

«أحمي كلاويك اليوم كرمال صحتك بكرة»



الدكتورة مابيل عون
رئيسة قسم طب الكلى
في مستشفى سان جورج عجلتون

تمحورت حول الوقاية من أمراض الكلى المزمنة، ولا سيما تلك التي تنتج عن مرضي الضغط والسكري. وساهمت أيضاً في ٢٠١٥ الجامعة الأمريكية في بيروت بمثلة برئيس قسم أمراض الكلى البروفسور علي ابو علفا بنشاطات عدة أهمها محاضرات للممرّضات وأخصائيي المختبرات لنشر التوعية حول الإكتشاف المبكر لأمراض الكلى.

وهذا العالم تم الاحتفال باليوم العالمي للكلى في ١٠ آذار ٢٠١٦. وقد تعاونت لأول مرة الجمعية اللبنانية لأطباء الكلى والضغط مع وزارة الصحة

العامة لإطلاق الحملة الوطنية للوقاية المبكرة من أمراض الكلى تحت شعار «أحمي كلاويك اليوم كرمال صحتك بكرة». كذلك جرى التعاون مع وزارة التربية ووزارة الاتصالات وجمعية أطباء الأطفال.

وتم التركيز هذه السنة على موضوع الوقاية من الفشل الكلوي منذ عمر الطفولة بالمشاركة مع وزارة التربية.

وكما يقول المثل الصيني: «إذا أردت التخطيط لسنة فازرع الأرز وإذا

أردت التخطيط لعشر سنوات فازرع الشجر أما إذا أردت التخطيط لمدى العمر فثقّف الناس».

وأهم ثقافة يمكن نقلها للجيل الصاعد هي ثقافة الوقاية الصحية. الوقاية من المرض توقّر الماء على المريض وهمّاً على عائلته، ومصروفاً مالياً على الجهات الضامنة ولا سيما وزارة الصحة!

تضمنت حملتنا نشاطات عدة أبرزها إطلاق الحملة عبر المؤتمر الصحفي الذي عقد في ٨ آذار ٢٠١٦ في فندق البريستول بدعم من شركة سانوفي. تحدّث خلاله ممثل وزير الصحة وائل ابو فاعور مستشاره الدكتور بهيج عريبي عن مدى انتشار مرض الكلى في لبنان وأهمية تأمين العلاجات الخاصة به كغسيل وزرع الكلى. وذكر أن وزارة الصحة العامة تؤمّن غسيل الكلى لـ ١٦٠٠ مريض كلّي مزمن. كما كانت كلمة للرئيس المنتخب لجمعية أمراض الكلى والضغط الدكتور روبير نجم عن كافة النشاطات التي نظمت في لبنان حول هذا الموضوع خلال شهر آذار ٢٠١٦. وشرحت أيضاً الدكتورة بولين أبو جودة ممثلة أطباء الكلى عند الأطفال عن أسباب الفشل الكلوي عند الصغار وأولها الأمراض الخلقية والوراثية ولا سيما تلك التي تنتج عن زواج القرابة. وأكد أطباء الكلى جميعاً أن مرض الكلى في أغلب الأحيان مرض صامت جداً وهناك بعض الإشارات التي يمكن أن تتبعه ومنها ارتفاع الضغط الشرياني. كما ركّزوا على عامل البدانة الذي يسبب بنسبة عالية من مرض الضغط عند المراهقين والكبار. وهناك احصاءات منذ سنة ٢٠٠٩ في لبنان تشير الى أن ١٣٪ من الاطفال والمراهقين يعانون من البدانة و٣٨٪ منهم يعانون من الوزن الزائد. كما أن ٢١٪ من الذين يعانون من البدانة معرّضون لمرض الضغط.

جرى المؤتمر بحضور ممثل وزير الاتصالات الشيخ بطرس حرب الاستاذ جيلبر جبار، نقيب المستشفيات المهندس سليمان هارون وعدد من أطباء



الأطفال والكلى وحشد من الصحفيين.

وأطلق خلال المؤتمر الصحفي فيلم صغير قدمته جامعة AUST برعاية وزارة الصحة، وبمشاركة الفنان عمار شلق بثّ على جميع الشاشات التلفزيونية وهو يسلّط الضوء على الارشادات الخاصة بالاولاد للحماية المبكرة من أمراض الكلى وهي:

- شرب كمية كافية من المياه
- ممارسة الرياضة وتخفيف الوزن الزائد
- أخذ الضغط عند الأولاد منذ عمر ٣ سنوات عند كل زيارة طبيب أو معاينة في المدارس
- تشجيع الأطفال على دخول الحمام بشكل منتظم
- عدم الإسراف بأكل الملح والسكر للوقاية المبكرة من أمراض الكلى والسكري

نشاطات

وتبعت المؤتمر الصحفي سلسلة من النشاطات قام بها أطباء الكلى في لبنان لتوعية الرأي العام.

الى جانب مسابقة على موقع الجمعية طوال شهر آذار

www.lsnh-online.org كالاتي:

- في ١٠ آذار ٢٠١٦، شارك ٧٠ مستشفى بتقديم اختبارات مجانية لقياس ضغط الدم و توزيع الماء و نشر كتيبات حول الوقاية من مرض الكلى.



HIRAM HOSPITAL



مستشفى حيرام

خصائص ومميزات المستشفى:

يهدف مستشفى حيرام الى تأمين خدمات طبية متعددة ومتطورة ومدرسة وخدمات استشفائية ترميزية عالية، وذلك من خلال أحدث التجهيزات والاستعدادات الطبية والبشرية.



صور - هاتف: ٠٧/٣٤٣٧٠٠ - فاكس: ٠٧/٣٤٣٧١٥ - ص.ب. ٢٧٤ صور - لبنان



وتشكر جمعية إمراض الكلى كل من ساهموا في الحملة ولم يتم ذكرهم ولا سيما السيد انطوان قسيس والسيد طوني ابو جودة على مساهمتهم برسم وتخطيط منشورات التوعية للأطفال.

- استكملت أيضاً الجمعية اللبنانية لأمراض الكلى والضغط حملتها في مجمع ABC اشرفية في ١١ و ١٢ و ١٣ آذار تم خلالها أخذ الضغط لما يتعدى ال ١٠٠٠ ولد.

- وجرت يوم ١٩ آذار محاضرات توعية لمرضات من كافة المستشفيات اللبنانية في بيت الطبيب. برعاية نقابة أطباء لبنان. وبالإشتراك مع نقابة الممرضات التي ترأسها د. نهاد ضومط.

- واختتمت جمعية أطباء الكلى شهر آذار عبر ١٢ محاضرة القيت على كافة الأراضي اللبنانية لأطباء الأطفال وأطباء الصحة العامة وكان الهدف نشر الوعي حول أهمية عامل البدانة، وارتفاع الضغط الذي يبدأ منذ عمر الطفولة والمراقبة والذي بإمكانه أن يؤدي لاحقاً الى أمراض كلى مزمنة.

اعدت هذه المحاضرات لجنة من أطباء الكلى ضمت كل من د. روبير نجم، د. بلسم الغول، د. مابيل عون، د. بولين أبو جودة ود. رامي غبريل وشارك في نشرها د. عبير غيث، د. شبل موراني، د. مهى كنعان ود. انطونيو قزي.

- وفي الختام، القواعد الذهبية للوقاية من أمراض الكلى عند الكبار:
١. حافظ على لياقتك البدنية وابق نشيطاً
 ٢. حافظ على مستوى السكر في الدم
 ٣. راقب ضغط الدم
 ٤. اعتمد على الأكل الصحي وحافظ على وزنك
 ٥. حافظ على مستوى استهلاك السوائل في الجسم بشكل صحي خصوصاً الماء
 ٦. لا تدخن
 ٧. لا تفرط في استهلاك الأدوية من دون وصفة طبية
 ٨. افحص وظيفة الكلى عند اجتماع أكثر من عامل ينذر بخطر إصابة الكلى: مرض السكري أو ارتفاع ضغط الدم أو البدانة أو إصابة أحد أفراد العائلة بمرض الكلى.



HK

Kassab Hospital

مستشفى قصب



الهلالية - صيدا | هاتف: ٠٧/٧٢٣٧٠٠ - ٠٧/٧٢٣٩٠٠ | فاكس: ٠٧/٧٣١٥٤١ | مقسم ٢٧٨ | بريد الكتروني: mk_kassab@hotmail.com