

السنة التاسعة - العدد (105) سبتمبر 2021

د. الصباح

يستثمر الذكاء الاصطناعي في مركزه

د. الساعي:

المغص لا يضر الأطفال

د. العرادي

يحذر من "كسر الغولنج"



Holistic Health
Physical therapy centre

<https://hhpc.clinic/>

لنمط حياة أفضل

For a better life style



(+973) 17646433
(+973) 66362212

احجز عبر



@HHPC.bh

تابعونا



أعمالنا تتحدث عنا

تواصل معنا واطلب خدماتنا





Daily
Public Relations

الطبي
MEDICAL

طموح وشجاعة

لا زال تعداد وفيات الكورونا من الـ 23 من أغسطس الماضي - حتى كتابة هذا التقرير - دون أصابع اليد الواحدة ونتمنى أن يظل في نفس الخانة. تسجيل الإصابات اليومية تراجع وظل في حدوده الدنيا مع مرورنا بمناسبتين فيها تجمعات الأولى في ذكرى عاشوراء والثانية العودة للمدارس.

وعى مجتمعي تميز بالالتزام بالاحترازاات وحرص على التحصن من الفيروس باللقاات، مع جهود طبية وحكومية كبيرة تترجمت مؤخرًا بإغلاق المركز الدولي للمعارض الذي كان المركز الرئيسي لمواجهة الجائحة إسدالًا لستار الفصل ما قبل الأخير في مواجهة الشراسة مع كوفيد - 19.

العودة للحياة ستبعث الحيوية من جديد للفعاليات الصحية البحرينية التي تأثرت بالقيود التي فرضها الفيروس التاجي، وسيواصل فريق أمل الصحي مشروعه في تزويد الأطفال والفتيان والفتيات بمهارات الإسعافات الأولية في مشروعاتهم الطموح «مسعف المستقبل»، وستعود القوة «لمشروع مسعف لكل عائلة» الذي تنفذه جمعية الصحة والسلامة البحرينية.

حصار كورونا لم يكن خانقًا تمامًا فقد استطاع الكثير من الأشخاص والجهات بث الوعي الصحي عبر منصات رقمية وصلت لآلاف الأشخاص، وتغلب البعض على وصمة العار من اللجوء للطب النفسي وسردوا قصصهم ومعاناتهم التي تخلصوا منها بالرجوع للطبيب النفسي.

الطبي استمعت لطموح مدربي المسعفين، ونقلت بإعجاب شجاعة مرضى واجهوا مرضهم وكلام الناس للحصول على العلاج. وتضع بين يدي القارئ الكريم الطموح والشجاعة في الصفحات التالية.

قراءة ممتعة

مع تحيات



Daily
Public Relations

ديلي للعلاقات العامة والدعاية والإعلان
Kingdom of Bahrain - 33273



Admin: dailypr@batelco.com.bh
Media: media@dailypr-me.com
Adv: adv1@dailypr-me.com



لمشاهدة الأعداد
السابقة للملحق



(+973) 17686313
(+973) 33600366

(+973) 33626313



(+973) 17919313



daily public relations



@dailypublicrelations



www.dailypr-me.com



@dailyprbh



@altebbi

للعناية الإعلامية يرجى التنسيق المسبق عبر التواصل على:



a.oraibi@dailypr-me.com

لا يجوز نشر أي جزء من الملحق دون الإشارة إلى المصدر | الآراء
المشورة لا تعبر بالضرورة عن آراء الناشر



إصابات العمل تقتل 2 مليون شخص



أفادت منظمتا الصحة العالمية والعمل الدولية بأن مليوني شخص لقوا حتفهم بسبب الأمراض والإصابات المرتبطة بالعمل في عام 2016.

وأصدرت الوكالتان الأميميتان، تقديرات مشتركة أولية بعنوان «تقديرات مشتركة عن عبء الأمراض والإصابات المرتبطة بالعمل، 2000 - 2016: تقرير الرصد العالمي»، أشارت فيها إلى أن غالبية الوفيات المرتبطة بالعمل كانت ناجمة عن أمراض الجهاز التنفسي والقلب والأوعية الدموية.

وبينت الدراسة أن الأمراض غير المعدية كانت سببا في 81 % من الوفيات. ومن أكبر أسباب الوفيات مرض الانسداد الرئوي المزمن (450 ألف حالة وفاة)، والسكتة الدماغية (400 ألف حالة)، وأمراض نقص التروية (350 ألف حالة)، فيما تسببت الإصابات المهنية في 19 % من الوفيات (360 ألف حالة).

وتتناول الدراسة 19 من عوامل الخطر المهنية، مثل ساعات العمل الطويلة، والتعرض لتلوث الهواء في مكان العمل، والربو، والمواد المسرطنة، والإصابات الصغيرة المتراكمة، والضوضاء. وأشارت إلى أن الخطر الرئيسي يتمثل في ساعات العمل الطويلة - والتي تسببت في 750 ألف حالة وفاة. فيما تسبب التعرض لتلوث الهواء في مكان العمل (الجسيمات والغازات والأبخرة) بـ 450 ألف حالة وفاة.

الذكاء الاصطناعي في مركز الصباح للأسنان

09



د. العرادي يحذر من «كسر الغولنج»

20



شباب بحرينيون يواجهون الأمراض النفسية

25



هل يكبح «الإنستغرام» هوس الجسد؟

47





متصدو كورونا يفوزون للعام الثاني بجائزة الشيخ عيسى بن علي

في تحقيق نجاحات باهرة، لتصبح مملكة البحرين نموذجاً يحتذى به في التعامل مع الجائحة، ولتتال إجراءاتها إشادة واسعة من مختلف المؤسسات الإقليمية والدولية ذات الصلة. وأشاد بما يوليه سمو الشيخ عيسى بن علي آل خليفة من دعم واهتمام لمسيرة العمل التطوعي في مملكة البحرين من خلال تبني سموه للعديد من المبادرات التي تهدف إلى ترسيخ هذه الثقافة والممارسة داخل المجتمع البحريني، ومن بينها جائزة سموه للعمل التطوعي، التي استطاعت على مدى 11 عامًا أن تكون عاملاً مهماً في التحفيز والتشجيع على العمل التطوعي والخيري بما يخدم المجتمع البحريني.

من ناحيته، أعرب سمو الشيخ عيسى بن علي آل خليفة عن خالص شكره وتقديره لمعاليه على الجهود التي يقوم بها وأعضاء الفريق الوطني الطبي للتصدي لفيروس كورونا، التي كان لها أثرها الواضح في تحقيق أقل معدلات لأعداد الإصابات والوفيات، وهو ما وضع مملكة البحرين في مكانة إقليمية ودولية متقدمة.

وأعرب سموه عن فخر واعتزاز جميع أبناء البحرين والمقيمين على أرضها بالعطاءات والتضحيات النبيلة التي تقدمها الكوادر البحرينية المتواجدة في الصفوف الأمامية في مواجهة الجائحة، مؤكداً سموه أن قرار تكريمهم في هذه النسخة ومنحهم الجائزة للعام الثاني على التوالي، جاء تقديرًا لهم وعرفاناً بجهودهم المخلصة التي لازالت متواصلة وهي تحمل أروع المعاني والقيم في البذل والعطاء.

سلم سمو الشيخ عيسى بن علي آل خليفة وكيل وزارة شؤون مجلس الوزراء الرئيس الفخري لجمعية الكلمة الطبية الفريق طبيب الشيخ محمد بن عبدالله آل خليفة رئيس المجلس الأعلى للصحة رئيس الفريق الوطني الطبي للتصدي لفيروس كورونا جائزة سموه للعمل التطوعي، والتي تم منحها للعام الثاني على التوالي، للفريق الوطني والكوادر البحرينية المتواجدة في الصفوف الأمامية في مواجهة جائحة كورونا، وذلك تقديرًا وتكريماً لإسهاماتهم البارزة وتضحياتهم النبيلة في التصدي للجائحة. وأعرب عن سعادته واعتزازه بمنح جائزة سموه للعام الثاني على التوالي للفريق الوطني للتصدي لفيروس كورونا والكوادر البحرينية المتواجدة في الصفوف الأمامية في مواجهة الجائحة، مؤكداً معاليه أن هذا التكريم يجسد مدى تقدير المجتمع البحريني للجهود التي يبذلها الفريق ليلًا ونهارًا من أجل الحفاظ على صحة وسلامة المواطنين والمقيمين، وأن ذلك يشكل دافعًا إضافيًا لهم لمواصلة الجهد والعطاء.

وأكد الفريق طبيب الشيخ محمد بن عبدالله آل خليفة أن الفريق الوطني الطبي للتصدي لفيروس كورونا في ظل توجيهاً حضرة صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة عاهل البلاد المفدى، حفظه الله ورعاه، وبقيادة حكمة للفريق من صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة ولي العهد رئيس مجلس الوزراء، حفظه الله، وبتعاون مختلف الأجهزة والمؤسسات الحكومية والأهلية ووعي أبناء شعب البحرين، فقد نجح الفريق



مبادرة "ديلي والتعليم مستقبل البحرين"

تزود 5 طاقات شبابية بمهارات إعلامية



قال الرئيس التنفيذي لديلي للعلاقات العامة محمود النشيط أن مبادرة التدريب التي أطلقتها مع منصة التعليم مستقبل البحرين زودت 5 من الطاقات الشبابية بالمهارات الإعلامية.

وأوضح أن المبادرة استقطبت العديد من خريجي الإعلام الذين أبدوا رغبتهم في الحصول على دورة تدريبية على رأس العمل.

وأشار النشيط إلى أن الخريجين الـ 5 الذين التحقوا بالبرنامج خلال الشهرين الماضيين أبدوا كفاءتهم واستطاعوا تعلم الكثير من المهارات في قسم الخدمات الإعلامية لديلي.

من جهته قال د. فاضل حبيب مؤسس منصة التعليم مستقبل البحرين المتخصصة في الإعلام التعليمي والتربوي أن المبادرة ولله الحمد حققت أهدافها. وأضاف: «نحن سعداء بالتجاوب الكبير من الخريجين الذين أبدوا رغبة في الحصول على فرصة تدريبية، وأثبتوا أنهم يستحقونها».

يذكر أن المبادرة المشتركة بين ديلي للعلاقات العامة ومنصة التعليم مستقبل البحرين انطلقت في يونيو الماضي لفتح المجال أمام خريجي الإعلام للحصول على فرصة للتدريب وتزويدهم بمهارات سوق العمل.



في «حمد الجامعي»

جهاز يسحب أورام الثدي بدون جراحة

تدريبية للفريق الطبي المشرف على إدارة الجهاز لرفع كفاءتهم ومستوى أدائهم وتزويدهم بالخبرات الفنية لضمان أفضل مستويات الجودة والسلامة.

ومن جهة أخرى، أفاد د. وائل إبراهيم استشاري الأشعة التشخيصية والتداخلية بمستشفى الملك حمد الجامعي إن الفحص يتم تحت التخدير الموضعي لمعظم المرضى من خلال فتحة صغيرة جدًا حوالي 2 - 3 مم يتم فتحها لاستهداف البؤر المراد استئصالها على شكل شرائح دون إجراء أي تغيير لطبيعة الأنسجة المستئصلة، مما يتيح الفرصة الكاملة لتحليل العينة تحليلًا باثولوجيًا دقيقًا دون الحاجة إلى الجراحة.

وذكر د. وائل أن استخدام هذه التقنية الجديدة أتاح الفرصة لاستئصال كافة الأورام التي لا يمكن كشفها بالفحص الإكلينيكي، مما يمكن الطبيب من استئصال هذه البؤر بالكامل بالمقارنة مع جراحة أورام الثدي بالطريقة التقليدية والتي كانت تعد أحد التحديات في علاج أورام الثدي، وأضاف أن هذه التقنية مناسبة أيضًا لسحب الأورام الحميدة والصغيرة بدون جراحة في حالة عدم رغبة المريضة في التعرض للجراحة المفتوحة والتخدير الكلي مع الحفاظ على الشكل الخارجي للثدي دون وجود تشوه جراحي.

ويجدر بالذكر أن أورام الثدي الحميدة من الأمراض التي تصيب العديد من النساء في جميع أنحاء العالم.

أعلن قائد مستشفى الملك حمد الجامعي اللواء طبيب الشيخ سلمان بن عطية الله آل خليفة عن تدشين جهاز EnCor Enspire® Breast Bi-opsy System المخصص لسحب واستئصال أورام الثدي بدون جراحة.

وأكد أن الجهاز يعتبر طفرة جديدة لاستئصال البؤر الصغيرة غير المحسوسة من الثدي بدون جراحة والتكلسات الدقيقة والتي قد تحمل خطورة الإصابة بسرطان الثدي.

وأوضح أن الجهاز المدشن في المستشفى يتميز بسهولة إدخال الإبرة تلقائيًا إلى منطقة الثدي واستهداف الأورام الصغيرة جدًا مع الحفاظ على الأنسجة السليمة المحيطة به بالاسترشاد بالموجات فوق الصوتية أو باستخدام أشعة الماموجرام أو باستخدام جهاز الرنين المغناطيسي وبدون ألم وبدقة عالية. كما يساعد الجهاز على تقليل وقت أخذ الخزعة أو إجراء عملية سحب واستئصال الورم والذي يسهم بشكل كبير في تقليل الكلفة والوقت وتوفير أعلى فعالية ودقة.

ولفت إلى أن الجهاز يتمتع بمرونة الحركة مما يسهل على المريض حركته، بالإضافة إلى إمكانية برمجة الجهاز على حسب المنطقة المراد إدخال الإبرة فيها مما يكسب الطبيب المختص الكثير من الوقت مع زيادة الكفاءة والدقة بالمقارنة مع الطريقة الجراحية التقليدية في استئصال أورام الثدي.

وقال أن المستشفى نظم دورة



نتائج العلاج قبل البدء وخطا تدرجها وادخالها

د. تقى الصباح:



مع مستويات فائقة من الدقة وقت قياسي جودة عالية في

الذكاء الاصطناعي (AI) التقنية النامية والمتسعة التي دخلت العديد من المجالات ومنها عالم الطب في السنوات الأخيرة الماضية بخطى ثابتة. تعريف هذا الذكاء صعب نسبياً، ولكن يمكن القول أنه عملية لتقليد الذكاء البشري على أساس برنامج كمبيوتر ديناميكي، يتكون من خوارزميات.

د. تقي الصباح طبيب الأسنان المتخصص في تجميلها وظف الذكاء الاصطناعي في عيادته واستثمر جزءاً من طيف واسع من خدمات الذكاء الاصطناعي في مجال طب الأسنان.

وقال لـ «الطبي»: «أصبحت أكثر قدرة على وضع نتائج العلاج أمام المرضى قبل أن أبدأ الخطوة الأولى من العلاج بفضل ماسح ضوئي، وبرمجيات تُري المريض شكله بعد العلاج في أول زيارة له للعيادة».

قد يرفع ذلك من كلفة العلاج بشكل نسبي بسيط، ولكنه يحقق نتائج عالية الأثر للمريض أولاً وللطبيب ثانياً



الجراحي . ولم أكن بحاجة لأكثر من تشغيل فيديو رقمي - لا تتجاوز مدته الدقيقة الواحدة - لمحاكاة العلاج الذي يمتد لحوالي 14 شهرًا ويوضح فيه دور التقويم الشفاف في تصحيح موقع الفك وصولًا لتطابقهما. حينما رأت الفتاة نتيجة العلاج تركت الخيار الجراحي وبالفعل بدأنا معها رحلة العلاج».

سرعة مع دقة وجودة عاليتين

وبيّن د. تقي أن استثمار الذكاء الاصطناعي في طب الأسنان بحاجة لتدريب على استخدام الأجهزة كالماسح الضوئي أحد أكثر الأدوات شهرة، والتعامل مع البرمجيات، ومعرفة واسعة بأساسيات الابتسامة الجميلة العنصر الأساسي الذي لا يمكن إغفاله.

وقال: «تشتهر ابتسامة هوليوود في عالم تجميل الأسنان، ولكنها واحدة من خيارات تجميلية واسعة، كما أن تطبيقها على المريض يجب أن يراعي عدة نقاط منها قسّمات الوجه، وجنس المريض رجل أو امرأة، حجم الأسنان وغيرها. هذه العوامل المتعددة يضعها طبيب الأسنان نصب عينيه عند رسم خطة العلاج». وأضاف: «هذه المهارة يوظفها الطبيب بشكل جيد عند الحصول على الخطة العلاجية التي يقدمها العقل الإلكتروني الكبير الذي يحلل البيانات إضافة إلى استشارات من قبل أطباء مشتركين في المنصة الذكية حيث لا غنى لطبيب الأسنان عن استشارات نظرائه في التخصصات الأخرى، فطب الأسنان اليوم أصبح متعدد التخصصات».

ولفت إلى أن هذا سهّل على طبيب الأسنان الحصول على استشارات من أطباء أسنان في تخصصات متعددة في فترة قصيرة جدًا.

وحول تأثير هذه التقنيات الجديدة على كلفة العلاج، أجاب: «قد يرفع ذلك من كلفة العلاج بشكل نسبي بسيط، ولكنه يحقق نتائج عالية الأثر للمريض أولًا وللطبيب ثانيًا من ناحية جودة العلاج فهو يقلل هوامش الخطأ في الرحلة العلاجية ابتداءً من التشخيص ومرويًا بتصنيع القوالب التي تصل بالمريض للنتيجة التي توقعها، إضافة للسرعة في تنفيذ المراحل مع الحفاظ على مستويات عالية من الدقة».

وختم بالقول أن الذكاء الاصطناعي رفع من نسبة الجودة في العلاج، وقلل من مدة العلاج. وقال: «والأهم استطاع تقديم صورة ملموسة للحلول العلاجية الواقعية للمريض قبل البدء بأي إجراء علاجي ويجعل المريض راضيًا بالعلاج ونتائجه».

ماسح ذكي وصورة مستقبلية

وأوضح د. تقي وهو مؤسس مركز الصباح للأسنان: «دخل الذكاء الاصطناعي مجال طب الأسنان منذ زمن ليس بالبعيد وساهم في إنتاج صور للمريض توضح نتائج العلاج في زيارته الأولى، وتسهم التقنيات الجديدة في صناعة نموذج لشكل الأسنان بعد العلاج تطبعها مختبرات أسنان متخصصة». وواصل: «ولله الحمد نجحنا في إدخال هذه التقنيات للمركز قبل ما يقارب 8 أشهر. وفي زيارة المريض الأولى للمركز نتعرف على رغبة الشخص كالحصول على ابتسامة هوليوود، أو الحاجة إلى التخلص من الفراغات أو تعديل التزاحم بين الأسنان أو التخلص من مشاكل الإطباق في الفك ونقيّم حالته ونضع هذه البيانات إضافة لصورة الأسنان بماسح ضوئي في أحد برمجيات الذكاء الاصطناعي، وتظهر خطة العلاج وينتج صورة لشكل الوجه بعد العلاج في دقائق معدودة وبشكل مبسط غير تفصيلي، حيث يتم إعداد الخطة التفصيلية للعلاج والتصوير الدقيق بعد الحصول على القبول المبدئي من المراجعين».

وبيّن أثر ذلك قائلًا: «من أعظم آثار هذه الخدمة الدقة في العمل، ووضع أدلة ملموسة على نتيجة العلاج بين يدي المريض قبل البدء في أي إجراء، فالمرضى يرى صورة فوتوغرافية لشكل أسنانه بعد العلاج الذي قد يمتد لسنة، ويلمس شكلها باستخدام تركيبات مؤقتة ينتجها مختبر أسنان بناءً على الخطة العلاجية التي وضعناها، ويتم تثبيتها للمراجع ليرى نتائج العلاج ويمكنه أيضًا أن يتناقش مع أقاربه في نتيجة التي سيحدثها العلاج قبل مباشرة أي خطوة علاجية». وأضاف: «قد تكون النتائج غير مرضية للمريض، ويطلب حلًا علاجيًا آخر، هنا نضع خطة علاجية أخرى. كل ذلك يجنب المريض مسيرة علاجية بما فيها من آلام وتكاليف مالية، وهدر للوقت. وهذا يعزز من ثقة المريض بالطبيب وينتج العلاج».

وضرب د. تقي مثالًا على ذلك قائلًا: «مؤخرًا زارت العيادة فتاة تعاني من عدم تطابق الفكين مع وضوح لتأخر الفك السفلي عن الفك العلوي، وجاءت تحمل معها استشارة طبية بإجراء عملية جراحية لتصحيح وضع الفك ولكنها رفضت بشكل كلي أي إجراء جراحي بعد إجراء الفحوصات ووضع خطة العلاج بالاستعانة بالذكاء الاصطناعي طرحت أمامها خيار ثاني وهو استخدام التقويم الشفاف Invisalign لتصحيح المشكلة». وأكمل: «لمست رفضًا وشبه تردد للخيار المطروح لأنها قارنته بالخيار



د. دينا محمد
استشاري طب أطفال
مجمع السلمانية الطبي



العلامات الدالة على إصابة الطفل بالتوحد

- تكرار نطق بعض الكلمات دون فهم المعنى.
- اهتمام الطفل ببعض التفاصيل والحرص عليها كروتين يومي وعندما يحدث أي تغيير يصاب الطفل بنوبة غضب شديدة.
- تناول أصناف معينة من الطعام ورفضه تناول غيرها.

علاج مرض التوحد:

عبر برامج تخصصية سلوكية ولغوية وتربوية تهدف إلى تطوير المهارات السلوكية واللغوية للطفل وتحسين قدرته على التواصل مع الآخرين ودعم النمو والتعلم لديه، أيضا الحد من تطور المرض. وللاّباء دور كبير في العلاج حيث يتم تدريبهم على كيفية اللعب والتفاعل مع أطفالهم لتحفيز مهاراتهم الاجتماعية وقدرتهم على التواصل.

بعض الحالات قد تحتاج إلى علاجات دوائية يصفها الطبيب للحد من بعض الأعراض كفرط النشاط أو القلق. نؤكد على أهمية التدخل المبكر خاصة خلال سنوات ما قبل المدرسة لنجاح العلاج ومساعدة الطفل على اكتساب المهارات الحياتية اللازمة.

مرض التوحد هو اضطراب في التطور يؤثر على قدرة الطفل على التواصل مع المحيط الخارجي، وتختلف درجته من طفل إلى آخر. يعاني الأطفال المصابون بالتوحد من صعوبة تكوين المهارات الاجتماعية والتفاعل مع الآخرين، فما هي العلامات الدالة على ذلك؟

العلامات، هي:

- عدم استجابة الطفل عند مناداته باسمه في السنة الأولى من العمر.
- فقدان القدرة على التفاعل مع الآخرين فلا يحب الطفل اللعب مع بقية الأطفال ويفضل البقاء وحيداً.
- فقدان أو ضعف القدرة على التواصل البصري بشكل سريع فلا ينظر الطفل إلى من حوله ولا يركز في أعينهم.
- التأخر في الكلام وصعوبة النطق بشكل صحيح.
- عدم الاستماع أو الانتباه للشخص المتحدث.
- أداء بعض الحركات بشكل متكرر يومياً مثل الاهتزاز أو الدوران أو رفرفة الأيدي.



زهراء داوود
أخصائي تعديل سلوك

العلاج السلوكي والوظيفي.

الخطوة الثالثة والأهم: التعاون مع الأخصائي وتطبيق كل التعليمات التي يقدمها الأخصائي للأم والمتابعة المستمرة للخطة العلاجية المُعدة من قبل الطبيب أو الأخصائي، فحلقة الوصل المتكاملة بين الأهل والأخصائي هي العامل الأساسي في تطوير قدرات المصاب بالتوحد وتدفعه إلى الأمام دائماً.

الإيمان النابع من قلب الأم يفيض بالأمل الكبير عند إصرارها القوي على تغيير ابنها التوحد، فالأمل هو الذي يصنع منها أم قوية مكافحة ومجاهدة تبذل قصارى جهدها لأجل تحسين حالة ابنها الذي يستشعر القوة من عينيها؛ حينها هو أيضاً سيبادر معها بتطوير نفسه، ومن الأمثلة الجميلة التي يحتذى بها الأستاذة زينب جاسم والأستاذة نجاة والدة يوسف صاحبة كتاب (تجربتي مع التوحد) فلهما الدور الكبير في تدريب أبنائهما وتطويرهم عن طريق المتابعة الدائمة واتباع الخطوات السابقة التي تم ذكرها سابقاً.

إنها معركة الوجود عزيزتي الأم، فأمامك خيارين أما الوقوف مكتوفة الأيدي أو أنك تفتحين بمفاتيح الأمل باب السعادة لابنك التوحد، ولخوض هذا التحدي الكبير عليك أن تتسلح بالأمل والتفاؤل، واليقين التام أن ابنك يستطيع أن يتطور وتحسن حالته للأفضل ومن هذا المنطلق ليكن شعارك (أنا أقدر).

كيف نُحيي الأمل معاً ؟

بعد مرور فترة زمنية من عُمر الطفل التوحد تشكّي الكثير من أمهات أطفال التوحد من عدم تحسّن قدرات الطفل أو يشعرون بالإحباط الشديد لعدم دخوله المدرسة وبقائه لفترة طويلة في مركز التأهيل، أو عندما يتعرض الطفل التوحد للإنتكاسة والتراجع للوراء، وهنا تبدأ المشاعر السلبية تُسيطر على الأم وتفقد الأمل.

إذن، كيف يُمكننا أن نزرع بصيص الأمل في قلب الأم ورفع معنوياتها؟

بدايةً علينا شرح بعض المفاهيم التي قد يجهلها الكثيرون، أي مُصاب باضطراب التوحد سواء كان صغيراً أم كبيراً ومهما كانت حالته شديدة أو خفيفة، باستطاعة الأم في كل الأحوال أن تُحسن من حالة ابنها، فلا يوجد مصطلح (غير قابل للتطور) في قاموس التوحد لأي مُصاب بالتوحد فالإعتقاد السائد والخطأ لعامة الناس أن المُصاب بالتوحد قدراته جداً ضعيفة، لا بل العكس تماماً، فالمصابون بالتوحد يمتلكون قدرات كبيرة ومفتاح السر هو بيد الأم قبل الأخصائي، والتحدّي هنا يكمن في حل هذا السؤال هل باستطاعة الأم اكتشاف قدرات ابنها أم لا؟

والتوحد عادةً مُعجب جداً بحالهِ وسعيد جداً بوضعه ولا يشعر بالحزن بتأناً كونه مُضطرب ولا يملك القدرة على التواصل مع الآخرين فهو يرى نفسه إنساناً طبيعياً، فعندما نبدأ بتدريب المصاب وتأهيله والضغط عليه لتحسين قدراته نجده يحاول الهرب والرفض بطريقته الخاصة بافتعال العديد من السلوكيات غير المرغوب فيها، وحتى أثناء فترة التدريب نفسها عندما يصل لمرحلة التطور المطلوبة يظل شعور الحنين لوضعيته السابقة داخل نفسه لذلك علينا أن لا نقدم للمصاب أي فرصة للتهرب أثناء التدريب ولا ثانية واحدة.

سأتناول في هذا المقال عدة خطوات تساعد على تحسين قدرات المُصاب بالتوحد مهما كانت حالته ومرحلته العمرية:

الخطوة الأولى: تدريب المصاب باضطراب التوحد منذُ الصغر على تنفيذ الأوامر والطاعة والاستقلالية قدر الإمكان في جميع مراحل حياته مما يسهل التحكم والسيطرة على سلوكياته إلى جانب ذلك تتمكن الأم من التخلص بأسرع وقت ممكن من أي سلوك جديد (غير مرغوب به) قد يطرأ فجأة.

الخطوة الثانية: في حال أن المصاب بالتوحد يعاني من اضطراب آخر مثل اضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه ADHD يتوجب على الأم اتباع نظام الحميات الغذائية المخصصة وضبط الحركة عن طريق



http_group

+973 17 5500 56



مجموعة صيدليات مدينة حمد
HAMAD TOWN PHARMACY GROUP

Daily
Public Relations
الطبيب
MEDICAL

تتوفر
نسخ

شهرياً
فلي

خمس رسائل

من القلب لكم..

فاطمة المرزوق
أخصائي علاج طبيعي

الحاذ وهناك أهداف طويلة المدى كأن نرفع من قوة عضلاتك وأثرانها، وهناك أهداف ليست ممكنة كأن تمشي الخالة نور بعدما كانت مقعدة سنين طويلة، وهذا ما يجب إيضاحه قبل البدء في رحلة العلاج.

4 - العلاج الطبيعي هو جزء من منظومة طبيّة متكاملة، نستعين بالجراح وهو بدوره يُعَوّل علينا لنجاح جراحته وإن كانت مثالية، وقد نستعين بالصيدلي لتخفيف آلامك بالأدوية، وقد نطلب إجراء بعض فحوصات الدم أو الأشعة، فنحن نتكامل من أجل مصلحة المريض.

5 - لكل أخصائي العلاج الطبيعي، أدبوا مهنتكم، فهي أول طريق للعطاء الا محدود وليس لفعل المعجزات وإنما لرسم البسمة على أُمّ أنهكتها آلام الدنيا وتجلّت في ظهرها، أو لذلك الشاب الذي أصبح مقعداً بعد حادث السيارة، أو لذلك الأب الذي أرهاق حياته بالعمل فاضطر لإجراء جراحات في رقبته.. هُنا يكمن دور المُعالج ويلعب اسمه لأنه يسعى لأن يُضيف جودة لحياة الآخرين.

خمس رسائل قلبية أبعثها لكم،

1 - العلاج الطبيعي طريقٌ نحو تحقيق التوازن في حياتنا، التوازن بين الألم والراحة، بين الشد والقوة، بين القدرة وعدمها، وما نقوم به هو مبنئ على دراسات علميّة قد تُخلصك من إجراء عمليات جراحية، أو تُبعدك عن الوقوع في إصابات عضليّة، أو قد تكون سبباً في نجاح جراحات قد أجريتها. فليس مساجاً إنما في إعطاء القوة لعضلاتك وإضفاء الجودة لحياتك.

2 - وُلد الإنسان عجولاً، إلا أنه وفي كل محطة من محطات الحياة نرى الصبر والإتقان في العمل سبباً لنجاحه، وكذا العلاج الطبيعي الذي يتطلب إدراكاً وفهماً لرحلة العلاج، وأن تقوية العضلة لا تتحقق في يومٍ أو أسبوعٍ إنما بنبي معاً وفق إمكانية جسدك وحالتك.

3 - شراكة الأهداف بين أخصائي العلاج الطبيعي والمريض له أولوية في العلاج الطبيعي، فهناك أهداف قصيرة المدى كأن تُخلصك من الألم

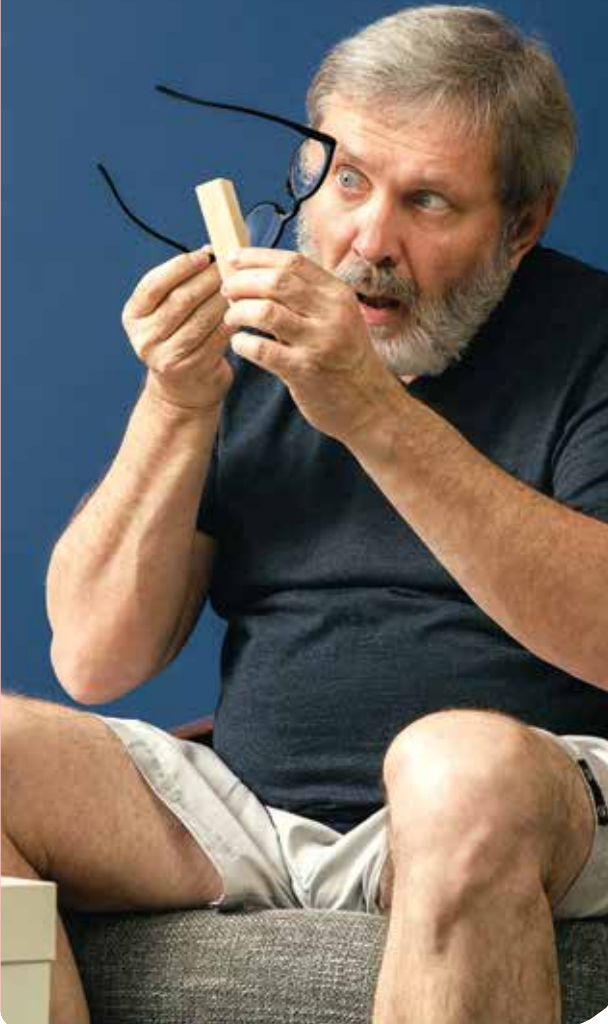
يُصادف الثامن من سبتمبر من كل عام اليوم العالمي للعلاج الطبيعي الذي تم تخصيصه من العام 1996 حتى عامنا هذا، إذ أنتهز الفرصة لأحيي كل أخصائي العلاج الطبيعي حول العالم لبذلهم الكثير لتخفيف آلام المرضى ولإضافة الجودة لحياة أشخاص آخرين..

التغيرات السلوكية عند كبار السن

15
سبتمبر
2021



د. محمد علي البحراني
اختصاصي طب الأعصاب
دولة الكويت



عالمًا قد يكون أول أعراض مرض ألزهايمر بدلاً عن مشاكل الذاكرة التي عادة ما تكون أول ما يشكو منه المريض.

ومثال آخر هو الهلوس البصرية والأوهام كأن يظن المريض أن هناك غرباء يعيشون في بيته قد يعد أول علامات الإصابة بخرف أجسام لُوي (Dementia with lewy bodies) الذي يرتبط بأعراض الباركنسون والتفاوت القوي في درجة التركيز على مدار اليوم.

وأخيرًا وليس آخرًا التغيرات السلوكية في سن متقدمة كأن يبدي المريض تصرفات غير لائقة اجتماعيًا، أو يفقد إحساسه العاطفي فلا يبدي اهتمامًا مثلًا لو أصيبت زوجته بمرض خطير أو يفقد دافعيته للقيام بأي شيء. هذا الأمر قد يرتبط بخرف ضمور الفص الجبهي والصدغي السلوكي (Behavioral variant of frontotemporal dementia).

لذلك عند حدوث هذا الأمر بعد تقييم الحالة من الطبيب النفسي يُنصح بمراجعة اختصاصي طب الأعصاب السلوكي والخرف للتشخيص المبكر.

هناك علاقة وثيقة بين الأمراض والأعراض النفسية وأمراض الخرف العصبية، فالإصابة بالإكتئاب المزمن في سن مبكرة قد تعد عامل خطورة للإصابة بمرض ألزهايمر، كما أن مرضى ألزهايمر عادة ما يعانون من اضطرابات المزاج في المراحل المبكرة من المرض ومن الأوهام في المراحل المتقدمة، ومشاكل الإكتئاب نفسها قد تزيد من حدة أعراض النسيان.

ومن الصور المهمة لهذه العلاقة الخل السلوكي عند كبار السن (Mild Behavioral Impairment) وهو مصطلح يدل على أي أعراض نفسية وسلوكية تطرأ على من يتجاوز الخمسين عامًا لمدة تتجاوز الست شهور. تكمن خطورة هذا الأمر في أن هذه الأعراض قد تكون مؤشرًا للإصابة بأمراض الخرف خاصة لو لم يكن هناك تاريخ مرضي سابق للإصابة بأي أمراض نفسية ولو كانت هذه الأعراض النفسية تحدث لأول مرة للمريض بعد هذا السن.

كمثال على هذا الأمر الإصابة بالإكتئاب لأول مرة بعد الخمسين

تمارين MS:

التعديلات والتقدم فيها



نور الرباح
مدرب متخصص في تدريب
مرضى التصلب المتعدد
دولة الكويت

أو قد يكون لديه قيود لن تسمح له حاليًا بالتدريب عالي الشدة. وأيضًا من المهم توفير مستوى أعلى من التدريب للأشخاص القادرين أو الراغبين في تحقيق مستوى متقدم من اللياقة البدنية.

فمن المهم أن يفهم المدرب الشخصي أن كل مرحلة من مراحل البرنامج الرياضي الذي يقوم بتطويره هو تقدم للمرحلة السابقة ولا يجب تجربتها إلا إذا كان مريض MS قادرًا على تطوير تدريبه ومتى كان ذلك ممكنًا. بعبارة أخرى، قد لا ينتقل بعض الأشخاص - مثل أولئك الذين يتطلعون ببساطة إلى أن يكونوا أكثر نشاطًا - من المرحلة الأولى من البرنامج الرياضي.

في بعض الأحيان، تكون التأثيرات الأساسية لبناء القوة (حتى لروتين تمرين بسيط) هي كل ما هو مطلوب للعيش حياة أكثر نشاطًا وإنتاجية. إذا كان هذا هو الحال بالنسبة لمريض التصلب اللويحي المتعدد، بينما يستمر في التدريب في هذه المرحلة، يمكنه تحسين النتائج وتسهيلها بوتيرته الخاصة.

كلمة الكوتش نور:

- إن من يفشلون في الاستفادة من وقتهم هم من يشتكون دائماً من عدم وجود وقت لتحسين حياتهم وتطويرها !!

محمد الخالدي

هناك العديد من التمارين الرياضية للاختيار لرسم برنامج رياضي لمرضى التصلب اللويحي المتعدد MS. فالمدرّب الشخصي لديه الخبرة بتدريس العديد من الحركات الرياضية التي يمكن تغييرها بسهولة لتكون ملائمة لهم وما يتناسب مع قدراتهم وقيودهم الحركية. ومع تقدم مرضى التصلب اللويحي المتعدد في التمارين ستقل هذه القيود وستزداد قدرتهم في الحصول على نطاق أكبر من الحركة والتوازن والقوة والتحمل. فالتدريب الرياضي لهم يراصد التكيف.

المدرّب الشخصي لمرضى MS هو مرشد لنظام لياقة رياضي فعال ومستمر، ويقيم كل مريض بعناية ويبدأ في روتين يضمن الفعالية والأمان. يجب أن يكون الروتين الأولي تمرينًا لكامل الجسم يحفز جميع العضلات ويشغل اتصال العقل والجسم للمساعدة في تنشيط الأعصاب و«إطلاقها».

من المهم دمج جميع جوانب برنامج التمرين الكامل الذي يتضمن حركات التمدد والكارديو والمقاومة والتركيز على مناطق ضعف المريض ثم محاولة جعله في أفضل حالاته.

كيفية التكيف مع التقدم أو التعديل مع التراجع؟

يواجه الأشخاص المصابون بالتصلب اللويحي المتعدد أنواعًا عديدة من القيود، ومن المستحيل معالجتها جميعًا. فمريض MS يرغب فقط في أن يكون لائقًا ويكافح المرض

حمض الفوليك



د. سيد محمود القلاف
برنامج الصيدلة
جامعة البحرين

التي أثبتت أن نقص حمض الفوليك لدى النساء الحوامل مرتبط ارتباطاً وثيقاً ومباشراً بزيادة حالات التشوه الخلقي في المخ والحبل الشوكي لدى الأجنة، ونتيجة لهذه الدراسات توصي

المنظمات والمؤسسات التي تعنى بصحة الأم والطفل بأن تتناول الأمهات أثناء فترة الحمل حبوب حمض الفوليك بشكل يومي وذلك لتجنب نقصه وما يترتب على ذلك من حدوث أي تشوه للجنين. وفيما عدا فترة الحمل ينصح بالحصول على حمض الفوليك من مصادره الطبيعية وليس من الأدوية.

العديد من الدراسات وجدت أن هناك ارتباطاً بين نقص حمض الفوليك وزيادة خطر الإصابة بتصلب الشرايين والذي يعد عامل خطر رئيسي للإصابة بأمراض القلب، وأن تناول حمض الفوليك يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب. هناك فوائد أخرى تم ذكرها لحمض الفوليك إلا أنه ليس هناك دليل عليها من قبل الدراسات السريرية أو أن الدليل ضعيف ولا يعتد به.

حمض الفوليك هو أحد الفيتامينات الذائبة في الماء وتطلق عليه بعض المصادر فيتامين ب 9. يعمل حمض الفوليك كعامل مساعد في التفاعلات البيوكيميائية اللازمة لصناعة الأحماض النووية والأمينية، ولذلك فإن نقص هذا الفيتامين قد يؤدي إلى تعطل تكاثر الخلية وكذلك خلل في وظائف الأيض لديها. في العام 1930 توصلت الطبيبة البريطانية لوسي ويلز إلى التفريق بين نقص حمض الفوليك وفيتامين ب 12 على الرغم من التشابه الكبير بين أعراضهما، وبعد ذلك تم التعرف على التركيب الكيميائي لهذا الفيتامين والتعرف على أهميته والأمراض المرتبطة بنقصه. يتواجد حمض الفوليك في كبد الحيوانات وبعض الفواكه مثل البرتقال والأفوكادو والبابايا والخضراوات الورقية مثل الخس والسبانخ والبقوليات مثل الفاصوليا والعدس وكذلك المكسرات.

تختلف الكمية الموصى بها يومياً أو غذائياً لحمض الفوليك حسب عمر الشخص وجنسه وحالته الصحية. ومن أسباب نقص حمض الفوليك عدم تناول الأطعمة المحتوية عليه في حالات مثل المجاعة أو لدى المرضى المدمنين، وهذا يعتبر غير مألوف. هناك أيضاً بعض الأدوية التي تسبب هذا النقص مثل دواء الميثوتريكسيت (methotrexate) المستخدم لعلاج بعض أنواع السرطان والروماتزم، ولذلك يجب على المرضى الذين يستخدمون هذه الأدوية تناول حبوب حمض الفوليك لتجنب أعراض نقصه. يسبب حمض الفوليك فقرراً في الدم (أنيميا) وعادة ما تكون خلايا الدم الحمراء كبيرة الحجم ولكنها ليست تامة النضج وغير قادرة على الانقسام والتكاثر. الأنيميا التي يسببها نقص حمض الفوليك مشابهة لتلك التي يسببها نقص فيتامين ب 12 ولكن نقص حمض الفوليك لا يصاحبه أعراضاً في الجهاز العصبي.

الدور المهم الذي يلعبه حمض الفوليك في صناعة الأحماض النووية ولما لذلك من أهمية في عملية انقسام الخلية وبالتالي تكون الجنين ونموه ينعكس على أهمية المحافظة على تناوله لدى الشابات وبالتحديد المتزوجات منهن خصوصاً إذا عرفنا أن أغلب حالات الحمل تكون غير مخطط لها. هناك العديد من الدراسات



شهرياً في:
Ruyan
رويان

@ ruyancommercialcentre
Ruyan Head Office: +973 177 31316

تتوفر نسخ

Daily
Public Relations

الطبي
MEDICAL

الإجهاض المنسي أو الصامت

الإجهاض المنسي هو موت الجنين أو عدم تكونه مع استمرار وجود مكونات الحمل سواء كان الجنين نفسه، أو المشيمة داخل الرحم. وقد يحدث دون ظهور المؤشرات الظاهرية للإجهاض كالنزيف، أو خروج بعض مكونات الحمل أو آلام في البطن، بل في بعض الأحيان تستمر الحامل بالشعور بأعراض الحمل وذلك لاستمرار المشيمة في إفراز الهرمونات حتى بعد وفاة الجنين، ولذا في بعض الأحيان يطلق عليه الإجهاض الصامت. ويشكل الإجهاض المنسي ما نسبته من 1 - 5% من نسبة السيدات الحوامل.



د. ريهام فتحي
طبيب نساء وولادة

العلاج:

- الإنتظار بدون تدخل مع المتابعة المستمرة بالعيادة وملاحظة كمية نزيف الدم والمؤشرات الأولية للحامل بالإضافة للفحوصات المختبرية للتأكد من عدم وجود التهاب بالدم.
- التخلص من مكونات الإجهاض بالعلاج الدوائي حيث يتم استخدام أدوية بروتوكول طبي معين ومتابعة المريضة داخل المستشفى حتى تتخلص من مكونات الحمل.
- التدخل الجراحي عن طريق عملية كحت وكشط مكونات الحمل.

بعض الأسئلة المتكررة لدى السيدات :

ما هي المدة الزمنية للتعافي من الإجهاض وبدء السعي لحمل آخر؟

يفضل الإنتظار بعد الإجهاض حوالي 3 أشهر أو ثلاث دورات شهرية خصوصًا لو إن المريضة لجأت للعلاج الجراحي.

هل سيتكرر الإجهاض المنسي؟

حدوث إجهاض منسي مرة أو مرتين ليس مؤشر أو عامل يزيد من نسبة تكراره لدى السيدات، ولا داعي للقلق من وجود مشكلة كامنة تمنع استمرار الحمل.

في حال تكرار الإجهاض 3 مرات أو أكثر هنا يجب أن تلجأ الحامل للمتابعة لدى الطبيب لعمل بعض الفحوصات التي قد تتوصل لأسباب تكرار الإجهاض وبالتالي العمل على علاجها وتجنب حدوث الإجهاض لاحقًا.

أعراض الإجهاض المنسي:

قد يتم تشخيص الإجهاض المنسي عن طريق الصدفة خلال المتابعة الروتينية للحمل حين يتم ملاحظة توقف نبض الجنين.

ولكن هناك كذلك أعراض تظهر على الحوامل مع الإجهاض المنسي مثل:

- نزيف مهبلي
- إفرازات بنية أو دموية
- ألم بالبطن
- إخراج مكونات الحمل
- البعض يلاحظ توقف الشعور بأعراض الحمل مثل: الشعور بالقيء، التقيؤ، آلام بالصدر
- التشخيص يكون عن طريق أشعة السونار التي تظهر عدم وجود نبض بالجنين أو عدم وجود الجنين من الأساس.

الأسباب:

السبب الرئيس للإجهاض المنسي غير مفهوم ولكن هناك نسبة تصل لـ 50% تكون بسبب تشوهات جينية في الجنين خصوصًا إذا كان الإجهاض في الأسابيع الأولى.

- بعض حالات الإجهاض المنسي تكون بسبب بعض مشاكل وظيفية بالرحم نفسه مثل ندبات بجدار الرحم.

- بعض الأمراض ذاتية المناعة.

- بعض الأبحاث تربط بين كثرة التدخين والإجهاض المنسي.

خطة ضد فيروسات التنفس!

سبتمبر 2019



د. يوسف بن علي الملا
طبيب مبتكر وكاتب طبي
سلطنة عُمان

لقد قبلت البشرية ومنذ فترة طويلة الأمراض كحقائق حتمية في الحياة، كالتيفوئيد ومرض التيفوس، على سبيل المثال لا الحصر - وأصبحت مع الوقت غير مقبولة في عالمنا. ولكن يعد كل هذا النجاح، وبعد كل ما فعلته البشرية لمنع انتشار المرض من خلال الماء أو الحشرات مثلاً، يبدو أننا أغفلنا شيئاً ما.. أغفلنا الهواء!

لمثل هذه الأنظمة؟ ربما سيكون التحدي المقبل لهكذا أفكار هي التكلفة، حيث يتطلب إدخال المزيد من الهواء الخارجي إلى المبنى أو إضافة مرشحات الهواء مزيداً من الطاقة والمال لتشغيل هكذا نظام. وإن استطعت القول فالسؤال هنا أيضاً يتلخص في: ما مقدار المرض الذي نحن على استعداد لتحمله قبل أن نتحرك سواء من خلال فكرة كهذه أو خطط مستقبلية نتطلع لها للوقاية من أي وباء يلوح بالأفق؟

صحيح أن حجم التغييرات الصحية المطلوبة في هذا العصر من قبل المجتمع هائل، ولكن هذا بلا شك لا يتجاوز قدرات مجتمعنا بإذن الله. قد تستغرق التغييرات وقتاً طويلاً حتى تصبح مهمة لهذا الوباء الحالي، ولكن هناك فيروسات أخرى تنتشر عبر الهواء، وبالتالي الاستعداد للمستقبل مهم جداً للتصدي لأي وباء قادم.

ختاماً، يجب أن نتذكر دائماً إن مقدار التغييرات يعتمد على الزخم المتولد الآن. فاللقاحات بدت وكأنها ستنتهي الوباء بسرعة - لكن بعد ذلك لم تفعل ذلك، لأن متغير دلتا أدى إلى تعقيد الأمور. وكلما طالت هذه الجائحة كلما زادت حدة تكلفة إخراج الهواء الداخلي - في الفكرة التي طرحناها أعلاه - وأصبح أمراً مسلماً به، بل وقد تصل فوائد التهوية إلى ما هو أبعد من فيروس كورونا. وبالتالي إذا أردنا أن نعيش مع فيروس كورونا إلى الأبد - كما يبدو مرجحاً جداً - هل نستطيع تهوية مبانينا الملأى بالموظفين وتنظيف الهواء الداخلي فيها بشكل مستمر. فنحن لا نشرب مياه ملوثة، فلماذا نتسامح مع تنفس الهواء الملوث؟

حقيقة تبين أن هذا كان له عواقب وخيمة على بداية جائحة فيروس كورونا (كوفيد - 19). قد نتذكر أن فهمنا بالبداية كان على أساس أن فيروس كورونا ينتشر مثل الإنفلونزا، فلم نكن بحاجة إلى تهوية أو كمادات، فبدأنا بغسل أيدينا وتطهير كل شيء نلمسه. لكن بعد عام ونصف من الأدلة تبين أن الجسيمات الدقيقة المحملة بالفيروسات باقية بالفعل في هواء المناطق سيئة التهوية. وهذا ربما يشرح سبب كون الهواء الطلق أكثر أماناً منه في الداخل، ولماذا يمكن لشخص مصاب أن ينشر العدوى إلى عشرات الآخرين دون التحدث إليهم أو لمسهم مباشرة.

ولعل الأمر لا يتعلق فقط بفيروس كورونا هنا. صحيح أن اللقاحات وكمادات الوجه تعمل ضد فيروس كورونا، لكن بالنظر إلى المصادر الطبية تستنتج برهة بأن العلماء أرادوا التفكير بشكل أكبر وأكثر طموحاً بخلاف ما يمكن لأي شخص القيام به لحماية نفسه من فيروس كورونا أو أي وباء مستقبلي قادم. بمعنى لو أن المباني التي نعمل فيها سمحت لفيروسات الجهاز التنفسي بالانتشار عن طريق الهواء، فهنا يجب أن نكون قادرين على إعادة تصميم المباني لمنع ذلك مستقبلاً. علينا فقط إعادة تصور كيفية تدفق الهواء في جميع الأماكن التي نعمل فيها ونتعلم ونلعب ونبتنفس، خاصة بمدارسنا مثلاً.

في الواقع، تمتلك مستشفياتنا ومختبراتنا الطبية بالفعل أنظمة مصممة لتقليل انتشار مسببات الأمراض تلك. وأعتقد أن السؤال الذي يجب أن نسأله هنا: هل نحن مستقبلاً بحاجة إلى مجموعة جديدة ومختلفة من المعايير الدنيا في مدارسنا ومكاتبنا

محذراً من «كسر الغولنج» د. حسين العراقي: لا تتهاونوا مع آلام الكتف

في علاجها فوراً. ونبه من خطر الممارسة الشائعة «كسر الغولنج» للتخلص من آلام متلازمة الألم العضلي الليفي التي تصيب الكتفين التي يطلق عليها محلياً الغولنج. وأوضح أنه هذه الممارسة قد تسبب أمراضاً وآلاماً تستدعي البقاء في المستشفى.

تحدث د. حسين في اللقاء التالي عن دور أخصائي العلاج الطبيعي في المعالجة والوقاية من هذه الآلام:

حذر أخصائي العلاج الطبيعي د. حسين العراقي من التهاون مع آلام الكتف التي تصاحب بصعوبة في التنفس وخصوصاً إذا كان في الجهة اليسرى لأنه قد يكون عرض لخلل ما في القلب.

وقال وهو المؤسس للمركز الصحي الشامل للعلاج الطبيعي Holistic Health في هذه الحالة أنصح فوراً باستشارة الطبيب المختص للتعرف على الحالة الصحية للفرد والبدء

ومن الأفضل المبادرة باستشارة الطبيب المختص إذا صاحبها آلام في الرقبة أو صعوبة في التنفس والحركة.

أما في حالة الرسغ فإذا صاحب الآلام تنمل مصحوب بتعب يعيق حركة الفرد ويؤثر على أداءه الحركي ويعمله يتخلف عن أداء واجباته في العمل أنصح بعرض حالته على الطبيب.

هل لهذه الآلام علاقة بأمراض أخرى؟ وما هي؟

نعم، قد ترتبط آلام الكتف واليدين بأمراض أخرى في الجهاز العصبي أو غيره، جسم الإنسان - خلقه الله في أحسن تقويم - متناسق ومترايط عند اختلال عضو أو عضلة أو عصب أو وتر في جزء ما قد تظهر آثاره كآلام في موقع آخر.

أفضل من يفسر هذه الآلام هو الطبيب المختص الذي يقدم الحلول العلاجية المناسبة.

ما هي أكثر أسباب آلام الكتف واليدين انتشاراً في البحرين؟

في الحياة العصرية أخذت الأعمال المكتبية حصة كبيرة من الوظائف التي يقضي فيها الموظف ساعات طويلة في استخدام أجهزة الحاسوب ويترك هذا أثرًا

عدد لنا أنواع آلام الكتف واليدين المرضية؟

هناك طيف واسع من هذه الآلام التي قد تكون عرضاً لأمراض، أو مشاكل في الجهاز العصبي أو العضلي أو العصبي. ويرجع شيوعها بسبب انخراط الكثير من الناس في الأعمال المكتبية لساعات طويلة من اليوم.

ومن هذه الآلام على سبيل المثال لا الحصر متلازمة الألم العضلي الليفي التي تصيب الكتفين والتي نطلق عليها محلياً الغولنج وتختلف آلاماً شديدة تصل لليدين وأحياناً للرقبة أيضاً.

ومنها آلام الرسغ ومن أسبابها الكتابة على لوحة مفاتيح الحاسوب لفترات طويلة، ونذكر أيضاً التهاب لاعب مضرب التنس وتصلب المرفق. وهناك غيرها من الآلام التي لا يسع المجال لذكرها.

متى يجب مراجعة الطبيب عند الشعور بها؟

كما أسلفت قد تكون هذه الآلام أعراضاً لأمراض، وليس آلاماً عضلية أو في العظام.

آلام الكتف وخصوصاً الأيسر يجب الاهتمام بها واستشارة الطبيب لأنها قد تكون مؤشراً لوجود مشاكل في القلب.

المركز الصحي الشامل للعلاج الطبيعي

21
سبتمبر
2021



على الجسم تظهر على شكل آلام في الكتف واليدين أو في غيرهما. ومن الأسباب استعمال الهاتف الذكي، ولوضعية الجلوس الخاطئة دور كبير خصوصاً أثناء قيادة السيارة. ونستطيع أن نضيف إليها الوزن الزائد، وقلة ممارسة الأنشطة البدنية.

ما هي أكثر الفئات عرضة لهذه المشاكل؟

بشكل عام الأفراد العاملون في الوظائف المكتبية التي تقتضي وظائفهم الجلوس لفترات طويلة أثناء أداء الواجب الوظيفي.

كيف تعالج؟

بعد أن يتأكد الطبيب المختص من أسباب هذه الآلام يرسم الخطة العلاجية لمعالجة أسبابه أيًا كانت، وإرساله للمعالج الطبيعي لمعالجة الألم سواء كان عرضاً لمرض أو كان ناتج عن التهاب أو غيره.

أخصائي العلاج الطبيعي يقوم بتهديئة الآلام الناتجة عن الالتهاب إن وجدت وتقوية العضلات، وتحسين وظيفة المفصل، وتزويد المريض بتعليمات طبية تساعد على أداء عمله اليومي بشكل يجنبه الألم وبقية الإصابات مستقبلاً.

الثقيف الصحي لا يقل أهمية عن العلاج فمن خلاله يمنح أخصائي العلاج الطبيعي المريض عناصر وقائية.

حدثنا أكثر عن علاج الغولنج؟

هو عرض شائع جداً نتيجة لاختلال في لوح الكتف والعضلات المحيطة به، علاجه يحتاج ما يقارب 4 - 5 جلسات يعمل فيها الأخصائي على إعادة اللوح لمكانه وإعادة العضلات لموقعها الطبيعي، آثار العلاج تظهر في الجلسة الأولى غالباً حيث يزول الألم.

وهنا أود أن أشير لممارسة شائعة للتعامل مع هذا الألم حيث يعتمد البعض لـ «كسر الغولنج» بـ «قرطعة» الكتف بالضغط عليه بقوة. هذه ممارسة خاطئة ومضرة أيضاً لدرجة قد تتطلب البقاء في المستشفى بسبب كسر في أحد الأضلاع أو غيرها.

وأتمنى على المصابين بالغولنج عدم اللجوء لهذه الطريقة للتخلص من الألم.

هل من الممكن أن تعود هذه الآلام بعد العلاج؟

من المرجح أن تعود إذا لم يصحح المريض نمط حياته. أخصائي العلاج الطبيعي له دوران أساسيان الأول علاج المريض، الثاني تثقيف المريض صحياً وتزويده بنصائح من شأنها وقايته حتى لا تعاوده الآلام.

هل من كلمة أخيرة؟

الحمد لله استطاعت البحرين الوصول لمستويات متقدمة في مواجهة الجائحة، وعادت الكثير من الأنشطة لسابق عهدها ومنها عودة الموظفين للعمل في مكاتبهم، واستثمر هذه الفرصة لأتقدم لهم بالنصيحة وأقول لهم مارسوا الأنشطة البدنية حتى تتجنبوا آلام الكتف واليدين التي قد تهاجمكم بعد فترة بسيطة من عودتكم للعمل.

كما أود القول أن للأجهزة التكنولوجية من حواسيب وهواتف وأجهزة ذكية ضرراً على الكتف واليدين قد تظهر بسرعة وقد تتأخر في الظهور، لذا بادروا ولا تتردوا في علاج هذه الآثار مبكراً للحد من أي مضاعفات قد تؤثر على الصحة.

د. الساعي:

مغص الأطفال يؤدي الوالدين ولا يضر طفلهما

يبكي الطفل في أيامه الأولى لأسباب متعددة، قد تكون بسبب الجوع أو عدم ارتياح أو ألم بسبب التهاب أو مرض. ويجهد الوالدان لإبعاد كلما يمكن أن يكون سبباً لبكائه، وقد يفشلان مع استمراره في البكاء لساعات طويلة.

د. محمد الساعي استشاري أمراض الأطفال بمركز ابن حيان الطبي الذي يملك خبرة تناهز الـ 30 عامًا تحدث في لقاء مع الطبي عن المغص والغازات أحد أكثر أسباب بكاء الأطفال شيوعًا.

وقال أن هذين العرضين مزعجين للطفل ووالديه لكنهما لا يشكلان خطورة على صحته، ويستطيع الطبيب حل المشكلة بعلاج يظهر أثره سريعًا ويخلص الطفل من آلام المغص.

الحوار التالي ضم تفاصيل حول المغص والغازات لدى الأطفال:



... بالعودة للأسباب يمكن تجنبه إذا كان عدم تحمل الطفل للبروتين واللاكتوز في حليب الأم وهنا ننصح الأم المرضعة بتجنب بعض المأكولات كالحليب البقري، والسمك، وفول الصويا، والمكسرات والمخللات ...

لعلاج بقي الطفل من أي مضاعفات جراء هذه الأمراض، ويقدم له علاج مناسب للمغص إن وجد.

ما هي طرق العلاج؟

هناك عدة طرق لعلاج المغص أو الغازات لكن الأطباء في الوقت الحالي يعتمدون على قطرات (البروبيوتيك) وهي عبارة عن بكتيريا مفيدة وهي موجودة بصورة طبيعية في الأمعاء، 5 قطرات منه يوميًا كفيلاً بتخفيف الأعراض وحل المشكلة، ويظهر مفعولها خلال يوم أو يومين. وهناك أدوية للمغص والغازات مفعولها يخفف منهما بصورة بسيطة. كما أن هناك حلول أخرى ومنها الأعشاب كاليانسون، ولكن مفعولها غير مؤكد، التدليك قد يساعد في تخفيف آلام المغص ولكن لا توجد أدلة علمية تؤكد ذلك.

هل من الممكن أن يكون المغص مزمنًا؟

لا. المغص والغازات عند الأطفال - كما أسلفت - يكون في الأشهر الثلاثة الأولى وقد تستمر في حالات نادرة جدًا للشهر الرابع أو الخامس من عمر الطفل.

ما هي التبعات إذا أهمل علاج الطفل من هذين العرضين؟

سؤال جيد. ليس هناك أي تبعات أو مضاعفات على صحة الطفل من هذين العرضين.

ودور الطبيب هنا تطمين الوالدين في المقام الأول والتأكيد لهما أن صحة الطفل لا تتعرض لخطر، ومعالجة هذين العرضين.

هل يمكن وقاية الطفل من المغص والغازات؟

بالعودة للأسباب يمكن تجنبه إذا كان عدم تحمل الطفل للبروتين واللاكتوز في حليب الأم وهنا ننصح الأم القارضة بتجنب بعض المأكولات كالحليب البقري، والسمك، وفول الصويا، والمكسرات والمخللات.

أما إذا كان الطفل يتغذى ببدائل حليب الأم فننصح بتغيير (الحليب الصناعي) إلى نوع خاص يضم في مكوناته بروتين مخفف.

هل من كلمة أخيرة؟

في نهاية اللقاء أود التأكيد على أن المغص حالة عرضية تصيب الطفل في فترة معينة تمثل إزعاجًا للطفل والوالدين، ولكنها لا تمثل أي خطورة على صحة الطفل. واستشارة الطبيب مهمة لمساعدة الطفل والوالدين للتخلص آلام المغص والتأكد من خلو الطفل من أي أعراض صحية أخرى تسبب له الألم.

عرّف لنا المغص عند الأطفال؟

المغص من الأعراض الصحية التي تصيب الأطفال بعد الولادة خصوصًا في الثلاثة الأشهر الأولى وتتراوح نسب الإصابة بحسب احصاءات ودراسات بين 10 - 40 % من الأطفال حديثي الولادة. ويتساوى فيه الجنسان من أولاد وبنات من حيث نسب الإصابة، والأطفال الذين يتغذون بالرضاعة الطبيعية والآخرين الذين يتغذون ببدائل حليب الأم.

في أي سن يصاب الأطفال بهذين العرضين الصحيين؟

الإصابة بالمغص والغازات تحدث في الأيام الأولى وقد تمتد للأشهر الثلاثة الأولى من عمر الطفل، وفي حالات نادرة قد تصاحب الطفل للشهر الرابع وفي أقصى الحالات قد تصل لخمسة أشهر وهي نادرة الحدوث.

ما هي أسبابهما؟

لم يتوصل العلماء حتى الوقت الراهن للأسباب الحقيقية، لكنهم وضعوا احتمالات عدة، منها:

- التغيرات في بكتيريا الأمعاء
- عدم تحمل الطفل للبروتين واللاكتوز في حليب الأم
- عدم نضوج الغشاء المخاطي في الأمعاء
- إفراز الدماغ لبروتين يؤدي لتقلص الأمعاء

ما هي العلامات التي ترشد الوالدين للتعرف على العرضين؟

بكاء الطفل لثلاث ساعات في اليوم، ثلاث مرات في الأسبوع على مدى ثلاثة أسابيع. هذه علامة قوية تشير لوجود المغص عند الطفل.

كيف يشخص الطبيب المرض؟

بكاء الطفل له أسباب عديدة ودليل على إنزعاجه من شيء ما، ولكن بكائه لفترات طويلة إشارة لوجود المغص أو حالات مرضية أخرى.

في عيادة الأطفال يباشر الطبيب بإجراء الفحوص السريرية للتعرف على حالة الطفل والتأكد من خلوه من الالتهابات كالتهابات الأذن الوسطى، أو الالتهابات في المجاري البولية، أو الالتهابات الرئوية، أو الالتهابات في العظام.

والتأكد أيضًا من خلو الطفل من وجود فتق في المنطقة السفلى من البطن، فهذا المرض يسبب آلامًا في منطقة البطن.

الفحص الشامل يضمن للطبيب تشخيص دقيق



زهراء عبدالله أحمد

أخصائي تقنية الأشعة التشخيصية

التعرض للأشعة السينية في التصوير الطبي،

هل يستدعي القلق؟

تصوير أطراف الجسم بالأشعة السينية العادية يعادل تعرّضك إلى الأشعة الطبيعية لمدة ثلاث ساعات فقط. أما بالنسبة للأشعة المقطعية، فتصوير الرأس بالأشعة المقطعية مثلاً يعادل تعرّضك للأشعة الطبيعية لمدة ثمانية أشهر. وتصوير الصدر بالأشعة المقطعية يكافئ عامين من التعرض للأشعة الطبيعية.

رغم ذلك، فإن هذا المستوى لا يزال يعدّ منخفضاً وفوائده تفوق أي مخاطر محتملة. فالتعرض المستمر لمستويات عالية جداً من الأشعة هو ما يستدعي القلق من ناحية المخاطر المحتملة المتمثلة غالباً في احمرار الجلد وتساقط الشعر وارتفاع طفيف جداً في خطر الإصابة بمرض السرطان.

ومع أنّ مستويات الأشعة في المجال الطبي منخفضة، إلا أن هناك العديد من الإجراءات المتّبعة لتقليل كمية الأشعة التي يتعرض لها المرضى قدر المستطاع، فيعمل الفنيّ وتقنيّو الأشعة على تقليل وقت إجراء الفحص وكمية الأشعة مع الأخذ بكلّ الاحتياطات اللازمة قبل وأثناء الفحص. كما يتمّ إعطاء المرضى في أغلب الأحيان عازل أشعة يوضع على مناطق الجسم الأكثر حساسية للأشعة.

أما بالنسبة لتعرّض الأجنّة للأشعة، فيمنع تصوير المرأة الحامل بالأشعة السينية إلا في الحالات الطارئة.

كل هذه الإجراءات المتّبعة وغيرها تساهم في الوقاية من جميع المخاطر المحتملة للأشعة السينية. فإجراء فحوصات تشخيصية آمنة تساعد على وضع خطط علاجية فعّالة هو ما تسعى إليه جميع أقسام الأشعة في العالم.

كثيراً ما يُشاع عن الأشعة السينية أو أشعة إكس بأنها ضارة وخطيرة، بل وأحياناً تجد بعضاً من المرضى يرفضون التعرض لهذا النوع من الأشعة بحجة خطورتها فيتعطلّ تشخيص أمراضهم الذي يقوم بشكل أساسي على قراءة صور هذه الأشعة. وكما يعرض الطبيب أرون سوديكسون - أخصائي الأشعة قصة إحدى مرضاه التي طُلب منها إجراء أشعة مقطعية لاحتمال وجود ورم سرطاني في رقبته فرفضت، وقال سوديكسون «رفضت لأنها اعتقدت أنها ستموت من الأشعة السينية». فما هي الأشعة السينية؟ وما مدى خطورتها؟

الأشعة السينية هي أحد أنواع الأشعة الكهرومغناطيسية المؤينة التي تم استخدامها منذ أكثر من مئة عام في مجال الطب. الجدير بالذكر أن الأشعة المؤينة لا تنحصر في الأشعة السينية الطبية فقط، بل توجد بشكل طبيعي حولنا. فقد ذكرت منظمة الصحة العالمية وجود أكثر من ستين مادة مشعّة طبيعية المنشأ تتواجد في التربة والماء والهواء. كما يتعرض الناس إلى الإشعاعات المؤينة عبر الأشعة الكونية خصوصاً في الارتفاعات الشاهقة.

لهذا، من الجيد مقارنة مستويات الإشعاع التي يتلقاها المرضى من فحوصات الأشعة السينية بمستويات الإشعاع الطبيعية التي تحيط بنا في الحياة اليومية. فعلى سبيل المثال، رحلة طيران طويلة تعرّضك إلى ثلاثة أضعاف كمية الإشعاع الناتجة عن تصوير الصدر بالأشعة السينية. كذلك

بالفنون والتغريد شباب بحرينيون يتحدون «عار» الأمراض النفسية

تقرير: زهراء غريب



على فضاء وسائل التواصل الاجتماعي. وهو سعي شجعته أصوات شبابية انخرطت في جهود التوعية بالصحة النفسية؛ إيماناً بأن زيارة الطبيب النفسي أمر لابد أن يكون متاح ومألوف تماماً كالحديث مع صديق.

يذبلون ببطء في إناء وُضعوا فيه إثر وصمة العار ويعانون بصمت لئلا يُوسم اضطرابهم بالجنون فينبذهم المجتمع كما حدث للكثير. واقع يحاول عدد من الشباب البحريني تغييره وتحديه علناً بطرح تجاربهم الشخصية في مواجهة المرض النفسي

“أعراض جانبية”



ارتكزت الكاتبة والفنانة التشكيلية، جمانة القصاب (26 ربيعاً) في عملها الفني «أعراض جانبية» على المرض النفسي وأبعاده المرتبطة بالعلاج والتعافي؛ فحازت مؤخراً جائزة المركز الثالث في معرض البحرين السنوي للفنون التشكيلية الـ47.

وبشأن اختيارها طرماً فنياً يتصل بالتوعية الصحية النفسية، توضح: «كان الموضوع ملأاً لسببين الأول هو وصمة العار المحيطة به، والثاني كثرة انتشار الأمراض النفسية في محيطي الشخصي. وجدت أن ثيمة المرض النفسي والتعافي موضوع ذو ضرورة ملحة للتعاطي معه في عمل تركيبي».

وتشجع القصاب على اللجوء إلى العلاج في حال الإصابة بمرض نفسي، وعدم رفضه خوفاً من وصمة العار «فطلب المساعدة في الوقت المناسب هو ما ينقذك، أما المحيط الذي تتمسك برأيه فقد يكون سبباً في غرقك أكثر».

صغيرة على الاكتئاب



الفنانة البصرية إيناس سيستاني (34 ربيعاً) التي شخّصت إصابتها باضطراب الشخصية الحدية، توظف مهاراتها في التصوير الفوتوغرافي بـ صور تناقش الصحة النفسية على وسائل التواصل الاجتماعي. وتجد في الفن طريق يصل رسائلها بالناس «فلم أعد أرغب بأن يمر المصابون بمرض نفسي بمثل ما مررت به، وأردت أن يدركوا بأن الخطوة الأولى للتعافي هي قبول العلاج كما لو كانوا يعانون مرضاً جسدياً. لذلك حرصت على أن تبرز أعمالي التأثيرات التي يمكن أن تحدثها كلمات الناس على المرضى. فصممت مشروعتي الأول لأحكي قصة معاناتي مع الاضطراب وأعكس مفهوم وضرورة التعايش مع الأمراض النفسية وكيفية تعاطي المجتمع معها».

وترددت إيناس في اللجوء إلى علاج مرضها النفسي الذي بدأت ملامحه تظهر خلال مرحلة المراهقة في شكل اكتئاب شديد «لأن الناس دائماً كانوا ينعوتون مستشفيات الأمراض النفسية بمستشفى المجانين، والأشخاص المصابين بالأمراض النفسية والعقلية بقلة الإيمان؛ لذلك تجاهلت الأمر ولكن عندما تفاقمحت حالتني اضطررت لطلب المساعدة».

وتستذكر رحلتها العلاجية فتقول: «زرت الطبيب النفسي لأول مرة في عامي 14 لكن تجربتي معه كانت غير مطمئنة؛ لأنه جزم بأنني صغيرة جداً على الإصابة بالاكتئاب وأن الصلاة كفيلة بعلاجي. لكن توقفت عن مراجعة المختص لم ينهي الأعراض بل زادها حدة كلما كبرت، فلم أتعامل مع مجرد نوبات حزن وفراغ إنما تطورت إلى تقلبات مزاجية حادة أثرت على حياتي وعرقلت إنتاجيتي خلال دراستي للماجستير في الولايات المتحدة الأمريكية، عندها لجأت

مجدداً إلى طبيب مختص شخّص إصابتي باضطراب الشخصية الحدية عام 2019».

ونتيجة للعلاج لمست تغييرات وتحسينات في حياتها «إذ شعرت بأن ثقلأ أزيل عن صدري، وأنني لست وحيدة، وتلقيت تمارين للتعامل مع نوباتي ومشاعري بالشكل الأفضل. والتزامي بأخذ الأدوية وحضور جلسات العلاج جعلني لأول مرة لا أشعر بالخجل مما أنا عليه فتمكنت من السيطرة تدريجياً على حياتي».

“أبطلوا المفعول”

بعض المرضى النفسيين. مشيرة إلى ضرورة إبطال مفعول وصمة العار المجتمعية التي تلازم المريض وأسرته طوال الحياة دون أي ذنب «فقد عايشت تجارب كانت تزداد صعوبة بسببها مع بعض أفراد أسرتي المصابين ببعض الأمراض النفسية».

وتستطرد أبو سهيل: «كما صادفتني حالات مؤثرة لمرضى خسروا وظائفهم ومكانتهم المجتمعية بعد انتكاسة مرضية أو تحفز جينات لإحدى الأمراض النفسية في سن الرشد، والمحزن في الأمر أنهم كانوا قد عاشوا حياتهم طبيعياً واجتهدوا لتكوين مستقبل دراسي ووظيفي وصيت اجتماعي أو أسرة قائمة».

وتشدد أبو سهيل على إلزامية وجود برامج دعم نفسي لجميع الفئات العمرية كخطوة لبناء أجيال لا تخضع لوصمة العار «بحيث يقر الجميع بوجود الاضطرابات النفسية كمرض لا عيب، فلا يخجل المرضى أو أفراد أسرته من مناقشة حالاتهم؛ فنحن بشر وكلنا معرضون للتعب والحزن والإجهاد».



بين حين وآخر، تتحدث طالبة ماجستير الصحة النفسية في بريطانيا، زينب أبو سهيل (26 ربيعاً) عبر الانستغرام عن كون الصحة النفسية جزءاً أساسياً من صحة الإنسان، وتبدي فخرها بقرابتها الأسرية

تغريد رشدان واجب مهني



الطبيب المتدرب، فاطمة رشدان (26 ربيعاً) تجزم بناءً على تجربتها السابقة في التغلب على الاكتئاب بأن وصمة العار تشكل عائقاً اجتماعياً على المريض النفسي وتمنعه من طلب المساعدة «إذ يُصنف كشخص خطر على المجتمع وغير مدرك ومسؤول عن تصرفاته».

رشدان التي نشرت تغريدات توعوية عن أعراض الاكتئاب عبر حسابها في منصة تويتر، تشير إلى أن بعض المرضى يرفضون العلاج النفسي لاعتقادهم بأن الأدوية الخاصة بعلاج الاضطرابات النفسية تسبب الإدمان «لكنه أمر غير صائب فجميعها آمنة ومعتمدة ومناسبة لحالة المريض الصحية ذاته».

وتجد أن واجبها المهني كطبيبة مستقبلية يحتم عليها تصحيح المفاهيم والمعلومات المغلوطة المرتبطة بالأمراض النفسية «من قبيل اعتقاد شريحة كبيرة من المجتمع بأن المصابون يمثلون هدي الأمراض كسولين وإيمانهم ضعيف أو مبتعدين عن الله، وهذا غير صحيح فالأمراض النفسية شائعة جداً وتصيب أي شخص مهما كانت حياته أو لونه أو مستواه الدراسي والاجتماعي».

أنا عندي سر

وأراد محمد وهو طالب في جامعة البحرين، أن تخلق قصته إدراكاً معرفياً يزيل وصمة العار المرتبطة بها والنظرة الدونية للمرضى النفسيين «فهم غير ناقصين يحملون شيء يميزهم عن غيرهم، وأغلبهم بعد العلاج يصبحون أشخاصاً أفضل. وتحدثت عن مرضي الذي بدأت ملامحه تظهر عام 2011 تقريباً؛ للتأكيد أن الإصابة بالاضطرابات النفسية ليست عيباً أو نهاية العالم؛ فهي أشبه بحدوث كسر قابل للشفاء وتجاهل علاجه سيؤدي إلى تفاقمه».

ويفلت إلى أن قبول وتفهم وجود مشكلة نفسية هو الأساس في العلاج النفسي «ففي أولى الجلسات لم أقبل أبداً فكرة إصابتي بمرض نفسي؛ مما أدى لدخولي في دوامة اكتئاب جديدة فاعتزنتي مخاوف إن حياتي لن تعود طبيعية كالسابق. عالجتني العديد من الأطباء النفسيين، وتغيرت وصفة الأدوية مراراً؛ لأن تأثير بعضها لم يكن فعالاً والبعض الآخر منها أحدث أعراض جانبية كظهور بقع حمراء في جسدي. لكني رغم كل شيء وصلت إلى مرحلة ثبات مع الأدوية».

ويشير محمد الذي يطمح بأن يكون صانع محتوى مختص بالصحة النفسية إلى التحول النوعي الإيجابي في حياته بعد العلاج: «تحسنت حياتي إذ بدأت بفهم نفسي بشكل أكبر وتعلمت كيفية التعامل مع نوبات الاكتئاب والهوس، وتوظيف طاقتي في أمر واحد لإنجازه بالطريقة الأفضل بدلاً من إنجاز أمور عدة بتفكير مشوش. اهتممت بنفسني ورأيت مشاعر الآخرين. وأدركت أن الأيام السيئة لا تلغي حقيقة كوني شخص مهم لذاتي أو لمن حولي».



كاتب وصانع المحتوى، محمد عبد الإله يوسف (24 ربيعاً) أطلق سلسلة من مقاطع الفيديو على جدار حسابه في الإنستغرام بعنوان «أنا عندي سر» قص فيها تجربته مع اكتئاب ثنائي القطب مستثمراً موهبته في الكتابة والإنتاج المرئي وسرد القصص.

ويرى أن المجتمعات العربية لا تملك وعياً كافياً عن الأمراض النفسية «فالجميع حولي كان يفسر تصرفاتي وانفعالاتي الناتجة عن أعراض مرضي كالهوس، قلة النوم، والقيام بأشياء دون التفكير في العواقب بركات مراهقين».

12 سبتمبر

اليوم العالمي للإسعافات الأولية

"أمل الصحي" يدرب مسعفي المستقبل

سيد أحمد سعيد مدرب إسعافات أولية ومنقذ مائي بنى اتجاه جديد مع فريقه أمل الصحي التطوعي في نشر ثقافة الإسعافات الأولية وتمكين الأفراد من مهاراتها.

فريق أمل الصحي التطوعي يتكون من أطباء وممرضين ومسعفين تأسس في العام 2016 لتقديم الأنشطة في المجال الصحي من محاضرات طبية، وورش تدريبية وينظم فعاليات وأنشطة صحية كما يشارك في الفعاليات الأهلية.





وقال أنه يتذكر الورشة الأولى التي كانت تحديًا كبيرًا خاضوه بنجاح، وأوضح: «في نهاية الورشة التي حضرها أولياء الأمور كنت على يقين من أن الأطفال استوعبوا وفهموا المعلومات بشكل جيد. وبناءً على ذلك اخترت ثلاثة منهم لصعود المنصة، وطلبت من أولياء الأمور توجيه أي استفسار للمسعفين الصغار.» «أريد أن أعمل مسعفاً» هذا مما ثبت في ذاكرة سيد أحمد ما قاله له أحد الأطفال الذين استفادوا من ورش الإسعافات الأولية.

وتمنى سيد أحمد وفريقه الحصول دعم أكبر وتبني هذا المشروع الذي يزود الأطفال بالمهارات المنقذة للحياة. وذكر بمرارة كلمة محبطة سمعها من أحد المتعاونين في إحدى الورش بأن عمله لا فائدة منه. الكلمة المثبطة للعزم لم تثن سيد أحمد وفريقه الذي قال: «مستمرون في نشاطنا، وسنطلق بشكل عند الحصول على دعم أكبر.»

أختار سيد أحمد وفريقه الأطفال لتزويدهم بهذه المهارات المنقذة للحياة، وقال: «طموح الفريق دفعنا لتقديم نشاط مختلف وذا قيمة عالية للأطفال، وصممنا ورش تدريبية خاصة للأطفال تتضمن المعلومة وتدريب عملي في قالب لعب حتى يتفاعل الطفل للتمرين ويرسخ في ذهنه وأنتجنا برنامج مسعف المستقبل.»

المبادرة الجريئة التي استطاع الفريق تقديمها لمئات الأطفال واليافعين نالت استحسان الكثير من الجهات ومنها المدارس الحكومية. وقال سيد أحمد: «بدأنا بورشة عمل في عام 2018 ولقت مدى واسع وسمعة طيبة على أثرها تلقينا دعوات من مدارس حكومية وفعاليات أهلية لتقديمها للأطفال.» وواصل: «الإقبال الكبير دفعنا لتطوير النشاط وتنويع محتوى ليستوعب الأطفال من سن السابعة واليافعين.» ووجه شكر خاص لمستشفى رويال البحرين لتعاونهم معه في أحد الورش وإرسال سيارة إسعاف ليتعرف الأطفال عليها عن قرب.



سيد أحمد يشرح للأطفال عن المعدات في سيارة الإسعاف



حسن شعبان

من جنسيات مختلفة شعبان: خرّجنا أكثر من 1200 مسعف

من رحم السلامة المنزلية خرج برنامج مسعف لكل عائلة الذي تقدمه جمعية الصحة والسلامة البحرينية. حسن شعبان المسؤول عن البرنامج قال: «استطعنا تخريج أكثر من ألف ومائتان مسعف من جميع الجنسيات والأعمار من الذكور والإناث، منذ أن بدأ البرنامج قبل سبع سنوات».





هي عدم التزام المسجلين للورشة، وبين: «ندرك قيمة الوقت جيدًا لذا صممنا البرنامج لينفذ في يوم واحد مدته 6 ساعات، ساعد ذلك على انتظام المشاركين والتزامهم بالحضور والحصول على كل المواد التدريبية في البرنامج». واستدرك: «للأسف واجهنا عدم التزام لدى فئة من المسجلين لكنها ولله الحمد أخذت في التناؤل مع حرص المشاركين على الحضور».

وعن الصعوبات المالية قال: «الحمد لله لم نواجه عقبات كثيرة في هذا المجال، فقد ساهمت شركات في دعم البرنامج ومنها عقارات السيف، والبتروكيماويات، وشركة نفط البحرين بابكو، كما ساهمت بنوك تجارية أيضًا في الدعم».

الجائحة حولت برامج الجمعية للفضاء الإلكتروني، ولكنها عادت مؤخرًا بإطلاق برنامج السلامة والإسعافات الأولية في الحسينيات عبر تدريب أعضاء الفرق التنفيذية فيها على مهارات الإسعافات الأولية.

وقال شعبان أن الجمعية ستطلق في الفترة المقبلة برامج تدريب الشباب من سن 15 - 18 سنة على الإسعافات الأولية - وهو برنامج أطلق في فترات سابقة - وستطلق برامج السلامة المدرسية التي ستعنى بتزويد الطلبة وأهاليهم بقواعد السلامة أثناء الدراسة واستخدام الحواسيب.

وختم بالقول أن برامج الجمعية تستهدف الجميع في البحرين من مواطنين ومقيمين.

وعن البداية أوضح شعبان أن الجمعية لمست أثناء تقديمها برامج السلامة المنزلية قصورًا كبيرًا في مهارات الإسعافات الأولية. وقال: «لاحظنا وسمعنا الكثير عن حالات الوفيات في الملاعب بسبب ارتداء عضلة اللسان الذي يطلق عليه بلع اللسان، وغيرها من الحوادث. استنتجت الجمعية من مجموعة هذه الحوادث أن المحيطين بالمصاب لا يعرفون طريقة إسعافه». وأضاف: «هنا وضعت الجمعية نصب عينيها تدريب أكبر عدد على مهارات الإسعاف الأولية وصممت برنامج مسعف لكل عائلة ويتضمن مهارات الإنعاش القلبي، وإسعاف هبوط السكر، والصرع، و«بلع اللسان» وغيرها. ويحصل المتدرب على شهادة من جهة معتمدة».

وحول طريقة تنفيذ البرنامج، أوضح حسن شعبان: «البرنامج الذي طرح ضمن المسؤولية الاجتماعية للجمعية يغري الكثير من الشركات لتسجيل موظفيها فيه لانخفاض كلفة التسجيل للحصول على الشهادة المعتمدة التي تمنح للمشارك في البرنامج. لذا طرحنا البرنامج بالتعاون مع الجمعيات الأهلية. وكانت الانطلاقة مع جمعية مدينة عيسى الخيرية في عام 2016».

وواصل: «استعدنا جيدًا لهذه الورشة التي كان الإقبال عليها كبيرًا وكان عدد المسجلين 20 شخصًا، أشرف على تدريبهم في الورشة 7 مدربين. وبعدها تواصلنا مع الكثير من الجمعيات الخيرية».

وقال أن أكثر الصعوبات التي واجهت البرنامج



الإعجاز العلمي

في تركيب حليب الأم

د. زينب محمد حمود

منسق تغذية بدائرة الرعاية الصحية
سلطنة عمان

يسمى اللبأ وهو غليظ القوام مائل إلى الصفرة أو رائق اللون و يختلف هذا الحليب عن الحليب الناضج و لكن سبحانه الله قد يبدو للأم أن كمية هذه الحليب غير كافية لطفلها لذا يجب شرح فوائده للأم بأسلوب سهل وواضح حتى لا يفقد الطفل الاستفادة منه فيحتوي اللبأ على قُسهل لطرء العقى (المادة السوداء التى تخرج من بطن المولود فى أول الأيام بعد الولادة) وبذلك يساعد فى الوقاية من حدوث يرقان (الصفار) للطفل كذلك يحتوى على الأجسام المضادة للحماية من العدوى وغير ذلك من المكونات التى تحمى الطفل خلال أيامه الأولى بعد الولادة.

بعد بضعة أيام من الولادة يفرز الحليب الناضج بما فيه من معجزة إلهية لا يمكن توفرها بأي نوع من أنواع الحليب الأخرى فتتقسم مكونات الحليب الناضج لنوعين حليب أول الرضعة الذى يتميز بكميته الكبيرة ومكوناته التى تشبع الطفل وتمده بكل احتياجاته من بروتين وسكريات ومغذيات أخرى، أما عن حليب آخر الرضعة فيحتوي على دهون تمد جسم الطفل الرضيع بالطاقة لذا يجب أن يستكمل الطفل رضعته للنهائية حتى يستفيد من كل فوائدها، ومن هذه الفوائد المختصة بحليب الأم إذا تم توضيحها للأم أثناء الحمل وبعد الولادة ستجعلها تتمسك برضاعة طفلها فقط رضاعة طبيعية لأنه الغذاء الأمثل الذى رزقه الله به دون الحاجة لبدائل.

تعد ممارسة الرضاعة الطبيعية من الأمور البديهية للأم كونها هبة من الله سبحانه وتعالى للطفل الرضيع؛ فحليب الأم يعتبر معجزة في مكوناته وتركيبه بالشكل الأمثل الذى يتناسب مع عمر الطفل واحتياجاته فضلا عن سهولة توفره للطفل فهو لا يحتاج للمال لشرائه ولا للخبرة لتحضيره بل على العكس فهو متوفر بكل وقت وفي كل مكان كما أنه يمنح الأم الفرصة لبناء علاقة وثيقة بطفلها من خلال احتضانها له فترات الرضاعة الطبيعية مهما كانت مشاغلا وضيق وقتها، بالرغم من كل هذه المزايا لا تزال بعض الأمهات تفضل إعطاء طفلها حليب صناعي بسبب الترويج الخاطئ لهذه الألبان على الرغم من مخاطرها خاصة خلال الست شهور الأولى من عمر الطفل والذي يفترض فيها أن يرضع الطفل رضاعة طبيعية خالصة أي يتم ارضاعه فقط حليب أمه الذي خلقه الله تعالى خصيصاً له دون ادخال أي من الأغذية بما في ذلك الحليب الصناعي.

هناك بعض الأمهات لا تعلم مزايا حليب الأم و الفرق بينه وبين أى حليب صناعي آخر، فمهما بلغت دقة ومهارة الشركات المصنعة لأنواع الحليب المختلفة لا تستطيع أي شركة أن تنتج حليب له مكونات تختلف ببداية رضعة الطفل عن نهايتها مثلما يوجد بحليب الأم ويختلف نوع الحليب حسب عمر الطفل ففي أول الأيام من عمر الطفل يفرز الثدي سائل



ريحانة حبل
قيادية تربوية

عام دراسي جديد..

انطلاقة جديدة!

دائماً ما نستعد مع بداية كل عام دراسي بتوفير ما نحتاج من أدوات وملابس، لكن يجب ألا نهمل الاستعداد لصحة أطفالنا. وفي هذا الصدد نشر موقع الأخبار الطبية وعلوم الحياة نصائح من د. جوان بريجستين، وهي طبيبة في قسم طب الطوارئ في مستشفى للأطفال، حيث قدمت نصائح للآباء ومقدمي الرعاية لمساعدة أطفالهم على بدء العام الدراسي بخاء، **ومن أهم ما يجب على ولي الأمر القيام به:**

- افحص نظر طفلك: من المهم أن يخضع الأطفال لفحص سنوي للرؤية لأن الأطفال الصغار غالباً لا يدركون أنهم قد يعانون من قصور في الرؤية. إذا كان طفلك يرتدي نظارات، فتأكد من بقاء نظره في نفس المستوى أم أنه قد حدث تغيير في النظر، مما يتطلب تبديل العدسات.

- اختبر سمع طفلك: إذا كان طفلك يستمع إلى التلفاز أو الموسيقى بمستوى صوت مرتفع للغاية، أو يميل إلى تفضيل أذن على الأخرى عند الاستماع إليك وأنت تتحدث، فقد يكون هذا علامة على ضعف السمع. فالفحص الدوري للسمع مهم للغاية، فقد تتراكم طبقات من الشمع في الأذن، أو يتجمع الماء خلف الطبلة، مما يؤدي لالتهابات في الأذن وضعف في السمع، وبالتالي يتأثر تعلم الطفل.

- احرص على أن تكون النظارات الطبية لابنك مناسبة لارتداها أثناء ممارسة الرياضة: حيث توجد إطارات رياضية توصي بها الأكاديمية الأمريكية لطب العيون.

- تأكد من استكمال تطعيمات طفلك حتى لا يتعرض للمرض أو العدوى من الآخرين.

- إذا كان طفلك يتناول الأدوية بشكل منتظم لمرض السكري أو الربو أو أي مشكلة مزمنة أخرى، يجب أن يكون ممرض المدرسة والمعلمون على دراية بالوضع الصحي لطفلك، لتقديم الرعاية المناسبة وفقاً لاحتياجاته.

- يشعر معظم الأطفال بالقلق بشكل طبيعي بشأن العام الدراسي الجديد. عادةً ما يستغرق الأمر حوالي شهر حتى

يتكيف الأطفال مع المواقف الجديدة. قد تتسبب المدرسة الجديدة أو الخوف من التعرض للتنمر في الفصل أو ركوب حافلة مدرسية لأول مرة في إثارة القلق لدى الطفل. إذا استمر القلق لدى طفلك لأسابيع طويلة، فلا بد أن تبحث مع المدرسة والمعلم في هذا الأمر حتى تتمكن من تحديد مصدر القلق وإيجاد حل.

- إذا كنت تشك في أن طفلك يواجه صعوبة في التعلم، أو أي مشكلة نمائية أو أكاديمية، فتحدث إلى معلمه في أقرب وقت ممكن، حتى يتم التدخل في وقت مبكر بعد تشخيص الحالة.

- تناول طفلك لوجبة الإفطار: تشير الدراسات إلى أن الأطفال الذين يتناولون وجبة الإفطار يكونون أكثر يقظة في الفصل. تأكد أيضاً من أن طفلك يتناول وجبة غداء متوازنة ومغذية. إذا شُح لطفلك بإحضار وجبة خفيفة، فحاول تجنب الوجبات السريعة والتركيز أكثر على الفواكه والأطعمة الصحية الأخرى.

- تأكد من أن تكون أرقام هواتف الطوارئ الخاصة بك والموجودة بسجلات المدرسة محدثة، وتأكد من أن المدرسة وطفلك يعرفان كيفية الوصول إليك، أو إلى مقدم رعاية آخر في جميع الأوقات.

احرص على متابعة وفحص شعر طفلك باستمرار، تجنباً لإصابته بعدوى القمل. واهتم بنظافته الشخصية، وأرشدته لاستخدام أدواته الخاصة وعدم مشاركتها مع الآخرين قدر الإمكان.

سيحظى طفلكم بسنة رائعة في المدرسة إذا تأكدتم من أن المعلم يفهم جميع احتياجات أطفالكم الخاصة.

عام دراسي موفق للجميع..

الآن تتوفر نسخ

الطبي MEDICAL
شهرياً في

صيدلية المسقطي
MASKATI PHARMACY
A DIVISION OF THE MASKATI GROUP



maskatigroup



(+973) 17 226 116

العلاقة بين السرطان وصحة الفم



د. مرام الطواش
طب وجراحة الفم والأسنان

قد لا يدرك مرضى السرطان الذين يخضعون للعلاج الكيميائي والإشعاعي تأثيره على صحة الفم والأسنان والغدد اللعابية، ففي بعض الحالات يؤجل الطبيب أو يوقف علاج السرطان لأن المرضى يعانون من آثار جانبية مؤلمة في الفم.

العلاج الكيميائي والعلاج الإشعاعي قد يسببان العديد من الآثار الجانبية في الفم ومنها التهابات في الأغشية المخاطية، جفاف الفم، تورم اللسان وعدم القدرة على البلع، وبعض التغيرات في حاسة التذوق.

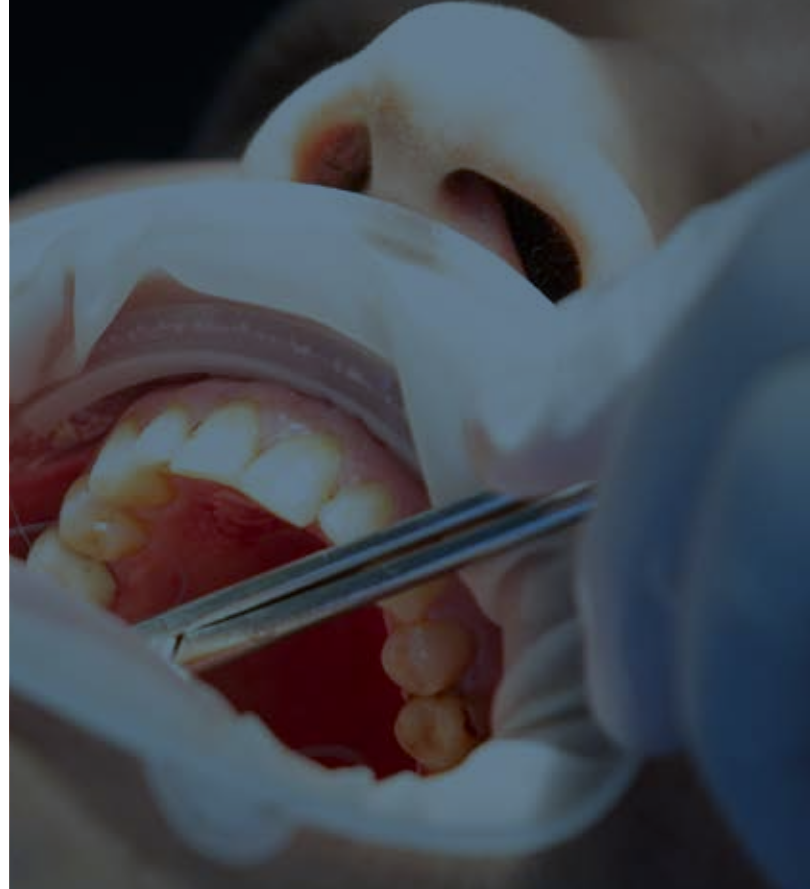
ولتجنب أو التخفيف من هذه الآثار يجب تحديد موعد لإجراء الفحوصات الشاملة للأسنان قبل أسبوع على الأقل من بدء العلاج للكشف عن حالة الفم والأسنان.

انشغال المريض بالتفكير في المرض وخطوات العلاج قد يتسبب بإهمال العناية بالأسنان التي يجب حمايتها في فترة العلاج والاستمرار في تنظيفها

بلطف بالفرشاة الناعمة ومعجون الفلورايد واستخدام خيط الأسنان والمضمضة العلاجية.

الكثير من مرضى السرطان يعانون من جفاف الفم بسبب الأدوية والعلاج، وقد يؤثر ذلك سلبًا على زيادة نسبة التسوسات في الأسنان فينصح بشرب كميات كبيرة الماء، ومضغ العلكة الخالية من السكر للمساعدة في تخفيف الألم.

التعاون بين طبيب الأسنان وأخصائي الأورام في علاج مريض السرطان يساعد على التخفيف من الألم الموجود في فترة العلاج ويجعل التعافي باذن الله مرئيًا قدر الإمكان.



الشغف الرياضي



أحمد آل نوح
كوتش ومدرّب مهارات أساسية

التمارين الجماعية، بدلاً من حصر نفسه في نادي مع مجموعة أجهزة يلعب عليها بشكل متكرر. تذكر الدراسات أن الحصص الجماعية قد تحرق ما يعادل 800 سعرة حرارية وهذا رقم جيد مع الاستمرارية والمواظبة.

أعتقد أن البعض يخاف من التغيير والتجربة، ولو جرب لوجد أن هناك رياضات ممتعة جداً ربما تكون شغفه وما يجلب له السعادة في الحياة، وبالتالي الوصول لهدفه الرياضي يصبح أسرع.

في السابق كانت الخيارات الرياضية محدودة ولكن اليوم في مملكة البحرين نشاهد وجود عدد كبير ومتنوع من الأندية الرياضية التي تقدم وتدرّب على رياضة معينة. من جهتي شاهدتُ كثير من الزملاء حققوا أهدافهم بعد انضمامهم لحصص الملاكمة مثلاً، تلك الرياضة الجميلة التي أصبحت شغفهم بعد ذلك.

المجال مفتوح للتجربة والتغيير، والشغف سوف يساهم وبلا شك في إيصال الرياضي إلى هدفه.

فالإنسان الشغوف سوف يعطي أفضل ما عنده، ويستمر في ممارسة ما يحب حتى تحقيق النتيجة المرجوة.

هناك عبارات طالما تكررت، وأعدّار تعودنا على سماعها خصوصاً من المبتدئين في ممارسة الرياضة أو الداخلين فيها اضطراراً لأجل إنزال وزن أو تحسين الصحة العامة.

الرياضة مملة، التمارين مكررة وأصبح كل شيء روتيني وممل، لا نقوى على استكمال على البرنامج الغذائي الصارم.. وكثير من الاعتراضات التي لا تنتهي.

لو دققنا في ما سبق لوجدنا أن كل هذه الاعتراضات واقعية جداً وقد تتكرر (مع اختلاف الكلمات) في أي مجال من مجالات الحياة خصوصاً تلك التي لا يملك الإنسان شغف ممارستها والقيام بها.

ونقصد بالشغف هنا هو شعور بالحماس الشديد أو رغبة لا تُقاوم تجاه شيء ما؛ وذلك ضروري جداً وجوده في عالم الرياضة خصوصاً في تلك الرياضات التي تتطلب مجهوداً كبيراً لممارستها.

ولكن السؤال أحبتي؟ لماذا نحصر أنفسنا في نوع معين من الرياضات برغم من وجود عشرات الرياضات المختلفة التي في النهاية سوف تقودنا لذات النتيجة (بشروط)؟

إذا كان الهدف هو حرق الدهون مثلاً، بإمكان اللاعب ممارسة الرياضات القتالية أو الجري أو حتى المشاركة في حصص



الصحة العالمية تنشئ مركزاً لاكتشاف الجوائح

36
سبتمبر
2021



تنطوي على احتمالية حدوث جائحة، ومراقبة تدابير مكافحة الأمراض في الوقت الفعلي لإنشاء إدارة فعالة لمخاطر الجوائح والأوبئة.

وقدمت ألمانيا استثماراً أولياً بقيمة 100 مليون دولار للمركز، والذي سترأسه د. شيكوي إيكويرو، المدير العام الحالي لمركز نيجيريا لمكافحة الأمراض.

وخلال حديثها في حفل إطلاق المركز، سلطت المستشارة الألمانية المنتهية ولايتها، أنغيلا ميركل، الضوء على مساهمة بلادها في مجال العلوم الطبية، بما في ذلك تطوير الاختبارات واللقاحات ضد فيروس كورونا المستجد. وقالت من خلال مترجم: "لقد بينت جائحة كوفيد - 19 بلاء مدى ما يمكننا تحقيقه بالفعل إذا وحدنا قوانا. لقد تمكن الخبراء من جميع أنحاء العالم، بسرعة هائلة، من تعزيز وتبادل خبراتهم ومعرفتهم من أجل فك شفرة فيروس كورونا".

أطلقت منظمة الصحة العالمية، مطلع سبتمبر الجاري مركزاً جديداً في برلين بألمانيا، يهدف إلى مساعدة البلدان بشأن تقييم التهديدات العالمية للأمراض والاستجابة لها بشكل أفضل، في أعقاب أزمة فيروس كورونا.

وسيجمع «مركز منظمة الصحة العالمية لتحليل المعلومات عن الجوائح والأوبئة» شركات متنوعة من عدة تخصصات، وأحدث التقنيات، بحيث تتم مشاركة البيانات والمعلومات من أجل المنفعة العامة.

وسيدعم المركز الجديد الخبراء وصانعي السياسات، في جميع أنحاء العالم، ليكونوا قادرين على التنبؤ بمخاطر الأوبئة والجوائح واكتشافها وتقييمها حتى يتمكنوا من الاستجابة بسرعة، لحالات الطوارئ الصحية العامة في المستقبل.

وقال مدير عام منظمة الصحة العالمية، د. تيدروس أدهانوم غيبريسوس، في بيان صحفي، عقب حفل الإطلاق، إن العالم بحاجة إلى أن يكون قادراً على اكتشاف الأحداث الجديدة التي

alhellibh
alhelli.com
alhelli.com 33581335

17877209 Tubli | توبلي | 17643020 A'ali | عالي
17875840 Sitra Mall | مجمع سترة
17555777 Jidhafs | جدحفص



تتوفر نسخ

Daily
الطبي
MEDICAL

شهرياً في...

الحلي
AlHelli
SUPERMARKET

التهاب الكبد (A)

د. حنين عبيدات

متخصص في الرعاية الصحية والميدلانية
المملكة الأردنية الهاشمية

الأمراض المعدية



يتم تشخيص المرض عند طريق اكتشاف مضادات مناعية (IgM) في الدم. ولا يوجد علاج محدد لهذا المرض أو هناك ما يستدعي الدخول للمستشفى لأن المرض قد يزول في غضون أشهر، إلا إذا صار المرض في مراحله المتقدمة إلى الخطيرة وتعالج وقتها أعراض الحالة (كالفشل الكلوي).

للمرض مطعوم خاص موجود في كثير من دول العالم وتم إدخاله ضمن البرنامج الوطني للتطعيم في الأردن في عام 2020 م، وهو مطعوم ميت يُعطى على جرعتين على عمر 18 شهر و 24 شهر وتصل فعاليته لحوالي 94% لدى الأطفال، ومدة فعاليته من 10 سنوات إلى 20 سنة، وتبدأ فعاليته بعد أسبوعين، ويتم حقن الجرعة في العضلة أعلى الذراع، ولا ينصح بإعطائه لمن لديه حساسية لقاح، أو يعاني من حمى، ويعطى للبالغين والأطفال فوق العام.

مرض التهاب الكبد الوبائي (A) هو مرض يسببه فيروس الكبد (A)، وهو أحد أنواع التهاب الكبد الوبائي (A, B, C, D, E)، ومعظم حالاته يتم علاجها ولا يسبب التهاباً مزمناً كباقي أنواع الالتهاب، ولكن في بعض الحالات قد يكون خطيراً ويسبب تلفاً أو فشلاً في الكبد، وتقدر منظمة الصحة العالمية أن التهاب الكبد (A) سبب حوالي 7134 حالة وفاة في عام 2016 (مما يمثل 0.5% من الوفيات الناجمة عن التهاب الكبد الفيروسي).

لهذا المرض مسببات منها:

الطعام الملوث بالبراز والماء الملوث، عدم الاهتمام بالنظافة، والاتصال المباشر مع شخص مصاب بطرق عدة وغيرها.

أعراض المرض:

تختلف حدة الأعراض ما بين خفيفة وشديدة وتظهر عند البالغين أكثر من الأطفال وتتراوح فترة حضانة الفيروس ما بين 14 - 28 ومن الأعراض:

الحكة الشديدة، ألم المفاصل، البول الغامق، الحمى، فقدان الشهية واصفرار البشرة، الإرهاق والغثيان، ألم في ناحية الكبد، والبراز غامق اللون.

ويمكن لهذه الأعراض أن تستمر أسابيع، وإذا كانت شديدة تستمر لأشهر، أما إذا كانت الحالات شديدة في كبار السن قد تتسبب بالوفاة، ولا تظهر الأعراض في معظم الحالات عند الأطفال دون سن السادسة ويكون اليرقان (اصفرار الوجه وبيضاض العين) نسبته قليلة وكلما ازداد العمر كان تأثير الفيروس أقوى.



تخطي اضطرابات الطعام

وتجنب آثارها في الفم

بالإضافة إلى اضطرابات الأكل الستة المذكورة في مقالتي السابق، توجد أيضًا اضطرابات أكل أقل شهرة أو أقل شيوعًا. ندرج هذه بشكل عام تحت واحدة من ثلاث فئات:



د. حوراء الراشد
طب وجراحة الفم والأسنان

38
سبتمبر
2021

اضطرابات الأكل الأخرى:

اضطراب التطهير: وفيه يلجأ المصابون لسلوكيات التطهير، مثل القيء، أو المسهلات، أو مدرات البول، أو الإفراط في ممارسة الرياضة، للتحكم في وزنهم أو شكلهم. ومع ذلك فهم لا يهتمون. **متلازمة الأكل الليلي:** كثيرًا ما يأكل المصابون بهذه المتلازمة بشكل مفرط بعد الاستيقاظ من النوم.

اضطرابات التغذية أو الأكل الأخرى المحددة (OSFED): تتضمن أي حالات أخرى لها أعراض مشابهة لأعراض اضطراب الأكل، ولكنها لا تتناسب مع أي من الفئات المذكورة سابقًا. ومثال على ذلك هو اضطراب orthorexia، عندما يكون المصاب يعاني من التركيز بشكل هوس على الأكل الصحي، إلى الحد الذي يعطل حياته اليومية. وبالرغم من ذكره بشكل متزايد في وسائل الإعلام والدراسات العلمية، إلا أنه لم يتم التعرف على orthorexia كاضطراب في الأكل، في حين قد يستبعد الشخص المصاب مجموعات غذائية كاملة، خوفًا من أنها غير صحية ويمكن أن يؤدي ذلك إلى سوء التغذية، وفقدان الوزن الشديد، وصعوبة تناول الطعام خارج المنزل، والاضطراب العاطفي. ونادرًا ما يركز المصابون به على فقدان الوزن فإن تقديرهم لذاتهم أو هويتهم أو رضاهم يعتمد على مدى امتثالهم لقواعد النظام الغذائي التي فرضوها على أنفسهم.

يهدف هذا المقال إلى توفير فهم أفضل لاضطرابات الأكل الأكثر شيوعًا وتبديد الخرافات عنها. اضطرابات الأكل هي حالات صحية عقلية تتطلب العلاج عادةً ويمكن أن تضر الجسم إذا تركت دون علاج. إذا كنت تعاني من اضطراب في الأكل أو تعرف شخصًا قد يكون مصابًا به، فاطلب المساعدة من أحد ممارسي الرعاية الصحية المتخصص في اضطرابات الأكل.





رميز نصير
أخصائي تغذية

المملكة العربية السعودية

الوالدان وسمنة الأطفال

ومن المفيد وجود قدوة من الأبوين لأن الطفل يتعلق بالأكل الذي يتناوله أبويه، فالحرص على تناول الطفل الطعام المتنوع الكامل الذي يكفي احتياج الطفل من المغذيات ولا ننسى أنه في مرحلة النمو فالطفل يحتاج الغذاء الصحي لسلامة الأعضاء والهرمونات والعضلات والخلايا والأنسجة.

فعلى الأهل توفير الغذاء الصحي الجذاب للطفل مثل: الطبق الملون المكون من الخضراوات وتشجيعهم على أكل السلطة والتنوع في الحصة المناسبة من البروتين لهم مثل السمك أو اللحم أو الدجاج، والإبتعاد عن الطبخ بالزيوت المهدرجة التي تزيد من التهابات الجسم واستبدالها بدهون صحية مثل زيت الزيتون، الزبدة أو السمنة الحيواني، كما ينصح أيضاً بمشاركة الطفل في الطبخ فذلك يساعد على تعزيز الثقة في نفس الطفل وتشجيعه على أن يحب ما صنعه ويتناوله وهو يشعر بالفخر أنه ساهم في صنعه، كما يجب الإبتعاد عن المشروبات الغازية لأنها تحتوي على نسبة عالية جداً من السكر مما يتسبب في رفع هرمون الإنسولين (المسؤول عن الحرق) فمن الممكن استبدالها بالمياه المعدنية أو المياه الغازية أو حليب طازج بدون إضافة محلي حتى لا يعود الطفل على الطعم الحلو منذ الصغر. أيضاً مهم التقنين من أكل الوجبات الخفيفة «الساناكات» العالية في السكريات مثل الشوكولاتة والشيبسات والحلويات وممكن استبدالها بالفواكه مثل الفراولة أو التوتيات لأنها تحافظ على مستوى هرمون الإنسولين، ويفضل الحد أو تقنين الأكل من خارج المنزل قدر المستطاع بحزم لأنه في أغلب الأحيان يحتوي على مواد مصنعة وقد تضر الصحة.

ومن الضروري تحديد وقت معين لمشاهدة التلفاز واللعب في الأجهزة الذكية التي تتطلب عدم الحركة والجلوس لفترة طويلة أمام الشاشة ونستبدلها بتخصيص أوقات للحركة مثل تشجيعهم على القيام بنشاط يومي كالمشي أو لعب كرة القدم، أو السلة، أو ممارسة أي نشاط رياضي مفضل للطفل قد يساعده على الوصول للوزن والشكل المناسب وسيشعر بالسعادة وتعزيز الثقة في نفسه ويستطيع أن يكوّن صداقات ويسهل عليه تحقيق أهدافه.

وأخيراً وليس آخراً على الأهل تقبل هيئة الطفل كما هي وعدم تأنيب ضميره وتوبيخه بل يجب عليهم احتواء الطفل وتعزيز ثقته بنفسه ومساعدته في إيجاد حلول للتمتع بحياة صحية مليئة بالإنجازات وتحقيق الذات.

هناك العديد من الأسباب التي تقف وراء زيادة الوزن عند الأطفال، ولعل أبرزها تناول الكميات الكبيرة بدون حساب من الأطعمة ومن الوجبات الجاهزة والوجبات المحتوية على كمية عالية من الكربوهيدرات حيث أنها تتحول مباشرة إلى سكر بعد هضمها ويتراكم على شكل دهون في الجسم إذا زادت عن الحد الطبيعي خصوصاً الدهون المتراكمة حول منطقة البطن فيعاني الشخص من السمنة حيث يصعب عليه التخلص منها إذا استمر على نفس الحال!

وفي نفس الوقت يمضي الأطفال في اليوم ساعات طويلة في ممارسة الألعاب الإلكترونية التي لا تتطلب أي مجهود جسدي، فتراهم يجلسون لساعات وساعات أمام الشاشة ويتناولون في الوقت نفسه الحلويات أو أكياس الشيبس والشوكولاتة وغير ذلك. وهذه الفترات الطويلة من الكسل البدني وآلاف السعرات الحرارية وكمية السكريات التي يحصلون عليها تؤدي إلى ظهور الكيلوغرامات الزائدة عندهم بالإضافة إلى أن الحالة الصحية والنفسية للطفل ستتأثر.

فمن الشائع أن يتعرض الطفل السمين إلى التنمر والإنتقادات والسخرية من الأشخاص الذين يلتقي بهم بشكل يومي، في المدرسة أو في الأماكن الأخرى التي يرتادها، وذلك قد يجعله يشعر بالإحراج ويضعف ثقته بنفسه ويقتنع بأنه «سمين» وأن هذا الواقع لا يستطيع تغييره ويمنعه من التصرف بحرية وعلى هواه.

من هنا يجب التركيز على تربية الأطفال بطريقة تساعد في الحفاظ على وزن صحي وتشجيعهم على ممارسة التمارين البدنية والهوايات المتعلقة بالرياضة أو بتليين الجسد مثل الرقص وغيره، وعلى الأهل أن يهتموا بشكل كبير بتقديم التغذية السليمة لأطفالهم وغرس العادات منذ الصغر عن كيفية تحديد الاختيارات الغذائية الصحية، وذلك للحفاظ على صحتهم الجسدية والنفسية.

العالم يفشل في التصدي لتحدي الخرف

فوق سن 65 عاما) مصابون بالخرف. ويتوقع أن يرتفع هذا العدد إلى 78 مليون بحلول عام 2030 وإلى 139 مليون بحلول عام 2050.

وتسبب الخرف مجموعة متنوعة من الأمراض والإصابات التي تؤثر على الدماغ، مثل مرض ألزهايمر أو السكتة. ويؤثر الخرف على الذاكرة وسائر الوظائف الإدراكية والقدرة على أداء المهام اليومية. وتعد الإعاقة المرتبطة بالخرف السبب الرئيسي في ارتفاع التكاليف المتعلقة بالمرض. وتشير التقديرات إلى أن التكلفة العالمية للخرف ناهزت 1,3 تريليون دولار أمريكي في عام 2019. ويتوقع أن ترتفع التكلفة إلى 1,7 تريليون دولار أمريكي بحلول عام 2030، أو 2,8 تريليون دولار أمريكي باحتساب الزيادات في تكاليف الرعاية.

يفيد «التقرير عن حالة الاستجابة الصحية العامة للخرف في العالم»، الذي أصدرته منظمة الصحة العالمية، أن ربع بلدان العالم فقط لديها سياسة أو استراتيجية أو خطة وطنية لدعم الأشخاص المصابين بالخرف وأسرهم. ويقع نصف هذه البلدان في الإقليم الأوروبي لمنظمة الصحة العالمية، فيما يتوزع النصف الآخر منها بين الأقاليم الأخرى. وحتى في أوروبا، توشك المدة التي يغطيها العديد من تلك الخطط على الانقضاء أو انتهت بالفعل، مما يشير إلى الحاجة إلى تجديد الالتزام من الحكومات.

وفي الوقت ذاته، يفيد التقرير أن عدد المصابين بالخرف آخذ في الارتفاع: إذ تقدر منظمة الصحة العالمية أن أكثر من 55 مليون شخص (8.1% من النساء و5.4% من الرجال

المستشفيات

17289092	طوارئ السلمانية
17288888	مجمع السلمانية الطبي
17766666	المستشفى العسكري
17828282	مستشفى ابن النفيس
17253447	مستشفى الرسالية الأمريكية
17444444	مستشفى الملك حمد
17279300	مستشفى الطب النفسي
17741444	مستشفى الخليج التخصصي للأسنان
17592401	مركز علاج للعلاج الطبيعي
16000002	مركز الموسوي للعيون
17311180	مستشفى حفاظ التخصصي للأسنان
17239239	مركز الخليج الطبي و السكر
77298888	مختبرات إكسبرس
17753333	مستشفى عوالي
17260026	مستشفى النور التخصصي
17272500	مجمع الرعاية الصحي
17275959	مركز الحكيم للأشعة
17272500	مجمع الرعاية الطبي
17240444	مستشفى الكندي التخصصي
17239171	مركز الخليج للعيون
17660345	مركز إيفا الطبي

الصيدليات

17227979	المنامة: صيدلية المسقطي
17224624	المنامة: صيدلية الجشي
17341700	المحرق: صيدلية الهلال
17687117	مدينة عيسى: صيدلية الرحمة
17740900	الزنج: صيدلية ناصر
17550056	مدينة حمد: صيدلية مدينة حمد
17291039	المنامة: صيدلية جعفر
17594902	شارع البديع: صيدلية رويان
17772023	الرفاع الشرقي: صيدلية أوال
17414744	مدينة حمد: صيدلية دار الدواء

الطوارئ

999	شرطة، إطفاء، إسعاف
199	حوادث المرور
17700000	خفر السواحل
17515555	الكهرباء والماء
80001810	طوارئ المجاري
39609331	طوارئ البلدية
17430515	للإبلاغ عن العنف الأسري
80008099	حملة «ارتفاع» للنظافة



هل يكبح «الإنستغرام» هوس الجسد المثالي؟

تنوي «إنستغرام» تشجيع المستخدمين على عدم التركيز فحسب على المنشورات التي تروّج للنموذج المثالي لجسد المرأة النحيفة والرشيقة القوام، إثر صدور مقال مفحم في «وول ستريت جورنال» حول تداعيات محتويات الشبكة على الصحتين النفسية والجسدية للمراهقات وهذا جزء من بحث داخلي أجرته شركة فيسبوك.

وكشف القائمون على هذا التطبيق الرائج جدًا في أوساط الشباب والتابع لـ «فيسبوك» أن مزيداً من الجهود تبذل «للتصدّي للصورة السلبية للجسد». وهم يبحثون في سبل التعامل مع «الصور التي تستقطب تركيز المستخدمين»، وفق ما جاء في بيان نشر ردًا على تحقيق أجرته الصحيفة الاقتصادية الأمريكية.

وأفادت «وول ستريت جورنال» بأن الشبكة تعي هول المشكلة نتيجة أبحاثها الخاصة، لكنها تحدّ من خطورتها على نفسية عشرات ملايين الشباب الذين يطلعون على منشورات التطبيق كلّ يوم. وكشف التقرير أن شريحة ضوئية عُرضت خلال اجتماع داخلي لطاقم الشركة في 2019 أكدت أن التطبيق «يفاقم العلاقة السيئة مع الجسد لمراهقة واحدة من كلّ ثلاث». وجاء في شريحة أخرى أن «المراهقات يتهمن إنستغرام بزيادة مستويات القلق والاكتئاب»، في خلاصة دراسة حول الفتيات اللواتي يواجهن هذا النوع من المشكلات.

وصرّحت كارينا نيوتون مديرة القواعد العامة في «إنستغرام» بأن «المقال يركّز على خلاصات دراسات محدودة ويقدمها بوجهها السيئ»، مشيرة إلى أن هذه الأبحاث تعكس «التزامنا فهم هذه المسائل المعقّدة».

وأعربت عن أملها في أن يشجّع نظام مرتقب على الاطلاع على محتويات «ملهمة ومحسّنة» للمستخدمين الشباب «لتغيير هذا الجزء من ثقافة إنستغرام الذي يركّز على المظاهر».



د. نبيل تمام
استشاري وجراح أنف وأذن وحنجرة

شمع الأذن ليس ضاراً

شمع الأذن هو مادة صفراء اللون تفرز في الجزء الخارجي من القناة السمعية، بواسطة غدد خاصة في الجلد، تعمل على تنظيف وترطيب الأذن، وحماية الأذن من بعض البكتيريا والفطريات.

قد يكون شمع الأذن رطباً ليناً وهو الشائع لدينا، وقد يكون جافاً وهذا يمثل نسبة قليلة، نتيجة لأسباب جينية وراثية.

تلعب المادة الشمعية دوراً هاماً في التنظيف الذاتي للقناة السمعية حيث تتحرك تدريجياً من الداخل للخارج مع حركات الفك المستمرة، كما تلعب دوراً هاماً أيضاً في ترطيب الجلد لمنع الجفاف والحكة لإحتوائها على مادة دهنية، وأهم دور على الإطلاق هو المناعة لحماية الأذن من الإلتهابات الحادة لبعض البكتيريا والفطريات لإحتوائها على الأحماض الأمينية المشبعة ومضادات البكتيريا.

إن تراكم المادة الشمعية في الأذن يحدث لعدة أسباب منها ما يحدث بشكل طبيعي مع التقدم في العمر، أو زيادة إفراز تلك المادة، أو وجود تضيق في القناة السمعية.

تزايد وتراكم الشمع قد يؤدي لبعض الأعراض مثل حدوث ألم في الأذن، أو الإحساس بنقص في السمع والشعور بطم في الأذن، أو سماع الطنين المزعج ليلاً، أو الشعور بالانزعاج نتيجة الحكة المزعجة والحرقان، وفي حالات نادرة قد يؤدي إلى إلتهابات الأذن الخارجية والإحساس بالدوار.

لمنع تراكم المادة الشمعية نقدم نصيحة هامة جداً للجميع بلا استثناء بالامتناع نهائياً عن استخدام أعواد تنظيف الأذن التجارية التي تباع في الأسواق وخاصة بعد الإنتهاء من الاستحمام اليومي، والإمتناع عن استخدام أية آلات أخرى في الأذن «مثل المفاتيح أو ملزم الشعر» وخاصة في حالة وجود حكة أو ألم

بسيط في الأذن، لأن هذا يتسبب في تراكم المادة الشمعية وقد يؤدي إلى إلتهابات في القناة السمعية أو جروح دائمة.

في تلك الحالات ننصح باستخدام قطرات زيت الزيتون أو زيوت الأطفال أو الزيوت المعدنية أو مادة الجليسرين بشكل منتظم وعلى فترات متقطعة حيث يتم بيع تلك المنتجات في الصيدليات وتكون على شكل قطرات للأذن.

في حال تراكم المادة الشمعية وحدث بعض الأعراض المذكورة سابقاً، فننصح باللجوء لاستخدام مذوب للمادة الشمعية وبيع أيضاً في الصيدليات وبدون وصفة من الطبيب المختص أو قطرات زيت الزيتون، وفي حالة عدم حل تلك المشكلة، فيجب اللجوء لأطباء المراكز الصحية حيث يتم تنظيف المادة الشمعية بتقنية غسيل الأذن بالماء الدافئ المعتدل، أو اللجوء للعيادات المتخصصة في علاج أمراض الأنف والأذن والحنجرة سواء في المستشفيات العامة أو الخاصة لتنظيف الأذن بتقنية الشفط الكهربائي.

الوقاية خير من العلاج حتماً، فالاهتمام بالأذن والقناة السمعية وأخذ تلك النصائح المذكورة على محمل الجد، سواء للكبار أو للصغار من قبل الأمهات، سوف يقي الجميع من المشاكل الحادة أو المزمنة في القناة السمعية والأذن، ورغم ذلك قد يحتاج بعض الناس عن غيرهم لتنظيف الأذن بشكل مستمر، وقد يتراوح بين مرة واحدة سنوياً إلى أكثر من مرة سنوياً نتيجة لعدة عوامل.



6th Annual
MENA

PHYSICAL MEDICINE & REHABILITATION

CONGRESS

25 - 27 November 2021

Dubai, UAE

Virtual Congress

CME
ACCREDITED

Improving Lives through Interdisciplinary Rehabilitation Approach

43
2021

Exclusive
20%
discount

20% Exclusive Discount for Daily PR subscribers
Discount code: **Daily21MER**

Benefits of Attending

- **Meet** top regional and international experts discussing the most pressing rehabilitation conditions and the current trends in physical medicine.
- **Join** interactive sessions that will enhance your learning experience featuring the latest techniques from expert faculty in the field.
- **Gain** continuing medical education CME credit hours that will enhance your professional development.
- **Review** and discuss innovative treatments for Neurorehabilitation, Musculoskeletal conditions, Spinal cord injury, Paediatric rehabilitation, Sports medicine in addition to chronic pain.
- **Enjoy** interactive presentations, panel discussions covering the latest approaches and practical knowledge in the field of physical medicine and rehabilitation.

Scientific Committee

Scientific Committee Chairman

Ahmad Al Khayer, MRCSEd, FRCPGlas, MCHOrth, FEBPRM, FISQua, Medical Director, Consultant Physical Medicine & Rehabilitation, **NMC Provita International Medical Center, UAE**

Ahmad Zaheer Qureshi, MBBS, FCPS (PMR), Fellowships Neurorehabilitation and Interventional Rehabilitation, Wake Forest Baptist Medical Center - US, Subspecialty Consultant, Physical Medicine & Rehabilitation, Medical Director, Stroke Rehabilitation Program, **King Fahad Medical City, KSA**

Mourad Ghrairi, MD, PMR & Sports Medicine, Medical Officer, FIFA AFC & UAE FA, Chair of **European College of Sports & Exercise Physicians**, Chief Medical Officer, **FIFA Medical Centre of Excellence Dubai, UAE**

Robert Prempeh, MBBS, MBA, MPhil, FRCS(Ed), FRCS(Glas), CCST, Consultant Physical Medicine & Rehabilitation, **Sheikh Khalifa Medical City (SKMC), UAE**

Sabahat Asim Wasti, MBBS, MRCPI, CST, Rehabilitation Medicine (UK), Staff Physician (Neurorehabilitation), Neurology Institute, Rehabilitative Medicine, **Cleveland Clinic Abu Dhabi, UAE**

Salem Alkandari, MD, Head of Physical Medicine & Rehabilitation Department, **PMR Hospital, Kuwait**

Call for Abstracts

Submit your abstract to the Congress to be chosen for oral or poster presentation, the submission can be in any of the following areas: Neuro Rehabilitation, Pain Management, Musculoskeletal Rehabilitation, Paediatric Rehabilitation, sports medicine or any other topic related to Physical Medicine and Rehabilitation. This can be research, research in progress, case study or novel idea.

The highest **3 top-scoring** abstracts will receive an **award** in recognition of excellence in the field of physical medicine and rehabilitation and the first place winner will deliver a 10-minute presentation at the Congress.

Abstract submission deadline: 15 November 2021

MEDIA PARTNER



For more information
or to register,
contact us at

+971 4 361 9616

info@menaphysicalrehab.com

www.menaphysicalrehab.com

ابن حيان Ibn Hayan



أنتم في أيدي أمينة

الطب العام ◆ طب العائلة ◆ الجلد والليزر ◆ النساء والولادة ◆ العظام والكسور ◆ السمع والنطق
الطب الأطفال ◆ المخ والأعصاب ◆ الطب النفسي ◆ العلاج الطبيعي ◆ الأذن والأنف والحنجرة ◆ المختبر

17777323 فرع البديع
Budaiya Branch

17646496 فرع مدينة حمد
Hamad Town Branch

IBN.HAYAN