



التطبيب

بلغة الإشارة



المؤتمرات تعود
بقوة

محمد بن عبدالله:

تغييرات جذرية
في النظام الصحي

في عامها 10

الطبي تواصل الصدور من أجليكم

رائدة الثقافة الصحية



Eva medical CENTRE
الدكتورة سميرة مدن Dr.Sameera Madan



فخـورون

بحصولنا على الاعتماد الذهبي





Daily
Public Relations

Daily
Public Relations
الطبي
MEDICAL

عودة المؤتمرات

عادت المؤتمرات والمنتديات الصحية بقوة للمشهد مستقطبة المئات من الخبرات والمهتمين برعاية المجلس الأعلى للصحة ووزارة الصحة.

تقويم الفعاليات الصحية هذا العام متميز بإطلاق مؤتمرات دولية وأخرى بحرينية للمرة الأولى كمؤتمر البحرين الدولي لنقص المناعة المكتسبة، ومؤتمر الهيئة الوطنية لتنظيم المهن والخدمات الطبية البحرين في سبتمبر الجاري، وفي نوفمبر المؤتمر الدولي الأول للتمريض والقبالة ومؤتمر البحرين الأول للأورام والرعاية التلطيفية. أما في ديسمبر سينعقد مؤتمر البحرين الدولي للجروح، ومعرض المنامة الصحي.

النشاط الكبير يعتبر محطة مهمة لتأكيد ما تتمتع به مملكة البحرين من إمكانيات وقدرات عالية لاستضافة الفعاليات الطبية العالمية بحسب الفريق طبيب الشيخ محمد بن عبد الله آل خليفة رئيس المجلس الأعلى للصحة الذي يرفع الكثير من هذه المؤتمرات التي تسهم في إثراء العاملين في الحقل الطبي بآخر التطورات العلمية في حقول الطب المتجددة.

القطاع الطبي شهد دخول خدمة جديدة بتدشين المركز المرئي للتطبيب بلغة الإشارة في مراكز الرعاية الصحية الأولية المشروع المشترك بين القطاع العام والأهلي المتمثل في جمعية الصم البحرينية والقطاع الخاص المتمثل في شركة زين.

الأحداث الطبية المتسارعة في البحرين تسبق تغيراً جذرياً في القطاع الطبي بالمملكة على مستوى تمويل الخدمات الصحية وإدارة للمستشفيات الحكومية ومراكز الصحة الأولية بتطبيق نظام الضمان الصحي.

نتمنى أن يكون التحول سلساً وسهلاً وضمناً للاستمرار الرعاية الصحية للجميع.



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

الحمل

بعد الأربعين

30



التفاصيل صفحة

01

عادت المؤتمرات والمنتديات الصحية بقوة للمشهد مستقطبة المئات من الخبراء والمهتمين برعاية المجلس الأعلى للصحة ووزارة الصحة.

في دبي استثمرنا ثقة شركاءنا المحليين والإقليميين في رعاية الأحداث الطبية المحلية والدولية، وتمثيل البحرين في المنتدى العالمي للسياحة العلاجية والسفر الصحي IHTF 2022 الذي سينعقد في الفترة 19 - 21 نوفمبر القادم.



شكراً لكم



أتقدم

بأسمى آيات الشكر والامتنان
للدكتور الاستشاري محمد عقيل
ولطاقم الطبي والتمريضي

في مجمع السلمانية الطبي

والعاملين في عيادة العيون في
السلمانية والشكر موصول لد.
مريم عبد الهادي محسن

حقاً هم فخر للبحرين

أسأل الله لهم التوفيق والسداد

جعفر جاسم



الأمراض



الصحة النفسية



قرنية مصنوعة





نهاية كوفيد - 19 تلوح ولكن..

المعنية بالصحة بتأهب أقوى للأوبئة العالمية والإقليمية والوطنية والوقاية منها والاستعداد والاستجابة لها.

وأثارت المنظمة بعض النقاط التي "أغفلتها" اللجنة وما ورد من "تفسيرات خاطئة" في تقريرها، بحسب منظمة الصحة العالمية، لا سيما فيما يتعلق بحالة طوارئ الصحة العامة ذات الاهتمام الدولي، وسرعة ونطاق إجراءات منظمة الصحة العالمية.

وقالت لجنة لانسيت إنها تؤيد بقوة الدور المركزي لمنظمة الصحة العالمية في مجال الصحة العالمية، لكن "ينبغي تعزيز منظمة الصحة العالمية" وأن الإصلاحات ينبغي أن تشمل "زيادة كبيرة في ميزانيتها الأساسية".

وشددت المنظمة على أنه منذ اليوم الأول، وحتى يومنا هذا، تقوم منظمة الصحة العالمية، جنباً إلى جنب مع شبكات الخبراء العالمية ومجموعات تطوير المبادئ التوجيهية، بتحديث الإرشادات والاستراتيجيات بانتظام بأحدث المعارف حول الفيروس، بما في ذلك تحديثات بشأن خطة الاستعداد والجاهزية والاستجابة الاستراتيجية لإنهاء حالة الطوارئ العالمية لكوفيد-19 في عام 2022، واستراتيجية التطعيم العالمية لكوفيد-19، والإصدار الحادي عشر من المبادئ التوجيهية لمنظمة الصحة العالمية حول علاجات كوفيد-19 والتي تم نشرها في يوليو 2022.

قال مدير عام منظمة الصحة العالمية د. تيدروس أدهانوم غيبريسوس أن "النهاية (جائحة كورونا) تلوح في الأفق" لكنه شدد أننا "لم نصل إلى هناك بعد" داعياً إلى عدم التخلي عن الحذر.

وأعلنت منظمة الصحة العالمية أنه في الأسبوع الأول من سبتمبر، أن عدد الوفيات الأسبوعية المبلغ عنها بسبب كوفيد-19 - الأدنى منذ مارس 2020، وأكدت الوكالة الأممية أننا "لم نكن قط في وضع أفضل لإنهاء الجائحة".

ووصف د. تيدروس في المؤتمر الصحفي التعامل مع الجائحة تماماً كرياضة الجري.

وقال: "عداءة الماراثون لا تتوقف [عن الجري] عندما يظهر خط النهاية. إنها تبذل قوة أكبر، بكل ما تبقى لها من قوة، وكذلك نحن. يمكننا أن نرى خط النهاية. نحن نفوز. لكن الآن هو أسوأ وقت للتوقف عن الجري".

وشدد على أنه إذا لم يتم انتهاز هذه الفرصة، فإننا نخاطر بمزيد من المتغيرات والمزيد من الوفيات والمزيد من الاضطرابات والمزيد من عدم اليقين، فلننتهز هذه الفرصة.

على صعيد متصل رحبت منظمة الصحة العالمية بالتوصيات الشاملة الواردة في تقرير لجنة لانسيت المعنية بكوفيد-19 - حول "الدروس المستقبلية المستفادة من جائحة كوفيد-19" والتي تتماشى مع التزام وكالة الأمم المتحدة



مشاركة الطبي في النسخة الماضية من المؤتمر

منتدى السياحة العلاجية والسفر الصحي الدولي ينطلق في عمان

الطبي راعي إعلامي للحدث العالمي IHTF 22

700 مشارك قادمون من أكثر من 50 دولة. وأضاف: "الحدث فرصة مناسبة للمهتمين بالسياحة العلاجية والعاملين في الصحة والسياحة، وهي فرصة للطبي لتعريف المشاركين بالقطاع الصحي في المملكة".

يذكر أن الطبي كان راعياً إعلامياً للمنتدى في 2019 والذي أصدر توصيات من شأنها تعزيز القطاع الحيوي الذي تبلغ إيراداته السنوية 1.1 مليار دولار وعلى رأسها تعزيز مفهوم إعلان عمان لتوسيع مظلة السفر الصحي الذي يشمل المحاور الثمانية وهي السياحة العلاجية وسياحة طب الأسنان والسياحة الاستشفائية وسياحة المنتجعات وسياحة الأكل الصحي والسياحة الرياضية وسياحة التقاعد والسياحة المتاحة للجميع.

أعرب الرئيس التنفيذي لدبلي للعلاقات العامة محمود النشيط عن استمرار الشراكة مع جمعية المستشفيات الخاصة في الأردن وتوقيع اتفاقية رعاية الطبي الإعلامية الطبي المنتدى العالمي للسياحة العلاجية والسفر الصحي 2022 IHTF الذي يعقد تحت رعاية العاهل الأردني الملك عبدالله الثاني في عمان في الفترة 19 - 21 نوفمبر القادم.

وقال: "حازت الطبي على ثقة المؤسسات الطبية المحلية والعربية والعالمية، وسجلت منذ تأسيسها شراكات إعلامية في رعاية المنتديات والمؤتمرات والمعارض الطبية". وواصل: "عاد الحدث الدولي للانعقاد بعد جائحة كورونا وأكدا حضورنا فيها كراعٍ إعلامي بحريني للفعالية الدولية".

وأوضح النشيط من المتوقع أن يشارك في الحدث أكثر من



نوعها في مملكة البحرين لفئة الصم وضعاف السمع، والتي تأتي بالتعاون المشترك بين مراكز الرعاية الصحية الأولية وشركة زين البحرين وجمعية الصم وضعاف السمع من خلال تعزيز التواصل الفعال مع الأطباء والكوادر الصحية.

وأكد معاليه خلال كلمته أن تدشين هذه الخدمة يجسد الرؤى والتوجهات الداعمة للقطاع الصحي لحضرة صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة ملك البلاد المعظم حفظه الله ورعاه، والمتابعة المستمرة من صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة ولي العهد رئيس مجلس الوزراء حفظه الله، منوهاً بأهمية التعاون الوثيق بين كافة مؤسسات المجتمع من القطاع الخاص والمجتمع المدني في تحقيق الأهداف التي تتطلع إليها المملكة بمختلف قطاعاتها الهامة لاسيما القطاع الصحي،

التطبيق بلغة الإشارة

أكد معالي الفريق طبيب الشيخ محمد بن عبد الله آل خليفة رئيس المجلس الأعلى للصحة أن تدشين المركز المرئي للتطبيق بلغة الإشارة في مراكز الرعاية الصحية الأولية يفتح آفاقاً أوسع للتكامل بين القطاعين العام والخاص والأهلي ووضع نظام صحي يستند إلى أفضل المعايير العالمية ويعزز من جودة الحياة.

ودشن رئيس المجلس الأعلى للصحة المركز المرئي للتطبيق بلغة الإشارة في مراكز الرعاية الصحية الأولية الذي انطلق العمل به بمرجمتين، وقال البيان الصحفي الصادر عن المجلس أنها الخدمة الصحية الأولى من

رئيس
الأعلى
للصحة:

«نتواصل»

يفتح آفاقاً
أوسع
للتكامل



ومبادرات تكنولوجية تسهم في تعزيز المنظومة الصحية بالمملكة.

بحورها، قالت القائم بأعمال الرئيس التنفيذي لمراكز الرعاية الصحية الأولية د. لولوة شويطر أن هذه الخدمة في المراكز الصحية في أوقات الدوام الرسمي، وقالت في ردها على سؤال الطبي أنها تتمنى أن تشمل هذه الخدمة بقية المنظومات الخدمية الأخرى. وأضافت أنهم يدرسون تعليم الأطباء والعاملين في المراكز الصحية لغة الإشارة.

وأعربت عن بالغ شكرها لشركة زين البحرين وجمعية الصم البحرينية على دعمهم تدشين هذه الخدمة التي تعكس الشراكة المجتمعية وحب العمل بروح الفريق الواحد لتحقيق التطلعات المرجوة بما يصب في صالح الوطن والمواطن.

وذلك ما يميّز هذه الخدمة التي تمّ تدشينها اليوم لفئة الصم وضعاف السمع، والتي تُعتبر محطة مهمة ومميزة لتسهيل الخدمات الصحية المقدمة لهذه الفئة في مراكز الرعاية الصحية الأولية.

من جهته عبر السيد حسين الغريفي رئيس جمعية الصم البحرينية في كلمته بلغة الإشارة عن سعادته بإطلاق هذا المشروع الذي يرفع حاجزاً بين الصم وبين الخدمات الأساسية التي يحتاجونها. وقال: "تخيلوا لو أن مريضاً من الصم أعطي دواءً خطأ بسبب خلل في التواصل بينه وبين المريض".

من جانبه، قال المدير المنتدب في شركة زين البحرين محمد زين العابدin: "تفخر زين البحرين بالتعاون مع مراكز الرعاية الصحية الأولية وجمعية الصم البحرينية لإطلاق المركز المرئي للتطبيب بلغة الإشارة، والذي يهدف إلى تعزيز دور شركة زين البحرين الريادي كالشركة المبتكرة في مجال الاتصال، وذلك من خلال تقديمها مختلف أنواع الدعم لهذا المركز لتمكين فئة الصم من الوصول إلى جميع الخدمات بكل سهولة"، وأوضح بأن مبادرة "تواصل" تعكس استراتيجية زين البحرين للتنوع والشمولية، والتي هي مكون رئيسي من المعايير البيئية والاجتماعية وحوكمة الشركات، وهذا يندرج تحت استراتيجية الشركة لتنظيم أنشطة



الأمراض غير السارية الأكثر فتكًا

وأطلق التقرير الذي حمل عنوان "الأرقام غير المرئية: الحجم الحقيقي للأمراض غير السارية" ذلك في أول تجعّع سنوي لمجموعة رؤساء الدول والحكومات للوقاية من الأمراض غير السارية، بقيادة رئيس غانا ورئيس وزراء النرويج، عُقد على هامش الدورة السابعة والسبعين للجمعية العامة. ويأتي في أعقاب إطلاق غانا والنرويج للاتفاق العالمي بشأن الأمراض غير السارية في وقت سابق من هذا العام.

وقالت مديرة قسم الأمراض غير السارية في منظمة الصحة العالمية، بنتي ميكلسون: "إنها فكرة مغلوطة أنها أمراض تصيب البلدان ذات الدخل المرتفع".

إذ تسبب الأمراض غير السارية ما يقرب من ثلاثة أرباع الوفيات في جميع أنحاء العالم. يموت 17 مليون شخص دون سن السبعين بسبب الأمراض غير المعدية، ويعيش 86 % منهم في البلدان منخفضة ومتوسطة الدخل.

وأدت الجائحة إلى تفاقم عبء الأمراض غير السارية عن طريق تأخير الحصول على الرعاية وتعطيلها، وفي الأشهر الأولى للجائحة، أبلغ 75 % من البلدان عن تعطل الخدمات الأساسية للأمراض غير المعدية بسبب قيود الإغلاق وإعادة توجيه الموارد.

والتزم رؤساء الدول بالاتفاق العالمي للأمراض غير المعدية لإنقاذ 50 مليون شخص بحلول عام 2030.

ويسلط التقرير الضوء على مدى العبء العالمي للأمراض غير السارية وعوامل الخطر والتقدم الذي يحرزه كل بلد في جهوده لمكافحة هذه الأمراض والحالات.

على ذات الصعيد أصدرت مؤسسة غالوب استطلاعاً جديداً، بتكليف من منظمة الصحة العالمية ومؤسسة بلومبيرغ للأعمال الخيرية، وجد أن معظم المستجيبين من الدول الخمس المشاركة في الاستطلاع، بما فيها كولومبيا والهند والأردن وتنزانيا والولايات المتحدة، صنفوا عوامل خطر الأمراض غير السارية، أو صحة في بلدهم.

في كل ثانيتين، يموت شخص دون سن السبعين في مكان ما في العالم بسبب مرض غير معدٍ- مثل أمراض القلب والسرطان والسكري وأمراض الرئة. وبحسب تقرير جديد صدر عن وكالة الصحة الأممية، تعتبر الأمراض غير السارية أكثر الأمراض فتكًا على مستوى العالم.

دعا التقرير الذي أطلقه مدير عام منظمة الصحة العالمية د. تيدروس أدهانوم غيبريسوس قادة العالم إلى اتخاذ إجراءات عاجلة بشأن الأمراض غير السارية المسؤولة عن 17 مليون حالة وفاة مبكرة كل عام.

Bahrain

← Back to Map



Proportional mortality ⓘ



31 %

Cardiovascular diseases



19 %

Other NCDs

NCDs are estimated to account for

86%

of all deaths.



14 %

Cancers



5 %

Communicable, maternal, perinatal and nutritional conditions



4 %

Chronic respiratory diseases



9 %

Injuries



18 %

Diabetes





شيرين الأنصاري
صيدلانية

ماذا سيحدث

لو توقفت عن أخذ جرعة المضاد الحيوي؟

إذا كنت قد أصبت من قبل بعدوى بكتيرية، فمن المحتمل أن يكون قد وصف لك الطبيب المضادات الحيوية لعلاجك. من المحتمل أيضًا أن تتذكر أن طبيبك أو الصيدلاني أخبرك بأن من المهم تناول جميع أقراصك، حتى بعد اختفاء الأعراض.

ولكن هل هناك أي ضرر حقيقي في عدم إنهاء المضادات الحيوية بمجرد أن تشعر بالتحسن؟

دعونا نتعرف أولاً ما هي المضادات الحيوية وكيف تعمل.

أكبر! وسوف يستغرق التعافي من مرضك وقتاً أطول، وقد يضطر طبيبك إلى وصف المزيد من الأدوية. فيوصيك الصيدلاني دائماً بإكمال جميع أقراص المضاد الحيوي الموصوفة لك من قبل الطبيب وذلك لأن تناولها بانتظام حتى إنهاء جرعة العلاج يساعد في ضمان قتل جميع البكتيريا المسببة للأمراض أو منعها من التكاثر.

أظهرت الدراسات بأن الإفراط في استخدام المضادات الحيوية ستسبب مقاومة البكتيريا أيضاً، خاصةً عندما لا يكون العلاج صحيحاً. على سبيل المثال، أن تتناول مضاداً حيوياً عندما تكون مصاباً فقط بنزلة برد بسيطة، فمن المحتمل أن تصبح بعض أنواع المضادات الحيوية غير قادرة على العمل ضد البكتيريا ومكافحتها مما تسبب حالات تهدد الحياة في بعض الأحيان ولهذا السبب من المهم عدم تناول بقايا المضادات الحيوية أو تلك التي تم وصفها لشخص آخر؛ قد لا يكون العلاج المناسب لمرضك.

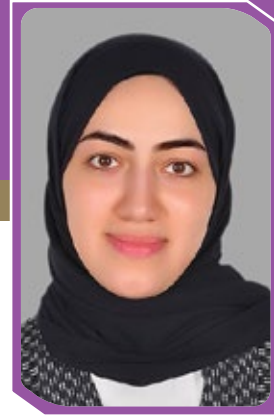
تُعرف المضادات الحيوية بالأدوية التي تعالج الأمراض التي تسببها البكتيريا وليست الفيروسات! فهي تعمل على تدمير أو إبطاء نمو البكتيريا وأيضاً تعطل وظائف حيوية هامة في البكتيريا الضارة، لتقضي عليها تماماً أو توقفها عن العمل.

يوجد هناك عدة أنواع للمضادات الحيوية، تعمل كل واحدة منها بشكل مختلف عن الآخر وتستهدف نوع معين من البكتيريا، ولذلك يصف لك الطبيب المضاد الحيوي الأنسب لك بناءً على نوع مرضك.

يعتقد البعض عند شعوره بالتحسن واختفاء جميع أعراض مرضه بأنه لم يعد هناك حاجة لإنهاء جرعة المضاد الحيوي التي وصفها الطبيب له. وهذا اعتقاد خاطئ جداً، لأن سيتم القضاء على جزء من البكتيريا فقط والجزء المتبقي سيستمر في التكاثر. فإذا أصبحت هذه البكتيريا مقاومة للمضادات الحيوية من المحتمل أن تسبب ضرراً

الوقاية الإشعاعية

للمهنيين والأطباء



زهراء عبدالله أحمد
أخصائية تقنية الأشعة

وبصدد ضمان الحماية الإشعاعية عالميًا، تشكلت اللجنة الدولية للوقاية من الإشعاع منذ العام 1928 والتي يتمثل دورها في تقديم توصيات وإرشادات بشأن الحماية وصياغة تدابير السلامة.

ومنذ ذلك الوقت فإن إجراءات الوقاية الإشعاعية تُعَمَّم على غالبية المستشفيات والمراكز الصحية في مختلف أنحاء العالم.

وفيما يخص المهنيين والأطباء العاملين بشكل مباشر مع الأشعة الطبية فإن نسب تعرضهم للإشعاع تتم مراقبتها بصورة شهرية من خلال جهاز خاص لقياس كمية الأشعة والذي يتم ارتداؤه أثناء أوقات عملهم، كذلك تستخدم مادة الرصاص لعزل الأشعة المنبعثة فيتم تبطين جدران غرف الفحص وأبوابها بهذه المادة وتزود الغرف بالزجاج المبطن بالرصاص لضمان سلامة جميع المهنيين في أماكن عملهم وغيرها من الإجراءات المتبعة التي يشرف عليها مسؤول الحماية الإشعاعية في كل قسم.

وكما يتم التركيز على إجراءات الوقاية الإشعاعية في البرامج الأكاديمية لتخصصات التصوير الطبي والتدريب عليها قبل الحصول على الرخص الطبية لمزاولة المهنة، وكذلك فإن المستشفيات والمراكز الصحية توفر كتيبًا خاصًا بتعليمات الحماية والوقاية الإشعاعية في كل أقسام الأشعة.

أما بالنسبة لوعي الأطباء عن الوقاية والحماية الإشعاعية، فقد أظهرت نتائج دراسة نشرها المركز الوطني للمعلومات التقنية الحيوية NCBI عام 2019 أن 80 % من الأطباء الذين أجريت عليهم الدراسة لم يتلقوا تدريبًا كافيًا في مجال الحماية الإشعاعية. لذلك تقترح العديد من الدراسات تكثيف مناهج الحماية والوقاية الإشعاعية في البرامج الأكاديمية للطب البشري لضمان إحاطة الأطباء الكاملة بخطر التعرض للأشعة وسبل الوقاية منها، فقد يتعرض الأطباء للأشعة أثناء العمليات الجراحية وفي بعض الإجراءات الطبية المختلفة. ومما لا شك فيه، أن الهيئة الوطنية لتنظيم المهن والخدمات الصحية بمملكة البحرين تقوم بدورها الكبير بالإشراف على جميع إجراءات الوقاية الإشعاعية المتبعة في المستشفيات والمراكز الصحية الحكومية والخاصة وضمان سيرها بالصورة الصحيحة الأمر الذي يؤكد على سلامة جميع المهنيين والأطباء العاملين في هذا المجال.

لا تكاد تخلو عمليات التشخيص والعلاج في الوقت الحالي من الإجراءات التي تتطلب وجود جرعات متباينة من الأشعة المؤينة كفحوصات التصوير الطبي وإجراءات العلاج الإشعاعي. الأمر الذي بدوره يعرض المهنيين والأطباء العاملين في هذا المجال إلى احتمالية التعرض لهذه الأشعة بصورة متكررة، لذلك فإن الوكالة الدولية للطاقة الذرية تعتبر تنظيم استخدام مصادر الإشعاع والتي من بينها الأشعة الطبية والوقاية منها مسؤولية وطنية تقدم من أجلها الدعم للمشرعين والمنظمين لتوفير نظام شامل لمعايير الأمان الدولية بهدف الوقاية الإشعاعية للمهنيين والأطباء والمرضى.





د. وئام حسين

استشاري الغدد الصماء والسكري
البورد الأمريكي في الغدد الصماء والسكري

أمراض

الغدة الدرقية

الشائعة في البحرين

تعتبر أمراض الغدة الدرقية من أكثر اضطرابات الغدد الصماء شيوعاً في البحرين ويتم تشخيصها متأخراً في كثير من الحالات. لا يوجد مسح أو دراسة محددة في البحرين لتقدير المرض إلا أنه يقارب أكثر من 10% من البالغين وأكثرها في الإناث. أصبح معظم البالغين الآن أكثر وعياً بالغدة ومشاكلها عن طريق أفراد أسرهم المصابين بالمرض أو القراءة عنه.

الغدة الدرقية هي غدة على شكل فراشة، وتعتبر من أكبر الغدد الصماء في الجسم، وتقع في منتصف أسفل العنق. وظيفتها الأساسية هي التحكم في التمثيل الغذائي في الجسم ولكن لها تأثير كبير على أكثر الأعضاء مثل المخ والقلب والمبايض وحتى الجلد. تنتج الغدة الدرقية هرمونات تؤثر بشكل أساسي على كل عضو ونسيج وخلية في الجسم. إذا تُركت الغدة دون علاج، يمكن أن يتسبب مرض الغدة الدرقية في ارتفاع مستويات الكوليسترول وأمراض القلب اللاحقة والعقم وضعف العضلات وهشاشة العظام ومشاكل الوزن.

الغدة الدرقية معرضة للعديد من المشاكل المتميزة، وبعضها شائع للغاية. يمكن تقسيم هذه المشاكل إلى تلك المتعلقة بإنتاج الهرمون (أكثر من اللازم أو القليل جداً)، وتلك الناتجة عن زيادة نمو حجم الغدة الدرقية مما يتسبب في ضغط على هياكل الرقبة المهمة أو الظهور ببساطة كتلة في الرقبة، وتشكيل العقيدات أو كتل داخل الغدة الدرقية مقلقة لاحتمال وجود سرطان الغدة الدرقية.

عندما تفرز الغدة الدرقية الكثير من الهرمونات، يستخدم الجسم الطاقة بشكل أسرع مما ينبغي. تسمى هذه الحالة بفرط نشاط الغدة الدرقية عندما لا تنتج الغدة الدرقية ما يكفي من الهرمونات، يستخدم الجسم الطاقة بشكل أبطأ مما ينبغي وتسمى هذه الحالة بقصور الغدة الدرقية.

قد يكون من الصعب تشخيص مرض الغدة الدرقية لأنه من السهل الخلط بين الأعراض والحالات الأخرى ولكن لحسن الحظ، هناك فحص دم بسيط وسريع يمكنه تحديد اضطرابات الغدة الدرقية حتى قبل ظهور الأعراض عندما يتم اكتشاف مرض الغدة الدرقية مبكراً، يمكن للعلاج السيطرة على الاضطراب حتى قبل ظهور الأعراض. ويمكن أن تستمر أمراض الغدة الدرقية مدى الحياة، ولكن من خلال الإدارة الدقيقة، يمكن للأشخاص المصابين بأمراض الغدة الدرقية أن يعيشوا حياة صحية وطبيعية جداً.



خمول الغدة الدرقية (قصور الغدة الدرقية)

تشمل الأعراض الشائعة للحالة التعب، وقلة التركيز والسيان، وآلام العضلات، والإمساك، وجفاف الجلد، وجفاف الشعر الخشن، وزيادة الوزن، وفترات الحيض الغزيرة. وقد يحدث أيضاً تباطؤ في معدل ضربات القلب وعدم تحمل البرد وانتفاخ حول العينين.

أما في الأطفال قد يتأخر النمو، وقد تتضخم الغدة الدرقية عند بعض الناس.

يعتبر هرمون الغدة الدرقية مهماً للمرأة للحامل، كما أنه مهم لنمو الجنين خاصة في الأشهر الثلاثة الأولى. وللعلم الحمل آمن تماماً عند النساء اللواتي يخضعن لعلاج هرمون الغدة الدرقية البديل عن طريق الحبوب ومع ذلك، فإن الفحوصات الطبية المنتظمة أثناء الحمل مهمة بسبب إمكانية الزيادة المحتملة في كمية الجرعة. أيضاً من الأهمية للمرضى أن يستمروا في أخذ العلاج، خاصة في وقت مبكر من الحمل ومتابعة مستوى الهرمون طول الحمل وبعد الولادة.



أحمد بن خلفان الزعابي
كاتب - سلطنة عُمان

أهمية الفحوصات الطبية

الحكمة ضالة المؤمن والمثل الذي يتردد على مسامعنا دائماً يقول درهم وقاية خير من قنطار علاج، ولأن السُّبل أصبحت متاحة لنا لإجراء الفحوصات الطبية فهي فرصة ينبغي الاستفادة منها.

المستمرة من تم تشخيصه بمرض مزمن ويحتاج إلى متابعة منتظمة مع الطبيب للحصول على رعاية مستمرة بهدف السيطرة على المرض ومنع حدوث المضاعفات.

ما يلفت الإنتباه حقاً هو أن الدليل أشار إلى أرقام في غاية الأهمية تتعلق ببعض الفحوصات الدورية حيث بلغت نسبة شفاء من خضعن من النساء للكشف المبكر عن سرطان الثدي 95 %، وأن 90 % من الأشخاص الذين يُشخصون بسرطان القولون في مراحله المبكرة يتمتعون بحياة أطول، كما أن 90 % من النساء اللواتي يجرين الفحص الدوري لسرطان عنق الرحم في مراحل مبكرة يسهل علاجهن، وأشار الدليل إلى أن 46 % من الأشخاص لا يعلمون أنهم يعانون من ارتفاع ضغط الدم إلا بعد الذهاب إلى الطبيب والأخطر أن 45 % من حالات السكتة القلبية تكون صامتة ولك عزيزي القارئ أن تتخيل كم هي الأهمية من إجراء الفحوصات الدورية سواء على مستوى الشخصي أو المجتمعي، وتتوفر لدينا في سلطنة عُمان فحوصات طبية مجانية تجري في المستشفيات والمراكز الصحية الحكومية ضمن برنامج وزارة الصحة إفحص وإطمئن حيث تستهدف من بلغ سن الـ 40 ويخضع الشخص لإجراء الفحوصات الدورية بهدف الكشف المبكر عن أمراض ارتفاع ضغط الدم والسكري والكلية وأمراض القلب.

ولأن الصحة تاج على رؤوس الأصحاء ولأن المرضى هم من يدركون معنى هذه المقولة، ولأن الصحة نعمة تستوجب الشكر وعلينا أن نحافظ عليها وطالما أن الفحوصات الدورية متوفرة فلماذا لا نستغل الفرصة قبل أن تقع الفأس على الرأس، ودمتم بخير.

على الرغم من المستوى المعرفي الذي يتمتع به البشر في وقتنا الحاضر إلا أن هناك مجموعة من الناس لا يزالون يجهلون أهمية إجراء الفحوصات الطبية الدورية ويراجعون المؤسسات الصحية عندما تلم بهم حالة مرضية عارضة وتتسبب في إعتلال صحتهم الجسدية أو النفسية، وبحسب دليل الفحوصات الطبية الشاملة الصادر عن مجلس الصحة لدول الخليج العربية فإن إجراء الفحوصات الطبية الدورية تساعد على الكشف عن بعض الأمراض التي لا تظهر أعراضها في مراحل مبكرة بالإضافة إلى أن إجراء الفحوصات الدورية تعمل على الوقاية من الأمراض والوقوف على عوامل الخطورة والكشف عنها في مراحل مبكرة قبل ظهور الأعراض والبدء في علاجها ومنع مضاعفاتها كضغط الدم والكوليسترول حيث لا توجد لهم أعراض، وبالتالي فإن إجراء الفحوصات الطبية الدورية تساهم في الحفاظ على صحة الإنسان.

وبحسب الدليل أيضاً فإن خضوع الشخص لإجراء الفحوصات الطبية الدورية يعتمد على عدد من العوامل كالفئة العمرية والجنس والتاريخ المرضي للعائلة، كما عرّف الدليل في ذات الوقت الفروقات بين الفحوصات الدورية والاختبارات التشخيصية وكذلك الرعاية المستمرة والتي بالفعل نحتاج لأن نكون على دراية بها، حيث أن الفحوصات الدورية تجري لشخص سليم قبل ظهور الأعراض لمرض معين بهدف الكشف المبكر عنه ومنع حدوث المضاعفات، أما الإختبارات التشخيصية يتم عملها لتأكيد تشخيص مرض بعينه لدى الشخص المشتبه بإصابته والبدء في علاجه، ويخضع للرعاية



ألمك بمسكن!

اختصر



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

بعض مسكنات الألم (الخفيفة) مع الأوجاع اليومية خصوصاً وأن الكثير من المعاناة النفسية لها مظاهر جسدية. فعندما تشعر بالقلق أو التوتر - على سبيل المثال - قد تميل إلى شد عضلات بطنك، بينما الناس الآخرون يتنفسون بسطحية أو يضغطون بقيضاتهم... أو ليس كذلك؟ وهكذا تساعدك ملاحظة مثل هذه العلامات الجسدية في إدارة المشاعر التي تسببها بفعالية.

من جهة أخرى، وجد بأن الاتصال بأشخاص آخرين يحمي بشكل كبير من جميع أنواع الألم، فالدعم الاجتماعي ندرته جميعاً وكيف أنه يخفف من أعراض الألم الجسدي لا سيما وأن الدراسات الطبية أثبتت أيضاً بأن الأشخاص الذين لديهم دعم اجتماعي أكثر، لديهم استجابات أكثر اعتدالاً لهرمون الكورتيزول في مواجهة الإجهاد. فوجود العائلة أو الأصدقاء من حولك - طالما أن العلاقات صحية - يعد حقيقة أمراً وقائياً عندما يتعلق الأمر بالألم النفسية المرتبط بحياة الفرد، وهذا يؤكد بأن المعاناة النفسية تختلف تماماً عن نظيرتها الجسدية، ولعله أيضاً يمكنك تهدئة ألمك في بعض الأحيان عن طريق تهدئة آلام الآخرين.

ختاماً، أؤكد هنا ودائماً أن مساعدة الآخرين في الضيق يؤدي جزءاً إلى تنظيم عاطفي أفضل ويقلل من أعراض الاكتئاب وربما لا تحتاج لتذكيرك بأن منح الحب قد يكون في الواقع أفضل استراتيجية - إن صح التعبير - لتقليل الألم في هذه الحياة.

وبشكل ما فالألم الظهر أمر شائع، لكن هناك نوع مختلف من الأذى يكون أكثر شيوعاً في حياتنا، وربما في حياة ذلك الفرد ألا وهو: المعاناة النفسية؛ وهنا لا أعني الاكتئاب أو القلق، الذي يتطلب تدخلاً مهنيًا، بل أعني الطحن الروتيني المزمن للصراع وعدم الرضا والحزن، والذي غالباً ما يشكل وجعاً خفيفاً في خلفية أيامنا هذه!

ولعلني أجد - نفسي مستنتجاً - هنا فأقول أن معظم تلك الآلام قد تكون مرصاً واحداً له أسماء عديدة من الناحية العصبية؛ حيث أشارت إحدى الدراسات الطبية إلى: أن الألم الجسدي ينشط عدة أجزاء من الدماغ، لا سيما القشرة التي يطلق عليها القشرة الحزامية الأمامية، فوجد علماء الأعصاب أن أدمغتنا تعاني من الألم العاطفي في نفس المكان!

وهذا يقودنا إلى نقطة جوهرية ومدركة، وهي أن الألم الجسدي يتكون من جزئين أساسيين: المكون الحسي (الإحساس الجسدي) والمكون العاطفي (الإدراك غير المرغوب أو المكروه). وهنا يشترك الألم النفسي في هذا المكون الثاني، ولعلنا لاحظنا ذلك في واقعنا أحياناً.. ألم تلاحظ فرداً ما أضى يعاني من صداع شديد لأول مرة في حياته فقط بعد وفاة قريب له وبشكل غير متوقع!

وبالتالي سواء أكان ذلك الألم علامة تحذير مفيدة أو مجرد إزعاج، يمكن للألم النفسي أن يعيق حياتنا. وربما الحيلة هنا، هي جعلها قابلة للإدارة بأمان، دون محوها تماماً، كالتى تفعلها

في فترة ما تسمع من بعض من هم حولك، شكوى ألم الظهر - ربما لإصابة ما قد ألفت بذلك الفرد، فأدى إلى وجع خفيف - عندها قد يقدر الشخص أهمية تلك الإشارات التي يرسلها الألم، فيبدأ بالاهتمام بألمه، ولأنه بلا شك يرغب في أن يكون قادراً على المشي بشكل مستقيم لبضعة عقود أخرى ولا يريد المخاطرة بإصابة دائمة. ومع ذلك، فهو حتماً لا يستمتع بذلك الألم، وكان يتناول مسكناً لتخفيف انزعاجه!



متلازمة

انكسار القلب 02

اللغز الجدلي في الفلكلور الطبي الحديث

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

في الجزء الأول من المقال تحدثنا عن أول اكتشاف لمتلازمة انكسار القلب في اليابان عام 1990 والتفريق بينها وبين النوبة القلبية (Myocardial Infarction) وفي هذا الجزء نتناول تعريفها وأسبابها.

متلازمة انكسار القلب-Takotsubo cardiomyopathy-Bro-ken heart syndrome هي حالة حقيقية فسيولوجية قد يتعرض لها القلب فيتضخم فيه البطين الأيسر من جراء التعرض إلى الصدمات العاطفية، كالحزن أو الإجهاد النفسي البدني الشديد فيسبب قصور حاد في ضخ الدم بشكل مؤقت بينما تواصل باقي أجزاء عضلة القلب عملها بشكل طبيعي ويُعتقد أن هذا التضخم يحدث عندما ترتفع نسبة إفراز هرمونات الإجهاد مثل الأدرينالين والنورادرينالين في حالات التوتر والإرهاق النفسي والجسدي والوجداني فتسبب تشنجات واضطرابات في الأوعية الدموية الدقيقة للقلب. كما أن الفائض من هذه الهرمونات قد يترسب في الخلايا العضلية مما يسبب الآلام العضلية المزمنة المنتشرة على نطاق واسع في الجسم.

وتم إغزاء الأسباب التي قد تؤدي لهذه المشكلة إلى مسببات جسدية مثل التعرض لعملية جراحية خطيرة، حدوث فشل حاد في التنفس أو الإجهاد البدني الشديد ولكن تم ترجيح نسبة المسببات العاطفية في حدوثها بشكل أكثر شيوعاً مثل الخوف، القلق، الغضب، فقد سواء بموت أحدهم أو الانفصال، الصراعات في العلاقات الإنسانية والصدمات العاطفية الشديدة سواء من قول أو فعل جارح.

والجدير بالذكر بأن العلماء قد توصلوا لتشخيص متلازمة انكسار القلب وطرق علاجها من قبل ما يقارب 30 عاماً من الآن إلا أن الفسيولوجية المرضية لهذه الظاهرة لا تزال

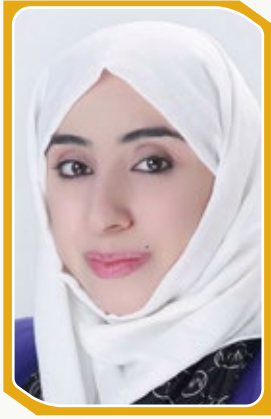
غامضة نوعاً ما وقيّد الأبحاث العلمية المتواصلة.

على الرغم من أن التشخيص الدقيق وتلقي العلاج المناسب والدعم النفسي الكافي الذي يساهم في تعافي حوالي 95% من المرضى بشكل كامل إلا أن الأسابيع الأولى من الإصابة بهذا الاعتلال تُعد الأكثر حرجاً لبعض الحالات لأنها تحتاج لفحص متكرر لتقييم مرحلة التعافي وللحد من حدوث بعض المخاطر المصاحبة مثل التعرض للسكتة الدماغية خلال أول شهر من الإصابة والدخول للمستشفى.

وبالتالي حتى بعد مرحلة التعافي التام فإن هؤلاء المرضى يحتاجون لتلقي الرعاية القلبية طويلة المدى للاطمئنان على استقرار حالتهم الصحية.

ونتيجة لذلك فإن القلب ليس مجرد أوعية وشرابيين تستجيب لأوامر الدماغ بالنبيض وإنما هو منظومة متكاملة تعقل وبه شبكة عصبية ثنائية الطرف مرتبطة بالدماغ وقادرة على اتخاذ القرارات الوجدانية بشكل منفصل عن الدماغ كما له ذاكرة للألم مشابهة لمثيلتها في الدماغ فالقلب هو





هبة الحبيب

أخصائي أول عظام في العلاج الفيزيائي
المملكة العربية السعودية



وَاحْرَضَ عَلَى حِفْظِ الْقُلُوبِ مِنَ الْأَذَى
مَرُجُوعَهَا بَعْدَ التَّنَاقُرِ يَعْغُبُ
إِنَّ الْقُلُوبَ إِذَا تَنَاقَرَ وَدَّهَا
شِبْهُ الرُّجَاجَةِ كَسَرُهَا لَا يُشْعَبُ
فترفق بقلبك وبقلوب من حولك وأُخرج إلى كل ما
عداك من الرحمة إليك حتى لا تكون سبباً خفياً في
معاناة، أو مرض أحداً ما.
ودامت قلوبكم حية رحيمة ..

سكن الروح وميدان النفس ومنبع الطمأنينة وهو
المضغة التي إذا صلحت عزائمها صلح كل ما سواها
من الجسد والذي أشار له سيد الخلق الرسول الكريم
ص في الحديث الشريف : {أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً:
إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ
كُلُّهُ، أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ}

وعلى الرغم من أن متلازمة انكسار القلب لم يتم
اكتشافها كما أشرنا مسبقاً إلا من ما يقارب الـ 30
عاماً إلا أن أمير البغاء علي بن أبي طالب ع قد أشار
لها قبل ما يقارب الـ 1400 عام في قوله :



التوحدديون

وفهم لغة الجسد

باستخدام مخطط كهربية الدماغ (EEG)، سجل الباحثون موجات دماغ الأطفال المصابين بالتوحد وغير المصابين بالتوحد أثناء مشاهدتهم مقاطع فيديو لنقاط متحركة تم ترتيبها لتبدو وكأنها شخص. في مقاطع الفيديو هذه، تم تحريك النقاط لتمثيل أفعال مثل الجري أو الركل أو القفز، وفي بعض الأحيان تم تدويرها في اتجاهات مختلفة أو خلطها بحيث لا تتحرك مثل شخص. طُلب من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 و16 عامًا إما التركيز على لون النقاط أو التركيز على ما إذا كانت النقاط تتحرك مثل شخص. وجد الباحثون أنَّ الأطفال المصابين بالتوحد لم يتمكنوا من فهم النقاط عندما تتحرك مثل شخص، لأنهم كانوا في نفس الوقت يركزون على لون النقطة.

قالت نايت: «إذا كان دماغهم يعالج حركات الجسم بشكل أقل، فقد يواجهون صعوبة في فهم الآخرين، ويحتاجون إلى إلقاء اهتمام إضافي للغة الجسد لرؤيتها». معرفة هذا يمكن أن يساعد في توجيه طرق جديدة لدعم الأشخاص المصابين بالتوحد.

وقال جون فوكس المؤلف الرئيسي للدراسة «هذا دليل إضافي على كيفية تعامل دماغ شخص مصاب بالتوحد مع العالم من حوله». هذا البحث هو خطوة حيوية في خلق مساحة أكثر شمولاً للأشخاص المصابين بالتوحد من خلال إعطاء لمحة عن كيفية معالجة دماغهم لجزء غير لفظي من التواصل.



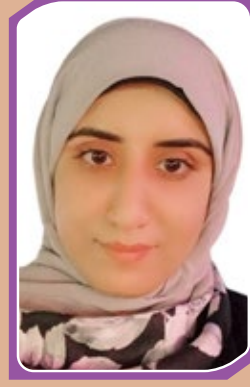
ربحانة حبيل
قيادية تربوية

عندما يميل الشخص أثناء المحادثة أو يتراجع خطوة إلى الوراء ويعقد ذراعيه، فهذا يعبر عن لغة الجسد، وهي جزء حيوي من التواصل البشري.

وجد باحثون في معهد «ديل مونتي» لعلم الأعصاب بجامعة روتشستر أنَّ الأطفال الذين يعانون من اضطراب طيف التوحد قد لا يعالجون دائمًا حركات الجسد للأشخاص الآخرين بشكل فعال، لا سيما إذا تشتت انتباههم بسبب شيء آخر. كانت هذه نتيجة لدراسة جديدة منشورة في موقع «ساينس ديلي» في يوليو 2022م

قالت إميلي نايت المتخصصة في طب الأطفال وعلم الأعصاب: «إنَّ القدرة على قراءة لغة جسد شخص ما والاستجابة لها أمر مهم في تفاعلاتنا اليومية مع الآخرين». وأضافت: «في التوحد تشير النتائج التي توصلنا إليها إلى أنه عندما يتشتت انتباه الأطفال المصابين بالتوحد بسبب شيء آخر، فإنَّ أدمغتهم تعالج حركات الشخص الآخر بشكل مختلف عن أقرانهم».





زهراء داوود
أخصائية تعديل سلوك

لا يشعُر بالنُعاس أبداً!

أكتب ها هُنا نيابة عن كل أمهات اضطراب التوحد، عن شعور الإنهاك والتعب المتواصل الذي يُخلفه اضطراب النوم، فالسلسلة تتواصل من المريض إلى الأم وتطولنا نحنُ الأخصائيين كذلك.

يعاني 60 % من أطفال التوحد من مشاكل في النوم أو خلل في الساعة البيولوجية، فمشاكل النوم لديهم لها عدة أنواع، إما أن ينام الطفل متأخراً، أو قد يصحو فجأة عند منتصف الليل، أو تكون عدد ساعات نومه أقل من المُعدل الطبيعي.

ويترتب وراء هذا الاضطراب زيادة في نوبات الغضب Tantrum behaviour والعصبية لدى الطفل ويقل استيعابه للتعليم والتدريب في المراكز وتنخفض استجابته للجلسات العلاجية في العيادة، والألم أيضاً تبقى مُجهدّة وعصبية بسبب قلة النوم.

لذلك سأسرد في هذا المقال كيفية حل مشاكل النوم عند المصابين باضطراب التوحد وقبلها سأذكر أسبابه:

1. الروتين: لأن الطفل التوحدي يرمج نفسه على النوم عند ساعة مُعينة والاستيقاظ عند ساعة مُعينة.
2. انقلاب الساعة البيولوجية: أي النوم يكون في النهار والاستيقاظ في الليل.
3. الحساسية المُفرطة: الحواس عند أطفال التوحد عادةً تكون أكثر حدة من الأشخاص الطبيعيين، فهم يشعرون بأحاسيس معينة لا نلتفت إليها أبداً، فمن الممكن أن الطفل يتحسس تجاه أضواء معينة وأصوات يشعر بالضيق تجاهها أثناء النهار، فبالنسبة إليه أن الليل جو مُناسب جداً ومريح نفسياً للاستيقاظ بعيداً عن كل الصخب والأضواء المزجة.
4. العادات السيئة: فبعض من أطفال التوحد يعتادون على النوم بالارتباط بشيء محدد، على سبيل المثال يشترط أن ينام على الإرجوحة، ففي حالة غياب هذه الأشياء المرتبط بها يعزف عن النوم.

نأتي الآن لعرض بعض من الإستراتيجيات العلاجية لحل مشاكل النوم عند أطفال التوحد:

فرض روتين مختلف على طفل التوحد لكسر الروتين المعتاد عليه عن طريق ضبط ساعة معينة (مثلاً عند العاشرة مساءً) للنوم وتدريبه على الإستلقاء على السرير.

وضع خطة معينة (روتين يتبع روتين) عن طريق إتباع ما يُسمى بالسلسلة المعقدة Task analysis تكون على خطوات متسلسلة:

أ – عند العاشرة مساءً، انظر إلى الساعة (تحديد وقت الخلود للنوم)

ب – الذهاب إلى الحمام لقضاء الحاجة وغسل الأسنان

ج – إرتداء بيجامة النوم

د- من الممكن قراءة قصة قصيرة

عندها سيعشق هذا الروتين المتكون من عدة خطوات وسيعتاد على النوم عند الساعة العاشرة مساءً بدون أي رفض.

التغييرات التي تحدث داخل المنزل يجب أن توضع بعين الاعتبار مثلاً، عندما يستنشق روائح معينة كالعطور التي لا يتقبلها الطفل التوحدي فإنها تؤثر سلباً على نومه.

الأصوات: يجب حجب أي نوع من أنواع الأصوات التي ينزعج منها قدر الإمكان واستغلال الموسيقى التي يعشقها الطفل وتشغيلها أثناء النوم أو تشغيل آيات من الذكر الحكيم لبث الطمأنينة وتهئية الجسم لإفراز هرمون الميلاتونين.

تناول المكملات الغذائية مثل الكالسيوم والمغنيسيوم و B12 نوعاً ما ستكون عامل مساعد مع وضع روتين ثابت للنوم لحل مشكلة الأرق.

اضطراب النوم لدى المصابين بالتوحد يؤدي إلى ظهور مشاكل سلوكية شديدة (مثل العدوانية والإكتئاب والنشاط الحركي الزائد ونوبات الغضب) تؤثر سلباً على حالتهم الصحية، لذلك يتوجب ضبط الساعة البيولوجية لتفادي هذا المشاكل.



محمد بن عبدالله:

النظام الصحي
يشهد بتغيرات

جذرية

قال معالي الفريق طبيب الشيخ محمد بن عبدالله آل خليفة رئيس المجلس الأعلى للصحة أن النظام الصحي في مملكة البحرين مقبل على تغيير جذري عبر عدة مبادرات. وأوضح في المؤتمر الصحفي حول تنظيم البحرين للمؤتمر الدولي الأول للتمريض والقبالة أن التغيير سيحول نظام التمويل للمستشفيات الحكومية ومراكز الصحة الأولية من ميزانية مخصصة من وزارة الصحة إلى تأمين صحي، وسيشمل تحول هذه المؤسسات إلى نظام التسيير الذاتي.



الدكتورة جميلة مخيمر أنه من المتوقع أن يستقطب المؤتمر أكثر من 200 خبير في مهنتي التمريض والقبالة ومجالات التعليم والتدريب والبحث العلمي والإدارة والصحة العامة ويتوقع أن يحضره أكثر من 300 من الممرضين والممرضات والقبالات من البحرين ودول الخليج والدول العربية والأوروبية.

وأشارت إلى أن موضوع المؤتمر سيرتكز على "الاستثمار في تعليم التمريض من أجل الأمن الصحي"، والذي تم اقتباسه من الموضوع السنوي للاتحاد الدولي للممرضين والممرضات، حيث أنه تواجه مهنة التمريض والقبالة في البحرين تحديات مختلفة بما في ذلك نقص الممرضات والقبالات الوطنيات المدربات، ومحدودية برامج مدارس التمريض وزيادة الطلب على خدمات التمريض والفجوات في أبحاث التمريض وبالتالي يوفر هذا المؤتمر وسيلة لمناقشة هذه التحديات واقتراح استراتيجيات لتطوير التمريض.

على ذات الصعيد قالت د. فريبا الدرازي استشارية التمريض ورئيس اللجنة العلمية للمؤتمر أن المؤتمر سيناقش المحاور الرئيسية للمؤتمر وهي: الحوكمة والقيادة، والممارسة التمريضية القائمة على الأدلة والبراهين، والرقمنة والتكنولوجيا والذكاء الاصطناعي والابتكار في التمريض والقبالة، وممارسة الرعاية المتقدمة والصحة العامة، وأهداف التنمية المستدامة والأمن الصحي وسط جائحة كورونا، والتحول النوعي في تعليم التمريض والقبالة.

وأوضحت أن المؤتمر سيشهد أوراق علمية عديدة منها دراسات بحثية ومراجعات أدبية وقصص نجاح وتجارب وتقارير دراسة الحالة، والابتكارات والتدخلات السريرية ومكونات مشاريع الدراسات العليا، وسيخصص المؤتمر جلسة لتذكر زملائنا وممرضاتنا وقابلاتنا وغيرهم من المهنيين الصحيين الذين فقدوا حياتهم خلال جائحة كورونا.

وقال: "إن الخدمات الصحية في البحرين تمر بفترة تطوير جذري بتطبيق نظام الضمان الصحي، وأولاً تغيير نظام التمويل للمستشفيات الحكومية ومراكز الصحة الأولية من ميزانية مخصصة من وزارة الصحة إلى تأمين صحي يعمل فيه صندوق الضمان "شفا" كمشتري خدمة للمواطنين المؤمنين لديه، وتقوم المستشفيات الحكومية والخاصة والمراكز الصحية الأولية بدور مقدم الخدمة". وواصل: "كما أن العلاقة بين صندوق الضمان "شفا" ومقدمي الخدمة عقود تبين واجبات مقدمي الخدمة وتعهد الصندوق بتحمل تكاليف العلاج حسب الاتفاق الموقع بين الجهتين موضح الأسعار وضمانات جودة الخدمة والقائم على أساس قانون الضمان الصحي".

وعن جهة التمويل، قال: "تتكفل الحكومة بدفع الاشتراك السنوي للمواطنين لشفا والذي يكفل للمواطن حق المعالجة بمختلف درجاتها في المراكز الصحية وفي المستشفيات العامة والمتخصصة كما تضمن له العلاج في الخارج إذا تطلب الأمر". وكشف عن آليه العمل قائلاً: "تمرر المطالبات من مقدمي الخدمة إلى "شفا" من خلال نظام التأمين الصحي الوطني (NHIS) والذي تقوم بتشغيله شركة وطنية يمرر المعلومات إلى المجلس الأعلى (دائرة اقتصاديات الصحة) وإلى شفا لمراجعتها ودفعه إلى المستشفى في فترة محددة".

وعن التغيير الثاني أوضح: "سيغير نظام الإدارة للمستشفيات الحكومية والصحة الأولية إلى نظام التسيير الذاتي، يعني أن دخل المستشفى سيعتمد على جودة الخدمة المقدمة ومدى إقبال الناس عليه، كما أن دخل طبيب الأسرة والذين يعملون كفرق من الأطباء والممرضين من خلال اختيار المريض طبيبه أي اختيار المجموعة العلاجية المؤلفة من أطباء وممرضين لتلقي الخدمة منهم بشكل تنافسي مع المجموعات الأخرى. الخدمة في جميع المستويات مركز اهتمامها المريض" من جهتها قالت رئيسة جمعية التمريض البحرينية



رئيس الأعلى للصحة: إمكانات بحرينية لاستضافة الفعاليات الطبية العالمية

المناعة المكتسبة.

من جانبها، أكدت وزيرة الصحة د. جليلة السيد جواد أن مؤتمر البحرين الدولي الأول لنقص المناعة المكتسبة يجسد ما يحظى به القطاع الطبي في المملكة من اهتمام ومساندة تعزيزاً لتقدمه.

وأوضحت أن مملكة البحرين

وأوضح في كلمته الافتتاحية للمؤتمر الذي انعقد في 22 - 23 سبتمبر أن الفعالية تستهدف تطوير القطاع الطبي وتشمل جميع الدول المشاركة في ظل حرص المشاركين من الخبراء والمحاضرين على عكس تجاربهم على دولهم في القطاع الطبي وبالتحديد التعامل مع مرض نقص



قال معالي الفريق طبيب الشيخ محمد بن عبدالله آل خليفة رئيس المجلس الأعلى للصحة مؤتمر البحرين الدولي الأول لنقص المناعة المكتسبة محطة مهمة لتأكيد ما تتمتع به مملكة البحرين من إمكانيات وقدرات عالية لاستضافة الفعاليات الطبية العالمية.

وطرحت د. السلمان في فعاليات اليوم الثاني، ورقة ناقشت فيها أمثلة حول مرض نقص المناعة المكتسبة من المنطقة إضافة إلى مناقشة عدة أمور متعلقة بالمرض.

من جهتها ناقشت د. ليلي جاسم من دولة الإمارات العربية المتحدة مرض نقص المناعة المكتسبة ومرض السل، إضافة إلى محاضرة د. أسامة الباكسامي من دولة الكويت حول فرص العدوى في مرض نقص المناعة المكتسبة، وقدم د. أوكوز ريسات من البحرين شرح مفصل حول الأمراض غير الحميدة في مرض نقص المناعة المكتسبة، فيما تطرق د. فيريال خميس من سلطنة عمان إلى الإصابة بالفيروس والتهاب الكبد.

كما شهد المؤتمر مناقشة أعضاء اللجنة العلمية أمثلة حول مرض نقص المناعة المكتسبة وقدمها عدد من الخبراء والاستشاريين، فيما قدمت د. بتول علي من المملكة العربية السعودية تجربة مركز جدة لمرض نقص المناعة المكتسبة، ود. نزار بهياري من السعودية تحدث عن تحديات العاملين في القطاع الصحي والمرضى، فيما كانت محاضرة عن دور المنظمات الحكومية في رعاية مرضى نقص المناعة المكتسبة والمجتمع قدمها د. مهدي كركوري من المغرب، وتطرقت د. بسمة الصفار إلى التطعيم في مرض نقص المناعة.

وتحدث د. عادل الصياد حول الأمور الأخلاقية والقانونية في مرض نقص المناعة المكتسبة وتجارب مملكة البحرين حول هذا الشأن.

وشارك في المؤتمر الذي نظمته أديوكيشن بلاس أكثر من 400 مشارك حضورياً وعبر الاتصال المرئي.

تولي اهتماما بالغا للبرامج الوطنية الوقائية بصفة عامة ولبرنامج مرض نقص المناعة المكتسبة بصفة خاصة، كما تحرص دائما على توفير التمويل المستدام للتغطية الصحية الشاملة وضمان الالتزام بتأمين الحماية الاجتماعية اللازمة للمصابين بمرض نقص المناعة المكتسبة.

ولفتت إلى أن التشريعات والإجراءات التي اتخذتها المملكة ساهمت بشكل كبير ومؤثر في وضع سياسات للحد من المرض والوقاية من مضاعفاته من خلال السير قدما في تنفيذ خطط واستراتيجيات فاعلة تضمن التكامل والتنسيق والشراكة المجتمعية بين البرامج الوطنية مع المرضى والمصابين.

وقالت رئيس المؤتمر د. جميلة السلمان أن المؤتمر يمثل فرصة للباحث لمواكبة أحدث المستجدات الطبية العالمية في مجالات الوقاية من مرض نقص المناعة المكتسبة والتشخيص والعلاج وتقديم سبل الرعاية الصحية للمصابين به، إلى جانب طرح مجمل التجارب والبحوث الدولية في هذا الجانب بمشاركة مجموعة من الأطباء الاستشاريين والمختصين.

وأضافت وهي استشارية الأمراض المعدية والأمراض الباطنية بمجمع السلمانية الطبي أن هناك توجهات لتفعيل جهود مكافحة هذا المرض على مختلف المستويات سواء من خلال نشر الوقاية بالرعاية الأولية وتقديم سبل العلاج بالرعاية الثانوية، وصولا لتحقيق الأهداف المنشودة والرامية إلى منع انتقال العدوى بالفيروس عبر البرامج الوقائية والتشخيص المبكر ومنع المضاعفات، وتوفير مجمل الخدمات العلاجية اللازمة إلى جانب القضاء على مختلف أشكال التمييز ضد المتعاشين مع المرض.

د. جليلة؛

المملكة تهتم
بالبرامج الوقائية



بخاخ - الشنتولين وقت الضرورة... ليس هو الحل



د. فاطمة اللواتي
أخصائية طب باطني
قسم أمراض الصدر
سلطنة عُمان

الربو الذين أصيبوا بنوبة حادة و 15 - 27 % من البالغين الذين أصيبوا بنوبة ربو أودت بحياتهم، قد ظهرت عليهم أعراض الربو أقل من مرة واحدة في الأسبوع فقط خلال الأشهر الثلاثة التي سبقت النوبة الحادة.

ولذلك فإنّ المبادرة العالمية للربو في السنوات الأخيرة أكدت على توصية جديدة على الجميع معرفتها خصوصاً مرضى الربو، وهي أن أيّ شخص مصاب بمرض الربو يجب عليه أن يستخدم علاج كورتيكوستيرويد مستنشق (Inhaled corticosteroid) بشكل يومي، بدلاً من استخدامه لعلاج منسببات بيتا قصيرة المفعول والذي يعرف بالشنتولين، وهو بخاخ الربو المشهور الذي كان يُستخدم كأول خطوة لعلاج مرض الربو الخفيف في الخمسين سنة الماضية.

عندما تمت المقارنة بين علاج الإغاثة السريعة (الشنتولين) وقت الضرورة فقط، وعلاج كورتيكوستيرويد المستنشق عند المرضى المصابين بالربو الخفيف، أثبتت الدراسات بأنّ علاج كورتيكوستيرويد المستنشق أدى إلى انخفاض خطر النوبات الشديدة للربو بنسبة 60-64 % وذلك لأنّ علاج كورتيكوستيرويد المستنشق يقلل من التهاب مجرى الهواء ويساعد على منع أعراض الربو؛ في حين أن دواء الإغاثة السريع (الشنتولين) يخفف فقط من الأعراض التي قد تظهر بشكل حاد ولكنه لا يؤثر على التهاب مجرى الهواء على المدى البعيد.

وفي النهاية: يجب على أيّ شخص تم تشخيصه بمرض الربو أن يراجع طبيبه المختص للاستشارة، وأن لا يضيف أو يتوقف عن الأدوية المستنشقة لعلاج الربو مدى الحياة مهما كانت الأعراض بسيطة، فالحماية من النوبات الحادة غير المتوقعة خير من الإصابة بها.

إنّ أكثر ما كان يؤرق مرضى الربو في فترة الجائحة، هو خوفهم من الإصابة بالتهاب الكوفيد، خصوصاً عندما انتشرت بعض الأفكار التي تقول بأنّ التهاب الكوفيد عند مرضى الربو قد يؤدي بحياتهم.. وقد تكررت على مسامعي جملة قالها الكثيرون ممن يعانون من مرض الربو، بأنّ مرضه بالربو كان من أكثر الأسباب التي أخافته في فترة الجائحة..

ولهذا سأطرق اليوم إلى هذا المرض، مدى انتشاره وقوته، والأهم من ذلك هو التحديثات التوجيهية الجديدة في كيفية علاجه بناءً على المبادرة العالمية للربو وهي منظمة الإرشادات الطبية التي تعمل في جميع أنحاء العالم للحدّ من انتشار مرض الربو والاعتلال والوفيات..

مرض الربو هو مرض مزمن، غير متجانس يتميز عادةً بالتهاب مجرى الهواء. يتم تعريفه من خلال التاريخ المرضي لأعراض الجهاز التنفسي مثل ضيق التنفس وضيق الصدر والسعال، والتي تختلف في الأوقات والشدة.

وقد نشرت منظمة الصحة العالمية في تقريرها في مايو الماضي، بأن مرض الربو قد أصاب ما يقدر بنحو 262 مليون شخص في عام 2019 وتسبب في وفاة 455000 شخص.

وبما أنّ مرض الربو هو مرض مزمن، فيمكن التحكم به عن طريق حماية المصاب من نوبات الربو. الحماية تكون عادةً بالابتعاد عن المهيجات، ولكن أثبتت بعض الدراسات مؤخراً بأنّ نوبات الربو الحادة قد تأتي مفاجئة ولا يمكن التنبؤ بها ولا يختلف ذلك باختلاف شدة المرض. أعني بأنّ المرض - إذا تم تشخيصه - فحتى لو كان خفيفاً ولم يلزم المريض بأيّة أعراض أو حاجة إلى التنويم في المستشفى، فإنّ نوبات المرض الحادة دائماً ما تكون مفاجئة ولا يمكن التنبؤ بها نهائياً. وهذا يعني أنّ المرضى الذين يعانون من الربو الخفيف على ما يبدو، لا يزالون معرضين لخطر نوبات ربو حادة قد تدخلهم إلى العناية المركزة وقد تؤدي بحياتهم.

ففي أحد المقالات التي نُشرت سابقاً، تحدث الباحثون عن أنّ 16 % من مرضى



د. سيد محمود القلاف

أستاذ مشارك في برنامج الصيدلة
جامعة البحرين

مرض هشاشة العظام وكما هو واضح من الاسم يصيب العظام بالترقق أو النخر فتكون ضعيفة وقابلة للكسر نتيجة لأي نشاط ولو كان بسيطاً (مثل الإنحناء أو حمل بعض الأشياء أو السقوط البسيط)، وهو من أكثر أمراض الهيكل العظمي شيوعاً. أكثر العظام عرضة للكسر هي عظام الورك والرسغ وفقرات الظهر. غالباً ما يكون هذا المرض صامتاً أي غير مصحوباً بأعراض حيث يتم تشخيص واحد فقط من كل ثلاثة مرضى بهشاشة العظام فقط، ولكنه سبب رئيسي لحدوث الكسور التي قد تؤدي إلى نقصان في جودة حياة المريض وكذلك زيادة في نسبة الوفيات بين المرضى وإن كان بشكل غير مباشر، تعدد الكسور في فقرات الظهر قد يسبب إنحناءً في ظهر المريض.

01

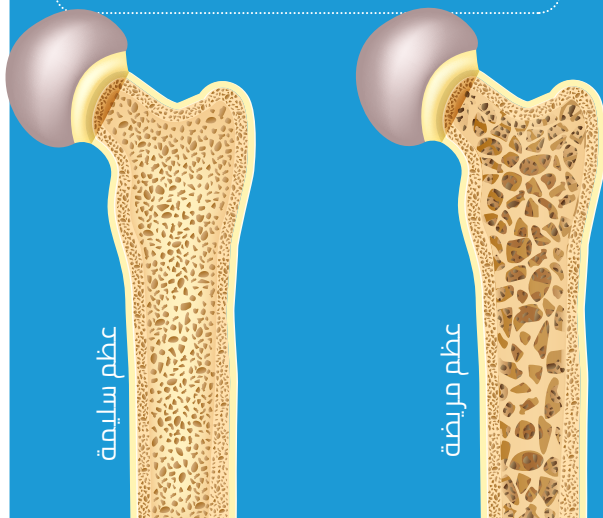
هشاشة العظام

الكسور الناتجة عن هشاشة العظام تسبب عادة ألقاً حاداً في بدايتها وقد يتحول ذلك إلى ألم مزمن قد يصاحبه فقدان للحركة واكتئاب وملازمة المنزل نتيجة لذلك، وبينت الإحصائيات أن أكثر من نصف المرضى لا يشفون تماماً ولا يستعيدون استقلاليتهم التي كانوا عليها قبل الإصابة، ويختلف معدل الإصابة بهشاشة العظام حسب العمر والجنس والعرق ويزيد بشكل كبير بعد سن الخمسين.

أثبتت الأبحاث أن السبب الفسيولوجي المباشر للإصابة بهشاشة العظام هو اختلال التوازن الطبيعي بين خلايا العظام التي تقوم بالبناء (Os- teoblasts) والخلايا التي تقوم بهدم العظام (Osteoclasts) القديمة لإحلالها بجديدة، وذلك بسبب زيادة إنتاج أو حياة خلايا الهدم أو نقصان إنتاج أو حياة خلايا البناء.

وأهم أداة لتشخيص مرض هشاشة العظام هو قياس كثافة العظام لدى المريض ومقارنة النتيجة مع مؤشر الكثافة لدى الأشخاص الأصحاء من نفس الجنس. وتوصي جمعيات الصحة العالمية بقياس كثافة العظام للنساء اللاتي تجاوزن سن اليأس والرجال الذين تجاوزوا سن السبعين عاماً، وكذلك الأشخاص الأصغر سناً عند وجود عوامل خطر أو استخدام أدوية قد تؤدي إلى مرض هشاشة العظام، أو ممن تعرضوا لكسور بعد سن الخمسين عاماً.

يمكن تصنيف مرض هشاشة العظام إلى أولي حينما لا يكون هناك سبب معروف للإصابة وهذا هو الغالب، أو إلى ثانوي عندما يكون سبب الإصابة أدوية أو أمراضاً أخرى، غالباً ما يحدث المرض الأولي عند كبار السن (في الغالب لفقدان العظام كثافتها بسبب نقص الكالسيوم وفيتامين د) وخصوصاً النساء بعد سن اليأس حيث يتسارع فقدان العظام لكثافتها بسبب النقص الشديد والمتسارع لهرمون الإستروجين. بينما يتمتع الرجال عادة ببعض الحماية من هشاشة العظام نظراً لكتلة العظام الأكبر حجماً لديهم وعدم وجود فقدان المتسارع للعظام والمرتبب بانقطاع الطمث، وتشير التقديرات إلى أن 50 % من النساء بعد سن اليأس هن تحت خطر الإصابة بالكسور الناتجة من هشاشة العظام، بينما تبلغ النسبة حوالي 20 % لدى الرجال. وقد ينتج مرض هشاشة العظام عن استخدام بعض الأدوية خصوصاً



الجينوم الوطني



عدد العينات المستهدفة



فاق عدد العينات التي تمّ جمعها
من المشاركين في المشروع

تدريب 60

طبيباً وممرضاً ومقدماتاً
للخدمات الطبية المساعدة
بالتعاون مع خبراء من جامعة
هارفارد جامعة الخليج العربي

تدريب 5

موظفين بمركز الجينوم الوطني
على تحليل العينات وربطها
بالمعلومات الإكلينيكية للمرضى
وطرق التشخيص الجيني للأمراض
والاضطرابات الوراثية النادرة

97%

سجل فريق طبي بحريني
التسلسل المتكامل
للجينوم البشري الأول
لثلاث عينات جينوم بشرية
بحرينية بنسبة تغطية
عالية جداً تصل لـ 97 %





الصحة النفسية للحامل ضرورية

الأم والطفل أفضل المعلومات المتاحة التي تهدف إلى دعم مقدمي خدمات صحة الأمومة والطفولة في تحديد أعراض مشاكل الصحة العقلية والاستجابة بطريقة تتلاءم مع سياقها المحلي والثقافي.

ويوفر الدليل نهجًا قائمًا على الأدلة للتخطيط لدمج رعاية الصحة النفسية في الفترة المحيطة بالولادة في خدمات صحة الأمومة والطفولة وتقييم تأثيرها.

ويتطلب التكامل الفعّال على سبيل المثال فريقًا أساسيًا مسؤولًا عن الإشراف على الإدماج، وتحليل الوضع وتقييم الاحتياجات لتحديد حزمة مجدية من التدخلات التي تلبى احتياجات المرأة خلال الفترة المحيطة بالولادة، والتدريب الكافي والإشراف على القوى العاملة لتقديم الخدمات.

تفيد منظمة الصحة العالمية بأنه يمكن أن تكون لحظات تغيير الحياة مثل الحمل والولادة والأبوة المبكرة مرهقة للنساء وشركائهن، ونتيجة لذلك، قد تمرّ السيدة بفترة من تدهور الصحة العقلية أو تفاقم في صحتها العقلية المتدهورة من قبل.

وتمثل خدمات صحة الأمومة والطفولة خلال الفترة المحيطة بالولادة فرصة فريدة لدعم النساء في بيئة مصانة وخالية من وصمة العار، مما يؤدي إلى زيادة الحضور والمشاركة بشكل أفضل في رعاية النساء وأطفالهن وزيادة رفاهية المجتمع والنهوض به.

أطلقت منظمة الصحة العالمية دليلًا لإدماج الصحة النفسية للسيدات الحوامل أو في الفترة المحيطة بالولادة في خدمات صحة الأم والطفل، إذ يتبين أن ما يقرب من سيدة بين كل خمس نساء ستعاني من تدهور الحالة النفسية أثناء فترة الحمل أو بعد الولادة.

وقد حذرت منظمة الصحة العالمية من أن تجاهل تدهور الصحة العقلية للمرأة خلال الفترة المحيطة بالولادة لا يحدد صحتها بشكل عام ورفاهيتها فحسب، بل يؤثر أيضًا على نمو الأطفال البدني والعاطفي.

بحسب منظمة الصحة العالمية، من بين النساء اللاتي يعانين من تدهور في الصحة العقلية في الفترة المحيطة بالولادة، ستعاني 20% من السيدات من أفكار انتحارية أو يقمن بإيذاء أنفسهن.

وقد تم تسليط الضوء على أهمية إدراج فحص حالات الصحة النفسية - وتشخيصها وإدارتها - في الفترة المحيطة بالولادة في خدمات صحة الأم والطفل ضمن إطار عمل الرعاية في مرحلة التنشئة، وتوصيات منظمة الصحة العالمية بشأن رعاية الأم والوليد من أجل تجربة إيجابية بعد الولادة والمبادئ التوجيهية لمنظمة الصحة العالمية بشأن تحسين النمو في مرحلة الطفولة المبكرة.

يقدم دليل منظمة الصحة العالمية الجديد لإدماج الصحة النفسية في الفترة المحيطة بالولادة في خدمات صحة



د. دينا محمد
استشارية طب أطفال
مجمع السلمانية الطبي

اختناق الوليد (Birth Asphyxia) الأسباب وطرق التجنب

فرحة الأبوين بقدوم المولود الجديد إلى العائلة تكون كبيرة جدا لا يمكن وصفها وتكون الأم مشغولة قبل الولادة بالتجهيز والاستعداد لهذا اليوم وتنتابها مشاعر مختلطة من الفرح وأيضا القلق من آلام المخاض والخوف من المضاعفات التي قد تحدث عند الولادة وأهمها اختناق الوليد.

- تمزق الرحم

المضاعفات:

تلف الأجهزة الحيوية كالرئتين، والقلب، الدماغ، والكليتين
الإعاقه الذهنية، الشلل الدماغي، الصرع، ضعف السمع والبصر

علاج اختناق الوليد:

هناك علاجات طارئة وفورية تبدأ بالولادة القيصرية، توفير الأوكسجين وقد يحتاج الوليد لجهاز تنفس، علاج التبريد لمنع تلف الدماغ، علاج التشنجات وفي حالة الفشل الكلوي الشديد يتم الغسيل الكلوي .

الوقاية من اختناق الوليد:

عزيزتي الأم احرصي على المتابعة الدورية خلال فترة الحمل للتأكد من سلامتك وسلامة الجنين، لا تهمل أي عوارض صحية غير طبيعية خلال الحمل وتابعي مع طبيبك المعالج، تأكدي من وجود مقدمي رعاية صحية مدربين ووجود طبيب أطفال ذو خبرة عند ولادتك.

يحدث اختناق الوليد عندما لا يحصل الجنين على كمية كافية من الأوكسجين سواء في رحم الأم أو عند الولادة أو في أعقابها مباشرة.

أهم الأسباب:

- شفت الجنين للعقي وهو البراز الأول للجنين وهذه علامة هامة ممكن أن تلاحظها الأم إذا نزل عليها السائل الأمنيوسي قبل المخاض ورأت أن لونه أخضر فهذا ينذر بخطورة وضع الجنين وضرورة التدخل الطبي السريع لإنقاذه

- عوامل خطورة أخرى مثل ولادة توائم، وضع غير طبيعي للجنين أثناء الولادة، تسمم الحمل

- زيادة فترة الحمل لفترة أطول من المعتاد

- ارتفاع ضغط الدم أو انخفاضه أثناء الحمل

- نقص فترة الحمل وولادة طفل خديج

- انفصال المشيمة عن الرحم

- تدلي الحبل السري



بعد الـ 40؟! هل يمكن للمرأة الحفل

أسواق الساتر
Al Sater Market

شهرياً
في

Daily
public relations
الطبي
MEDICAL

تتوفر نسخ



الفرع الرئيسي - بني جمره: 17692009

مجمع بلدية المنطقة الغربية - كرزكان-دمستان: 17692010

alsater_market



وضرورة المواظبة على تناول حمض الفوليك لتجنب أي مشكلات صحية أو تشوهات للجنين.

ويشدد الأطباء على أن فرص النساء فوق سن الـ 40 في الإجهاض بعد عمليات التلقيح الاصطناعي أكبر مقارنة بأقرانهن من النساء في الثلاثينيات أو أواخر العشرينيات. لكن هذا التحذير لا يعني أنهن لن يستطعن الإنجاب سواء عبر التلقيح الاصطناعي أو حتى الإنجاب بصورة طبيعية.

كذلك الحال بالنسبة للقدرة على الإرضاع الطبيعي والتي تظل تتمتع بها النساء حتى بعد فترة انقطاع الطمث. وكما تختلف فترة الخصوبة بين امرأة وأخرى تتفاوت القدرة على الإنجاب بين امرأة وأخرى ولا يستطيع أحد التنبؤ بها.

وبحسب الأطباء فإن المرأة التي تسعى للإنجاب بعد عمر الـ 35، تحتاج لرعاية طبية خاصة لأنها تكون عرضة لمخاطر مختلفة عن مثيلاتها من الحوامل في عمر أقل من 35 عامًا. فالمشكلة في هذا السن هي أنه إذا كان هناك عامل وراثي، كأن يكون الزوج والزوجة أقرباء، أو تكون هناك مشكلة جينية، ستكون فرص ظهورها على الأجنة أكبر.

يعتقد الكثير أن المرأة لا تستطيع الحمل بعد هذا السن، لأن خصوبة المرأة تتراجع بدءًا من سن الـ 35. بسبب تضاعف عدد البويضات فتولد المرأة بنحو مليوني بويضة، وتقل إلى 400 ألف عند البلوغ، ثم إلى 25 ألفا عندما تبلغ عمر الـ 37 عامًا إذ تفقد معظم النساء 90% من بويضاتهن في هذا العمر، إلى أن يصل مخزون المرأة من البويضات إلى 1000 بويضة فقط عندما تبلغ سن الـ 51 عامًا.

وهكذا تقل فرص حدوث الحمل كل شهر تدريجيًا، لتصل إلى 5% فقط بين النساء من عمر الـ 40 وما بعده، أي أن فرص حدوث حمل تظل موجودة ولكن بنسبة أقل، وهذا يختلف أيضًا بين امرأة وأخرى.

وتؤكد د. هند عبد السلام أنه لا يوجد ما يخيف في هذا العمر، الأمر كله يتعلق بالحاجة لرعاية طبية كبيرة، وأوضح: "لو هناك أي عادات كالتدخين أو تناول المشروبات الكحولية من المفترض أن تتوقف الأم عنها، كذلك لابد من المحافظة على مستوى السكر في الدم وعلى الوزن لكي يكون طبيعيًا".

وتنصح د. عبد السلام هند الحوامل في عمر الـ 40، بالمواظبة على التمارين الرياضية والتغذية الصحية السليمة وتناول الفيتامينات اللازمة خلال الحمل،

تراجع خصوبة المرأة بدءًا من سن الـ 35، وتقل فرص حدوث الحمل كل شهر تدريجيًا، لتصل إلى 5% فقط بين النساء من عمر الـ 40 وما بعده. لكن هل يمكن أن تنجب النساء اللاتي بلغن الـ 40؟

سؤال وجهته بي بي سي لد. هند عبد السلام، فقالت: "كثير من النساء يتوقعن أنهن إذا وصلن لهذا العمر لا يمكنهن الإنجاب، وأحيانًا يتم تخويفهن من جانب المحيطين بهم بأن فرصهن في الحمل أصبحت معدومة، وهذا غير حقيقي على الإطلاق فالأمر يختلف من سيدة لأخرى، وهناك نساء يمكنهن الحمل في الثامنة والأربعين وبعدها".

الآن تتوفر نسخ
الطبيب
MEDICAL
شهرياً في

صيدلية المسقطي
MASKATI PHARMACY
A DIVISION OF THE MASKATI GROUP



maskati_pharmacy

(+973) 17 226 116



معصومة السيد

أخصائية علاج طبيعي
وإعادة تأهيل

اعتبارات

تجعل من المرأة أكثر عرضة لعرق النساء

وضعه، علمًا بأن نسبة
الخطر تزداد عند النساء
القصار مقابل حجم جنين أو
بطن كبير.

علو على ما ذكر أعلاه
خلال الولادة فإن العضلة
الكمثرية قد تتعرض لخراج
أو صديد أثناء الولادة فتسبب
ضغط على العصب خاصة بعد
استعمال إبرة الظهر .

عرق النساء بعد حالات مرضية
أخرى كالألياف الرحمية،
البطانة المهاجرة وعملية
استئصال الرحم.

خلاصة على ما ذكر فإن
هناك اعتبارات أخرى لعرق
النساء عند النساء خاصة ولو
نفت الأشعة وجود علاقة
مباشرة .

في بحث علمي قام الباحثون
بتجميع الأبحاث التي تشير
لإصابة المرأة بعرق النساء
على إثر مشاكل نسائية أو
بعد الولادة، فأكثر من 50 -
60 % من النساء يتعرضن له
خلال فترة الحمل كاستجابة
للتغيرات الهرمونية وزيادة
الوزن ورخاوة الأربطة .

عرق النساء أثناء الولادة بعد
مخاض طويل في وضعية
ثابتة قد يسبب ضغط على
العصب وبالتالي التهابه
غالبًا يرتبط مع وضعية
الطفل المقعدي / المولود
بالتحام الجمجمة / المواجه
بشكل عكسي لقناة الولادة.
وهذه الحالة قد تسبب خلل
في أكثر من عصب مما ينتج
اختلال في الإحساس بالفخذ





زينب الهدار
أخصائية علاج طبيعي

التوافق العضلي

العصبي لحالات المخ والأعصاب

لذلك لابد في إعادة تأهيل حالات المخ والأعصاب التركيز على بعض الركائز والمهارات التي تحقق وتضمن تحقق هذا التوافق لإيصال المريض لأعلى مستوى من تحسين جودة الحركة وأدائها بأقصى مدى من الانسيابية وتتضمن المهارات التالية:

1. مهارات التركيز في أداء المهمات والقدرة على الحفاظ على الانتباه أثناء القيام بالمهمة الحركية.
2. مهارات الإدراك الجسدي وتناسبه الخارجي والداخلي.
3. مهارات استخدام الأعضاء لأداء المهمات الحركية.
4. مهارات استخدام أكثر من عضو لأداء أكثر من مهمة في نفس الوقت.
5. مهارات التوافق البصري الحركي لتحويل المعلومات الواردة من العين لرد فعل لإنجاز المهمة.
6. مهارات التحمل العضلي وقدرة العضلات على المقاومة بشكل مستمر.
7. مهارات التنظيم الذاتي عند القيام بأي مهمة.
8. مهارات التحكم بوضعية الجسم وقدرته على تثبيت الأطراف بما يناسب حجم المهمة والقيام بها.
9. مهارات التعامل مع المؤثرات الخارجية والاستفادة منها لتطوير الأداء الحركي.

في الأداء الحركي جميعنا نحتاج للقيام بحركات تتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم في وقت واحد، وتعمل هذه الأعضاء في أكثر من اتجاه في نفس الوقت لإتمام الأداء الحركي للمهارات المختلفة.

التوافق العضلي هو حالة انسجام وانسيابية وتوافق بين عمل العضلة العاملة أثناء الحركة والعضلة المقابلة لها فعندما تنقبض العضلات العاملة يجب أن تسترخي العضلات المقابلة حين نقوم بأي حركة ما، أما التوافق العصبي فإنه يتمثل في المقاومة العالية للجسم لأداء مهمة أو أكثر في نفس الوقت تعطي تطوراً عصبياً يتبعه تطور عقلي.

ويتطلب التوافق العصبي العضلي تعاوناً شاملاً بين الجهازين العضلي والعصبي للقيام بأداء الحركات على أفضل صورة وخاصة المعقد منها وبالأخص الحركات التي تتطلب دمج حركات مختلفة في إطار واحد.

وفي جميع حالات المخ والأعصاب يتم الاعتماد بشكل أساسي على نوعية تمارين تحقق للجسم توافقاً عصبياً عضلياً ويتم تكرار هذه التمارين حتى تنتظم الإيعازات العصبية وتنسجم وتناسب ومتطلبات الحركة في بذل القوة للعضلات العاملة والمقابلة ويوفر العمل العصبي الإحساس بالمحيط وتعمل قنوات الإحساس خارجياً على التقاط المثيرات وتعمل الأعصاب الحسية داخلياً على نقلها للدماغ ومن خلالها يتم تحسين القدرة الحركية العامة وتحسين اللياقة الصحية.





جنان أبو إدريس

أخصائية علاج طبيعي وإعادة تأهيل

المعدل الطبيعي للحرق 02

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

■ الحفاظ على الوزن:

للحفاظ على الوزن يجب التأكد من أن كمية السعرات الحرارية التي تتناولها تناسب السعرات الحرارية التي تحرقها.

■ زيادة الوزن:

تكون زيادة الوزن إذا تناول الشخص سعرات حرارية أكثر من حاجته أو قلل من حرق السعرات الحرارية، كما أن الحفاظ على زيادة الوزن يجب أن تكون دائمة وبطيئة بمعدل 10 - 20 %.

ويمكن زيادة الوزن عن طريق اختيار الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية لزيادة الوزن، ومنها: حليب كامل الدسم، والمكسرات والزيت، والبروتين، والأفوكادو، والأرز والحبوب.

■ أهداف حرق السعرات الحرارية:

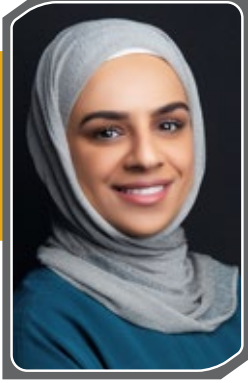
يعتمد عدد السعرات الحرارية التي يجب حرقها في اليوم على الأهداف الصحية واللياقة البدنية والعمر والجنس والطول والوزن، وتختلف باختلاف هدف الشخص، كالآتي:

■ تخفيف الوزن:

لتخفيف الوزن يجب تناول سعرات حرارية أقل أو القيام بحرق سعرات حرارية إضافية.

وللقيام بتخفيف الوزن يجب أن يكون النقص بالسعرات الحرارية 10 - 20 %، ولكن إذا تم فقد الوزن بشكل سريع مع نقص كبير في السعرات يمكن أن يؤدي إلى الشعور بالجوع الشديد، فيستخدم الجسم بعض الآليات لمنع فقد الوزن كإفراز الكورتيزول وانخفاض معدل الأيض.

معاجين الأسنان ضد الحساسية



د. سمر الحداد
طب وجراحة أسنان

خدعة تسويقية أم حقيقة؟

الحساسية كخط علاجي أول.

تنقسم معاجين الأسنان ضد الحساسية إلى نوعين رئيسيين:

النوع الأول: وهي معاجين تعمل على سد أو تغطية قنوات طبقة العاج المكشوفة مثل المعاجين التي تحتوي على مادة الـ Stannous Fluoride حيث تترسب مادة الـ stannous داخل القنوات فتعمل على سدها فتقل الحساسية.

النوع الثاني: هي المعاجين التي تضعف حساسية عصب الأسنان وتجعله أقل استجابة لتغير درجة الحرارة في المؤثر الخارجي مثل معاجين الأسنان التي تحتوي على مادة Potassium Nitrate وغيرها.

فمعاجين الأسنان ضد الحساسية ليست خدعة تسويقية ولكنها توصف إلى المريض حسب التشخيص وحسب خطة علاجية مدروسة بجرعة ووقت محدد للاستخدام.

تختلف الإستجابة للمعاجين ضد الحساسية من شخص إلى آخر ولكن هنالك العديد من الحلول إضافة إلى هذه المعاجين مثل بعض أنواع أغسال الفم، وجلسات الفلورايد في العيادة لتقليل الحساسية وغيرها من العلاجات التي يؤخذ بها حسب حدة كل حالة.

تحتوي الأسواق والصيدليات على العديد من المعاجين ضد الحساسية فهل هذه المعاجين فعالة ضد حساسية الأسنان أم أنها مجرد خدعة تسويقية؟

حساسية الأسنان من أكثر الأعراض الشائعة في طب الأسنان ومن أسبابها تسوس الأسنان، انحسار في اللثة، تآكل في الأسنان، وغيرها...

وللتخلص من حساسية الأسنان كعرض يتوجب تشخيص وعلاج المسبب الرئيسي لهذا العرض من علاج لثة، حشوات الأسنان وغيرها حسب تشخيص الطبيب للحالة فاستخدام معاجين الأسنان ضد الحساسية لن تعود بالنفع على المريض في مثل هذه الحالات طالما لم يتم علاج السبب الرئيسي مثل تسوس الأسنان.

لكن فرط حساسية الأسنان أو ما يسمى بـ Dentine Hypersensitivity هو عبارة عن ألم حاد قصير يبدأ بعد التعرض لمؤثر خارجي (كالماء البارد، الهواء وغيرها) ناتج عن انكشاف قنوات طبقة العاج يتم تشخيصه بعد استبعاد وعلاج جميع مسببات الحساسية العادية المذكورة أعلاه.

في هذه الحالات قد يلجأ طبيب الأسنان بعد التشخيص المناسب إلى حل المريض على استخدام معاجين الأسنان ضد



شهريا في:
Ruyan
رويان

تتوفر نسخ

Daily
Public Relations

الطبيب
MEDICAL

الحمية ومرض التصلب العصبي المتعدد



نور الرباح
مدرّب متخصص
في تدريب مرضى التصلب المتعدد
دولة الكويت

هناك العديد من الأنظمة الغذائية والاقتراحات الغذائية والمكملات التي يوصى بها لمرضى التصلب العصبي المتعدد MS (الإم اس)، الاختيار في النهاية يعتمد على شعور المريض بما هو الأفضل بالنسبة له قد تختلف هذه الاختيارات من مريض لآخر باختلاف ردود الفعل على النظام الغذائي.

تقييد تناول الناس للدهون الحيوانية المشبعة، والتي تأتي غالباً من منتجات الألبان والدجاج في الولايات المتحدة.

علاج التصلب المتعدد باستخدام نظام سوانك الإم اس الغذائي، يمكنك الاطلاع على بيانات عن أول 47 مريضاً قبل استبعاد حوالي 90 % من الدهون المشبعة من نظامهم الغذائي وبعده، مما يُظهر انخفاضاً في وتيرة وشدة هجمات الإم اس. من الصعوبة جعل الناس تلتزم بنظام غذائي لمدة ستة أشهر، ولهذا السبب تستمر معظم تجارب النظام الغذائي لمدة عام على الأكثر. لكن الدراسة الأولى التي نشرها أشارت إلى نتائج أول ثلاث سنوات ونصف.

ثم جاءت فترة المتابعة لمدة خمس سنوات ونصف التي أضاف فيها حوالي 100 مريض آخر، ثم متابعة لمدة سبع سنوات، نشرت في حويات الطب الباطني. ثم المتابعة لمدة 20 عامًا، ثم المتابعة لمدة 34 عامًا.

كلمة الكوتش نور:

- عندنا ثقل بأن ما يريد الله لك خيراً مما تريده لنفسك، ستهون كل الشدائد

محمد الخالدي

كيفية معالجة التصلب العصبي المتعدد بالحمية

MS هو مرض التهاب المناعة الذاتية التوكسي الذي لا يمكن التنبؤ به والذي يصيب الجهاز العصبي المركزي حيث يهاجم الجسم أعصابه. غالباً ما تصيب في بداية العمر ويمكن أن تسبب أضراراً:

في الدماغ، مثل ضعف الإدراك؛ وفي العين، مثل فقدان البصر المؤلم؛ وكذلك الضعف وفقدان السيطرة على المثانة والألم والتعب.

كان لـدكتور الأعصاب والباحث روي سوانك أكثر من 170 ورقة علمية بحثية، ووصل لـخلاصة قال عنها "بدا لي أنه من الممكن أن تكون هذه مسألة طعام، لأنك كلما اتجهت إلى الشمال كلما قلت الحياة النباتية، وكلما زادت مناولة اللحوم".

بعد النظر في بيانات التصلب المتعدد من الحرب العالمية الثانية في البلدان المحتلة حيث تم تقنين اللحوم والألبان، إلى جانب دراسته الشهيرة في عام 52 والتي وجدت أن تكرار مرض الإم اس يرتبط بشكل مباشر بكمية الدهون الحيوانية المشبعة التي يتم تناولها يومياً في مناطق مختلفة من النرويج، خلص إلى أنه قد تكون الدهون الحيوانية هي التي تسبب زيادة المخاطر. قرر إخضاع فرضيته للاختبار من خلال

أخاف 05

من زيارة طبيب الأسنان!



د. حوراء الراشد
طب وجراحة الفم والأسنان

كيف يمكن تفادي هذه المخاطر؟

-- **اتفق على إشارة جسدية أو صوتية--** إذا اتفق معك طبيبك على إشارة معينة تساعدك على التواصل معك أثناء العلاج ستشعر براحة أكثر. فيمكنك "إيقاف" الإجراء مؤقتاً في أي وقت عن طريق رفع يدك مثلاً.

-- **أدوية لتقليل قلقك--** يلجأ بعض الأطباء لاستخدام الغاز الضحك، أو حبوب الزاناكس أو الفاليوم لتهدئة أعصابك. تستهدف هذه الأدوية معدل ضربات القلب وتعمل على تخفيضها قليلاً، وقد يساعد ذلك في جعل زيارتك مريحة أو حتى ممتعة أكثر.

-- **تمارين التنفس--** يمكن لتمرين التنفس والتأمل أن تقطع شوطاً طويلاً في مساعدتك على البقاء مسترخياً أثناء معالجة أسنانك. بإمكانك حسب عدد الأنفاس التي تأخذها أثناء التنفس العميق وهو أمر رائع أثبت علمياً في تخفيف الشعور بالتوتر أو القلق. يمكنك القيام بذلك قبل أن تبدأ بالإجراء وأنت في غرفة الانتظار مثلاً، مما سيجعل جسمك في حالة أكثر هدوءاً.

-- **التحدث إلى أخصائي الصحة العقلية--** من الأساليب الشائعة المستخدمة هو أسلوب العلاج السلوكي المعرفي (Cognitive Behavioral Therapy)، والذي يغير أفكارك بطريقة تدريجية. قد تعلمك هذه العملية كيفية التعامل مع إصلاح أسنانك، من دون أن "تلقى بك في النهاية العميقة".

بإمكان المرضى / المراجعين تفادي جميع هذه المشاكل بمجرد تخطيهم لحالة الدنتوفوبيا أو لشعور الخوف أو القلق من زيارة طبيب الأسنان، ولكن بالطبع هذا الأمر ليس بسيطاً على المريض / المراجع فعله. العنصر الإيجابي في جميع أنواع الرهاب هو أنه يمكن تخطيها جميعاً والتغلب عليها، إذ هناك مجموعة متنوعة من التقنيات والدعم المتاحة لمن يعانون منها، تحتاج فقط إلى اختيار الشخص المناسب لك. اعتماداً على شدة الرهاب أو الفوبيا، قد يحتاج البعض إلى تقنيات أكثر تطرفاً وأطول مدّة ولكن يمكن أن يكون لها نفس النتيجة، فيما يلي عدة طرق للتغلب على قلق الأسنان:

-- **التحدث إلى طبيب أسنانك--** تبدو هذه الطريقة واضحة، ولكن التحدث إلى طبيب أسنانك حول هذه الحالة التي تعاني منها قد يساعده على تفهم موقفك وبالتالي سيشرح الإجراءات لك بطريقة هادئة تساعدك في الحصول على نظرة أوضح حول سبب ضرورتها وسيتولى بعدها طبيبك إجراء الأسنان بطريقة ألطف إن أمكن. كل هذا سيساعد على بناء علاقة ثقة بينك وبين الطبيب وبالتالي يساهم في تخفيف خوفك.

-- **شتت انتباهك أثناء الفحص--** أثناء فحص لثتك، فكر في مكان سعيد، واستمع إلى الموسيقى، وحدق في صورة معلقة على الحائط، وفكر في أي شيء آخر عما يحدث بالفعل. الخيال هو المفتاح هنا.



قرنية صناعية

مصنوعة من مادة حيوانية



تمكن باحثون من تطوير قرنية العين مصنوعة من بروتين الكولاجين، استخرجت من جلد الخنزير، بإمكانها القيام بالوظائف عينها التي تقوم بها القرنية البشرية. ونشرت الدراسة الجديدة، التي قادها فريق من جامعة لينشوبينغ السويدية ومختبر LinkoCare Life Sciences AB، في مجلة Nature Biotechnology العلمية.

في الدراسة. وصمم هذا الزراعة وطورها الرئيس التنفيذي للشركة، الباحث مهرداد رأفت.

وقال: «لقد بذلنا جهودًا كبيرة لضمان أن يكون اختراعنا متاحًا على نطاق واسع وبأسعار معقولة للجميع وليس للأثرياء فقط. لهذا السبب يمكن استخدام هذه التكنولوجيا في جميع أنحاء العالم».

ولإنشاء بديل للقرنية البشرية، استخدم الباحثون جزيئات الكولاجين المشتقة من جلد الخنزير وهو منتج ثانوي لصناعة الأغذية، مما يسهل الوصول إليها.

كما طور الباحثون طريقة جديدة طفيفة التوغل لعلاج مرض القرنية المخروطية، حيث تصبح القرنية رقيقة جدًا بحيث يمكن أن تؤدي إلى العمى. وعادةً ما تتضمن عملية الزرع إزالة قرنية المريض جراحيًا واستبدالها بقرنية متبرع بها، والتي يتم وضعها مكانها باستخدام الخيوط الجراحية.

ويقدر أن 12.7 مليون شخص حول العالم مصابون بالعمى بسبب القرنية، وهي الطبقة الخارجية الشفافة للعين، التي تتعرض للتلف أو المرض. ولغاية اليوم لا يوجد أي علاج آخر لحل هذه المشكلة إلا بوجود متبرع بشري. لكن واحدًا فقط من كل 70 مريضًا يخضع لعملية زرع القرنية.

علاوة على ذلك، يعيش معظم الذين يحتاجون إلى عمليات زرع القرنية في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل حيث يكون الوصول إلى العلاجات محدودًا للغاية.

ونجح العلماء خلال تجربة سريرية من إعادة البصر لـ 20 شخصًا مصابًا بمرض في القرنية، من بينهم 14 مشاركًا كانوا قد فقدوا النظر بشكل كلي قبل خضوعهم لزراعة القرنية الاصطناعية.

وتتكون القرنية البشرية بشكل أساسي من بروتين الكولاجين. لذلك، استخدم الباحثون جزيئات الكولاجين المشتقة من جلد الخنزير الذي تم تنقيته لتركيب قرنية بديلة. وشهدت الدراسة على أن سهولة الوصول إلى كميات كبيرة من جلد الخنزير تشكل إفادة اقتصادية كبيرة لتخفيض كلفة العلاج.

هذه النتائج الواعدة تعيد الأمل لمن يعاني من أمراض في القرنية، سببت له العمى أو ضعف البصر، من خلال توفير بديل عن زراعة القرنية التقليدية التي تحتاج إلى متبرعين بشريين.

في هذا الإطار، قال نيل لاغالي، أستاذ في قسم العلوم الطبية الحيوية والسريرية في جامعة ليو: «تُظهر النتائج أنه من الممكن تطوير مادة حيوية تلبي جميع معايير الاستخدام كالقرنية البشرية، ويُمكن إنتاجها بكميات كبيرة وتخزينها لمدة تصل إلى عامين وبالتالي الوصول إلى المزيد من الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الرؤية».

وتصنع شركة «لينكوكير لايف سينسز آي بي» القرنيات المهندسة الحيوية التي استخدمت



هناك شهادة

أخصائية التغذية العلاجية
و الطب البديل

تضخم البروستاتا والغذاء

البروستاتا هي غدة صغيرة الحجم تقع خلف مثانة الرجل، وهي المسؤولة عن إنتاج السائل المنوي الذي يغذي الحيوانات المنوية، فعندما يتقدم بعض الرجال بالعمر يكبر حجم البروستاتا لديهم وهذه الحالة تسمى تضخم البروستاتا.

التضخم الحميد يحدث عندما تبدأ خلايا غدة البروستاتا في التكاثر، حيث تسبب هذه الخلايا المتكاثرة في تضخم الغدة، مما يضغط على مجرى البول عند الذكور (المثانة) ويحد من عملية تدفق البول، وهو شائع عند الرجال فوق سن الخمسين، حيث يعاني ما يقارب 50% من الرجال فوق سن الخمسين من تضخم البروستاتا.

التحول في الغدة يسبب أعراضاً يمكن أن تؤثر على نوعية الحياة، لذا يجب الانتباه للنظام الغذائي بالإضافة للعلاجات المتناولة، فهناك بعض الأطعمة التي يمكن أن تكون مفيدة وبعضها الآخر قد يكون ضار.

الأطعمة المفيدة للمصابين بتضخم البروستاتا:

بذور السمسم: غنية بمعدن الزنك وهو ضروري لصحة البروستاتا، ووفقاً لدراسة نشرت في المجلة الهندية لطب المسالك البولية وجدت أن نسبته تنخفض لدى المصابون بسرطان البروستاتا الحميد أو الخبيث.

الزنك يسهل امتصاصه من الأطعمة مقارنة بمكملات الزنك، لذا يفضل تناول وجبات خفيفة من بذور السمسم، اللوز، الفاصوليا، وبذور اليقطين الغنية أيضاً بالزنك، كما أظهرت دراسة أجريت على الفئران أن بذور اليقطين مفيدة في التحكم في التضخم الحميد.

سمك السلمون: يُعد سمك السلمون بالإضافة إلى أسماك المياه الباردة كالسردين من أهم مصادر الأحماض الدهنية أوميغا 3، وهي من أهم المواد التي تساهم في منع ومحاربة الالتهابات في الجسم، ومنها تضخم البروستاتا. كما يمكن الحصول على أوميغا 3 من الجوز، بذور الكتان المطحون، بذور الشيا وزيت الكانولا، بينما توجد أوميغا 3 بكميات أقل في الفاصوليا وفول الصويا.

الطماطم: تحتوي على مادة الليكوبين (Lycopene) المادة المضادة للأكسدة التي تساعد خلايا غدة البروستاتا. ويمكن الحصول عليها كذلك من البطيخ، المشمش، الجريب فروت والبابايا، ولكن يجب تناولهم مع بعض الدهون مثل الأفوكادو أو المكسرات أو الزبدة لتعزيز عملية امتصاص الليكوبين.

عائلة التوت: عائلة التوت بشكل عام سواء التوت الأرضي أو توت الشجر أو حتى العناب تعد مصادر غنية بمضادات الأكسدة.

عائلة الخضراوات الصليبية: تتضمن عائلة القرنبيط، والبروكلي، والملفوف، وغيرها، وتمتاز باحتوائها على مادة سولفورافان (Sulforaphane) وهو نوع من أنواع مضادات الأكسدة

أيضاً، فيما يرتبط السولفورافان بقدرته على محاربة الخلايا السرطانية بشكل خاص.

المكسرات: يفضل تناول المكسرات، والبقوليات، والمحار فهي جميعاً تحتوي على نسب عالية من الزنك.

الحمضيات: التي تتمثل في كل من البرتقال، والمندليان، والجريب فروت، التي تحتوي على فيتامين C، الذي يساعد على حماية البروستاتا.

الفلل الحلو: يحتوي على الكثير من فيتامين C، حيث أن كوب واحد من الفلفل الحلو يحتوي على ما يقرب من 200% من النسبة المطلوبة يومياً من فيتامين C.

البصل والثوم: وجد أنّ الرجال الذين يعانون من تضخم البروستاتا أقل ميلاً لتناول البصل والثوم، ولكن لا تزال هذه العلاقة غير مفهومة تماماً علمياً إلا أنّ ذلك لا يقلل من شأنها وأهميتها. فالبصل والثوم عادة يستخدمان كعلاجات طبيعية لمحاربة العدوى، وتقوية جهاز المناعة.

الموز: أثبتت الدراسات الحديثة مدى فعالية المادة المستخرجة من قشور الموز في علاج تضخم البروستاتا أو الحماية في حالة عدم الإصابة بها، تشير هذه النتائج إلى أن مستخلص الميثانول من قشر الموز يمكن أن يكون مفيداً في علاج تضخم البروستاتا الحميد.

الأفوكادو: غني بببتا سيتوستيرول، وهو ستيروول نباتي يقلل من أعراض تضخم البروستاتا (BPH) حيث أكد الرجال الذين يتناولون مكملات بيتا سيتوستيرول إن تدفق البول لديهم أفضل، وحجم البول أقل، ولكن على الرغم من ذلك تحذر عيادة مايو كLINIC من أن سلامة وفعالية مكملات بيتا سيتوستيرول لم يتم إثباتها. بالإضافة إلى الأفوكادو، تشمل الأطعمة الأخرى الغنية بببتا سيتوستيرول ما يلي: بذور اليقطين، جرتومة القمح، فول الصويا وجوز البقان.



الكالسيوم والبوليتاسيوم

قد يمنعان تكرار حصوات الكلى

بالكالسيوم والبوليتاسيوم قد يمنع حصوات الكلى المتكررة المصحوبة بأعراض. من الفواكه الغنية بالبوليتاسيوم: الموز والبرتقال والجريب فروت والشمام والبطيخ والمشمش، أما الخضراوات فتشمل: البطاطس والفطر والبازلاء والخيار والكوسا.

وأدرج الباحثون النظام الغذائي ضمن استبيان لـ 411 مريضاً أصيبوا بحصوات كلى مصحوبة بأعراض لأول مرة، ومجموعة ضابطة من 384 شخصاً - جميعهم عولجوا في مايو كلينك في روتشستر وفلوريدا بين عامي 2009 و2018. وتُظهر النتائج، المنشورة في المجلة الطبية الخاضعة لمراجعة النظراء مايو كلينك بروسيدنجز، أن انخفاض الكالسيوم والبوليتاسيوم في النظام الغذائي، وانخفاض قدخول السوائل والكافيين وحمض الفيتات يرتبطان بارتفاع احتمالات الإصابة بحصوات الكلى المصحوبة بأعراض لأول مرة.

وجدت دراسة أجرتها مايو كلينك أن تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم والبوليتاسيوم قد يمنع تكرار حصوات الكلى التي تسبب ألماً مبرحاً وترتبط بأمراض الكلى المزمنة وهشاشة العظام والمرض القلبي الوعائي. ومن يُصاب بحصوات الكلى مرةً لديه فرصة بنسبة 30 % للإصابة بحصوة أخرى في غضون خمس سنوات.

غالبًا ما يوصي الطبيب بإجراء تغييرات في النظام الغذائي لمنع ظهور حصوات الكلى المتكررة المصحوبة بأعراض، إلا أنه لا يتوفر إلا القليل من الأبحاث بشأن التغييرات الغذائية لمن تعرضوا لتكوين حصوات الكلى للمرة واحدة في المقارنة مع من لديهم إصابات متكررة.

صمم باحثو مايو كلينك دراسة مستقبلية للتحقيق في تأثير التغييرات الغذائية وتظهر النتائج التي توصلوا إليها أن إثراء الحميات الغذائية بالأطعمة الغنية

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

الميدليات

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



الكوليسترول

يعزز نمو الخلايا

عينة كوليسترول مستخلصة من الدم

إلى تقصي دور بروتين يُسمى LY-CHOS، تحتويه جسيمات حاملة تعرف بالخلايا، تلعب دورًا مهمًا في استشعار المواد الغذائية. وقد وجد الفريق البحثي أن بروتين LYCHOS يرتبط بالكوليسترول الموجود في الليسوسومات، ومن ثم يتفاعل مع أحد البروتينات التي تمنع مركبًا يُسمى «mTORC1» من الانتقال إلى الليسوسومات.

ومن خلال هذا التفاعل، يسمح بروتين LYCHOS لمركب «mTORC1» بالسفر إلى الغشاء الليسوسومي، حيث يمكنه تعزيز نمو الخلايا استجابةً لإشارة الكوليسترول الأصلية.

Nature الطبعة العربية

اكتشف فريق من العلماء آليات خلوية تسمح للكوليسترول بالتحكم في نمو الخلايا.

برغم السمعة السيئة التي حظي بها الكوليسترول لدوره في تحفيز الإصابة بأمراض القلب، فمن مناقبه أنه يلعب دورًا مهمًا في تنظيم النمو والوظائف الفسيولوجية. فهو ضروري لنمو الخلايا، لكن الآليات الجزيئية التي تجعله مرتبطًا بأداء هذه الوظيفة، ظل يغلفها الغموض.

من هنا، سعت هيجاي ريجينا شين، من جامعة كاليفورنيا بمدينة بيركلي الأمريكية، مع زملاء لها



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

الميلاتونين

الميلاتونين عبارة عن هرمون تفرزه الغدة الصنوبرية في المخ لتنظيم دورة النوم ويطلق عليه مجازاً الساعة البيولوجية، ويتم تصنيعه في المختبرات لبيع بدون وصفة طبية على شكل أقراص للبالغين ومزيج شراب للأطفال.

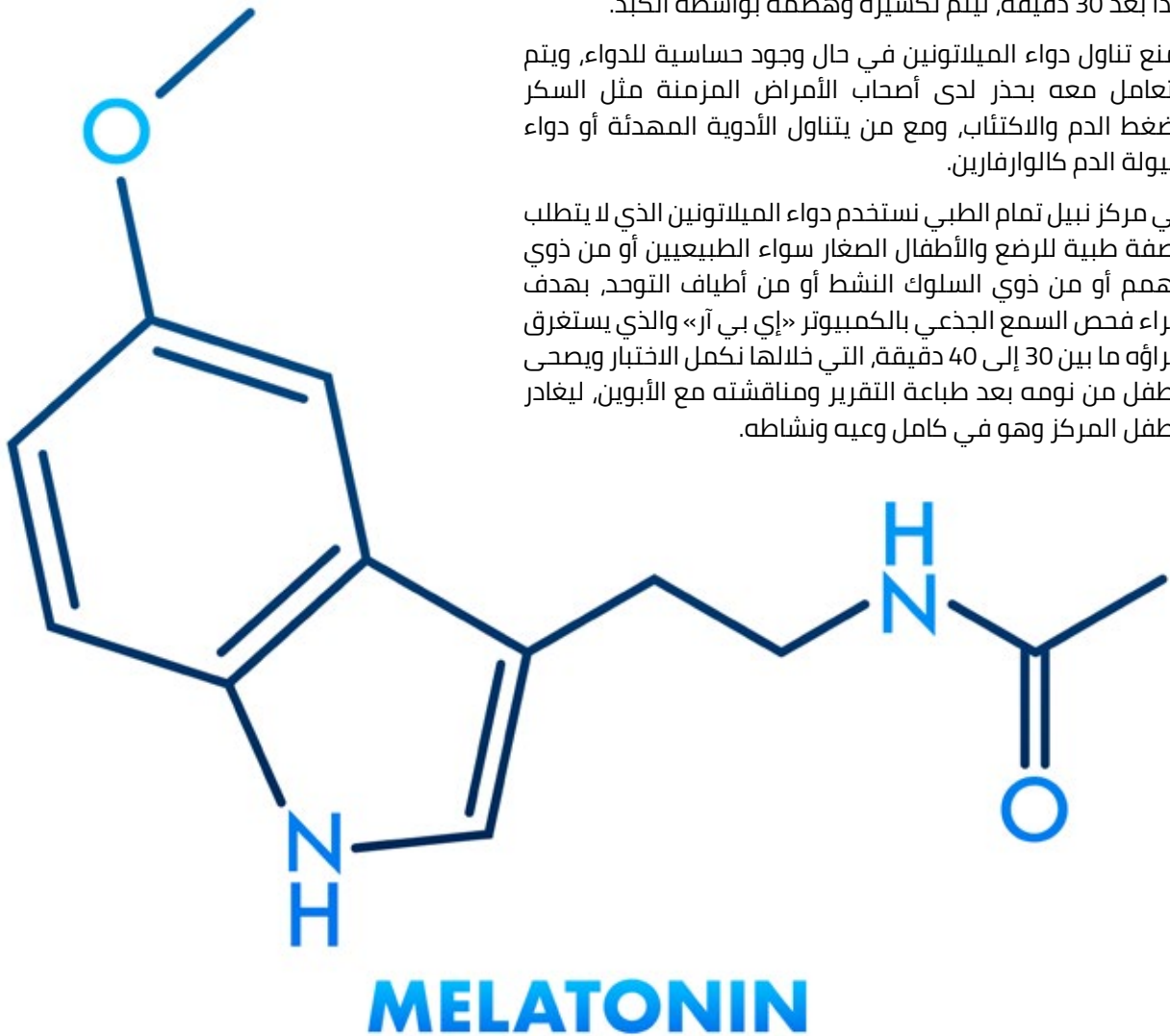
يزيد معدل هرمون الميلاتونين بالاستجابة للظلام حيث يزيد معدل إفرازه ليصل مداه الأعلى بين الساعة 11 مساءً ويستمر لغاية الساعة 3 فجرًا، ليبدأ تدريجيًا في الانخفاض قبل بزوغ النهار، ويختفي تمامًا من الدم خلال النهار.

لدواء الميلاتونين عدة استخدامات في الحياة عامةً لمن يعانون من الأرق الليلي وعدم انتظام النوم لأسباب تتعلق بطبيعة العمل الليلي والمناوبات الليلية، وأثناء السفر الطويل بهدف النوم للراحة، وبعد الوصول للبلدان البعيدة نتيجة فارق التوقيت الطويل، وقد يستخدم لبعض حالات السرطان بهدف تنظيم النوم لديهم.

يصل مدى مفعول الدواء ما بين 20 إلى 50 دقيقة وفي المتوسط يبدأ بعد 30 دقيقة، ليتم تكسيه وهضمه بواسطة الكبد.

يمنع تناول دواء الميلاتونين في حال وجود حساسية للدواء، ويتم التعامل معه بحذر لدى أصحاب الأمراض المزمنة مثل السكر وضغط الدم والاكئاب، ومع من يتناول الأدوية المهدئة أو دواء سيولة الدم كالوارفارين.

في مركز نبيل تمام الطبي نستخدم دواء الميلاتونين الذي لا يتطلب وصفة طبية للرضع والأطفال الصغار سواء الطبيعيين أو من ذوي الهمم أو من ذوي السلوك النشط أو من أطياف التوحد، بهدف إجراء فحص السمع الجذعي بالكمبيوتر «إي بي آر» والذي يستغرق إجراؤه ما بين 30 إلى 40 دقيقة، التي خلالها نكمل الاختبار ويصحى الطفل من نومه بعد طباعة التقرير ومناقشته مع الأبوين، ليغادر الطفل المركز وهو في كامل وعيه ونشاطه.



أعمالنا تتحدث عنا

تواصل معنا واطلب خدماتنا



مختبر رعاية
صاحب الجلالة الهاشمية الملك عبد الله الثاني بن الحسين للمعظم حفظه الله



IHTF 2022

المنتدى العالمي للسياحة العلاجية والسفر الصحي
INTERNATIONAL HEALTHCARE TRAVEL FORUM

19-21 تشرين الثاني 2022

فندق سانت ريجيس، عمان - الأردن

PJA

Private Hospitals Association - Jordan
جمعية المستشفيات الخاصة - الأردن

بتنظيم من جمعية المستشفيات الخاصة

الأردن
هيئة تنشيط السياحة



بدعم من:



Global Healthcare Travel Council
المجلس العالمي للسياحة العلاجية



إتحاد المستشفيات العربية
ARAB HOSPITALS FEDERATION



International
Hospital
Federation

بالتعاون مع:

لا تفوت أكبر منتدى متخصص في السياحة العلاجية والسفر الصحي

الجهات المدعوة لحضور المنتدى:

- الوزارات والجهات الحكومية
- السفراء والملحقين الصحيين
- مسؤولي العلاج في الخارج
- المستشفيات والمراكز الطبية
- الأطباء والكوادر الصحية
- الفنادق والمنتجعات الاستشفائية
- شركات المعدات الطبية، وشركات الأدوية
- مؤسسات الاعتماد والجودة
- شركات التأمين المحلية والدولية
- شركات الطيران ووكلاء السياحة والسفر



شريك اعلامي: **الطبي** **السياحي**
DAILY MEDICAL TOURISM

سجل الآن: phajordan.org/IHTF2022