

7أيام صحتنا

By Lodi

31-07-2026



المعهد الوطني للأنكولوجيا يعزز خدماته بتحديث وحدة التعقيم المركزية

متلازمة القلق الصحي..
عندما يتحول الخوف من
المرض إلى هاجس دائم

إدمان الدوبامين الرقمي..
ماذا يفعل الاستخدام
المفرط للهاتف بالدماغ؟

فهرس

04

صحتنا

06

مختصرات
صحتنا

7 *By Lodj* **أي صحتنا**



مطابع الرسالة

لودجي ميديا - مؤسسة الرسالة الإعلامية

LODj

المدير التنفيذي للودجي ميديا
عدنان بن شقرون

رئيس مؤسسة الرسالة
حسن السنتيسي الإدريسي

تصميم وغلاف المجلة
عماد بن بورحيم

مونتاچ
خولة محفوضي

فريق النشر
سارة البوفي - عائشة بوسكين
خولة محفوضي

إدارة فنية وتقنية
محمد أيت بلحسن

:

اقرأ أعدادنا القديمة :

www.pressplus.ma



Merci à nos

50

Chroniqueurs
et **Experts invités**

Pour vos analyses, vos regards éclairés
et vos mots qui nourrissent le débat public.
Vos contributions font vivre une information libre,
rigoureuse et utile.



LODJ.MA
L'actualité en continu



LODJ.INFO
L'info autrement



I-DABATS
Le bimensuel qui éclaire

Contre tous les constats,
LES MAROCAINS LISENT, ANALYSENT ET ÉCRIVENT !



LES JEUNES
s'informent,
questionnent,
proposent.



LES SÉNIORS
lisent, partagent
leur expérience
et éclairent le présent.



ENSEMBLE,
ils construisent
un Maroc qui pense
et qui avance.

*“ Grâce à vous, L'ODJ Média reste une maison
de débats, d'idées et d'analyses.*

Merci du fond du cœur !

@lodjmaroc



المعهد الوطني للتكنولوجيا يعزز خدماته بتحديث وحدة التعقيم المركزية

يواصل المركز الاستشفائي الجامعي ابن سينا بالرباط تنفيذ برنامجه الرامي إلى تحديث بنياته التحتية الصحية وتعزيز جودة خدماته الطبية، من خلال تطوير وحدة التعقيم المركزية بالمعهد الوطني للتكنولوجيا، في خطوة تندرج ضمن رؤية شاملة تهدف إلى الارتقاء بمعايير السلامة والجودة داخل مختلف المؤسسات التابعة له.

ويعد هذا المشروع أحد الأوراش الأساسية التي يعول عليها المركز لتحسين ظروف التكفل بالمرضى، لاسيما المصابين بالأمراض السرطانية، عبر تحديث منظومة التعقيم واعتماد أحدث التقنيات المعتمدة دوليًا لضمان تعقيم الأدوات والمستلزمات الطبية وفق أعلى معايير الجودة والسلامة.

وشمل المشروع اقتناء وتجهيز الوحدة بمعدات حديثة ومتطورة، إلى جانب تحسين مسارات العمل داخل فضاءات التعقيم، بما يضمن معالجة المعدات الطبية بكفاءة أكبر، ويقلص من مخاطر العدوى المرتبطة بالرعاية الصحية، كما يساهم في تسريع وتيرة تجهيز الأدوات الطبية الضرورية لمختلف المصالح الاستشفائية.

ويكتسي هذا التحديث أهمية خاصة بالنظر إلى الدور المحوري الذي تؤديه وحدات التعقيم المركزية في ضمان سلامة المرضى والأطر الصحية على حد سواء، إذ تشكل إحدى الركائز الأساسية في منظومة الوقاية من العدوى داخل المؤسسات الاستشفائية، خاصة بالمراكز المتخصصة التي تستقبل حالات تتطلب عناية دقيقة ومستمرة، مثل مرضى السرطان الذين يحتاجون إلى أعلى مستويات الحماية الصحية.

ويأتي هذا المشروع في إطار الاستراتيجية الشاملة التي يعتمدها المركز الاستشفائي الجامعي ابن سينا لتحديث مرافقه الصحية، وتأهيل بنياته التقنية، وتعزيز جودة الخدمات المقدمة، انسجامًا مع أفضل الممارسات والمعايير الدولية المعتمدة في مجالات السلامة الصحية وجودة الرعاية.



ويأتي هذا التحديث في إطار استراتيجية شاملة يعتمدها المركز الاستشفائي الجامعي ابن سينا لتطوير مرافقه الصحية، ومواكبة أفضل المعايير الدولية في مجال الجودة وسلامة المرضى، خاصة في المؤسسات المتخصصة بعلاج الأورام.

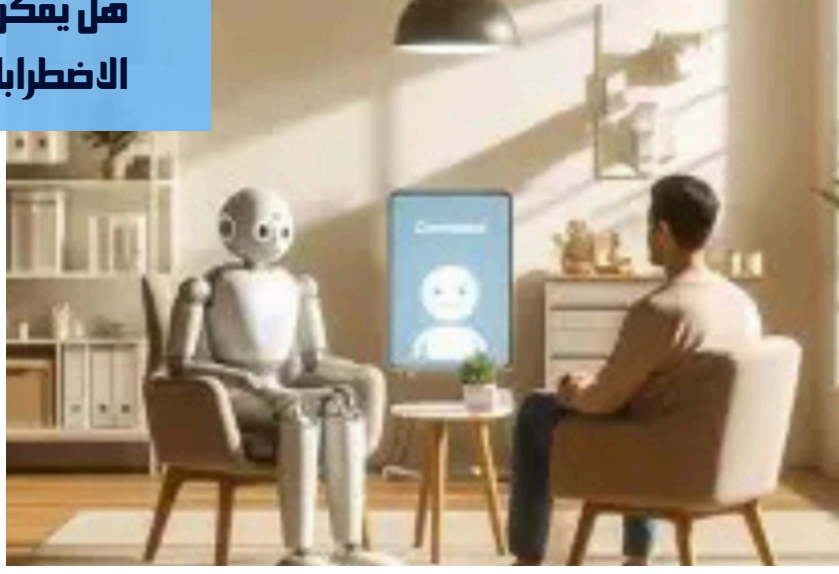
ومن المرتقب أن يساهم هذا المشروع في تعزيز جودة الرعاية الصحية المقدمة للمرضى، ودعم جهود الطواقم الطبية والتمريضية، بما يرسخ مكانة المعهد الوطني للتكنولوجيا كأحد أبرز المراكز المتخصصة في علاج السرطان بالمملكة.

هل يمكن للذكاء الاصطناعي أن يساعد في تشخيص الاضطرابات النفسية؟ بين وعود التكنولوجيا وحدود الطب

يشهد العالم ثورة غير مسبوقة في مجال الذكاء الاصطناعي، بعد أن تجاوزت تطبيقاته حدود الصناعة والتعليم لتصل إلى أكثر المجالات حساسية وتعقيداً، وعلى رأسها الصحة النفسية. فاليوم، لم يعد السؤال المطروح هو ما إذا كان الذكاء الاصطناعي سيدخل هذا المجال، بل إلى أي مدى يمكنه أن يساعد في تشخيص الاضطرابات النفسية وتحسين جودة الرعاية الصحية.

ورغم التطور المذهل الذي حققته الخوارزميات في تحليل البيانات والتعرف على الأنماط، يؤكد الخبراء

[اقرأ المزيد](#)



متلازمة القلق الصحي.. عندما يتحول الخوف من المرض إلى هاجس دائم

في زمن أصبحت فيه المعلومات الطبية متاحة بضغطة زر، لم يعد البحث عن أعراض مرض ما يقتصر على زيارة الطبيب أو قراءة المراجع العلمية، بل أصبح كثيرون يلجؤون إلى محركات البحث ومنصات التواصل الاجتماعي لتفسير أي ألم أو عرض بسيط يشعرون به. غير أن هذا السلوك، الذي يبدو طبيعياً في ظاهره، قد يتحول لدى بعض الأشخاص إلى دائرة مغلقة من الخوف والوسواس، تعرف في الطب النفسي باسم القلق الصحي أو اضطراب قلق المرض.

[اقرأ المزيد](#)



سرطان الثدي.. متى تكون الموجات فوق الصوتية ضرورية إلى جانب التصوير الشعاعي؟

يُعد سرطان الثدي من أكثر أنواع السرطان انتشاراً بين النساء حول العالم، إلا أن التطور الكبير في وسائل التشخيص ساهم في رفع فرص الشفاء بشكل ملحوظ، خاصة عند اكتشاف المرض في مراحله الأولى. وفي هذا السياق، يظل التصوير الشعاعي للثدي (الماموغرام) الفحص المرجعي للكشف المبكر، بينما تلعب الموجات فوق الصوتية (الإيكوغرافي أو السونار) دوراً مكملًا يساعد الأطباء على تشخيص الحالات بدقة أكبر.

[اقرأ المزيد](#)



إدمان الدوبامين الرقمي.. ماذا يفعل الاستخدام المفرط للهاتف بالدمغ؟

لم يعد الهاتف الذكي مجرد وسيلة للاتصال أو تصفح الأخبار، بل تحول إلى رفيق دائم يرافق الإنسان منذ لحظة استيقاظه وحتى قبل أن يغمض عينيه للنوم. فبين إشعارات التطبيقات، ومقاطع الفيديو القصيرة، ومنشورات وسائل التواصل الاجتماعي، يجد كثيرون أنفسهم يلتقطون هواتفهم عشرات، بل مئات المرات يومياً، أحياناً دون سبب واضح. هذه السلوكيات دفعت الباحثين إلى الحديث عن ظاهرة تُعرف بـ"إدمان الدوبامين الرقمي"، وهي حالة لا ترتبط بإدمان مادة كيميائية، وإنما بنمط من السلوك المتكرر



هل يمكن للرياضة أن تكون علاجاً مكماً للاكتئاب والقلق؟ عندما تصبح الحركة دواءً للعقل والجسد

لم تعد ممارسة الرياضة تقتصر على تحسين اللياقة البدنية أو الحفاظ على الوزن، بل أصبحت اليوم أحد أهم الأساليب التي ينصح بها الأطباء لدعم الصحة النفسية. فقد أظهرت دراسات علمية متزايدة أن النشاط البدني المنتظم يمكن أن يساهم في التخفيف من أعراض الاكتئاب والقلق، وأن يشكل علاجاً مكماً للعلاج النفسي والدوائي، دون أن يكون بديلاً عنهما. وفي ظل الارتفاع العالمي في معدلات الاضطرابات النفسية، يزداد الاهتمام



ثقل الساقين.. هل يساعد رفعهما؟ وكم يجب أن تستمر هذه الوضعية؟

يُعد الشعور بثقل الساقين في نهاية اليوم من أكثر الأعراض شيوعاً، خاصة لدى الأشخاص الذين يقضون ساعات طويلة في الوقوف أو الجلوس. وغالباً ما يلجأ كثيرون إلى رفع الساقين على وسادة أو إسنادهما إلى الحائط أملاً في تخفيف هذا الإحساس المزعج. لكن يبقى السؤال: كم من الوقت ينبغي إبقاء الساقين مرفوعتين لتحقيق الفائدة المرجوة؟ بحسب اختصاصيي أمراض الأوعية الدموية، فإن رفع الساقين يُعد من أبسط الوسائل التي تساعد على التخفيف من الشعور بثقل الساقين، إذ يساهم في تسهيل عودة الدم من الأطراف السفلية



أنقص وزنك ببرنامج غذائي عالي البروتين مُصمم خصيصاً لك

أصبح النظام الغذائي عالي البروتين من أكثر الأنظمة الغذائية انتشاراً في السنوات الأخيرة، بفضل نتائجه الفعالة في خسارة الوزن والحفاظ على الكتلة العضلية. غير أن نجاح هذا النظام لا يعتمد فقط على زيادة استهلاك البروتين، بل على تصميم برنامج غذائي متوازن يتناسب مع احتياجات كل شخص، وفق عمره ووزنه ومستوى نشاطه وأهدافه الصحية. ويؤكد خبراء التغذية أن النظام الغذائي عالي البروتين ليس حمية مؤقتة بقدر ما هو أسلوب غذائي مدروس يساعد على فقدان الدهون بطريقة صحية، مع الحفاظ على الطاقة وتقليل الشعور بالجوع.



الألياف ليست وحدها المفتاح.. دراسة تكشف دور بكتيريا الأمعاء في تحسين الهضم

لطالما ارتبطت الألياف الغذائية بتحسين عملية الهضم والوقاية من الإمساك وتعزيز صحة الأمعاء، حتى أصبحت تُقدّم باعتبارها الحل الأمثل لمعظم مشكلات الجهاز الهضمي. غير أن دراسة علمية حديثة تشير إلى أن فوائد الألياف لا تعتمد على تناولها فحسب، بل ترتبط أيضاً بطبيعة الميكروبيوم المعوي، أي مجتمع البكتيريا النافعة الذي يعيش داخل الأمعاء.



هل يمكن أن يسبب الطعام تشنجات العضلات؟ إليك الأطعمة التي يُنصح بتجنبها وأخرى تساعد على الوقاية

تُعد تشنجات العضلات من أكثر المشكلات شيوعاً، إذ تظهر بشكل مفاجئ وتسبب ألماً حاداً يستمر عادة لثوانٍ أو دقائق، قبل أن يختفي تدريجياً. وغالباً ما تصيب عضلات الساق، ولا سيما عضلة الربلة (بطة الساق)، سواء أثناء ممارسة النشاط البدني أو بعده، أو حتى خلال ساعات النوم. ورغم أن أسباب التشنجات متعددة، فإن الخبراء يؤكدون أن النظام الغذائي ومستوى الترطيب يلعبان دوراً مهماً في زيادة احتمالية حدوثها أو الحد منها، إذ يمكن لبعض الأطعمة والمشروبات أن ترفع خطر الإصابة، بينما تساعد أخرى على الوقاية منها.





COLLECTION PATRIMOINE

HORS-SÉRIE FÊTE DU TRÔNE 2026

“

L'impossible
n'est jamais marocain
quand la volonté
rencontre la vision.



SA MAJESTÉ
LE ROI MOHAMMED VI
ROI DE TOUS
LES MAROCAINS

27 RÉUSSITES
QUE L'ON DISAIT
IMPOSSIBLES



LE MAROC
DES GRANDS PARIS



UN PEUPLE
MOBILISÉ



DES RÉFORMES
STRUCTURANTES



UNE ÉCONOMIE
COMPÉTITIVE



UN DÉVELOPPEMENT
DURABLE



UNE INFLUENCE
INTERNATIONALE



UN MAROC
QUI INSPIRE

“

Nous n'héritons pas
du futur, nous le bâtissons.
Ensemble.



SA MAJESTÉ
LE ROI MOHAMMED VI

COMING SOON

PRÉFACE – ÉDITO – 27 ANALYSES – LE PROCHAIN IMPOSSIBLE

L'ODJ MÉDIA
GROUPE DE PRESSE ARRISSALA