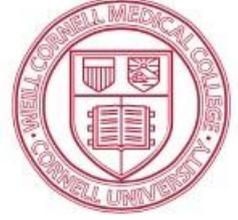


كلية طب وايل كورنيل في قطر Weill Cornell Medical College in Qatar



عضو في مؤسسة قطر

بيان صحفي

كلية وايل كورنيل في قطر تقدم مشورة الخبراء بشأن الصحة أثناء السفر

الدوحة - 13 مايو 2015: تمحورت أحدث نسخة من سلسلة المحاضرات العامة "اسأل المختص" التي تنظمها كلية طب وايل كورنيل في قطر في إطار حملة "صحتك أولاً"، حول أفضل السبل للحفاظ على الصحة أثناء السفر. ونبّه المحاضر الدكتور رافيندر مامتاني، العميد المشارك للصحة العالمية والعامة في كلية طب وايل كورنيل في قطر، إلى أن إقبال كثيرين على السفر إلى بلدان شتى حول العالم يقتضي التذكير بالمخاطر الصحية المترتبة على زيارة البلدان التي تظلّ معايير الصحة والنظافة العامة فيها محلّ تساؤل أو أقل من المعايير المتبعة في بلد المسافرين.

وقال الدكتور مامتاني: "إن اتخاذ تدابير معدودة وبسيطة يمكن أن يحدّ كثيراً من المخاطر الصحية المحتملة أثناء السفر. ومن بين أكثر الأشياء التي نحرص عليها خلال عطلنا التي نقضيها خارج بلداننا، ارتياد المطاعم وتذوق مأكولات مختلفة، وهنا علينا أن نكون حذرين إلى حد ما، حيث يجب علينا أن نتجنب ارتياد المطاعم التي لا تبدو نظيفة، وأن نشرب المياه المأمونة، وأن نتجنب شراء الأطعمة من الباعة المتجولين".

وتابع الدكتور مامتاني قائلاً: "يجب على المرء أن يتأكد من أن أطعمته مطهية بشكل كامل وأنها تُقدّم إليه ساخنة، وأن يصطحب معقم اليدين، سواء في شكل محارم أو سائل. مثل هذه التدابير البسيطة كفيلة بالحد من خطر اضطرابات المعدة واحتمال الإصابة بعدوى حتى لا تفسد العطلة".

كما تطرق الدكتور مامتاني إلى خطوات لتجنّب الأمراض المعدية الخطيرة أثناء السفر، حيث دعا الحضور إلى استشارة طبيّهم قبل السفر للتأكد من أنهم قد تلقوا التطعيم اللازم للوقاية من أمراض معدية مثل التهاب الكبد الوبائي "أ" و "ب" والحمى الصفراء. كما حثّ الراغبين بالسفر إلى أفريقيا أو أميركا الجنوبية أو آسيا على الحذر من مخاطر لدغات البعوض والطفيليات الأخرى، مثلما حثّ الراغبين بالسفر إلى منطقة معروفة بخطر الملاريا على أخذ أقراص

نسرين محمد الرفاعي
الرئيس التنفيذي للاتصال
هاتف: +٩٧٤ ٤٤٩٢٨٦٥٠
فاكس: +٩٧٤ ٤٤٩٢٨٤٤٤
nma2005@qatar-med.cornell.edu

إدارة الاتصال
كلية طب وايل كورنيل في قطر
المدينة التعليمية
صندوق بريد ٢٤١٤٤
الدوحة، قطر

المالاريا والمستحضرات الطاردة للبعوض واستخدام ناموسية الأسيرة لطرد البعوض حيثما تنتشر تلك الحشرة. وفي المجمل، لا بأس أن يأخذ المسافر معه صندوق إسعافات أولية.

وذكر الدكتور مامتاني الحضور بأهمية حماية البشرة من أشعة الشمس، سواء بارتداء قبعة أو ملابس طويلة الكم أو استخدام مرهم الوقاية من أشعة الشمس بدرجة حماية ملائمة للون البشرة، وتجنب أشعة الشمس في منتصف النهار. وشدد على أهمية استشارة الطبيب قبل السفر بالنسبة للمصابين بأمراض مزمنة، وأخذ كمية كافية من العقاقير الدوائية اللازمة، وتدوين قائمة بأسماء المستشفيات المعروفة في البلدان المقصودة، والتحقق من امتلاك بوليصة تأمين صحية ملائمة والاحتفاظ بنسخة منها.

وللد من خطر الإصابة بالختار الوريدي العميق (DVT) عند السفر بالطائرة إلى وجهات بعيدة، يُنصح المسافرون بالإكثار من تناول السوائل وأداء حركة تمدد خفيفة كل ساعة أو اثنتين، مع ضرورة استخدام الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالختار الوريدي العميق لما يعرف بالجوارب الضاغطة.

وقالت الدكتورة سهيلة شيما مديرة قسم الصحة العالمية والعامية بكلية طب وايل كورنيل في قطر إن الهدف من هذه المحاضرة هو التعريف بالمخاطر الصحية المنطوية على السفر والوقاية منها بكل السبل المتاحة من أجل قضاء عطلة ممتعة والعودة بسلامة كل إلى وطنه.

- انتهى -

نبذة عن كلية طب وايل كورنيل في قطر

تأسست كلية طب وايل كورنيل في قطر من خلال شراكة قائمة بين جامعة كورنيل ومؤسسة قطر، وتقدم برنامجاً تعليمياً متكاملًا يشمل سنتين دراسيتين في برنامج ما قبل الطب ثم أربع سنوات في برنامج الطب. يتم التدريس من قبل هيئة تدريسية تابعة لجامعة كورنيل ومن بينهم أطباء معتمدين من قبل كورنيل في كل من مؤسسة حمد الطبية ومستشفى سبيتار لجراحة العظام والطب الرياضي. تسعى كلية طب وايل كورنيل في قطر إلى بناء الأسس المتينة والمستدامة في بحوث الطب الحيوي وذلك من خلال البحوث التي تقوم بها على صعيد العلوم الأساسية والبحوث الإكلينيكية. كذلك تسعى إلى تأمين أرفع مستوى من التعليم الطبي لطلابها، بهدف تحسين وتعزيز مستوى الرعاية الصحية للأجيال المقبلة وتقديم أرقى خدمات الرعاية الصحية للمواطنين للقطريين وللمقيمين في قطر على حدّ سواء.

www.qatar-med.cornell.edu

لمزيد من المعلومات يرجى الاتصال:

حنان اللقيس

مدير إعلامي

كلية طب وايل كورنيل في قطر

جوال: +974 55536564

مباشر: +974 44928661

hyl2004@qatar-med.cornell.edu