

# 7 أيار

By Lodi

## صحتنا

# سام

13-01-2026

28 مليون درهم لتعزيز تصفية الدم : وزارة  
الصحة تطلق صفقة دولية للمستلزمات الحيوية

100 عملية لإزالة المياه البيضاء  
في حملة طبية بجامعة بوشان

غياب الترشيحات لمناصب المسؤولية  
بالمستشفيات يؤثر القلق داخل وزارة  
الصحة والحماية الاجتماعية

## 28 مليون درهم لتعزيز تصفية الدم: وزارة الصحة تطلق صفقة دولية للمستلزمات الحيوية

وضعت وزارة الصحة والحماية الاجتماعية معايير صارمة للجودة والسلامة في صلب صفقتها الدولية الجديدة الخاصة باقتناء المستلزمات الطبية، خصوصاً تلك المرتبطة بعلاجات تصفية الدم، في خطوة تعكس حساسية هذا النوع من العلاجات وخطورته على حياة المرضى داخل المستشفيات العمومية.

وتشترط الوثائق التقنية أن تكون أجهزة الدياليزورات معقمة بالبخار أو بأشعة غاما، وخالية من أي تأثيرات انحلالية على الدم، ومتطابقة مع المعيار الدولي ISO 8637-1:2017، بما يضمن أعلى درجات الأمان والنجاعة داخل مراكز تصفية الدم. كما تتنوع هذه الأجهزة بحسب مساحة التصفية، التي تتراوح بين متر مربع واحد ومترين مربعين، مع احترام مؤشرات دقيقة تتعلق بقدرات إزالة اليوريا والكرياتينين والفوسفور وفيتامين B12.

والى جانب هذه الأجهزة، تشمل الصفقة خطوطاً شريانية وريدية مخصصة للبالغين، تتكون من خطين معقمين للاستعمال الواحد، تم تحديد مواصفتها بدقة من حيث المواد والأقطار والأنطوال وأنظمة الربط وأجهزة قياس الضغط ومصادد الفقاعات، بما يسمح بتدفق دموي آمن ومستقر ويحد من مخاطر التخثر والانحلال الدموي.

وتلزم وزارة الصحة بأن تكون هذه الخطوط مصنوعة من مواد طبية متوافقة حيويًا وخالية من اللاتكس والمواد السامة، مع احترام معايير السلامة والتتبع المحددة في المعيار الدولي ISO 8637-2:2018، إضافة إلى ضرورة توفر تجهيزات مرافقة مثل أكياس تصريف السوائل وموصلات آمنة وأنظمة قفل محكمة.

في الجانب التعاقدية، ينص دفتر التحملات على أن أي منتج يخضع لإجراء سحب أو تعليق لشهادة التسجيل يفرض على المتعهد إخبار الإدارة فوراً، مع تحمل جميع تكاليف الاستبدال دون تحميل الدولة أي أعباء إضافية، وسحب المنتجات المعيبة على نفقته الخاصة بعد توفير البدائل.

كما تشترط الوزارة أن تكون جميع المستلزمات المزومع توريدها خالية من أي إجراء استدعاء أو سحب صادر عن السلطة المختصة، سواء بسبب مشاكل في ملفات التسجيل أو قضايا مرتبطة باليقظة الدوائية أو سلامة الأجهزة الطبية.



وتتكون هذه الصفقة الإطار من ثلاث عشرة حصة تغطي طيفاً واسعاً من اللوازم الطبية، في إطار مشروع ضخم يهدف إلى تأمين تزويد منتظم ومستدام للمؤسسات الصحية العمومية بهذه التجهيزات الحيوية.

ويُقدّر الغلاف المالي لهذه العملية بأكثر من 28 مليون درهم، ما يعكس حجم الرهان الذي تضعه وزارة الصحة والحماية الاجتماعية على استقرار منظومة العلاج، خصوصاً في ما يتعلق بخدمات تصفية الدم والعلاجات الاستشفائية الأساسية

تحوّلت جماعة بوشان بإقليم الرحامنة إلى ورش صحي مفتوح، بعدما استقبلت حملة طبية متخصصة في طب العيون أعادت الأمل لعشرات المرضى الذين يعانون من ضعف البصر، عبر برمجة تدخلات جراحية دقيقة لاستئصال المياه البيضاء، في مبادرة تلامس إحدى أكثر الحاجيات الصحية إلحاحاً في الوسط القروي.

الحملة، التي استهدفت إنجاز 100 عملية جراحية، جرى تنظيمها في إطار شراكة جمعت المبادرة الوطنية للتنمية البشرية بالمندوبية الإقليمية لوزارة الصحة والحماية الاجتماعية والجمعية المغربية الطبية للتضامن، ضمن مقاربة ترمي إلى تعزيز العرض الصحي للقرب وتخفيف الضغط عن المؤسسات الاستشفائية البعيدة. وفي هذا السياق، أوضح طارق المومني، رئيس مصلحة التواصل بقسم العمل الاجتماعي بعمالة إقليم الرحامنة،

## 100 عملية لإزالة المياه البيضاء في حملة طبية بجماعة بوشان



[اقرأ المزيد](#)

## غياب الترشيحات لمناصب المسؤولية بالمستشفيات يثير القلق داخل وزارة الصحة والحماية الاجتماعية

كشف ملف التعيينات الأخيرة في مناصب المسؤولية بوزارة الصحة والحماية الاجتماعية عن واقع غير مسبوق يثير التساؤل والقلق، إذ طغت على لوائح تعيين مديري المستشفيات الإقليمية والجهوية عبارتا "لا أحد" و"لم يتقدم أحد"، في مؤشرات تعكس فقدان هذه المناصب جزءاً من جاذبيتها التقليدية.

وتشير هذه المعطيات إلى تحول جذري في المشهد الإداري الصحي بالمغرب، حيث لم تعد مواقع المسؤولية في المؤسسات الاستشفائية، التي كانت محط تنافس واستقطاب في السابق، خياراً مهنيّاً مرغوباً من طرف عدد مهم من الأطر الإدارية والطبية، بسبب تراكم الضغوط والإكراهات المهنية والإدارية،

[اقرأ المزيد](#)

## الرضاعة الطبيعية وصحة الأم النفسية: دراسة أيرلندية تكشف فوائد تمتد إلى ما بعد سنوات الإنجاب

كشفت دراسة علمية حديثة أجريت في أيرلندا عن نتائج لافتة تؤكد أن الرضاعة الطبيعية لا تقتصر فوائدها على صحة الرضيع فقط، بل تمتد لتشمل الصحة النفسية للأم، خصوصاً في أواخر مرحلة العمر الإنجابي، حيث تسهم في تقليل مخاطر الإصابة بالاكتئاب والتوتر.

الدراسة التي قادتها الباحثة كاثرين ماكنيستري من المستشفى الوطني للأمومة في دبلن، ونُشرت في الدورية العلمية BMJ Open، تابعت الحالة الصحية والنفسية لـ168 امرأة على مدى عشر سنوات، في مرحلة عمرية تمتد من منتصف الثلاثينات إلى غاية مرحلة انقطاع الطمث،

[اقرأ المزيد](#)



يعاني الكثيرون من الأرق، وهو أكثر اضطرابات النوم شيوعاً، ويظهر بأشكال متعددة مثل صعوبة الانغماس في النوم، الاستيقاظ الليلي المتكرر، أو الاستيقاظ المبكر مع عدم القدرة على العودة للنوم. يمكن تصنيف الأرق إلى عرضي أو حاد، مؤقت بسبب التوتر أو الأحداث اليومية، أو مزمن يستمر ثلاثة أشهر فأكثر ويؤثر على النشاط اليومي. من المهم التفريق بين الاستيقاظ الليلي الطبيعي والأرق الحقيقي، حيث أن البعض ينام لفترات قصيرة دون تأثير سلبي على اليقظة أو المزاج. اللجوء إلى الأدوية المنومة شائع، لكنه حل مؤقت فقط، ويُستخدم لفترات قصيرة (28 يوماً) لتجنب الاعتماد الدوائي وتدهور جودة النوم. الحلول الأكثر فعالية تكون غالباً سلوكية ونمطية، تشمل تحسين روتين النوم، ضبط البيئة المحيطة، وممارسة عادات صحية، مع استشارة طبيب النوم عند الحاجة. تقييم الحالة بشكل شامل يساعد على تحديد الأسباب الفردية وتقديم العلاج المناسب.



**الأرق: كيف نفهمه ونتعامل معه بفعالية**



## مراكش تحتضن حملة للتبرع بالدم بمنطقة المشجعين خلال كأس إفريقيا

تحوّل ملعب مراكش خلال كأس إفريقيا للأمم إلى منصة للتضامن الإنساني، عبر حملة للتبرع بالدم أقيمت في "منطقة المشجعين" يومي 9 و10 يناير 2026. نظمت المبادرة الوطنية للتنمية البشرية بعمالة مراكش بالتنسيق مع الوكالة المغربية للدم، بهدف تعزيز المخزون الجهوي وتلبية الطلب المتزايد على الدم داخل مستشفيات جهة مراكش-أسفي. واستفاد المنظمون من حضور الجماهير لمباريات المنتخب الوطني لجذب عدد كبير من المتبرعين بسرعة وكفاءة. وأكد المسؤولون أن المبادرة تتجاوز البعد الصحي، إذ ترسخ قيم المواطنة والتكافل الاجتماعي، وتبرز صورة المغرب كبلد يجمع بين التنظيم وروح التضامن. وشارك في الحملة مواطنون وفنانون، معربين عن فخرهم بتحويل لحظات التشجيع إلى فعل إنساني ينقذ الأرواح. ومن المرتقب أن تمتد الحملة إلى جماعات أخرى بعمالة مراكش.

## WalkFit: الرياضة اللطيفة التي تجمع بين المشي واللياقة البدنية

ظهر اتجاه جديد في اللياقة البدنية يُعرف بـ WalkFit، وهو مزيج بين المشي النشط وتمارين بسيطة لتقوية العضلات، يهدف إلى ممارسة الرياضة بشكل لطيف وآمن للجميع دون إرهاق الجسم. يمكن تطبيقه في أي مكان، ولا يحتاج إلى معدات خاصة، مع التركيز على الانتظام والمتعة بدلاً من الأداء العالي. يساهم WalkFit في تحسين صحة القلب والدورة الدموية، زيادة القدرة على التحمل، تقوية العضلات وتحسين التوازن والوضعية، مما يقلل الآلام المزمنة، كما يساعد على فقدان الوزن بشكل طبيعي ويعزز الصحة النفسية عبر إفراز الإندورفينات. يُعد WalkFit خياراً مثالياً للجميع لسهولة دمجه في الحياة اليومية، وانخفاض تأثيره على المفاصل مقارنة بالرياضات عالية الشدة، ويُقدم طريقة مستدامة لممارسة الرياضة بانتظام. هذا النهج يجمع بين الفائدة البدنية والنفسية ويعزز النشاط اليومي بأسلوب ممتع وآمن.



## اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه مرتبط بالسلوكيات الجنسية المحفوفة بالمخاطر لدى الشباب الجامعي

أظهرت دراسة أجرتها Inserm بالتعاون مع جامعة بوردو والمستشفى الجامعي شارل بيرين أن اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (TDAH) يرتبط بزيادة السلوكيات الجنسية المحفوفة بالمخاطر بين الشباب الجامعي. البحث شمل أكثر من 13 ألف طالب وطالبة من cohorte الفرنسية i-Share، ويبيّن أن نحو 5.3% منهم يعانون من أعراض مرتفعة للاضطراب، ما يزيد من احتمال بدء العلاقات الجنسية في سن مبكرة، واستخدام غير منظم للواقعي الذكري، وزيادة عدد الشركاء، والتعرض للعدوى المنقولة جنسياً. الفتيات المصابات يكنّ أكثر عرضة لعدم استخدام وسائل منع الحمل أو اللجوء للإجهاض الطوعي. الدراسة تسلط الضوء على ضرورة تقديم دعم متكامل يشمل الكشف المبكر عن TDAH، التوعية بالصحة الجنسية،



## الدراجة الثابتة: الرياضة المنزلية التي تحسن القلب وتقوي الجسم

الدراجة الثابتة تمثل خياراً مثالياً للرياضة المنزلية، تجمع بين الفعالية والراحة، دون الحاجة لمغادرة المنزل أو مواجهة الطقس. فهي تحسّن اللياقة القلبية، تقوي العضلات، وتعزز المزاج، مع إمكانية استخدامها في أي وقت، لفترات قصيرة أو طويلة، وباستمرار لمرة واحدة يغني عن الاشتراكات المكلفة في النوادي الرياضية. تناسب جميع الأعمار والحالات البدنية، من كبار السن للحفاظ على مرونة المفاصل والتوازن، إلى المصابين في برامج إعادة التأهيل، وحتى المشغولين الذين يملكون دقائق قليلة يومياً. الدراجة الثابتة تعمل على عدة مجموعات عضلية، تشمل الفخذين، الأرداف، الساقين، البطن، الظهر، والذراعين، ما يجعلها تمريناً شاملاً. يمكن ممارسة التمرين أثناء الاستماع للموسيقى أو متابعة البرامج، أو اتباع برامج تدريبية تفاعلية، ما يزيد من المتعة والتحفيز. وفقاً للأطباء، تمثل وسيلة آمنة وقليلة الموانع الصحية لتحسين الصحة العامة، اللياقة البدنية،



## الآثار الصحية للشبكات الاجتماعية على المراهقين: الفتيات الأكثر تأثراً

أظهرت دراسة شاملة للوكالة الوطنية للسلامة الصحية (Anses) أن استخدام الشبكات الاجتماعية يحمل مخاطر صحية كبيرة على المراهقين، خصوصاً الفتيات. يقضي نصف المراهقين الفرنسيين بين ساعتين وخمس ساعات يومياً على هواتفهم، مع استخدام 58% منهم للشبكات الاجتماعية يومياً. أبرز المخاطر تشمل اضطرابات النوم، التي تؤدي إلى التعب، التهيج، والحزن، وتدهور الصورة الذاتية نتيجة مقارنة المراهقين بمعايير الجمال المثالية، ما يزيد خطر اضطرابات الأكل والكتئاب. كما تسهم خوارزميات المحتوى في تعرضهم لسلوكيات خطيرة مثل الإيذاء الذاتي وتعاطي المخدرات، ويواجهون العنف الإلكتروني بما يشمل التحرش، الابتزاز، ونشر الصور دون موافقة. الفتيات أكثر عرضة لهذه التأثيرات بسبب ارتفاع استخدامهن للشبكات البصرية، والضغط الاجتماعية المرتبطة بالمعايير الجندرية، وكثرة تعرضهن للتحرش الإلكتروني.



LODj



# لنخبرك By Lodj فجيبك

تابعوا أحدث الأخبار وآخر المستجدات بشكل مستمر عبر منصتنا، ولاتفوتوا أي خبر



www.lodj.info