

وقد حضر في هذه الندوة متخصصين من كلية الطب والصيدلة بجامعة أسيوط ومن مديرية الصحة والتأمين الصحي بمحافظة أسيوط وهم:-

السيدة الأستاذة الدكتورة / أميمة الجبالي: الأستاذة
بقسم الصحة العامة وطب المجتمع - كلية الطب - جامعة بأسيوط:
السيد الأستاذ الدكتور / محمد زين الدين حافظ:
وكيل وزارة الصحة بأسيوط

السيد الدكتور / سامي شريف علي: مدير عام فرع وسط الصعيد للتأمين الصحي بأسيوط
السيدة الأستاذة الدكتورة / مني المهدي: استاذة الصيدلانيات بكلية الصيدلة .

السيد الأستاذ الدكتور/مصطفى أحمد حمد: استاذ الجراحة ووكيل كلية الطب السابق.

وقد شارك في هذه الندوة جمع غفير من السادة عمداء الكليات ووكلائها لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة وأعضاء هيئة التدريس بمختلف الكليات كما شرف اللقاء بمشاركة المنطقة الجنوبية العسكرية وحضور **السيد عميد أركان حرب بهاء الدين عبد الناصر** ممثلاً عن القيادة الجنوبية العسكرية ، **والدكتورة / فاطمة الخياط** وكيل وزارة التضامن الاجتماعي وممثلين من مديري إدارات التربية والتعليم والتربية السكانية

توصيات ندوة

" الصحة حق للجميع في رؤية مصر ٢٠٣٠ "

٢٠١٩/١١/١٣



تحت رعاية كريمة لكل من **السيد اللواء/ جمال نور الدين** محافظ أسيوط و **الأستاذ الدكتور/ طارق الجمال** رئيس الجامعة، و**برئاسة الأستاذة الدكتورة/ مها كامل غام** نائب رئيس الجامعة لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

نظم " مركز الدراسات والبحوث البيئية " ، بجامعة أسيوط بالتعاون مع جمعية وطن واحد (الندوة الأولى)"ضمن سلسلة ندوات الثقافة البيئية"، للعام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠١٩ بالقاعة الثمانية بالمبنى الإداري بالجامعة تحت عنوان :

الصحة حق للجميع في رؤية مصر ٢٠٣٠

هذا وبعد الانتهاء من إلقاء المحاضرات بدأت المناقشات حول هذا الموضوع الهام وخلصت المناقشات المستفيضة والمثمرة إلى التوصيات التالية:

١- ضرورة العمل على الإصلاح الشامل لمنظومة الصحة المصرية بخلق نظام صحي جديد يستفيد من كل ما هو متاح ويؤمن للمصريين دون استثناء مستوى عال من جودة الخدمة ودون إرهاق للمواطن .

٢- ضرورة تبني كافة العاملين في المجال الصحي لرؤية مصر ٢٠٣٠ والعمل على تنفيذها بشكل تقني وعالي ومناسب .

٣- ضرورة إعلام المصريين بالإنجازات التي تم تنفيذها في ظل الخريطة الصحية لمصر .

٤- دعم وتفعيل البرنامج القومي الإلكتروني للترصد الوبائي للأمراض المعدية، مع زيادة الاهتمام بوحدات الترصد على كافة المستويات الصحية القومية من جامعات ومستشفيات حكومية وخاصة .

٥- وضع نظام ترصد مثالي لجميع المستشفيات الجامعية على كافة الجامعات المصرية وتذليل المعوقات الخاصة بالترصد ،

بأسيوط ومديرية الزراعة والتعاون والإرشاد الزراعي ومركز البحوث الزراعية والصحة ومديري شئون البيئة على مستوى محافظة أسيوط والتأمين الصحي بالمحافظة ، وباحثين من معهد بحوث الصحة الحيوانية ومديرية الطب البيطري، وممثلين من الجمعيات الأهلية ، ولغيف من القيادات الشعبية والتنفيذية بمدن وقرى المحافظة لتمثيل الحكم المحلى وإدارة السلامة والصحة المهنية وقطاع البترول وجهاز شئون البيئة وطب المجتمع وقطاع الإعلام والصحافة وربات البيوت بالمحافظة ، وقد بدأت الندوة بالكلمات الافتتاحية ثم استعرض السادة المحاضرون مقدمة عن رؤية مصر ٢٠٣٠ وتعددت المحاضرات لتشمل محور الصحة بأبعاده المختلفة وفي موضوعات متشعبة بغية الوصول إلى أبعاد الرؤية، وقد اشتملت المحاضرات الموضوعات على النحو التالي :

- نظم المعلومات الطبية ودور الترصد الوبائي في رؤية مصر ٢٠٣٠
- مديرية الصحة بأسيوط تتبني رؤية مصر ٢٠٣٠
- التأمين الصحي الشامل في رؤية مصر ٢٠٣٠
- مخاطر سوء استخدام المضادات الحيوية
- صحة مصر: منظومة الصحة بين الواقع والمأمول

مصادرها المختلفة وكذا تحديد أوجه المصروفات المختلفة والعمل علي صرفها طبقا للقانون والموازنة المعتمدة وإنشاؤه يكفل الآتي:

- أ- التغلب على ضعف الغطاء الصحي وتوسيعه ليشمل جميع المواطنين مع توفير مظلة مالية كافية للمصروفات.
- ب- القضاء على ارتفاع التكلفة المباشرة من جيب المواطن والتي تعتبر الاعلى على مستوى العالم (حوالي ٦٠% من اجمالي الصرف على الصحة مقارنة بالمتوسط العالمي ٢٠%).
- ت- القضاء على تغول القطاع الصحي الخاص على القطاع الحكومي والذي نتج عنه وضع مبدأ التبرج على رأس قائمة الاولويات وتأخر مبدأ الاهتمام بخدمة محدودى الدخل الى ذيلها. ويمكن بتقوية القطاع الصحي الحكومي اغراء الكفاءات الصحية بالعمل فى هذا القطاع. وكذلك يتمكن القطاع الحكومي من فرض قائمة اولوياته والتي هى بالضرورة تتفق مع مصلحة المواطن البسيط.

وذلك برفع مستوى الأطباء لمعرفة الأمراض والقدرة السريعة على التشخيص وزيادة القدرات العملية من أجهزه وفنيين والتسجيل الطبي المميكن ، وأن يكون الطبيب ملزم بالإعلام عن أي مرض أو الاشتباه فيه.

٦- أن يكون الترصد جزءاً أساسياً ضمن الأعمال الروتينية اليومية بالمستشفيات عامة والجامعية خاصة مع دقة تشخيص أسباب الوفاة بتقنيات عالية تتناسب مع جودة التسجيل الطبي وأنظمة الترصد.

٧- يثمن الحاضرون على الدور المتميز من قبل وزارة الصحة والسكان ومديرية الصحة بأسيوط والمجهودات الكبيرة التي تبذلها الدولة بالعديد من المبادرات من أجل الوصول بالخدمة الصحية إلى أعلى خدمة ممكنة.

٨- تبني رئاسة الوزراء مقترح إنشاء صندوق صحة مصر والذي يهدف توفير التمويل الكافي للقطاع الصحي الجامع من موارده المختلفة حكومية واشتراكات ليؤمن الرعاية الصحية المتكاملة لجميع المصريين. على أن يقوم الصندوق باقتراح مشروع الموازنة السنوية والعمل على تجميع الموارد الخاصة به من

اساس تحديد الحقوق والواجبات لكل طرف والية المحاسبة والجزاء عند الاخلال بالتعاقد.

د- دعم قدرة الدولة عن طريق الصندوق على التفاوض مع الهيئات والشركات والأفراد ذات الصلة لما فيه صالح المنظومة الصحية على المستوى القومى.

ذ- العمل على حوسبة المنظومة الصحية المصرية وتوفير البيانات الإحصاءات القومية ذات الصلة بالقطاع الصحى وكذا التقييم و التقويم الدوري للمنظومة الصحية المصرية.

٩- إجراء اختبارات الحساسية لتفادي عدم استجابة المضاد الحيوي للحالة المرضية مع ضرورة التزام المرضى بفترة العلاج الموصي بها طبياً حتى مع تحسن الحالة .

١٠- عدم استخدام أي علاج أو مضاد حيوي إلا باستشارة الطبيب وفي أضيق الحدود وأن يكون خط الدفاع الأخير للعلاج.

١١- أخذ التدابير اللازمة لمنع كافة مصادر العدوى (المياه الملوثة - الخضروات - الغذاء الملوثالخ) مع النظافة العامة لتقليل فرص حدوث المرض .

ث- حل معضلة انخفاض جودة الخدمة الصحية فى المنشآت الحكومية وذلك عن طريق رفع كفاءة الاداء فى ربع عدد المستشفيات الحكومية سنويا شاملة البنية الاساسية والتجهيزات والفريق الطبى والاداريين. ويكتمل ذلك خلال اربع سنوات.

ج- زيادة دخل العاملين فى القطاع الصحى الحكومى شاملا المستشفيات الخاضعة لتمويل الصندوق ليصل الى أعلى من المستوى الذى تطالب به نقابات المهن الصحية والتمريضية.

ح- القضاء على تعدد القائمين على تمويل الخدمة الصحية لى يصبح الصندوق القومى للصحة هو الجهة الوحيدة المسؤولة عن تمويل القطاع الصحى الحكومى. اضافة الى جعل الصندوق تحت الاشراف المباشر لرئاسة الوزراء لى يتم تفعيل مبدأ الفصل الكامل بين تقديم الخدمة الصحية من وزارة الصحة ووزارة التعليم العالى وغيرهما وبين تمويل الخدمة.

خ- مراقبة الأداء لوحدات تقديم الخدمة الصحية والعاملين بها. وكذا إبرام التعاقدات ما بين الصندوق وبين كل من وحدات تقديم الخدمة والعاملين بالقطاع الصحى وتكون تلك التعاقدات

لاين" المتخصص بالأخبار الطبية. وتوصي جمعية القلب الأميركية بأن تحد النساء من تناولهن للسكر المضاف إلى ٦ ملاعق صغيرة يوميا (٢٤ غراما)، في حين يجب على الرجال تحديد ما يتناولنه من السكر بـ٩ ملاعق صغيرة (٣٦ جراما). وفيما يلي قائمة بـ٨ أنواع من الأطعمة والمشروبات التي يعتقد كثيرون أنها لا تحتوي على كميات كبيرة من السكر:

١. الزبادي قليل الدسم:

مثل العديد من المنتجات الأخرى قليلة الدسم، يضاف السكر إلى الزبادي قليل الدسم لتعزيز النكهة. ويحتوي كوب واحد من الزبادي قليل الدسم بحجم (٢٤٥ جرام) على ما يصل إلى ٤٧ جراما من السكر، وهذا أكثر من الحد اليومي الموصى به للرجال والنساء.

٢. صلصة الباربيكيو:

يشكل السكر ٤٠ في المئة من مكونات صلصة الباربيكيو. وللتأكد من أنك لا تحصل على الكثير من السكر، تحقق من الملصقات الخاصة بعبوات الصلصة، واختر الأنواع التي تحوي أقل كمية من السكر المضاف.

١٢- التأكيد على طباعة عدد كاف من الكتب علي نفقة الجامعة ومديرية الصحة والتأمين الصحي لنشر الوعي برؤية مصر ٢٠٣٠ واطلاع كافة المواطنين عليها كوثيقة .

تجنبها فوراً.. أغذية ومشروبات غنية بـ "السكر الخفي"



تخفي بعض الأغذية التي يعتقد أنها صحية كميات كبيرة من السكر يؤثر تناول الكثير من السكر سلبا على الصحة، فهو مرتبط بزيادة خطر الإصابة بأمراض عديدة، بما في ذلك السمنة وأمراض القلب والسكري من النوع الثاني والسرطان. ويحاول العديد من الأشخاص تقليل تناولهم للسكر للحفاظ على صحتهم، ولكنهم يقعون "ضحية" منتجات يتم تسويقها على أنها "قليلة السكر" أو "قليلة الدسم"، ولكنها في الحقيقة تحتوي نسبة مرتفعة من السكر مقارنة بالمنتجات العادية، وفق ما ذكر موقع "هيلث

اليومية التي نقوم بها بشكل روتيني قد تضر الجسم ويمكن أن تشكل مخاطر صحية عليه. ووفقا لدراسات، فإن هذه الأنشطة اليومية قد تتسبب بإضعاف مناعة الجسم على مدار فترة من الزمن، وقد تؤثر أيضا على روتين الأكل والنوم، لذلك، من الضروري أن نعرفها وتجنبها. وفيما يلي بعض الأشياء التي تضر بالجسم.

١- النوم :

يرتبط النوم أكثر من اللازم أو القليل جدا بصحة القلب، فالإفراط في النوم يرتبط بصحة القلب السيئة لدى النساء المسنات، وفقا لدراسة أجرتها جمعية القلب الأميركية. في المقابل، فإن الحرمان من النوم يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب أو الوفاة بنسبة ٤٨%.

٢- تناول الطعام في وقت متأخر من الليل :

إن تناول وجبة العشاء في وقت متأخر من الليل سيزيد من احتمال زيادة الوزن، وفقا لدراسة نشرت عام ٢٠١١ في مجلة "السمنة". وخلصت نتائج الدراسة ذاتها إلى أن تناول السعرات الحرارية بعد الساعة ٨ مساء قد يزيد

٣. الكاتشب :

على غرار صلصة الباربيكيو، غالبا ما يحتوي الكاتشب على سكر. حاول أن تضع في اعتبارك كمية السكر المسموح لك بتناولها عند إضافة الكاتشب، وتذكر أن ملعقة واحدة من الكاتشب تحتوي على ملعقة صغيرة من السكر.

٤. عصير الفاكهة :

على الرغم من أن عصير الفاكهة يبدو خيارا صحيا، فإن الفيتامينات والمعادن الموجودة فيها تدخل إلى جسمك مع جرعة كبيرة من السكر، وقليلة جدا من الألياف، مقارنة بتناول الفاكهة نفسها.

<https://www.msn.com/ar-g/foodanddrin>

١٣ عادة يومية نمارسها وتؤدي أجسامنا جميعا



يقوم المرء، كل يوم، بأشياء معينة عن قصد أو بغير قصد ، لكن بعض هذه الأشياء أو الأنشطة

يمكن أن تعطي للناس انطبعا بأن الآخرين أكثر سعادة منهم.

٥- البقاء مستيقظا في وقت متأخر من الليل "بومة الليل"

إذا كان المرء مصنفا باعتباره "بومة ليل"، أي يظل مستيقظا حتى وقت متأخر من اليوم، فإنه بذلك يعرض جسمه لخطر صحي كبير. ومن المعروف أن البقاء مستيقظا في وقت متأخر من الليل يعرقل إيقاع الساعة البيولوجية للجسم، الأمر الذي يؤثر بدوره على دورة النوم والاستيقاظ وعادات الأكل ودرجة حرارة الجسم وغيرها من الوظائف الجسدية المهمة.

هذا هو أحد الأسباب التي تجعل العاملين في النوبات الليلية غالبا ما يجدون صعوبة في النوم عندما يذهبون إلى النوم، ويواجهون صعوبة في البقاء مستيقظين في العمل بسبب إيقاعهم اليومي الطبيعي ودورة النوم والاستيقاظ.

٦- تناول الطعام في المكتب :

وفقا لدراسة نشرت في المجلة الأمريكية للتغذية السريرية فإن تناول وجبة الإفطار أو

من خطر السمنة، لذلك، ينصح بتناول العشاء في الوقت المحدد.

٣- الجلوس طوال اليوم

تتطلب الوظائف المكتبية، على وجه الخصوص، الجلوس طوال اليوم لساعات عديدة، وهو الأمر الذي يضر بالصحة بحسب ما كشفت دراسات علمية.

فقد أظهرت إحدى الدراسات أن الجلوس لفترات طويلة يرتبط بزيادة أمراض القلب والسكري عند المرء، بينما وجدت دراسة أخرى أن الجلوس لساعات طويلة يزيد من خطر الاضطرابات العضلية الهيكلية، وخاصة آلام أسفل الظهر.

٤- الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي

إذا كان المرء مستخدما دائما لوسائل التواصل الاجتماعي، فإنه يعرض بذلك جسمه للخطر، حسب واحدة من الدراسات العلمية. وأشارت تلك الدراسة إلى أن النشر والمشاركة والإعجاب على تلك الوسائل يرتبط بزيادة احتمال الشعور بالعزلة الاجتماعية، ذلك لأن وسائل التواصل الاجتماعي

والعرق والدهون والأوساخ في الجسم قد تتسرب إلى المخدات والملاءات والمناشف. ويؤدي هذا، بالضرورة، إلى زيادة احتمال تجمع البكتيريا والفطريات والغبار والأوساخ، لذلك، من الضروري جدا أن يعمد المرء إلى الغسل الجيد للملاءات وأغطية الوسائد مرة واحدة على الأقل في الأسبوع، أو مرة واحدة كل أسبوعين.

١٠- الجلوس في السيارة أثناء الازدحام المروري :

وجدت دراسة نشرت في مجلة "البيئة المحيطة" أن الجلوس داخل السيارة خلال ساعات الازدحام المروري يسبب "ضغوط التأكسد" بسبب التعرض للملوثات. ولا شك أن المستويات الأعلى لبعض أشكال الجسيمات الضارة داخل مقصورات السيارة تعتبر سامة للجسم.

١١- الإقامة في منطقة صاخبة :

وفقا لدراسة نشرت في المجلة الأوروبية للقلب، فإن التعرض للضوضاء له تأثير سلبي

الغذاء في المكتب تعتبر ضارة للجسم. فقد وجد الباحثون أن العمل أثناء تناول الطعام يسبب شكلا من أشكال الإلهاة، مما يؤدي إلى زيادة تناول الطعام وكذلك زيادة استهلاك الطعام في وقت لاحق.

٧- النوم والعدسات اللاصقة :

تعتبر هذه العادة خطيرة جدا حاليا ويجب التوقف عنها فورا، وفقا لما ذكرته "مؤسسة النوم الوطنية". وبحسب المؤسسة، يؤدي النوم دون إزالة العدسات اللاصقة إلى الإضرار بالعين والتسبب بما يعرف "العين الحمراء الحادة" وقرحة العين والتهابات العين الخطيرة الأخرى.

٨- الغضب :

كشفت دراسات وأبحاث علمية عديدة أجرتها جامعة سيدني في أستراليا أنه، في كثير من الأحيان، قد يؤدي تفجر الغضب المتكرر إلى خطر الإصابة بنوبة قلبية. وخلص الباحثون إلى أن خطر الإصابة بنوبة قلبية يزيد بحوالي ٨.٥ مرة بعد ساعتين من تفجر الغضب الشديد.

٩- عدم غسل الملاءات وأغطية الوسائد :

إذا تحول هذا الأمر إلى عادة، فإن هذا قد يتسبب غالبا بضرر بصحة المرء، لأن خلايا الجلد الميتة

أسرة النشرة

الأستاذ الدكتور هـ / مهـ

كامل غانم

نائب رئيس الجامعة

لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

أ.د. ثابت عبدالمنعم إبراهيم بيطري

أ.د. محمد أبو القاسم محمد هندسة

أ.د. حسام الدين محمد عمر علوم

أ.د. عادل عبده حسين هندسة

أ.د. فاروق عبد القوي عبد الجليل زراعة

أ.د. مني المهدي صيدلة

أ.د. أميمة الجبالي طب

د. عصام عادل أحمد آداب

د. محمد محمود أحمد المستشفى الجامعي

على صحة القلب والأوعية الدموية. ويمكن أن يؤدي التعرض المستمر للضوضاء إلى حدوث اضطرابات في النوم والتواصل وغيرها من الأنشطة التي يمكن أن تزيد الضغط بمرور الوقت، وعندما يزداد التوتر، يزداد خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

١٢- بيئة العمل السامة :

وفقا لدراسة نشرت في مجلة الإدارة، وجد الباحثون أن الصحة والرفاهية في مكان العمل مهم لتحسين الصحة العقلية، وبالتالي فإن بيئة العمل السامة تزيد من خطر الإجهاد والاكتئاب والمشاكل الصحية الأخرى.

١٣- وضع المحفظة أو حقيبة اليد على طاولة المطبخ

تسمح هذه العادة للجراثيم بالانتشار والانتقال إلى عناصر غذائية أخرى في المطبخ، ذلك أن إحدى الدراسات وجدت حقائب اليد تحتوي على ضعف البكتيريا الموجودة على مقعد المراض

<https://www.skynewsarabia.com/technolo>