

AlKoot

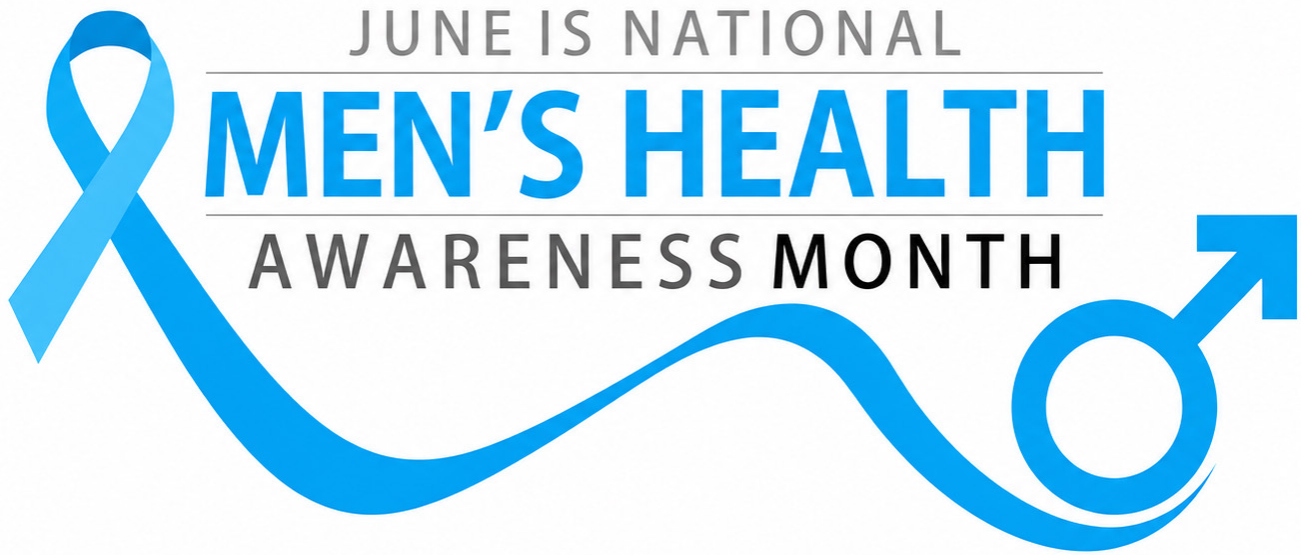
عيد الأضحى المبارك

EID AL-ADHA MUBARAK

النشرة الشهرية

يونيو 2026





شهر التوعية بصحة الرجل

أعضاءنا الكرام،
عندما يُسأل معظم الرجال عن أحوالهم، فإن الإجابة التلقائية والسريعة غالباً ما تكون: "أنا بخير".
لكن البيانات الصحية العالمية تكشف لنا واقعاً مختلفاً؛ فالرجال، في المتوسط، أقل إقبالاً بكثير من النساء على زيارة أطباء الرعاية الأولية لإجراء الفحوصات الدورية، وغالباً ما يؤجلون طلب الرعاية الطبية حتى تتحول الأعراض البسيطة إلى مشكلات صحية كبرى.
في شهر يونيو الحالي، تركز شركة "الكوت" على كسر هذا الصمت. يأتي شهر التوعية بصحة الرجل لعام 2026 تحت شعار عالمي هو "شركاء في الرعاية". وهو تذكير بأن الصحة لا تتحقق بمعزل عن الآخرين؛ فسواء كنت أباً، أو ابناً، أو أخاً، أو شريكاً، أو زميلاً في العمل، فإن منح الأولوية لصحتك وعافيتك هو أعمق وسيلة لدعم الأشخاص الذين يعتمدون عليك.
إليك دليلاً مبسطاً ومباشراً لأبرز المؤشرات الحيوية، والخطوات الوقائية، والفحوصات الدورية التي يجب على كل رجل أن يضعها في الحسبان.

القائمة الأساسية للرعاية الوقائية:

إن اكتشاف التغيرات الصحية مبكراً هو أقرب شيء لامتلاك "قوة خارقة" في عالم الطب. فمعظم الحالات المرضية الكبرى – بما في ذلك أمراض القلب والأوعية الدموية وأنواع السرطان الشائعة – تكون قابلة للعلاج بشكل كبير عند تشخيصها قبل ظهور الأعراض.

1. مرحلة التأسيس (العمر: 20-30 عاماً).

• **الفحص السنوي الأساسي:** احرص على بناء علاقة مستمرة مع طبيب الرعاية الأولية. ركّز على تتبع مؤشراتك الحيوية الأساسية: ضغط الدم (احرص على الحفاظ على النطاق المثالي البالغ 120/80 ملمتر زئبقي)، ومستويات الكوليسترول، وفحوصات سكر الدم القياسية.

1. خطوة للأمام (العمر: +40 عاماً)

• **التركيز على صحة القلب:** أدرج تقييمات شاملة لمخاطر أمراض القلب والأوعية الدموية ضمن فحوصاتك. هذا هو الوقت المناسب أيضاً لمناقشة جدول فحوصات مخصص لصحة القولون والمستقيم، وإجراء التقييمات المبكرة للبروستاتا بناءً على التاريخ العائلي.

2. الحماية الاستباقية (العمر: +50 عاماً)

• **الفحوصات المستهدفة:** ابدأ بإجراء اختبارات الدم الروتينية للمستضد البروستاتي النوعي (PSA) والتقييمات البدنية. تابع الاستشارات السنوية المتعلقة بكثافة العظام، واختبارات النظر والسمع للحفاظ على جودة حياة يومية عالية.

اللياقة النفسية هي جزء من اللياقة البدنية:

لا يمكننا الحديث عن الصحة البدنية دون التطرق إلى السلامة النفسية والعاطفية. فالتوقعات المجتمعية غالباً ما تدفع الرجال إلى كتمان التوتر، أو الاحتراق النفسي، أو القلق، مما قد يؤثر بصمت على صحة القلب، ودورات النوم، ووظائف الجهاز المناعي.

• **تذكير سريع:** إن طلب المساعدة، أو التحدث إلى مختص، أو مجرد البوح لصديق موثوق بأنك تشعر بضغط تفوق طاقتك، ليس ثغرة في درعك، بل هو قرار مدروس واستباقي لحماية صحتك وعافيتك.

تغييرات صغيرة، لنتائج مستدامة

- لا تحتاج إلى تغيير جذري وشامل في نمط حياتك لإحداث فرق كبير في تقليل المخاطر الصحية على المدى الطويل؛ ف **الاستمرارية دائماً تتفوق على الكثافة**.
- **قاعدة الـ 30 دقيقة:** ممارسة 150 دقيقة من النشاط البدني المعتدل أسبوعياً (مثل المشي السريع في المساء أو الجري الخفيف) تقلل من عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة تقارب 30%.
 - **التغذية الواعية:** استبدل الوجبات الخفيفة فائقة المعالجة بخيارات غذائية كاملة وطبيعية. ركّز على البروتينات الخالية من الدهون، والحبوب الكاملة، والدهون الصحية التي تضمن استقرار طاقتك وتركيزك اليومي.
 - **اعرف تاريخك العائلي:** خصص 5 دقائق هذا الشهر لسؤال عائلتك عن تاريخهم الطبي؛ فمعرفة الأمراض الشائعة في عائلتك توفر بيانات لا تُقدّر بثمن لطبيبك. فلنعمل معاً على سد فجوة التعاطف، وبناء حياة أطول وأكثر صحة وعافية.

AlKoot 

INSURANCE & REINSURANCE

الكوت للتأمين و إعادة التأمين

Licensed by the Qatar Central bank

اخبر الاخبار

تحديث الشبكة

ضمن التزامنا بتوفير رعاية صحية متميزة وسهلة الوصول، يسعدنا الإعلان عن انضمام مزودين جدد إلى شبكة الكوت الطبية. هذه الشراكات تمنح أعضائنا المزيد من الخيارات الموثوقة للرعاية الطبية والخدمات الصحية في قطر.

المزودون الجدد :

- صيدلية كريسنت (مدينة خليفة الشمالية- الوكرة - مشيرب)
- نظارات العين
- صيدلية جرين ابل (عين خالد - الدفنة - الوكرة - دوحة فستيفال سيتي - جريان - مريخ - الشحانية)
- إن هوم دكتور لخدمات الرعاية الصحية للتزليه
- نظارات الفهد





مقدمي الرعاية الصحية الغير معترف بهم...



القائمة أدناه من مقدمي الرعاية الصحية الغير معترف بها. لذلك، نحتفظ بالحق في عدم النظر في أي طلبات تعويض من هؤلاء المزودين. يرجى ملاحظة أن هذه القائمة ليست حصرية وقابلة للتعديل من قبلنا في أي وقت.

• **مزود الرعاية الصحية - دولي:**

- أكوا لطب الأسنان - الأردن.
- عيادات الربيعة لطب الأسنان - الأردن.
- عيادة د. معتصم خاطر - الأردن.
- مركز هيل لايف للصحة التكاملية - ماليزيا.

• **مستشفيات / مراكز طبية :**

- مركز سيكيور للصحة والعافية.
- مجموعات فاي ميديكير.
- المركز الطبي الدولي.
- المركز الدولي للعلاج الطبيعي.

• **مراكز طب الأسنان:**

- مركز قطر برايم لطب الأسنان.
- مركز سباركل لطب الأسنان.
- مركز فيرست لطب الأسنان.
- مركز الدكتور محمد السعيد التخصصي لطب الأسنان.
- عيادة العائلة لطب الأسنان.
- مركز الرائد لطب الأسنان.
- ادختر مركز للأسنان.
- مركز ميديتشي لطب الأسنان.
- مركز إكسبرت لطب الأسنان.

• **متاجر البصريات:**

- سفاري للبصريات.
- الزهراء للبصريات.
- أيدي للبصريات.
- الجمال للبصريات.
- ذا أوبتيكال جاليري.
- الدار للبصريات.
- ذي آي أوبتكس.
- الكواري للبصريات.

اخصائي و الشـر



المسالك البولية

د. مروان أحمد الزهبي
مركز رويال الطبي - الغرافة
د. أيمن علي سطوف
مركز د. خالد الشيخ علي الطبي
د. عماد الدين فهمي محمد القصبي
مجمع الريحان الطبي



الجراحة العامة

د. محمد حسن حسين
مستشفى العمادي (مركز العيادات الخارجية الشمالية)

د. خليل السخلي
مركز كراون الطبي

د. فيليب مامين
سيقي ميديكال سنتر مشيرب الشمالية

AlKoot 

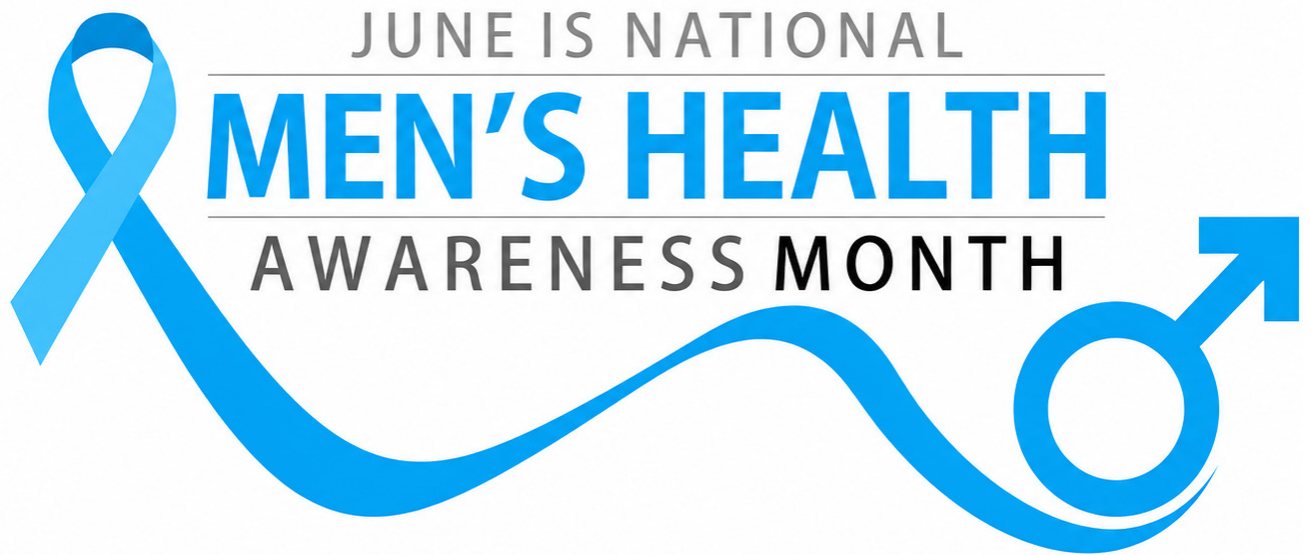
عيد الأضحى المبارك

EID AL-ADHA MUBARAK

MONTHLY NEWSLETTER

JUNE 2026





MEN'S HEALTH AWARENESS MONTH

Dear Members,

When asked how they are doing, the default response for many men is a quick, automatic: "I'm fine."

But global health data tells a slightly different story. On average, men are significantly less likely than women to visit a primary care physician for routine check-ups, often delaying medical attention until a minor symptom becomes a major concern.

This June, AlKoot is focusing on breaking that silence. The global theme for 2026 is "Partners in Care."

It's a reminder that health doesn't happen in isolation. Whether you are a father, son, brother, partner, or colleague, prioritizing your well-being is the most profound way to support the people who rely on you. Here is a straightforward guide to the key numbers, preventative steps, and regular milestones every man should have on his radar.

THE ESSENTIAL PREVENTIVE CARE CHECKLIST:

Catching health changes early is the closest thing we have to a medical superpower. Most major conditions—including cardiovascular issues and common cancers—are highly treatable when identified before symptoms even appear.

1. The Foundation (Ages 20–30)

- **Annual baseline:** Establish a relationship with a primary care doctor. Focus on tracking baseline numbers: Blood pressure (Aim for maintaining the ideal range of 120/80 mmHg), cholesterol levels, and standard blood sugar screenings.

2. Stepping Up (Age 40+)

- **Cardiovascular focus:** Incorporate comprehensive cardiac risk assessments. This is also the time to discuss custom screening schedules for colorectal health and early prostate evaluations depending on family history.

3. Proactive Shielding (Age 50+)

- **Targeted screenings:** Begin routine Prostate-Specific Antigen (PSA) blood tests and physical evaluations. Keep up with annual bone density discussions and vision/hearing exams to maintain a high quality of daily life.

Mental Fitness is Physical Fitness:

We cannot talk about physical health without addressing emotional well-being. Societal expectations frequently condition men to suppress stress, burnout, or anxiety, which can silently impact heart health, sleep cycles, and immune functions.

A Quick Reminder: Reaching out, speaking to a professional, or simply telling a trusted friend that you are overwhelmed isn't a crack in your armor. It is a calculated, proactive decision to protect your health.

SMALL SHIFTS, SUSTAINABLE OUTCOMES

You don't need a radical lifestyle overhaul to make a massive dent in your long-term health risks. Consistency always beats intensity.

- **The 30-Minute Rule:** 150 minutes of moderate movement per week (like a brisk evening walk or a light jog) cuts cardiovascular risk factors by nearly 30%.
- **Fuel with Intention:** Swap highly processed snacks for whole options. Focus on lean proteins, complex grains, and healthy fats that stabilize your daily energy focus.
- **Know Your Network:** Take 5 minutes this month to ask your family about their medical history. Knowing what runs in your family is invaluable data for your doctor.

Let's close the empathy gap and build healthier lifespans together.

AlKoot 

INSURANCE & REINSURANCE
الكوت للتأمين و إعادة التأمين
Licensed by the Qatar Central bank

LATEST NEWS

WE ARE PROUD TO INTRODUCE OUR NEWLY ADDED PROVIDERS

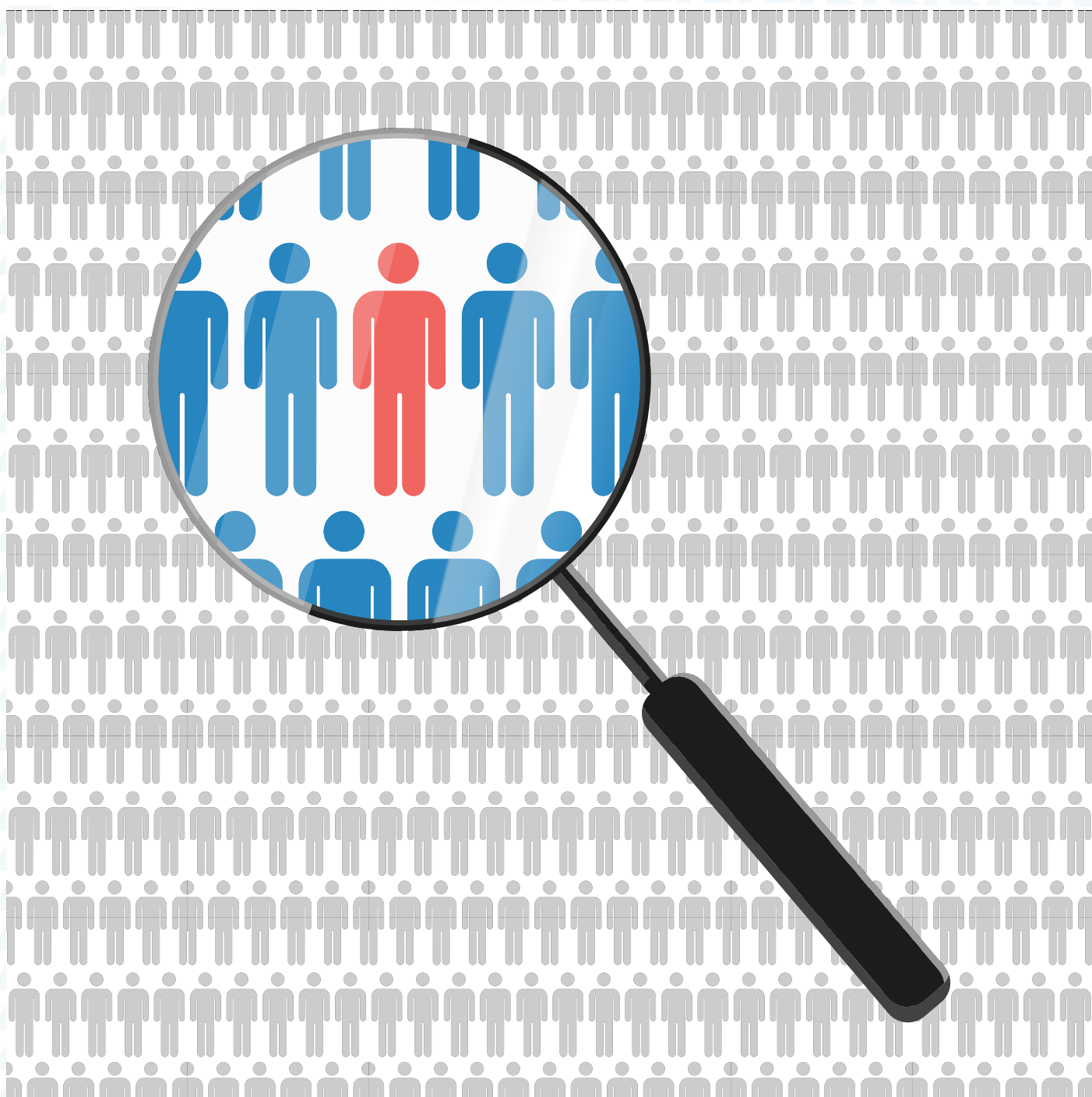
As part of our commitment to providing excellent and accessible healthcare, we are pleased to announce that new providers have joined the Al Koot Medical Network. These partnerships offer our members further reliable choices for medical care and health services in Qatar.

New Added Providers:

- Crescent Pharmacy (Madinat Khalifa North - Al Wakra - Msheireb)
- Al Iyn Optics
- Green Apple Pharmacy (Ain Khalid - Al Dafna - Al Wakra - Doha Festival City - Jeryan - Muraikh - Shahaniya)
- InHome Doctors for home healthcare services
- Al Fahd Optics



Unrecognized Providers List



The below list of Healthcare Providers are not recognized.
Therefore, we reserve the right not to entertain any reimbursement claims forms coming from those Providers. Please note that this list is not exclusive and is subject to amendment by us at any time.

- **Hospitals/Medical Centers**
 - Sicure Health and Wellness Cente.
 - Phi Medcare & Groups.
 - The International Medical Center.
 - The International Physiotherapy Center
- **Dental Centers:**
 - Qatar Prime Dental Center.
 - Sparkle Dental Center.
 - First Dental Center.
 - Dr Mohammed Al Said Specialized Dental Center.
 - Family Dental Clinic.
 - Al Raed Dental Center.
 - IDKATAR Dental Centre.
 - MediCi Dental Center.
 - Expert Dental Center.
- **Optical Shops:**
 - Safari Optical.
 - Al Zahara Optics.
 - iDEE Optics.
 - Al Jamal Optics.
 - The Optical Gallery.
 - Al Dar Optics.
 - The Eye Optics.
 - Kuwari Optics .
- **Healthcare Provider - International:**
 - Aqua Dental - Jordan.
 - Al Rabiah Dental Clinics - Jordan.
 - Dr. Mutasem A. Khater Clinic - Jordan.
 - HEALIFE Integrative Health Center - Malaysia.



Specialist of the Month



Urology

Dr Marwan Ahmad Al Zohbi
Royal Medical Center - Gharafa

Dr Ayman Ali Sattouf
Dr. Khalid Al Sheikh Ali Medical Center

Dr Emadeldin Fahmy Mohamed Elkasaby
Rayhan Medical Complex



General Surgery

Dr Mohammed Hassan Hosin
Al Emadi Hospital (North OPD- Center)

Dr Khalil El Sakhli
Crown Medical Center

Dr Philip Mammen
City Medical Centre Msheireb