

نشأ نوبكو سرقة

الربع الأول 2023



نوبكو في معرض الصحة العربي



1 مشاركاتنا

3 لقاء العدد

4 مُستراح

5 مفاهيم

6 أخبار متنوعة

8 كن مطلعاً

10 على فكرة

12 فيديوهات TEDX

نوبكو في معرض ميدلب الشرق الأوسط

بهدف عقد شراكات جديدة وتقوية العلاقات مع الموردين العالميين؛ شاركت نوبكو في معرض ميدلب الشرق الأوسط 2023، والذي استضافه مركز دبي التجاري العالمي في الفترة من 6 - 9 فبراير، وتأتي هذه المشاركة تأكيداً على اهتمام نوبكو بتغيير مشهد الرعاية الصحية بالمملكة، حيث يعد هذا المعرض الأكبر في مجال التشخيص في الشرق الأوسط، نظراً لاستضافته ما يفوق الـ 500 عارض من أكثر من 40 دولة مشاركة، بهدف عرض أحدث المنتجات والحلول الطبية في العالم.



نوبكو تشارك في معرض الصحة العربي

شاركت نوبكو في معرض الصحة العربي الذي يستضيفه مركز دبي التجاري العالمي في الفترة من 30 يناير إلى 2 فبراير 2023م، حيث يعد المعرض من أضخم المعارض في مجال الرعاية الصحية في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، كما استعرضت نوبكو تجربتها الثرية في سلسلة الإمداد، وتجهيز المستودعات الطبية وإدارتها، ورفع كفاءة الرعاية الصحية وجودتها في المملكة العربية السعودية، حيث يتيح المعرض للمصنعين الدوليين والموزعين عرض منتجاتهم المبتكرة في مختلف الفئات.



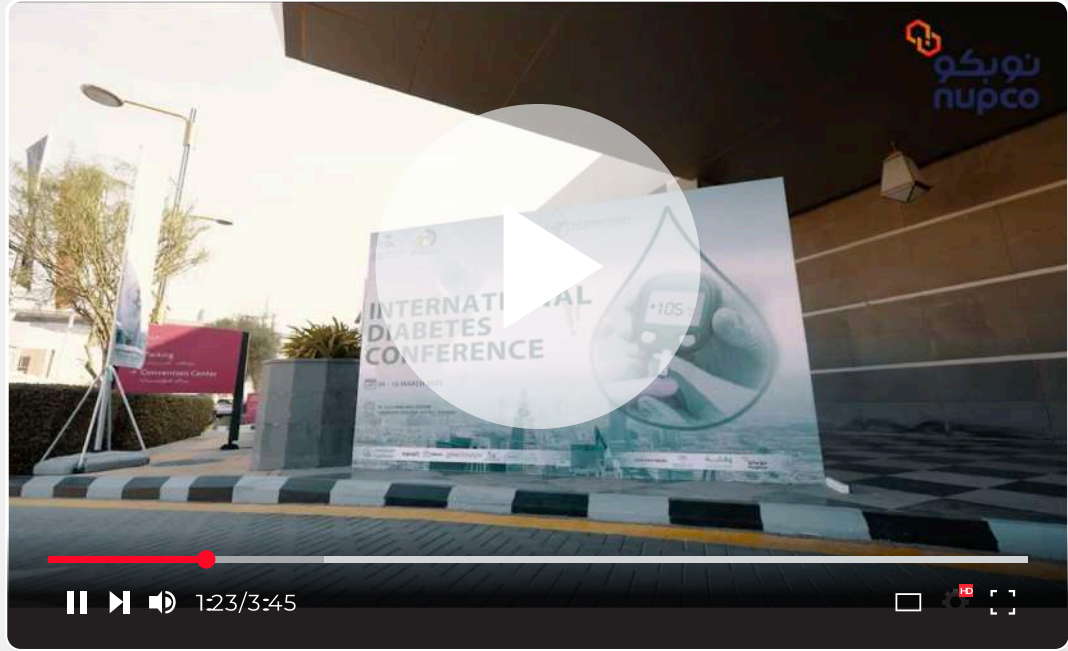
نوبكو في معرض سيفا

تختتم #نوبكو مشاركتها بكونها شريك استراتيجي في لقاء الجمعية الصيدلية السعودية السنوي #SIPHA23، الذي سلّط الضوء على مساهماتها في تقديم أعلى مستويات من الخدمات الصحية في المملكة



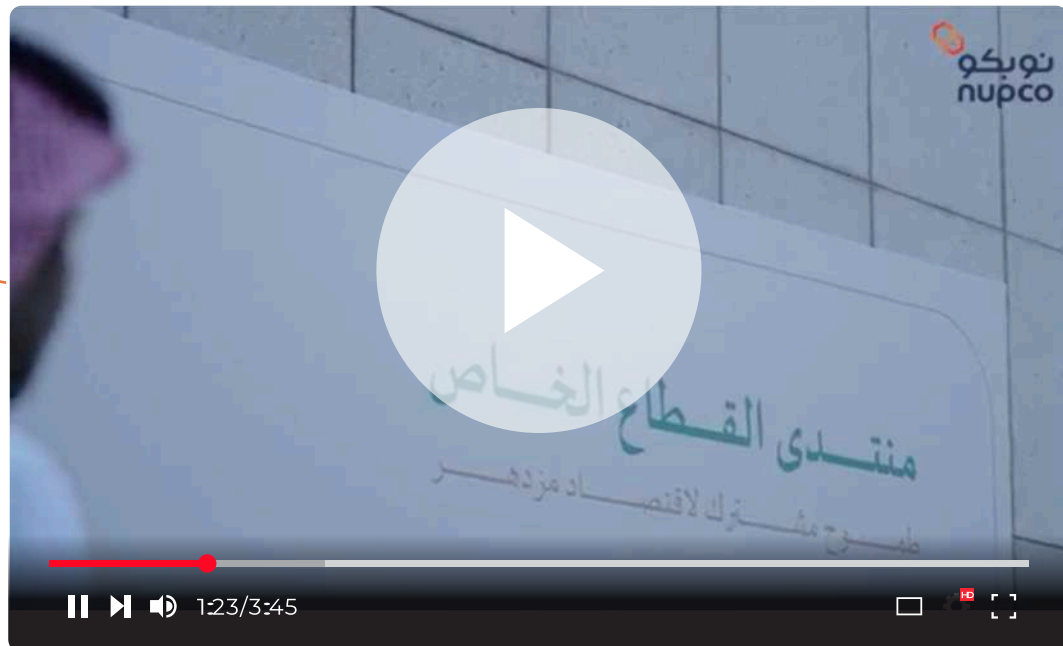
نوبكو في مؤتمر السكري الدولي

سعيًا للاستفادة من الفرص للتعرف على أحدث التطورات والدراسات حول مرض السكري وطرق الوقاية منه؛ شاركت نوبكو وكشريك في مؤتمر السكري الدولي، والمقام تحت رعاية وزير الصحة فهد بن عبد الرحمن الجلاجل، وذلك بفندق كراون بلازا في المدينة رقميّة، يومي 9 - 10 مارس 2023م، حيث يهدف هذا المؤتمر الدولي إلى تعزيز صحة المجتمع الوقائية والعلاجية من الأمراض، وقد شارك فيه عدد من المتخصصين في مجال مكافحة السكري من داخل المملكة وخارجها.



نوبكو في منتدى صندوق الاستثمارات العامة والقطاع الخاص

شاركت نوبكو في منتدى صندوق الاستثمارات العامة والقطاع الخاص والمقام تحت رعاية معالي المحافظ ياسر الرميان في الفور سيزونز، يومي 14 - 15 مارس 2023م، ويهدف المعرض إلى دعم التنمية الوطنية وتحقيق أهداف رؤية السعودية 2030 لرفع مساهمة القطاع الخاص في الناتج المحلي الإجمالي، وبناء شراكات طويلة الأمد مع القطاع الخاص، وإطلاق العنان للفرص في المملكة.



دور القادة في صناعة التغيير

المهام والمسؤوليات بما يتناسب مع عملية التغيير الجذرية، وتمكين جميع الكوادر والطاقات البشرية والحرص على جاهزيتها، وتوفير الإمكانيات المادية والتجهيزات التقنية اللازمة لإحداث عملية التغيير، وتهيئة جميع هياكل العمل التنظيمية بكفاءة وفاعلية، كما أن التغيير يواكب عملية التطور، ويعزز من قدرة المؤسسة على التكيف، ويرفع مرونتها لترتقي نحو مستهدفات قيّمة تعزز من دورها.

يعد مفهوم القيادة التحويلية أحد أهم المفاهيم التي تعزز نجاح المؤسسة، إذ يشكل نمطاً قيادياً برؤية واضحة عن تطلعات المستقبل التي تدعم الرؤية والرسالة طويلة الأمد التي تنتهجها المؤسسة، كما تبرز أهمية استخدام مفهوم القيادة التحويلية في التغيير التنظيمي؛ وهو تحويل المؤسسة من حالتها الراهنة إلى حالة أكثر كفاءة وفاعلية من خلال استحداث هيكل تنظيمي جديد يتوافق مع متطلبات ومناخ بيئة العمل التنظيمية الداخلية والخارجية، وتبني أنظمة وأساليب قيادية مرنة وداعمة للتكيف والتأقلم مع التطورات والتغيرات المستحدثة داخل المؤسسة.

أخيراً؛ لا بد من أن تقوم مهارة إدارة التغيير في المؤسسة على أساسات تنظيمية ذات مرونة وديناميكية عالية تضيف التميّز التنافسي والقدرة على التكيف الفاعل مع عوامل التغيير المختلفة، وتحويل مسارها لصالح المؤسسة بشكل مُتسق، بالإضافة إلى تمكين عنصر التغيير الفاعل في كافة أدوار المنظمة وهيكلها وإجراءاتها ومشاريعها وكفاءاتها القيادية بما يخدم رؤية المؤسسة، ويعزز من علاقاتها وحضورها على المستوى الإقليمي والعالمي.

يعد دور القيادة دوراً مهماً ومحرّكاً أساسياً لتحسين الإنتاجية وترقية الأعمال وتحقيق المستهدفات؛ إذ يشكلّ مفهوم القيادة المستدامة في قدرة القائد على إلهام الأفراد، والدعم المتواصل، والنقد البناء، بهدف تقديم مستوى عالٍ من الاحترافية والمهنية، وإحداث التغيير بصفة متواصلة في ظل التحديات التي تواجه المؤسسة، والقدرة على التكيف مع التغيير بفاعلية ضمن معطيات الواقع ومتطلبات المستقبل، كما تتنوع مفاهيم القيادة بتعدد الاتجاهات والأنطر النظرية خلال المراحل المختلفة لنمو وتطور المؤسسة؛ إذ يتضمن ذلك إجادة تعامل القائد مع الأفراد، واختيار السلوك المناسب في التعامل، والتأثير على الآخرين بصورة إيجابية، حيث أن المؤسسات تعتمد كلياً على القيادة الواعية التي تدعم سبل النجاح، وترفع مستوى الأداء، وتدعم مؤشر التطور والنمو الذي يخدم نجاح مستهدفات المؤسسة وتوجهاتها، كما تشمل مهام القائد التميز بالمشاركة والمشورة المستمرة مع كافة الموظفين، وإشراكهم في وضع الأهداف والخطط وإجراءات التنفيذ والمتابعة، والعمل على خلق بيئة صحية تقوم على التفاهم والحوار البناء، بالإضافة إلى مهارة القائد في ملاحظة مواطن الضعف والخلل داخل المؤسسة، ومحاولة معالجتها بأقل تكلفة ممكنة.

يعد التغيير عنصراً بارزاً ومهماً في نجاح المؤسسات واستمراريتها، ورفع مستوى الكفاءة بما يحقق النتائج والتطلعات المرجوة، إذ إن التغيير والتطور المستمر يدعم كافة مسارات المؤسسة، ويدفعها نحو استكشاف آفاق المستقبل، وتعزيز نجاحاتها من خلال توزيع



الأستاذ/ رياض الفامدي
الرئيس التنفيذي للخدمات المشتركة

ذكرى يوم التأسيس.. ثلاثة قرون من التاريخ العريق

يعد يوم 22 فبراير يوماً تاريخياً، ففيه تأسست المملكة العربية السعودية بتاريخ 1139 هـ / 1727م، حين أسس الإمام محمد بن سعود الدولة السعودية الأولى. فبداية المملكة لم تكن حديثة، بل هي ضاربة في عمق التاريخ، بدايةً باستقرار بني حنيفة في وسط الجزيرة العربية ليؤسسوا الإمامة في نجد على ضفاف وادي حنيفة في القرن الخامس الميلادي، وفي منتصف القرن التاسع الهجري وُضعت اللبنة الأولى في مراحل تأسيس الدولة السعودية الأولى عندما أكمل الأمير مانع بن ربيعة المريدي الحنفي مسيرة عشيرته « بني حنيفة».

وبعد عقود من الزمن تعاقب فيها أبناء مانع المريدي وأحفاده على إمارة الدرعية، دخلت المنطقة في مرحلة جديدة، تحديداً حين تولى الإمام محمد بن سعود الحكم في منتصف عام 1139 هـ / 1727م، حيث سعى إلى توحيدها واستقلالها السياسي، ولم الشمل، ووحدة الكلمة، ليؤسس بذلك الدولة السعودية الأولى، وعاصمتها الدرعية.



تقنية أتمتة روبوتية بمرونة فائقة

يشهد اليوم قطاع الخدمات اللوجستية والصناعات تقنيةً واعدةً تُعزز مرونة أتمتة العمليات، مما يساهم في زيادة إنتاجية سلاسل الإمداد ونموها، ويحقق عوائد كبيرة للمستودعات.

الروبوتات التعاونية المتنقلة

الروبوتات التعاونية المتنقلة هي تقنية متكاملة تهدف إلى أتمتة العمليات آلياً في دائرة العمل، ومصممة بأمان عالي باستخدام مستشعرات تضمن سلامة العاملين في المنطقة، وتعمل على تسهيل إنجاز المهام المتكررة والبسيطة بدقة وكفاءة عاليتين، وتتميز هذه الروبوتات بمرونتها الفائقة، وأمانها وإمكاناتها المرتفعة، واستعمالاتها المتعددة داخل دائرة العمل وخارجها، مما يزيد كفاءة وإنتاجية الشركة.

تقنية واعدة تحدث نقلةً سوقيةً نوعية

يشهد سوق الروبوتات التعاونية نمواً متسارعاً وطلباً متزايداً، حيث إنه يفتح آفاقاً سوقية واعدة تعزز مرونة الأتمتة في قطاع الخدمات اللوجستية وسلاسل الإمداد، مما سيرفع الإنتاجية في المستودعات ويحقق كفاءة الإنفاق، فمن المتوقع أن تبلغ قيمة سوق الروبوتات العالمي 13 مليار دولار بحلول عام 2025م، ويعزى توجه الشركات إلى شراء هذه الروبوتات إلى تميزها بالمرونة والأمان، بالإضافة لسهولة برمجتها، وبساطة استخدامها، واحتوائها على أحدث أجهزة الاستشعار وتقنيات التشغيل والتوصيل والبرمجة.

توقيع اتفاقيات لخدمة القطاع الخاص

وقعت نوبكو عدة اتفاقيات لخدمة القطاع الخاص مع مجموعة من الموردين البارزين في المجال الصحي، وهم: شركة جونسون آند جونسون، وشركة ضماد، وشركة مدي سيرف، وشركة مكتب الحبليل الطبي، وشركة ميس السعودية، وشركة زومو التجارية المحدودة، وشركة مصنع المحاليل الطبية، وذلك لتأمين احتياج الجهات الصحية من الأدوية والمستلزمات الطبية وتغطيتها من خلال منصة السوق الإلكتروني، التي تتيح استعراض المنتجات الطبية وتوفيرها بأسعار منافسة وجودة عالية عبر موردين معتمدين، وتهدف نوبكو بتوقيعها لهذه الاتفاقيات إلى ضمان رفع كفاءة القطاع الصحي بالمملكة.



شركة التوريدات والخدمات الطبية "المحدودة"



تدشين مركز نوبكو اللوجستي في الباحة

دشنت نوبكو المركز اللوجستي الأول في منطقة الباحة برعاية صاحب السمو الملكي الأمير الدكتور حسام بن سعود بن عبدالعزيز آل سعود أمير منطقة الباحة حفظه الله، وحضور معالي الأستاذ فهد بن عبدالرحمن الجاغل وزير الصحة، وذلك في إطار توجه استراتيجي ليصبح المركز خطوة ناهضة وداعمة لبناء كافة خدمات سلاسل الإمداد الصحية وتحسينها، وتمكين الجهات الصحية الحكومية ودعمها لتقديم الرعاية الصحية المثلى للمرضى، ويعد المركز شهادة على المتابعة الدؤوبة التي تقدمها نوبكو لبناء سلاسل الإمداد الحديثة في القطاع الصحي، وزيادة فاعليتها وتجويد مخرجاتها من خلال تطبيق أعلى المعايير الدولية الخاصة بالتخزين الطبي؛ بما يضمن تقليل التكاليف التشغيلية وسهولة الرقابة وضبط معايير الجودة.



نوبكو توقع اتفاقية تقديم خدمة وصفتي مع وزارة الحرس الوطني

وقعت نوبكو مذكرة تفاهم مع الشؤون الصحية بوزارة الحرس الوطني بحضور الرئيس التنفيذي للشركة الوطنية للشراء الموحد نوبكو الأستاذ فهد الشبل، والمدير العام التنفيذي للشؤون الصحية بوزارة الحرس الوطني معالي الدكتور بندر القناوي، إذ تهدف هذه الاتفاقية المشتركة إلى تقديم خدمة الوصفة الطبية الإلكترونية وصرف الأدوية عن طريق الصيدليات المجتمعية «وصفتي» بما يضمن توفير الرعاية الشاملة والمتكاملة، وتقديم أفضل الخدمات بأعلى معايير الجودة والكفاءة والفاعلية.



إطلاق مشروع التوصيل للقسم

أطلقت الشركة الوطنية للشراء الموحد نوبكو مشروع التوصيل للقسم ضمن خطة تجريبية لبناء سلسلة توريد متكاملة عن طريق تشغيل نوبكو للمستودع الفرعي في المستشفى، وتوفير المعدات والأيدي العاملة لخدمة توصيل الطلبات للأقسام من خلال نظام (Hospital ordering system HOS)؛ سعياً لرفع كفاءة سلاسل الإمداد الطبية لتقديم خدمة طبية لائقة للمرضى، وتلبية كافة احتياجاتهم في المكان والوقت المناسب.

توقيع اتفاقية مع مستشفى الملك خالد

سعياً لتعزيز الشراكات الاستراتيجية مع القطاع الحكومي، وقعت نوبكو اتفاقية مع مستشفى الملك خالد التخصصي للعيون بهدف الإسهام في تأمين الأدوية والأجهزة والمستلزمات الطبية، حيث وقع الاتفاقية الرئيس التنفيذي للتشغيل بشركة نوبكو الأستاذ فهد البطحي، والرئيس التنفيذي للتشغيل بمستشفى الملك خالد التخصصي للعيون الأستاذ عبدالرحمن الحمدي، إذ تهدف الاتفاقية إلى توحيد سبل التعاون وتسهيل كافة الأعمال التي تسهم في توفير الاحتياجات الطبية بما يضمن استدامة التنمية في قطاع الرعاية الصحية بأعلى معايير الجودة.

مستشفى الملك خالد
التخصصي للعيون
King Khaled Eye
Specialist Hospital



ورشة عمل نوبكو التفاعلية مع الموردين

بهدف تعزيز العلاقات مع الموردين، والارتقاء بمستوى الرعاية الصحية في المملكة، وتحسين تجربة المورد، وإنشاء مبادرات تعزز رحلة الموردين مع نوبكو؛ أقامت نوبكو ورشة عمل تفاعلية للموردين، حيث امتدت الورشة ليومين بهدف التعريف بإدارات نوبكو ودورها في آلية المنافسات التي يتم طرحها، بالإضافة إلى مناقشة التحديات التي تواجهها مع الموردين بغرض تسهيل الإجراءات بين نوبكو ومورديها، والعمل على تطوير آلية التواصل لتحقيق أهداف نوبكو الاستراتيجية في توفير الرعاية الصحية للمرضى، وتأتي هذه المبادرة تأكيداً على التزام نوبكو بتطوير القطاع، ودورها الريادي في مجال الرعاية الصحية بالمملكة.

نوبكو توقع اتفاقية شراكة لدعم الجمعية الخيرية لرعاية الأيتام «إنسان»



وقعت نوبكو اتفاقية شراكة مع الجمعية الخيرية لرعاية الأيتام «إنسان» لتعزيزاً لتفعيل استراتيجية الخدمة المجتمعية التي تهدف لمنح موظفي نوبكو خيار التبرع عن طريق تحديد مبلغ الاستقطاع من رواتبهم للجمعية الخيرية عبر برنامج (عطاء الموظف)، كما تضمنت الاتفاقية دعم مشاريع الجمعية الدائمة والموسمية كالتوقيف والسلة الرمضانية، وذلك لتعزيز التعاون المشترك لرفع مستوى الوعي بالخدمة المجتمعية لهذه الفئة الغالية، حيث تعد هذه الاتفاقية جزءاً من مساهمة نوبكو في تفعيل الرؤية الوطنية لخدمة المجتمع، التي بدأتها بمنح المستفيدين من برامج الجمعيات الخيرية رعاية صحية وتعليمية ترفع جودة حياتهم.



جهاز يعالج الرفرفة الأذينية وعدم انتظام دقات القلب البطيني

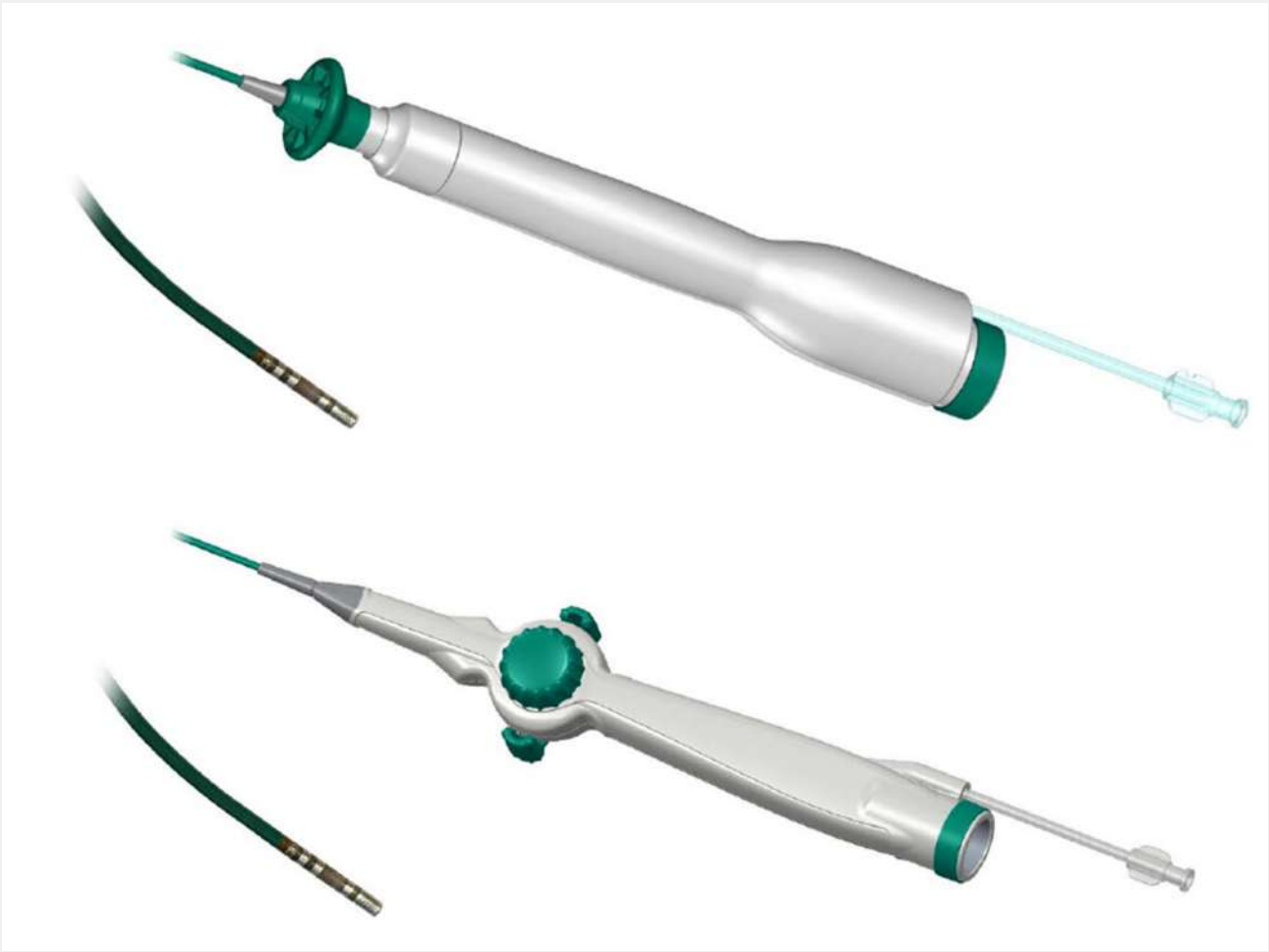
يهدف جهاز FlexAbility SE Ablation Catheter إلى تشخيص وعلاج الرفرفة الأذينية التي تؤدي إلى تسارع نبضات القلب في الأذنين، كما يستخدم الجهاز لتقويم عدم انتظام دقات القلب البطيني المسبب لزيادة نبضات القلب في البطينين، وذلك في حال حدوث نوبات متكررة ومتواصلة لا يمكن إيقافها بالأدوية، ويتكون الجهاز من قسطرة طويلة ومرنة موصولة في طرفها قطب معدني يتم تسخينه لاستئصال أنسجة القلب المسببة لتزايد نبضات القلب، وذلك عن طريق إدخال القسطرة في إحدى الثوردة في الأذنيّة ودفعها عبر الأوعية الدموية وصولاً إلى القلب، وأحياناً قد يتم إدخال القسطرة أسفل عظم القص وصولاً للسطح الخارجي للقلب لتحديد أنسجة عضلة القلب غير المنتظمة، ثم يتم تسخين طرفها واستئصال النسيج لإيقاف الإشارات الكهربائية المسببة لهذه الحالة.

جهاز يُحفز الحبل الشوكي لعلاج الجذع والأطراف

يعمل جهاز (Abbott’s Prodigy, Proclaim, and Proclaim XR Spinal Cord Stimulation (SCS) على تحفيز الحبل الشوكي لتخفيف التلام المزمنة والمستعصية وعلاجها في الجذع والأطراف، ويتكون من مولّد نبضات قابل للزرعة، متصلاً بسلك أو سلكين قابلين للزرعة في الحبل الشوكي، وجهاز تحكم للمريض يرسل إشارات لاسلكية إلى المولّد للتنبيه بعملية تحفيز الحبل الشوكي عبر السلكين، ومبرمج طبي لتتبع وإدارة حالة المريض، يساعد هذا الجهاز في تخفيف بعض التلام المتعلقة ببعض الحالات، كمتلازمة فشل عملية الظهر، وآلام أسفل الظهر المستعصية، وآلم الساق المستعصي، والاعتلال العصبي السكري في الأطراف السفلية.

جهاز مختص بعلاج انسداد وتضيّق الشرايين

يستخدم جهاز القسطرة البالون Chocolate Touch Paclitaxel Coated PTA لعلاج انسداد وتضيّق الشرايين في الفخذين والركبتين الناتج عن مرض الشرايين المحيطية الناتج عن الترسبات الدهنية في الشرايين، ويتكون الجهاز من قسطرة في طرفها بالون مغلف بدواء «باكليتاكسيل» الذي يمنع تضيّق الشرايين، ويتم ذلك عن طريق إدخال القسطرة البالونية عبر الأوعية الدموية وصولاً إلى الجزء المسدود في الشريان، ثم يُنفخ البالون المغلف بالدواء لفتح المجرى الضيّق بالكامل ووضع الدواء على جدار الشريان.



جهاز مختص بعلاج اضطراب نبضات القلب وتوقف القلب المفاجئ

يستخدم جهاز معالجة الرجفان التلي (AED) Avive Automated External Defibrillator لعلاج الأشخاص الذين يعانون من نوبات توقف القلب المفاجئ، وهو جهاز آلي محمول يعمل ببطارية قابلة لإعادة الشحن، ويتكون من خرطوشة تحتوي على ضمادات لاصقة بأقطاب كهربائية موصولة بإحكام بالجهاز، حيث يظهر تعليمات صوتية ومؤشرات مرئية لإرشاد المستخدم عبر سلسلة من خطوات الإنعاش، وتشمل إنعاش المريض بصدمة كهربائية أو إجراء الإنعاش القلبي الرئوي، وعند تفعيل الجهاز يتم إرشاد المستخدم بطريقة وضع الضمادات على صدر الشخص الذي يعاني من اضطراب النبضات، وبعدها يستقبل الجهاز إشارات كهربائية لتسجيل نظم نبضات القلب وقياسها؛ لتحديد مدى حاجة المريض إلى تلقي الصدمة الكهربائية، ثم يبدأ الجهاز بالصق الكهربائي آلياً بعد التأكد.

تقنية نوعية لأتمتة سلاسل الإمداد

الروبوتات التعاونية المتنقلة هي إحدى التقنيات الواعدة المتميزة بالمرونة الفائقة التي ستعزز نمو قطاع الخدمات اللوجستية وأتمتة عمليات سلاسل الإمداد، من خلال تسهيل إدارة العديد من المهام المتكررة والبسيطة وإنجازها في المستودعات، حيث إن هذه الروبوتات تحسّن عملية تنفيذ الطلبات ودقة الطلب، وذلك عن طريق توجيه العاملين في المستودع إلى المسارات بيسر وسهولة لتنفيذ المهام المطلوبة بسرعة؛ مما يزيد كفاءة المستودعات وإنتاجيتها، ويعزز مرونتها وفرص توسّعها ونموها، فضلاً عن تخفيض التكاليف.



هل الصيام المتقطع يسهم في إنقاص الوزن؟

ما حقيقة «الفواكه والخضروات الطازجة دائماً أفضل»؟

الفواكه والخضروات الطازجة والمجمدة كلها مغذية، وتحتوي على الفيتامينات والمعادن الصحية التي يحتاجها الجسم حين يتم حصادها، وتخزينها، وتناولها في ذروة نضجها، لذا علينا مراعاة بعض العوامل قبل اختيار الفواكه والخضروات الطازجة، حيث يُفضل تناولها في أسرع وقت ممكن بعد حصادها للحصول على قيمتها الغذائية الكاملة، ولكن غالباً ما يتم شحنها إلى المتاجر من مسافات بعيدة، بالتالي قد تطول مدة تخزينها أو قد لا تُخزن بطريقة صحيحة، مما يُفقدتها

يسهم الصيام المتقطع على إنقاص الوزن غالباً، فحين نقارن معظم الأنظمة الغذائية الخاصة بخسارة الوزن التي تتطلب حساب السعرات الحرارية وتقييدها؛ نجد أن الصيام المتقطع لا يتطلب تقييد السعرات الحرارية، لأن العامل المهم وفقاً لهذا النظام هو تقييد الفترات الزمنية التي نتناول فيها الطعام، فحين يحصل الجسم على سعرات حرارية أقل من المعتاد كل يوم، يؤدي ذلك إلى فقدان الوزن تدريجياً، وتختلف فترات الصيام المتقطع، فقد تكون ساعات محددة كل يوم، كالصيام لمدة 16 ساعة يومياً، أو الصيام ليوم كامل كل يومين، وعلى الرغم من نجاح الكثيرين في إنزال أوزانهم باستخدام الصيام المتقطع، إلا أننا لا زلنا نحتاج للبحث أكثر حول فاعليته، والتأكد من الآثار الصحية طويلة المدى لهذا النظام.



الجينات التي لا ترثها من والديك، ولا يمكنك العيش بدونها!

تعارفنا على أن الجينات تورث من الوالدين، ولكن في الحقيقة يحتوي جسم الإنسان على ميتوكوندريا فيها جين مختلف، والميتوكوندريا هي عضلة خلوية مسؤولة عن إنتاج الطاقة للخلايا من الطعام الذي نتناوله، واعتقد العلماء قديماً أن أصل المادة الوراثية في الميتوكوندريا هي بقايا خلية أحادية تعيشت في الماضي داخل خلية أحادية النواة وأصبحت جزءاً لا يتجزأ منها، وعلى الرغم من أننا نحصل على الحمض النووي للميتوكوندريا من الأم، إلا أن تكاثر الخلايا عن طريق الانقسام ينقل الميتوكوندريا إلى خلايا جديدة، وتستمر العملية حتى تكتسب الميتوكوندريا جينات وحمض نووي مختلف عن الحمض النووي الموجود في نواة الخلية التي تحملها، ومع ذلك فإن جينات الوالدين تساهم في بناء وتنظيم الميتوكوندريا.

ما الذي يسبب النوبات، وكيف نعالجها؟

سمعنا عن النوبات وعن الأعراض التي تحدثها، وفي الحقيقة أغلب النوبات مصدرها واحد! تم اكتشاف مصدر النوبات وطرق علاجها بعد بحث طويل، فقد حاول العلماء على السنين دراسة النوبات واكتشاف علاجها بمختلف الطرق، إلى أن استطاعوا اكتشاف أن النوبة هي مجموعة من الأعراض الناتجة عن النشاط الكهربائي الزائد في الدماغ، وتعددت كذلك تجارب علاج النوبات، حتى توفرت العشرات من الأدوية للتحكم فيها وعلاجها، وعند حدوث النوبات علينا التعامل مع الشخص المصاب بالنوبة برفق، وعدم تثبيته أو وضع أي جسم في فمه، وعدم محاولة إجراء الإنعاش القلبي، وإيقائه في منطقة آمنة وطلب المساعدة من المختصين الطبيين.



أربعة أسئلة عليك طرحها على الطبيب

من المعتاد أن يطرح الطبيب على مريضه العديد من الأسئلة بهدف التشخيص وتحديد العلاج المناسب، ولكن هل هناك أسئلة يجب أن يطرحها المريض على الطبيب قبل البدء في العلاج؟ هناك أربعة أسئلة بسيطة ومهمة في نفس الوقت، فهي تساعد الطبيب والمريض على اتخاذ القرار المناسب، فمن المهم أن يسأل المريض عن ضرورة الإجراء الطبي، ومخاطره المحتملة، والبدائل الأخرى له، والمضاعفات المحتملة عند رفض هذا الإجراء، حيث تساهم هذه الأسئلة في مناقشة كل الخيارات المتاحة، والتأكد من أن الخيار المحدد هو الأفضل لحالة المريض.



كيف يزيد ضوء النهار جودة نومك؟

التعرض اليومي لضوء النهار هو سر تنظيم الساعة البيولوجية، حيث يستشعر الجسم ساعات النهار وساعات الليل من خلال التعرض للضوء، نظراً لئّن التعرض لضوء النهار لمدة 30 دقيقة على الأقل يساهم في ضبط ساعة الجسم البيولوجية، مما يحسن جودة النوم، ويساعد على الاستغراق في النوم بسهولة، فكلما زاد تعرض الجسم لضوء النهار الطبيعي، أصبح الجسم أكثر يقظة ونشاطاً في النهار، مما يساعد على الشعور بالنعاس والنوم مبكراً في المساء.

