

د. جفري
يثقف بالرسم

أطباء:
احذروا الحر

جنين للإخصاب

يحصل على الاعتماد
الماسي الكندي

في عامها 10

الطبي تواصل الصدور من أجليكم

رائدة الثقافة الصحية



We Accept Health Insurance



نقبل التأمين الصحي

الطب العام و طب العائلة
 المخ والأعصاب
 النساء والولادة
 الجلد والليزر
 العظام والكسور
 الأذن والحنجرة
 الصيدلية
 العلاج الطبيعي
 السمع والنطق
 المختبر

أنتم في
أيدي أمينة

You Are In
Good Hands

General And Family Medicine
 Pediatrics
 Dermatology Skin Care And Laser
 Neurology
 Obstetrics And Gynecology
 Psychiatry
 Orthopedics
 E.N.T
 Pharmacy
 Physiotherapy
 Speech Therapy
 And Audiology
 Laboratory

17777323 فرع البديع
Budaiya Branch

17646496 فرع مدينة حمد
Hamad Town Branch



Daily
Public Relations

Daily
Public Relations
الطبي
MEDICAL

واهبو الحياة

في البحرين تستمر عجلة العطاء في وهب الحياة طيلة العام بحملات التبرع بالدم، وفي صورة فردية التبرع بالأعضاء، وآخرون يشاقون للذرية بعد تقطع السبل الطبيعية بهم فيطلبون المساعدة الطبية في الإخصاب من المراكز المتخصصة.

أكثر من 15 ألف وحدة دم قدمتها حملة الإمام الحسين عليه السلام خلال ربع قرن، وساهمت حملات كثيرة تنظمها قطاعات أهلية وحكومية وحتى على مستوى القطاع الخاص في رفد بنك الدم.

مخزون بنك الدم في البحرين تميز بقوته التي جعلته يزود احتياجات المستشفيات فيها من الدماء التي يقدمها متبرعون يطلبون وجه الله ويرجون أن تكون دماءهم سبيل نجاة وحياة لمرضى بأمس الحاجة لقطرة دم.

العطاء يمتد لدى أهل البحرين للتبرع بالأعضاء وهناك الكثير من هبات العطاء في هذا المجال منها مبادرة عباس علي الذي تحدث للطبي عن إقدامه للتبرع بكبدته لأخته، لكن الأطباء قرروا بعد فحوص طويلة أن كبد أخته تستطيع العودة لطبيعتها ولا حاجة لاستقبال كبد جديدة.

من ساحات الجود والسخاء إلى عالم الاشتياق للذرية والإنجاب التي تساعد فيه مراكز الإخصاب ومنها مركز جنين للإخصاب والوراثة الذي حصل مؤخراً على الدرجة الماسية من مجلس الاعتماد الكندي.

ومن الطريف أن مصور اللقاء المنشور في العدد الذي بين يديك كان سعيًا ومعروفًا لدى د. شيخة العريض والعاملين في المركز لأنه واحد من الذين تمكنوا من الإنجاب بمساعدة مركز جنين للإخصاب.

واهبو الحياة متعددون ويعيشون بيننا نتبع قصصهم في الطبي ونشرها لكم عرفاناً بشهامتهم وامتناناً لجودهم.



مع تحيات

ISSN: 2210 - 1349

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

للمعاية الإعلامية يرجى التنسيق المسبق عبر التواصل على:



a.oraibi@dailypr-me.com

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

Melasma

تثقيف بالفن

23

د.عبد الهادي جفري
Dr. Jfri

التفاصيل صفحة

11

دخل صيف 2022 بقوة وجمع نقيضين حرارة عالية وأمطار - وإن كانت شحيحة في البحرين - لكن مقياس الحرارة سجل أرقامًا قياسية في العديد من البلدان على مستوى العالم وعلى الأخص في أوروبا.

سيط الحار والهروب منها إلى أجهزة التكييف وسلوكيات أخرى تضر بنا بطريقة قد لا نحسب لها حسابًا، ولكن كيف يمكن لدرجاته العالية أن تضر بالصحة، سؤال وجهناه لأطباء وعاملين في القطاع الصحي فشاركونا إجاباتهم...



علاج حالة نادرة

لانتهااب الجيوب الأنفية



نجم الفريق الطبي في مستشفى الملك حمد الجامعي بإشراف العميد بروفيسور هشام آل الرئيس استشاري أمراض وجراحة الأنف والأذن والحنجرة في علاج حالة نادرة لشابة تبلغ من العمر 36 عامًا تعاني من إفرازات سوداء تخرج من الأنف لمدة عامين متتاليين مما سبب لها الصداع المزمن والشديد وصعوبة في التنفس من الأنف.

وقام الفريق الطبي في المستشفى بإجراءات الفحوصات الإكلينيكية والتشخيص الدقيق على وجه السرعة لحالة المريضة، والتي أثبتت وجود التهاب حاد في جميع الجيوب الأنفية على الفك العلوي الأيمن والأيسر والجيوب الوتدية مع تآكل عظمي في قاعدة الجمجمة والعصب البصري والسرغ التركي للغدة النخامية مما قد ينتج عنه التهاب في السحايا وفقدان البصر.

واستخدم البروفيسور هشام آل الرئيس منظار الجيوب الأنفية لعلاج حالة المريضة وإجراء عملية تنظيف تامة لكل المناطق المتأثرة بامتداد الفطريات من نوع ألتيرنيريا «Alternaria»

واستغرقت العملية ما يقارب ثلاث ساعات، وتكللت بالنجاح دون أي مضاعفات، وغادرت المريضة المستشفى بعد يومين من إجراء العملية وهي بصحة جيدة.

يذكر أن عيادة أمراض الأنف والأذن والحنجرة بمستشفى الملك حمد الجامعي خدمات تشخيصية وعلاجية متميزة في الكثير من الحالات ولجميع الأعمار وذلك باستخدام أحدث الأجهزة الطبية المتطورة، من ضمنها الأنظمة المتقدمة في تنقية المناظير الأنفية والملاحة الجراحية (In-tra-surgical navigation)، وإشراف ذوي الخبرة في هذا المجال من استشاريين وأخصائيين.

حملة الحسين

08

تجمع 15 ألف كيس دم



عباس

18

متبرع لم يهب



جنين للإخصاب

22

يحصل على الاعتماد الماسي



د. العكري

30

يصمم الابتسامة





السلسلة الدافئة

تبدأ بالحمل

وزيرة الصحة:

ندعم الرضاعة الطبيعية لصحة الأم والطفل



الوزيرة وتنظيم من قسم التغذية بوزارة الصحة وبالتعاون مع لجنة دعم الرضاعة الطبيعية بالوزارة وبالتنسيق مع فريق سحابة أمل التطوعي.

من جانبها، أوضحت د. بثينة عجلان رئيس قسم التغذية بأن شعار الرضاعة الطبيعية لهذا العام يدعو إلى دعم الجهات التي تُشجّع الرضاعة الطبيعية وتعززها على مختلف المستويات وفي جميع المراحل ابتداءً من فترة الحمل حتى مرحلة الولادة وما بعدها، وهذه الجهات الفاعلة هي الأساس لما يعرف باسم السلسلة الدافئة لدعم الرضاعة الطبيعية.

وأفادت د.عجلان بأن هذه الحملة تهدف إلى تشجيع المجتمع وتهيئته لدعم الأم وتمكينها من الرضاعة الطبيعية من بداية فترة الحمل إلى ما بعد الولادة وإتمام الطفل العام من عمره، إلى جانب التأكيد على ضرورة تكاتف جميع فئات المجتمع لدعم الأمهات المرضعات.

يُذكر أنّ حملة «الرضاعة أساس الحياة» اشتملت على منصة توعوية ضمت عدد من المحطات، شارك فيها عدد من المختصين والخبراء في تغذية الرضع وصغار الأطفال من مختلف المؤسسات والجهات الصحية بالمملكة، وفي مقدمتها وزارة الصحة، والمستشفيات الحكومية، ومراكز الرعاية الصحية الأولية، ومستشفى قوة دفاع البحرين، ومستشفى الملك حمد الجامعي، بالإضافة إلى أطباء متطوعين من فريق سحابة أمل وطلبة من جامعة البحرين.

أكدت وزيرة الصحة د. جليلة السيد جواد حرص الوزارة على تنظيم سلسلة من الحملات التي تهدف إلى رفع الوعي المجتمعي حول مختلف الموضوعات الصحية وإتاحة فرصة تبادل المعلومات بشكل مباشر واكتساب المهارات الصحية لدى مختلف أفراد ومكونات المجتمع، وذلك بما يُسهم في تعزيز جودة الحياة الصحية المستدامة من أجل حاضر ومستقبل أفضل للجميع.

وقالت أثناء تدشين حملة «الرضاعة الطبيعية أساس الحياة» أن وزارة الصحة بمملكة البحرين تولي صحة الأم والطفل غاية الاهتمام لإيمانها بأهمية مواصلة دعم الصحة منذ بداية الحياة، لذا قامت مملكة البحرين استناداً إلى توصيات منظمة الصحة العالمية ومنظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسف) وجمعية الصحة العالمية بتبني الاستراتيجية العالمية لتغذية الرضع وصغار الأطفال في تنفيذ المدونة الدولية لتسويق بدائل لبن الأم.

وأكدت أن المملكة تسعى لرفع نسبة الرضاعة الطبيعية تحقيق الهدف المرجو وهو رفع نسبة الرضاعة الطبيعية في المجتمع. وقالت أن تحرص وزارة الصحة على استمرارية الرقابة على منتجات الرضع وصغار الأطفال وطرق التسويق والترويج لبدائل لبن الأم لضمان الحصول على المعلومات الصحيحة ودعم وتمكين الأسرة من الرضاعة الطبيعية حرصاً على صحة الأم والطفل.

وأخذت حملة هذا العام شعار «لننهض بالرضاعة الطبيعية، نثقف ونندعم» تحت رعاية



على الفحوصات من الرجال والنساء

إقبال كبير

محطة عالي الصحية تعود للمرة الرابعة

انطلقت محطة الإسعافات الأولية والتثقيف الصحي في عالي للعام الرابع وامتدت أسبوع كامل واختتمت في ليلة التاسع من شهر محرم للنساء في صالة خير وللرجال في مأتم الحاج حسن العالي.



الصحية والتوعية بالسلوك والعادات الغذائية الخاطئة لتركها، وإيضاح العادات الغذائية الصحية لتعزيزها.

ويبين أن الجمعية حرصت على توفير خدمات نوعية هذا العام على مستوى عالٍ بحضور استشاري العظام والمفاصل وطب القلب والأوعية الدموية، وهما من الكفاءات المشهود لها.

وأثنى العالي على جهود لجنة العلاقات العامة والإعلام على جهودهم في الترويج للمحطة الصحية قبل تدشينها، وهو ما رفع حجم الإقبال والاستفادة من الكوادر الصحية للنساء والرجال.

يذكر أن محطة هذا العام انطلقت بالتعاون مع فريق نبضة حياة، مركز شفاء الجزيرة الطبي، مركز دار الحياة الطبي، مركز صحي، مركز ابن حيان للأسنان، مركز إيت، مستشفى البحرين التخصصي، RDA، مركز عالي الصحي، مستشفى السلام، مستشفى الهلال والمراكز الطبية وعدد من المسعفين والمسعفات المتطوعين.

وقال أمين سر الجمعية حسين محمد العالي أن متوسط عدد الفحوصات تراوح بين 150 إلى 200 يوميًا بتنوع في الأعمار بحضور بعض أصحاب الأمراض المزمنة، وأشاد بسرعة تعامل الفريق الطبي عند سقوط أحد مرتادي المأتم وتقديم الإسعافات الأولية له حتى استقرت حالته، وقال إن تلك الحالة صادفت وجود الأطقم الطبية بعد افتتاح المحطة الصحية، وهو ما يُحسب للفريق بفضل من الله وتوفيقه.

وأوضح أن الجمعية نظمت محاضرة قبل افتتاح المحطة الصحية عن كيفية تقديم الإسعافات الأولية والتعامل مع حالات السقوط المفاجئ قبل دخول شهر محرم للعاملين في مختلف اللجان، وخصوصًا منظمي حركة المرور في محيط المأتم.

ونوّه أمين سر الجمعية إلى أن المحطة الصحية للنساء شهدت فعالية ألعاب الذكاء للأطفال لتعريفهم بالتغذية



رفدت بنك الدم بـ 15 ألف كيس حملة الإمام الحسين تحصد 500 كيس دم

السلام في نسختها الـ 24 المئات من المتبرعين في مركز شباب النعيم وحصدت 500 كيس دم ليصل عطاء الحملة التراكمي إلى أكثر من 15 ألف كيس دم منذ انطلاقها.

تواصل حملات التبرع بالدم باسم الإمام الحسين عليه السلام رفد بنك الدم بوحدة تسند مخزونه المهم لإمداد المرضى والمحتاجين لسائل الحياة المهم. واستقبلت حملة الإمام الحسين عليه



وبيوومها الثاني.

وقدم د. فاضل النشيط رئيس اللجنة العليا المنظمة لحملة الإمام الحسين للتبرع بالدم الشكر والتقدير لوزارة الصحة، وجميع المسؤولين بالوزارة على تعاونهم المستمر من خلال التنسيق مع بنك الدم المركزي في مبادرة تعكس الحرص على تحقيق الشراكة المجتمعية وتؤكد أهمية هذه الحملات التي تنظم على مدار العام وترفد بنك الدم بمختلف أنواع فصائل الدم.

ومن جانبه، أكد السيد حميد يوسف رحمة رئيس جمعية النعيم الخيرية، أن الجمعية تفخر بهذه الحملة التي هي مهد انطلاقتها، والتي ستسجل العام القادم ربع قرن من العطاء،

وقالت الوكيل المساعد للصحة العامة د. مريم الهاجري أن البحرين تفخر بروح العطاء المتأصلة في أبنائها والمقيمين الذين يساهمون برفد بنك الدم المركزي من خلال حملات التبرع بالدم في مختلف المناسبات الدينية والوطنية، لاسيما موسم عاشوراء، والذي حققت المملكة بفضلها اكتفاء ذاتياً من مخزون بنك الدم.

جاء ذلك خلال زيارتها التفقدية مع د. لولوة راشد شويطر القائم بأعمال الرئيس التنفيذي لمراكز الرعاية الصحية الأولية رئيس اللجنة التنسيقية لموسم عاشوراء للعام 1444 هـ، لحملة الإمام الحسين للتبرع بالدم في النسخة الرابعة والعشرين



فضل تضافر مختلف المؤسسات في تعزيز العمل المنظم والذي يشكل عامل استدامة لهذه المبادرات الخيرة وتطور عطائها.

الجدير بالذكر أنّ حملة الإمام الحسين للتبرع بالدم استمرّت على مدى يومي الأحد والإثنين (7 و 8 أغسطس 2022) بتنظيم جمعية النعيم الخيرية وبالتنسيق مع عدد من أجهزة القطاع الصحي في المملكة وعلى وجه الخصوص بنك الدم المركزي، وذلك في مركز شباب النعيم، وتمّ الحرص على الالتزام بالإجراءات الاحترازية حسب تعليمات الفريق الوطني الطبي للتصدي لفيروس كورونا (كوفيد - 19).

فحص جرثومة المعدة بالتنفس



فاطمة العربي
بكالوريوس مختبرات طبية

ألم حارق في المعدة، يصاحبه غثيان وانتفاخ وإعياء..
تجشؤ متكرر مع فقدان للوزن والشهية.. تلك هي
بعض من أعراض الإصابة بجرثومة المعدة.

تصنف عدوى جرثومة المعدة من الأمراض الشائعة
في العالم، ووفقاً للدراسات فإنه يقدر إصابة نصف
سكان العالم بهذه العدوى، ولكنما الأعراض تظهر
فقط لدى نسبة صغيرة من المصابين.

خلاله؛ لتقاس نسبة ثاني أكسيد الكربون، ثم
يتناول المريض محلولاً حامضاً يحتوي على نسبة
معينة من اليوريا المصنعة. وينتظر لمدة 15
– 20 دقيقة ليقيم مرة أخرى بالتنفس داخل
كيس آخر. بعدها تتم المقارنة بين النسبة بكلا
الكيسين، إذا كانت النسبة في الكيس الثاني
مرتفعة بشكل كبير مقارنة بالكيس الأول، أُعتبر
ذلك دلالة على الإصابة بجرثومة المعدة.

ولتكون نتيجة الفحص دقيقة يطلب من المريض:

- الصيام 4 إلى 6 ساعات.
- الامتناع عن المضادات الحيوية وأدوية المعدة
لمدة 2 – 4 أسابيع.

وبالرغم من الحساسية العالية للفحص حيث
يستخدم أيضاً للتأكد من القضاء على الجرثومة
بعد العلاج، إلا أنه ينصح بعمل فحوصات أخرى
لتأكيد الإصابة. إذ تظل النتائج الإيجابية الكاذبة
أمراً وارداً؛ لاحتمالية احتواء المعدة على سلالات
بكتيرية غير ضارة قادرة أيضاً على تكسير اليوريا.

وتشمل الفحوصات الأخرى:

- فحص البراز
- فحص البراز باستخدام تفاعل البوليميراز
المتسلسل (PCR)
- فحص الأجسام المضادة
- المنظار وخزعة من جدار المعدة

تحدث عدوى جرثومة المعدة نتيجة بكتيريا
الملوية البوابية *Helicobacter pylori*، تستهدف
هذه البكتيريا جدران المعدة إذ تقوم بتضعيف
الغلاف المخاطي الواقي للمعدة والاثنى عشر
من أحماض المعدة التي تُفرز أثناء عملية
الهضم. نتيجة لذلك تصل الأحماض إلى بطانة
المعدة مسببة تهيج وقرحة فيها.

تقاوم هذه البكتيريا البيئة الحمضية القاسية
للمعدة من خلال إفراز إنزيم اليورياز (Urease).
يحلل إنزيم اليورياز اليوريا لتنتج الأمونيا التي
تعادل حمض المعدة. تسمح هذه الآلية للبكتيريا
العيش في أنسجة المعدة.

من الممكن أن تنجم مضاعفات شديدة إن لم يتم
معالجة جرثومة المعدة كحدوث نزيف أو إعاقة
في عملية الهضم، وبعد الكشف الدقيق عن
الجرثومة الخطوة الأولى في العلاج.

تُستخدم العديد من التحاليل المخبرية للكشف
عن الإصابة بعدوى بكتيريا الملوية البوابية
أحدها: فحص التنفس (Urea breath test).

يعد فحص التنفس من التحاليل الآمنة
والبسيطة. تعتمد فكرته على قدرة بكتيريا
الملوية البوابية على تكسير اليوريا لتنتج غاز
ثاني أكسيد الكربون والأمونيا -كما أسلفنا-.
يتم امتصاص ثاني أكسيد الكربون عبر المعدة
والتخلص منه عن طريق التنفس.

لذلك يعطى المريض كيساً كبيراً يتنفس من

حر يُلهب الصحة

دخل صيف 2022 بقوة وجمع نقيضين
حرارة عالية وأمطار - وإن كانت
شحيحة في البحرين - لكن مقياس
الحرارة سجل أرقامًا قياسية في
العديد من البلدان على مستوى
العالم وعلى الأخص في أوروبا.

سيات الحر والهروب منها إلى أجهزة
التكييف وسلوكيات أخرى تضر بنا
بطريقة قد لا نحسب لها حسابًا،
ولكن كيف يمكن لدرجاته العالية
أن تضر بالصحة، سؤال وجهناه
لأطباء وعاملين في القطاع الصحي
فشاركونا إجاباتهم في الصفحات
التالية:





د. إبراهيم: أشعة الشمس قد تحرق العين فائقوها

د. حسن إبراهيم الاستشاري المختص بطب
العيون مجموعة من الأضرار التي تسببها الحرارة
على العين، وقال أن التعرض الطويل للشمس في
ساعات الذروة من دون أخذ الحيلة قد يرفع من خطر
الإصابة بأمراض العين.

الأبيض أو تعتم العدسة بالإضافة إلى
ازدياد احتمالية الإصابة بمرض التنكس
البقيعي المصاحب للعمر.

ونصح باتقاء أجواء الصيف الحارة وتجنب
التعرض المباشر للشمس في وقت
الذروة (9.30 صباحاً - 3.30 مساءً)، مع
الحرص على ارتداء النظارات ذات خاصية
الحماية من الأشعة فوق البنفسجية
للتقليل من أضرارها.

وأكد على ضرورة ترطيب العين خصوصاً
لمن يعانون من أمراض العين، وتزداد
أهمية الترطيب لمن يجري عمليات تصحيح
النظر في هذا الفصل الحار من السنة.

وبين أن الأشعة فوق البنفسجية الصادرة من الشمس
لها تأثيرات ضارة منها ازدياد احتمالية الإصابة بسرطان
الجلد في المنطقة التي حول العين، كما قد تسبب نمو
أنسجة على سطح العين قد تنمو تدريجياً باتجاه قرنية
العين والتي يطلق عليها ظفر العين. وأضاف: «يمكن
أن تسبب حرقاً في الشبكية ولهذه الحروق آثار وخيمة
خصوصاً إذا حدث الحرق في البقعة الصفراء فقد يسبب
العمى أو تدهور حاد جداً في حدة الإبصار».

وأوضح أن الأشعة فوق البنفسجية الناتجة عن التعرض
لأشعة الشمس قد تسبب جفافاً للعين وتقرحات على
سطح القرنية، كما تسهم في تسارع تكون الماء



د. المبارك: جنبوا أطفالكم التعرض للشمس



توازن السوائل في الجسم لدى أطفالهم بإعطائهم كميات المياه المناسبة، واختيار الملابس الخفيفة، وتجنبهم التعرض المباشر للشمس وقت الظهيرة وفترة العصر».

وختم بالقول: «قريبًا سيعود الأطفال للمدارس في فترة القيق فمن المهم إعطاء الأطفال التعليمات المناسبة للتخفيف من تعرضهم المباشر للشمس في الطابور الصباحي، أو في حصص الرياضة، أو عند انتظار الحافلات». وأضاف: «النصائح وتعلم الإسعافات الأولية للإجهاد الحراري كفيل بالوقاية أو التخفيف من آثار حرارة الجو اللاهبة».

وواصل قائلًا: «الرضع والأطفال بشكل عام أكثر عرضة للجفاف، لعدم قدرتهم على التحكم بدرجة حرارة الجسم من خلال شرب الماء في المواعيد المحددة، كما أنهم لا يدركون بشكل كافٍ الوقت المناسب لارتداء الملابس الخفيفة».

وحذر أولياء الأمور من مغبة تعرض الأطفال المباشر للشمس قائلًا: «للحرارة والرطوبة العاليتين آثار تبدأ من الطفح البسيط وتمتد لما هو أخطر وهي ضربات الشمس التي ترفع حرارة الجسم إلى 39 درجة وتسبب تعطل في وظائف الأعضاء لا قدر الله».

وأردف: «من الحلول المناسبة لمواجهة تأثيرات الحر محافظة الوالدين على

قال د. إسحاق المبارك استشاري طب الأطفال أن الأطفال أكثر عرضة لتأثيرات الأجواء الحارة الصحية بسبب الفروق الفسيولوجية بينهم وبين البالغين، ودعا البالغين للحذر وتعليم الأطفال سلوكيات تقيهم الآثار الضارة للحر على صحتهم.

وأوضح أن الرضع وحديثي الولادة يتأثرون بحرارة الجو لعدم قدرة الجسم على تنظيم درجة الحرارة لأسباب منها أنهم أقل تعرقًا العامل المهم في تخفيض حرارة الجسم، وأن سطح أجسامهم يعادل أربعة أضعاف البالغين مما يفقدهم سوائل أكثر وبشكل أسرع.





الصيدلانية رضا: لا تخزينوا الأدوية في المطابخ

نصحت الصيدلانية زينب محمد رضا بتخزين الأدوية في مكان بدرجة حرارة تتناسب مع توصيات حفظها. وأشارت إلى أنه يمكن استخدام مقياس الحرارة للتأكد من سلامة الموقع التي تحفظ فيه الأدوية.

الثلاجة) ولا تتعدى درجة رطوبته 60 %». وواصلت: «كما أن حفظ الأدوية في عليها الحافظة الأصلية يعد أحد العوامل المهمة المساهمة في الوقاية من تلف الدواء، من الممكن أيضًا وضع ثرمومتر لقياس درجات الحرارة والرطوبة في المكان الذي يتم حفظ الأدوية فيه وذلك لضمان التخزين السليم للأدوية».

وبينت أن أفضل الطرق للتخزين الآمن باتباع تعليمات التخزين المدونة على عبوات الأدوية، وحفظها بعيدًا عن الأطفال. وأضافت: «بالنسبة للأدوية التي تحفظ في الثلاجة يرجى حفظها بعيدًا عن الطعام، ويجب عدم تخزين الأدوية في السيارة ودورات المياه والمطبخ».

وأوضحت أن ظروف تخزين المستحضرات الصيدلانية تختلف باختلافها، قائلة: «شركات الأدوية تحرص على كتابة تعليمات التخزين التي يجب العمل بها على العلب الخارجية، ولكن غالبية الأدوية عند تعرضها لأشعة الشمس المباشرة يتغير تركيبها الكيميائي وتتحول لأشكال كيميائية ضارة بجسم الإنسان». وأضافت: «درجات الحرارة والرطوبة العاليتين تساهم أيضًا في تحلل الدواء ببطء وتغيير لونه أحيانًا فبالتالي تفقد الأدوية فعاليتها وتتحول لمواد سامة».

وقالت: «يمكننا الوقاية من آثار تصاعد درجات الحرارة لمستويات عالية على الأدوية من خلال حفظها في مكان مناسب مثل وضعها في أرفف بعيدة عن متناول يد الأطفال وغير معرضة للضوء وفي مكان بارد نسبيًا لا تتعدى درجة حرارته 25 سيليزية (عدا الأدوية التي يجب حفظها في



د. الساعي: سلوكيات ضارة بالأنف والأذن صيفاً

قال استشاري الأنف والأذن والحنجرة د. عبد الكريم الساعي أن حرارة الجو قد تحدث تأثيرات على صحة الأنف والأذن والحنجرة ويمكن توقيها بالتعرض الصحيح لأجهزة التكييف واتباع الإرشادات المناسبة في برك السباحة.

وأوضح أن أمراض الأذن والأنف والحنجرة تكون أكثر شيوعاً في الطقس البارد في الشتاء، لكن هذه المشاكل قد تزداد في بعض المناطق الحارة في الصيف بسبب ممارسات الناس في الطقس الحار وليس بسبب درجة الحرارة.

وواصل: «في الصيف مع ارتفاع درجة الحرارة والرطوبة معاً يستعمل الناس أجهزة التكييف ولكن، عدم استخدامها بشكل صحيح قد يؤدي إلى آثار سلبية على الصحة. فضبطها على درجات حرارة منخفضة جداً ترفع من التغيير المفاجئ في درجة الحرارة عند الانتقال من مكان لآخر، وهنا يفقد الجسم قدرته على التكيف». وأشار إلى السلوكيات الخاطئة في حمامات وبرك السباحة في الانتقال منها إلى الأماكن المكيفة.

وبيّن: «فتحدث أحياناً اضطرابات في الجهاز المناعي في الجسم للحظات ممكن أن تتغلب بعض فيروسات الجهاز التنفسي على مناعة الجسم في إحداث أمراض الزكام ومضاعفاتها من التهاب الجيوب الأنفية والحنك والأذن الوسطى والشعب الهوائية».

وقال أن نزيف الأنف يكثر في فصل الصيف بسبب جفاف بطانة الأنف، بسبب أجهزة التكييف التي تنزع رطوبة الهواء، والهواء الجاف يسبب جفاف الأنف وإفرازات الأنف الذي بدوره يؤدي إلى النزيف وجفاف بطانة الأنف عندها يفقد الأنف مناعته ويعرضه للالتهابات الفيروسية والتهابات الأذن الوسطى. وعاد للحديث عن البرك قائلاً: «تكثر الإصابة بالتهابات الأذن الخارجية والوسطى في موسم السباحة ومع ارتفاع الحرارة والرطوبة تكون قناة الأذن الخارجية مكاناً مناسباً لنمو وتكاثر الفطريات خاصة عند تعمد إدخال الماء داخل قناة الأذن». وأضاف: «بعض الأشخاص معرضون لهذه الحالات أكثر من غيرهم. فعند تكرار هذه الحالة عندهم يجب حماية الأذن من الماء بوضع قبة السباحة مع سدادات الأذن».

ولفت إلى أن تناول المشروبات المثلجة له تأثير على مناعة الحلق واللوزتين قد يؤدي إلى التهاب جدار البلعوم واللوزتين.

وختم بتوجيه النصائح التالية لتجنب أمراض الأذن والأنف والحنجرة في فصل الصيف:

- عدم وضع حرارة المكيف أقل من 22 درجة
- عدم التعرض المباشر لتيار هواء المكيف البارد
- استعمال أجهزة ترطيب الهواء داخل أماكن المعيشة والنوم
- المحافظة على جفاف الأذن الخارجية قدر المكان
- عدم تناول المشروبات المثلجة مباشرة بعد التعرض للحرارة العالية
- تجنب الاختلاط مع الأشخاص المصابين من ممارسة نشاطاتهم خاصة السباحة في البرك
- الاغتسال بماء «الرشاش» بعد الإنتهاء من السباحة لتنظيف الجسم من ماء البرك ثم تجفيفه جيداً ثم الانتقال التدريجي إلى الأماكن المكيفة



العزير: الإجهاد الحراري خطير ويمكن تجنبه

قال جمال العزير مدرب الإسعافات الأولية أن التعرف على الإجهاد الحراري عبر المحاضرات وورش العمل التثقيفية سيسهم كثيرًا في التعرف عليه وتجنبه وتوقي خطر الإصابة به.

وأوضح في لقاء مع الطبي أن تعلم الإسعافات الأولية الصحيحة يجنب من يقدم المساعدة الوقوع في أخطاء كبيرة كإعطاء السوائل للشخص المصاب.

اللقاء التالي مع فني إسعاف الطوارئ عزّف فيه الإجهاد الحراري وطرق إسعافه:

كيف يسعف المصاب به؟

أولى الخطوات نقل المصاب لمكان بارد جيد التهوية وجعله في وضعية مريحة والمبادرة للتخفيف من ملابسه. والبدء بتهوية الجسم بلفه بقطعة قماش مبلولة، سقي المصاب إذا كان في وعيه بالسوائل والأملاح.

بعد هذه الخطوات البحث عن إصابات أخرى، وفي حال لم يستجب المصاب ينقل لأقرب مستشفى أو يطلب له الإسعاف.

وإذا كان المصاب مغمّي يجب عدم إعطاؤه السوائل عن طريق الفم ويطلب له الإسعاف.

هل هناك فرق بين إسعاف الكبار والأطفال؟

لا توجد فروق كبيرة، ولكن يجب مراعاة بنية الطفل الضعيفة.

ما هي أكثر الأخطاء شيوعًا في هذه الحالات؟

أكثر الأخطاء التعامل مع المصاب في نفس موقع الإصابة، وسقي المريض المغمّي عليه سوائل وهذا يؤدي لخطر الاختناق.

هل من كلمة أخيرة؟

الإجهاد الحراري خطير على الصحة ويمكن التعامل السليم معه بالتثقيف الصحي والتسجيل في المحاضرات وورش العمل في مجال الإسعافات الأولية.

هناك بعض السلوكيات التي قد نمارسها تسبب الإجهاد الحراري ونحن لا نعلم على سبيل المثال البعض يترك أولاده في السيارة أثناء التسوق وتعد هذه البيئة قليلة التهوية والتي تتعرض للشمس من أسباب الإجهاد الحراري وقد تتسبب باختناق الأطفال لا قدر الله.

ختامًا التعرف على الإجهاد الحراري سيسهم في تجنبه وتوقي خطر الإصابة به.

ما هو الإجهاد الحراري؟

يسبب التعرض المباشر ولفترات طويلة للحرارة لفقدان السوائل والأملاح من الجسم خصوصًا لمن يبذلون مجهودًا في هذه الأجواء كالعمال في الأماكن المفتوحة أو العاملين في مصانع الصهر أو غيرها من البيئات الصناعية عالية الحرارة.

ما هي علاماته؟

له الكثير من العلامات منها:

التنفس السطحي (سريع وبطيء)، ضعف النبض، التعرق بغزارة، جلد رطب وبارد، ضعف عام في الجسم، الدوار، إغماء.

أذكر لنا مضاعفاته؟

قد يتسبب في الإصابة بضربة شمس إذا لم يسعف في الوقت المناسب، وقد يتسبب في إصابات إذا سقط المصاب بالإجهاد الحراري.

من هم أكثر الأشخاص عرضة له؟

العمال الذين يعملون في الأماكن المفتوحة في أوقات الظهيرة، أو العمال في البيئات الصناعية عالية الحرارة كالمصاهر، ممارسو الرياضة في ساعات الصباح أو الظهيرة.

هل يعد طلاب المدارس من بينهم؟

نسبة قليلة من الطلاب يصابون بالإجهاد الحراري وقد تحدث مع بذل الطلبة مجهود في حصص الرياضة في ساحات مفتوحة.



زهراء داوود
أخصائية تعديل سلوك

متلازمة أسبرجر

في الاستجابة واكتساب مهارات لغوية أكثر، وهو أكثر شيوعاً في الأولاد منه عن البنات، فقد تجد بعض الأطفال المصابين بهذا الاضطراب يعانون من صعوبة في القراءة وفهم التلميحات الاجتماعية والتعرف على مشاعر الآخرين وضعف شديد جداً في التواصل الاجتماعي.

هو اضطراب نمائي يتم اكتشافه بعد السنة السادسة من عمر الطفل تقريباً بعكس اضطراب التوحد الذي يتم اكتشافه بعد السنة الثالثة من عمر الطفل، ولكنه أقل حدة من اضطراب التوحد ويشبهه في بعض الأعراض ويختلف عنه بفقد صفات اضطراب التوحد مع تقدم العمر تدريجياً من تغيير

عينيهِ ولا يستطيع ترجمة أي كلام غير مفهوم، أو إذا قام أحداً ما بإخراج لسانه أمامه أو أي من التعابير الجسدية التي يقوم بها الأصدقاء مع بعضهم، تعتبر لديه شفرة غير مفهومة.

● صعوبة في فهم مشاعر الآخرين: لا يستطيع الطفل المصاب فهم مشاعر الآخرين إن كانت فرح أم حزن أم غضب.

● ضعف التواصل البصري: عندما تتكلم مع الطفل فهو لا ينظر إليك مباشرة بل ينظر يميناً أو شمالاً.

وتقدم علاجات سلوكية معرفية للطفل المصاب بمتلازمة أسبرجر:

- التدخلات التعليمية المتخصصة للأطفال
- علاج النطق
- التدريب على المهارات الاجتماعية
- العلاج النفسي أو العلاج المعرفي

أخيراً، ليس هناك علاج شافٍ من متلازمة أسبرجر ولكن يمكن للمرضى أن يعيشوا حياة كاملة سعيدة ولا سيما إذا بدأت معالجتهم في وقت مبكر، وقد تمكن الكثير من البالغين من القيام بأعمال عادية بنجاح رغم أنهم يبقون في حاجة إلى التشجيع والدعم النفسي.

والأعراض تختلف من طفل لآخر وعُرفت على يد العالم هانز أسبرجر سنة 1944 م لذلك سُميت بمتلازمة أسبرجر، إذن ما هي أهم أعراض هذا الاضطراب؟

● صعوبة في التواصل الاجتماعي: يعاني الطفل المصاب بمتلازمة أسبرجر صعوبة بالغة جداً في التواصل مع البيئة المحيطة به.

● صعوبة في التحدث وتبادل الكلام: أي أن الطفل لا يجيد الحوار أو يدخل في نقاش معين أو يشارك بالحديث مع أن لديه مهارات لغوية ويتمكن من الكلام.

● يقوم المصاب بعمل أشياء متكررة كثيراً: يعني أن المصاب يتحرك بنمط معين ومتكرر جداً.

● التركيز على أشياء محددة: نجد أن الأطفال المصابين بهذا الاضطراب يهتمون بشدة بأشياء قد تبدو غريبة مثل الأجهزة المنزلية أو الحشرات أو أشياء أخرى مثل السيارات.

● النظام الروتيني: لا يتقبل أي تغيير بسيط في نظام حياته ويغضب إذا حدث أي تغيير في حياته.

● الحساسية المفرطة من الأصوات والضوء: أي عندما يتعرض الطفل المصاب بمتلازمة أسبرجر لأي صخب يضع يديه في أذنيه وينزعج كثيراً كما أن الإضاءة العالية تسبب له الكثير من التوتر.

● يجهل قراءة التعابير الجسدية: على سبيل المثال لا توجد أي استجابة للطفل عندما يقوم أحداً ما بغمز

عباس متبرع لم يهب

تتعاضم المشكلة إذا كان الجهاز المناعي هو من يهاجم أعضاء الجسم، فقد تعطب برمجة كريات الدم البيضاء بسبب المرض وتصنف هذا العضو أو ذاك الجزء من جسم الإنسان بأنه دخيل يجب محاربته وطرده.

هذا ما حدث مع المرحومة أم طيبة التي بدت مصفرة اللون والعينين بسبب خلل في وظائف الكبد كما بدا واضحًا لدى الأطباء، وظلت كذلك حتى أصيبت بإرهاق وتعب شديدين نقلت على إثرهما للمستشفى الذي كشف عن إصابتها بمرض الذئبة الحمراء وهو مرض مناعي له العديد من الأعراض والآثار.



سنخبرهم أنك غير لائق للتبرع». تبسم وقال: «كنت أرد عليهم أن تبرعي جاء بمحض إرادتي فالمریضة أختي». وأضاف: «أمام هذا التوثق الشديد من إجراءات التبرع كانوا يخبروني أنهم سيأخذون قطعة من كبدی لزرعها وأنها ستعود النمو لتصبح في حجمها الطبيعي».

45 دقيقة في صندوق

وواصل: «أجريت لي فحوصات أكثر شمولية منها تصوير بالأشعة المقطعية أخذت لي 9 صور، وقال لي اختصاصي الأشعة أن هذه الصور تتطلب منك ثباتاً فإذا تحركت سنعيد التصوير. أدخلوني في جهاز الأشعة الذي بدا أشبه بالصندوق لمدة 45 دقيقة تقريباً». وتابع: «حينما خرجت شعرت بتصلب ظهري لأنني ظلت ثابتاً بلا حراك».

كان عباس سعيداً فقد اجتاز كل الاختبارات التي أثبتت أهليته، وكان يعد الدقائق للدخول لغرفة العمليات ليتبرع لأخته ويخلصها من آلامها.

وفي مسار آخر كان الأطباء يقومون بعملهم للتأكد من الحالة الصحية لأُم طيبة والتعرف بالدقة على حالة كبدها وكانت المفاجأة حيث أظهرت النتائج أن كبدها يستجيب للعلاج ولم يصل لمرحلة الفشل.

رجع عباس للبحرين بعد أسبوع دون أن يمسه مشرط، وظلت أخته هناك للعلاج. وقال: «للأسف توفيت أختي بعد فترة بسبب المرض، ولو قدر الله العلاج بزرعة كبد لكانت اليوم أختي قطعة من كبدی لكن ما قدر الله فعل».

كريات الدم البيضاء في جسم أم طيبة حاربت كبدها بشراسة فهو بنظرها جسم غريب يجب حماية الجسم منه بسبب خلل في منظومته الدفاعية خلفها مرض الذئبة الحمراء، أمام هذا الوضع الصحي قرر الأطباء في مجمع السلمانية الطبي أنها بحاجة لزراعة كبد.

تقدم عدد من أفراد أسرته للتبرع لها بقطعة من كبدهم، ورشحت الفحوصات شخصين منهم هما الأنسب للتبرع، أخوها عباس علي وقريبة لها. «قررت أن أهب أختي كبدی» هكذا حسم عباس سباق التبرع لصالحه.

وقال: «أكدت الفحوصات الطبية لياقتي الصحية وقدرتي على التبرع، وكنت أعتقد أني جاهز للعملية. وبعثتني وزارة الصحة مع شقيقتي للمملكة العربية السعودية لإجراء العملية».

في مستشفى الملك فهد التخصصي في الدمام كان أمام عباس عدة خطوات قبل دخول غرفة العمليات فمثل أمام لجنة طبية حرصت على التأكد من لياقته الصحية وأن تبرعه نابع من إرادته وليس جراء ضغط من أحد.

وأوضح: «كانوا يسألوني باستمرار عن سبب التبرع وهل هناك من ضغط علي للتبرع؟ وهل أرغمني أحد على ذلك؟ كان لهم أسلوب جميل في التعرف على السبب الحقيقي للتبرع، كانوا يقولون لي لا تخف إذا كان هناك ضغط عليك من أي جهة أخبرنا وسيكون سرّاً محفوظاً

أساليب وطرق
للحفاظ على الصحةبحرينيون:
نبقى المرض تحت
السيطرة في أسفارنا

أبو زهيرة:

انتق
صديقك
في سفرك
تسلم

إبراهيم يزور طبيبه بشكل دوري للتأكد من صحته، وقبل السفر يحمل كمية كافية من الأدوية والمسكنات لاستخدامها عند التعرض لنوبة ألم، وهذه الاحتياطات تغنيه عن التواصل مع طبيبه في السفر.

ونصح إبراهيم مرضى السكر المقبلين على السفر بالتأكد من مستوى الدم في جسمهم مع الطبيب المعالج قبل السفر، وحملهم كمية كافية من الأدوية، وحثهم على اختيار الأصدقاء المتفهمين قائلًا: «أصدقائي لا يتذمرون مني ويساعدوني».

يحرص مريض السكر إبراهيم أبو زهيرة، سكرتير ومقرر اللجنة الطبية الاستثنائية بوزارة الصحة، على السفر مع أصدقائه الذين يرعونهم لمرضه ولا يدعونه يذلل مجهوداً كبيراً في نقل الأمتعة ويبادرون إلى مساعدته.

في تقلبات الطقس التي يتأثر مرضى السكر بها يقول أبو زهيرة: «عند اشتداد الأجواء حرارة أو برودة انتظر أصدقائي في أماكن مغلقة حتى يجهزوا المواصلات التي ستقلنا للوجهة المقصودة، فاستقلنا دون أن أعرض نفسي لحر أو برد».

أصدقاء مخلصون، وحافضة صغيرة، وملابس ثقيلة، وبالطبع كميات مناسبة من الدواء طرق يتبعها بحرينيون أثناء سفرهم للحفاظ على صحتهم من التدهور وإبقاء أمراضهم تحت السيطرة.

الأمراض وبالأخص المزمنة منها تقيد حركة الكثير وهناك فئة من المصابين بها تحذر السفر الذي بدأ ينشط مع فتح الوجهات الصيفية. الطبي تعرفت على الطرق التي يتبعها المسافرون البحرينيون في التعامل مع أمراضهم أثناء السفر في الاستطلاع التالي:

صالح تحتفظ بأدويةها في حافظة تبريد

نفسها بالسير لمسافات طويلة، وتطلب مساعدة أهل حال شعورها بالتعب خصوصاً عند حمل الحقائب.

ونصحت خديجة مرضى الروماتيزم عند السفر بقولها: «عليكم بأخذ الأدوية باستمرار وعدم إهمالها، وتناول الأطعمة الصحية، والجلوس في أماكن معتدلة الحرارة، إضافة إلى حمل الملابس المناسبة لطقس وجهة السفر وترك الأعمال المجهدة».

لم يعق التهاب المفاصل (الروماتيزم) خديجة صالح عن السفر، فهي تحمل أدويةها معها وتتناولها باستمرار.

تحمل خديجة أدويةها معها وتحفظها في حافظات صغيرة لتتناول الجرعة المناسبة وقت الحاجة. مرضى الروماتيزم يتأذون من الهواء البارد، لذا ترتدي خديجة الملابس الدافئة حتى لا تصاب بنوبات ألم في عظامها، وتحاول عدم إجهاد

ناصر يشرب الدواء بعد مشي 20 كيلومتر



أعباء المسؤولية عليّ، وارتفع ضغطي. وعندما وصلنا ذهب مباشرةً إلى أقرب مستشفى للعلاج، وتم إعطائي دواء بالحقن الوريدي «السيلان» والمهدئات وطلبوا مني الراحة، لكن نوبة ألم الرأس استمرت معي بشكل خفيف».

وأضاف: «عندما عدت إلى البحرين، استمرت النوبة معي وتجاهلتها لفترة طويلة، مما زاد من شدتها في الفترة الأخيرة، وقررت متأخراً جداً أن أزور المستشفى، ونصحتني الأطباء بشرب دواء الضغط واقتنعت بشربه يومياً».

نصح ناصر المرضى بعدم المكابرة والاستماع إلى الأطباء من أول توجيه لأنهم أهل اختصاص، والأخذ بتوصياتهم وعلاجهم.

يعاني الخمسيني حسن ناصر من ضغط الدم منذ فترة طويلة، ولكنه كان يهمله ويتجاهله ويعتقد بأن ألمه سيزول مع الوقت. ويتطلب عمله كمسؤول إداري في السفر تحمل أعباء كبيرة، فيتعب كثيراً، ويشعر بعدم استطاعته على الوقوف وتنتابه نوبة ألم الرأس، فيلجأ إلى شرب المسكنات بدلاً من الدواء المناسب.

وفي حديثه عما جرى له في إحدى الرحلات، قال: «عندما سافرت مع الزوار في الأربعين إلى كربلاء، كانت المنافذ مغلقة ولا يسمح للسيارات بالمرور، فاضطررنا السير مسافة 20 كيلومتراً ونقلنا حقائبنا في عربات».

وتابع: «كان معنا نساء ورجال كبار في السن وكان المشي مشقة بالنسبة لهم، فزادت

عباس يبحث عن الصيدلية



وأعتاد في سفره أن يحتفظ بعلب الأدوية وصور لها عند الحاجة لزيارة الطبيب أو انتهائها، كما إنه يسأل عن الصيدلية التي توفر الأدوية التي يستخدمها.

واختتم عباس حديثه بنصيحة لمرضى السكر والضغط المقبلين على السفر، قائلاً: «أوصي المرضى بعدم الانفعال، والانضباط في الأكل والشرب، وممارسة الرياضة، وشرب الأدوية في أوقاتها لتحسينكم من أي مضاعفات».

يسافر عباس ناصر مع زوجته التي تعلم بأنه مريض سكري من النوع الأول بالإضافة إلى الضغط.

وقال إن انضباطه في الأكل والشرب وتناول الأدوية لم يجعله يحتاج للذهاب إلى طبيب في سفره أو التواصل مع طبيبه. وتابع: «التزم بحمل ما يكفي من الأدوية، فإذا كانت مدة السفر أسبوعين أحمل أدوية تكفي لشهر، وأقيس السكر كل يومين أو ثلاث».

«جنين للإخصاب» يحصل على الاعتماد الماسي الكندي

قالت د. شبيخة العريض مديرة مركز جنين للإخصاب والوراثة في مستشفى ابن النفيس أن حصول المركز على الاعتماد الكندي بالمستوى الماسي في خدمات علاج العقم سيثبج الخليجين للاستفادة من خدمات المركز ويعزز من موقع البحرين في السياحة العلاجية. وأضافت قائلة: «هذا الإنجاز يسجل للمركز وللخدمات الصحية في مملكة البحرين».



**د. شبيخة
العريض:**
الإنجاز يجذب
البحرينيين
والخليجين
للعلاج في
البحرين

وأكدت د. شيخة العريض أن مجلس الاعتماد الكندي سيتابع المركز في الثلاث السنوات المقبلة للتحقق من استمرار عملية التطوير وتحقيق المستوى المطلوب ليكون جاهزاً لإصدار شهادة الاعتماد في السنوات المقبلة.

وعن سبب اختيار مجلس الاعتماد الكندي قالت: «المجلس جهة محايدة، وموضوعية في تقييمها للخدمات، هذا الاعتماد لم يفرضه علينا أحد، ونحن من سعينا وعملنا طوال العامين الماضيين، من أجل الحصول عليه».

وبعمل في مجلس الاعتماد الكندي أكثر من 900 خبير يتمتعون بخبرة واسعة في مجال الرعاية الصحية والخدمات الاجتماعية ويتم تدريبهم في برنامج التقييم المستمر المخصص للاعتماد الكندي. وللمجلس تاريخ طويل في العمل مع منظمات الخدمة الصحية والاجتماعية والمجتمعية لتحسين الجودة والسلامة لأكثر من 60 عامًا.

وأبدت سعادتها بالحصول على هذا المستوى وقالت: «منذ بداية تأسيس المركز قبل عشرين عامًا رسمنا لنا منهجًا طبقنا فيه أحدث وأرقى الأساليب العلمية والعالمية، وضم المركز تحت سقفه كفاءات طبية وعلمية من أصحاب الرتب والدرجات الأكاديمية والعالمية العالية». وواصلت: «بفضل الله وهذا المنهج فإن نسب النجاح في العلاج تصل إلى 60 % وهي نسبة تفوق النسب العالمية مما يجعل المرضى يشعرون أنهم في أمان وأنهم سيحصلون على علاج متطور ونتائج متفوقة».

وختمت بالقول أن الحصول على الاعتماد بالدرجة الماسية لمركز جنين المتخصص في علاج العقم يشجع المرضى في البحرين والخليج على الاستفادة من خدمات المركز حيث يعمل على زيادة ثقة المجتمع بالمؤسسة الصحية.

وأوضحت د. «الطبي» أن مركز جنين هو أول مركز علاج عقم في البحرين يحصل على هذا الاعتماد من المؤسسة العالمية، وواصلت: «الحصول على هذه الدرجة جاء نتيجة متابعة صعبة وشاقة قام بها الفريق العامل في المركز استمرت لشهور وسنوات طويلة ولله الحمد جاءت النتائج بمستوى الجهود التي بُذلت».

وفصلت حول طريقة التقييم قائلة: «خضع المركز إلى عملية تقييم شاملة وعميقة، شملت جميع الأقسام، بالإضافة إلى مراجعة دقيقة لجميع الأنظمة، بما فيها سلامة المرضى، والأساليب الطبية، والمستوى التكنولوجي، وطرق العلاج، وعمل اللجان ومستوى الأطباء والإداريين والعمرضين». وأضافت: «هذا فضلًا عن تقييم الخدمات الصحية المقدمة من خلال المرضى وأقاربهم الذين يتم اختيارهم ومقابلتهم عشوائيًا».

ولفتت إلى أن هذه الخطوة تؤكد التزام المركز بتفعيل بنود وثيقة حقوق وواجبات المرضى انطلاقًا من المحافظة على خصوصية المريض مروجًا بالحفاظ على سلامة العاملين ورواد المركز من خلال لجنة مكافحة العدوى وغيرها من الإجراءات الصحية والإدارية والفنية.

وقالت: «أثبتت جائحة كورونا قوة ومثانة إجراءاتنا في مكافحة العدوى». وأكدت: «أن الحفاظ على حقوق وواجبات المرضى ليس مسؤولية الوزارة فقط بل هي مسؤولية الجميع».

وعرفت برنامج الاعتماد بأنه عملية تقييم من جهة خارجية مستقلة لتقدير مدى توافق المنشأة الصحية مع المعايير العالمية الموضوعة مسبقاً من قبل هيئة الاعتماد والهدف الأساسي هو تطوير أنظمة وإجراءات تقديم الخدمة لتحسين جودة الخدمات الصحية المقدمة وبالتالي تحسين النتيجة المرجوة من العلاج.



تغيير فصيلة الدم

تطور جديد في زراعة الأعضاء

نجح علماء بتغيير فصيلة الدم لكلى متبرع، في اكتشاف «يغير قواعد اللعبة» يمكن أن يعزز إمداد الأعضاء المزروعة.

ولا يمكن حالياً زرع الكلى من مريض من فصيلة الدم A لأولئك الذين لديهم فصيلة دم B، ولا العكس وهذا يعني أن العديد من المرضى يُتركون في الانتظار. والمشكلة حادة بشكل خاص بالنسبة لمجموعات الأقليات العرقية، الذين من المرجح أن يكون لديهم دم من النوع B.

المشروع لتطبيق الإنزيم على الكلى البشرية بالحجم الكامل.

ومن خلال أخذ كلى بشرية من النوع B وضخ الإنزيم عبر العضو باستخدام آلة التروية الطبيعية للحرارة، رأينا في غضون ساعات قليلة أننا قمنا بتحويل كلية من النوع B إلى نوع O ومن المثير للغاية التفكير في كيفية تأثير ذلك على حياة العديد من الأشخاص.

وغالباً ما ينتظر الأشخاص من مجموعات الأقليات العرقية لمدة أطول لإجراء عملية الزرع قد تصل عام مقارنة بالمرضى البيض، لذلك يمكن أن يساعد ذلك أكثر من غيرهم. وفي العام الماضي، جاء ما يزيد قليلاً عن 9% من إجمالي التبرعات بالأعضاء من متبرعين من السود والأقليات العرقية - ويشكل المرضى من هذه المجموعات 33% من قائمة انتظار زراعة الكلى.

وقال الدكتور أيسلينج ماكماهون، من Kidney Re- search UK: «البحث الذي يقوم به مايك وسيرينا من المحتمل أن يغير قواعد اللعبة».

لكن العلماء توصلوا إلى كيفية تحويل الكلى إلى فصيلة الدم O العالمية، ما سيسمح بإجراء المزيد من عمليات الزرع.

واستخدم الباحثون آلة حرارية، والتي عادة ما تمرر الدم المؤكسج عبر كلية المتبرع للحفاظ عليها.

ومع ذلك، فقد استخدموا الجهاز لغسل الدم المنقوع بإنزيم عبر ثلاث كلى لإزالة علامات فصيلة الدم، أو المستضدات، التي تبطن الأوعية الدموية.

ونتيجة لذلك، تم تحويل الأعضاء إلى دم من نوع O، والذي يمكن استخدامه للمرضى من أي فصيلة دم.

وهذا الاختراق هو عمل البروفيسور مايك نيكولسون، أستاذ جراحة زرع الأعضاء في جامعة كامبريدج، وطالبة الدكتوراه سيرينا ماكميلان.

وقالت الآنسة ماكميلان: «تعززت ثقتنا حقاً بعد أن طبقنا الإنزيم على قطعة من نسيج الكلى البشري ورأينا سريعاً أنه تمت إزالة المستضدات. وبعد ذلك، علمنا أن العملية مجدية وكان علينا فقط توسيع نطاق



أعمال فنية تقدم
محتوى طبي عربي

د. جفري:

رسوماتي وسيلتي للتثقيف الصحي

طبيب قاده حبه للرسم إلى التخصص في الأمراض الجلدية التي وجد أن المراجع الطبية تفتقر فيه للصور والرسوم التوضيحية لمرضى عرب أو بملامح شرق أوسطية، فبدأ مشروعه التثقيفي الخاص بنشر رسوماته للأمراض الجلدية ونشرها على حسابه في الإنستغرام.

وقال د. عبد الهادي جفري استشاري أمراض جلدية من المملكة العربية السعودية أن هناك نقصًا كبيرًا في الثقافة الصحية بخصوص الأمراض الجلدية تقابلها معرفة جيدة بمستحضرات التجميل والليزر.

ويبين د. جفري المتخصص في أمراض الجلد المعقدة من جامعة هارفارد أنه مستمر في تطوير مهاراته في الرسم الإلكتروني ونشر الرسومات على حسابه @drabdulhadijfri وأن المرحلة القادمة ستشهد إنتاج فيديوات تثقيفية في ذات السياق.

وكشف اللقاء التالي مع «الطبي» دوافع د. جفري لإنشاء الحساب:

لإنشاء حساب الإنستغرام؟

بدأت هذه الرسومات خلال العام الأخير من تدريبي في طب الأمراض الجلدية في كندا كمتنافس عن الإجهاد الناجم عن امتحانات التدريب النهائية. فقد اعتدت أخذ فترات راحة للرسم والاسترخاء بين ساعات الدراسة الطويلة.

خطرت لي فكرة رسم أعراض الأمراض الجلدية على أناس من المنطقة التي أعيش فيها، ووجدت أن حساب على تطبيق الإنستغرام إذا استخدم بشكل صحيح يمكن أن يكون أداة رائعة لنشر الوعي وثقافة الناس.

يغلب على الحساب رسومات لشخصيات عربية مصابة بأمراض الجلدية؟ لماذا؟

صحيح، ولكن هناك أعراق أخرى وألوان بشرة مختلفة لأنني مهتم بـ «الجميع». من الواضح تركيزي على الشرق الأوسط والعرب لأن المراجع

هل أخذت الأمراض الجلدية نصيبها في الإعلام العربي؟

أعتقد أن التركيز في الشرق الأوسط ينصب في الغالب على الأمراض الجلدية التجميلية بسبب الدخل المالي المرتفع السريع.

نفتقر بشكل عام للثقافة الصحية المتعلقة بالأمراض الجلدية، بعد 9 سنوات من مغادرة المملكة العربية السعودية لتلقي تدريب الإقامة في طب الأمراض الجلدية في كندا لمدة 5 سنوات ثم إلى الولايات المتحدة لمدة عامين، وقضيت العام الماضي في طب الأمراض الجلدية الطبية المعقدة في جامعة هارفارد، بعد هذه الرحلة الطويلة عدت ووجدت أن معظم المرضى يعرفون الكثير عن مستحضرات التجميل والليزر، لكنهم ما زالوا يعتقدون أن البهاق والتعلبة من الأمراض المعدية!!!

ما هو السبب الذي دفعك

الهالات السوداء

Dark circles



التعلبة

Alopecia areata



أخترت التخصص في الأمراض الجلدية لأنني أحب الفنون البصرية والرسم.

اعتدت على الرسم التقليدي - وهو مجهد وفوضي -، فالفرش الجيدة تحتاج إلى عملية تنظيف طويلة بعد الانتهاء وهذا يفهمه الرسامون جيداً. لذلك، بدأتُ تعليم نفسي الرسم الإلكتروني وجربت بعض البرامج والآن استخدم Adobe Illustra-tor، وهو أسهل بالنسبة لي من الرسم التقليدي.

الطبية تفتقر إلى الصور الطبية الحقيقية لهؤلاء الأشخاص. لست متأكدًا من السبب، لكني أعتقد أنه راجع إلى سلوك ثقافي محافظ، كما لم أجد صور توضيحية في الإنترنت تُظهر مشاكل البشرة على الأشخاص من ثقافتنا.

كيف ترسم هذه الشخصيات والأعراض المرضية عليها؟

أنا طبيب جلدية وفنان، أتذكر عندما كنت طفلاً فزت بالمركز الأول في مسابقة الرسم،

البهاق Vitiligo



هل كان استخدام الأسماء العربية للأمراض مفهوماً لدى المتابعين؟

أعتقد أن هذه مشكلة عامة فعندما كنت أتدرب في كندا والولايات المتحدة وجدت أن المرضى لا يفهمون مصطلحاتنا الطبية وهذا متوقع، إذ أن أصل معظم هذه الكلمات هي اللاتينية اليونانية. لذلك أبذل قصارى جهدي للبحث عن المصطلحات التي يفهمها ويعرفها معظم الجمهور، واستخدم كلمات بسيطة جداً في الوصف حتى يسهل على الجميع فهمها بغض النظر عن مستوى تعليمهم.

ما هي خطتك لتطوير الحساب؟

سأبدأ في نشر مقاطع فيديو تناقش المفاهيم الخاطئة حول الأمراض الجلدية وتثقيف الناس حول الأمراض الشائعة منها، ولن تكون مقاطع الفيديو الخاصة التي سأنتجها مماثلة لتلك الموجودة في كل مكان

هل وجدت صعوبة في إنتاج هذه الصور؟

يمكنك أن تدرك من خلال الاطلاع على حسابي أن رسوماتي الأخيرة أفضل بكثير من الرسومات السابقة، إنها مهارة وأنا أعلم كل يوم. الرسم بالنسبة لي فسحة للتأمل خلال وقت فراغي وأنا استمتع به حقاً، على الرغم من وجود جدول مزدحم في العيادة مع المرضى، ما زلت أخصص وقتاً محدداً للرسم كل أسبوع.

كيف تقيم تفاعل الجمهور مع الحساب؟

أحب تفاعل الجمهور والرسائل التي ألقاها فهي إيجابية للغاية وهي من دوافع استمرارتي. لم أكن متأكداً في البداية كيف سيكون رد فعل الناس عندما يرون هذه الصور وعرضتها على أفراد الأسرة في البداية الذين كانوا داعمين للغاية وشجعوني على البدء في مشاركتها في حساب على الإنستغرام.

لحساسية التلامسية Contact dermatitis



الموجودة فيه مفيدة. كما أود التنويه أن كل ما يرد في الحساب لا يعد استشارة طبية لكنها بلا شك معلومات ممتازة تسهم في التثقيف الصحي.

أتمنى لكم جميعاً بشرة رائعة بدون مشاكل.

على الإنستغرام ستكون إن شاء الله بذات النهج الذي أسست عليه حسابي.

هل من كلمة أخيرة؟

شكراً لكم في «الطبي» على اهتمامكم بحسابي ومتابعته، أأمل أن يجد الناس المعلومات

الصور من رسومات د. جفري



د. حنين عبيدات

متخصصة في الرعاية الصحية والصيدلية
المملكة الأردنية الهاشمية

متلازمة القولون العصبي

متلازمة القولون العصبي (Irritable Bowel Syndrome) هي حالة مرضية تصيب الجهاز الهضمي، لها أسبابها وأعراضها في الجزء الثاني من المقال سأتناول أدوية القولون العصبي المستخدمة.

1. المادة الدوائية الفعالة عبارة عن مادتين:

كليندينيوم بروميد Clidinium Bromid مضاد للتشنجات ويقلل التقلصات في العضلات الملساء للمعدة ويقلل من إفراز حمض المعدة.

كلورديازيبوكسيد Chlordiazepoxide مادة مهدئة تعمل على تقليل التوتر والقلق.

الأسماء التجارية Librax ليبراكس، Poxidium بوكسيديوم.

يستخدم هذا الدواء في علاج أعراض القولون العصبي كالتوتر والقلق، ولا يستخدم لمن يعانون من اضطرابات في الجهاز التنفسي، والمصابين بالجلوكوما وتضخم البروستات وغيرها.

2. المادة الدوائية الفعالة أوتيلينيوم Otilonium Bromide

الاسم التجاري Spasmomen 40 mg

يستخدم هذا الدواء في التخفيف من تقلصات العضلات الملساء في الجهاز الهضمي ويفضل تناوله بعد وجبات الطعام.

3. المادة الدوائية الفعالة Mebeverine تعمل على تهدئة التشنجات والتقلصات التي تحدث في القناة الهضمية.

الأسماء التجارية Duspatalin: عيار 135 و 200 ملغم أو Mebetalin عيار 135 ملغم.

يستخدم في تقليل الأعراض المصاحبة للقولون العصبي، آلام المعدة وقرحة المعدة، والتقليل من التقلصات الناتجة من تراكم الغازات.

4. المادة الدوائية الفعالة:

فلوبينتكسول/ميليتراسين Flupentixol/melitracen

الاسم التجاري Deanxit

يصنف هذا الدواء من أدوية مضادات الذهان والاكتئاب، وقد أثبتت الدراسات العلمية بفعالية هذا الدواء في التخفيف من القلق والتوتر الذي يسببهما القولون العصبي، ويستخدم باستشارة طبيب، وغالبًا ستكون الجرعة حبة واحدة عند النوم، ومن آثاره الجانبية فتح الشهية وزيادة الوزن، ولا يسبب الإدمان.

مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقة: وهي أدوية لعلاج الاكتئاب وتسيطر على الأعصاب التي تتحكم في الأمعاء مثل Clomi-pramine تعرف بالاسم التجاري Anafranil بعياراته 25 و 75 ملغم، ويصرف بناءً على استشارة الطبيب.

5. المادة الدوائية الفعالة سيميثكون Semithcone

يستخدم الدواء لتخفيف الغازات التي قد تتشكل في المعدة والأمعاء، وتخفيف الانتفاخ وأي أعراض تسببها الغازات، والتخفيف من الإمساك.

يستخدم أحيانًا مضادات للإسهال أو مضادات للإمساك، حسب العرض الجانبي الناتج عن تهيج القولون.

الأدوية المسكنة: مسكنات لتخفيف الألم الناتج عن تهيج القولون.

تستخدم بعض المكملات الغذائية في التخفيف من الأعراض التي قد يسببها القولون العصبي:

- الكولو ون Colo one: مكمل غذائي عشبي على شكل كبسولات، يحتوي مجموعة من الأعشاب التي تخفف أعراض القولون، والغازات والإمساك، يسهل حركة الأمعاء، يخفف من حرقة المعدة وعسر الهضم، يحفز البكتيريا النافعة في المعدة، ومضاد للبكتيريا الضارة ومضاد للفطريات.

- البروبيوتيك Probiotic: تحتوي على بكتيريا نافعة، التي تخفف من أعراض اضطرابات الجهاز الهضمي كالانتفاخ وعسر الهضم، والخلل في حركة الأمعاء.

- المكملات الغذائية التي تحتوي على السيليเนียม، وهو عنصر مضاد للأكسدة، يساعد الجسم في التخلص من السموم والفضلات المتراكمة، ويخفف من الإسهال الذي قد يسببه القولون.

- التركيز على المكملات الغذائية الغنية بالألياف.



د. فاطمة ثامر
طب وجراحة الفم والأسنان

نقص تمعدن الرحى والقواطع

نقص التمعدن هو عبارة عن خلل في تركيبة الأسنان من المعادن والذي يؤدي إلى تصبغات وتشققات في طبقة المينا وأحياناً كسور، والطفل المصاب يظهر زيادة في نسبة تسوس الأسنان والذي قد يصيب الرحى منذ بداية ظهورها في الفك ويتطور بسرعة كبيرة ليفقد الطفل زهرته في فترة مبكرة مما قد يؤدي إلى تعقيدات كثيرة.

نقص التمعدن هو مرض قديم ينتشر هذه الأيام بكثرة وبنسبة طفل واحد من كل 6 أطفال في العالم وذلك لأسباب عدة مثل:

1. التهابات المعدة واللوزتين والمجاري التنفسية المتكررة عند الطفل
2. اضطراب التمثيل الغذائي للكالسيوم والفوسفات عند الطفل
3. التعرض لمشاكل صحية أو نقص الأكسجين في سنين الحياة الأولى (حتى ثلاث سنوات)
4. انخفاض الوزن عند الولادة أو الولادة المبكرة
5. استخدام المضادات الحيوية بكثرة ولمدة طويلة

أهم أعراض هذه الحالة هي البقع البيضاء الفاتحة أو البنية الداكنة التي تظهر على القواطع الأمامية أو الشقوق المتواجدة في الرحى.

أفضل طرق الوقاية لهذه الحالة هو علاج الفلورايد المباشر في عيادات الأسنان ومعاجين أسنان مخصصة تحتوي على نسب فلورايد ومعادن عالية يتم وصفها من قبل طبيب الأسنان.

في الحالات المتقدمة قد يلجأ الطبيب إلى حل المشكلة عن طريق حشوات الأسنان المخصصة وتغطية السن المصاب بتاج زركون.

ما أنصح به كطبيبة أسنان هو اتباع الكشوفات الدورية عند الطبيب وذلك منذ أن يبلغ الطفل عمر السنة من أجل تشخيص مبكر للحالة مما يسهل العلاج.





د. منصور العكري:

أجرت المقابلة: د. حوراء الراشد:

ابتسامة هوليوود نموذج للابتسامة التي يرغب الكثير في رسمها على وجوههم، ولكن هل يوجد نموذج واحد يمكن تطبيقه على الكل؟ د. منصور العكري الطبيب المختص في جراحة الفم والأسنان يرفض هذه الفكرة ويرى أن ابتسامة هوليوود ليس تعريفاً دقيقاً للخيار التجميلي الذي يصح من ابتسامة الفرد والمصطلح الأدق هو «تصميم الابتسامة» أو الـ Smile Design.

وأوضح في لقاء خاص بالطبي أنه ليس من الصحيح استخدام ابتسامة شخصية معينة كقالب موحد للجميع لما قد تحدثه من أضرار عديدة بصحة الفم واللثة إذا طبقت دون مراعاة العوامل الفموية الفردية الخاصة، مضيفاً: «تجميل الأسنان إجراء علاجي يقوم نجاحه على التعرف على الحالة الصحية للمريض قبل المباشرة به».

نصمم الابتسامة ولا نستنسخها

الفموية الفردية الخاصة. الأصح أن نطلق على هذا الإجراء مصطلح «تصميم الابتسامة» أو ال Smile Design. «تصميم الابتسامة» تبنى على شخصية المراجع الذي تميزه عن غيره، ونهدف في مطابقة ابتسامته الجديدة مع شخصيته. إنما طلب ابتسامة مشابهة لبعض الشخصيات الشهيرة فهذا ليس شيء خاطئ في حد ذاته، فيمكننا استخدام تلك الشخصية كمصدر إلهام يساعدنا في تصميم الابتسامة الجديدة، مع مراعاة العوامل الفموية الخاصة بالمراجع.

هل من الممكن أن توضح مصطلح «تصميم الابتسامة»؟

«تصميم الابتسامة» مصطلح قديم وهو عبارة عن إجراء أو مجموعة من العلاجات تساهم في تجميل الابتسامة وتحسين صحة الفم في نفس الوقت، أي أنه علاج وتجميل في آن واحد. ومن أجله يضع الطبيب خطة لتقديم إجراء أو أكثر اعتماداً على حالة المريض واحتياجاته، ومن ثم ندخل في تفاصيل كل إجراء للوصول للصورة التي يطمح لها.

ما هي نصائحك لمن أجرى علاج تجميلي للأسنان؟

أستطيع أن أجعلها في النقاط التالية:

- اتباع تعليمات الطبيب وإرشاداته
- العناية بتركيباتهم فهي أجسام غريبة في الفم لابد من إعطائهم أهمية وعناية أكثر
- الواقي الليلي وهو قالب بلاستيكي يحمي الفير أو أي تركيبات أخرى من الكسر
- عدم استخدام الأسنان لغرض خاطئ مثل فتح الأشياء الصلبة أو أكل المأكولات القاسية جداً
- عدم استقصار زيارة الطبيب على أوقات الشعور بالألم
- والأهم من كل ذلك المراجعة الدورية للطبيب كل ستة أشهر

بعاداً تود أن تختتم اللقاء؟

بالتأكيد على أهمية المراجعة الدورية التي تساعد في تفادي الكثير من المشاكل والتكلفة العالية التي عادة تأتي بسبب الإهمال الطويل للأسنان. كما أود توجيه نصيحة شخصية للزملاء في مجال طب الأسنان، أن يتعاملوا مع المريض بشكل واسع يتجاوز علاج أسنانه إلى حالته الصحية العامة. هناك بعض الأطباء الذين يعالجوا المريض لفترات طويلة جداً، وهذا يدل على وجود قصور في أحد الطرفين يجب تحديده وتعويضه. فواجب طبيب الأسنان أن يبذل كل الجهد من أجل تغيير وضع الفم من غير صحي لفم سليم، ومن ثم تثقيف المريض حول طرق العناية وتحفيزه على تطبيقها والمواظبة عليها للحفاظ على النتيجة النهائية دون الحاجة إلى اللجوء إلينا لفترات مرمونة مع الالتزام بالزيارة الدورية فقط من أجل التأكد من المستوى المستقر لصحة الفم.

الحوار التالي شرح بعضاً من التفاصيل حول الابتسامة الجميلة:

ما هو تعريف طب الأسنان التجميلي أو Cosmetic Dentistry ؟

طب الأسنان التجميلي وسيلة لتغيير صحة الفم والمظهر العام للأفضل. وهناك من يرى الإقبال عليه «ملاحقة لآخر الهبات» وهذا غير مطابق للواقع فهو يلعب دوراً كبيراً في منح الشخص ثقته بنفسه ويساعد في تحسين شكل الابتسامة وجماليتها، ويرفع من نفسيته ومعنوياته وبالتالي يساهم في التحسين من صحته بشكل عام.

لماذا يراجع المريض الطبيب المختص في التجميل؟

هناك عدة أسباب منها التصبغات الشديدة في الأسنان، التسوس / تآكل الأسنان الذي تسبب في أضرار كبيرة، تزاخم في الأسنان، عضة غير صحيحة، عدم تناسق في الابتسامة، وغيرها من العوامل الأخرى. ونطبق الخيارات العلاجية التجميلية بناءً على السبب الرئيسي.

كيف يمكن للأمراض المزمنة التأثير على تجميل الأسنان؟

للتوضيح أضرب المثال التالي؛ في المراحل المتقدمة من السكر، تتأثر الأنسجة اللثوية لدى المراجع وهنا يجب أن يتأكد الطبيب من لياقتهم الصحية قبل ممارسة أي إجراء. وقد يحتاج لضبط السكر في الدم قبل الإقبال على أي علاج للأسنان. أما مرضى السكر المستقرة حالتهم الصحية نباشر في علاجهم.

التيقن من الصحة العامة للمريض هو الأساس الذي يضمن نجاح أي إجراء تجميلي إن دعت الحاجة لذلك. وأشدد هنا إلى أن التسرع في تقديم العلاج دون التأكد من وجود أساس صحي جيد يؤدي لفشل العلاج في مرحلة ما وسيضطر المراجع لإصلاحه بتكاليف أعلى.

كيف يتم اختيار الإجراء التجميلي المناسب للأسنان؟

تصلي الكثيرون من الرسائل بشكل يومي عن رسوم هذا النوع من العلاج أو ذلك، ويأتيني بعضهم راسماً خطة للعلاج، وهذه ليست الطريقة الصحيحة لاختيار العلاج وإن كان تجميلاً. لذا أنصح أن يُبنى اختيار نوع الإجراء التجميلي بالتشاور مع الطبيب حول المشكلة الصحية التي يعاني منها، الذي بدوره يقدم الحلول العلاجية الممكنة تماشياً مع حالة المريض.

كيف ترى إقبال البعض على ابتسامة هوليوود من أجل التشبه بالمشاهير؟

مصطلح ابتسامة هوليوود مصطلح لا يجب استخدامه في طب الأسنان فليس من الصحيح استخدام ابتسامة شخصية معينة كقالب موحد للجميع لما قد تحدثه من أضرار عديدة بصحة الفم واللثة إذا طبقت دون مراعاة العوامل

المدرسية الحقيقية



جنات بو زيد
أخصائية علاج طبيعي

مع اقتراب العام الدراسي وبدء أولياء الأمور بتجهيز فلذات أكبادهم للعودة إلى المدارس، تعد الحقيقة المدرسية من أساسيات الأمور التي يتم وضعها في قائمة التجهيزات.

في هذا المقال سأطرح مجموعة من النصائح المهمة لصحة الطالب التي ستساعد أولياء الأمور أثناء عملية اختيار الحقيقة وأيضاً الطريقة الأمثل لاستخدامها.



حقائب الظهر:

- يجب أن تكون ذات حزام عريض، ويفضل أن يكونا مبطنين بالأسفنج أو القطن
- تتواجد فيها دعامة سميكة تدعم العمود الفقري
- يفضل أن تكون خفيفة الوزن
- تتوفر فيها عدة أقسام وجيوب
- حجم الحقيقة يتناسب مع حجم الطالب

الاستخدام الصحيح لها:

- تعليقها على الظهر بواسطة كلا الحزامين وليس حزام واحد
- توزيع الأغراض بالتساوي في الأقسام والجيوب، وعدم التركيز على جهة دون الأخرى
- وضع المحتويات الأثقل وزناً في منتصف وأدنى الحقيقة، وتجنب وضع الأغراض التي تحتوي على زوايا حادة (مثل المقص) بجانب الظهر
- نقطة جدا مهمة وهي إن الحقيقة المدرسية يجب أن يكون وزنها (مع محتوياتها) حوالي 10 % أو أقل من وزن الطالب، وتجنب أن يزيد وزنها عن 15 % من وزن الطالب، وهذا يجنب الطفل من آلام ومشاكل الرقبة، الكتفين، أعلى الظهر وأسفل الظهر.

الحقيقة المدرسية ذات العجلات:

- يفضل أن تكون عجلاتها ذات نوعية جيدة
- مقيضها مربع أثناء المسك وقابل للتعديل حسب طول الطالب

الاستخدام الصحيح لها:

- تجنب المشي فيها بقدر الإمكان على الطرق الوعرة
- يفضل شراؤها للطلاب الذين تكون صفوفهم في الطبقة الأرضية
- إذا اشتكى الطالب من أي ألم في الكتف، أعلى الظهر أو أسفل الظهر، فيجب عدم تجاهل الموضوع وعرضه على أخصائي العلاج الطبيعي للفحص الإكلينيكي.

الضغوطات النفسية والآلام العضلية



زينب الهدار
أخصائية علاج طبيعي

وقلة النوم وبالتالي يبدأ الشخص بالشعور
بالإنهاك الجسدي والعضلي.
فهل للتوتر والقلق علاقة بالآلام الجسدية
والعضلية التي يعاني منها الشخص؟

الحياة مليئة بالضغوطات النفسية حيث
يؤثر التوتر الناتج عنها على المخ ويجعل
الشخص مشتتاً وغير قادر على أداء مهامه
الحياتية أو التركيز فيها بسبب الأرق والقلق

التوتر النفسي؟

عضلات الرقبة والظهر تعتبر من أكثر العضلات عرضة للتشنج
بسبب التوتر النفسي وكذلك عضلات الكتفين والبطن وأحياناً
قد يكون ألم الفكين المزمن سببه الضغط النفسي إذا تم
عمل الفحوصات ولم تكن هناك مشكلة عضوية.

وقد يكون الصداع المستمر الذي يعاني منه الشخص لفترات
طويلة منشأه أيضاً التوتر والقلق.

كيف يمكن التخلص من المشكلة؟

- الابتعاد عن مصدر الضغوطات قدر الإمكان.
- أخذ حمام ساخن يساعد على استرخاء العضلات.
- عمل تمارين التنفس لما لها من دور في إيصال كمية كافية
من الأوكسجين للعضلات وبالتالي التقليل من فرص تشنجها.
- عمل تمارين استطالة بشكل دوري للعضلات يقلل توترها
وفرص الشعور بالألم.
- شرب الماء بكميات كافية لاحتوائه على معادن ضرورية
تساعد على تخفيف توتر العضلات.
- الحركة ولا سيما المشي بمعدل نصف إلى ساعة يومياً
يمكن أن يؤثر بشكل إيجابي على تحسين الدورة الدموية
وبالتالي وتقليل تشنج العضلات فيها.

نعم أكدت الدراسات بأن هناك علاقة وثيقة ومباشرة بين القلق
النفسي الذي يشعر به الشخص والآلام والتشنجات العضلية
التي تحدث في الجسم.

كيف تتأثر العضلات مع وجود الضغط النفسي؟

عندما تكون مستويات التوتر والقلق عالية في الجسم، يشعر
المخ ببذل مجهود مشابه للمجهود البدني عند ممارسة
الرياضة ويبدأ الشخص في التنفس بوتيرة أسرع، محاولاً نقل
المزيد من الأوكسجين إلى العضلات العاملة فيتم إنتاج الطاقة
بسرعة أكبر من تلك التي تستطيع بها أجسامنا الحصول على
الأوكسجين بشكل مناسب فيتسبب في انقباض العضلات
بشكل مستمر ويجعل الشخص يحس بالشد في تلك العضلات.

وفي العضلات يتم إفراز حمض يسمى «حمض اللاكتيك»
عند استهلاكها لمخزون طاقتها الطبيعي تظل بحاجة
لبذل المزيد من الطاقة، فتعمل كميات حمض اللاكتيك
المنخفضة كمصدر طاقة مؤقت تساعد على تجنب الإرهاق
للعضلات. من ناحية أخرى، يؤدي تراكم حمض اللاكتيك
بكميات أكبر خلال ممارسة التمارين أو عند الشعور بالضغط
النفسي إلى الشعور بالحرق في العضلات التي يؤدي إلى
التأثير سلباً على نشاط الفرد. وقد يكون سبباً لتراكم عقد
عضلية في بعض العضلات في الجسم دون غيرها.

ماهي العضلات الأكثر عرضة لحدوث التشنجات مع وجود



شهرياً في:
Ruyan
رويان

تتوفر نسخ

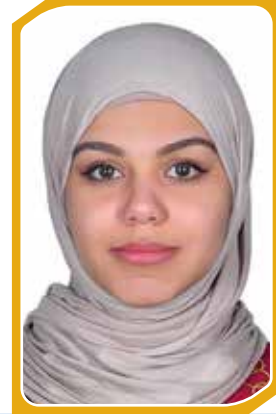
Daily
Public Relations

الطبي
MEDICAL

المعدل الطبيعي

للحرق

عند النساء 01



جنان أبو إدريس

أخصائية علاج طبيعي وإعادة تأهيل

يختلف معدل الحرق الطبيعي للنساء عن معدل الحرق الطبيعي للرجال، ويساعد معرفة معدل الحرق على تحقيق الوزن المطلوب.

جميعنا يحتاج تناول الطعام الذي بدوره يزودنا بالطاقة اللازمة للقيام بالأعمال الحياتية اليومية، وهذا الطعام يحتوي على السعرات الحرارية لكن تختلف كمية السعرات الحرارية بين الرجال والنساء، فالنساء البالغات يحتجن إلى 1600 - 2200 سعر حراري في اليوم، ويحتاج الرجال 2200 - 3000 سعر حراري في اليوم.

تعد السعرات الحرارية مهمة لأداء وظائف الجسم الأساسية، مثل: عملية التنفس، ونقل الدم، وعمليات الأيض، كما يمكن حرق السعرات الحرارية يوميًا عن طريق المشي وممارسة الرياضة والقيام بالمهام اليومية. ويشكل معدل حرق السعرات الحرارية الطبيعي عند الأشخاص بشكل عام حوالي 1800 سعر حراري في اليوم، فالجلوس مثلاً يحرق حوالي 75 سعرًا حراريًا في الساعة.

الذين يمتلكون عضلات أقل أثناء الراحة.

5. الحمل: تحرق النساء الحوامل سعرات حرارية أكثر من النساء غير الحوامل.

6. الرضاعة: تحرق النساء المرضعات سعرات حرارية أكثر.

حساب معدل حرق السعرات الحرارية للنساء:

يستخدم جهاز قياس السعرات الحرارية لقياس كمية الطاقة التي يستهلكها الجسم عن طريق تحليل الأوكسجين وثاني أكسيد الكربون الذي يتم استنشاقه وطرده من الجسم.

ولكن استخدام الجهاز صعب ومعقد للغاية، إذ تم الاتفاق على معادلة رياضية تحسب تقريبًا معدل حرق السعرات الحرارية، والتي تعتمد على الوزن والطول والعمر والجسم، وهي:

معدل الحرق للنساء = $655 + (9.6 \times \text{الوزن (كغ)}) + (1.8 \times \text{الطول (سم)}) - (4.7 \times \text{العمر (بالسنوات)})$

كما أن معدل الحرق للنساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 19 - 31 عام ما بين 1800 - 2000 سعر حراري يوميًا، وأيضًا معدل الحرق للنساء في عمر 31 - 51 حوالي 1800 سعر حراري.

ما هي العوامل المؤثرة على حرق السعرات الحرارية؟

تؤثر العديد من العوامل على عدد السعرات الحرارية التي يحرقها الجسم كل يوم، ومن هذه العوامل:

1. العمر: كلما زاد عمر الشخص قل عدد السعرات الحرارية التي يمكن للجسم أن يحرقها.
2. الجنس: يحرق الرجال سعرات حرارية أكثر من النساء.
3. النشاط اليومي: يؤثر معدل النشاط اليومي على حرق السعرات الحرارية، فالأشخاص الذين يتحركون أكثر يحرقون سعرات حرارية أكثر.
4. تكوين الجسم: حيث أن الأشخاص الذين يمتلكون عضلات أكثر يحرقون سعرات أكثر من الأشخاص



فاطمة المرزوق
أخصائية علاج طبيعي

اخرج من دائرة الألم

تزورني حالات كثيرة في العيادة ممن أثقلتها الآلام لسنوات عديدة، وأستطيع التكهّن بنوعية هؤلاء المرضى من مجرد دخولهم لغرفة الفحص والتقييم بملفٍ يحتوي العديد من الأشعة والفحوصات والزيارات لمختلف الاستشاريين والمراكز.

«تعبت دكتورة، شدّ من 3 سنين ما يروح، حياتي توقفت، ما أقدر حتى أطبخ لأولادي» هي عباراتٌ تحزنني حقيقةً عندما يتوقف الزمن عند لحظةٍ معينة ويقع المرء في دائرةٍ مُحكمة ولا يعرف السبيل للخروج.

عندما نُعالج مشاكل الرقبة أو الظهر المُزمنة فإننا لا نتعامل معها كحالةٍ مرضيةٍ فقط، بل نتعامل مع جملةٍ من الإخفاقات والتجارب والمشاعر التي يكتُمها المريض رُبما في قلبه فينعكس على هيئةٍ حزنٍ أو بكاء، ورُبما في عقله فيشعر بالعجز والاستسلام ورُبما في جسده فتكون على هيئة آلام متفرقة أو شدّ مزمن.

وجدتُ من تجاربي أن نصف العلاج يكمن في تفهم المريض والاستماع إليه وتفهم آلامه، فهناك حالات مهما بلغت جودة

العلاج والتقنيات المُستخدمة، فإنك إن لم تبني جسور الثقة بينك وبين المريض فلا فائدة من العلاج، والثقة تكمن في محاوراة العقل تارةً وتطمين القلب تارةً أخرى والتركيز على استخراج القوى الكامنة لدى المريض فيعود بذلك للطريق الصحيح.

الرسالة التي أحببتُ إيصالها من هذا المقال، هو أن تحرص على اختيار الأخصائي الذي يستطيع أن يحوّل نقاط ضعفك إلى قوة وأن يُبين لك كم أنت قوي رغم آلامك، فالعلاج الطبيعي بأساسه لا أجهزة ولا تمارين فقط إن لم يتضمنها خطة مدروسة ومُحكمة تبدأ من المريض نفسه لا من حالته.





هبة الحبيب

أخصائي أول عظام في العلاج الفيزيائي
المملكة العربية السعودية

متلازمة

انكسار القلب 01

اللغز الجدلي في الفلكلور الطبي الحديث

القلب بالمشاعر المؤذية وإذا كان فعلاً هناك أي رابط علمي
يفسر العلاقة بينهما؟

تم اكتشاف أول حالة فعلية من ظاهرة انكسار القلب
وتشخيصها بهذا النوع من الاعتلال في عضلة القلب في
اليابان عام 1990 حيث تم التفريق بين تشخيصات مشاكل القلب
المختلفة بشكل أدق وأن ظاهرة انكسار القلب كانت في
السابق تُشخص على أنها نوبة قلبية (Myocardial Infraction)

بسبب تشابه العلامات والأعراض ونتائج تخطيط القلب
المبدئية بين المرضين مثل الشعور بألم في الصدر وضيق
في التنفس وأحياناً إغماء ولكن مع تطور الأبحاث توصل
العلماء إلى فرق دقيق في التشخيص واكتشاف متلازمة
انكسار القلب كتشخيص منفصل بحد ذاته له أعراضه
ومسبباته وطرق علاجه، فوجدوا أن الخط الرفيع في
تشخيص ظاهرة انكسار القلب بأن نتائج تصوير الأوعية
التاجية للقلب لا تكشف عن أي انسداد فيها، بينما يوجد ذلك
في النوبة القلبية.

القلب ليس مجرد عضو يعمل ليلاً نهاراً لا يكل من الانقباض
والانقباض لضخ الدم لسائر الجسد، وفي واقع الأمر لا يعد
الشخص ميتاً عند توقف عضلة القلب عن تلك العملية
الفيسيولوجية المادية فقط فهناك أيضاً معاني معنوية
للفؤاد أبعد أفقاً من ذلك.

**فكم من البشر أحياءً يرزقون بينما في هذه الأرض
وقلوبهم ميتة؟!**

تلك القلوب الميتة تقسو وتجرح وتؤذي الآخرين بالقول
والفعل بعذر الصراحة الزائفة والأنانية المطلقة، متناسية بأن
القلب هو حرم الله وسكنه، متجاهلة أيضاً بأن تلك التصرفات
اللامبالية قد تكسر قلب أحداً ما وقد تكون السبب في
مرضه أو فقدانه لآخر أنفاس حياته وهؤلاء الذين وصفهم
الأديب جبران خليل جبران في رائعته الشعرية بقوله: (وقاتل
الجسم مقتول بفعلته وقاتل الروح لا تدري به البشر).

تحير العلماء لسنوات طويلة لفك رموز ارتباط حالات اعتلال



التدخين والتصلب العصبي المتعدد



نور الرباح
مدرّب متخصص
في تدريب مرضى التصلب المتعدد
دولة الكويت

MS فحصت كيفية تأثير التدخين على تطوره. وأجرى الباحثون في كلية هارفارد للصحة العامة دراسة حالات وشواهد مصممة جيداً على المدخنين المصابين بالتصلب المتعدد، وكان المصابون بـ MS الذين سبق لهم التدخين أكثر عرضة للإصابة بالتصلب المتعدد الثانوي التدريجي بمعدل 3 - 4 مرات من أولئك الذين لم يدخلوا مطلقاً. وأكدت دراسة سويدية عن التدخين في عام 2008 في مجموعة من 122 شخصاً مصاباً بـ MS لمدة ست سنوات، أن المدخنين كانوا أكثر عرضة للإصابة بمرض تدريجي، والتقدم في سن مبكرة.

أظهرت دراسة فرنسية لمرض MS والتدخين أن الأطفال أكثر عرضة للإصابة إذا دخن آباؤهم، وكلما طال تعرضهم للتدخين، زاد احتمال الإصابة بالتصلب المتعدد.

أشار تقرير عام 2009 من جامعة جونز هوبكنز إلى أن أولئك الذين بدأوا التدخين في قبل سن 17، كانوا أكثر عرضة للإصابة بمرض MS.

كلمة الكويتي نور:

- المرض هو جرعة تذكير بأن الصحة هي أعظم النعم المنسية

محمد الخالدي

يعد التدخين مشكلة رئيسية في نمط الحياة بالنسبة لأولئك الذين يسعون للحصول على صحة مثالية، ولكن هناك الآن دليل على آثاره الضارة المحددة في مرض التصلب العصبي المتعدد MS. للتدخين، بكل آثاره الضارة على الجسم دور في تطور مرض MS.

النقطة المهمة ظهرت في دراسة كبيرة حول صحة الممرضات كشفت الارتباط الواضح جداً بين تدخين السجائر والتصلب المتعدد. ووجدت دراسة صحة الممرضات أنه مقارنة بالنساء اللاتي لم يدخلن مطلقاً، كان خطر الإصابة بمرض MS 1.6 مرة أكبر بالنسبة للمدخنين الحاليين، و1.2 مرة للمدخنين السابقين. كانت هناك أيضاً علاقة واضحة بين مدة التدخين وخطر الإصابة بالمرض. وكان الخطر أعلى 1.7 مرة بالنسبة لأولئك الذين يدخلون لأكثر من 25 عامًا.

دعمت النتائج دراسة نرويجية عن مرض التصلب المتعدد عن التدخين والتي أظهرت خطراً مشابهاً جداً، مع احتمال إصابة المدخنين بمرض MS بنسبة 1.8 مرة أكثر من غير المدخنين.

بالنسبة للأشخاص المصابين بمرض MS أو إذا كان ينتشر في الأسرة، فهناك أسباب أكثر إقناعاً للاستسلام. لم تبحث هذه الدراسة فيما إذا كان التدخين يؤدي إلى تفاقم التصلب المتعدد الموجود فقط فيما إذا كان مرتبطاً بتطوره، ولكن دراسة أحدث عن التدخين ومرض





جراحة من عصر الفضاء لفصل توأمين ملتصقين برناردو وآرثر سيحتفلان معًا مستقلين

ووصف الجراح نور العواس جيلاني استخدام تقنية الواقع الافتراضي بأنه من «أمر عصر الفضاء».

ووصفت مؤسسة جيمينا أنتوايند الخيرية، التي أسسها جيلاني عام 2018، العملية بأنها واحدة من أكثر عمليات الفصل تعقيدًا. وقال إنه لأول مرة عمل جراحون من دولتين منفصلتين في نفس «غرفة الواقع الافتراضي» معًا، وهي المرة الأولى التي يتم فيها استخدام هذه التكنولوجيا لهذا الغرض في البرازيل.

وخضع التوأمين لسبع عمليات جراحية، واستغرقت العملية الأخيرة وحدها أكثر من 27 ساعة. وشارك في العمليات أكثر من 100 فرد من الأطقم الطبية.

وفي حديثه عن الشق الخاص بالواقع الافتراضي، قال جيلاني «إنه أمر رائع حقًا. من الرائع أن ترى التشريح وتُجري الجراحة قبل أن تُعرض الأطفال فعليًا لأي خطر».

بي بي سي - جيمينا أنتوايند:

سيحتفل برناردو وآرثر ليما التوأمين البرازيليان بعيد ميلادهما الرابع معًا كل واحد منهما مستقل عن الآخر بعد نجاح عملية فصلهما التي استغرقت 33 ساعة، ونجحت العملية التي وصفت بأنها من أكثر عمليات الفصل تعقيدًا لأنهما ملتصقا الرأس بمساعدة تقنية الواقع الافتراضي.

وخضع برناردو وآرثر ليما، البالغان من العمر ثلاث سنوات، لعمليات جراحية في ريو دي جانيرو، بإشراف مستشفى غريت أورموند ستريت في لندن.

وأضمت الفرق الطبية عدة أشهر في تجربة أساليب، مستعينين بمجسمات واقع افتراضي للتوأمين، تم تشكيلها باستخدام فحوصات التصوير المقطعي والتصوير بالرنين المغناطيسي.





المستشفى، وسيخضعان لفترة إعادة تأهيل لمدة ستة أشهر.

وكانت هذه عملية الفصل السادسة لجيلاني مع جمعية جيمينا أنتوايند، بعد إجراء عمليات لفصل توائم من باكستان والسودان وإسرائيل وتركيا.

وقاد جيلاني العملية مع غابرييل مفرج، رئيس قسم جراحة الأطفال في معهد إستادوال دو سيربرو باولو نايمار في البرازيل. وقال مفرج إن المستشفى الذي يعمل فيه ظل يعتني بالطفلين لمدة عامين ونصف، وأن فصلهما «سيغير حياتهما تمامًا».

وأضاف «منذ أن أتى والدا الطفلين إلى ريو لطلب مساعدتنا منذ عامين ونصف، أصبحوا جزءًا من عائلتنا هنا في المستشفى. يسعدنا أن الجراحة تمت على خير ما يرام».

وبرناردو وآرثر، اللذان يقتربان من عامهما الرابع، هما أكبر توأمين ملتصقي الرأس يتم فصلهما.

ووفقًا للجمعية الخيرية، فإنه من كل 60 ألف ولادة، تكون هناك حالة واحدة لتوأمين ملتصقين، وأن 5 % منهم فقط يكونوا ملتصقي الرأس.

وعلق د. جيلاني قائلًا: «بصفتي ولي أمر، إنه لامتياز خاص دائمًا أن أكون قادرًا على تحسين النتائج لهؤلاء الأطفال وعائلاتهم». وختم بالقول: «لم نوفر فقط مستقبلًا جديدًا للأولاد وعائلاتهم، بل زدنا الفريق المحلي بالقدرة والثقة للقيام بمثل هذا العمل المعقد بنجاح مرة أخرى في المستقبل».

وأضاف «يمكنك أن تتخيل مدى الاطمئنان الذي شعر به الأطباء».

وقال «من بعض النواحي، تُعتبر هذه العمليات الأصعب في عصرنا. والقيام بذلك في الواقع الافتراضي أمر كنا نحلم به كما نحلم بالهبوط على المريخ».

وقال إن المحاولات الفاشلة سابقًا لفصل الاثنين كانت تعني أن فصلهما أصبح معقدًا بسبب ندوب الأنسجة الناجمة عن الجراحات السابقة، وأنه كان «قلقًا حقًا» بشأن العملية المحفوفة بالمخاطر.

وقال جيلاني إنه «منهك تمامًا» بعد العملية، إذ حصل على أربع فترات راحة فقط، مدة كل منها 15 دقيقة، للأكل والشرب. لكنه قال إنه كان من «الرائع» رؤية العائلة تشعر «بسعادة غامرة» بعد الجراحة.

وأوضح فيديو نشرته المؤسسة على موقعها وداع الأم لطفليها قبل دخول غرفة العمليات واستعداد الطاقم الطبي الكبير داخل غرفة العمليات، ولحظة انفصال الرأسين وبعثًا منها وانتهى باحتفال الطاقم الطبي في مشاهد عناق حارة، واستقبال الأم وأسرتها للطفلين لأحد التوأمين أثناء خروجه من غرفة العمليات ومشاهد عناق أخرى بين أفراد العائلة مع بعضهم من جهة وأخرى مع الطاقم الطبي.

وأضاف أن ضغط الدم ومعدل ضربات القلب لدى الطفلين كان «مرتفعًا للغاية» - كما هو الحال مع جميع التوائم الملتصقة بعد الانفصال - حتى تم لم شملهما بعد أربعة أيام.

ويتعافى التوأمين بشكل جيد في



العوامل البيئية ترتبط بـ 80% من الأمراض

مايو كلينك:

يدرس الباحثون في مركز مايو كلينك لنهج الطب الشخصي مدى التعرّض للعوامل البيئية مجتمعةً على مدى حياة الأفراد، ويقارنون الاستجابة البيولوجية لها من فرد إلى آخر. وقال كونستانتينوس لازاريديس، المدير التنفيذي لمركز مايو كلينك لنهج الطب الشخصي: «للسرعة في التوصل إلى المزيد من الاكتشافات المرتبطة بنهج الطب الشخصي، يتعيّن علينا اليوم التركيز بشكل خاص على مدى تعرّض الأفراد للعوامل البيئية المحيطة».

وقال د. لازاريديس، المدير التنفيذي: «لقد أحرزنا تقدماً ملحوظاً من حيث تخطيط الجينوم البشري وفهم الدور الذي تلعبه الجينات في الأمراض، لكنّ الخصائص الوراثية مسؤولة فقط عن حوالي 10 % إلى 15 % من الأمراض. وللإسراع في التوصل إلى المزيد من الاكتشافات المرتبطة بنهج الطب الشخصي، يتعيّن علينا اليوم التركيز بشكل خاص على مدى تعرّض الأفراد للعوامل البيئية المحيطة».

وهناك ارتباط بين العوامل البيئية وأمراض مثل: السرطان، أمراض القلب، أمراض الرئة، أمراض المناعة الذاتية، والسكتة الدماغية. ويظهر البحث أنّ العوامل البيئية ترتبط بأكثر من 80 % من الأمراض التي تصيب الإنسان وهي من الأسباب التي تؤدي إلى وفاة 1 من بين 6 أفراد حول العالم تقريباً.

ويُعَدّ مدى التعرّض للعوامل البيئية مقياساً موازياً للجينوم (المجموعة الكاملة من الحمض النووي للفرد). وأوضح د. لازاريديس إنّ مدى التعرّض لتلك العوامل والجينوم يسيران جنباً إلى جنب، وتهدف الأبحاث التي تجريها مايو كلينك إلى دراسة آثار التعرّض لهذه العوامل طوال الحياة وكيفية تفاعلها مع الجينوم للحفاظ على صحة الإنسان أو جعله عرضة للأمراض.

وقال أيضاً: «لكل شخص بصمته البيئية الفريدة التي يمكن تحليلها من خلال العلامات الموجودة في الدم والبول

واللعاب والشعر وما إلى ذلك. وفي النهاية، نأمل أن نتمكن من فهم مدى تأثير التعرّض للعوامل البيئية على السمات الجينومية للشخص وبالتالي صحته. وقد نستطيع الوقوف على أسباب إصابة أشخاص وعدم إصابة آخرين بالسرطان ممن يتعرّضون للعوامل الملوّثة نفسها، وتحديد العوامل البيئية التي يتعرّض لها الفرد بشكل محدود والتي تسهم بشكل كبير في ظهور المرض».

وختم د. لازاريديس بقوله إنّ فهم مدى التعرّض للعوامل البيئية المحيطة وتأثيرها على صحة الإنسان سيساعد بالطبع على إحداث تغييرات في نمط حياة الأفراد والتدخلات العلاجية الملائمة وسبل الوقاية.

المستشفيات

17289092	طوارئ السلمانية
17288888	مجمع السلمانية الطبي
17766666	المستشفى العسكري
17828282	مستشفى ابن النفيس
17253447	مستشفى الإرسالية 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	الرنج: صيدلية ناصر
17550056	مدينة حمد: صيدلية مدينة حمد
17291039	المنامة: صيدلية جعفر
17594902	شارع البديع: صيدلية رويان
17772023	الرفاع الشرقي: صيدلية أوائل
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 «ارتقاء» للنظافة



كورونا يعرقل نمو السكان في الصين

في هذا الإطار، وقال متخصصون في الدراسات السكانية كذلك إن سياسة الصين الصارمة المتمثلة في القضاء على أي تفش للجائحة بفرض قيود صارمة على حياة الناس ربما خفضت بشدة رغبتهم في إنجاب الأطفال. وقالت اللجنة «كان لفيروس كورونا تأثير واضح على ترتيبات الزواج والولادة لبعض الناس».

ومن المتوقع أن تنخفض المواليد الجديدة في الصين إلى مستويات قياسية هذا العام، مثلما يقول المتخصصون في الدراسات السكانية، إذ تشير التوقعات إلى انخفاض لأقل من عشرة ملايين طفل مقارنة مع 10.6 مليون العام الماضي - وهو مستوى أقل من 11.5 % عن عام 2020.

وكان معدل الإنجاب في الصين 1.16 في عام 2021، وهو أحد أدنى المعدلات في العالم وأقل من 2.1 معدل الذي تراه منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية ضرورياً لاستقرار السكان.

توقعت لجنة الصحة الوطنية الصينية انخفاض المواليد الجديدة إلى مستويات قياسية هذا العام في الصين، وأوضحت أن وباء كوفيد - 19 ساهم في تراجع معدلات الزواج والولادة في البلاد. ووفق نفس المصدر، فإن العديد من النساء يواصلن تأخير خططهن للزواج أو الإنجاب، مضيفاً أن التطورات الاقتصادية والاجتماعية السريعة أدت إلى «تغييرات عميقة».

أفادت لجنة الصحة الوطنية الصينية أن كوفيد - 19 ساهم في انخفاض معدلات الزواج والولادة في البلاد، موضحة أن العديد من النساء يواصلن تأخير خططهن للزواج أو الإنجاب، كما أشارت إلى أن التطورات الاقتصادية والاجتماعية السريعة أدت إلى «تغييرات عميقة».

وتابعت أن انتقال الشباب إلى المناطق الحضرية والمزيد من الوقت الذي يقضونه في التعليم وبيئات العمل الشديدة الضغط، كلها عوامل لعبت دورها أيضاً.



د. نبيل تمام
استشاري وجراح
أنف وأذن وحنجرة
أحد الناجين من السرطان

مرض

الليمفوما

الليمفوما عبارة عن أحد الأمراض السرطانية التي تصيب جهاز المناعة ومنها الغدد الليمفاوية والطحال ونخاع العظم وقد يحدث في أي عضو حيوي في الجسم، ويصنف تحت سرطانات الدم وله أنواع عديدة أشهرها ليمفومة هودجكين واللاهودجينية.

تتفاوت الأعراض من شخص لآخر ومن نوع لنوع، حيث قد لا تكون هناك أي أعراض رغم وجود تكاثر في الخلايا السرطانية ولعدة سنوات، وقد نرى تضخم في الغدد الليمفاوية سواء في الرقبة أو الإبط أو أعلى الفخذين، وقد يصاحبه تعب عام وارتفاع في درجات الحرارة ليلاً مع التعرق، وقد تكون هناك صعوبة في التنفس أو انخفاض ملحوظ في فقد الوزن غير مبرر.

لا يوجد سبب معروف لحدوث سرطان الليمفوما ولكن هناك بعض العوامل مثل حدوثه عند متوسطي العمر أو نتيجة وجود خلل في جهاز المناعة نتيجة بعض الميكروبات مثل جرثومة المعدة أو فيروس إبشتاين بار (Epstein-Barr).

للتشخيص بعد الشك في حدوث مثل الأعراض المذكورة فإن تحاليل الدم وأخذ عينات من الغدة المتضخمة مهم جداً لمعرفة نوع الليمفوما، ولتكملة الإجراءات بهدف تحديد وضع المريض ومدى انتشار الخلايا وجب عمل الأشعة المقطعية أو الرنين المغناطيسي والأشعة النووية إلى جانب أخذ عينات من نخاع العظم.

عادة تكون هناك جلسات توعوية بين المريض وأهله مع متخصص علاج الأورام بهدف وضع خطة علاجية متكاملة، منها خيار عدم التدخل والمراقبة المستمرة على فترات زمنية في حال عدم وجود أي أعراض، ومنها العلاجات الكيماوية المختلفة، والعلاجات الاشعاعية، والعلاجات المناعية، التي يوجد العديد منها نتيجة التطورات العلمية في هذا المجال بهدف السيطرة على الخلايا السرطانية بدون حدوث مضاعفات جسدية كبيرة.

عادة هناك علاجات تكملية مصاحبة منها الدعم النفسي للمريض ولمقدم الرعاية له، ووضع خطط تشمل النمط الغذائي الصحي والسايكولوجي وممارسة الرياضة، ومشاركة مجموعات الدعم لهذا المرض سواء من أفراد ناجين أو من مؤسسات تقديم الدعم.

شهر سبتمبر هو المعني برفع الوعي لدى الناس والمجتمع بضرورة تفهم مرض الليمفوما بهدف الكشف والتشخيص المبكر.



أعمالنا تتحدث عنا

تواصل معنا واطلب خدماتنا





أطباء ذو خبرة لأكثر من 30 سنة
مختبر متكامل للأطفال الأنابيب
نسبة النجاح تصل لـ 60 %

مركز متكامل لعلاج العقم

حاصل على الدرجة الماسية
الاعتماد الكندي



@ Janeen.bh

+973 17 828 207

+973 17 828 232

+973 38 373 278



مستشفى ابن النفيس
الطابق الرابع