

## أكد أن عدد مراجعيها سنويا بلغ 84 ألفا الحجيلان: نسبة المصابين بالسكر في الكويت فوق 20% و«القدم السكرية» 5%

بسرعة وعند التأخر سيتحول الجرح لنوع مزمن يحتاج لفترة طويلة من العلاج، مبينا أنه يقدر حدوثها لكل مريض بنسبة 15٪، علما أن 14٪ منهم سينتهي بهم الوضع بالبتير، وبالنسبة لـ 85٪ تبدأ المشكلة بحدوث قرحة تتطور للبتير إذا لم تعامل بالطريقة الملائمة.

مبارك الكبير والأميري يوجد بهما طبيب مختص للمشكلة طوال الأسبوع لمتابعة المرضى بخلاف المستشفيات الأخرى. وأشار د.الحجيلان إلى أن الوقاية من مسببات أقدام السكري تكون بالنصيحة التي تقدم للمرضى دائما، مبينا أن لبس النعال والأحذية غير الملائمة من الأسباب التي تؤدي لتكون قرحة في الأقدام، مشددا على الحذر منها حتى في المنزل، حيث يستدعي الأمر لبس الحذاء الملائم وعدم استعمال الماء الحار إلا بعد التأكد من درجة الحرارة وعدم تقرب القدمين للدفابة والناير وعدم تعريض القدمين للشمس الحامية.

وتابع: أن من سبل الوقاية العناية بالقدمين ملاحظة المريض أو من يقوم برعايته لحالة القدمين وإزالة الكلس أو المحافظة على ترطيب القدمين ونظافتهم. ولفت إلى أنه عند حدوث إصابة للقدمين يجب مراجعة الطبيب، إذ إن هذا الجرح حديث وبطبعه يميل للانتفاخ

عبد الكريم العبدالله أكد استشاري الأمراض المعدية والباطنية في مستشفى العبدان د.غانم الحجيلان أن احتمال إصابة الشخص بمشكلة القدم السكرية تقدر في الكويت بـ 5٪ سنويا، مشيرا إلى أن نسبة مرض السكري في الكويت تقدر ما بين 20 و25٪ من السكان، إذ يكون مرضى السكري في البلاد على أساس أن السكان 3 ملايين نسمة، ما بين 600 ألف و750 ألفا مصابين بمرض السكري. وذكّر د.الحجيلان في تصريح صحافي بأن عدد المراجعين من المصابين بمرض «القدم السكرية» بكل مستشفيات وزارة الصحة يوميا بحدود 350 مراجعا وعموم الكويت، ويحدود 84000 سنويا، مع عدم الأخذ بالحسبان المترددين على المراكز الخاصة الأهلية، والتي قد تصل نسبتهم إلى 40٪، مؤكدا على وجود 6 عيادات في الكويت لاستقبال مرضى القدم السكرية، مشيرا إلى أن مستشفى



د.غانم الحجيلان

## المكيمي: «علاقات العمل» تسلمت 604 شكاوى تحويل وتظلمات عمالية منذ 15 يوليو



بدرية المكيمي

انطباق شروط التحويل عليها من العقود الحكومية والرمز 71 إيقاف عمالة سائبة. وأكدت أن الإدارة يوميا تنظر في الشكاوى المقدمة، وبيّنت أن العمل جار على تفعيل عمل الوحدات في إدارات العمل لكي تنظر كل وحدة في قضايا المنطقة لتخفيف الضغط عن الإدارة المركزية.

بشري شعبان كشفت نائب المدير العام في الهيئة العامة للقوى العاملة بدرية المكيمي أن إدارة علاقات العمل استقبلت من تاريخ 15 يوليو الماضي 604 معاملات للتحويل وتظلمات عمالية وافقت على تحويل 157 معاملة وتمت تسوية 55 معاملة وديا، ومازالت هناك 10 معاملات قيد البحث، وتم رفض 382 لعدم

## أكدت أن هناك «6» عناصر مساعدة على تعزيز قدراتها الفضلي: تقوية «مناعة الجسم» ضرورة لمقاومة الأمراض الناجمة عن الفيروسات والبكتيريا والفطريات والديدان الطفيليات

التي قد تصيبه، لذا فإن مقاومة الإصابات البكتيرية تتطلب اللجوء إلى الأطباء للتأكد من مدى الحاجة إلى تناول المضاد الحيوي. كما تتطلب اتباع الوسائل العلاجية الطبيعية المفيدة في القضاء على الميكروبات.

وأكدت أن ممارسة الرياضة البدنية تعتبر العنصر السادس لتقوية جهاز مناعة الجسم، مفيدة بأن هناك عدة آليات يتم من خلالها عمل ممارسة الرياضة البدنية على تنشيط عمل جهاز مناعة الجسم، منها ما يتعلق بتنشيط القلب والرئة والدورة الدموية والأوعية الدموية، وبالتالي تغلغل خلايا المناعة في الجسم بشكل واسع وكاف، ومنها ما يتعلق بالتغيرات الهرمونية والكيميائية في الجسم نتيجة ممارسة الرياضة البدنية، ومنها ما يتعلق بتنشيط كفاءة عمل أعضاء الجسم، كالعضلات والمفاصل والجهاز الهضمي والكبد والدماغ والغدد الصماء وغيرها، علما بأن الذي ثبتت فاعليته في رفع مناعة الجسم، هو ممارسة رياضة إيروبيك الهوائية، يوميا لمدة نصف ساعة من الهرولة.

وبيّنت د.الفضلي أن لجنة التوعية بالأمراض المعدية في وزارة الصحة تؤكد على تعزيز السلوكيات الصحية والمبادئ في جميع الأنشطة والفعاليات التي تقيمها، بالإضافة إلى حملاتها الإعلامية التوعوية المستمرة بهذا الشأن.

في الوقت ذاته إلى أنها تتلخص في «6» عناصر مساعدة على تعزيز قدرات جهاز المناعة، أولها يتمثل في النوم الكافي ليلا ما بين سبع إلى ثماني ساعات ليلا، والذي يفيد بحسب الدراسات في رفع مناعة الجسم وتقليل الإصابة بالأمراض المزمنة، كأمراض شرايين القلب والسكري والسمنة والربو وغيرها، وتقليل الإصابة بنزلات البرد وغيرها من الأمراض الفيروسية والبكتيرية، فضلا عن التسريع في معالجتها، وفي رفع قوة استجابة الجسم لأنواع لقاحات الأمراض المعدية.

وأشارت إلى أن الامتناع عن التدخين هو العنصر الخامس، إذ أنه حينما يدخل الشخص، فإنه يعرض جسمه لأكثر من 4000 مركب كيميائي، 60 منها يتسبب بأحد الأمراض السرطانية، وغني عن الذكر أن التدخين يرفع من احتمالات الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي، بشقيها المعدي وغير المعدي. أما العنصر الخامس فيتمثل في ضبط تناول المضادات الحيوية، حيث أوضحت د.الفضلي أنها تستخدم كأحد وسائل معالجة الأمراض البكتيرية، مبينة أن سوء استخدامها بأشكال عدة يؤدي إلى عدم قدرة جهاز مناعة الجسم على مقاومة البكتيريا، كما أن كثرة تناولها يربك تفاعلات جهاز المناعة مع أنواع البكتيريا الموجودة في الجسم أو

فوائد شرب الماء أما عن العنصر الثاني فقالت د.الفضلي: شرب الماء من خلال تناول الكمية اللازمة للجسم من الماء وسيلة لإمداد الجسم بحاجته من هذا العنصر الغذائي الحيوي. بحيث له دور في تسهيل حصول التفاعلات الكيميائية الحيوية اللازمة لإنتاج الطاقة وإنتاج الكثير جدا من المواد الكيميائية الفاعلة في الجسم وأنسجته، ومن أهمها المواد الكيميائية المعنوية بشأن تفاعلات جهاز مناعة الجسم، كما أن توافر الماء يسهل إخراج السموم من الجسم ويحرم الميكروبات من فرص دخولها إلى الجسم وتكاثرها فيه، علما أن علامة حصول الجسم على الكميات الكافية من الماء، إخراج الإنسان لبول فاتح اللون، أما العنصر الثالث فهو تناول الأطعمة الصحية وجبات الطعام المحتوية على الخضار والفواكه



د.مريم الفضلي

شرب الماء وتناول المضادات الحيوية وممارسة الرياضة والبعد عن التدخين من أهم عوامل تقوية المناعة



عبد الكريم العبدالله شددت عضو لجنة التوعية بالأمراض المعدية بوزارة الصحة د.مريم الفضلي على أهمية تقوية جهاز مناعة الجسم لمقاومة عدوى الأمراض الناجمة عن الفيروسات والبكتيريا والفطريات والديدان الطفيليات، فضلا عن مقاومة تأثيرات العوامل البيئية الضارة، بأنواعها الفيزيائية والكيميائية والاجتماعية، كالإشعاعات والتلوث البيئي وضغوطات توتر الحياة اليومية وغيرها. وأكدت في تصريح صحافي أن غالبية الأمراض، بخلاف الإصابات وأذى النفس تكون ناتجة والعوامل البيئية، موضحة أن حرص الإنسان على رفع كفاءة عمل هذا الجهاز الحساس يعتبر أساسا في حفاظه على قدرات بدنية عالية للقيام بمتطلبات الحياة وأعبائها، كما أنه الأساس في حماية جسمه من الأمراض، وإلا فإن الأمراض الميكروبية ستتكاثر على الجسم لتنهش في قواه وسلامة أعضائه، وسيغلب على الإنسان الخمول وتدني القدرات على أداء الأنشطة اليومية. ولفتت إلى وجود العديد من الخطوات يمكن من خلالها رفع تلك القدرات التي تمكن جهاز مناعة الجسم من خدمة الجسم والحفاظ عليه، علما بأن الأهم هنا لا يبدأ بالذهاب إلى الأطباء ولا يشرأف أصناف الأدوية من الصيدليات، بل من نوعيات ممارسة الحياة اليومية ما يتم خلالها من طريقة للعيش، مشيرة

## الخدمات

### اربح جوائز تصل قيمتها إلى أكثر من \$300,000

تقدم لك VIVA سحبوات يومية بقيمة \$1000، أسبوعية بـ \$10,000 أو شهرية بقيمة \$40,000. اشترك بأي من الخدمات التالية وأجب عن الأسئلة وقد تربح.

- خدمة التغذية
- الخدمة الرياضية
- خدمة الأقوال المأثورة

ضاعف فرص فوزك بالإجابة على أسئلة أكثر. للإشتراك بالخدمة ارسل رسالة فارغة إلى 55500.

لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة موقعنا الإلكتروني [viva.com.kw](http://viva.com.kw) أو اتصل بمركز خدمة العملاء على الرقم 102. تطبق الشروط والأحكام. حوّل إلى VIVA.

يومية  
\$1000

أسبوعية  
\$10,000

شهرية  
\$40,000

[www.viva.com.kw](http://www.viva.com.kw)