

## معرض للتوعية بأضرار التدخين والمخدرات بالأحساء

<http://www.al-jazirah.com/119991/ln23.htm>

المصدر: صحيفة الجزيرة

الأحساء - عابدة صالح:

أطلقت عمادة شؤون الطلاب بجامعة الملك فيصل بالأحساء فعاليات معرض التوعية بأضرار التدخين والمخدرات أمس الأول برعاية مدير الجامعة الدكتور يوسف الجندان وذلك بالتعاون مع الجمعية الخيرية لمكافحة التدخين ويشارك في عملية تنظيم هذا المعرض أعضاء عشائر الجوالاة بالجامعة ويستمر المعرض حتى الأربعاء القادم، وتقدم العمادة في هذا المعرض العلاج بالمجان لطلاب ومنسوبي الجامعة للمساعدة في الإقلاع عن التدخين في العيادة المتنقلة أثناء فترة المعرض وذلك لعموم سلامة طلاب ومنسوبي الجامعة من أضرار التدخين المتفشية في الآونة الأخيرة بالمجتمع العربي بشكل عام.

دقيق قلم

المطارات والتدخين

<http://www.al-jazirah.com/119991/ln7.htm>

المصدر: صحيفة الجزيرة

عبدالرحمن بن صالح العثماوي

منذ أن صدرت الأوامر الرسمية بمنع التدخين في المطارات والدوائر الحكومية قبل سنوات والذين يخترقون النظام يواصلون مسيرتهم في إيذاء الناس، وتعكير الأجواء، ومخالفة الأنظمة الصريحة الصادرة في منع التدخين بناء على أمر ملكي صدر في هذا الشأن وليس ذلك غريباً، فما تزال هنالك طائفة من الناس تميل إلى المخالفة، ولا تفكر الأنظمة، ولا يعجبها الالتزام بالتعليمات، وتنفيذ القرارات، وإنما الغريب ألا تجد هذه الظاهرة من المعنيين بالأمر اهتماماً كبيراً ولا صغيراً، فلا يلتفتون إلى المخالفين، ولا يحرصون على تطبيق النظام في مسألة واضحة يتحقق فيها الأذى للناس كالتدخين.

اللوحات التي تحمل عبارات ممنوع التدخين كثيرة في المطارات، بارزة أمام الناس جميعاً، وهذه

خطوة عملية ممتازة، ولكنها لا تكفي لردع المصيرين على التدخين الذين لا يحترمون النظام، ولا يراعون مصلحة الناس، وسلامة الأجواء، بل إن من المناظر المألوفة في صالات مطاراتنا أن تجد شخصاً أو شخصين أو أكثر يقفون أمام لوحة منع التدخين، يبخرونها بدخان سجانهم المتصاعد متحدئين عبارتها الصريحة، ومنهم من لا يسمع نصيحة ولا يقبل توجيهها، فإذا طلبت من المسؤول في الصالة أن يقوم بدوره يعتذر بأنه ليس معنياً بهذا الأمر، ولا يمكن أن يكون له دور فيه.

إنَّ معاناة كثير من الناس من هذه المشكلة كبيرة، ولقد وصلتني رسالة من الأخ عبدالله الشثري يصف فيها حالة من هذه الحالات كانت سبباً في إيدائه وإيذاء عدد من الناس، ولقد أثارت رسالته كوامن في نفسي حول هذا الأمر.

يقول في رسالته: السلام عليكم.. أنا في مطار الملك خالد بالرياض، أبحث عن مكان خالٍ من التدخين للانتظار، وللأسف أنني وجدت بعض العاملين في المطار قبل المسافرين يدخلون بدون حرج، ولا نظر إلى لوحة منع التدخين المعلقة على الجدران المحيطة بهم، وبدون حرج من نظرات المسافرين المعبرة عن الاستياء من هذه المخالفة الصارخة، علماً بأن الأمر الملكي الصادر في هذا الشأن صريح وواضح وواجب التنفيذ، أرجو التكرم بالكتابة عن هذه الظاهرة السيئة جداً، المنتشرة في جميع مطارات البلاد، وأنا أعاني منها كثيراً بسبب حاجتي المستمرة إلى السفر، فأنا ومن على شاكلتي كثير من الناس أتأذى من التدخين، ويسبب لي دخان السجانر حالة من الضيق لا تكاد تحتل.

هذه الرسالة واحدة من عشرات الرسائل المعبرة عن الاستياء من عدم تطبيق الأوامر الصريحة في منع التدخين في الأماكن العامة والصالات، والدوائر الحكومية، ومن المؤكد أن هنالك من يعاني مثل هذه المعاناة ولكنه لا يملك وسيلة للتعبير عن معاناته.

وأنا هنا أضم صوتي إلى صوت صاحب الرسالة الأخ عبدالله، وأطلب من المسؤولين في المطارات والدوائر الحكومية تطبيق النظام بوضوح دون مجاملة لأحد، خاصة وأن الأمر يتعلق بسلامة الأجواء، وصحة البشر، وسلامة الذوق الذي ينفر من بشاعة روائح السجانر المؤذية.

لقد نجحت الخطوط السعودية في المنع القطعي للتدخين في الطائرات، ولنا أمل أن تنجح في منعه القطعي في مكاتب المطار وصلالاته .

**توعية صحية**

**التدخين القسري وآثاره السالبة في غير المدخنين**

[http://www.aleqt.com/2009/12/21/article\\_319928.html](http://www.aleqt.com/2009/12/21/article_319928.html)

**المصدر: صحيفة الإقتصادية**

**أثره في مرضى القلب والرئة:**

تؤكد الدراسات أن احتراق التبغ ينتج عنه أول أكسيد الكربون الذي يتحد مع الأكسجين، ونتيجة لذلك فإن قلب المتعرض لدخان السجائر ورنته سيعملان بصعوبة فائقة للتخلص من تكون كربوكسيهيموغلوبين Carboxyhemoglobin ، وسيكون لذلك تأثير كبير في المريض بالذبحة الصدرية، وسيصاحب ذلك زيادة في معدل التنفس وسرعة القلب لمقاومة ذلك التأثير، ما يجهد المريض ويزيد علته سوءاً.

و(نقاء) تقول إن سيجارتك لا تؤذي صاحبها فقط، وإنما تمتد أضرارها إلى غير المدخنين، فلماذا تكون سببا في إصابة غيرك بالأمراض الفتاكة؟

### الوقاية من (المزمنة) بمستشفى القوات المسلحة بجدة

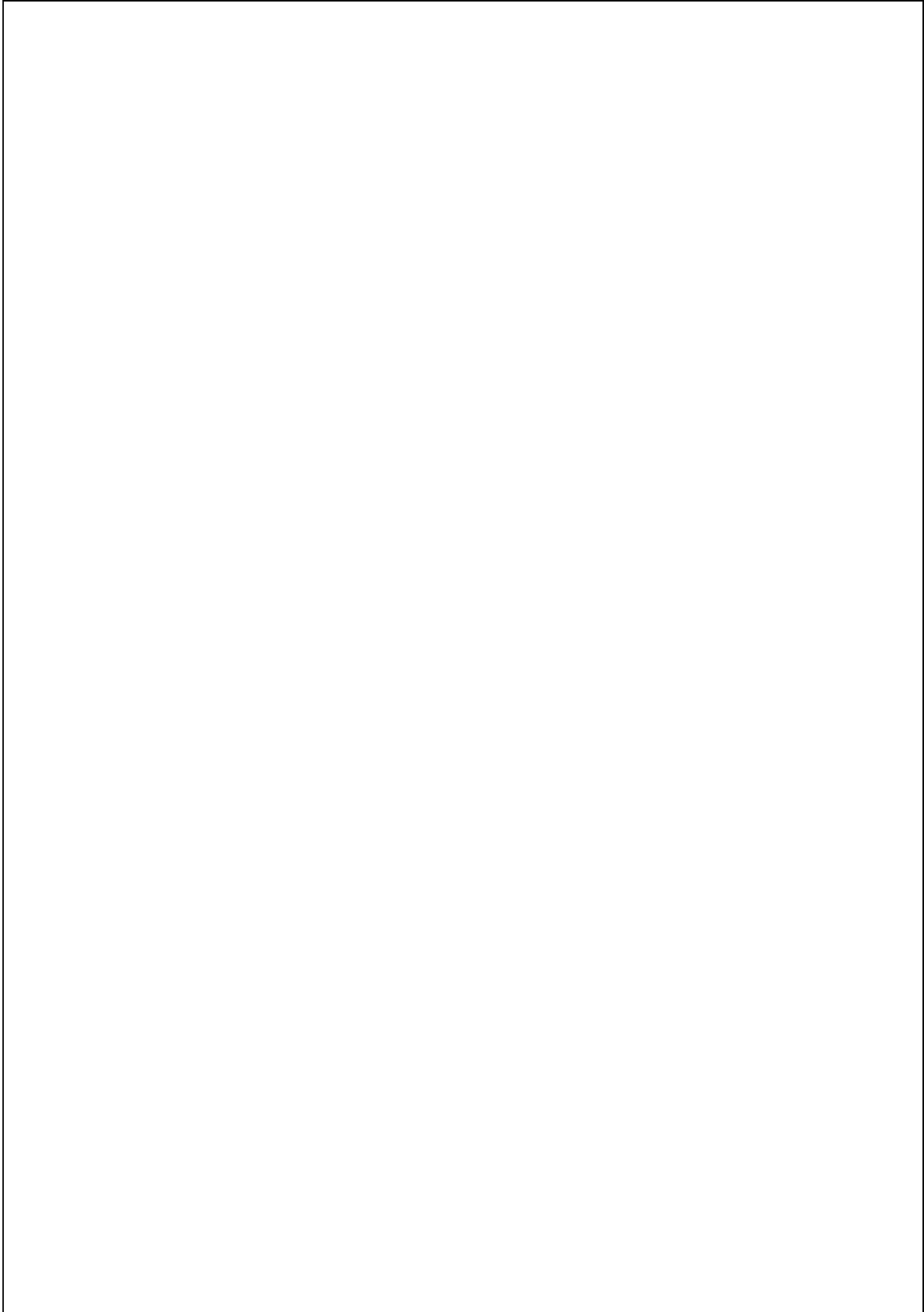
<http://www.alnadwah.com.sa/index.cfm?method=home.regcon&contentID>

المصدر: صحيفة الندوة

جدة: عبد الله الدوسي

ينفذ قسم الرعاية الأولية بمستشفى الملك فهد للقوات المسلحة بجدة ولأول مرة على مستوى مستشفيات المملكة برنامج (الحياة الصحية) كأول برنامج منظم للوقاية الأولية والثانوية والتدخل في وقت مبكر للوقاية من الأمراض المزمنة لدى المرضى وذلك صباح يوم غد الثلاثاء بمقر المستشفى .

وقال العميد الطبيب خالد عبد الكريم القرشي مدير قسم الرعاية الأولية بمستشفى الملك فهد العسكري ان البرنامج الذي يقام برعاية مدير الادارة العامة للخدمات الطبية بالقوات المسلحة اللواء كتاب العتيبي جاء لمواجهة الزيادة المطردة لحالات الأمراض المزمنة التي تراجع قسم الرعاية الأولية بالمستشفى حيث اتضح من خلال الاحصائيات أن 30% من المراجعين يعانون من أمراض السكر و25% يعانون من ارتفاع ضغط الدم و72% من المراجعين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة و أكثر من 20% من الرجال من فئة المدخنين. ولذلك تم اعتماد تنفيذ البرنامج والذي يهدف تحقيق أربعة اهداف هي التقليل من زيادة الوزن والسمنة وغرس مفهوم التغذية الصحية وزيادة النشاط البدني والرياضة والإقلاع عن التدخين لدى المرضى. وأشار الى ان البرنامج يعتمد على احدث المعايير العالمية للوقاية الأولية المبني على البراهين لدمج الوقاية الأولية والثانوية في الممارسة اليومية لأطباء الرعاية الأولية. موضحا انه تم القيام بتوعية المراجعين للمستشفى والإعلان عن بدء عمل البرنامج لجميع عناصره الأربعة ليشمل أربعة محطات هي : محطة الغذاء الصحي ومحطة الوزن الصحي ومحطة زيادة النشاط البدني ومحطة التحكم في الوزن وفي كل محطة يتم توعية المراجعين باستخدام أدوات البرنامج التعليمية والتثقيفية بأطباء ومتقنين من قسم الرعاية الأولية والطب الوقائي.



بشرة المرأة تشيخ أسرع من الرجل

[http://www.alwatan.com.kw/Default.aspx?tabid=57&article\\_id=562803](http://www.alwatan.com.kw/Default.aspx?tabid=57&article_id=562803)

المصدر: صحيفة الوطن الكويتية

كتبت منال العبد الرحمن:

أشار اختصاصي جراحة التجميل في "أتلانتا" الدكتور "فؤاد نهائي" إلى أن جلد الرجل لا يشيخ بالسرعة التي يشيخ فيها جلد المرأة ، مع التقدم بالعمر ، وأوضحت الدراسة أن التجاعيد العميقة في وجه المرأة مردها النقص في عدد الغدد ، التي تفرز العرق لديها ، وهي بمثابة الزيت الذي يجعل الجلد طرياً.

وفي هذا الجانب أوضح أن المرأة في هذه الحالة تفرز كمية أقل من الزيت ، لذلك نصح النساء اللاتي يردن الاحتفاظ بوجه نضر ، وتأخير حصول التجاعيد فيه ، بالإقلاع عن التدخين ، وتوفير الحماية للجلد ، وإبقائه ناعماً ، باستخدام المرطبات ، والكريمات ، هذا بالإضافة إلى الابتعاد عن أشعة الشمس.

بينما أوضح رئيس قسم جراحة التجميل في المركز الطبي بجامعة "أوترخت" في هولندا ، الدكتور "موشيه كون" أن سبب شيخوخة بشرة المرأة يعود على الأرجح إلى الكمية الزائدة من حويصلات الشعر ، والغدد الدهنية الموجودة بين جلد وعضلات شفاه المرأة.