

## ريادة الإنجازات



لموحدات مدينة الملك فهد الطبية بلا حدود، وهذا الطموح يفرض عليها مزيداً من التحديات علاوة على تلك التحديات التي تسعى المدينة للتغلب عليها وتجاوزها لتحقيق مزيد من النجاحات. فمع حرص المدينة على تقديم خدمات تخصصية وفقاً لأرقى المعايير العالمية، يزداد إقبال المرضى للحصول على خدمات المدينة، وهذا ما يفرض على المدينة زيادة طاقتها الاستيعابية بشكل مستمر ومتتابع لمواجهة تزايد الطلب على خدماتها، والأمر لا يقف عند حد زيادة الطاقة، بل يتخطاه للتفكير في إنشاء المراكز التخصصية مع رفع كفاءة الأداء.

يعمل كثيراً على الكوادر الطبية والإدارية والفنية في المدينة، فكل منهم يكمل الآخر، وكل منهم يعد محوراً رئيساً في منظومة العمل بالمدينة. والعنصر البشري يحظى باهتمام كبير من إدارة المدينة، ويتجلى ذلك في الابتعاث، والتدريب، وخلق بيئة عمل تشجع على مزيد من الإبداع والابتكار مع الحرص على الانفتاح بالتواصل مع المؤسسات العالمية، وتنظيم المؤتمرات، وعقد ورش العمل والفعاليات التثقيفية لتبادل الخبرات والاطلاع على كل جديد. وتمتلك المدينة رؤية واضحة وأهدافاً تم تحديدها بعناية، ورسالة سامية جندت من أجلها كل طاقاتها وإمكاناتها المادية والبشرية، فالمدينة تسعى لتصبح من أكبر المراكز البحثية قبل حلول عام 2020.

لا يسعني في الختام إلا أن أوجه الشكر الجزيل، وأعبر عن فخري واعتزازي بكل كوادر المدينة فرداً فرداً، فالكمل يتفانى في تنفيذ عمله، ونطلبهم ببذل المزيد لتحقيق إنجازات أكثر تسطر لهم في سجلاتهم الشخصية وتضاف إلى سجل المدينة الحافل.

**الدكتور محمود اليماني**  
المدير العام التنفيذي لمدينة الملك فهد الطبية

## المدينة تستقبل ٣٠٠ متبرع بالدم من الجالية الهندية



المتبرعون خلال مشاركتهم بالحملة

الرياض - محمد الغنامي

نظم بنك الدم حملة تبرع لنحو 300 متبرع من «مجموعة الأخوة الهندية» صاحبة الإسهامات الإنسانية في المملكة في مقر بنك الدم بالمدينة الطبية.

وأشادت الدكتورة مي المشاري، رئيسة قسم بنك الدم في المدينة، بالمساهمة الإنسانية التي قدمتها «مجموعة الأخوة الهندية» لبنك الدم وإدراكهم الكامل بأهمية المشاركة المجتمعية مع المدينة الطبية فيما يخص التبرع بالدم وخدمة المرضى.

## بمشاركة ١٣٠ ألف متخصص «فهد الطبية» تشارك في معرض ومؤتمر صحة العرب



وأكد البريكان أن معرض صحة العرب يعد ثاني أكبر معرض للرعاية الصحية العامة على مستوى العالم إذ يضم أكثر من 4000 معرض متخصص بمشاركة أكثر من 130 ألفاً من متخصصي الرعاية الصحية في العالم، ويضم المؤتمر معرض ميدلاب المتخصص، ومؤتمر طبياً متعدد المسارات يضم 20 مؤتمراً متخصصاً، وجوائز مؤتمر صحة العرب، وأربعة منشورات لعلوم الحياة، ودليل منتجات دوت هيلث، ويقدم فرصاً مهمة لبناء علاقات مهنية في وسط الرعاية الصحية، واستعراض مدى التقدم والإنجازات التي تحققت في هذا المجال، واستكشاف فرص جديدة في مجال الرعاية الصحية.

شاركت مدينة الملك فهد الطبية في معرض ومؤتمر صحة العرب Arab Health 2016 والذي أقيم في مدينة دبي خلال الفترة من 25 وحتى 28 من يناير 2016 في مركز دبي الدولي للمعارض والمؤتمرات. وأوضح الأستاذ بسام البريكان، مدير إدارة العلاقات العامة والشؤون الإعلامية، أن المشاركة تمثلت في عرض أبرز الأبحاث العلمية التي أنجزتها المدينة، كما تم عرض المنجزات التي تحققت على مستوى الخدمات الصحية التي توجتها بالحصول على أفضل إدارة تنفيذية على مستوى الشرق الأوسط العام الماضي، إضافة إلى عرض المشاريع المستقبلية التي تتواءم مع الهدف الاستراتيجي للمدينة والمتمثل في أن تكون مدينة الملك فهد الطبية معياراً عالمياً للرعاية الصحية.

## بجهود فريق بحثي من المملكة وهارفارد

## اكتشاف خلل يؤدي إلى تطور الأورام



الدكتورة ملاك الثقفي

الرياض - بندر الحمدان

اكتشف فريق من الباحثين بقيادة استشاري علم الأمراض العصبية والأمراض الجينية الجزيئية بمدينة الملك فهد الطبية الدكتورة ملاك الثقفي، ومدينة الملك عبدالعزيز للعلوم والتقنية، وكلية الطب بجامعة هارفارد، والدكتور ساندروا سانتاجاتا من مركز دانا فاربر للأورام، دور عدد من الجينات المهمة لتطور الأهداب (عضيات مجهرية كالشعيرات موجودة على سطح معظم الخلايا) في نوعين من أنواع سرطان الدماغ هما أورام البطانة العصبية (ependymoma)، وأورام الظفيرة المشيمية (choroidplexuses tumors) باستخدامهم التعبير الجينومي الوظيفي، والصيغيات، وغيرهما من الوسائل التقنية الحديثة التي أدت إلى هذا الاكتشاف.

أثبت الفريق البحثي لأول مرة أن فقدان هذه الأورام المؤشر (Foxj1) يلعب دوراً رئيساً في عمل الأهداب الخلوية عند تطور هذه الأورام لدرجات أعلى وأكثر، بالإضافة إلى أن ذلك عامل مهم لتوقع شراسة الأورام وعودتها بعد دراسته على العشرات من عينات المرضى.

أشارت التوصيات النهائية للدراسة إلى أن أهمية هذا البحث ترجع إلى تحديد مؤشر حيوي جديد في هذه الأورام Foxj1 ويمكن استخدامه في المجال الإكلينيكي مباشرة لتشخيص تلك الأورام، ولتحديد سلوكها وعلاجها بشكل مناسب، وفتح مجال جديد لإمكانية توجيه علاجات تهدف إلى إصلاح الخلل الهديبي لهذه الأورام الشرسة.

عرض البحث في مؤتمر الجمعية الأمريكية لعلوم الأعصاب في يونيو الماضي بمدينة دنفر الأمريكية وتم نشره في مجلة Journal of Pathology الأمريكية الرائدة في أبحاث مجال فهم تطور الأمراض والأورام، وتم دعمه جزئياً من جمعية «سند» لدعم مرضى سرطان الأطفال، وعدد من المنظمات البحثية الأمريكية، ومدينة الملك عبدالعزيز للعلوم والتقنية. وسيتم نشره على موقع مستشفى «بريجهام» التابع لجامعة هارفارد بولاية بوسطن الأمريكية.

## في هذا العدد

4

تخفيضات خاصة بالموظفين



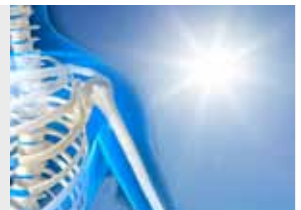
3

مجموعة التنس بمدينة الملك فهد الطبية



2

مضاعفات نقص فيتامين «د»



## معلومات غذائية خاطئة



### إيمان مكي العمودي

اختصاصية التغذية العلاجية

رئيسة شعبة التغذية العلاجية للحميات

### العسل يعالج السكري

عادة ما يتعجب مرضى السكري عند توعيتهم بالحد من تناول العسل، كما يعتقد بعضهم بأن العسل علاج لداء السكري، وبالطبع هذا الاعتقاد خاطئ، إذ يعد عسل النحل من السكريات، وتناوله يرفع معدل السكر في الدم على عكس ما هو شائع بين الناس، فملعقة عسل تعادل 60 سعرة حرارية.

### الإكثار من تناول التمر

يجب عدم الإكثار من التمر وتناول 2-3 حبات تمر فقط في اليوم، ويُجمل مكان الفاكهة في النظام الغذائي اليومي وخصوصاً مرضى السكري، وما زاد عن ذلك يضر بصحة المريض.

### الخبز البر أفضل من الأبيض

ينصح مرضى السكري بزيادة مقدار الألياف الغذائية، ولهذا السبب فقط يكون الخبز البر أفضل من الأبيض، ولكن الكمية المتناولة يجب أن تحدد حسب النظام الغذائي وبالرجوع إلى نظام البدائل الغذائية.

### زيت الزيتون.. خفيف

جميع أنواع الدهون تغطي السرعات الحرارية نفسها، وهي كل جرام واحد من الدهون يعطي 9 سعرات حرارية. يعتقد كثيرون أن زيت الزيتون خفيف لاحتوائه على سعرات حرارية قليلة ولا يسبب السمنة وصحي ومسموح تناوله بأي كمية. وهذا خطأ، والصحيح أن زيت الزيتون خفيف لأنه لا يحتوي على كولسترول، وإنما يعطي سعرات حرارية مثله مثل باقي الدهون. ويجب استهلاكه بكميات قليلة حتى لا تؤدي زيادة تناوله إلى إضرار بالصحة.

### الشراب الطبيعي.. صحي

يجب على مريض السكري التأكد من محتوى العصير قبل تناوله، والأفضل تناول العصير الطازج المحضر في المنزل دون إضافة سكر. وفي حالة شراء العصير

الكاسترد، المهلبية، المشروبات الغازية، مشروبات الفاكهة، الحليب المكثف المحلى، الفواكه المعلبة، المربى). كل هذه الأطعمة السابق ذكرها تضر بصحة مريض السكري ويجب عليه تجنبها.

### حل التفاح يذيب الشحوم

لا توجد مادة غذائية نتناولها تذيب الشحوم، وإنما الحمية الغذائية مع ممارسة التمارين الرياضية هي الوحيدة التي تعمل على إذابة الشحوم. والخل مجرد عامل مساعد في إنقاص الوزن، ولكن لا يجب الاعتماد عليه وحده، كما أن كثرة تناوله تسبب الحموضة وقرحة المعدة وبخاصة إذا تناوله الشخص مركزاً وعلى الريق، لذلك يجب تناوله مخففاً (ملعقة طعام واحدة في كوب من الماء).

### الشاي الأخضر يخفض الوزن

ليس هنالك فرق بين الشاي الأخضر والشاي الأحمر، والفرق الوحيد هو أن الشاي الأحمر يحتوي على صيغة. والشاي عمومًا لا يحتوي على سعرات حرارية إلا إذا أُضيف إليه السكر. ولا يوجد إثبات علمي أن الشاي الأخضر يساعد على خفض الوزن.

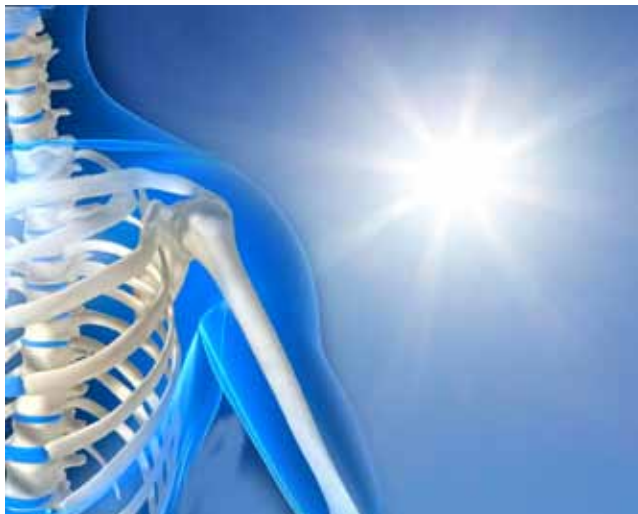
### أعشاب التنحيف

كثيرًا ما نسمع عن بعض أنواع الأعشاب ومساعدتها على تخفيض الوزن، والحقيقة أن هذه الأعشاب ليس لها فائدة، فبعضها يعمل على سد الشهية لتناول الطعام، وبعضها الآخر يسبب الإسهال، ما يؤدي إلى فقد الجسم كمية كبيرة من السوائل.

### الليمون والجريب فروت

هناك خطأ شائع بأن الليمون والجريب فروت يذيان الشحوم، ومن الخطورة تناول أي منهما على الريق والمعدة خالية، لأن ذلك يسبب قرحة للمعدة. ومن المعروف أن الليمون والجريب فروت يحتويان على فيتامين «ج» بتركيز مرتفع، ويسهم فيتامين «ج» في تعزيز مناعة الجسم ضد الأمراض. وزيادة فاعلية امتصاص الحديد، كما أنه من المواد المضادة المؤكسدة التي تعمل على الوقاية من السرطان.

## مضاعفات نقص فيتامين «د»



الأمراض المناعية مثل التصلب اللويحي المتعدد، والتهاب المفاصل المزمن، والسكري، وبعض الأورام مثل سرطان الثدي، والقولون، والبنكرياس وغيرها من الأمراض. أكثر أعراض نقص فيتامين «د» شيوعاً هي الصداع، وآلام مزمنة في العظام والمضلات، وآلام البطن. كما يشكو الكثير ممن لديهم نقص في فيتامين «د» من التعب والخمول، وتساقط الشعر.

### تميز «مدينتي»

اعتادت مدينة الملك فهد الطبية في كل ما تقوم به من مشروعات وخدمات أن تحقق الريادة والتميز. وها هو أحدث إصداراتها الإعلامية «مدينتي» بفضل الله حقق نجاحاً مبهرًا. فقد حازت النشرة العديد من الإغادات، وتسرعت الأيدي لتصفحها من جميع منسوبي المدينة لما اشتملت عليه صفحاتها من مادة إعلامية شائعة، جمعت عددًا من الفنون الصحفية ما بين الحوار. والمقال، والأخبار العامة التي تخص المدينة، والأخبار الاجتماعية، بالإضافة إلى الموضوعات التثقيفية والتوعوية.

حققت النشرة، ومنذ عدها الأول، الهدف المنشود الذي من أجله تم إطلاقها وهو أن تصبح حلقة وصل، وتقاطرت على إدارة النشرة مشاركات الكثير من الزملاء، وتوالت ما بين المقالات التوعوية والتثقيفية، والصحية، بالإضافة إلى أن صفحات النشرة أفسحت المجال لاكتشاف مواهب الموظفين من تصوير فوتوغرافي، وشعر، وغيرهما من المواهب الأخرى.

### أسرة التحرير

### قرارك الخاطيء..

### سبيل تقدّمك!



بندر الحمدان

إدارة العلاقات العامة والشؤون الإعلامية  
bnalhamdan@kfmc.med.sa

المذيع: ما هو سر نجاحك؟**الضيّف:** كلمات.

المذيع: وما هماً؟**الضيّف:** «قرارات صحيحة».

المذيع: ولكن كيف يمكنك اتخاذ قرارات صحيحة؟**الضيّف:** كلمة واحدة.

المذيع: وما هي؟**الضيّف:** الخبرة.

المذيع: وكيف حصلت على الخبرة؟**الضيّف:** كلمات.

المذيع: وما هماً؟**الضيّف:** «قرارات خاطئة».

الحوار جزء من لقاء تلقائى لأحد كبار المديرين التنفيذيين في الولايات المتحدة الأمريكية، قدّم خلاله مفهومًا آخر لكيفية تحقيق النجاح وبلوغ القمة، وهو المبني على حماية حدوث «الخطأ» في المسيرة العملية أو الحياتية بشكل عام، والتي بناءً عليها يكون التعلم، ومن ثمّ تلافي ذلك والتقدم أكثر حتى تحقيق الهدف.

على الجانب الآخر من الفكرة، القرار الخاطئ يجب أن يكون مصحوبًا بعمل جاد قبل اتخاذ، ومخططًا بتوقعات إيجابية مسبقًا، لا بعشوائية وفوضوية، فنتيجته الأكيدة الاستمرار في الوقوع والبقاء في المكان ذاته.

باختصار، كن شجاعاً، وقرّر بما تعتقد أنه الصحيح، فإن نجحت فقد حققت التقدم، وإن أخطأت فقد اكتسبت الخبرة المطلوبة لأجل تحقيق ذلك التقدم.

## مسيرة كفاح محمد زكري منذ التحاقه بالمدينة في ٢٠١٠



بالإضافة إلى دعمهم ومساندتهم له، وتوفير جميع الخدمات التي سهلت عملية تنقله مثل تخصيص موقف لسيارته قريب من مكتبه. كما أن بيئة العمل مريحة جداً داخل المدينة، علاوة على التقدير والتشجيع والدعم الذي يحظى به من قبل الإدارة. تمنى محمد من إدارة المدينة أن تساعد على أخذ دورة في اللغة الإنجليزية، ودورات مكثفة لها علاقة بمجال عمله. في نهاية حديثه قال: «أخي الماق لا تجعل إعاقتك هي الدافع للإحباط وعدم الوصول للنجاح، بل اجعلها جزءاً من الوصول لنجاحك وسبباً لقوة إرادتك».

## مجموعة التنس بمدينة الملك فهد الطبية



### تينيستا مدينة الملك فهد

نحن مجموعة نشطة من عشاق رياضة التنس نشاطنا يتمثل في إقامة دورات تنس داخل مدينة الملك فهد الطبية وخارجها، وفي العيادات، إلى جانب لقاءات أسبوعية ومباريات ودية. أعضاء المجموعة معظمهم من منسوبي مدينة الملك فهد الطبية (والتابعين لها أيضاً) . إذا كنت مبتدئاً أو لاعباً ذا خبرة فلا تتردد في الانضمام إلى مجموعتنا. هدفنا تعزيز روابط الإخاء والارتقاء بمهارات اللاعبين الرياضية.

### تينيستا مدينة الملك فهد الطبية

### الأولى دورة تنس

بعد أسابيع من التخطيط تمكنت مجموعة التنس من إقامة دورتها الأولى من 7 إلى 20 نوفمبر 2015. وقد نظمها الفائتسون الحاليون على المجموعة، وشارك فيها أعضاء المجموعة بدعم من قسم النادي الاجتماعي برئاسة السيد عبدالحكيم الحربي الذي قام أيضاً بتسليم الكؤوس إلى الفائزين، وشهادات إلى جميع المشاركين خلال حفل التتويج.



مدينة الملك فهد الطبية

إدارة الشؤون الأكاديمية والتدريب

إدارة التطوير المهني المستمر

قسم تنظيم المؤتمرات

## التقويم الأكاديمي لسنة ٢٠١٦

### يناير

الخطوات اللازمة لكتابة بحث ناجح لمقدمي الرعاية الصحية.  
١٠ يناير ٢٠١٦  
مركز نشر البحوث والعلوم.

### مارس

أول حذيدة حول ممارسة الصلحة  
٢-٣ مارس ٢٠١٦  
إدارة الخدمات الصلحية  
• دورة تدريبية حول الأبحاث السريرية.  
٧-١٠ مارس ٢٠١٦  
مركز نشر البحوث والعلوم  
• دورة ورشة عمل حول المعارف الأساسية من أجل السلامة من الإشعاع.  
١٧-٢١ مارس ٢٠١٦  
المركز الشامل للسرطان  
• الدورة الثانية لطب الرئتين الخاص بالأطفال.  
٢١ مارس ٢٠١٦  
مستشفى الأطفال التخصصي.

### مايو

المقايي السادس للتطوير المهني وأمراض الجهاز التناسلي.  
٥-٤ مايو ٢٠١٦  
مستشفى النساء التخصصي  
• الخطوات اللازمة لكتابة مقترح بحث ناجح لمقدمي الرعاية الصحية.  
٩ مايو ٢٠١٦  
مركز نشر البحوث والعلوم  
دورة تدريبية وطنية حول تحسين الوقاية من الإشعاع في التشخيص بصور الأشعة X والأشعة الصوتية.  
١٩-٢١ مايو ٢٠١٦  
المركز الشامل للسرطان  
• المرور من الفيزياء إلى الطب: دورة ورشة عمل.  
٢٩ مايو ٢٠١٦  
المركز الشامل للسرطان

### أغسطس

دورة تدريبية: الأبحاث السريرية

### سبتمبر

دورة: الحقن باعتماد الأشعة فوق الصوتية في إعادة التأهيل.  
٢٢ سبتمبر ٢٠١٦  
مستشفى التأهيل الطبي

### نوفمبر

المؤتمر العالمي الثاني: استخدام الكشف بالموجات فوق الصوتية بالمخطط في المملكة.

٢-٣ نوفمبر ٢٠١٦

قسم الطب الباطني

مؤتمر: التحذير والابتكار في ممارسات التمريض.

٩-١٠ نوفمبر ٢٠١٦

قسم التمريض الممرضين

المقايي السنوي للبحث بمدينة الملك فهد الطبية.

١٥-١٦ نوفمبر ٢٠١٦

مركز نشر البحوث والعلوم

الدورة الخامسة ورشة عمل: أمراض الأطفال المحدية.

٢٠ نوفمبر ٢٠١٦

مستشفى الأطفال التخصصي

مقايي توعوي حول الإشعاع

٢٠ نوفمبر ٢٠١٦

المركز الشامل للسرطان

لمزيد من المعلومات حول التسجيل يرجى الاتصال بقسم تنظيم المؤتمرات:

هاتف: ٨٨٩٩٩٩-٠١١-٩٦٦+، جوية: ٠١٩٢٨ / ٠١٩٣٥ / ٠١٩٣٧ / ٠١٩٣٩ / ١٥٠٥٩

البريد الإلكتروني: cpd@kfmc.med.sa، الموقع: www.kfmc.med.sa

لتقديم أفكاركم واستفساركم يرجى الاتصال بالسيد خالد السوسري، جوية: ١٠٩٣٥، البريد الإلكتروني: kalsosory@kfmc.med.sa

(Designed by ITD) (Date: 08/11/2015)

### حقائق

### طبية

من أسباب كثرة التبول تناول مدرات البول، وتضخم البروستات، وعدم التحكم بالسكري، وعدم التحكم بالضغط.



### خلايا المخ

### وأعصابه

يصل عدد خلايا المخ والأعصاب إلى ١٤ مليار خلية، منها ٩ مليارات بالمخ

موزعة على ٦٤ منطقة بالججمة، لا تتكاثر ولا تتغير ولا يمكن تعويضها.







## False Nutritional Information

Iman Mekki Amoudi

**Therapeutic Nutrition Specialist**

Head of Clinical Nutrition Dietetic Section  
Clinical Nutrition Administration

**Honey is a treatment for diabetes**

People with diabetes are usually surprised when they are advised to limit their honey intake. Many people think that honey can cure diabetes, which is, obviously, wrong. As opposed to what some people think, bee honey is sugary and leads to raising the levels of glucose in the blood. 1 spoonful of honey= 60 calories.

**Eating a lot of dates**

Dates should be eaten in moderation; 2 to 3 dates a day as a substitute for other fruits included in the daily diet, especially for people with diabetes for whom eating an excessive amount of dates may be harmful.

**Brown bread is better than white bread**

People with diabetes are advised to take bigger amounts of fiber. So, from this point of view, brown bread is better than white bread. However, the quantity to be taken should be determined according to the diet and nutritional substitution systems.

**Olive oil is "light"**

All types of oils provide the same number of calories. 1 gram of fat = 9 calories

Many people think that olive oil is light because it provides a limited number of calories, does not cause obesity, and can be taken in any quantity. This is not correct. Olive oil is light because it does not contain cholesterol but it provides the same calories as the other oils. It has to be taken with caution and in little amounts in order to prevent problems due to excessive intake.

**Natural drinks are healthy**

A person with diabetes has to check the ingredients of the juice before drinking it. It is preferable to have home-made fresh juice without sugar addition. In case of buying ready-made juice, you should read the label to know its sugar content before buying it. One has to know the difference between natural juice and natural drink, too.

**Natural juice:** Natural fruit juice. It can be sweetened or sugar-free. A person with diabetes should opt for the sugar-free one.

**Natural drink:** It is made up of water, sugar, flavors, and preservatives. This is not healthy and it is not advisable to take it.

**Forbidden Foods**

Some foods are high in fat (like cream, mayonnaise, nuts, olives, seasoning cubes,



sauce, hard cheese, liquid cheese, tahini, and certain types of meat like hot dogs, sausages, and all kinds of Mortadella.)

Other foods are high in glucose (all types of sugar, honey, jelly, chocolate, sweetened biscuits, cake, donuts, halva, caramel cream, custard, soda, fruit syrups, sweetened concentrated milk, canned fruit, and jam).

All these foods should be avoided by people with diabetes as they are harmful to their health.

**Apple cider vinegar decomposes fats**

There is no such nutritional item that can be taken to burn fat. The only way to burn fats is a healthy diet and exercise.

The vinegar is only a supporting factor in losing weight. But, we should not depend on it to burn fats. Besides, excessive amounts can cause acidity and

peptic ulcer especially when taken concentrated and on an empty stomach. It has to be diluted (1 spoonful of vinegar in one cup of water).

**Drinking green tea to lose weight**

There is no difference between green and black tea. The only difference is that black tea contains color. Generally speaking, tea does not contain calories unless sugar is added to it.

It is not scientifically proven that green tea leads to lose weight.

**Slimming herbs**

We often hear about certain types of herbs and their role in losing weight. Actually, these herbs are not beneficial. Some of them act as appetite suppressants while others cause diarrhea, which makes the body lose a large quantity of fluids.

**Lemon and grape fruit**

Thinking that lemon and grape fruit can burn fats is a common mistake. It is dangerous to take any of them on an empty stomach because they cause ulcer. It is widely known that lemon and grape fruit contain a high concentration of vitamin C. This vitamin boosts immunity and increases iron absorption. It is also one of the antioxidants that help prevent cancer.

## Madinati : A Distinguished Newsletter

All the KFMC projects and services aim to achieve leadership and distinction. The newsletter has received high praise and has been read by all the staff members thanks to the interesting scientific content it presents. The newsletter also combines various reporting skills such as interviews, articles, and news (both related to the KFMC and social ones) in addition to educational and awareness-raising topics.

Since the first issue, the publication has achieved the desired goal that motivated its creation; that is to be a linking claim. The editorial team has received many contributions from our colleagues ranging from awareness-rising to educational and health articles.

Besides, this newsletter is an opportunity to discover the employees' talents in various areas such as photography, poetry, etc.

Editorial Team

## Your Wrong Decisions: Your Ticket to Success



Bander Alhamdan

Public Relation and Media Affairs Administration  
bnalhamdan@kfmc.med.sa

**Reporter:** What's the secret of your success? **Guest:** Two words

**Reporter:** Which are? **Guest:** Right decisions

**Reporter:** But how can you take the right decisions? **Guest:** One word

**Reporter:** What is it? **Guest:** Experience

**Reporter:** How did you acquire the experience? **Guest:** Two words

**Reporter:** What are they? **Guest:** wrong decisions.

This is an excerpt from a TV interview with one of the top senior executives in the USA. During the interview, he presented a new concept of how to achieve success and get to the top. This concept is based on the fact that mistakes are inevitable during one's career and life in general. Mistakes lead to learning. With learning, one avoids the negative sides and gets closer to achieving his goal.

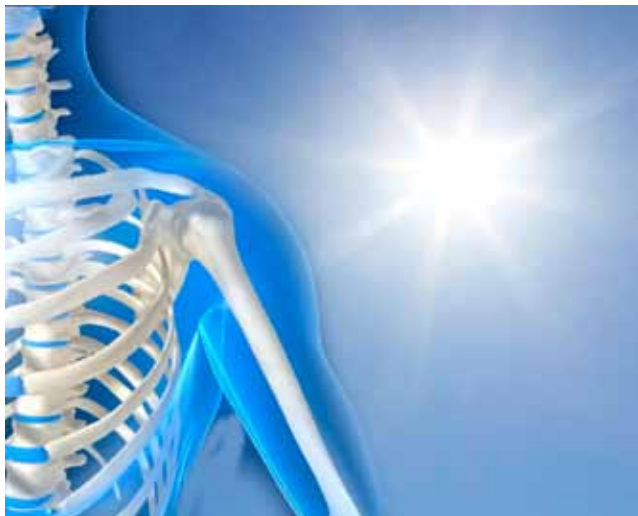
However, the wrong decision has to be accompanied by serious work before taking it and has to be based on prior plans of positive expectations. It should not be a random or chaotic decision; this kind of decisions leads to constant failure and obstructs progress.

Brief, be brave and take the decision you think to be right. If you succeed, you take a step forward, if not, you acquire the necessary experience to achieve the desired advance.

Mouneera Saad Al-Hammad

Health Education Specialist

## Effects of Vitamin D Deficiency



Vitamin D is responsible for calcium regulation in the body. It helps distinguish cells and boost immunity. Besides, it plays a key role in metabolism. It is important for all age categories starting from birth to childhood, adolescence, and adulthood. The main source of vitamin D is exposure to sunlight. The sun's ultraviolet rays transform the cholesterol stored under the skin into vitamin D. Vitamin D deficiency is a widespread health problem in the Gulf countries although they have plenty of sun. According to the World Health Organization, vitamin D deficiency is defined as being less than 50 nanomol/ liter in the blood. If the amount is 50-70 nanomol/l, it is considered insufficient. The normal and optimal level of vitamin D, however, is 80-225 nanomol/l. More than 325 nanomol/l causes Vitamin D toxicity. The body's daily need of vitamin D depends on many factors like age, weight, skin color, levels of fat in the body, and the season of the year. Besides, exposure to sun and the area of residence play an important role in determining the needed amount of this vitamin. Generally speaking, older people need more vitamin D than children; overweight persons need more than thin persons, and dark skinned persons need more than fair skinned persons. Likewise, a bigger amount of the vitamin is needed in winter than in summer.

Many diseases are associated to vitamin D deficiency. They include bone disorders like rickets, osteoporosis, osteopenia, osteoarthritis and calcium deficiency, which leads to disorders in the heart electricity. Vitamin D deficiency is also related to other immunity problems such as multiple sclerosis, chronic arthritis, diabetes, and certain types of

tumors like breast, colon and pancreas cancers, in addition to other diseases. The most common symptoms of vitamin D deficiency include headaches, chronic bone and muscles pains, and abdominal pains. Besides, many people who have vitamin D deficiency suffer from fatigue, laziness, and hair fall.

**When you were born, you had 300 bones.**

Now you have 206, if you are an adult.

The rest of the bones have not disappeared – they have merely fused together.



## Mohammed Zikri's Career in KFMC since 2010

Riyadh - Sadeem AlDarab

His name is Mohammed Hasan Zikri. He has worked in the Eligibility Department since 2010. Then, he has moved to the Central and Communication department. Mohammed has a short foot. In his childhood, his leg was broken during a football game and he did not get the necessary medical care. This resulted in a foot growth failure.

Mohammed joined KFMC without any difficulties. He was hired by a KFMC company in 2009. A year later, he joined KFMC, after he submitted a certificate in disability.

Mohammed emphasizes that the City accords great interest to the special needs and offers the necessary support to back them up. The City has provided all the

services to facilitate Mohammed's moving around. For instance, a special parking area was reserved to his car near his office. Besides, the work environment inside the City is very comfortable. He gets the esteem, motivation, and support from the administration.

Mohammed's wish is that the administration of the City enables him to take an English language course and other intensive courses related to his work.

Mohammed finished his speech by saying: "I call upon every person with disability not to make their disability into a motive for disappointment and failure; but to make it part of their success and a reason of strong will."



## KFMC Tennis Group KFMC Tennista



### The Group

We are an active group composed of tennis enthusiasts who share the same passion for the game. Our activities are composed of tournaments inside and outside KFMC, clinics, weekend meetups and friendly games. Our members are mostly employees (and even dependents) at King Fahad Medical City. Whether you are a beginner or advance player, don't hesitate to join the group. Our aim is to promote camaraderie and develop the skills for the sport.



### Officers

President

Virgilio Casinares

Vice President

Ahmad AlOjayman

Secretary

Adrian Liberato

Treasurer

Anton Madjus

PRO/Coordinator

Junjie Lacsado



**The Human Eye**

When you look at an object, the image of that object appears upside down on your retina. However, your brain automatically corrects for this, allowing you to perceive the object the right side up.





## KFMC Vision

To be the benchmark in provision of specialized healthcare.

## KFMC Mission

Dedication to provide highly specialized, evidence-based and safe health care, enhanced by education, training and research.



FEBRUARY 2016 • ISSUE - 2

## 130,000 Specialists Participate in the Event KFMC Participates in the Arab Health Exhibition and Congress



KFMC participated in the 2016 Arab Health Exhibition and Congress held in Dubai from 25 to 28 January 2016, at the Dubai International Convention and Exhibition Center.

Mr. Bassam Al-Brikan, manager of KFMC's Administration of Public Relations and Media, explained that the City's contribution consisted in presenting the achievements made in healthcare services. (These achievements earned the City the Middle East's Best Executive award last year.) In addition, the future projects designed to serve the City's strategic goal of becoming a world class healthcare institution were presented.

Mr. Al-Brikan emphasized that the Arab Health Exhibition and

Congress is considered to be the second biggest general healthcare exhibition at world level as it hosts 4,000 companies exhibiting their latest innovations to more than 130,000 healthcare specialists from various parts of the world. The congress includes MEDLAB specialized exhibition, the multi-disciplinary medical conference, which includes 20 specialized conferences, and the Arab Health Awards. It also presents 4 publications from the Life Sciences journal and a DotHealth products guide. The exhibition provides important opportunities to build professional relations in the healthcare environment. It also shows the progress and achievements as well as explores new opportunities in the field of healthcare.

## Leadership Achievements

KFMC has a boundless ambition. This ambition imposes, besides the current challenges, new ones that the city seeks to overcome. Because the city is intent to provide specialized services that comply with the highest world standards, the number of patients is continuously increasing. This requires improving the capacity of the city on a regular basis in order to meet the increasing demand for its services. Besides, KFMC is also facing the challenge of creating specialized healthcare centers while ensuring the performance efficiency.



Many people count on the medical, administration, and technical staff of the city. They complete each other and each of them is considered to be an essential component in the city. KFMC's staff gets unlimited attention and support from the administration. This is reflected in providing scholarships, training, and creating a motivating work environment that encourages creativity and innovation. The city is also open to communication with world institutions through conferences, workshops and other educational events aiming to exchange experiences and keep up to date.

KFMC has a clear vision, carefully specified objectives, and a noble mission. It seeks to be one of the major research centers before 2020.

To end with, I express my gratitude and pride in having each and every one of the City's staff members.

We appreciate their hard work so far and encourage them to make further achievements to benefit both their career and the city's bright record of accomplishments.

Dr. Mahmoud Al-Yamany  
CEO of King Fahad Medical City (KFMC)

## A KSA – Harvard Research Team Results Discovery of a Disorder Leading to Tumors Development



Dr. Malak Al-Thakafi

Riyadh – Bander Alhamdan

A team of researchers led by KFMC Neurology and Genetic Diseases Consultant, Dr. Malak Al-Thakafi, with members from the King Abdulaziz City for Science and Technology, the Harvard Medical School, Harvard University, and Dr. Sandra Santagata (Dana Farber Cancer Institute) discovered the role of some important genes in developing follicles (microscopic organelles like hairs found on the surface of most cells) in two types of brain tumors, namely Ependymoma and Choroidplexuses tumors. They used the functional genomic expression and chromosomes and other state-of-the-art technologies to reach this discovery.

The team has proved, for the first time, that the lack of the indicator Foxj 1 in these tumors plays a key role in the function of these cell follicles when these tumors develop to advanced degrees.

Additionally, that is an important factor to expect a ruthless return of the tumor, based on a study of dozens of samples.

The final recommendations of the study pointed that the importance of the research lies in the specification of a new vital index in those tumors, namely Foxj1. It can be used immediately in clinics to diagnose the tumor and to determine its behavior and treatment accordingly.

In addition, the study makes it possible to direct treatments aiming to correct the follicle disorder in these tumors.

The research was presented during the conference of the American Neurological Association last June in Denver, USA. It was published in the American Journal of Pathology, which is a leading journal in the field of disease and tumor development. It was partially sponsored by Sanad Association for children's Cancer and a number of American research organizations in addition to the King Abdulaziz City for Science and Technology. The research will also be published on the website of Brigham Hospital, Harvard University, Boston, USA.

## KFMC Receives 300 Indian Blood Donors



Donors during their participation in the campaign

Riyadh – Mohammed Al-Ghanami

The Blood Bank organized a donation campaign for 300 donors from the India Fraternity Group. The group is known for humanitarian work in the Kingdom of Saudi Arabia. The campaign was held in the premises of the Blood Bank in KFMC.

Dr. May Al-Mashari, head of KFMC Blood Bank department, praised the contribution of the India Fraternity Group and their full understanding of the importance of cooperating with the City and sharing social work in the field of blood donation and patient service.

## IN THIS ISSUE



2  
Effects of  
Vitamin D Deficiency



3  
KFMC Tennis  
Group



4  
Discount for  
Employees