

# الشفاء تايمز

الإصدار السادس والخمسون - ديسمبر 2023  
أول مجلة كويتية تصدر من مستشفى خاص

## "إعلاء صوت المرضى!" اليوم العالمي لسلامة المرضى





# تعبان؟ دواك يوصل للعنوان!

خدمة توصيل الأدوية من  
صيدلية مستشفى دار الشفاء:

✓ استقبال الطلبات 24/7  
✓ توصيل خلال 24 ساعة

22231227    
99061329 



## التنوع والتميز والريادة..

أعزائي القراء ..

نغادر العام ٢٠٢٣ وقد ودعت الكويت أميرها الراحل، أمير التواضع الشيخ/ نواف الأحمد الجابر الصباح والذي تملك من قلوب أهل الكويت الكثير، لما عرف عنه من تواضع وإيمان وحب عارم لشعبه. ونستقبل العام الجديد بالكثير من التفاؤل والأمل مع تولي سمو الأمير الشيخ/ مشعل الأحمد الجابر الصباح مسند الامارة وما يحمله

ذلك من ثقة أكبر باستمرار مسيرة التطور والبناء للكويت.

ونبقى في المستشفى، مستشفى دار الشفاء، على عهدنا للكويت وأهلها وقيادتها باستمرار تطوير هذا الصرح الطبي بما يجعله دوما الملاذ المفضل للرعاية الطبية، وبما يؤمن للمراجعين كل ما يحتاجونه من خدمات طبية متخصصة، فضلا عن توفير كل سبل الراحة والسلاسة قبل، خلال وبعد تقديم الخدمة لهم.

نسعى في المستشفى ان نقدم أفضل ما توصل اليه العلم الحديث فيما يخص مجالات الطب المختلفة ووفقا لأعلى درجات الجودة والسلامة، حيث قمنا خلال الأشهر الأخيرة بإدخال نخبة من الاستشاريين والخبراء في مجالات متنوعة، مثل جراحة العظام للأطفال، جراحة الثدي، طب الاعصاب للأطفال، وكذلك افتتاح أول عيادة للطب النفسي والاستشارات النفسية في الكويت بمستشفيات القطاع الخاص.

ومن اجل تعزيز وتنويع خيارات المرضى بالعلاج، يسعى المستشفى الى الاستفادة من الخبرات العالمية من خلال توقيع اتفاقيات مع مستشفيات رائدة على مستوى العالم، مثل المستشفى الأميركي في تايلاند (Burmungrad Hospital) ومجموعة مستشفيات كيرونسالود الاسبانية (Quironsalud)، ما يمنح المرضى الفرصة للحصول على خدمات طبية متخصصة إضافية متوفرة لدى هذه المؤسسات المرموقة.

كل هذه الخدمات يتم تقديمها برواق عصري جميل من خلال مباني وردهات المستشفى الحديثة والواسعة الجديدة ما يوفر جو مريح للمرضى وزوار المستشفى يخفف عنهم وطأة المرض والعلاج.

**د. أحمد نصرالله**  
الرئيس التنفيذي

هيئة التحرير

الرئيس التنفيذي

د. أحمد نصر الله

رئيس التحرير

محمد جراق

مدير التحرير

ورئيس الهيئة الطبية

د. محمد إسماعيل

فريق التسويق

سارة العتيبي

حمد بدر

عمر المصري

رنا محروس

f o x d o i n @  
daralshifa

سما الفن

للحعاية والاعلان والنشر والتوزيع



مستشفى دار الشفاء  
Dar Al Shifa Hospital  
للصحة يدرعاما  
Hands That Care

## 16 مفصل الركبة من الجراحات الأكثر انتشاراً في الكويت



## في هذا العدد...

# 06

أعراض سرطان الثدي.. إشارات إياك أن تهملها!



# 14



اسأل...  
دار الشفاء  
تجيب

## 22 وجبات «شفا لايت» صحية ومتكاملة ومدروسة بعناية



## حوارات صحفية مع أطباء مستشفى دار الشفاء ومستوصف دار الشفاء

د. أحمد المحمد - اختصاصي أول جراحة العظام

أ. سالي النوري - أخصائية تغذية علاجية

د. عهد خليفة - استشاري جراحة عيون الأطفال والحوال

د. أحمد حبشي - استشاري أمراض الكلى

د. زكريا زيعور - اختصاصي أول الطب النفسي

د. خالد كلندر - استشاري طب الأطفال

46

مليار شخص يعانون  
الاكتئاب المزمن حول  
العالم



30

الماء الأبيض والجلوكوما  
من أكثر أمراض العيون  
انتشاراً



52

الوقاية والتطعيمات  
تحمي الأطفال من الأمراض  
مع العودة للمدارس



38

ارتفاع ضغط الدم  
سبب رئيسي للإصابة  
بأمراض الكلى



59

أخبار وفعاليات  
مستشفى دار الشفاء



# أعراض سرطان الثدي.. إشارات إياك أن تهملينها!

**أكتوبر**  
شهر التوعية بسرطان الثدي

يجب أن يعرف كل شخص أعراض وعلامات سرطان الثدي، وفي أي وقت يتم اكتشاف حالة غير طبيعية، يجب فحصها بواسطة أخصائي رعاية صحية.

وجود هذه الأعراض والعلامات لا يعني تلقائياً أنك مصابة بسرطان الثدي، لكن من خلال إجراء فحص ذاتي للثدي شهرياً، ستتمكنين من التعرف بسهولة على أي تغيرات في الثدي، وتأكدي من التحدث إلى أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك إذا لاحظت أي شيء غير عادي.

سرطان الثدي واحد من الأمراض التي تعاني منها الملايين من النساء حول العالم سنوياً، وقد يصاب بها الرجال أحياناً، ونظراً لانتشار المرض، أصبح هناك توعية أكثر له وتخصيص شهر كامل من كل عام، لإرشاد النساء لكيفية التعامل والوقاية منه، في ما يلي تعتبر أولى الأعراض ظهوراً لسرطان الثدي:

- تغيير في شكل الثدي.
- كتلة في المنطقة المحيطة بطح جلد.
- نادرًا ما يصاحبه شعور بالألام.
- كتلة تحت الإبط.
- حكة شديدة.
- بالثدي.





## ومن أبرز أعراض سرطان الثدي:

### ١- تغيير في شكل الثدي

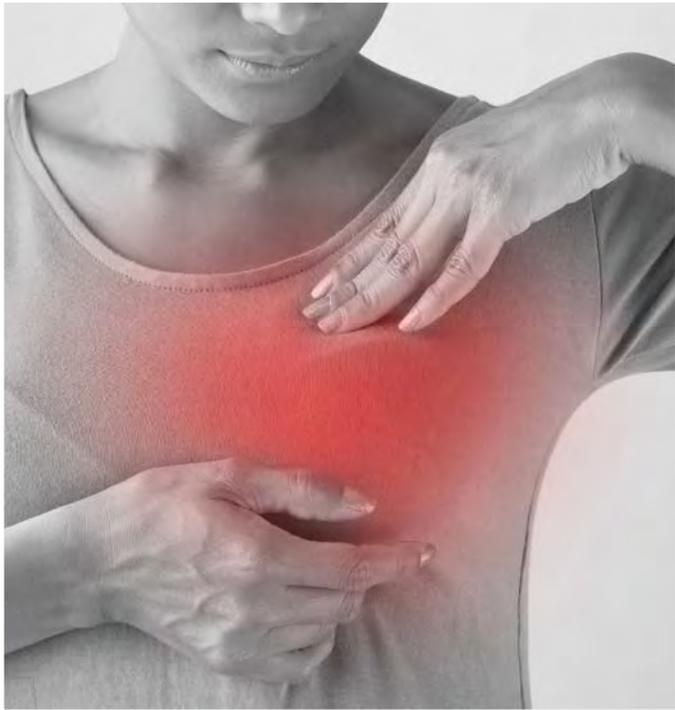
- الشعور بوجود كتل أو سماكة بالقرب من منطقة الثدي أو تحت الإبط أو في هالة الثدي.
- ملاحظة تغير في نسيج الجلد أو تضخم المسام في جلد الثدي (يصف البعض ذلك بأنه مشابه لقوام قشر البرتقال).
- كتل واضحة في الثدي.

### ٣- إفرازات واضحة من هالة الثدي أو إفرازات دموية

- من المهم أيضاً ملاحظة أن الإفرازات اللبنية التي تظهر عندما لا تكون المرأة ترضع يجب أن تفحص، على الرغم من أنها غير مرتبطة بسرطان الثدي.
- أخبري طبيبك عن أي إفرازات من الحلمة، سواء صافية أو دموية أو حليبية.

### ٢- تغيير في مظهر الثدي أو الهالة

- أي تغيير غير مبرر في حجم أو شكل الثدي.
- تورم الثدي غير المبرر (خاصة إذا كان في جانب واحد فقط).
- انكماش غير مبرر في الثدي (خاصة إذا كان في جانب واحد فقط).
- عدم التناسق في الثديين، على الرغم من أنه من الشائع أن يكون لدى النساء ثدي أكبر قليلاً من الآخر، لكن إذا كان ظهور عدم التناسق واضحاً وحديثاً، فيجب فحصه.
- الهالة مقلوبة إلى الداخل قليلاً أو بوضوح.
- يصبح جلد الثدي أو الهالة أو الحلمة متقشراً أو أحمر أو منتفخاً أو قد يكون به نتوءات.



## أعراض سرطان الثدي

تشير بعض أعراض سرطان الثدي الخبيث أو الحميد إلى ضرورة الكشف المبكر والتعامل بشكل صحيح مع الأعراض، لذلك من المهم معرفة كيفية التعرف على العلامات التي قد تشير إلى وجود السرطان.

### ١- الكتل

من غير المعتاد أن يكون لديك ثدي متكتل، لأن نسيج الثدي غالباً ما يكون متكتلاً في الملمس، يمكن أن يختلف التكتل بشكل كبير ولا يشير دائماً إلى السرطان، خاصةً إذا كان التكتل نفسه في كلا الثديين.

ومع ذلك، يجب عليك مراجعة الطبيب إذا لاحظت:

- تغيرات في نسيج الثدي لا ترجع إلى اقتراب الدورة الشهرية.
- كتلة صلبة تبدو مختلفة عن بقية الثدي.
- كتلة غير موجودة في الثدي الآخر.

### ٢- الكتل السرطانية

- عادة ما يكون لها حواف غير مستوية.
- عادة ما تكون غير مؤلمة.
- عادة ما تكون صلبة.
- يمكن أن يكون التكتل طرياً ومستديراً.

يميل الناس إلى طلب المشورة الطبية عندما يشعرون بالقلق من وجود كتلة جديدة، لكن انتبهى إلى أنه قد لا يكون هناك كتلة على الإطلاق، أو قد يكون الورم صغيراً جداً، بحيث لا يمكن الشعور به. إذا كشف التصوير الشعاعي للثدي عن وجود كتلة، فقد يقترح الطبيب المزيد من الفحوصات مثل الموجات فوق الصوتية أو الخزعة لتأكيد التشخيص.



### ٥- آلام الثدي

رغم أن بداية الإصابة بسرطان الثدي لا تسبب آلام شديدة للمرأة في هذه المنطقة، إلا أنه قد يكون من ضمن أعراض سرطان الثدي الشعور ببعض الوخز والنبض في منطقة الصدر. لذلك لا تتجاهلي الكشف المبكر أو الكشف الذاتي الدوري، لمعرفة الإصابة بالمرض مبكراً واتخاذ الإجراءات اللازمة سريعاً.

### ٦- انكماش الحلمة

سرطان الثدي يسبب تغيرات واضحة في شكل حلمة الثدي، وهذه من أبرز العلامات التي تحسم شكك في الإصابة بالمرض، حيث إن الخلايا الموجودة خلف الحلمة التي قد تؤدي إلى قلب الحلمة وانحسار اتجاهها نحو الداخل، أو تلاحظين تغيراً في حجمها خاصة في الثدي المصاب بالمرض. غالباً ما تظهر الحلمتان أثناء الإباضة أو المراحل الأخرى من الدورة الشهرية، لذلك إذا لاحظت أي تغيير في شكل الحلمة، عليك مراجعة الطبيب المختص فوراً.

### ٣- تفرغ الحلمة

يمكن أن ينتج إفراز الحلمة عن:

- الضغط على الحلمتين.
- عدوى.

يجب عليك مراجعة طبيبك إذا كان لديك:

- إفرازات تحدث دون الضغط على الحلمة.
- إفرازات في ثدي دون الآخر.
- إفرازات تحتوي على دم.

### ٤- تغيرات طبيعية في الثدي

يمكن أن تحدث التغيرات الهرمونية في مراحل مختلفة من الحياة، ويمكن أن تؤدي إلى ظهور كتل وتغيرات في الشكل وتغيرات أخرى ليست بسبب السرطان.

على سبيل المثال، سن البلوغ، الحمل، وانقطاع الطمث، قد تسبب تغيرات في الثدي بسبب مستويات متفاوتة من هرمونات الإستروجين والبروجستيرون في الجسم.



# ما هو علاج سرطان الثدي؟

## علاج سرطان الثدي

إن إبلاغك بأنه قد تم تشخيص إصابتك بمرض سرطان الثدي هو من التجارب الأكثر صعوبة التي يمكن للإنسان أن يواجهها. فبالإضافة إلى مواجهة مرض يشكل خطر على حياتك، عليك اتخاذ قرارات بشأن برنامج علاجي غير سهل، على الإطلاق.

يفضّل التشاور مع الفريق الطبي حول خيارات علاج سرطان الثدي المتاحة. ويفضّل الحصول على رأي ثانٍ من أخصائي في مرض سرطان الثدي. كما أنه من المفيد التحدث مع نساء تعرضن لتجربة مماثلة.

تتوفر اليوم تشكيلة متنوعة من العلاجات لكل مرحلة من مراحل المرض. غالبية النساء تخضع لعمليات جراحية لاستئصال الثدي، بالإضافة إلى العلاج الكيماوي، الإشعاعي أو العلاج الهرموني. كما إن هناك أيضاً مجموعة متنوعة من العلاجات التجريبية لهذا النوع من السرطان.

### ٣- خزعة من الغدد الحارسة

بما إن سرطان الثدي ينتشر، في المقام الأول، باتجاه الغدد الليمفاوية الموجودة تحت الإبط (الغدد الليمفاوية الحارسة أو الخافرة، فإنه يتوجب على جميع النساء اللواتي تم تشخيص إصابتهن بسرطان من النوع الغازي أن يخضعن لفحص هذه الغدد.

### ٤- استئصال الغدد الليمفاوية الإبطية

إذا كانت هنالك علامات على وجود ورم سرطاني في الغدد الحارسة، فعلى الطبيب الجراح استئصال كل الغدد الليمفاوية تحت الإبط.

### جراحة لإعادة بناء (ترميم) الثدي

إذا كنتِ ترغبين في الخضوع لعملية جراحية لإعادة بناء (ترميم) الثدي من جديد، تحدثي مع الطبيب الجراح قبل إجراء أية عملية جراحية.

ليست كل النساء ملائمت لراحة إعادة بناء الثدي. ويمكن لجراح التجميل تقديم النصح حول مجموعة متنوعة من العمليات، عرض صور فوتوغرافية لنساء خضعن لإجراءات مختلفة هدفها إعادة بناء الثدي، ويمكنك أن تتشاوري معه لاختيار نوع العملية الأكثر ملاءمة لك ولحالتك.

الخيارات المتاحة أمامك قد تشمل إعادة البناء بواسطة زرع نسيج اصطناعي أو زرع من أنسجتك أنت. ويمكن تنفيذ هذه العمليات الجراحية خلال عملية استئصال الثدي أو في وقت لاحق.



### ١- الجراحة

استئصال الثدي كنه أصبح إجراء نادراً اليوم. بدلاً من ذلك، معظم النساء مرشحات ممتازات لاستئصال جزئي (الجزء المصاب من الثدي) أو لاستئصال الورم فقط. إذا قررت استئصال الثدي كلياً، فقد تفكرين لاحقاً في عملية لإعادة بناء الثدي من جديد.

### العمليات الجراحية لإزالة أورام سرطانية في الثدي تشمل:

#### ٢- استئصال الورم السرطاني

العمليات الجراحية لاستئصال الورم السرطاني تتبعها، دائماً، علاجات بالإشعاعات، وذلك من أجل تدمير أية خلايا سرطانية يمكن أن تكون قد بقيت في المكان.

ولكن، إذا كان الورم صغيراً وليس من النوع الغازي المنتشر، فإن بعض الدراسات تتساءل عن ضرورة العلاج الإشعاعي، وخاصة عندما يتعلق الأمر بالسيدات المتقدمات في السن.

ولم تنجح هذه الدراسات في أن تثبت، بشكل قاطع، ما إذا كان استئصال الورم متبوعاً بالعلاج الإشعاعي يسهم بالتأكيد في تمديد وتحسين حياة المريضات، مقارنة مع اللواتي خضعن لاستئصال الورم فقط.



# مع تطبيق مستشفى دار الشفاء أمورك سهاله..



- يمكنك الآن من خلال تطبيق مستشفى دار الشفاء التمتع بالعديد من المميزات والخدمات التي تجعل من رحلة علاجك وتعافيك استثنائية:
- البحث عن التخصصات الطبية والأطباء وحجز المواعيد.
  - الإطلاع على الأجنحة التي تود المكوث فيها.
  - طلب خدمات الرعاية المنزلية.
  - الدخول إلى منصة صحي أونلاين.
  - خدمة صف السيارات.
  - تتبع حالة التقارير والوثائق الطبية الخاصة بك.
  - الوصول إلى نتائج الأشعة الخاصة بك.
  - طلب سيارة إسعاف.



حمل التطبيق الآن



# قسم الأمراض الصدرية واضطرابات النوم

نرحب بانضمام

## د. سالم القحطاني

اختصاصي أول أمراض صدرية وباطنية للكبار

### الشهادات:

- البورد السعودي للأمراض الباطنية
- زمالة طب أمراض الرئة للبالغين
- زمالة أمراض التليفات الرئوية في كندا

### مجالات التخصص:

- تشخيص وعلاج مرض التليفات الرئوية
- تشخيص وعلاج مرض الربو وحساسية الرئة
- تشخيص وعلاج داء الانسداد الرئوي المزمن
- السعال المزمن والحاد
- التهاب الصدر المزمن والحاد
- اضطرابات النوم
- ارتفاع ضغط الشريان الرئوي والتجلطات الرئوية
- الأمراض المتعلقة بالغشاء الرئوي
- مناظير الرئة



# اسأل... دار الشفاء تجيب

حوارات صحفية مع نخبة من أطباء  
مستشفى دار الشفاء ودار الشفاء كلينك

د. أحمد المحمد - ختصاصي أول جراحة العظام في مستشفى دار الشفاء

أ. سالي النوري - أخصائية تغذية علاجية في مستشفى دار الشفاء

د. عهود خليفة - استشاري جراحة عيون الأطفال والحوال في مستشفى دار الشفاء

د. أحمد حبشي - استشاري أمراض الكلى في مستشفى دار الشفاء

د. زكريا زيعور - اختصاصي أول الطب النفسي في مستشفى دار الشفاء

د. خالد كلندر - استشاري طب الأطفال في مستشفى دار الشفاء



د. أحمد المحمد  
اختصاصي أول جراحة العظام  
مستشفى دار الشفاء

# مفصل الركبة من الجراحات الأكثر انتشاراً في الكويت



- جراحات الحوض تنتشر بين كبار السن وتحدث غالباً بسبب كسور أو خشونة في المفصل
- مستشفى دار الشفاء وفر جهاز الروبوت لإجراء عمليات تبديل المفاصل
- لدينا القدرة على إجراء عمليات الجراحات السفلية بدقة وإتقان
- التقدم في العمر وزيادة الوزن وأمراض الروماتيزم تسبب خشونة الركبة
- أحدث التقنيات المستخدمة في عمليات تبديل المفاصل
- الالتزام بالنصائح الطبية قبل وبعد وأثناء إجراء العملية
- هناك إقبال كبير على إجراء عملية من قبل الأفراد
- الكويت سباقة في توفير أهم المعدات والتقنيات الجراحية

أكد اختصاصي أول جراحة العظام في مستشفى دار الشفاء الدكتور أحمد المحمد أن الجراحات السفلية الأكثر انتشاراً في الكويت تتمثل في مفصل الركبة سواء كانت خشونة أو إصابات رياضية. وأوضح في حوار أجرته « الشفا تايمز » أن المقصود بالجراحات السفلية هي التي تشمل الحوض والركبة والقدم والكاحل ، مبيناً أن جراحات الحوض تنتشر بين كبار السن والتي تحدث غالباً بسبب كسور أو خشونة في مفصل الحوض ، أما الفئات العمرية الأخرى فتصاب بسبب إصابات رياضية أو حوادث وأحياناً تكون مشاكل خلقية.

وتطرق الدكتور أحمد المحمد لأهمية الدور الذي يؤديه مستشفى دار الشفاء في مجال الجراحات السفلية ، حيث أشار إلى أن المستشفى تولى هذا النوع من الجراحات السفلية أهمية كبيرة وامتزادة خاصة بعد الحصول على جهاز الروبوت لإجراء عمليات تبديل مع تطبيق أحدث التقنيات الجراحية الأخرى ، حيث يقوم المستشفى بعمليات تبديل مفصل الحوض والركبة والكاحل. وبين أن مشاكل الركبة في الكويت هي الأكثر انتشاراً بين الذين يعيشون في الكويت.

**وفيما يلي التفاصيل...**



## بداية.. ما هو المقصود بالجراحات السفلية وأنواعها؟

المقصود بالجراحات السفلية هي: الجراحات التي تشمل الحوض والركبة والقدم والكاحل وأنواعها هي عبارة عن جراحات للكسور واستبدال المفاصل وجراحات ناتجة عن إصابات رياضية وانحرافات أو تشوهات خلقية.

## ما هي الجراحات السفلية الأكثر انتشاراً في الكويت؟

هي الجراحات المتعلقة بمفصل الركبة، سواءً كانت خشونة أو إصابات رياضية.



## هل تكثر جراحات الحوض لكل كبار السن أم هي متواجدة لكل الفئات العمرية؟

جراحات الحوض تختلف في أنواعها وكذلك في أسبابها، أما كبار السن غالباً تكون نتيجة كسور في مفصل الحوض أو خشونة في مفصل الحوض، أما في الفئات الأخرى تكون نتيجة إصابات رياضية أو حوادث وأحياناً تكون نتيجة مشاكل خلقية.



## هل يقبل الأفراد على جراحات الركبة أم أن هناك مخوفات منها؟

أحدث التقنيات المستخدمة في عمليات تبديل المفاصل سواء من معدات طبية أو تقنيات جراحية متوفرة في الكويت وهناك إقبال كبير من الأفراد على إجراء العملية ونتائج العمليات ممتازة.



## ما التطور الذي شهدته مستشفى دار الشفاء فيما يتعلق بالجراحات السفلية؟

تم توفير جهاز الروبوت لإجراء عمليات تبديل المفاصل، حيث أننا نقوم في مستشفى دار الشفاء بالاهتمام بأحدث التقنيات الجراحية وأهم التوصيات الطبية قبل وأثناء وبعد إجراء العملية حيث نقوم داخل المستشفى بعمليات تبديل مفصل الحوض والركبة والكاحل.

## هل توجد إحصائية بمن يعانون من آلام الركبة والحوض في الكويت؟

لا توجد إحصائية دقيقة ولكن بشكل عام مشاكل الركبة أكثر انتشاراً في الكويت من مشاكل الحوض.

## ما هو موقع الكويت بين دول الخليج في إجراء هذا النوع من العمليات؟

تعتبر دولة الكويت سباقة من حيث توفير أهم المعدات والتقنيات الجراحية وهي مواكبة بما يجري في دول العالم في هذا النوع من الجراحات.



## هل ترتبط خشونة الركبة بفئة عمرية معينة أم أنها مرتبطة بكافة الفئات العمرية؟

هناك عوامل خطيرة تزيد إصابة الفرد بمرض الخشونة ومنها التقدم في العمر وزيادة الوزن أو الكسور في مفصل الركبة والعامل الوراثي وأمراض الروماتيزم وكلها تزيد احتمالية إصابة الفرد بمرض الخشونة وكبار السن هم الأكثر إصابة بمرض الخشونة.

## ما هي النصائح الواجب اتباعها لتجنب الآثار الجانبية لعمليات الجراحات السفلية؟

من المهم جداً الالتزام بالنصائح الطبية قبل وبعد إجراء العملية ومن يقوم بإجراء تلك العملية يجب أن يكون طبيب مختص للوصول بأفضل النتائج العملية للوصول بتلك النتائج.



## ما هي أبرز محطاتكم المهنية؟

حصلت على زمالات تخصصية دقيقة في جراحة العظام من جامعة ميجيل في كندا في جراحات استبدال المفاصل وجراحات القدم والكاحل وحصلت من جامعة ماكفاستر في كندا على زمالة في جراحة ترميم المفاصل وفي جراحة جراحة الإصابات وكسور العظام.

# قسم الأمراض الجلدية

نرحب بانضمام

## د. أحمد الفودري

اختصاصي أول أمراض جلدية وتناسلية

### الشهادات:

- الزمالة البريطانية في الأمراض الجلدية- المملكة المتحدة
- ماجستير الأمراض الجلدية الإكلينيكية- جامعة لندن KCL
- البورد الكويتي في الأمراض الجلدية
- عضو الأكاديمية العالمية للتجميل



### مجالات التخصص:

- تشخيص وعلاج الأمراض الجلدية و التناسلية المختلفه والأظافر
- تشخيص و علاج أمراض تساقط الشعر مثل الثعلب، تساقط الشعر الكربي وتساقط الشعر الوراثي
- علاج ومتابعة الأمراض الجلدية المزمنة مثل الصدفية وإلتهاب الغدد العرقية القيحي والاكزيما
- علاج البهاق وتصبغات البشرة
- إجراء الكي الكهربائي، العلاج بالتبريد
- حقن البوتكس لعلاج فرط التعرق
- حقن البوتكس لعلاج الخطوط التعبيرية والتجاعيد الحركية في الوجه
- إجراء الاجراءات التجميلية المختلفة للوجه والشعر من حقن البلازما، حقن الميزوثيرابي
- التقشير الكيميائي لعلاج تصبغات البشرة، أثار حب الشباب و تجديد البشرة



أ. سالي النوري  
أخصائية تغذية علاجية  
في مستشفى دار الشفاء :

# وجبات «شفا لايت» صحية ومتكاملة ومدروسة بعناية



- الوجبات الصحية للأطفال أساس بناء الجهاز المناعي وتقوية العضلات
- رفع نسب التركيز لدى الطفل من خلال اختيار العناصر الغذائية المتكاملة
- الخضروات والفواكه أساسية عند تحضير وجبات الأطفال
- طهي الطعام بشكل سليم والابتعاد عن الأطعمة المغمورة بالزيت  
يجنب الطفل الإصابة بالمرض

أكدت أخصائية التغذية العلاجية في مستشفى دار الشفاء سالي النوري أن الصحة هي أكبر محفز لاعتماد الطعام المتوازن اسلوب حياة، مشيرة إلى أن برنامج «شفا لايت» من أكثر البرامج الصحية من حيث التنوع والاستفادة للأطفال والكبار.

وبينت أن الوجبات الصحية للأطفال التي تحتوي على كافة العناصر الغذائية تمثل أساس بناء الجهاز المناعي للأطفال والحماية لهم من أية أخطار قد تواجههم وتسبب لهم الأمراض.

وبينت أن تواجد الفواكه والخضروات في وجبات الأطفال ركيزة رئيسية في تعزيز قدراتهم البدنية وزيادة نسب التركيز لديهم، وهو ما ينعكس ايجابا على أوضاعهم الصحية.

وتطرقت النوري لأهم النصائح والإرشادات الواجب اتباعها من قبل الآباء والمتمثلة في: اعتماد طريقة الطهي الصحية بشكل أساسي بحيث يكون الطعام صحي وسليم بعيدا عن الأطعمة المغمورة في الزيت لأنها أساس السعرات الحرارية العالية.

**وفيما يلي التفاصيل...**

## ما هي الفوائد التي يحصل عليها الطفل من الوجبات الصحية؟

بداية من المهم معرفة ماذا يأكل ويشرب الطفل خلال السنوات المبكرة من حياته والتي ستعكس على صحته خلال سنوات عمره القادمة ، فعادات الأكل تتشكل في السنوات الأولى من الحياة ، لذلك من الضروري تشجيع الأطفال بأن يتناولوا الأكل المغذي من الصغر لتكون هي العادات الباقية معهم حتى يكبروا وبالتالي فإن الصحة الجيدة ترتبط بالعادات الجيدة للوجبات التي يتناولها الطفل منذ الصغر والتي تتشكل معه ببقية حياته.

## هل يعني ذلك أن تأسيس الجهاز المناعي يبدأ بالعادات الغذائية السليمة؟

دعم النمو والتطور الجسدي والعقلي السليم يترتب عليه الكثير من الفوائد منها : تأسيس جهاز مناعي قوي وعظام وعضلات أقوى وتدعيم لوظائف الجهاز الهضمي وتعزيز الصحة العامة وتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة وحماية ضد السممة وضمان البقاء على وزن صحي وتعزيز الأداء العقلي والتركيز بشكل كبير ، حيث أثبتت الدراسات أن الطلاب قادرين على التعلم بشكل أفضل وتحصيل درجات أعلى عندما يحصلون على وجبات صحية وبشكل منتظم.

## ما هي أهم الوجبات الصحية الواجب تحضيرها للأطفال؟

لا يوجد وجبة نطلق عليها الأفضل أو الأهم ، ولكن يوجد اشتراطات عند تحضير الوجبات، نقوم باتباعها للتأكد من أن النظام الغذائي المتبع للطفل هو النظام الصحي المتوازن ، الذي يحتوي على عناصر صحية من كل مجموعة غذائية ، وبالتالي نتأكد من الحصول على أعلى مستوى من العناصر الغذائية ومساعدته على النمو والتطور السليم.

# ما هي الإرشادات الواجب اتباعها عند تحضير الوجبات؟



نتذكر دائماً بأن تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة يجعل وجباتنا ممتعة ولذيذة، كما أنه المفتاح لنظام غذائي صحي ومتوازن لأن كل طعام يحتوي على مزيج فريد من العناصر الغذائية سواءً كانت من الكربوهيدرات أو البروتينات أو الدهون أو المغذيات الصغيرة مثل الفيتامينات والمعادن. ويوفر لنا طبق الوجبات الصحية المقدمة للأطفال مخطط يساعدنا لتلبية احتياجاتهم بشكل سهل ومبسط عن طريق تقسيم الطبق لاقسام تعبر عن المجموعات الغذائية كالتالي:

مجموعة النشويات والتي تلعب دور بالحماية السليمة حيث تعد مصدراً للطاقة الأساسي وايضا غنية بالألياف والكالسيوم الحديد وفيتامينات بي. ويفضل تناولها من الحبوب الكاملة والتي تشمل الأرز البني والشوفان والخبز الكامل.

- البروتينات وهي أساس النمو السليم والتطور مثل الدجاج والمأكولات البحرية واللحوم الحمراء والبيض وأيضا البقوليات.

- الدهون الصحية الضرورية لتمكين الخلايا ولامتصاص المغذيات ولانتاج الهرمونات وتتضمن المكسرات النيئة والأفوكادو والزيتون الصحية مثل زيت الزيتون.

- الحليب ومنتجاته التي هي مصدر للكالسيوم و«فيتامين أ» و«فيتامين د» لتقوية العظام وبناء عضل وأعصاب قوية.

- مجموعة الفواكه والخضار الغنية بالفيتامينات والمعادن والألياف.





## ماهي أنواع الفواكه والخضار التي يفضل تقديمها للطفل؟

تعد الفواكه والخضار جزءاً مهماً من النظام الغذائي الصحي، لما توفره من مضادات أكسدة وألياف، كما أنها ذو محتوى عال من الفيتامينات والمعادن والتنوع عند تناولها لا يقل أهمية عن الكمية حيث أنه لا توجد فواكه أو خضار توفر جميع العناصر الغذائية، لذا ننصح دائماً بتناول الطفل يومياً، بما لا يقل عن خمس حصص، كل منها يحتوي ألوان قوس قزح، لضمان الحصول على أعلى فائدة وهذا التنوع بالألوان سيشجع الطفل ويحفزه لتناول الطعام.

## ما هي النصائح العامة التي يمكن تقديمها للآباء؟

النصائح العامة التي يمكن تقديمها للآباء تتمثل في: اعتماد طريقة الطهي الصحية بشكل أساسي بحيث يكون الطعام محضر بطريقة الشوي أو السلق وتجنب القلي والأطعمة المغمورة بالزيت لأنها أساس لسعرات حرارية عالية، بالإضافة إلى تجنب تقديم الأطعمة الغنية بالسكر والملح والدهون المشبعة، الاهتمام بشرب السوائل الكافية مثل الماء والحليب واللبن وتجنب المشروبات الغازية والعصائر، الإشراف على وجبات الأطفال في المنزل وفي المدرسة وضمان تناول الوجبات في جو مناسب، بالإضافة إلى تناول الطعام في جو عائلي مشترك لتعزيز تناول الطعام الصحي.



## هل هناك خيارات للمشاركين في «شفا لايت»؟

اشتراكات «شفا لايت» تتضمن مجموعة متنوعة من الاشتراكات المصممة لتراعي جميع الأهداف و الحالات الصحية المختلفة ومن بين الأهداف التي تراعيها تلك الاشتراكات: نزول وزن، وزيادة وزن، والحوامل والمرضعات، واشتراك رياضيين، وتكيس المبايض، ومرض السكري، بالإضافة إلى ارتفاع دهون الدم. كما يتضمن الاشتراك متابعة مجانية مع أخصائية التغذية، يتم من خلالها تثقيف الطفل وتشجيعه وتحفيزه، كما تعطي هذه المتابعات الطفل الحرية ليسأل أكثر ويتعرف أكثر عما يناسبه.



## ما الذي يميز اشتراك الاطفال في وجبات دار الشفاء « شفا لايت»؟

أطفالنا يمثلون أمانة ومسؤولية، ولكل طفل حق في الحصول على التغذية الصحية والسليمة، لذلك خصصنا اشتراك «كيدو للأطفال»، الذي يقدم أصنافاً متنوعة ولذيذة مجهزة بكل نظافة وعناية من أفضل المكونات ذو القيمة العالية وسعرات ومكونات مدروسة في كل وجبة تحت إشراف أخصائي التغذية، ولنضمن أفضل مستوى يتم تقييم الطفل من قبل أخصائية التغذية، وفقاً لمنحنيات النمو للأطفال وتحديد احتياجاته بالكمية والنوعية المناسبة له بما يتوافق مع هدفه.



## نود التعرف علي أهم محطاتك المهنية ؟

حصلت على بكالوريوس في التغذية وعلوم الأغذية من جامعة القلمون الخاصة في سوريا، ولدى خبرة ١٠ سنوات في أكبر مراكز التغذية والصحة في الكويت. كما أنني متخصصة في مشاكل السمنة وسوء التغذية وتغذية الحوامل والمرضعات والتغذية بعد عمليات السمنة وتغذية مرضى السكري والضغط والكلى ومشاكل الجهاز الهضمي ومرض تكيس المبايض وتغذية الرياضيين والأطفال.



## برنامج

# شفاء لايت

برنامج وجبات صحية عالية الجودة غنية بالطاقة والعناصر الغذائية التي يحتاجها جسمك لتحسين بنيتك الجسدية، وذلك بإشراف أخصائي التغذية العلاجية في مستشفى دار الشفاء.

قائمة وجباتنا مؤلفة من أكثر من ٢٠ صنف مختلف ما بين المطبخ الشرقي، الغربي والكويتي، محضرة بدقة وبمكونات طازجة.



# قسم التغذية

نرحب بانضمام

**أ. ديانا المصري**

أخصائية تغذية علاجية



## الشهادات:

- البورد الأمريكي في الطب النفسي
- تخصص في الطب النفسي
- دكتوراه في الطب

## مجالات التخصص:

- علاج السمنة
- علاج السمنة عند الاطفال
- علاج نقص التغذية
- أنظمة غذائية للرياضيين
- أنظمة غذائية بعد عمليات السمنة
- أنظمة غذائية لمرضى السكري وحسبة الكربوهيدرات
- أنظمة غذائية لمرضى سكري الاطفال
- أنظمة غذائية لمرضى القلب و الضغط
- أنظمة غذائية لمرضى الكلى
- أنظمة غذائية للحوامل و المرضعات
- أنظمة غذائية لمرضى سكري الحمل
- أنظمة غذائية للنباتيين
- التغذية عبر الانبوب
- أنظمة غذائية لمرضى تكيس المبايض
- أنظمة غذائية لمرضى القولون
- أنظمة غذائية لامراض الجهاز الهضمي



د. عهود خليفة  
استشاري جراحة عيون الأطفال والحوول  
في مستشفى دار الشفاء :

# الماء الأبيض والجلوكوما من أكثر أمراض العيون إنتشاراً



- أمراض العيون قد تكون عرضية أو نتيجة عوامل وراثية
- تقليل ساعات استخدام الموبايل والكمبيوتر ومراجعة طبيب العيون
- خبرات عالية يمتلكها دار الشفاء في مجالات تخصصية مختلفة في الطب وجراحة العيون
- جفاف العيون من بين الأمراض المصاحبة للطقس الحار
- تفاقم الحساسية في الربيع والصيف بسبب الغبار وحبوب اللقاح
- التدخل الجراحي السريع مطلوب لإصلاح التهتك الموجود في العيون

أوضحت استشاري جراحة العيون في مستشفى دار الشفاء الدكتورة عهد خليفة أن الماء الأبيض والجلوكوما وجفاف العيون والقرنية المخروطية والتهاب القرنية وحساسية العين وانفصال الشبكية من أكثر أمراض العيون شيوعاً لدى الفئات العمرية المختلفة.

وبينت في حوار أجرته «الشفاء تايمز» حول أمراض العيون وكيفية الوقاية منها مع عودة المدارس، أن أمراض العيون قد تكون عرضية أو وراثية، وهناك أمراضاً تلازم الفرد طيلة حياته، بينما توجد أمراض عيون للأطفال وأخرى للشباب، مشيرة إلى أنه لا يوجد إحصائية تشير إلى أن أمراض العيون تكثير بين الأطفال عن الشباب.

ولفتت الدكتورة عهد خليفة أن مستشفى دار الشفاء يتميز بوجود نخبة من أفضل الأطباء في مجال العيون، كما أنه يمتلك الأجهزة الحديثة التي تمكن الطبيب من علاج المرضى بيسر وسهولة، مستدركة أن التنسيق المستمر بين كافة الإدارات وأقسام المستشفى يسهل مهام الطبيب في علاج المرضى.

وقالت إن العناية بالتغذية وارتداء النظارات في أحواض السباحة من العوامل التي تحمي العيون من الأمراض التي قد تسببها حرارة الصيف أو قدوم الشتاء.

**وفيما يلي التفاصيل...**

## بداية، ما هي أهم أمراض العيون

### الشائعة؟!

من أهم أمراض العيون الشائعة: الماء الأبيض، الماء الأزرق "الجلوكوما"، العيوب الانكسارية، جفاف العين، القرنية المخروطية، التهاب القرنية، حساسية العين وانفصال الشبكية.

## هل أمراض العيون عرضية أو وراثية؟

أمراض العيون قد تكون مشاكل عرضية طارئة وقد تحدث بسبب التقدم بالعمر أو نتيجة عوامل وراثية وقد ترتبط بفئات عمرية معينة ومن أمراض العيون للأطفال: انسداد القناة الدمعية، تشوهات الجفاف، أورام العين، الحول واعتماد عدسة العين وضغط العين.

## ما هي النصائح الواجب اتباعها للوقاية من أمراض العيون؟

الوقاية من أمراض العيون لمن يستخدم الأجهزة الإلكترونية والهواتف يكون من خلال: تقليل ساعات استخدام الموبايل والكمبيوتر، مراجعة الطبيب عند وجود احمرار أو حكة أو آلام أو افرازات العين، الفحص الدوري للعين للتأكد من سلامتها، استخدام اضاءة مناسبة في الغرفة عند القراءة واستخدام الكمبيوتر، الحصول على فترة كافية من النوم في الليل، استخدام القطرات المرطبة في حال جفاف العين وذلك بعد استشارة طبيب العيون.



## ما الذي يميز مستشفى دار الشفاء في علاج العيون؟

يتوفر أطباء ذو خبرات عالية في مجالات تخصصية مختلفة في الطب وجراحة العيون وتوفير أحدث الأجهزة والمعدات الطبية المتقدمة لخدمة المرضى متناسب مع فئات عمرية مختلفة وتوفير رعاية صحية عالية الجودة بمقاييس عالمية.



## ما هي مشاكل العيون التي يمكن أن تظهر بالصيف أو الشتاء؟

من بين الأمراض المصاحبة للطقس الحار جفاف العين، حيث يزيد الطقس الحار من معدل تبخر الدموع، مما يؤدي إلى الجفاف والتعرض للكلور من مياه حمامات السباحة وبيئة التكييف الداخلي واستخدام شاشات الكمبيوتر والهواتف النقالة التي تؤدي إلى تفاقم وضع العين. ومن بين أمراض العيون حساسية العيون المرتبطة بتغيير الطقس والذي يؤدي إلى تفاقم الحساسية في الربيع والصيف بسبب الغبار وحبوب اللقاح.

# ما هي أهم النصائح للحفاظ على صحة العين؟

من بين النصائح التي يمكن اتباعها للوقاية من أمراض العيون ما يلي :

-ارتداء نظارة شمسية مزودة بحماية كاملة من الأشعة فوق البنفسجية.

- زيادة جفاف العين بسبب الحرارة الطقس والرياح الجافة المحملة بالأتربة.

- التعرض المتزايد للتكييف خلال فترة الصيف، لذلك تعتبر الطريقة المثلى والأفضل للحد من جفاف العين، هو الاستخدام المتكرر للدموع الصناعي أو قطرات العين للحفاظ على نظارة العين.

- التغذية السليمة واتباع أسلوب الحياة الصحي، ركيزة رئيسية للعلاج.

- شرب الكثير من المياه ضروري جدا للحفاظ على الوظائف والعمليات الحيوية لأجهزة وأعضاء الجسم.

- تعد السباحة من أكثر الرياضات المحببة، خلال فترة الصيف، إلا أن مياه حمام السباحة لها أضراراً كبيره على صحة العيون، كما أن ارتداء نظارة السباحة ضروري جداً لحماية العيون من الأمراض والالتهابات.

-تجنب ارتداء العدسات اللاصقة خلال السباحة لتلافي مشاكل التهاب العين.

- عدم تبادل الأدوات الشخصية الخاصة بالعيون وأدوات التجميل في الصالونات ومراكز التجميل لتجنب نقل العدوى.





## هل تكثر أمراض العيون لدى الأطفال بنسبة أكبر من الشباب؟!

ليس هناك احصائيات محددة في هذا الخصوص، إلا أن هناك أسباباً وراثية قد تكون أحد أسباب الإصابة بأمراض العيون والتي قد تستمر مع الفرد طيلة حياته. وهناك أمراض عيون شائعة، كما أن هناك أمراضاً للعيون تصيب الأطفال فقط وأمراضاً تصيب الشباب وأخرى تصيب الفرد طيلة حياته.

## هل يعد التدخل الجراحي وسيله علاجية أساسية في حالات إصابة العيون؟

إذا تعرضت العين لإصابة مباشرة سواء عن طريق اليد أو أي جسم حاد يؤدي إلى تمزق في أجزاء العين، فإنه يتطلب اتخاذ عدد من الإجراءات المهمة منها: العلاج الدوائي الجراحي السريع لإصلاح التهتك الموجود في العيون والعمل على اتخاذ التدابير التي تجنب المريض فقدانه البصر.

## ما هي أهم محطاتكم المهنية؟!

أعمل حالياً استشاري جراحة العيون تخصص عيون الأطفال والحوال في مستشفى دار الشفاء وخريج جامعة الخليج العربي في مملكة البحرين. وحاصلة على البورد الكويتي لطب وجراحة العيون. كما حصلت على الزمالة السعودية من مستشفى الملك خالد التخصصي لطب وجراحة العيون تخصص عيون الاطفال والحوال.



# سرعة، أمان، دقة

تصوير الأشعة المقطعية  
مع أحدث ما أنتجته  
التكنولوجيا الألمانية  
بمركز التصوير التشخيصي  
في مستشفى دار الشفاء

Dual Source  
**FORCE CT Scan**



## تصوير بدون قيود لرعاية أفضل:

- سرعة عالية
- جرعة إشعاعية منخفضة للغاية
- بدون إيقاف للتنفس أثناء التصوير
- أعلى مستويات الدقة والوضوح
- صديقة للخلية ( 50% أقل في حقن الصبغة الملونة)
- تقنيات التصوير المزدوج
- إمكانية التصوير المتزامن مع ارتفاع أوعدهم النظام ضربات القلب

# قسم جراحة العظام

نرحب بانضمام

**د. أحمد أبو زيد**

اختصاصي أول جراحة عظام الأطفال

## الشهادات:

- دكتور في الطب (دبلوم)
- شهادة بجراحة العظام (دبلوم)
- شهادة بجراحة عظام الأطفال (زمالة)
- شهادة تخصص بتبديل المفاصل (الزمالة)

## مجالات التخصص:

- التشوهات الخلقية.
- خلل التنسج ونمو مفصل الورك (خلع الورك عند الولادة).
- تشوهات القدم وتشوهات اليد والأطراف العلوية.
- كسور وإصابات الأطفال والبالغين.
- الطب الرياضي للأطفال والبالغين.
- الجنف (العلاج التحفظي).
- عمليات جراحية لإعادة ترميم و تبديل المفاصل لدى البالغين (الورك والركبة).
- جراحة اليدين والأطراف العلوية (للأطفال والبالغين).
- عمليات جراحية لإعادة تقويم الأطراف لدى الأطفال (تباين طول الأطراف).
- تكون العظم الناقص.



د. أحمد حبشي  
استشاري أمراض الكلى  
في مستشفى دار الشفاء :

## ارتفاع ضغط الدم سبب رئيسي للإصابة بأمراض الكلى



- أمراض الكلى لا ترتبط بفئة عمرية معينة وتصيب الصغار والكبار بنسب متفاوتة
- ٢٨٪ من المصابين بالسكتة الدماغية يعانون ارتفاعاً في ضغط الدم
- وحدة غسيل الكلى في مستشفى دار الشفاء إضافة نوعية لمرضى الكلى
- خبراء عالميون لديهم خبرات تتجاوز ٣٠ عاماً في علاج أمراض الكلى
- النساء أكثر عرضة للإصابة بأمراض الكلى عن الرجال وهي نسبة مرتفعة
- تناول الأدوية والأعشاب الخاطئة دون استشارة طبيب يؤدي للإصابة بأمراض الكلى
- الكشف والعلاج المبكر أهم الوسائل الوقائية ضد الإصابة بأمراض الكلى

أوضح استشاري أمراض الكلى في مستشفى دار الشفاء د.أحمد حبشي أن ٢٨٪ من الإصابات بالسكتة الدماغية وأمراض القلب والكلى سببها ارتفاع ضغط الدم، مشيراً إلى أن الإهمال في علاجه يسبب الكثير من المشكلات للأفراد.

وأوضح حبشي في حوار لـ «الشفاء تايمز» أن هناك الكثير من الأسباب وراء الإصابة بأمراض الكلى على رأسها ارتفاع نسبة السكر في الدم وارتفاع ضغط الدم والذين يشكلان ٧٣٪ من حالات الإصابة بأمراض الكلى.

وبين أن الإصابة بأمراض الكلى لا ترتبط بفئة عمرية معينة، ولكنها تصيب الصغار والكبار وبدرجات متفاوتة، مشيراً إلى أن الكشف والعلاج المبكر من أهم الوسائل للحفاظ على صحة أعضاء الإنسان وتجنب الإصابة بأمراض الكلى.

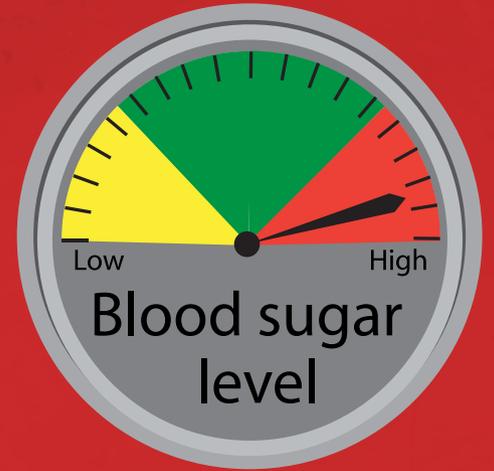
وقال: إن تناول الأدوية بشكل خاطئ يسبب الإصابة بالمرض، فبعض الأدوية والأعشاب التي يتم تناولها دون استشارة الطبيب تؤدي للإصابة بأمراض الكلى.

وأشار إلى أن وحدة غسيل الكلى في مستشفى دار الشفاء، إضافة هامة للغاية، كونها تتمتع بالخصوصية للمرضى، كما أن بها خبراء عالميون يتابعون الحالات بشكل احترافي، بجانب الطاقم التمريضي الذي يتمتع بدرجة عالية من المهنية.

**وفيما يلي التفاصيل...**

## بداية ما هي أسباب الإصابة بأمراض الكلى؟

أسباب أمراض الكلى متعددة، أهمها ارتفاع نسبة السكر في الدم وارتفاع ضغط الدم ويمثلان ٧٣ بالمئة من الأسباب التي تؤدي للإصابة بأمراض الكلى، ثم يأتي في المقام الثاني أمراض التهابات البول المتكررة وأمراض انسداد المسالك البولية، ثم يأتي بعد ذلك الأمراض المناعية والتهاب الكلى ولكن نسبة الإصابة بأمراض الكلى بكثرة بسبب أمراض سكر الدم وأمراض ضغط الدم ويجب الكشف مبكراً لتجنب الإصابة بأمراض الكلى.



**كيف يمكن تلافي الأمراض**

**التي تصيب الكلى؟**

عن طريق السيطرة بقدر الإمكان على ارتفاع ضغط الدم وارتفاع سكر الدم، مع الكشف المبكر على احتمالات الإصابة بأمراض الكلى كتورم القدمين مثلاً وعمل التحاليل اللازمة وزيارة الطبيب المتخصص.



## هل تؤدي الأدوية إلى الإصابة بأمراض الكلى؟



تناول الأدوية بشكل خاطئ يؤدي للإصابة بأمراض الكلى، فبعض الأدوية يتم تناولها بدون استشارة الطبيب كأدوية حماية المعدة أو الأعشاب غير معلومة المصدر، فهي تؤثر على وظائف الكلى، بالإضافة لبعض المواد التي يتم استخدامها بدون وصفات علاجية، كالمستحضرات التي تستخدم في بناء الأجسام، بعضها يكون غير معلوم المصدر ويؤدي للإصابة بالكلى.

## ما الذي يميز مستشفى دار الشفاء في علاج أمراض الكلى؟

يقدم مستشفى دار الشفاء حالياً خدمة غسيل الكلى للمرضى من خلال وحدة غسيل الكلى في المستشفى والتي تتميز بخصوصية الخدمة المقدمة والإشراف المهني بدرجة عالية، حيث يتمتع المريض بغرفة مستقلة له، ويتابع المرضى استشاريون أصحاب خبرة كبيرة في علاج أمراض الكلى، كما أن طاقم الفنيين والتمريض يتمتع بإحترافية شديدة في علاج أمراض الكلى والحرص على تقديم خدمات نوعية ومتميزة للمرضى. كما أن المستشفى يمتلك كوادر طبية عالمية تتجاوز خبراتهم الثلاثين عاماً، بالإضافة إلى التجهيزات الطبية الحديثة والتحاليل اللازمة للمرضى، حيث يتم عمل كافة التحليلات في توقيت سريع وبتنسيق كامل مع كافة الأقسام، ما يعطي القدرة على وضع التوصيف الطبي الصحيح لعلاج المرضى.

## هل ترتبط أمراض الكلى بفئة عمرية معينة؟

يختلف نوع الإصابة بأمراض الكلى ولكن يختلف نوع الإصابة بأمراض الكلى بين الصغار والكبار، حيث أن الصغار تختلف إصابتهم عن الكبار وقد يولد الإنسان بمشكلة كبيرة قد تؤدي إلى الفشل المبكر، مثل ارتفاع الحالب والذي قد يؤدي إلى فشل كلوي في فترة مبكرة جداً من حياة الفرد وكذلك أمراض الشيخوخة والسكر وارتفاع ضغط الدم من الأمراض التي تصيب كبار السن كذلك، وبالتالي فإن الإصابة بأمراض الكلى لا تعفي أحداً وتصيب الجميع دون استثناء ولكن تختلف نوعية الإصابة من فئة لأخرى. وعلى سبيل المثال، تكثر أمراض الكلى والأمراض المناعية عند النساء أكثر من الرجال، خاصة مرضى الذئبة الحمراء والتي قد تصيب 9 من النساء مقابل رجل واحد وهي نسبة عالية جداً بين النساء، ولذلك فإن الكشف المبكر من أهم العوامل التي تساعد على الحد أو منع الإصابة بالفشل الكلوي.



## كيف يمكن تجنب الإصابة بأمراض ضغط الدم وما أسبابها ؟

الإصابة بأمراض ضغط الدم لها أسباب كثيرة ، منها السمنة والعادات الغذائية الخاطئة والوجبات السريعة والأشياء غير المعتادة كضيق الشريان الكلوي أو خلل في بعض الهرمونات أو ارتفاع ضغط الدم وعلاجه مبكراً ومعرفة سببه مبكراً، قد يؤدي إلى النجاة من أعراض الإصابة بالفشل الكلوي المزمن وارتفاع ضغط الدم قد يؤثر على المخ والقلب والكلى وبتأثيرات كبيرة جداً، وهناك ٢٨٪ من الإصابات الدماغية تأتي من أمراض الضغط الغير معالجة تماماً وحوالي ٩,٢٪ من الأفراد الذين يتم معالجتهم ولم يصلوا إلى المستويات الطبيعية لضغط الدم. وضغط الدم مرتبط بشكل كبير بأمراض القلب والسكتات الدماغية وأمراض الكلى، وبالتالي فإن العلاج والكشف المبكر يساعد في الحفاظ على تلك الأعضاء الهامة. والإنسان لن ينتظر فقط أن يشعر بتحسن عندما يقوم بتنظيم وجباته الغذائية ولكن على المريض عندما يشعر بصداع أو آلام رأس مزمنة أو التغيير في الإبصار أو عدم الاتزان عليه أن يقوم بالكشف عن ضغط الدم، حتى لا يؤدي إلى تفاقم مشاكل قد يصعب حلها في المستقبل وذلك في حال وجد ارتفاعاً في ضغط الدم.

## هل لنا التعرف على أبرز محطاتكم المهنية؟

بداية حياتي في أمراض الكلى ، التحاقني بمركز أمراض الكلى والمسالك البولية في جامعة المنصورة وهو من المراكز الطبية المشهود لها بالكفاءة على مستوى الشرق الأوسط ، التحقت بالعمل في معهد الخدمات الطبية الملكية في البحرين وتشرفت بالعمل فيها لمدة ١٧ عاماً وكانت فترة مثمرة جداً في حياتي ، والتحقت بالكلية الملكية البريطانية للحصول على الزمالة البريطانية في أمراض الباطنة والتحقت بمستشفى الملك فيصل التخصصي بالرياض لعمل برنامج الزمالة في أمراض الكلى. واخترت العمل مع مستشفى دار الشفاء للاحترافية الشديدة في التعامل سواء في الإمكانيات أو الإجراءات المتكاملة ، بالإضافة للإمكانيات البشرية على المستويين الإداري والطبي وكان لي الشرف بالعمل داخل مستشفى دار الشفاء.

# قسم الأمراض الباطنية

نرحب بانضمام

**د. هبة رضوان**

استشاري أمراض معدية

## الشهادات:

- زمالة في الأمراض المعدية، جامعة ماساتشوستس (الولايات المتحدة الأمريكية - المركز الطبي)
- البورد الأمريكي في الطب الباطني
- ماجستير في علم الأحياء الدقيقة (الجامعة الأمريكية في بيروت)

## مجالات التخصص:

- تشخيص وإدارة وعلاج الأمراض الطارئة والمزمنة التي تسببها الكائنات الحية الدقيقة (البكتيريا والفطريات والفيروسات والطفيليات، بما في ذلك الجهاز التنفسي والجهاز الهضمي والمسالك البولية والقلب والدورة الدموية والجهاز العصبي والتهابات الجلد والجروح؛ السل والحمى المالطية والتهاب العظم والتهاب صمامات القلب وخراج الأعضاء.
- العدوى المتعلقة بالسفر، على سبيل المثال الملاريا.
- إدارة وعلاج الامراض المتفشية محلياً وعالمياً، والامراض المعدية المستجدة، وفقاً للإرشادات المحلية والدولية.
- توجيه الاستخدام المناسب للمضادات الحيوية (الإشراف على استخدام المضادات الحيوية).
- المشاركة في لجنة مكافحة العدوى وقراراتها.



# تظمن على عيالك؟! <sup>٣</sup>

يمكنك الآن الوصول إلى الملفات  
الطبية الخاصة بأبنائك القصر في أي  
وقت ومن أي مكان من خلال البوابة  
الطبية الإلكترونية صحتي أونلاين.

سجل الآن

توجه إلى أقرب مكتب استقبال للتسجيل



حسابك الخاص على "صحتي  
أونلاين" متوفر من خلال الرابط:  
<https://daralshifa.iqhealth.com>



# قسم المخ والأعصاب

نرحب بانضمام

**د. إبراهيم مغنم**

اختصاصي طب الأعصاب

## الشهادات:

- البورد الألماني (فاخ آرترز) في أمراض الأعصاب 2019
- عضو جمعية أمراض الأعصاب الألمانية

## مجالات التخصص:

- أمراض الأوعية الدماغية
- اضطرابات الحركة وأمراض باركنسون
- الصداع
- التصلب المتعدد
- إعادة تأهيل الأعصاب
- الصرع
- الفسيولوجيا العصبية: التخطيط الكهربائي للدماغ، اختبار ناقلية الأعصاب وتخطيط العضلات
- فحص الدوبلر للأوعية الدموية للمخ
- البزل القطني وفحوصات السائل النخاعي الشوكي
- حقن البوتوكس لحالات الشقيقة واضطرابات الحركة



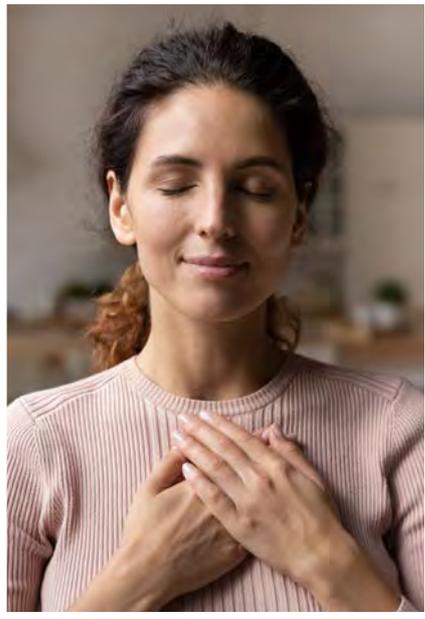
د. زكريا زيعور

اختصاصي أول الطب النفسي في

مستشفى دار الشفاء:

# مليار شخص يعانون الاكتئاب المزمن حول العالم





- لا يمكن الفصل بين الصحة النفسية والجسدية فكلاهما متكاملان
- وجود الصحة النفسية في مستشفى دار الشفاء يعزز الصحة الجسدية ويزيد الوعي بأهمية الطب النفسي
- الاكتئاب والقلق المزمن من أكثر الأمراض النفسية شيوعاً بين الأفراد
- الصحة النفسية هي القدرة على الإنجاز في الحب والقدرة على الإنجاز والمرح
- النوم الكافي وتناول الغذاء الصحي وممارسة الرياضة من عوامل الصحة النفسية

أوضح اختصاصي أول الطب النفسي في مستشفى دار الشفاء الدكتور زكريا زيعور أن عدد المصابين بالاكتئاب حول العالم يفوق المليار شخص، مبيناً أن جائحة كورونا أدت لزيادة الأعداد عما كانت عليه في ٢٠١٩.

وبين زيعور في حوار أجرته «الشفاء تايمز»، أن الصحة النفسية تشير إلى قدرة الإنسان على الإبداع في ٣ مجالات تتضمن: الحب والقدرة على الانجاز والمرح. وأكد أنه لا يمكن الفصل بين الصحة النفسية والجسدية، فكلاهما يؤثر في الآخر بشكل كبير.

وبين أن تواجد قسم الطب النفسي في مستشفى دار الشفاء يعزز الصحة الجسدية للأفراد، كما يزيد التوعية بأهمية الصحة النفسية ويدفع الأفراد إلى زيارة الطبيب النفسي وعدم التردد أو الخوف في الذهاب إليه.

وقال إن أكثر الأمراض النفسية شيوعاً الاكتئاب والقلق المزمن، مضيفاً أن العوامل الوراثية من أكثر الأسباب التي تؤدي للإصابة بالأمراض النفسية.

واستدرك أن النوم ما بين ٧ إلى ٩ ساعات يوميا وتناول الوجبات الصحية وممارسة الرياضة من بين العوامل التي تساهم في تحسين الصحة النفسية وتجنب الإصابة بالأمراض النفسية.

**وفيما يلي تفاصيل الحوار...**

## بداية، ما هو تعريف الصحة النفسية؟

أحد تعريفات الصحة النفسية المفضلة لدي هي : «قدرة الإنسان على الإبداع في ٣ مجالات حياتية وتمثل في : الحب والحفاظ على العلاقات السليمة مع الغير والعمل من خلال المساهمة الفعالة في المجتمع والشعور بالإنجاز وكذلك التعلم واكتساب مهارات جديدة والمرح بمعنى القدرة على الاستمتاع والشعور باللذة ولو بأبسط الأشياء».



## ما هي العوامل التي تؤدي للأمراض النفسية؟!

تزداد فرص الإصابة بالمرض النفسي عندما نفقد القدرة على الإنجاز في المجالات التي ذكرناها أو عندما نفقد القدرة على التكيف مع الضغوط الحياتية.

ومن أهم العوامل التي تزيد نسبة الإصابة بالأمراض النفسية هي العامل الوراثي حيث نجد أن إصابة أحد أفراد العائلة بالاكتئاب يزيد من نسبة إصابة الأفراد الأخرى بثلاث أضعاف، بالإضافة إلى العامل البيئي مثل خسارة الأب أو الأم في سن صغير والمشاكل الاجتماعية المتمثلة في الطلاق أو العنف الأسري أو التعرض للاساءة خلال الطفولة أو الضغوطات الحياتية أو مشاكل العمل.

## ما علاقة الصحة النفسية بالصحة الجسدية؟!

في الطب، لا يمكن الفصل بين الصحة النفسية والصحة الجسدية، فالمرض الجسدي مثل الضغط أو السكري يؤثر على نفسية المريض ويسبب قلق أو توتر أو اكتئاب، كما تؤثر الحالة النفسية على الصحة الجسدية، فقد اثبتت الدراسات أن الضغط النفسي المزمن يرفع ضغط الدم ويزيد نسبة الإصابة بالسكتة القلبية. ولذلك ترى طبيب القلب كثيراً ما ينصح مرضاه بمحاولة تخفيف الضغوطات والهموم من جهة والاسترخاء من جهة أخرى كوسائل لحماية القلب أو كوسائل لتحسين الصحة القلبية.



## ما هي الأعراض الناتجة عن الأمراض النفسية؟!

الاكتئاب والقلق المزمن هي أكثر الأمراض النفسية الشائعة، حيث تشير منظمة الصحة العالمية إلى أن هناك حوالي مليار شخص في عام ٢٠١٩ كانوا يعانون من اضطرابات الاكتئاب أو القلق وهذا الرقم قد ازداد بعد جائحة كورونا وتتجلى هذه الأمراض في عوارض مختلفة يعاني منها الأفراد وتتمثل في: اضطرابات النوم، القلق، الطاقة، التوتر، القلق، الحزن، عدم القدرة على الاستمتاع بملذات الحياة. وبعض الأشخاص قد يعانون من آلام جسدية مثل: ألم الرأس، اوجاع البطن ودقات القلب السريعة.

## كيف يمكن تحسين الصحة النفسية لدى الأفراد؟!

هناك الكثير من الأمور التي يمكننا من الاهتمام بصحتنا النفسية من أهمها: النوم من ٧ إلى ٩ ساعات خلال الليل، وتناول الطعام الصحي وممارسة الرياضة بواقع ٤٠ دقيقة، على الأقل ٣ مرات أسبوعياً والدعاء والعلاقات الاجتماعية وصلة الرحم وتقنيات الاسترخاء وغيرها من الوسائل التي تعزز الصحة النفسية.

## ما هي الإشارات الدالة علي احتياج الفرد لمراجعة الطبيب النفسي؟!

بالإضافة للعوارض التي ذكرت سابقاً بخصوص الإصابة بالمرض النفسي، فقدان القدرة على التحكم في المشاعر مثل سرعة الغضب التي قد تؤدي إلى إلحاق الأذى بالأشخاص من حول الفرد، صعوبة انجازات الأعمال اليومية أو الذهاب للعمل او حتى الاهتمام بصحة الفرد الجسدية. ومن بين الإشارات الدالة على ضرورة الذهاب للطبيب النفسي، الشعور بالتعب والجهد من الضغط والقلق المستمر.





## ما هي الوسائل العلاجية لمرضى الطب النفسي؟!

هنالك الكثير من الوسائل العلاجية في مجال الطب النفسي أهمها: العلاج الحواري النفسي الذي يساعد في تحديد المعتقدات والسلوكيات غير السليمة وتعلم كيفية التأقلم مع مهارات صحية سليمة أكثر، كما أن هناك علاجات نفسية تعتمد على نبض الحضور الذهني والتأمل أو تقنيات الاسترخاء مثل تمارين التنفس. وبجانب تلك العلاجات، هناك العلاج بالأدوية الذي يمكن أن يساعد في عمليات الشفاء.

## ما هي أهمية تأسيس قسم الطب النفسي في مستشفى دار الشفاء؟!

يؤدي توفر خدمات الصحة النفسية في مستشفى دار الشفاء على مساعدة المريض في الحفاظ على تحسين الصحة الجسدية له، بالإضافة إلى وجود اختصاصي في الطب النفسي يساعد في تكامل الخدمات الطبية المقدمة، كما يساعد على زيادة التوعية بأهمية الصحة النفسية وتقليل الأمراض النفسية وهو ما يترتب عليه تدليل العقبات التي تمنع الأفراد من مراجعة الطبيب النفسي.

## نود التعرف على أهم محطاتكم المهنية؟

أنهيت دراسة الطب العام في الجامعة الأميركية في بيروت وبعدها سافرت إلى الولايات المتحدة الأميركية حيث تخصصت في مجال الطب النفسي وكذلك في علاج الإدمان في جامعة ساوث ويستون في تكساس، ثم حصلت على البورد الأميركي في مجال الطب النفسي وعملت في مستشفى المحاربين القدامى في دالاس في تكساس آخر 5 سنوات، ثم قررت الانتقال إلى الكويت والعمل في مستشفى دار الشفاء.



# قسم طب وجراحة العيون

نرحب بانضمام

## د. هارشيتا باكشي

استشاري طب وجراحة العيون

### الشهادات:

- زمالة الكلية الملكية للجراحين في إنديا (زميل الكلية الملكية للجراحين إيدي بورغ) - ٢٠٠٢

### مجالات التخصص:

- الأمراض الخارجية للجفن والملتحمة
- أمراض القرنية الغير جراحية
- اعتتام عدسة العين - عملية استلاب العدسة مع غرسات مختلفة
- الليزر (ليزر الشبكية)
- الحقن داخل الجسم الزجاجي
- جراحة الظفرة
- ربط القرنية بالكولاجين
- (علاج طبي، ليزر ياغ) علاج الجلوكوما
- التهابات القرنية
- أمراض شبكية العين الغير جراحية



د. خالد كلندر  
استشاري طب الأطفال  
في مستشفى دار الشفاء:

# الوقاية والتطعيمات تحمي الأطفال من الأمراض مع العودة للمدارس



**- الربو والحساسية الأنفية والحساسية الجلدية أكثر أنواع الحساسية إصابة للأطفال**

**- الإسهال وارتفاع الحرارة أكثر انواع الأمراض التي يصاب بها الأطفال**

**- مستشفى دار الشفاء محطة طبية متميزة للأسر والاطفال**

**- رعاية متكاملة للأطفال وخبرات طبية عريقة يتمتع بها مستشفى دار الشفاء**

**- مراجعة الطبيب المختص لوضع آلية للعلاج بشكل محدد وإعطاء الأطفال الأدوية اللازمة**

**- النظام الغذائي السليم والابتعاد عن الأماكن المغلقة يجنب الأطفال الإصابة بالمرض**

أوضح استشاري طب الأطفال في مستشفى دار الشفاء الدكتور خالد كلندر ان ارتفاع درجات الحرارة وتقلصات البطن والطفح الجلدي والإصابة بالربو والحساسية الأنفية والحساسية الجلدية هي أكثر الأمراض انتشارا بين الأطفال عند عودتهم للمدارس.

وبين كلندر في حوار أجرته «الشفاء تايمز» حول الأمراض التي تصيب الأطفال عند العودة للمدارس أن انخفاض درجات الحرارة وراء كثرة الميكروبات التي تسبب الكثير من الأمراض لدى الأطفال ويؤدي إلى الإصابة بالنزلات المعوية والإسهال.

ولفت أن الجانب النفسي للطفل وبناء نظام وقائي يمنع إصابة الطفل من الأمراض مثل غسل اليدين وكذلك إعطاء التطعيمات اللازمة لوقاية الأطفال من الأمراض وضرورة مراجعة الطبيب المختص لوضع آلية محددة للعلاج تمنع الإصابة بالأمراض.

وتطرق كلندر في حديثه للمزايا التي يتمتع بها مستشفى دار الشفاء في علاج الأطفال، أوضح أن المستشفى يمتلك خبرات طبية عريقة وخدمات متكاملة من الرعاية الصحية للأطفال والأسر، بالإضافة لأحدث الأجهزة الطبية. وأضاف كلندر أن مستشفى دار الشفاء محطة طبية متميزة للأطفال والأسر كونها تهتم بالجوانب النفسية والاجتماعية للطفل بجانب اهتمامها بالجوانب الصحية.

**وفيما يلي التفاصيل...**



## بداية، ما هي الأمراض الأكثر انتشارا التي تصيب الأطفال عند العودة للمدارس؟

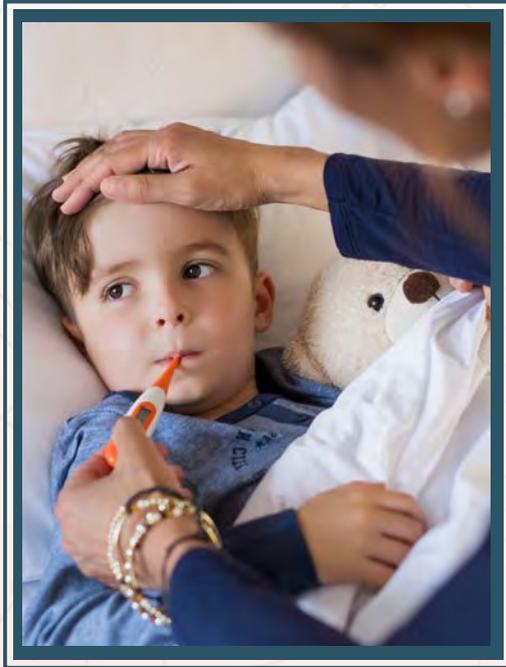
مع عودة الأطفال للمدارس والمخالطة، تنشط الميكروبات المسببة للأمراض العديدة في تلك الفترة، فنجد الأطفال يصابون بنزلات البرد وسعال ورشح أنفي. كما أن بعض الأطفال يصابون بالميكروبات المسببة للنزلات المعوية، والأعراض تكون ارتفاعا بالحرارة والاستفراغ المتكرر والإسهال.

## ما هي الفترة الزمنية التي يستمر فيها الأطفال مصابون بتلك الأمراض؟!

عادة ما تستمر الإصابة بتلك الأمراض من ٣ إلى ٥ أيام، ويجب خلال تلك الفترة إعطاء الطفل السوائل اللازمة والراحة التامة وعدم مخالطة الأطفال حتى لا ينقل العدوى لهم والحصول على التطعيمات الضرورية واللازمة لمنح الأطفال الحماية اللازمة لهم من الأمراض وضمان عدم انتشارها فيما بينهم وكذلك التطعيم من الانفلونزا الذي في العادة يقدم نهاية شهر سبتمبر وبداية شهر أكتوبر من كل عام، خاصة لمن يعانون من مشاكل في الجهاز التنفسي أو المناعي وعادة ما يتم اعطاؤه للأطفال دون ٥ سنوات.

## لماذا يكثر إصابة الأطفال بالأمراض عند العودة للمدارس؟

تنشط الميكروبات طبيعيا مع هبوط درجات الحرارة ومع عودة الأطفال للمدارس يخالطون بعضهم البعض أو يتواجدون في أماكن تكون تهويتها غير جيدة، كما أن هناك عوامل خاصة بالأطفال الذين تكون نمط حياتهم غير صحية، مثل النوم عدد ساعات غير كافية أو غياب نظام غذائي صحي غير متوازن، ومن هنا فإنه ينصح عادة باتباع نظام غذائي صحي ومنح الطفل ساعات نوم كافية والاهتمام بالجانب النفسي وتعزيز النشاط البدني وهي كلها عوامل تعزز المناعة ضد الإصابة من الأمراض.



## ما هي أنواع الحساسية التي يصاب بها الأطفال عند عودتهم للمدارس؟

الحساسية من أكثر الأمراض انتشارا لدى الأطفال مع دخول موسم الشتاء، وتتمثل في ٣ أنواع رئيسية تتضمن: الربو الذي يصاب به الأطفال مع دخول المدارس وبالتالي يجب مراجعة طبيب الأطفال المختص لوضع العلاج اللازم ومتابعة الحالة بشكل دقيق. ومع التقلبات المناخية المصاحبة لفصل الشتاء، يتم الإصابة بالحساسية الأنفية والعطاس المتكرر والحساسية الجلدية تبدأ مع انخفاض درجات الحرارة وفي الحالتين الأخيرتين يجب مراجعة الطبيب المختص واعطائه العلاج المناسب لعلاج هذين النوعين من الحساسية والوقاية منها.

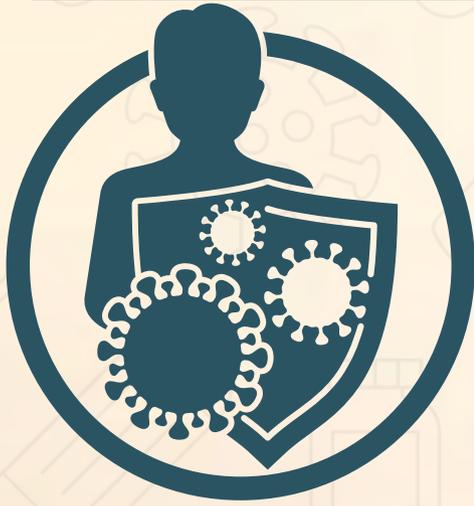


## ما الذي يميز مستشفى دار الشفاء في التعامل مع الأمراض التي يصاب بها الأطفال؟

يتميز مستشفى دار الشفاء بوجود خبرات طبية عريقة في التعامل مع الأمراض التي يصاب بها الأطفال عند دخول موسم الشتاء والعودة للمدارس ووجود مستوى أمان عالي، بالإضافة لتوافر أحدث الأجهزة التي تساعد في علاج المرضى، وكذلك أحدث الأنظمة المعلوماتية المتبعة في علاج المرضى ومتابعة حالاتهم، بالإضافة الى ذلك يتميز المستشفى بحصوله على عدّة جوائز دولية بناء على ما يقدمه من خدمات طبية عالية المستوى ودقة مهنية كبيرة في علاج المرضى.

كما أن ما يميز المستشفى، تكامل الخدمات المقدمة للطفل، فكل ما يحتاجه الطفل من رعاية صحية متوفر بسلاسة ويسر، بالإضافة لاهتمام الطاقم الطبي بالجانب النفسي والاجتماعي للطفل بجانب الاهتمام بالصحة الجسدية الجيدة للأطفال وهي ما يميز دار الشفاء انها محطة طبية ترعى الأطفال والأسر.





## ما هي المشاكل التي يعاني منها الأطفال وتؤدي للإصابة بالأمراض؟

مع العودة للمدارس، هناك بعض الأطفال الذين يعانون من مشاكل نفسية تنعكس على الإصابة بالآم في البطن والتي تزيد عند الأطفال، والإصابة بالإمساك وكذلك الطفح الجلدي الذي يصاب به الأطفال بصورة أكبر، نتيجة المخالطة مع الغير أو التواجد في أماكن غير صحية، بالإضافة لانتشار الفيروسات المسببة للأمراض.

## كيف نقي الأطفال من الأمراض التي تصيبهم عند العودة للمدارس؟

بناء نظام وقائي لدى الأطفال أمر في غاية الأهمية، من خلال تعليمهم غسل اليدين واستخدام المناديل الورقية عند العطس وكذلك في حال ارتفاع درجات الحرارة يجب عزل الطفل واعطائه السوائل بكثرة والالتزام بنمط حياة صحية يعزز من مناعة الطفل.



## نود التعرف على أهم محطاتكم المهنية؟

أعمل كإستشاري طب الأطفال في مستشفى دار الشفاء، درست الطب في كلية الجرايين الملكية في أيرلندا، وحصلت عام ٢٠٠٦ على بكالوريوس الطب والجراحة مع مرتبة الشرف من الكلية الملكية للجرايين، ثم التحقت بالعمل في القطاع الحكومي لمدة عام ونصف، ثم انتقلت للعمل التخصص في تورنتو بكندا ثم تخصصت في طب الأطفال، وحصلت على البورد الأميركي في طب الأطفال في ٢٠١٢، وأكملت الدراسة التخصصية بالحصول على البورد الكندي لطب الأطفال في عام ٢٠١٣، ثم عدت إلى الكويت في مستشفى الغروانية ثم مستشفى جابر ومستشفى دار الشفاء وأشرفت على العديد من البحوث العلمية وشاركت في العديد من المؤتمرات ولدي العديد من المقالات والبحوث العلمية التي نشرت بالمجالات العلمية المحكمة بالإضافة إلى الإهتمام بالجوانب النفسية والاجتماعية للطفل، كما أترأس العديد من اللجان الحكومية المعنية برعاية الأطفال وتقديم الخدمات الصحية والنفسية للأطفال.

# قسم جراحة العظام

نرحب بانضمام

**د. أحمد المحمد**

اختصاصي جراحة العظام

## الشهادات:

- البورد الكويتي لجراحة العظام
- زمالة الكندية جراحة تبديل المفاصل (جامعة ماكجيل)
- زمالة الكندية جراحة القدم والكاحل (جامعة ماكجيل)
- زمالة الكندية في جراحة إعادة بناء المفاصل للكبار (جامعة ماكماستر)
- زمالة الكندية في جراحة الإصابات و الكسور (جامعة ماكماستر)

## مجالات التخصص:

- تبديل المفاصل البسيطة والمعقدة (الورك والركبة والكاحل)
- تشخيص وعلاج أمراض و تشوهات القدم و الكاحل
- تشخيص وعلاج الكسور البسيطة والمعقدة في الأطراف العلوية والسفلية
- تشخيص وعلاج إصابات الأطراف السفلية الرياضية
- تشخيص وعلاج مشاكل القدم السكرية
- عمليات المناظير والتدخل الجراحي المحدود لمشاكل الأطراف السفلية
- تشخيص وعلاج آلام العضلات والعظام المزمنة
- جراحة العظام باستخدام الروبوتات



# عيادة الطب النفسي

نرحب بانضمام

**د. زكريا زيعور**

اختصاصي أول - الطب النفسي



## الشهادات:

- البورد الأمريكي في الطب النفسي
- تخصص في الطب النفسي
- دكتوراه في الطب

## مجالات التخصص:

- الاضطرابات الاكتئابية
- اضطرابات القلق
- اضطراب الكرب ما بعد الصدمة
- اضطراب الوسواس القهري
- اضطراب ثنائي القطب
- الاضطرابات الفصامية
- اضطرابات التغذية والاكل
- اضطرابات الشخصية
- اضطراب نقص الانتباه/فرط الحركة





# أخبار وفعاليات مستشفى دار الشفاء

# US Visit

## مستشفى دار الشفاء يستقبل وفداً من مستشفيات وجامعات طبية مرموقة في الولايات المتحدة الأمريكية

استقبل مستشفى دار الشفاء وفداً يضم مجموعة من مستشفيات وجامعات طبية مرموقة في الولايات المتحدة الأمريكية وذلك على هامش المؤتمر الذي نظم يوم الثلاثاء ١٩ سبتمبر تحت عنوان "التعاون الكويتي الأمريكي في الخدمة الصحية والذي عقد تحت رعاية وزارة الصحة، سفارة الولايات المتحدة الأمريكية في الكويت ومكتب التجارة الخارجية الأمريكية.





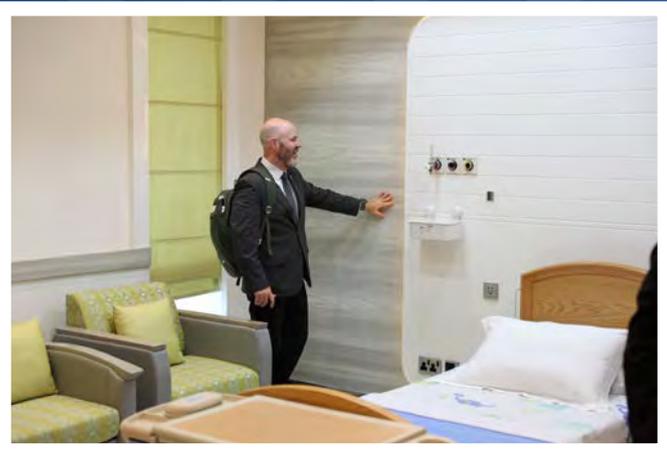
ضم الوفد الزائر ممثلين عن عدد من المستشفيات والجامعات الأمريكية وأبرزها:

- كليفلاند كلينيك
- مستشفيات جونز هوبكنز
- جامعة انديانا الطبية
- مركز ولاية أوهايو الطبي ويكسنر
- جامعة شيكاغو كلية الطب
- جامعة كاليفورنيا UCLA Health
- مركز بايلور سانت لوك الطبي
- TIRR Memorial Hermann
- Atrium Health
- مركز سيدرز سينا الطبي
- المبادرات الصحية الكاثوليكية

تخلل الزيارة جولة على أقسام المستشفى المختلفة وأنظمة العمل به والتقنيات المتطورة المستخدمة في مختلف التخصصات والتي توفر لمرضى ومراجعى المستشفى أفضل خدمة وأعلاها دقةً وأماناً. وتبع الجولة اجتماع عمل عقد مع ادارة المستشفى للتباحث في اوجه التعاون المختلفة والتي يتوخى منها تطوير مستوى الخدمات التي يقدمها المستشفى للمرضى وكذلك البحث في امكانية استقدام اطباء زوار ومتخصصين من هذه المستشفيات لتقديم خدماتهم في الكويت فضلا عن اعداد برامج يتوخى نقل الخبرات لأطباء وفريق عمل المستشفى. وقد تم الاتفاق على الانتهاء من اعداد مجموعة اتفاقيات خلال مدة وجيزة تمهيدا لبدء العمل بها.

وقد أشار مجلس ادارة مستشفى دار الشفاء أن هذا التعاون يأتي كثمرة للجهود التي تبذلها المستشفى لتطوير كافة اوجه خدماتها للمرضى مستخدمة في هذا السبيل كل فرص التعاون ونقل الخبرات مع كافة الجهات العالمية، وهو ما يهدف الى توفير أفضل وأرقى الخدمات الطبية لأهلنا في الكويت.

من جهته، أكد الرئيس التنفيذي في مستشفى دار الشفاء د. أحمد نصرالله أن هذه الزيارة تأتي كثمرة للجهود الكبيرة المبذولة منذ سنوات لربط المستشفى بعلاقات تعاون مع العديد من المستشفيات ذات المكانة الرفيعة والتي ترجمت قبل اشهر بتوقيع اتفاقية التحالف مع المستشفى الامريكى في تايلند (Bumrungard) وكذلك مع مجموعة مستشفيات (Quironsalud) الاوروبية مشيرا الى ان هذه الاتفاقيات تتضمن برامج تدريب ونقل خبرات، وكذلك استقبال اطباء زوار وتنسيق خدمات للمرضى لدى هذه المستشفيات فضلا عن مساعدة المستشفى على اطلاق خدمات وبرامج طبية جديدة لمرضاها في الكويت.



# قسم جراحة المخ والأعصاب

نرحب بانضمام

## د. فيصل ساير

استشاري جراحة المخ والأعصاب



### الشهادات:

- البورد السعودي في جراحة الأعصاب
- زمالة الجراحة الوظيفية للأعصاب - جامعة بريتيش كولومبيا - كندا
- زمالة جراحة العمود الفقري - جامعة تورونتو - كندا
- زمالة الجراحة الاشعاعية - جامعة فرجينيا - الولايات المتحدة الأمريكية

### مجالات التخصص:

- ورم الدماغ
- ورم العمود الفقري
- جراحة الصرع
- اضطراب الحركة
- مرض القرص التنكسي في العمود الفقري
- الألم
- التشنج
- الصدمة
- السكتة الدماغية





# World Physiotherapy Day 2023

## إحتفالية دار الشفاء باليوم العالمي للعلاج الطبيعي

أقامة مستشفى دار الشفاء احتفالية في البهو الجديد بالمستشفى بمناسبة اليوم العالمي للعلاج الطبيعي، وقد تخلت الفعالية عدد من النشاطات الرياضية والاختبارات البدنية لمراجعي وموظفي المستشفى تتعلق باللياقة البدنية والقوة العضلية مع تقديم نصائح مهمة للحفاظ على رشاقة الجسم والبنية العضلية.



لمشاهدة  
الفعالية



# عيادة ما وراء الجمال

*Beauty and Beyond*

## Beauty Clinic Services

- Post-delivery Package
- Brides Package
- Elderly Package
- Rejuvenation & lightening
- Treatment of vaginal dryness

## خدمات عيادة التجميل

- عروس جديدة (بروتوكول بعد الولادة)
- بروتوكول العروس
- إعادة الحيوية ومحاربة الشيخوخة
- نضارة وتفتيح
- علاج الجفاف الهبلي



مستشفى دار الشفاء  
Dar Al Shifa Hospital  
للصحة يدبرعاما

لمزيد من المعلومات

+965 94151939



fbXjdoin@ daralshifa | 1 802 555 | www.daralshifa.com

# قسم التغذية

نرحب بانضمام

**أ. سالي النوري**

أخصائية تغذية علاجية



## الشهادات:

- علاج السمنة
- علاج السمنة عند الاطفال
- علاج نقص التغذية
- أنظمة غذائية للرياضيين

## مجالات التخصص:

- أنظمة غذائية بعد عمليات السمنة
- أنظمة غذائية لمرضى السكري وحسبة الكربوهيدرات
- أنظمة غذائية لمرضى سكري الاطفال
- أنظمة غذائية لمرضى القلب و الضغط
- أنظمة غذائية لمرضى الكلى
- أنظمة غذائية للحوامل و المرضعات
- أنظمة غذائية لمرضى سكري الحمل
- أنظمة غذائية للنباتيين
- التغذية عبر الانبوب
- أنظمة غذائية لمرضى تكيس المبايض
- أنظمة غذائية لمرضى القولون
- أنظمة غذائية لامراض الجهاز الهضمي



مستشفى دار الشفاء

Dar Al Shifa Hospital

للصحة يدبرعاما Hands That Care



دوم  
بصحة  
وعافية

حياكم  
حاملي بطاقة  
عافية

f X d o i n @ daralshifa

1 802 555

www.daralshifa.com

# قسم الأمراض الباطنية

نرحب بانضمام

## د. هدى الصحاف

استشاري أمراض الباطنة وأمراض الدم للكبار

### الشهادات:

- الزمالة السعودية في أمراض الدم الإكلينيكية للبالغين - مركز الملك فيصل التخصصي والأبحاث
- عضو الكليات الملكية للأطباء في المملكة المتحدة (MRCP) (المملكة المتحدة)



## مجالات التخصص:

- فقر الدم الوراثي
- فقر الدم المكتسب بما في ذلك فقر الدم الناجم عن نقص الحديد
- تشخيص وعلاج أمراض الدم قبل وبعد عمليات إنقاص الوزن
- في علاج نقص الصفيحات المناعي
- اضطرابات الصفائح الدموية الوراثية والمكتسبة
- شذوذ في خلايا الدم البيضاء
- علاج اضطرابات جلطات الدم المكتسبة والعائلية
- تشخيص وعلاج اضطرابات النزيف المختلفة
- تشوهات الدم في الحمل وما بعد الولادة



# PHARMACY

## Day





# قسم الجهاز الهضمي والمناظير



# Fibro Scan

## فايبروسكان

أحدث جهاز سونار  
لتشخيص أمراض  
الكبد المناعية  
والفيروسيّة



لا حاجة لأي تدخل  
جراحي أو إيقاف  
الأدوية



نتائج دقيقة وسريعة  
خلال 15 دقيقة



قياس دهون الكبد  
في أمراض تشحم  
الكبد



قياس صلابة  
أو كثافة الكبد

# قسم الأشعة التداخلية وعلاج الألم

نرحب بانضمام

## د. بدر المراد

اختصاصي أول أشعة تشخيصية وتداخلية  
للجهاز العضلي الهيكلي

### الشهادات:

- زمالة كلية الجراحين الملكية  
الاييرلندية في الأشعة
- زمالة الأشعة التداخلية والتشخيصية  
للجهاز العضلي الهيكلي



## مجالات التخصص:

- علاج آلام الظهر، الانزلاق الغضروفي، عرق النسا والرقبة بالحقن والتردد الحراري
- علاج آلام الكتف والذراعين بالحقن الموضعي
- علاج الإصابات الرياضية والعضلات بالحقن الموضعي
- علاج آلام مفاصل الحوض والركبة
- علاج آلام ما بعد عمليات العمود الفقري
- أخذ عينات وخزعة من العظم والأنسجة
- علاج تكلس والتهاب وتر الكتف



# STAR DOCTORS

كرم مستشفى دار الشفاء أعلى 10 أطباء  
تقييماً من قبل المراجعين في مختلف  
التخصصات الطبية.

ويأتي التكريم في إطار التعاون بين  
مستشفى دار الشفاء وشركة "Press  
Ganey" العالمية، حيث تقوم مستشفى دار  
الشفاء بتكريم أعلى 10 أطباء تقييماً من  
قبل المراجعين لتحفيز الكادر الطبي على  
تقديم الأفضل للمراجعين في مختلف  
التخصصات.

بالتعاون مع  
"Press Ganey العالمية"  
دار الشفاء يكرم  
أعلى 10 أطباء تقييماً  
من قبل المراجعين





## 3<sup>rd</sup> International Hybrid Nursing Conference

# أطلاق مؤتمر التمريض العالمي الثالث

تحت عنوان

## “The Mastery of Engaging Patients: Crafting Excellence”

أطلق مستشفى دار الشفاء اليوم مؤتمر التمريض العالمي الثالث تحت عنوان “The Mastery of Engaging Patients: Crafting Excellence” بحضور واسع من قبل نخبة في المجال الطبي من رؤساء أقسام، استشاريين، اختصاصيين وفنيين من مختلف المستشفيات في القطاعين الحكومي والخاص، إلى جانب مشاركة عدد من المتحدثين الرئيسيين الدوليين الذين شاركوا خبراتهم ومعارفهم في مجال التمريض والخدمة الصحية حيث فاق عدد الحضور الـ 100 شخص توزعوا بين قاعة المؤتمرات في مستشفى دار الشفاء وعبر الإنترنت.





Speak up for Safety

Your voice matters

# اليوم العالمي لسلامة المرضى

## تحت عنوان "إعلاء صوت المرضى!"

نظم مستشفى دار الشفاء مؤتمراً علمياً واسعاً، بمناسبة اليوم العالمي لسلامة المرضى تحت عنوان «إعلاء صوت المرضى!» حيث شارك فيه نخبة من المحاضرين الدوليين والمحليين والذين قدموا محاضرات قيّمة حول كيفية السعي للحفاظ على سلامة المرضى تحت شعار «إشراك المرضى من أجل سلامتهم»، تقديراً للدور الحاسم الذي يؤديه المرضى والأسر ومقدمو الرعاية في مجال صون السلامة في الرعاية الصحية.

وقد حضر المؤتمر أعضاء مجلس إدارة مستشفى دار الشفاء يتقدمهم السيد بدر جراق رئيس مجلس إدارة المستشفى، السيدة نرجس اليوسفي عضو مجلس الإدارة، الدكتور خالد جراق نائب رئيس مجلس الإدارة، السيد قيس الغانم عضو مجلس الإدارة والدكتور أحمد نصر الله الرئيس التنفيذي، بالإضافة لحضور واسع من قبل نخبة في المجال الطبي من رؤساء أقسام، استشاريين، اختصاصيين وفنيين من مختلف المستشفيات في القطاعين الحكومي والخاص، إلى جانب مشاركة عدد من المدراء من كل من إسبانيا، كندا، الولايات المتحدة الأمريكية وتايلاند والذين شاركوا تجاربهم في مجالات رفع مستوى سلامة المرضى في المستشفيات.

وينضمّن هذا الأسبوع فعاليات تثقيفية متنوّعة بمشاركة معظم أقسام المستشفى الطبية والإدارية حيث يسلّط الضوء على دور هذه الأقسام في الحفاظ على سلامة مرضى المستشفى والدعوة للعمل العاجل بشأن إشراك المرضى والأسر، بما يتماشى مع خطة العمل العالمية بهذا الشأن.





# مضيق بالأسامي؟!!

في حال واجهتك أية صعوبة في تذكر اسم الدواء الذي اعتدت تناوله..

يمكنك الآن مراجعة قائمة الأدوية الموصوفة لك من قبل من خلال البوابة الطبية الإلكترونية صحتي أونلاين.

سجل الآن

توجه إلى أقرب مكتب استقبال للتسجيل



حسابك الخاص على "صحتي أونلاين" متوفر من خلال الرابط:  
<https://daralshifa.iqhealth.com>



# قسم طب وجراحة العيون

نرحب بانضمام

## د. محمد الشامي

اختصاصي أول طب وجراحة العيون

### الشهادات:

- زمالة جراحة العيون التجميلية من جامعة لودفيغ ماكسيميليان في ميونخ – ألمانيا
- البورد الاردني في طب وجراحة العيون

### مجالات التخصص:

- الحالات المتعلقة بمحجر العين (حجاج العين) وتضم: الالتهابات والكتل والأورام والحالات المتعلقة بالغدة الدرقية.
- الحالات المتعلقة بالجفون وتضم: الالتهابات والأورام وهبوط الجفون وارتخاء الجفون وانقلاب الجفون للداخل أو الخارج، وشلل العصب السابع.
- الحالات المتعلقة بملتحة العين وتضم: الأورام والظفرة والشامات.
- الحالات المتعلقة بتصريف الدمع وتضم: الحالات الخلقية والمكتسبة لانسداد مجرى الدمع.
- جفاف العين.



# يوم توعوي بالتعاون مع لجنة المرأة الدبلوماسية بمناسبة شهر التوعية بسرطان الثدي

اقامت مستشفى دار الشفاء بالتعاون مع لجنة المرأة الدبلوماسية يوم توعوي بمناسبة شهر التوعية بسرطان الثدي وقد تضمن اليوم التوعوي عدد من الفعاليات استهلت بمحاضرة توعوية قدمها عدد من أطباء المستشفى باختصاصات مختلفة بالإضافة لفحص الضغط ومستوى السكر في الدم وجهاز فحص صحة البشرة واختتمت الفعاليات بمسابقة تنسيق ورود بين الحضور.

وذلك بحضور السيدة نرجس الشطي مستشارة اللجنة، السيدة نرجس اليوسفي عضو مجلس إدارة مستشفى دار الشفاء والدكتور خالد جراق نائب رئيس مجلس الإدارة والدكتور أحمد نصرالله الرئيس التنفيذي لمستشفى دار الشفاء بالإضافة لعدد من زوجات السفراء وعضوات لجنة المرأة الدبلوماسية.

وقد اعربت السيدات المشاركات عن اعجابهن بالدور الطليعي الذي يقوم به بتنوع المستشفى لأجل توعية السيدات وحثهن على اجراء الفحوصات الطبية للوقاية من سرطان الثدي وقد اختتمت فعاليات هذا اليوم باقامة حفل غداء على شرف المدعووات والحضور.





# توهقت بالسفره؟!!

لا داعي للقلق في حال واجهت أي  
طارئ طبي أثناء تواجدك خارج البلاد..

يمكن لطبيبك بالخارج الحصول على  
تاريخك الصحي من خلال البوابة  
الطبية الإلكترونية صحتي أونلاين.

سجل الآن

توجه إلى أقرب مكتب استقبال للتسجيل



حسابك الخاص على "صحتي  
أونلاين" متوفر من خلال الرابط:  
<https://daralshifa.iqhealth.com>



# قسم أمراض الكلى

نرحب بانضمام

## د. أحمد الحبشي

استشاري أمراض الكلى والأمراض الباطنية

### الشهادات:

- الزمالة في أمراض الكلى للكبار - مستشفى الملك فيصل التخصصي بالرياض
- عضو الكليات الملكية للأطباء بالمملكة المتحدة
- درجة الماجستير في الطب الباطني (جامعة المنصورة)
- برنامج الإقامة - مركز المنصورة لأمراض الكلى والمسالك البولية

### مجالات التخصص:

- أمراض الكلى عند الكبار (الحادة والمزمنة)
- علاج ارتفاع ضغط الدم
- علاج ومتابعة مريض زراعة الكلى
- مرض غسيل الكلى
- غسيل الكلى البريتوني
- اضطراب المناعة الذاتية مع أمراض الكلى
- أمراض القلب المتعلقة بأمراض الكلى
- مرض الروماتيزم والنقرس
- مرض السكري ومرض الكلى السكري
- عدوى المسالك البولية المتكررة وحصوات الكلى المتكررة التي تحتاج إلى علاج طبي فقط





HONORING NURSES INTERNATIONALLY  
IN MEMORY OF J. PATRICK BARNES

# جائزة DAISY



كرمت إدارة مستشفى دار الشفاء الممرضة روزالينا داود من قسم الطوارئ التي  
حازت على جائزة DAISY.

وتعد جائزة DAISY برنامج تقدير دولي يكرم ويحتفل بأفراد طاقم التمريض المهرة  
الذين يقدمون الرعاية كل يوم وذلك لتسليط الضوء على العمل البطولي والجهد  
العظيم الذي يقدمه الممرضين والممرضات كل يوم.





# مشاركة ورعاية مستشفى دار الشفاء كراعي بلاتيني في مؤتمر ومعرض صحة الكويت «Kuwait Medica» الثاني عشر

جانب من مشاركة ورعاية مستشفى دار الشفاء كراعي بلاتيني في مؤتمر ومعرض صحة الكويت «Kuwait Medica» الثاني عشر تحت رعاية الشخبة / فادية سعد العبدالله الصباح. وقد تواجدت نخبة من أطباء مستشفى دار الشفاء وشركاءه العالميين، المستشفى الأمريكي في تايلند بمرانجراد ومستشفى كيرونسالود في اسبانيا.

وقد امتدت فعاليات هذا المعرض على يومين حيث استقبلت مستشفى دار الشفاء عدد هائل من الزوار والمرضى لمراجعة تقاريرهم الطبية مع أطباء مستشفى دار الشفاء، المستشفى الأمريكي في تايلند بمرانجراد ومستشفى كيرونسالود في اسبانيا للحصول على استشارات مجانية.





# تطبيق مستشفى دار الشفاء

## Dar Al Shifa Hospital App



### أمورك سهاله..

لتمكن من الوصول إلى نتائج الأشعة الخاصة بك، قم بمسح الرمز الخاص وتحميل تطبيق مستشفى دار الشفاء.

### Everything is Easier

To get an access to your radiology exams please scan the QR code and download Dar Al Shifa app.



مستشفى دار الشفاء  
Dar Al Shifa Hospital  
للصحة يدبرعاما Hands That Care

f o i n daralshifa | 1 802 555 | www.daralshifa.com



حمل التطبيق الآن  
Download it Now



Dar Al Shifa App