفحة، وقد لخصت وزيرة الصحة – آنذاك – ما ورد فيها بقولها: «المشي والنشاط البدني هما جواز السفر إلى الصحة».

وقد حددت منظمة الصحة العالمية الرابع والعشرين من سبتمبر – من كل عام – كيووم عالمي للقلب، حيث تهتم به كل دول العالم.

وقد عقدت منظمة الصحة العالمية في جنيف نشاطاً للمشي شارك فيه حوالي 100 مشاركاً من كبار الشخصيات، وأقيمت لهذا اليوم فعاليات في أكثر من 90 دولة.

وفي اليوم العالمي للقلب نظمت البرازيل برنامجاً سمي «المشوار الـ 8 كيلو مترات» للتعبير عن الاهتمام بالمشي، وشارك فيه حوالي ألف شخص، كما أقامت إندونيسيا بهذه المناسبة حملة تحت شعار «أعط قلبك مشواراً»، وفي سويسرا جرى تنظيم برنامج مشابه سمي «مشوار ساعة» شارك فيه عشرات الآلاف من الناس.

وفي عام 2002م اعتمدت منظمة الصحة العالمية شعار اليوم العالمي للصحة، والذي يوافق 7 أبريل من كل عام، تحت عنوان «Move and health»، الذي نقل إلى اللغة العربية باسم «في الحركة صحة وبركة».

التمثيل الغذائي، حيث كلما زادت معدلات الدهون في العضلات كان معدل التمثيل الغذائي في الجسم بطيئاً. وعند اتباع برنامج المشي الرياضي يحصل الإنسان على معدلات التمثيل الغذائي أكثر وأكثر من الإنسان العادي الذي لا يزاول المشي الرياضي، وحتى بعد ساعتين من أداء برنامج المشي، وذلك بحرق السعرات الحرارية المختزنة في الجسم.

### سادساً: كثافة العظام وصلابتها

كلما كبر الإنسان وتقدم في عمره قلت قدرة العظام لديه على امتصاص الكالسيوم، وقل بناء العظام، وتعرض للإصابات، ويؤكد العلماء أن (75%) من سكان العالم يعانون من مرض التهاب العظام المسمى بـ«تآكل العظام»؛ مما يؤدي إلى كسور خطيرة جداً – وخاصة لدى كبار السن – وينادي بعض العلماء بتناول الكالسيوم إضافة إلى المواد الغذائية؛ للحصول على صلابة العظام.

### الفوائد البدنية للمشي

بالإضافة إلى الفوائد الصحية لمزولة المشي الرياضي، يعمل المشي الرياضي على تحسين عناصر اللياقة البدنية لدى الإنسان؛ مما يشعره بأنه الأفضل والأصحاء، ومن فوائده:

- زيادة القوة العضلية: الأنشطة البدنية – مثل المشي الرياضي – تعمل على زيادة قدرة العضلات على بناء الألياف العضلية، وتحد من تعرضها للإصابة، ومن خلال بناء الألياف



العضلية فإنها تبقى أكثر صلابة وشمكاً في مساعدة العضلات؛ للوقاية من الإصابات، وتعمل على أداء الأعمال اليومية بسهولة أكثر.

• النعمة العضلية: مزولة المشي الرياضي تعمل على تقوية العضلات الضعيفة، وكذلك المترهلة لأداء وظائفها بأحسن صورة، ومن خلال العضلات يعمل القلب والدورة الدموية، وتساعد على دخول الهواء في الرئتين ومرور الغذاء من الجهاز الهضمي، والنعمة العضلية تساعد في أداء جميع أجهزة الجسم الحيوية في أداء وظائفها بدقة وكفاءة.

• زيادة المرونة: السن وقلة الحركة من العوامل التي تؤدي بالعضلات والأوتار والأربطة المحيطة بالعضلات والمفاصل إلى الإصابات والأمراض، وجعلها متصلبة، وعدم قدرتها على أداء أقصى مدى حركي تشريحي، وتعمل الأنشطة الرياضية – كبرنامج المشي الرياضي – على تقوية العضلات والأربطة المحيطة بالمفاصل، وتساعد على – باستمرار – على أداء أقصى مدى حركي وتشريحي لها.

### قبل أن تبدأ ببرنامج المشي

مزولة برنامج المشي الرياضي بانتظام تساعد في تحسين عوامل بدنية وصحية كثيرة، وهي بالتأكيد تساعد على منع الإصابة بأمراض العصر؛ لذلك يجب قبل البدء في برنامج المشي مراعاة ما يلي:

### أولاً: تقليل دهون الجسم

كثير منا يعتقد أننا نتجاوز الوزن الطبيعي للجسم بكثير، ولكن هذه ليست ذات أهمية إذا ما عرفنا أن المشكلة الكبرى تتمثل في زيادة نسبة الدهون في أجسامنا، والتي لا تظهر على أشكال أجسامنا، وهذه لها علاقة كبيرة ببعض أمراض القلب، والسكري، وضغط الدم المرتفع، وارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم، والسرطان، وآلام المفاصل، والروماتيزم وغيرها من الأمراض.

والمشي الرياضي يساعد في تقليل نسبة الدهون في الجسم، وبخطوات بسيطة جداً يمكن للجسم أن يحرق تقريباً (60) سعراً حرارياً لكل ميل مقارنة باحترق السعرات الحرارية في الحالة الطبيعية للجسم، ولكن إذا ما زاد الإنسان سرعته وخطوته بمعدل (20) ميل في (30) دقيقة فإن الجسم سوف يحرق (200) سعر حراري.

### ثانياً: خفض معدل نبض القلب أثناء الراحة

يُعتبر معدل نبض القلب أثناء الراحة في الدقيقة (عدد ضربات القلب) المؤشر لصحة ودقة عمل القلب، حيث كلما حصل الإنسان على لياقة أثناء مزولة برنامج المشي الرياضي؛ تحسن عمل القلب في دفع كمية أكبر من الدم بأقل عدد من ضربات للقلب.

### ثالثاً: خفض مستوى الكوليسترول في الدم

ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم يسبب الإصابة بمرض تصلب أو انسداد الشرياني، والكوليسترول مادة دهنية تترسب على الجدار الداخلي للشرايين، والأوعية الدموية، وخاصة الشريان التاجي الذي يغذي القلب؛ مما يسبب – بعد مرور الزمن – ضيق الشريان بالتصلب، ووصول كميات قليلة من الدم إلى القلب، وفي حالات متقدمة للإصابة يؤدي إلى انقطاع تدفق الدم نهائياً إلى القلب؛ مما يسبب السكتة القلبية.

وعند مزولة برنامج المشي الرياضي وابتداء نظام غذائي خال من الدهون والكوليسترول؛ يضمن الإنسان خفض عوامل الخطورة للإصابة بأمراض القلب، وذلك بخفض مستوى الكوليسترول الكلي، وكذلك مستوى الكوليسترول الضار الذي يكون مسؤولاً عن انسداد الشريان والأوعية الدموية، بالإضافة إلى ذلك يعمل المشي الرياضي على زيادة مستوى الكوليسترول المفيد.

### رابعاً: خفض ضغط الدم

ارتفاع ضغط الدم من العوامل الرئيسة للإصابة بأمراض القلب، وكذلك السكتة الدماغية المفاجئة، ويؤكد العلماء والخبراء أن مزولة المشي الرياضي بانتظام يساعد الإنسان على خفض ضغط الدم في الأوعية الدموية والشرايين، ويقلل كذلك من حاجة الإنسان المصاب بارتفاع ضغط الدم من استخدام الأدوية والعقاقير التي تساعد في خفض معدلات ضغط الدم.

### خامساً: التمثيل الغذائي

التمثيل الغذائي عبارة عن معدل احتراق السعرات الحرارية المخزونة في الجسم والتي تأتي من تناول الأغذية اليومية، ويؤكد العلماء والخبراء أنه كلما أصيب الإنسان بالسمنة وزيادة الوزن واجهته الصعوبات في إنقاص الوزن؛ وذلك لوجود الأنسجة الدهنية التي تتميز بقلّة نشاطها خلال

# اليرقان

## عند الأطفال حديثي الولادة



دكتور صابر أحمد محمد  
استاذ مشارك، واستشاري طب الأطفال  
بمستشفى عمليات الخفجي المشتركة

الفصيلة مسببة اليرقان، الذي عادة ما يكون بعد الحمل الأول.  
بشكل عام يمكن إعطاء عقار الفينوباربيتون «Phenobarbitone» للأم الحامل في أشهر الحمل الأخيرة، وكذلك الطفل في حالة الشك بتعرضه لليرقان كما في الخدج.  
الوقاية من الأسباب السابق توضيحها إن أمكن، كما في تجنب العنف أثناء الولادة، و الذي يمثل السبب الرئيس للنزيف الداخلي للمولود .

### طرق العلاج

العلاج الضوئي، وفيه يتم تعريض الطفل للضوء؛ ويؤدي إلى تحويل البيليروبين غير المقترن (الضار) إلى البيليروبين المقترن (غير الضار) بالمواصفات التالية:

1. لون الموجة الضوئية زرقاء.
2. طول الموجة الضوئية (٤٥٠ - ٥٠٠ نانومتر).
3. بعد الضوء عن الطفل (٣٠ - ٤٠ سم).
4. وتجنب تلف العينين والأعضاء التناسلية يجب تغطيتهما.
5. ويستمر الضوء على المولود حتى تنخفض نسبة البيليروبين إلى مستويات آمنة.
6. في حال فشل الضوء أو في حالة وصول نسبة البيليروبين إلى أرقام مخيفة ومرتفعة لا بد من تغيير دم المولود.

### تغيير الدم:

1. وفيه يستخدم دم طازج، ويجب أن يكون من الفصيلة (٥-). ومطابقاً لدم الطفل والأم، حيث تستخدم ١٨٠ مل دم / لكل كيلوغرام من وزن المولود .
2. قد يتطلب العلاج لأكثر من عملية تبادل دم. بحسب نسبة البيليروبين. لتجنب مخاطر تلف الدماغ.

### المضاعفات

من أهم المضاعفات التي قد يصل إليها الطفل. لا قدر الله - تلف الدماغ الناتج عن ترسب البيليروبين غير المقترن في أنسجة الدماغ - خاصة في خلايا الدماغ - وعادة ما تبدأ عندما تتجاوز نسبة البيليروبين غير المقترن إلى أكثر من ٢٠٪.

### الصورة السريرية لتلف الدماغ

في المرحلة الأولى يصاحب الطفل بعض الأعراض مثل: الخمول، ورفض الرضاعة، والتشنجات، وقد تنتهي بموت الطفل، أو قد تُكتب له الحياة، ليعاني في المرحلة الثانية والتي تبدأ بعد سنة تقريباً من المرض، ويعاني فيها من: شلل تصليبي، تشنجات، حركات غير مسيطر عليها، تخلف القوى العقلية، الصمم.. وما يؤسف له أن هذه الحالة ليس لها علاج، وإذا بدأت فلا يمكن السيطرة عليها، ولا حل لها إلا بالوقاية بعلاج اليرقان بشكل مبكر قبل أن يحدث الترسب في الدماغ، ويبدأ بالتلف.

الغلوكورونيك ترانسفيراز المسؤؤل عن تحفيز عملية اقتران البيليروبين مع حمض الغلوكورونيل.  
٢. اعتلال خلقي في استقلاب البيليروبين (اليرقان الوراثي)، ناتج عن عدم وجود إنزيم الغلوكورونيك ترانسفيراز بشكل نهائي أو جزئي.  
وفي كلتا الحالتين ينتج البيليروبين غير المقترن، وهو النوع الخطير القادر على عبور الحواجز الدماغية؛ وينتج عنه تلف شديد للدماغ في بعض الأحيان، والذي ينتهي بالإعاقة الشديدة والدائمة.

بعض الأدوية - التي لها شراهة في الاتحاد مع الألبومين - تترك البيليروبين حراً؛ مما يؤدي إلى زيادة نسبته في الدم مثل: مركبات السلفا، والأسبرين.

وجود انسداد في القنوات الصفراوية (مكتسب أو خلقي) وفي هذه الحالة ينتج البيليروبين المقترن أو غير الضار .

### أنواع اليرقان

**اليرقان الفسيولوجي:** هذا النوع يبدأ بالظهور من اليوم الثاني أو الثالث، ويكون المولود خالياً من أي أعراض غير اصفرار الجسم، ويرضع بشكل جيد، وعادة لا يزيد على ١٠ أيام، وهذا النوع لا يحتاج إلى أي علاج، وينتهي من دون تدخل ولا تحدث بسببه أي مضاعفات.

**اليرقان المرضي:** يبدأ بالظهور مبكراً في غضون ٢٤ ساعة بعد الولادة أو كان قياس نسبة البيليروبين أكثر من ١٥/١٤ ملغ / ١٠٠ مل، أو حدث ارتفاع سريع في معدل ازدياد نسبة البيليروبين بمعدل يفوق ٥ مل / ١٠٠ مل / يوم، أو اصفرار تجاوز ١٤ يوماً في المولود الكاملين، و ٢١ يوماً في الخدج، وعادة ما يكون المولود خالماً، ويرفض الرضاعة، وعن طريق الفحص السريري يُلاحظ أن الطفل مصاب بفقر الدم، وتضخم الكبد والطحال.

### التشخيص

1. من القصة المرضية والفحص السريري للمريض.
2. قياس النسبة الكلية للبيليروبين في الدم.
3. قياس نسبة البيليروبين المقترن وغير المقترن.
4. معرفة فصيلة دم الأم والطفل، في حالة عدم توافق عامل ريسيس بين الأم الحامل والطفل.

### الوقاية من اليرقان الوليدي

في حالة اليرقان الناتج عن عدم توافق عامل ريسيس بين الأم الحامل والطفل يمكن الوقاية منه بإعطاء الأم إبرة (Anti D) في بداية الأسبوع السابع من الحمل، وفي كل مرة تعاني الأم من إسقاط أو نزيف أثناء الحمل، وفي غضون (٧٢) ساعة من الولادة إذا كانت فصيلة الطفل موجبة، ومن خلال ذلك يتم منع تكوّن الأجسام المضادة في جسم الأم، والتي تمر للطفل أثناء الحمل، وتهاجمه إذا كان موجب

اليرقان من أهم المشكلات الصحية التي تواجه الأطفال حديثي الولادة؛ لذا يجب الوعي الكامل بالمرض لضرورة التدخل العلاجي السريع والصحيح، الذي قد يكون الطريق الوحيد لتجنب الكثير من المضاعفات التي قد تبلغ حد الإعاقة التامة المستقبلية للطفل.  
تعريفه: هو عبارة عن تلؤن الجلد وأغشية الجسم وصلبة العين باللون الأصفر؛ نتيجة لزيادة مادة «البيليروبين» في الجسم الناجمة عن التحلل الكبير لكريات الدم الحمراء.  
**أسبابه وعلاجه وطرق الوقاية منه**



كيفية حدوثه: نتيجة لتكسر خلايا الدم الحمراء تنتج مادة البيليروبين من تحلل مركب الهيموجلوبين، وهذا النوع من البيليروبين يسمى بـ «البيليروبين غير المقترن» أو «غير الذائب في الماء» (الضار)، والذي يُنقل بمساعدة الألبومين (Albumin) إلى الكبد ليتم اقترانه بحمض الغلوكورونيك، وعندها يسمى بـ «البيليروبين المقترن» أو «الذائب في الماء» (غير الضار) والذي عادة ما يُغرز جزء منه عن طريق القنوات الصفراوية إلى الأمعاء، ومنها يطرد إلى الخارج في البراز، ويرجع جزء منه إلى الدم، ويطرح للخارج عن طريق الكلى في البول. أسبابه: يمكن تلخيص أسباب زيادة نسبة البيليروبين على النحو التالي:

• وجود اعتلال ينتج عنه زيادة تكسر كريات الدم الحمراء، والذي يفوق قدرة الكبد على التخلص من البيليروبين الناتج كما في الحالات التالية:

1. في حالة الأنيميا الانحلالية: (الأنيميا المنجلية، الثلاسيميا، وأنيميا الغول).
  2. قصر عمر خلية الدم الحمراء الجنينية: إذ يبلغ عمرها ٧٠ يوماً، بينما عمر خلية الدم الحمراء التي تتصنع بعد الولادة هو ١٢٠ يوماً، الذي يؤدي إلى تحللها بشكل سريع.
  3. نزيف داخلي في جسم الطفل أثناء الولادة أو بعدها.
  4. عدم توافق العامل الريسيسي بين الأم الحامل والطفل.
- وجود اعتلال في الكبد - سواء كان مكتسباً أو خلقياً - كما هو في الحالات التالية:
1. عدم النضج الشبكي الوعائي في الكبد - وخاصة لدى الأطفال الخدج - والذي ينتج عنه قلة نشاط إنزيم



## التسمم الغذائي



عيسى الطويل

يحدث التسمم الغذائي عندما يتناول الشخص طعاماً ملوثاً بالبكتيريا أو الفيروسات أو بمواد كيميائية سامة. فيعد تناول الطعام الملوث تعبير المادة السامة (جرثومية - مادة كيميائية) إلى الأمعاء، ثم تتكاثر أو تفرز سموماً هناك، وقد يحدث التسمم كحالة فردية في شخص واحد، وقد يتفشى في أكثر من شخص.

### الأعراض

- إسهال.
- غثيان وقيء.
- آلام وتقلصات.
- ارتفاع درجة الحرارة.
- صداع.

### المضاعفات

- عادة ما تزول الأعراض خلال يوم واحد إذا تم التعامل مع الأعراض بشكل صحيح.
- يعتبر الجفاف من أهم مضاعفات التسمم الغذائي.
- بعض الفئات العمرية قد تكون أكثر عرضة للمضاعفات من غيرها مثل: الأطفال، وكبار السن، والحوامل.

### العلاج

- يعتمد العلاج على تعويض ما فقده الجسم من السوائل، وتجنب الجفاف؛ لسرعة الشفاء يجب اتباع الآتي:
- كميات كبيرة من السوائل؛ لتعويض ما فقده الجسم منها.
- تجنب شرب المواد المحتوية على الكافيين كالشاي والقهوة؛ لأنها قد تساهم في فقد الجسم للسوائل.
- تجنب تناول الحليب ومشتقاته؛ لأنه يزيد الإسهال سوءاً.

### طرق العدوى

- تنتقل المادة المسببة للتسمم الغذائي بين الناس من خلال:
- تناول الخضار والفواكه الملوثة أو التي غسلت بماء ملوث.
- تناول اللحوم النيئة (الملوثة) أو غير المطبوخة بشكل كافٍ (لونها وردي من الداخل).



- تناول البيض النيئ (الملوث) أو بعض الأطعمة المحتوية على البيض مثل المايونيز.
- تناول الحليب غير المبستر (البسترة تشمل تسخين الحليب إلى درجات عالية؛ مما يؤدي إلى قتل معظم البكتيريا والفيروسات فيه).
- الأسطح أو الأدوات التي تعرضت للطعام الملوث قد تنقل المواد السامة إلى طعام غير ملوث.
- الأيدي الملوثة بالمواد السامة.
- الوقاية**
- يجب غسل اليدين قبل تحضير الطعام وبعده.
- يجب غسل الخضار والفواكه جيداً قبل أكلها أو طبخها.
- تجنب أكل اللحوم النيئة أو غير المطبوخة جيداً.
- التأكد من غليان الحليب قبل تناوله.
- التأكد من نضج البيض قبل تناوله.
- عند طبخ اللحوم التأكد من غسل يدك وأدوات وأسطح المطبخ بعد ملامستها للحوم النيئة وقبل استخدامها لطهي أو تحضير الأطعمة الأخرى.
- وضع الغائط من الطعام في الثلاجة مباشرة بعد الانتهاء من الأكل، وتجنب تركه لفترات طويلة في درجة حرارة الغرفة.
- تغيير «حفاضات» الطفل أثناء الطبخ، وإذا لزم الأمر يجب غسل اليدين بالماء والصابون جيداً قبل العودة إلى الطبخ مرة أخرى.
- زيارة الطبيب إذا استمرت الأعراض لأكثر من يومين أو عند الإحساس بالإرهاق الشديد أو سرعة في التنفس أو ضربات القلب.

## قيادة المراهق .. من يدفع الثمن؟



د. عبد الجواد خالد



- إن حوادث السيارات هي السبب الرئيس لحدوث الوفيات عند المراهقين ما بين ١٥ و ٢٠ سنة.
- إذا نظرنا إلى المراهقين الذين يقودون السيارات؛ فسنجد أن نسبة وقوع الحوادث عند من بلغت أعمارهم السادسة عشرة تزيد بعشرين ضعفاً عن الذين يكبرونهم في السن.

### أسباب الحوادث

- العامل الإنساني؛ هو السبب الأول للحوادث وليس حالة الطرق أو الأحوال الجوية؛ لأن السيارة لا تسير لوحدها، بل الإنسان هو الذي

يحركها، ويزيد أو يقلل من سرعتها.

### حلول لتجنب حوادث السيارات:

- السرعة الزائدة؛ عدم القدرة على التحكم في السيارة، إضافة إلى تباطؤ ردة الفعل، والمحكمة العقلية، وسرعة التصرف في حالة مواجهة أي طارئ أثناء القيادة، ومما يزيد الأمور تعقيداً حُب العديد من المراهقين قيادة السيارات ليلاً.
- سهولة انصراف انتباه المراهق؛ عند قيادة السيارات، سواء كان ذلك بالحديث مع رفاقه أو نتيجة للاندماج بسماع الأغاني أو التحدث بالجوال؛ مما يعوق التركيز أثناء القيادة.
- المراهقة ومشاكلها: المراهق يريد في هذا الوقت إثبات أنه يعرف كل

التربية المرورية جزءاً من الثقافة العامة التي تتمي لدى الطالب بعض المفاهيم والمهارات والقيم والاتجاهات المرتبطة بالتربية المرورية، مع التأكد على أن تناول هذه المسألة منذ سنوات التأسيس الأولى غاية في الأهمية، إذ يكسب الطفل من خلالها السلوكيات المرورية الإيجابية المرغوبة.

- القيادة فن وذوق وأخلاق إذا التزم الشخص بأساسياتها فإنه يساهم في نشر ثقافة السلامة في المجتمع، والتقليل من الحوادث التي زادت بشكل كبير في السنوات الأخيرة، وذلك من خلال اتباع الأنظمة المرورية والالتزام باللوائح الإرشادية.

- يجب أن يهتم الآباء بالمراهقين أكثر، ومراقبتهم من أجل سلامتهم، واتخاذ الخطوات العملية التي يمكن أن تقلل من حوادث السائق في سن المراهقة.

- عمل برنامج متدرج يستطيع الشباب في نهاية المطاف قيادته لسيارته، ويجب أن يبدأ البرنامج بمدرسة تعليم قيادة السيارات، وعقب ذلك بسنتين أو أكثر يقود فيها الشباب السيارة برفقة شخص بالغ ذي خبرة، وحاصل على رخصة للقيادة، ويقوم هذا الشخص بزرع مبادئ القيادة السليمة، والتصرف الحكيم بدءاً بحزام الأمان، ومروراً بفهم واحترام أنظمة السير، وإشارات المرور، ونبذ السرعة، والتركيز أثناء القيادة.

صفحات طبية تصدر عن قسم الشؤون الإعلامية بدائرة العلاقات العامة والحكومية من إعداد دائرة الخدمات الطبية



## ابن سينا

(٣٧٠ هـ / ٩٨٠ م) إلى (٤٢٧ هـ / ١٠٣٧ م)

هو أبو علي الحسين بن عبد الله بن الحسن بن علي بن سينا، عالم وطبيب مسلم من بخارى، اشتهر بالطب والفلسفة واشتغل بهما.

ولد سنة ٣٧٠ هـ (٩٨٠ م) في قرية أمشنة بالقرب من بخارى (في جمهورية أوزبكستان حالياً) من أب من مدينة بلخ (في جمهورية أفغانستان حالياً) وأم قروية.

عُرف باسم الشيخ الرئيس، وسماه الغربيون بأمير الأطباء وأبي الطب الحديث في العصور الوسطى.

وقد ألف ٢٠٠ كتاب في مواضيع مختلفة، ويركز العديد منها على الفلسفة والطب.

وبعد ابن سينا من أوائل من كتبوا عن الطب في العالم، ولقد اتبع نهج أو أسلوب أبقراط وجالينوس.

وأشهر أعماله كتاب «القانون في الطب» الذي ظل لسبعة قرون متواليه المرجع الرئيس في علم الطب، وبقي كتابه «القانون في الطب» العمدة في تعليم هذا الفن حتى أواسط القرن السابع عشر في جامعات أوروبا، ويُعد ابن سينا أول من وصف التهاب الشحاي الأولي وصفاً صحيحاً، ووصف أسباب اليرقان، ووصف أعراض حصي المثانة، وانتبه إلى أثر المعالجة النفسانية في الشفاء، وكتب كتاب «الشفاء».

كان ابن سينا متوقفاً في الذكاء، وامتاز بمواهبه الفذة، وبعبقريته المبكرة في تعلم القرآن والأدب – وهو ابن عشر سنين – وتعلم حساب الهند، واشتغل بالفقه وتردد على إسماعيل الزاهد، حتى ألف طرق المطالبة ووجوه الاعتراض على المجيب على الوجه الذي جرت عادة القوم به، ثم ابتدأ كتاب «إيساغوجي على الناطلي»، وأحكم المنطق، وكتاب «إقليدس»، وانتقل إلى المجسطي، قرأها جميعاً على نفسه، وفهمها، واستمر على طريقته يعلم نفسه ويثقفها، ويقول: (وصارت أبواب العلوم تتفتح عليّ، ثم رغبت في علم الطب، وصرت أقرأ الكتب المصنفة فيه، وعلم الطب ليس من الأمور الصعبة، فلا جرم أتيت فيه في أقل مدة... وتعهدت المرضى، فانتفتحت عليّ من أبواب المعالجات من التجربة ما لا يوصف).

لقد كان الشيخ الرئيس متغافلاً في جميع مراحل حياته، معتقداً أن العالم الذي نعيش فيه أحسن العوالم الممكنة، وكان شديد الارتباط بموطنه الأصلي، فهو لم يغادر موطنه – رغم اضطراب حياته فيها – وهو بذلك يخالف الفارابي (الذي كان يجول البلاد دون التقيد بأي رابطة طبيعية أو اجتماعية)، وممن قالوا عنه:

- البروفيسور جورج سارطون: «ابن سينا أعظم علماء الإسلام ومن أشهر المشاهير العالميين»، وقال أيضاً: «إن فكر ابن سينا يمثل المثل الأعلى للفلسفة في القرون الوسطى».
- وقال الدكتور خير الله في كتابه «القيم» «الطب العربي»: «ويصعب علينا في هذا العصر أن نضيف شيئاً جديداً إلى وصف ابن سينا لأعراض حصي المثانة السريرية».
- أما أوبرفيك فقال عنه: «ولقد كانت قيمته قيمة مفكر ملاماً عصره... وكان من كبار عظماء الإنسانية على الإطلاق».

وقد توفي في مدينة همدان (في جمهورية إيران حالياً) سنة ٤٢٧ هـ (١٠٣٧ م).

الموسوعة الحرة – بتصرف

## موظف الشهر



ضمن سياسات شركة دلة للخدمات الصحية الهادفة لتحفيز الموظفين، وتقديراً منها لمجهوداتهم وضعت برنامجاً تقوم من خلاله بتكريم الموظفين المتميزين في أقسام المستشفى، وقد تم اختيار أمال إبراهيم علي عن قسم العلاج الطبيعي، لتكون موظفة شهر مارس ٢٠١٥، حيث جرى تكريمها بحضور مدير المشروع أ. سليمان الراشد، ومدير التشغيل د. خالد القندقلي.

## كاريكاتير



مدير التحرير

خالد صالح العجمي

رئيس التحرير: مدير دائرة العلاقات العامة والحكومية

م. رياض عبد الرحمن الحسن

رئيس اللجنة التشغيلية المشتركة

م. عبد الله الهلال

تصوير: أيمن الجنوبي  
إخراج: مصطفى شورابولان

مراجعة لغوية:  
عبد الله مهدي الشمري  
سعيد محمد حسب الله

التحرير: محمد النيبتي  
المراجعة الطبية: د. فهد الحلوي

هيئة التحرير

د. سعود الذيب  
مدير دائرة الخدمات الطبية

إشراف عام

الشركة الكويتية لنظف الخليج  
KUWAIT GULF OIL COMPANY  
Ararico Gulf Operations  
عمليات الخفجي المشتركة  
AL KHAJJI JOINT OPERATIONS

للمراسلة الإلكترونية: Email: nafas-alhayat@hotmail.com