

Acting CEO Congratulates the Employees of KFMC on Eid Al-Adha



The Public Relations and Corporate Communications Administration organized a greeting ceremony for the employees at the Main Auditorium hall with the presence of the Acting Chief Executive officer, Dr. Mushabab AlAsiri, who opened the ceremony by congratulating KFMC employees on the occasion of Eid Al-Adha, calling upon God to bless everyone and to protect and safeguard the country. Dr. Mushabab AlAsiri expressed his wishes for a prosperous and progressing country under the rule of the Custodian of the Two Holy Mosques His Royal Highness King Salman Bin Abdulaziz – May Allah support him.

CEO Message

The Ministry of Health has launched its first initiative for National Transformation 2020 under the rubric "the Healthcare Model". This initiative, which is part of a series of initiatives (including more than 40 initiatives), is an indicator to enter a modern stage with a purpose of achieving the Vision 2030. The initiative aims at increasing operational efficiency; improving the administrative performance and the work environment; developing and rehabilitating professional cadres in various specializations and categories; focusing on public health programs and health promotion activities and health education with all modern tools and means; and coping with the growing need for the health care services, in quantity and quality.

Thanks to Allah then to your efforts, King Fahad Medical City (KFMC), since inception, has steadily managed to achieve growth, in a manner which is compatible with the initiative of "Healthcare Model" based on an effective care model.

In conclusion, KFMC is keen on providing the best health services in accordance with the highest international standards in order to contribute to developing the health care system in the Kingdom of Saudi Arabia with the support of the KFMC employees, who are capable of accomplishing this task.

Dr. Mahmoud Al-Yamany
Chief Executive Officer

Dr. AlYamany Explains to the Employees the Phase of Transformation in Performance Measurement



The Chief Executive Officer of King Fahd Medical City, Dr. Mahmoud Al-Yamany, held a meeting with all the staff of the Medical City on Sunday 16th July, during which he discussed the new plan to be followed by the Medical City to measure their performance in line with the National Transformation Program 2020 and he explained all the next steps to be taken in regards of that stage, and he also answered the questions of employees.

Dr. Al-Yamany explained that the Ministry of Health has already started implementing its plans to apply the initiative of the National Transformation Program entitled "Health Care Model", which aims at raising the awareness of the individuals by focusing on taking care of their health through the quality of the diet they follow and to positively change their physical behavior, so as to reduce the diseases percentages and their need to go to the hospitals or to the medical care centers. This will be reflected on the formation of a healthy and strong community.



2
Eid Al Adha
Greetings to KFMC
In-Patients and
Giveaway Gifts

Food Poisoning and
Food Spoilage

3
 Employee of the Month
 "Rahem" Program"

4
 New Borns
 Marriage

Eid Al Adha Greetings to KFMC In-Patients and Giveaway Gifts



Food Poisoning and Food Spoilage



Food Poisoning: is an illness caused by eating spoiled food contaminated with pathogenic bacteria or chemicals.

Food Spoilage: Is an undesirable change in food in its taste, color, smell or texture. Eating these foods may cause symptoms of disease in the body depending on bacteria type or harmful substance contained.

Types of Food Poisoning:

1. Microbial food poisoning: is the most common type of poisoning. It is often a bacterial, viral or parasitic poisoning.
2. Chemical food poisoning: caused by contamination with chemicals.
3. Food poisoning by natural sources.

Symptoms of Poisoning:

Abdominal pain - nausea and vomiting - diarrhea - high temperature- headaches- excessive sweating - dehydration- double vision- sometimes disorder of the nervous system.

Causes of Poisoning:

- Lack of health standards in the process of food preparation.
- Undercooked food.
- Improper food preservation.
- Contaminated food by animals and insects such as (mice - flies - cockroaches).
- Exposed food Contamination with dust.
- Water pollution.
- Unhealthy food-handling practices.
- Lack of personal hygiene especially preparing and having food without washing hands with water and soap.
- Unwashed fruits and vegetables.
- Spoilage of raw materials before cooking.
- Spoilage of food by chemicals such as pesticides.
- Dumping waste at non-designated places.

How to Prevent Poisoning:

- Prepare food in a healthy manner in places that meet the necessary requirements for food safety.
- Proper food preservation.
- Take care of personal and general hygiene.
- Wash hands thoroughly with water and soap before preparing and eating food.
- Avoid eating undercooked meat, poultry, fish and eggs.
- Make sure that food is safe to eat before eating.
- Avoid drinking unpackaged and unpasteurized milk.
- Check the expiration dates of food before eating.
- Pick natural and packaged juices for drinking.
- Eat packaged foods and avoid buying exposed foods, especially from street hawkers.

- Drink bottled mineral water.
- Wash food thoroughly before eating, especially vegetables and fruits.
- Dispose of the remaining food and do not store it.

The Sacrifice:

God Almighty says: (And We ransomed him with a great Sacrifice) Al Safat 107. Allah has enjoined Muslims to present the Sacrifice in this blessed season. It must be carefully chosen because meat is the most vulnerable of all foods to contamination during preparation and processing, therefore, the following instructions must be followed:

- The sacrifice should be slaughtered in the slaughterhouse where there are veterinarians to ensure that the animal is free from diseases.
- Animal waste such as skin and innards should not be thrown away as this causes flies infestation thus the environment pollution and prevalence of diseases.
- The Sacrifice should be transported immediately after slaughtering and should not be left in the car for a long time.
- Ensure full hygiene of the persons who prepare it.
- Ensure that tools, cutting boards and packaging materials are clean.
- If the meat is not used immediately, it should be preserved by freezing.
- Make sure that the meat is fully cooked before eating.
- The cooked meat should do not be left for a long time without cooling to avoid its being poisoned.
- Avoid eating meat too much in general and especially for patients with diseases such as (heart diseases - hypercholesterolemia- blood pressure disease - diabetes - gout - kidney disease) because it contains a large amount of fat and protein.

4 of KFMC's employees among the first top 70 radiologists in the world

KFMC achieved a unique achievement as four of its planners ranked into the top 70 radiation therapy planners in the world among 1685 participants in the International Radiotherapy Competition for the year 2017. Only 4 of the competitors got 90% degree or more.

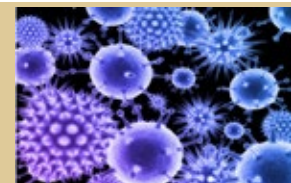
The 1685 planners came from 95 countries around the world, representing the five world continents: Asia, Europe, North and South America and Australia, but the 70 winners who got 90% or more were from three continents only: North America, Europe and Asia. 34 participants from the Kingdom of Saudi Arabia out of the total of 137 radiation therapy planners who were from the Middle East, Africa and 1685 planners from all over the world. Only 6 planners out of them entered into the top 70 oncology radiation therapy planners list in the world and all were from Saudi Arabian hospitals, they were: Mr. Asif Iqbal, Mr. Moa'men Ali, Mr. Hossam Allazighani, Mr. Joel Amouni of King Fahd Medical City in Riyadh, Mr. Khalid Al-Qahtani from King Faisal Specialist Hospital and Research Center in Riyadh and Mr. Bilal Shahrour from King Faisal Specialist Hospital in Riyadh.

The case provided for the competition was under the supervision of the Radiation Oncology consultant of King Fahd Medical City, Dr. Hussein bin Abdullah Al Hussein and it was about an advanced head and neck cancer. The results of the international competition were presented at the International Annual Conference for the Radiation Oncology Treatment Development held

under the auspices of the International Atomic Energy Agency in Vienna during 20-23 June 2017 by the Chairman of the Organizing Committee of the competition and Medical Physics Specialist at King Faisal Specialist Hospital and Research Center Dr. Ahmed Nuba during a 90 minutes lecture he delivered about this international competition.

It is noteworthy that this international competition was supported by the Saudi Oncology Society and the results of which have been judged by referees specialized in medical physics of radiotherapy planning from all over the world.

An autoimmune disease is a condition arising from an abnormal immune response to a normal body part. In cases of immune system over activity, the body attacks and damages its own tissues. Immune deficiency diseases decrease the body's ability to fight invaders, causing vulnerability to infections



Employee of the month



What is your name, social status and place of origin?

Ibrahim Abdullah Al-Barqi, married and have a son, place of origin is Riyadh.

What do you prefer to do in your spare time?

Due to the long periods of work in the health field I prefer to spend my spare time at home with the family and try to complete some of the social duties.

Which university did you attend and what scientific certificates did you obtain?

I got a bachelor degree from the Faculty of Nursing, King Saud University, with First grade Honors.

After that I have acquired many specialized

courses, the most prominent of which were:

- Intensive Care Course.
- Cardiopulmonary resuscitation course and advanced cardiopulmonary resuscitation course.
- Infection control course.
- Postoperative wound care course.
- Patient care before and after operations course.
- Anesthesia course.

What are your practical experiences? And what are the positions you have held and some of your achievements..?

Military expertise and after I left the military field I joined the health field after my study and was accepted as a nurse in the inpatient wards at King Fahd Medical City for one year. Then after two years I was transferred, upon my request, to work as a nurse in the intensive care unit.

Tell us more about your start?

The start was in my field when I served in the military because it was my dream at that time. During my work I suffered a serious injury as a result of which I suffered cardiac arrest twice, and then I was subject to many operations after which I was admitted in the intensive care for a period, this was a turning point. My only obsession was to work directly with the intensive care patients as I was impressed by the staff of the ICU and their humanity; I decided to return again to the study. Although I have had acceptance

from two universities to study medicine because I had a high grade in the secondary school, but I enrolled in the Faculty of Nursing to achieve this dream.

What do you like the best about your work and what are the challenges you face?

My work, for me, is a passion rather than work, because I enjoy doing it and I feel its fruits when the patient is improved or cured, so when I hear the supplications of the patients this is one of the greatest advantages of this work. At the end of my working day, I do not find any wasted moments because I see my impact on a man's life.

But the most difficult challenges are the natures of working times, which sometimes prevent me from participation in the social occasions, which makes you sacrifice some of the social events and waive some of the personal life requirements.

Tell me about a success story or role model?

In my university life I was very inquisitive and ask lots of questions and I always find answers for my questions from Dr. Wissam Saleem, I considered him a mythical figure that I wish I could be like him, he answers all my questions without belittling or contempt for such questions or for my imaginations in asking such questions; he is now a professor at one of the major universities in Canada.

What are your aspirations and ambitions for your future in King Fahd Medical City?

I am in the process of applying for a scholarship to study master's degree in Advanced Nursing sponsored by King Fahd Medical City. My ambition is to increase my experience and efficiency through my work in the City. As for the City, I feel that it achieves quantum evolutionary leaps at the therapeutic and the institutional level year after a year, and it will have a bright future.

What are the most important advices you give to the new staff?

The beginning from scratch is the best advice I give to anyone who joins work and to be patient and persistent to build himself and achieve his aspirations.

A last word to the readers of My City.

You have the right to be proud that you are employees of King Fahd Medical City.



“Rahem” Program

The Donations and Contributions Department at Self-Financing Fund Development (SFFD) has launched “Rahem” Program, which aims at supporting and covering the expenses of medical treatment, prosthetic devices,

and home health care for KFMC cases that are proven to be unable to pay the costs of which.

In an endeavor of KFMC employees participation and based on the approval of the Chief Executive Officer, KFMC employees are welcome to voluntarily donate for such a program through filling out the attached form and submitting it to the Donations and Contributions Department. The SFFD has allocated a bank account for this purpose and we encourage everyone to participate. Donation can also be made regularly on a monthly basis through deduction from the employee's salary based on his/ her request.

Make a donation and you might save a life!!

*Please submit the form to Ms. Ameera AlOtaibi, Donations and Contributions Department.

*For more inquires:








Ext.: 10404

Mobile: 0530142075

Sleeping less than 7 hours each night reduces your life expectancy



September 2017 Activities Plan

Program supervision	goal	participants	Symbol	Program
Coach: M. Abdulrahman	Improve physical fitness	All KFMC staff		Running championship
Coach: M. Khoudary	Professionally training tennis	From 7 to 16		Tennis for Children
Coach: M. Khoudary	Professionally training tennis basics for old	All KFMC staff (over 16)		Tennis for old
Coach: Amr Coach: Kishk	Improving the level of the players	All KFMC staff (under 8)		Karate Championship
Coach: Alaa Coach: Fawzy	Spreading the sports knowledge	All KFMC staff		Open day
Coach: M. Alshayeb	Swimming literacy	All KFMC staff		Swimming literacy
Coach: Ali Coach: M. Yousry	Spreading the sports knowledge and spirit	All KFMC staff		League for children

Marriage **زواج**

Employee name: Ahmad Abu Dwsha
Admin.: Associate Executive Administration of Patient Affairs

اسم الموظف: أحمد أبو دوشة
الإدارة: الإدارة التنفيذية المشاركة لشؤون المرضى

Ambassadors of KFMC

KFMC Core Values:

- Respect.
- Compassion.
- Teamwork.
- Honesty.
- Loyalty.
- Empathy.

KFMC Strategies:

- Excellence in Population Health Management and Patients Experience.
- Excellence in Training and Research.
- Best Utilization of Resources.
- Talent Management.
- Leading transformation.

Public Relation and Corporate Communication Administration
Internal Communication Department

New Borns

Employee name: Nawwarah AlFarwan
Admin.: Associate Executive Administration for Health Information Management

اسم الموظف: نوار الفروان
الإدارة: الإدارة التنفيذية المشاركة لإدارة المعلوماتية الصحية
اسم المولود: ريما

Employee name: Fida AlMohammad
Admin.: National Neuroscience Institute

اسم الموظف: فداء المحمد
الإدارة: المركز الوطني للعلوم العصبية
اسم المولود: فاطمة

Employee name: Jasser AlSubaie
Admin.: In-Patient Services Administration

اسم الموظف: جاسر السبيعي
الإدارة: إدارة خدمات المرضى الداخلية
اسم المولود: صبا

General Supervisor

Dr. Mahmoud Al-Yamany



Teamwork

Internal Communication Department
Public Relation and Corporate Communication Administration

Our Values

- Respect.
- Compassion.
- Teamwork.
- Honesty.
- Loyalty.
- Empathy.

www.kfmc.med.sa
@ KFMC_RIYADH
Kfmc Riyadh

King Fahad Medical City
KFMC Riyadh
kfmc_riyadh



A condition called synesthesia can cause senses to overlap. In other words, some people can taste words or hear colors





ENHANCING PHYSICIAN COMMUNICATION SKILLS (EPCS) COURSE

Better Communication. Better Experience

i feel your pain

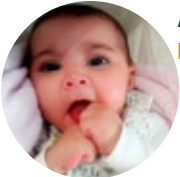
i'm sorry that you're in pain

EMPATHY & SYMPATHY

Free Registration

Registration: Please coordinate with your respective Director's office.
For inquiries: epcs@kfmcc.med.sa

المواليد الجدد



Employee name: Abdulaziz AlMezaini
Admin.: Executive Administration of Human Capital
Baby name: Lama

اسم الموظف: عبدالعزيز المزيني
الإدارة: الإدارة التنفيذية لرأس المال البشري
اسم المولود: لامي



Employee name: Dr. Mosa Fagih & Zahra Fagih
Admin.: Pathology and Clinical Laboratory Medicine
Baby name: Mohammad

اسم الموظف: د. موسى فقيه و زهراء فقيه
الإدارة: إدارة علم الأمراض والمختبرات الطبية
اسم المولود: محمد



المشرف العام
الدكتور محمود اليماني

فريق العمل

قسم الاتصال الداخلي

إدارة العلاقات العامة والاتصال المؤسسي

قيمنا الخاصة

- الاحترام.
- النزاهة.
- العمل الجماعي.
- الصدق.
- الولاء.
- التعاطف.



www.kfmc.med.sa



King Fahad Medical City



@ KFMC_RIYADH



KFMC Riyadh



Kfmc Riyadh



kfmc_riyadh



الإرهاق والخمول المستمر عند بذل أقل مجهود
من أعراض نقص المناعة في الجسم



موظف العدد



فقد أصبح هاجسي الاوحد هو العمل بشكل مباشر مع مرضى العناية المركزة لما تأثرت به من العاملين في قسم العناية ومدى الانسانية في هذا العمل، فقررت العودة من جديد لمقاعد الدراسة، وبالرغم من حصولي على قبول من جامعتين لدراسة الطب نظرا لحصولي على معدل عالي في الثانوية الا اني التحقت بكلية التمريض لتحقيق هذا الحلم.

ما هو أكثر ما يعجبك في عملك وما هي اصعب التحديات التي تواجهها فيه..؟

عملي اعده شغف اكثر من كونه عمل،لاني استمتع عند ادائه وعندما المس ثمراته من خلال تحسن او شفاء المريض بإذن الله، لذا عندما استمع الى دعاء المرضى فهذه من اعظم مميزات هذا العمل، فلا اجد عند انتهاء يوم العملي لحظات مهذرة لاني أرى تأثيري على حياة انسان. اما اصعب التحديات هي طبيعة اوقات العمل والتي احيانا تؤدي إلى قلة الاتصال الاجتماعي مما يجعلك تضطر الى التضحية ببعض المناسبات الاجتماعية و التنازل عن بعض المتطلبات في الحياة الشخصية.

حدثني عن قصة نجاح او قدوة..؟

في حياتي الجامعية كنت طالبا كثير الاسئلة ودأما اجد اجاباتي لدى الدكتور وسام سليم، فهو بالنسبة لي شخصية اسطورية اتمنى ان اكون مثلها، وكان يجب على جميع اسئلتني دون استحقاق واستصغار لها او لخيالي في طرح بعض الاسئلة؛ وهو الان بروفييسور في احدى الجامعات الكبرى في كندا.

ما هي تطلعاتك و طموحك لمستقبلك في مدينة الملك فهد الطبية..؟

انا في صدد الابتعاث لدراسة الماجستير في "التمريض المتقدم" برعاية من مدينة الملك فهد الطبية، فطموحي زيادة خبرتي وكفاءتي من خلال عملي في المدينة. اما المدينة اجدها تفخر ففزات تطويرية هائلة على المستوى العلاجي و المؤسسي سنة بعد سنة، وسيكون لها مستقبل باهر.

ما هي ابرز النصائح التي تواجهها للمتحمسين في العمل حديثا..؟

البداية من الصفر هي افضل نصيحة اقدمها لكل من يلتحق باي عمل والصبر و المجاهدة على بناء نفسه للوصول الى ما يصبو اليه.

كلمة اخيرة توجهها لقراء مدينتي..

من حقكم ان تفخروا بانكم من منسوبي مدينة الملك فهد الطبية.

الاسم والحالة الاجتماعية ومكان النشأة..؟

ابراهيم عبدالله البارقي، متزوج و لي ابن، مكان النشأة في الرياض

ما هي الاشياء التي تفضل فعلها في اوقات فراغك..؟

نظرا لطول فترات العمل في المجال الصحي فافضل قضاء اوقات الفراغ مع الاسرة و محاولة اكمال الواجبات الاجتماعية.

ما الجامعات التي التحقت بها و الشهادات العلمية التي حصلت عليها..؟

بكالوريوس من كلية التمريض بجامعة الملك سعود مع مرتبة الشرف الاولى ، و بعدها تم حصولي على العديد من الدورات التخصصية و كان ابرزها :



-دورة العناية المركزة .

-دورة الانعاش القلبي الرئوي ودورة الانعاش القلبي الرئوي المتقدم .

-دورة مكافحة العدوى.

-دورة العناية بالجروح بعد العملية.

-دورة العناية بالمرضى قبل وبعد العمليات.

-دورة التخدير.

ما هي الخبرات العملية ؟ و المناصب التي تم شغلها و بعض الانجازات..؟

خبرات حربية عسكرية، و بعد تركي للمجال العسكري التحقت في المجال الصحي بعد الدراسة والتخرج و تم قبولي كمررض في اجنحة التنويم بمدينة الملك فهد الطبية لمدة سنة، ثم بعدها تم نقلي بناء على طلبني منذ عامين للعمل ممرضا في قسم العناية المركزة .

حدثنا اكثر عن بدايتك..؟

كانت البداية في مجالي عندما خدمت عسكريا في الجيش كونه كان حلمي في ذلك الوقت، وخلال عملي تعرضت لإصابة بالغة وعلى أثرها عانيت من توقف القلب مرتين وخضعت للعديد من العمليات بعدها تم تنويمي في العناية المركزة لفترة، وهنا كانت نقطة التغير،

برنامج "راحم"



ساهم في إنقاذ حياة..

***يتم تسليم النموذج للأستاذة أميرة العتيبي، بقسم الهبات والتبرعات.**

***للاستفسارات ومزيد من المعلومات:
تحويلة: ١.٤.٤
جوال: ٥٣.١٤٢.٧٥.**

أطلق قسم الهبات والتبرعات بصندوق تنمية الإيرادات المالية الذاتية برنامج "راحم" بهدف دعم وتغطية قيمة العلاج ومستلزمات الأجهزة التعويضية وتكاليف الرعاية المنزلية لحالات مدينة الملك فهد الطبية التي يُثبت عدم قدرتها على تحمل تكاليف العلاج.

ورغبة في إشراك منسوبي المدينة الطبية في التعاون على الخير وبناء على موافقة سعادة المدير العام التنفيذي، نود أن نتيح الفرصة لموظفي مدينة الملك فهد الطبية بالتبرع تبرعاً اختيارياً للبرنامج عن طريق تعبئة النموذج المرفق وتسليمه لقسم الهبات والتبرعات. وقد خصص صندوق تنمية الإيرادات المالية الذاتية حساب بنكي لهذا الغرض وندعو ونحث الجميع على المشاركة، كما يتيح لهم فرصة ذلك من خلال استقطاع شهري منتظم من المرتبات حسب رغبة الموظفين وطلبهم واختيارهم.

المعجنات المقلية مثل الدونات وغيرها ترفع المركبات المسببة لمرض السكر بنسبة ٤٠٪





معايدة المرضى المنومين بمناسبة عيد الأضحى المبارك وتوزيع الهدايا

(٤) من منسوبي فهد الطبية ضمن أفضل (٧٠) معالجا إشعاعياً في العالم

حققت مدينة الملك فهد الطبية إنجازاً فريداً من نوعه بدخول أربعة من مخططيها لقائمة أفضل (٧٠) مخططاً للعلاج الإشعاعي للأورام في العالم من بين (١٦٨٥) مشاركاً في المسابقة الدولية للعلاج الإشعاعي لعام ٢٠١٧، وحصل (٤) فقط من المتسابقين على درجة ٩٠٪ أو أكثر.

المخططون الـ (١٦٨٥) جاءوا من (٩٥) دولة حول العالم تمثل القارات الخمس: آسيا وأوروبا وأمريكا الشمالية والجنوبية وأستراليا. لكن الفائزون الـ (٧٠) الذين حصلوا على معدل ٩٠٪ فأكثر انحصروا في ثلاث قارات فقط هي أمريكا الشمالية وأوروبا وآسيا، فيما شارك (٣٤) مخططاً للعلاج الإشعاعي من المملكة العربية السعودية من إجمالي (١٣٧) مخططاً للعلاج الإشعاعي من منطقة الشرق الأوسط وأفريقيا و (١٦٨٥) مخططاً على مستوى العالم، دخل (٦) مخططين منهم فقط قائمة أفضل سبعين مخطط للعلاج الإشعاعي للأورام على مستوى العالم جميعهم من مستشفيات المملكة العربية السعودية، وهم كلاً من أ. عاصف إقبال و د. مؤمن علي و أ. حسام اللاذقاني و أ. جويل أميوني من مدينة الملك فهد الطبية بالرياض و أ. خالد الفحطاني من مستشفى الملك فيصل

التخصصي ومركز الأبحاث بالرياض و أ. بلال شحرور من مستشفى الملك فيصل التخصصي بالرياض.

كما كانت الحالة المقدمة للمنافسة بإشراف من إستشاري طب الأورام الإشعاعي العلاجي في مدينة الملك فهد الطبية الدكتور حسين بن عبدالله الحسين، وهي عبارة عن حالة متقدمة من سرطان الرأس والرقبة.

وتم عرض نتائج المنافسة الدولية في المؤتمر السنوي الدولي لتطورات طب الأورام الإشعاعي العلاجي تحت مظلة الوكالة الدولية للطاقة الذرية المقام في فيينا خلال ٢٠-٢٣ يونيو ٢٠١٧ من قبل الدكتور أحمد نوبه رئيس اللجنة المنظمة للمنافسة وأخصائي الفيزياء الطبية بمستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث خلال محاضرة مدتها ٩٠ دقيقة ألقاها بخصوص المنافسة الدولية.

الجدير بالذكر أنه تم دعم هذه المنافسة الدولية من قبل الجمعية السعودية للأورام وتم تحكيم نتائج المنافسة من قبل محكمين مختصين بالفيزياء الطبية لتخطيط العلاج الإشعاعي من مختلف دول العالم.



التسمم الغذائي و فساد الأغذية

التسمم الغذائي:

هو حالة مرضية ناتجة من تناول طعام فاسد و ملوث بجراثيم ممرضة أو بمواد كيميائية.

فساد الأغذية:

هو حدوث تغير غير مرغوب في الغذاء من حيث الطعم أو اللون أو الرائحة أو القوام مما قد يسبب حدوث أعراض مرضية تصيب الجسم بعد تناوله حسب نوع البكتيريا أو المادة الضارة.

أنواع التسمم الغذائي:

- ١- التسمم الغذائي الجرثومي و غالباً ما يكون بكتيري أو فيروسي أو طفيلي و هو أكثر أنواع التسمم شيوعاً.
- ٢- التسمم الغذائي الكيميائي و يكون نتيجة التلوث بمواد كيميائية.
- ٣- التسمم الغذائي بمصادر طبيعية.

أعراض التسمم:

ألم في البطن - غثيان و قيء - إسهال - ارتفاع درجة الحرارة - صاع في الرأس - تعرق شديد - جفاف - ازدواج في الرؤيا - شلل في الجهاز العصبي في بعض الأحيان.

أسباب التسمم:

- عدم توفر الشروط الصحية في إعداد الطعام.
- عدم طهي الطعام جيداً.
- عدم حفظ الطعام بطريقة صحية.
- تلوث الغذاء عن طريق الحيوانات والحشرات مثل (الفئران - الذباب - الصراصير).
- تلوث الغذاء المكشوف بالغبار و التراب.
- تلوث الماء.
- تداول الطعام بطريقة غير صحية.
- عدم مراعاة النظافة الشخصية و خاصة عدم غسل اليدين بالماء و الصابون قبل إعداد و تناول الطعام.
- عدم غسل الفواكه و الخضراوات جيداً.
- فساد المواد الأولية قبل طهيها.
- فساد الأطعمة بالمواد الكيميائية مثل المبيدات الحشرية.
- عدم رمي النفايات في الأماكن المخصصة لذلك.

طرق الوقاية من التسمم:

- إعداد الطعام بطريقة صحية في أماكن تتوفر فيها الشروط اللازمة للسلامة الغذاء.
- حفظ الطعام بطريقة صحية.
- العناية بالنظافة العامة و الشخصية.
- غسل اليدين جيداً بالماء و الصابون قبل إعداد و تناول الطعام.
- عدم أكل اللحم و الدواجن و السمك و البيض الغير مطبوخ جيداً.
- التأكد من سلامة الطعام قبل تناوله.
- عدم شرب الحليب الغير مغلف و الغير مبستر.
- التأكد من تاريخ صلاحية الطعام قبل تناوله.
- اختيار العصيرات الطبيعية و المغلفة.
- تناول الأطعمة المغلفة و عدم شراء الأطعمة المكشوفة خاصة من الباعة المتجولين.
- شرب المياه المعدنية المعبأة.
- غسل المواد الغذائية جيداً قبل تناولها و خاصة الخضراوات و الفواكه.
- التخلص من باقي الطعام و عدم تخزينه.

الأضحية:

- قال تعالى: (و قد يناله بذبح عظيم) الصافات ١٠٧.
- أوجب الله على المسلمين في هذا الموسم المبارك الأضحية فيجب حسن اختيارها لأن اللحم أكثر المواد الغذائية عرضة للتلوث في أثناء الإعداد و تجهيز فيجب اتباع الإرشادات التالية:-
- يجب الذبح في المسالخ حيث يوجد أطباء بيطريون للتأكد من عدم إصابة الحيوان بالأمراض.
 - عدم رمي مخلفات الحيوان مثل الجلد و الكرش مما يسبب انتشار الذباب و من ثم تلوث البيئة و انتشار الأمراض.
 - يجب نقل الأضحية فوراً بعد ذبحها و عدم تركها في السيارة لفترة طويلة.
 - تحري النظافة الكاملة في الأشخاص الذين يقومون على إعدادها.
 - التأكد من نظافة الأدوات و أسطح التقطيع و مواد التعبئة و التغليف.
 - في حالة عدم استخدام اللحم في وقته يجب أن يحفظ بالتجميد.
 - التأكد من نضج اللحم قبل تناوله.
 - عدم ترك اللحم المطبوخ فترة طويلة بدون تبريد حتى لا يتعرض للتسمم.
 - عدم الإفراط في تناول اللحم بصفة عامة و خاصة للمرضى المصابين بأمراض (القلب - ارتفاع الكوليسترول - الضغط - السكري - النقرس - الكلى) لاحتوائه على كمية عالية من الدهون و البروتين .

إعداد أخصائية التغذية العلاجية إيمان العمودي

استنشاق البخور يومياً يسبب دخول هيدروكربونات
مسرطنة للجسم مشابهة للتدخين ولكن بدرجة أقل تعادل
٢٥٪ من تأثير التدخين



رسالة المدير العام التنفيذي

أطلقت وزارة الصحة أولى مبادراتها الصحية للتحويل الوطني ٢٠٢٠، تحت مسمى نموذج الرعاية الصحية، والتي تأتي ضمن سلسلة من المبادرات (تضم أكثر من ٤٠ مبادرة) وتطبيق هذه المبادرة مؤشراً على دخول مرحلة جديدة معاصرة هدفها تحقيقه رؤيته ٢٠٣٠. تهدف هذه المبادرة إلى رفع كفاءة التشغيل وتطوير الأداء الإداري وبيئة العمل بالإضافة إلى تطوير وتأهيل الكوادر بمختلف تخصصاتها وفتاتها، والتركيز على برامج الصحة العامة وأنشطة تعزيز الصحة والتثقيف الصحي بكل أدواته ووسائله المؤثرة والمعاصرة و مواكبة الاحتياج المتزايد لخدمات الرعاية الصحية كما وكيفا.

تمكنت مدينة الملك فهد الطبية بفضل الله ثم بفضل سواعدهم من النمو بنحو مضطرب منذ انطلاقتها، الأمر الذي يتماشى مع مبادرة "نموذج الرعاية الصحية"، المبنية على أساس نموذج رعاية فعال. حرصت المدينة الطبية على تقديم أفضل الخدمات الصحية وفق أرقى المعايير العالمية بما يساهم في تطوير منظومة الرعاية الصحية بالمملكة العربية السعودية، و موظفي مدينة الملك فهد الطبية على مقدره تامة بإنجاز هذه المهمة..

د. محمود اليماني
المدير العام التنفيذي

المدير العام التنفيذي بالإقامة يعايد منسوبي المدينة



بحضور المدير العام التنفيذي بالإقامة، والمدراء التنفيذيين، ومدراء المستشفيات والمراكز الطبية وعدد من الكوادر الطبية والفنية والإدارية نظمت إدارة العلاقات العامة والاتصال المؤسسي حفل معايدة لموظفي المدينة الطبية في بهو قاعة الاحتفالات الكبرى. واستهل المدير العام التنفيذي بالإقامة الدكتور مشيب العسيري الحفل بتهنئة منسوبي المدينة بعيد الأضحى المبارك داعياً الله أن يعيده على الجميع باليمن والمسرات وأن يديم على بلادنا نعمة الأمن والأمان والتقدم في ظل حكومة خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز أيده الله وولي عهده الأمين.

د. اليماني يشرح للموظفين مرحلة التحوّل في قياس الأداء



عقد المدير العام التنفيذي لمدينة الملك فهد الطبية الدكتور محمود بن عبدالجبار اليماني اجتماعاً بعموم موظفي المدينة الطبية يوم الأحد السادس عشر من يوليو الماضي، ناقش خلاله الخطة الجديدة التي ستنتهجها المدينة الطبية لقياس مستوى أدائهم توفقاً مع برنامج التحوّل الوطني، ٢٠٢٠ أوضح فيه كافة الخطوات المقبلة حيال تلك المرحلة، وأجاب فيه على أسئلة واستفسارات الموظفين.

وأوضح الدكتور محمود بأن وزارة الصحة بدأت فعلياً بتنفيذ مبادرات خطتها لتطبيق برنامج التحوّل الوطني تحت مسمى «نموذج الرعاية الصحية»، والتي تهدف إلى توعية الفرد بالتركيز على الاهتمام بنفسه صحياً من خلال توعية النظام الغذائي المتبع في حياته، وتغيير سلوكه البدني إيجابياً، ليقبل ذلك بإذن الله من نسبة الأمراض و من حاجته اللجوء للمستشفيات أو الرعاية الطبية، مما ينعكس على تكوين مجتمع صحي وقوي بإذن الله.