

## خدماتنا

- 1 عيادة امراض النساء والعقم  
وأطفال الأنابيب.
- 2 عيادة متابعة الحوامل والولادة.
- 3 عيادة الأسنان.
- 4 الطب العام
- 5 عيادة التغذية العلاجية.

Saturday - Thursday  
8:00AM - 8:00PM

+973 17660345  
+973 39693661

+973 17660346

doctor@evamedicalcentre.com

@eva\_medicalcentre



# التتاج الأسود

السنة الثامنة - العدد (87) مارس 2020



الأمانت شعارنا ومصتكم تيمنا . .  
د. سحر ممدوح



Daily  
Public Relations

الطبي  
MEDICAL

من الصعب الحديث عن فيروس كورونا COVID - 19 فالثابت الوحيد في هذا الشأن التغيير المستمر والمتسارع ساعة بعد ساعة بل دقيقة بعد أخرى. خطر الإصابة به والوفاة تضاعفت عالمياً، كما تصاعدت نسب الشفاء والتعافي منه أيضاً. الجهود الجبارة من العاملين في مجال الرعاية الصحية والحكومات التي وظفت كل طاقتها وأزرتها السلطات التشريعية لاستحداث قوانين لصد الجائحة والحد من آثارها في مرونة تتناسب مع الوضع المتسم بالتغيير.

قائد التغيير  
التاج الأسود

الإرشادات الصحية تتطور بشكل مستمر

التعليم أصبح عن بُعد

بدأت الحكومات وبعض المؤسسات في القطاع الخاص في تفعيل العمل من المنازل

التغيير الكبير في العادات الاجتماعية التي أصبح فيها التباعد الاجتماعي الهدف والغاية

العادات والسلوكيات تغيرت أيضاً فالكثير يجاهد على أن لا يلمس وجهه بيده، ويحرص على تعقيم يديه باستمرار

بوصلة التغيير التي يقودها التاج الأسود تنبئ للأفضل رغم الغصص القمرة التي تنجرعها منه، فالكل حريص على الصحة من أجل سلامة الإنسان، الخلافات الاجتماعية والسياسية والتنافس الاقتصادي، وحتى الصراعات وضعت جانباً وحل محلها عنوان مرحلي -ونتمنى أن يكون دائماً- نحو التكاتف والتكافل الاجتماعي بين بني البشر. المشهد العالمي تجد صورة مصغرة عنه في البحرين مع بصمات بحرينية واضحة، يقف في الصف الأول العاملون الصحيون ومن خلفهم الدفاع المدني، وعمال النظافة، وصفوف متراصة من رجال الأمن والعاملون من مختلف القطاعات وكل من موقعه لمواجهة الجائحة.

فشكراً لمن جندوا أنفسهم من أجلنا ومن أجل صحتنا

ومن أجلهم ومن أجل من نحب

ومن أجل البحرين

#حلك-في-البيت

مع تحيات

الطبي  
MEDICAL

Daily  
Public Relations

دبلي 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) 33626313  
(+973) 33600366  
(+973) 17919313

daily public relations @dailypublicrelations  
www.dailypr-me.com @dailyprbh

للمساعدة 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



4<sup>th</sup> Annual  
DUBAI INTERNATIONAL  
PAEDIATRIC  
NEUROLOGY  
CONGRESS  
18 - 20 June 2020  
Hilton Al Habtoor Hotel, Dubai, UAE

21  
CME  
CREDITS

Towards Excellence in Paediatric Neurology practice

EXCLUSIVE 15% DISCOUNT  
for Daily PR subscribers

Please use the code: PNC19MP  
to avail the discount.

CONGRESS CHAIRMAN



Dr. Waseem Fathallah,  
Chief of paediatric Neurology, Sheik Shakhbout Medical City, UAE

SCIENTIFIC COMMITTEE



Ahmed Al Rumayyan,  
MBBS, MMed, FAAP, FRCPC, Consultant  
Paediatric Neurologist, Epileptologist  
Department of Pediatric, King Abdullah  
Specialist Children Hospital, NGHA,  
Riyadh, Dean, College of Medicine,  
Associate Professor, Pediatrics, King Saud  
bin Abdulaziz University for Health  
Sciences, Riyadh, KSA



Arif Akbar Khan,  
MBBS, DCH, FRCPCH, CCT, MSc. Epilepsy  
(Leeds, UK), Consultant Paediatric  
Neurologist, CEO and Founder,  
NEUROEDIA Children's Neuroscience  
Center, Adjunct Associate Professor,  
Mohammed Bin Rashid University of  
Medicine and Health Sciences, Dubai, UAE



Jehan Suleiman,  
MBBS, DCH, FRACP (Australia), PhD  
(Australia), Senior Consultant and Division  
Chief Paediatric Neurologist, Tawam  
Hospital, Adjunct Associate Professor,  
Faculty of Medicine, United Arab Emirates  
University, UAE



Mohamed Elhadi Al-Malik,  
MD, MBBCh, MRCP, FRCPCH, CCST, Dsc,  
Consultant Paediatric Neurology, Mediclinic  
Al Jowhara Hospital, UAE



Omar Ismayl,  
MD, MSc. Paediatrics, MRCP (UK),  
FRCPCH, CCST, Consultant Paediatric  
Neurologist & Paediatric Neurology Division  
Chief, Sheikh Khalifa Medical City, UAE



Dr. Waseem Fathallah,  
Chief of paediatric Neurology, Sheik  
Shakhbout Medical City, UAE

Earn up to 21 CME credits now  
when you register at: [www.ipncongress.com](http://www.ipncongress.com)

21  
CME  
CREDITS

MEDIA PARTNER

AN INITIATIVE BY

Daily  
Public Relations  
Day by Day To the Top

الطبي  
MEDICAL

Maarefah  
Spreading Knowledge  
معرفة

For more information  
or to register, contact us at

+971 4 361 9616 info@ipncongress.com www.ipncongress.com



## نوبات النساء القلبية... مختلفة

كشفت دراسة جديدة أن أعراض النوبة القلبية لدى النساء تحت سن 55 تختلف غالباً عن الأعراض التي تصيب الرجال.

وأوضحت الدراسة التي نشرتها جمعية القلب الأمريكية في فبراير تحت عنوان الدورة الدموية: جودة القلب والأوعية الدموية، وجدت أن النساء تحت سن 55 غالباً ما يكون لديهن اختلاف أكثر في الأعراض بالمقارنة مع الرجال. ولفتت إلى أن هذا الاختلاف أدى إلى فشل الأطباء في بعض الأحيان بربط أعراض أخرى أقل وضوحاً بالأزمات القلبية وبالتالي لم يشخصوا الحالة المرضية بأنها نوبة قلبية.

وأظهرت مجموعة متزايدة من الأبحاث الحديثة أن النساء يمكن أن يعانين من نوبة قلبية بشكل مختلف عن الرجال. لكن الدكتور جون إي بروش جونيور، المؤلف الرئيسي للدراسة الجديدة، قال إنه وزملاؤه كانوا أول من اكتشف كيف تتحد أعراض معينة في المرضى كمجموعات أعراض فريدة.

وقال برش أستاذ الطب في كلية الطب في فرجينيا في نورفولك وطبيب القلب الممارس: «كطبيب، إذا كنت تشخص امرأة، فأنت بحاجة إلى التفكير بشكل أوسع. قد لا يكون لديها مجموعة نموذجية من ملامح آلام الصدر، والألم أسفل الخراج، وضيق التنفس والتعرق، والتي غالباً ما تكون الأمثلة الواردة في المراجع الطبية». وأضاف: «في الواقع، قد لا تعاني المرأة المصابة بنوبة قلبية من أي من هذه الأعراض».

## كيف أحافظ على وزني



## سباق لصنع لقاح



## الطبي تستعرض الآراء حول كورونا



## مستشعر يتنبأ بتفشي الأمراض



Daily  
Public Relations

الطبي  
MEDICAL



## الكورونا

انطلق سباق محموم لصناعة أدوية ولقاحات للعلاج والوقاية من فيروس كورونا.

أعداد ضحايا كورونا من مرضى وموتى يتصاعد، وبموازتها الإجراءات التي تتخذها الحكومات للحد من انتشار الجائحة التي طوقت العالم.

التفاصيل صفحة

11

## ابعد الزرق عن عينيك

احتفل العالم بالأسبوع العالمي للجلوكونا (الماء الأزرق، الزرق) من 8 - 14 مارس الجاري، الذي يعد ثاني أسباب العمى عالميًا بعد الاعتلال الشبكي لداء السكري، وهو عبارة عن مجموعة من الأمراض التي تتسبب في التلف التدريجي لعصب العين مصحوبة بالتقلص المتزايد للمجال البصري وإن لم تتم معالجته فقد يؤدي بالنظر.



د. خاتون علي  
استشاري عيون

هذا النوع قد يكون مصاحبًا بأعراض حادة عند الارتفاع المفاجئ لضغط العين ومنها ألم واحمرار في العين، زغلة بالنظر، غثيان، وتعتبر هذه الحالة من أهم حالات العين الطارئة التي تستوجب استشارة الطبيب في أقرب وقت لأخذ العلاج المناسب حيث أن الارتفاع الحاد لضغط العين إن لم يعالج فقد يؤدي بالنظر في غضون أيام.

الفحص الدوري مهم للوقاية من الجلوكونا نظرًا لتأخر ظهور الأعراض في كثير من الحالات، فالمواظبة على الفحص الدوري الكامل للعين سنويًا لمن بلغ الأربعين عامًا سلوك جيد، إذ أن التعرف على تقلص الضغط على العين في المراحل الأولى يساعد على منع أو تقليل تقدم المرض وبالتالي حماية البصر.

علاج الجلوكونا يهدف إلى تخفيض ضغط العين من خلال استخدام القطرات، وقد استحدثت تقنيات حديثة تساعد على التقليل من عدد القطرات التي قد تسبب الجفاف أو الحساسية لدى البعض ومن هذه التقنيات ليزر الميكروبلس فهو آمن نسبيًا ونسبة نجاحه تصل إلى 70% ويمكن إجراؤه أكثر من مرة مع قلة نسبة حدوث المضاعفات، علاج الليزر أيضًا قد يبقى المريض من إجراء العملية الجراحية.

معظم حالات الجلوكونا تستجيب للعلاج بالقطرات أو الليزر ونسبة قليلة تستدعي التدخل الجراحي الذي له عدة أنواع منها ما استحدث أخيرًا وهو أكثر أمانًا من العمليات التقليدية ولكن لا يمكن إجراؤها في كل الحالات. ويرجع اختيار نوع العملية للطبيب المختص بداء الجلوكونا حسب حالة المريض أخذًا بالاعتبار السن ودرجة المرض وغيرها من العوامل.

الجلوكونا مرض مزمن لا يمكن الشفاء منه نهائيًا وهنا ندعو المرضى إلى المتابعة الحثيثة والالتزام بالعلاج الموصوف من طبيب العيون.

ارتفاع ضغط العين من أهم العوامل التي تؤدي للإصابة بالجلوكونا؛ ففي العين السليمة هناك جسم هلامي يقوم بإفراز سائلًا صافيًا يسمى بالسائل المائي، حفاظًا على الضغط الطبيعي للعين هناك موازنة بين إفراز هذا السائل ومعدل تدفقه خارج العين من خلال ما يسمى بالشبكة الحاجزة الموجودة في الزاوية الأمامية للعين.

اختلال تدفق السائل المائي يؤدي لارتفاع الضغط الداخلي للعين الذي بدوره يضغط على العصب البصري وبالتالي تلف الألياف العصبية المسؤولة عن نقل الإشارات الصادرة من الشبكية إلى مركز الإبصار بالدماغ وصولًا للإصابة بالجلوكونا.

للمرض أنواع عدة قد يكون خلقي منذ الولادة أو مكتسب، وهناك الزرق مفتوح الزاوية ومغلق الزاوية، قد يكون ابتدائي وقد يكون نتيجة لاضطرابات أخرى في العين أو بسبب استخدام أنواع معينة من الأدوية مثل مشتقات الكورتيزون.

عالميًا معدل الإصابة بالجلوكونا يقارب 2-3% أغلب المصابين تجاوز الأربعين عامًا، وحوالي 50% من المصابين لا يشخصون في وقت مبكر لتأخر ظهور الأعراض أو لعدم وضوحها.

التقدم في السن يرفع خطر الإصابة بالزرق مفتوح الزاوية، وهو مرتفع بين ذوي البشرة السمراء من الأصول الأفريقية، وكذلك فمن لديهم إصابة بالمرض دون أفراد العائلة وخاصة إذا كان من الدرجة الأولى. ويضاف إلى ذلك قصر النظر، وداء السكري وكذلك تناول حبوب منع الحمل، وانخفاض ضغط نضح العين والذي يكون نتيجة انخفاض ضغط الدم الانبساطي. أما بالنسبة للنوع المغلق الزاوية فتزيد نسبة حدوثه أيضًا مع التقدم في السن، في النساء أكثر من الرجال، مع طول النظر، سكان شرق آسيا، والعين ذات الحجم الصغير.

## سنمد السوق بمطهرات هيدروجينية وعضوية

صليبي  
شاكرًا «نهرًا» و «الصناعة»  
على تسهيل الإجراءات



وقال الرئيس التنفيذي لـ B1 فاضل صليبي أن توجيهات القيادة الرشيدة في ظل جائحة كورونا رفعت الأمن الوقائي للصحة العامة وشجعت الاعتماد على القدرات الوطنية «هذا دفعنا لتدشين خطوط لانتاج مطهرات في البحرين».

ضمن الجهود المحلية لمواجهة جائحة كورونا COVID - 19 دشنت B1 خطوط لانتاج مطهرات هيدروجينية وعضوية متعددة الاستخدامات بالتعاون مع مصانع محلية وتصنع وفقًا للمعايير العالمية.

المستهلكين في المملكة لعدة أشهر.

وقال أن المطهرات التي دشنت الشركة خط انتاجها محليًا حاصلة على شهادات اعتماد من جهات متخصصة مثل هيئة الغذاء والدواء الأمريكية FDA و CE.

ووأضح أن كلفة المطهرات ستكون مناسبة للجميع، وتطلع إلى أن يساهم في الحد من التلاعب في أسعار المطهرات التي حدثت مؤخرًا للأسف، وفقًا لقوله.

وبيّن: «شهدت الفترة الأخيرة مع الأسف الشديد ارتفاعًا في أسعار المطهرات بشكل غير طبيعي مع قلتها في الأسواق لأسباب متداخلة كالإقبال الكبير عليها من قبل الناس».

وقال أن الشركة تدرس المساهمة في دعم جهود مؤسسات الدولة الرسمية وفريق البحرين إضافة إلى التنسيق مع الجمعيات الأهلية في التوعية بأهمية تعقيم اليدين للوقاية من فيروس كورونا COVID - 19 وتزويدها بكمية من المطهرات المجانية.

يذكر أن منظمة الصحة العالمية أوصت بالمداومة على غسل اليدين بالماء والصابون أو تعقيمهما بالمطهرات كتدبير وقائي للحد من الإصابة بعدوى كورونا COVID - 19 وغيرها من الأمراض.

وبيّن أن الشركة بادرت في التواصل مع الجهات المسؤولة في المملكة كالهئية الوطنية لتنظيم المهن والخدمات الصحية (نهرًا)، ووزارة الصناعة والتجارة والسياحة لتدشين خطوط انتاج مطهرات محلية بمواصفات أوروبية. وأشار إلى أن التسهيلات المقدمة ساهمت في توطين التكنولوجيا الحديثة في مملكة البحرين بالتعاون مع المصانع المتخصصة في المملكة البريطانية والاستفادة من خبراتهم في هذا المجال.

وأوضح: «لدينا ترخيص من شركة بريطانية لانتاج منظمات ومطهرات ومعقمات متعددة التكنولوجيا والاستخدامات ومنها مطهرات عضوية هيدروجينية غير كحولية تتمتع بكفاءة عالية في التعقيم مع مراعاة نسبة الأمان للمستخدم، وهي منتجات طبيعية تتكون من ماء مضاف إليه ذرة من الأوكسجين وتأثيرات هذه المواد الجانبية نادرة إن وجدت».

وأردف: «بدأنا الانتاج وقريبًا سيكون المُنْتَج - الذي يصنع في البحرين - متوفرًا في السوق، وذلك بفضل التسهيلات التي قدمتها كل من الهيئة الوطنية لتنظيم المهن والخدمات الصحية (نهرًا)، ووزارة الصناعة والتجارة والسياحة والتي سُرّعت في دعم جهود القطاع الخاص من تدشين خطوط الانتاج».

وأكد أن المخزون الموجود حاليًا يكفي لتصنيع مطهرات تكفي



حوراء آل رضي

اختصاصية تغذية وتصنيع غذائي

# كيف أحافظ على وزني

## وعلاقتي الاجتماعية معًا؟



أغلب من يتبعون أنظمة غذائية صحية يتخوفون من تناول الطعام خارج المنزل قد يعزلون أنفسهم اجتماعيًا ابتعاداً عن الأشخاص الذين يهدمون نمطهم الصحية بعبارات من قبيل «إلا يوم واحد ما يأتُر».

شبح العزلة أصبح بعيداً في الوقت الراهن مع انتشار التثقيف الصحي وتوجه المطاعم إلى تقديم «وجبات صحية» تلبية لتوجهات المستهلكين، وأصبح تناول الطعام خارج المنزل أسهل من ذي قبل.

في هذه الأسطر سأطرح نصائح تجعل من تناول الأطعمة بشكل (اجتماعي) وإطار ممتع دون التخلي عن النظام الغذائي الصحي، مع تجنب إلحاح من حولك لتناول طعام لا يتناسب مع خياراتك الصحية بغض النظر عن نوعية المطعم الذي ستوجه إليه:

### 1. اصنع وجبتك بطريقة:

وذلك بتغييرات تناسبك من قائمة الطعام في المطعم. مثلاً إذا كانت حصتك من الوجبة مقلية اطلب أن تكون مشوية، وإذا كانت تتضمن حصة

جانبية من النشويات كالبطاطا المقلية أو المهروسة قم باستبدالها بحصة من الخضراوات.

في أغلب الأحيان ليس هناك ما يعيق التغييرات التي تختارها في الطبق فبعض المطاعم تقدم هذه الخيارات أصلاً.

### 2. اسأل عن كيفية طهو اختيارك:

قائمة الطعام لا تبين طريقة طهي الطعام، فطبق الخضار الذي يصف في قائمة المقلبات بأنه قليل الكوليسترول لا يعني (أبداً) خلوه من الدهون. فقد يحوي الطبق على كم هائل من السعرات الدهنية من خلال الكم الهائل المضاف له من دهون الخضراوات المهدرجة على الأغلّب.

### 3. ابدأ بطلب السلطة:

اجعل حصة السلطة الأكبر في الوجبة فذلك يضمن تناول مقدار أقل لاحقاً من الخيارات الموضوعة أمامك لأن السلطة تحتوي على مقدار عالٍ من الألياف تسرع الشعور بالشبع (وحيداً لو طلبت أن تكون الصلصة على الجانب تضيف منها ما يناسبك وتتحكم في السعرات الإضافية بنفسك).

### 4. اختر السلطة المناسبة:

تجنب السلطات الكريمة كسلطة الكولسلو وسلطة المعكرونة وأيضا سلطة البطاطا. اختر السلطة التي تكون بأغلبها نيئة، وتجنب غيرها كسلطة السيزر التي تحوي على ما يعادل 40 جرام دهون تقريباً أو التي يضاف إليها الألبان والصلصات وقطع الدجاج والروبيان المقلي أو المشوي. للباس لو أضيف للسلطة قليل من المكسرات النيئة أو قطعاً من الفواكه الموسمية.

### 5. تجنب الوجبات التي تحوي على الكلمات التالية:

creamy, breaded, crisp, stuffed, buttery, pan-fried, Parmesan cheese, لأنها تحوي على دهون (تسمى

بالدهون الخفية) غير مصرح عنها في قائمة الطعام ولا تستطيع كشفها بالسؤال عن طريقة الطهو لأن ذلك يعد من أسرار المهنة.

### 6. ارفض الضيافة:

أغلب المطاعم تضع للزبائن سلة من الخبز المُنوع والغموس أو أعواد «الكرارز» أو ما يشابه الشيبس المقلي في بعض المطاعم الآسيوية ترحيباً بهم. ابتعد عن تناولها واكتف بشرب الماء واطلب من الجرسون أن لا يتأخر عليك في السلطة إن أمكن (وتذكر أن «بضوق شوي» يعني زيادة سعرات).

### 7. العصائر والمشروبات الغازية:

ابتعد عن العصائر والمشروبات الغازية وحتى العصائر الطازجة فأغلب المطاعم تضيف لها السكر لتحليتها. أو اطلب أن لا يضاف أي سكر لعصيرك إذا أحببت شرب العصير أو اكتف بطلب (الماء) فقط.

### 8. اختر بروتيناتك:

اطلب السمك إن أمكن (ليس كرهًا في اللحوم ولا الدواجن) ولكن خيار يوفر لك الأوميغا 3 وهو من مصادر البروتين الأقل دهناً. ولكن تذكر أن لا يكون مقلياً ولا (ساج) معموراً بالصلصات.

اطلبه مطبوخاً بالبخار، أو مشوياً أو مخبوزاً أو مقلياً بطريقة سوتيه sautéed.

وإن كنت من محبي اللحم أو الدجاج اطلبها مشوية وأخبر النادل أن لا يمسحها بالزيت عند تقديمها لأن أغلب الوجبات المشوية تمسح بالزيت حتى لا تجف أثناء الشوي.

9. قلل أو ابتعد (حسب برنامجك أو أهدافك الصحية) إن أمكن عن اضافة الكربوهيدرات:

ابتعد عن طلب صحن رز أو نودلز (جانبي) واكتف بالكربوهيدرات في الطبق الرئيسي حتى ولو كان أرز بالخضار أو نودلز بالخضار. وإن كان لا بد من صحن الكربوهيدرات الإضافي حاول تجربة الكينوا أو البرغل أو الفريكة بدلاً لأنها تحتوي على ألياف أكثر تضمن لك الشبع بشكل أسرع.

بالنسبة للصلصات التي تضاف إلى الياسا أو المعكرونة (يفضل أن لا تتناولها) ولكن إن كان لابد من ذلك اختر ذات الصلصة الحمراء التي تصنع من الطماطم بدل من البيضاء ذات الكريمة والألبان والبشميل.

### 10. لا للتحلية:

تجنباً للمجاملات التي قد تضر ببرنامجك الصحي أخبر من معك أنك شبعت وهي أفضل وسيلة للتخلص من السعرات التي سوف يضيفها صحن التحلية إن وضع أمامك وطلب منك أن تتوقفه. وتذكر أن تناول ملاعق ١ (عين فلان وعلان) لن تؤدي إلا إلى زيادة (إنتاج كرشك).

النصائح التالية لا تشجع على تناول الطعام خارج المنزل، بل ترشد لطرق تجعل من ذلك صحياً ويسمح لأصحاب الحميات الالتقاء بالأهل والأصدقاء، ومثلاً مشجّعاً على اتباع أنماط غذائية صحية.





فرص النساء في

## الإنعاش القلبي أقل

توصلت دراسة سويدية إلى أن الإنعاش القلبي الرئوي اليدوي رفع بشكل كبير من معدل المارة الذين يبادرون في إنقاذ المصابين بالنوبات القلبية. وأفادت أن النساء أقل عرضة لتلقي الإنعاش القلبي الرئوي من قبل أحد المارة بالمقارنة مع الرجال. وعلل أحد الباحثين ذلك باعتقاد الناس أن سبب الإغماء يعود إلى انخفاض نسبة السكر في الدم أو المشاكل التي تتعرض إليها «الإناث».

ووجدت الدراسة التي نشرت في دورية Circulation التابعة لجمعية القلب الأمريكية، أن تلقي أي نوع من الإنعاش القلبي الرئوي ضاعف احتمالات النجاة من توقف القلب مقارنة بعدم تلقي الإنعاش القلبي الرئوي قبل وصول الخدمات الطبية الطارئة.

على الرغم من حقيقة أن الإنعاش القلبي الرئوي، قد يشكل الفرق بين الحياة والموت، فإن الكثير من الناس يفشلون في التصرف بسرعة عندما يرون شخصًا ينهار.

للتغلب على هذه الترددات، بدأت جمعية القلب الأمريكية في الترويج لنهج استخدام «اليدين فقط» في الإنعاش القلبي الرئوي في السنوات الأخيرة. ذلك لأن الأبحاث وجدت أنه في الثواني التي سبقت توقف

قلب الشخص، يأخذ نفسًا كبيرًا وعميقًا ويملا رئتيه بالهواء - مما يعني أنه لا يتعين الإنعاش من الفم إلى الفم.

وأكدت الجمعية أن «الأمر بسيط: فقط ضع كعب إحدى يديك على عظمة صدر رجل أو امرأة أو مراهق منهار. ضع اليد الأخرى على رأس الأولى وأبدأ في الضغط بقوة وسرعة».

وقال د. غابرييل ريفا من معهد كارولينسكا في السويد والمؤلف الرئيسي للدراسة في بيان صحفي: «إن الإنعاش القلبي الرئوي في أبسط أشكاله هو مجرد ضغطات على الصدر» وأردف: «إن للمحيطين بالمصاب دور مهم في التعامل مع السكتة القلبية خارج المستشفى.. أفعالهم يمكن أن تنقذ الأرواح».

وأقر الباحثون بأنه نظرًا لإجراء الدراسة في السويد، فقد لا تكون النتائج قابلة للتعميم في بلدان أخرى. ومع ذلك، تتماشى النتائج مع النتائج السابقة التي تم الإبلاغ عنها من الولايات المتحدة واليابان.



«خلصنا إلى تقييم مفاده أن عدوى كوفيد-19 - ينطبق عليها وصف الجائحة.

وقد خلصنا إلى هذا الرأي ليس فقط بسبب ما نشهده من مستويات مفزعة لتفشي المرض ووخامته، وإنما أيضاً بسبب ما نشهده من مستويات مفزعة للتقاعس عن اتخاذ الإجراءات اللازمة.

والجائحة ليست وصفاً يُطلق بخفة أو لامبالاة. بل هي مفردة إذا أسيء استخدامها يمكن أن تسبب خوفاً غير عقلاني أو تسليمياً غير مبرر بأن المعركة باتت خاسرة، وهو ما سيؤدي إلى المزيد من المعاناة والوفيات دون داعٍ.

إن وصف الوضع بالجائحة لا يغير شيئاً في تقييم المنظمة للتهديد الذي يشكله هذا الفيروس. ولا يغير شيئاً في ما تقوم به المنظمة ولا يغيّر شيئاً مما يتعين على البلدان القيام به.

نحن لم نشهد من قبل جائحة يسببها فيروس من فيروسات كورونا. هذه أول جائحة يسببها فيروس كورونا.

وفي الوقت ذاته، لم نشهد من قبل جائحة يمكن السيطرة عليها».

من خطاب المدير العام لمنظمة الصحة العالمية  
د. تيدروس أدهانوم غيبريسوس

في الإحاطة الإعلامية بشأن مرض  
كوفيد-19 - في 11 مارس 2020

المعجم الطبي الموحد لمنظمة الصحة العالمية

جائحة. Pandemia

وباء ينتشر على امتداد رقعة جغرافية واسعة.





# تناقص كورونا الشائعات انتشارًا

12 مارس 20

تنتشر الأمراض مصحوبة بالشائعات والمفاهيم المغلوطة، وتفتح القرائح لبث النصائح والارشادات الصحية للتحصن من المرض المعدي القادم، وعلاجه أيضًا. الخوف من الأوبئة التي تجتاح التجمعات البشرية يجعل الأرض خصبة لسماع واتباع الأقاويل باعتبارها حقائق من المجدي تطبيقها رجاء للوقاية.

كلما لا ينبغي إعادة استعمال كمادات الوجه، بما فيها الكمادات الطبية المسطحة أو الكمادات من فئة N95. إذا كنت تخالط شخصاً مصاباً بفيروس كورونا الجديد أو بعدوى تنفسية أخرى، فإن مقدمة الكمادة تعتبر ملوثة بالفعل. ينبغي إزالة الكمادة دون لمسها من الأمام والتخلص منها على النحو السليم. وبعد نزع الكمادة، ينبغي فرك اليدين بمطهر كحولي أو غسلهما بالماء والصابون.

هل تقضي مصابيح التعقيم بالأشعة فوق البنفسجية

على فيروس كورونا الجديد؟

ينبغي عدم استخدام مصابيح الأشعة فوق البنفسجية لتعقيم اليدين أو أي أجزاء أخرى من الجلد لأن هذه الأشعة يمكن أن تسبب حساسية للجلد.

هل يساعد غسل الأنف بانتظام بمحلول ملحي في الوقاية من العدوى بفيروس كورونا المستجد؟

لا. لا توجد أي بيّنة على أن غسل الأنف بانتظام بمحلول ملحي يقي من العدوى بفيروس كورونا المستجد.

13 مارس 20

بفيروس كورونا المستجد. ويبدو أن كبار السن والأشخاص المصابين بحالات مرضية سابقة الوجود (مثل الربو، وداء السكري، وأمراض القلب) هم الأكثر عُرضة للإصابة بمرض وخيم في حال العدوى بالفيروس.

وتنصح منظمة الصحة العالمية الأشخاص من جميع الأعمار باتباع الخطوات اللازمة لحماية أنفسهم من الفيروس، مثل غسل اليدين جيدًا والنظافة الشخصية الجيدة.

وانتشرت نصائح غريبة من قبيل أكل طبق الفليفلة بالطريقة التقليدية النيجيرية، وأجابت منظمة الصحة العالمية على بي بي سي التي رفعت سؤالاً حول صحة هذه المعلومات قائلة: «لا. لا يوجد دليل يدعم صحة هذه الادعاءات».

وأفردت المنظمة صفحة في موقعها الإلكتروني لمواجهة سيل الشائعات.

ومن غريب الأخبار والممارسات ارتداء الواقي الذكري في الأصابع للحد من العدوى في سنغافورة.

محلًا انتشرت رسائل في وسائل التواصل الاجتماعي نصائح ومعلومات كتحخير البيت بـ (الحرمل) لتعقيمه من الفيروس.

فهل وصلت هذه (النصيحة)؟!

ولكن توجد بيانات محدودة على أن غسل الأنف بانتظام بمحلول ملحي يساعد في الشفاء من الزكام بسرعة أكبر. ومع ذلك، لم يثبت أن غسل الأنف بانتظام يقي من الأمراض التنفسية.

هل يساعد تناول الثوم في الوقاية من العدوى بفيروس كورونا المستجد؟

يعد الثوم طعامًا صحيًا، ويتميز باحتوائه على بعض الخصائص المضادة للميكروبات. ومع ذلك، لا توجد أي بيّنة من الفاشية الحالية تثبت أن تناول الثوم يقي من العدوى بفيروس كورونا المستجد.

هل يحول وضع زيت السمسم على البشرة دون دخول فيروس كورونا المستجد إلى الجسم؟

لا. لا يقضي زيت السمسم على فيروس كورونا المستجد. هناك بعض المطهرات الكيميائية التي تقتل فيروس كورونا المستجد على الأسطح. وتشمل مطهرات تحتوي على مُتَبَيِّنَات / كلور، وغيرها من المذيبات، والإيثانول بتركيز 75%، وحمض البيروكسيسي آيستيك، والكأوروفورم.

إلا أن تأثيرها على الفيروس ضعيف أو منعدم إذا وُضعت على البشرة أو أسفل الأنف مباشرة. بل من الخطر وضع هذه المواد الكيميائية على البشرة.

من الأكثر عُرضة للإصابة بفيروس كورونا المستجد، كبار السن أم صغار السن؟

يمكن أن يُصاب الأشخاص من جميع الأعمار

2019 - هي المواظبة على غسل يديك. فبواسطة ذلك، يمكنك التخلص من الفيروسات التي قد تكون عاقبة يديك وتجنب بالتالي العدوى المحتمل حدوثها إذا لمست عينيك أو فمك أو أنفك.

هل مجففات الأيدي (المتوافرة في المراكز العامة مثلًا) فعالة في القضاء على فيروس كورونا المستجد خلال 30 ثانية؟

كلما، مجففات الأيدي ليست فعالة في القضاء على فيروس كورونا المستجد. لحماية نفسك من الفيروس الجديد يجب المداومة على تنظيف اليدين بفركهما بواسطة مطهر كحولي أو غسلهما بالماء والصابون. وبعد تنظيف اليدين يجب تحفيهما تمامًا بمحارم ورقية أو بمجففات الهواء الساخن.

هل يمكن إعادة استخدام الكمادات من فئة N95؟ وهل يمكن تعقيمها بواسطة معقم اليدين؟



المعجم الطبي الموحد لمنظمة الصحة العالمية

فاشية. Outbreak

انتشار مرض سار في مجتمع أو منطقة ما.

## هل سيكتشف لقاح لفيروس كورونا المستجد؟

تمنع اللقاحات سنويًا ما يعادل من مليونين إلى ثلاث ملايين وفاة حسبما أفادت منظمة الصحة العالمية إذ يعد اللقاح من أعظم ما شهدته البشرية من اكتشافات على مر السنين.

لا تقتصر اللقاحات على مفهوم الوقاية من العدوى الفيروسية ولكن كذلك العدوى البكتيرية وتجري الآن دراسات على لقاحات جديدة تقي من الحساسية وأمور التعاطي والإدمان.

فما هو اللقاح وما هو تاريخه ونشأته، وهل يدوم مفعول اللقاح لمدى الحياة أم لا، هذه الأسئلة وغيرها سنجيب عليها من خلال هذه المقالة.

### أولًا: تعريف اللقاح:

يعرف اللقاح على أنه حقن ميكروب ميت في جسم الإنسان من أجل تحفيز جهازه المناعي ضد هذا الميكروب، مما يمنع حصول المرض من الأساس.

### ثانيًا: الفرق بين لقاحات العدوى البكتيرية ولقاحات العدوى الفيروسية:

اللقاح الفيروسي أما أن يكون فيروس ميت أو مضعف، في حين أن اللقاح البكتيري عبارة عن جزء صغير مأخوذ من بكتيريا ميتة يكفي للوقاية من هذه البكتيريا.

### ثالثًا: تاريخ ونشأة اللقاح:

يعود أصل اللقاح قديمًا إلى القرن السابع عشر في الصين، إذ بدأ المفهوم من خلال استعمال الرهبان البوذيين لسقم الأفعى حيث كانوا يشربونه للوقاية من سم الأفعى، كذلك التطعيم البدائي للجدرى من خلال لطفة من جلد المصاب بجدرى الماء توضع في يد إنسان سليم كنوع من أنواع التطعيمات قديمًا، وهذه الأمور البدائية هي أساس اللقاح الذي تطور مع الزمن ليصل إلى ما نحن عليه الآن، في حين أن أول من وجد علم التطعيم واللقاح هو إدوارد جينر في العام 1796م وبدأ العمل على اكتشاف مطعوم رسمي لجدرى الماء في العالم الغربي، ليحصد النتيجة في سنة 1798م لأول مطعوم لجدرى الماء.



دعاء بشناق  
صيدلانية

ثم في العام 1885م قام لويس باستور باكتشاف مطعوم داء الكلب، وخلال عام 1930م وما تلاها ظهرت مطاعيم ولقاحات الديفتيريا والتيتانوس والجمرة الخبيثة والكوليرا وغيرها، لنصل إلى أواسط القرن العشرين والذي جرت فيه العديد من الأبحاث والتطورات.

وبعدها لترتقي إلى تقنية ال DNA المأشوب والعديد من الأساليب الجديدة، والتي يجري العمل لجعل اللقاح يهدف إلى نطاق الأمراض الحساسية ومعالجة والإدمان.

### رابعًا: هل تقي اللقاحات طيلة الحياة؟

لكل لقاح مدة زمنية، مثلًا يوفر لقاح الديفتيريا حماية تصل إلى 10 سنوات في حين يمتد لقاح النكاف إلى 18 عامًا من الحماية، وهكذا كل لقاح يعمل لفترة زمنية من العمر.

### خامسًا: ما هي الفئات العمرية التي تحتاج للقاحات؟

لكل مرحلة عمرية لقاحات معينة تُعطى بحسب الحاجة وفقًا للأمراض التي قد تصيبها في الطفولة أو الشيخوخة.

### سادسًا: هل اللقاحات فعالة بنسبة 100%؟

لا يوجد لقاح فعال بنسبة 100% على جميع الأشخاص، إذ أن البعض غير قابلين لاستقبال أي مطعوم لأسباب معينة مثل حالة التثبيط المناعي.

اللقاح اكتشاف استطاع أن يغير المسار العلمي والطبي واستطاع أن يعث الأمل من جديد، ليرسل رسالة إلى العالم أن كل شيء ممكن وكل مرض أو فيروس أو وباء له علاج، وأن لكل داء دواء، أملين بمشيئة الله أن يجد العلماء اللقاح المناسب لفيروس كورونا المستجد (COVID-19).

ودمتم سالمين

# سباق لصنع لقاح



قالت د. داليا سمهوري مدير برنامج الاستعداد للطوارئ واللوائح الصحية الدولية بالمكتب الإقليمي الدولي لمنظمة الصحة العالمية في القاهرة، إن المنظمة بالتعاون مع شبكة من الخبراء العالميين في مجال الصحة يتوقعون التوصل إلى لقاح لفيروس كورونا COVID - 19 قريبًا، ولكنها لم تحدد مدى زمني.

وأوضحت في لقاء مع بي بي سي أن اللقاح في حال التوصل إليه لن يتم استخدامه بشكل سريع حتى يتم التأكد من سلامته والفئات العمرية والأشخاص الذين سيتم استخدام اللقاح عليهم. وأضافت أن العديد من الأدوية تخضع للاختبارات السريرية ويتوقع تحديد مضادات الفيروسات يمكن استخدامها قريبًا.

تجربتها على البشر - حتى كتابة هذا الخبر -. وأن اللقاح سيكون متوفرًا نهاية العام الجاري.

أما معهد كاسبر برمينت الأمريكي فقال أنه بدأ تجربة اللقاح على متطوعين وأن اللقاح سيصبح متوفرًا خلال أشهر.

وفي ذات السياق صرح cure vac الألماني أنه يواصل العمل على إنتاج لقاح.

وتعمل المختبرات الأربع على لقاحات سابقة تستخدم للفيروسات التاجية.

وقال خبراء في مجال صناعة اللقاحات أن صناعة اللقاح قد تستغرق ما يصل إلى 18 شهرًا حتى يصبح متاحًا للجمهور.

في ظل ذلك ازدادت المنافسة بين مخابر علم الفيروسات وصناعة الأدوية، في مختلف العواصم عبر العالم، للتوصل إلى لقاح مضاد لفيروس كورونا، وخاصة بين فرنسا والولايات المتحدة وألمانيا.

وأعلنت الولايات المتحدة أنها بدأت في تجريب جرعة من هذا اللقاح، بينما قالت فرنسا إن التوصل إلى لقاح نهائي قد يتطلب نحو ستة أشهر على الأقل.

يذكر أن 36 مركزًا علميًا في العالم يعملون من أجل إيجاد لقاح لفيروس كورونا COVID - 19، وأعلن 4 منهم أنهم توصلوا لعينة من اللقاح.

وأعلن معهد باستر الفرنسي إلى أنه توصل لعينة ولم يبق إلا

## الأخلاقيات الطبية في زمن الأوبئة



د. أحمد بن سعيد البوسعيدي  
استشاري طب الأسرة  
سلطنة عُمان

كما قيل أن الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى ودرهم وقاية خير من قنطار علاج ولا شك أنه عندما يصاب الإنسان بالمرض فإن أول ما يلجأ إليه بعد الله عزوجل هو مساعدة الطبيب ومن يعاونه من أجل تخفيف الألم واستعادة حياته الطبيعية.

من تلقاء نفسه وقس على ذلك الالتزام بكافة التعليمات الخاصة بالشخص المصاب أو المحتمل إصابته بالمرض.

في زمن الأوبئة يعد مقدمو الرعاية الصحية هم المنقذ بعد الله عزوجل لهؤلاء المرضى الذين أصبح الاقتراب منهم يشكل خطراً على حياة الشخص بسبب إمكانية انتقال العدوى له فحتى أقرب الأقربين لا يمكنهم الاقتراب منهم خوفاً على حياتهم. وعندما يزيد عدد الحالات التي تحتاج إلى رعاية صحية وتكون هذه الزيادة فوق القدرة الاستيعابية للمؤسسات الصحية التي عادة ما تعاني من نقص في الكوادر البشرية في ظروفها الطبيعية يبرز دور أبطال مقدمي الرعاية الصحية في تصديهم لهذه الحالات وتعرض أنفسهم للخطر من أجل إنقاذ حياة البشر وتخفيف آلامهم.

يدرك مقدمو الرعاية الصحية أنهم إذا ما تأخروا عن واجبهم النبيل لأي سبب كان في هذه المحنة فهذا يعني فقد مزيد من أرواح البشر، لذلك التزامهم الأخلاقي من أجل المريض يجعلهم يعملون دون كلل أو ملل غير ناظرين لوقت بدء أو انتهاء العمل ولا هي أي يوم في الأسبوع فيصبح عندهم الليل والنهار ويوم السبت والأحد سواء، يتركون منازلهم وأطفالهم في حفظ ربهم ولا يعودون لها إلا لاستراحة مقاتل ليستأنفوا بعدها معركة جديدة مع المرض تاركين كل ما يمكن أن يأخذهم بعيداً عن مرضاهم الذين ينتظرونهم بفارغ الصبر ليخففوا عنهم معاناتهم مع المرض.

إن ما يقوم به هؤلاء الأبطال في زمن الأوبئة لا يعرفه أو يمكن أن ينظمه أي قانون وإنما دافعهم له بعد رضا الله عزوجل هو التزامهم الأخلاقي ورغبتهم في إنقاذ النفس البشرية التي درسوا وأقسموا برب السماء على بذل ما بوسعهم لإنقاذها فلهم منا جميعاً كل الاحترام والتقدير. حفظ الله الجميع من كل الأمراض وشر الأوبئة.

تمر المجتمعات بفاشيات بين الفترة والأخرى تترك المجتمعات وسير عمل الخدمات الصحية المعتاد بسبب حاجة مجموعة كبيرة من أفراد المجتمع لتلقي العلاج بصورة سريعة، وقد شهدنا في العقود الأخيرة ما فعلته فاشيات أنفلونزا الطيور والخنازير ومتلازمة الشرق الأوسط التنفسية وغيرها من إخلال كبير في سير عمل الحياة الطبيعية وها نحن اليوم في مواجهة فاشية مشابهة (كوفيد-19) وربما تكون أخطر من سابقتها فالوقت ما زال مبكراً في تحديد حجم المخاطر المترتبة على هذا الانتشار السريع لهذا الفيروس في مختلف دول العالم.

ولا ريب أن الشيء الوحيد الذي ينبئ بنجاحنا في احتواء هذه الفاشية هو ليس قوة الخدمات الصحية فحسب وإنما مدى تعاون وتضامن وتكاتف جميع أفراد المجتمع سواء المتلقين للخدمة الصحية أو مقدميها من مختلف الفئات وكذلك تعاون كافة مؤسسات المجتمع الأهلية والحكومية والخاصة.

إن هذا النوع من التضامن المجتمعي لا يمكن ضبطه بالقانون وإنما يجب أن يلتزم به الجميع كواجب أخلاقي ووطني قبل كل شيء. فعلى مستوى أفراد المجتمع وعندما تزيد حالات الحجر المنزلي لا يمكن لأي قانون في العالم مراقبة التزام كل المحجورين بالتعليمات الخاصة بمنع انتشار المرض، وإنما يكون التزامهم أخلاقياً من أجل منع الضرر عن الآخرين بعدم تعريضهم لخطر انتقال هذا الفيروس وكذلك الأمر حين يطلب منهم الإفصاح عن كافة المعلومات ذات العلاقة بما فيها تنقلهم بين مختلف الأماكن وتفاصيل الأشخاص الذين تواصلوا معهم فكل هذه المعلومات الهامة للتقصي الوبائي هي في ذهن الشخص المصاب أو المحتمل إصابته ومن الصعب معرفتها بالقانون إذا لم يدل بها



## مواجهة خاصة بين مرضى القلب وكورونا

قال خبراء في الصحة إن الفيروس التاجي COVID-19 يجب أن يحظى باهتمام الجميع وعلى الخصوص الذين يعانون من أمراض القلب «فلا بد من أسباب إضافية لليقظة».

وقالت أورلي فارديني أستاذ الطب المساعد في مينيابوليس فيرجينيا للرعاية الصحية وجامعة مينيسوتا أن المصابين بأمراض القلب أكثر عرضة للإصابة بمضاعفات إذا أصابهم عدوى الفيروس.

ارتباط تلك الفيروسات بمشاكل مثل التهاب عضلة القلب والنوبات القلبية وفشل القلب السريع الظهور.

وقالت فارديني وهي متطوعة في جمعية القلب الأمريكية إن COVID-19 له أوجه تشابه مع الإنفلونزا. وأوضحت: «في الوقت الحالي لا نعتقد أن درجة الخطر عالية في حد ذاتها، ولكن الفيروس يتميز بانتشار أسرع». وخلافاً للإنفلونزا، لا يوجد لقاح.

وبينت فارديني أن عوامل الوقاية من الإنفلونزا مفيدة ضد COVID-19، لأنه يبدو أنها تنتشر بنفس الطريقة من خلال الرذاذ في الهواء عندما يسعل شخص ما أو يعطس.

في الوقت الحالي، تقترح فارديني أن يقي الناس أنفسهم بغسل اليدين، والحفاظ على الأسطح نظيفة وتجنب السفر إلى المناطق التي تنتشر فيها الفاشيات.

وتوصي نشرة ACC الأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية بالتعرف على التطعيمات المتاحة بشكل مستمر، بما في ذلك الالتهاب الرئوي. وتوصي بالحصول على لقاح الأنفلونزا لمنع ما يسبب الحمى، والذي يمكن أن يتم الخلط بينه وبين عدوى الفيروس التاجي.

وأوضحت في نشرة الكلية الأمريكية لأمراض القلب ACC أن الفيروس يمكن أن يؤثر على مرضى القلب بعدة طرق. وواصلت: «يستهدف الفيروس الرئتين بشكل رئيسي. وهذا يمكن أن يؤثر على القلب - السليم والمريض بدرجة أعلى - الذي يعمل بجد لضخ الدم المؤكسج في جميع أنحاء الجسم». وأضافت «يمكن أن يرفع المخاطر على المصابين بقصور في القلب الذين يعانون فعلاً من مشاكل في الضخ بكفاءة».

وقالت فارديني إن أجهزة المناعة لدى الناس تضعف مع تقدمهم في العمر، وكذلك المصابين بأمراض مزمنة فلا تبدي مناعة الجسم استجابة قوية عند التعرض للفيروسات.

وأردفت «قد يشكل الفيروس خطراً خاصاً على الأشخاص الذين لديهم تراكم دهني يعرف باسم اللويحات في الشرايين». تشير الأدلة إلى أن أمراض فيروسية مماثلة يمكن أن تزعزع استقرار هذه اللويحات، مما قد يؤدي إلى انسداد الشريان الذي يغذي القلب بالدم، مما يعرض المرضى لخطر الإصابة بنوبة قلبية.

وأشارت فارديني إلى أن المعلومات حول COVID-19 تتغير كل ساعة تقريباً. لكن الفيروسات التاجية السابقة مثل السارس وفيروس كورونا، تقدم نظرة ثاقبة. وأشارت إلى

## نثق في المعلومات من المصادر الموثوقة فقط

### «كورونا»

#### بين الحقيقة والإشاعة



استطلاع: زهراء عريب

وفرض حظر التجول.

مملكة البحرين لم تكن بمأمن عن هذا الفيروس الذي زارها وأصاب مواطنيها، لكنها قدمت وما زالت تقدم جهودًا جارية عبر «الحملة الوطنية لمكافحة فيروس كورونا COVID-19» جعلتها أنموذجًا يحتذى به في التصدي. وفي صدد قياس مدى تفاعل المواطنين البحرينيين مع الرسائل التوعوية التثقيفية المرتبطة بكورونا، استطلع «الطبي» آراء عدد منهم.

لم يكن في الحسبان بأن جرم صغير كفيروس كورونا المنطلق من مدينة ووهان الصينية، سيخرج عن السيطرة، وينتشر في نطاق دولي ليفتك بالبشر ويتسبب في وقوع مئات آلاف الإصابات وآلاف الوفيات؛ مما حدا بمنظمة الصحة العالمية لتصنيف تفشيه بـ «الجائحة». استنفرت الدول لاحتوائه وفي سبيل ذلك وظفت كل إمكانياتها لتطبيق الإجراءات الاحترازية المشددة كالعزل والحجر الصحي وإغلاق بعض المدن والمدارس والمجمعات

### حملة مطمئنة

مهندس العمليات عمار جعفر الطيف (36 عامًا) وصف حملة التثقيف الحكومية حول كورونا بأنها كافية ومطمئنة من حيث وضوح المعلومات والرسائل التوعوية الموجهة للمواطنين، مبيّنًا أنه يتابع وسائل التواصل الاجتماعي التي تنقل البيانات من القنوات الرسمية.

ويؤكد الطيف: «تعاملت مع الرسائل الإعلامية التي وصلتني من مختلف حسابات التواصل الاجتماعي بتوجس لأنني وجدت في بعضها نوعًا من التلاعب والمبالغة».

### استطلاع



### إجراءات كافية ومكثفة

يقول سعيد الحواج (66 عامًا) الذي يحمل شهادة ماجستير في إدارة الأعمال، إن انتشار فيروس كورونا كالنار في الهشيم دفع معظم البلدان لاطلاق حملات تثقيفية وقائية من المرض، مشيرًا إلى «أن البحرين في حملتها التوعوية ضد الفيروس قامت بتطبيق إجراءات كافية ومكثفة سواء من قبل الحكومة ممثلة بوزارة الصحة أو غيرها».

ويذكر الحواج أن أكثر القنوات التي تابعتها لاستقاء المعلومات حول كورونا، هي الصحف ووسائل التواصل الاجتماعي وتحديداً الواتس آب، مبيّنًا أن «هناك اجتهادات كثيرة

من أطباء ومتخصصين نشرها الكثير في القنوات الإخبارية والبرامج التلفزيونية التي توضح مدى انتشار الفيروس وإحصائيات حول المصابين وحالات الوفاة».

ويضيف: «كنتُ أتعامل مع ما يطلي من معلومات ورسائل إعلامية من تلك القنوات بحذر شديد؛ لأن فيها الغث والسمين، ولا يمكن تصديق كل ما ينشر بدون التحقق منه. علمًا بأن ذلك لا يخلو من الطرائف، فهناك الكثير من السخخ الذين روجوا لاكتشافهم لقاح للقضاء على هذا الفيروس بسرعة سواء بالأدوية الشعبية أو غيرها».

### شطيرة «الملغوم» الشافية



وتلفت مصممة الجرافيك، أمينة إبراهيم رمضان (25 عامًا)، إلى أن حملة التثقيف الحكومية المرتبطة بكورونا جاءت متأخرة «فقد بدأت في فبراير 2020 على الرغم من ظهور الفيروس عام 2019، لكنها كانت واضحة بأساليب تقليدية بعيدة عن الفيديوهات والأنيميشن والـ 3D وغيرها من التقنيات».

ويشأن القنوات التي تابعتها للإحاطة بمستجدات المرض، تفيد: «تابعتُ صحيفتي البلاد والأيام وحسابات الانستغرام الإخبارية الرسمية، وغير الرسمية التي كانت أحيانًا تصلني من خلالها بعض المعلومات الطريفة المرتبطة بالفيروس أطررها تنوه بأن شطيرة «الملغوم» دواء شافٍ من الفيروس بناءً على فيديو تم تناقله يظهر مصاب «الكورونا» الأول في البحرين والذي تعافى لاحقًا، يتناول تلك الشطيرة».

وتضيف رمضان: «وصلتني الكثير من الرسائل الإعلامية القادمة من مختلف القنوات كالتواتس آب ومختلف حسابات التواصل الاجتماعي، لكنني كنت أعود دائمًا إلى المصادر الرسمية للتأكد من مدى صحتها ودقتها».

10:31 AM

Posts

dailypublicrelations

## COVID - 19

بمناخ الفيروس إلى 14 يوم حتى يتم فترة الحضانة والانتشار

اكسر السلسلة والزهم البيت

ملحق يصدر شهرياً بالتعاون مع جولي العلاقات العامة

+973 33600366 / +973 17606313 www.dailypr-me.com dailypublicrelations dalypr@batelco.com.bh

16 likes

خليك بالبيت للوقاية من #فيروس\_كورونا من أبرز #dailypublicrelations

...more

21 hours ago · See Translation

Coronavirus Live Updates

Confirmed Cases and Deaths by Country, Territory, or Conveyance

The novel coronavirus COVID-19 is affecting 73 countries and territories around the world and 1 international conveyance (the 'Diamond Princess' cruise ship harbored in Yokohama, Japan).

Country /Other	Total Cases	Total Recovered	Total Deaths
China	80422	49914	2984
S. Korea	5328	31	33
Italy	2502	160	79
Iran	2336	435	77
Diamond Princess	706	10	6
Japan	294	32	6
France	212	12	4
Germany	196	16	0
Spain	165	3	1
United States	125	3	9
Singapore	110	78	0
Kuwait	56	0	0
United Kingdom	51	8	0
Bahrain	47	0	0
Switzerland	46	2	0
Thailand	43	28	1
Australia	40	21	1
Malaysia	36	21	0

## «الأفضل عالمياً»



وتشير مصورة ومُعدة البرامج التلفزيونية، شهد فاضل إسحاق (23 عامًا)، إلى أن البحرين «أطلقت حملة تثقيفية جميلة وراقية لا تبعث في روح المواطنين والأشخاص الترويع والتخويف، تُقدم بصورة واضحة وسلسلة ومفهومة لجميع الأعمار. لن أقرنها بدول الخليج وإنما بدول العالم فهي الأفضل».

وتذكر إسحاق في حديثها عن أكثر القنوات التي تابعتها لمعرفة مستجدات المرض «تابعت وسائل التواصل الاجتماعي، وبعدها تأتي القنوات التلفزيونية ومنها خارجية كـ «العربية» والـ «سي إن إن»، وغالبًا أتجاهل الرسائل الإعلامية التي تصلني من غير مصدر عبر الواتس آب وغيره من الوسائل، فقد حدث وأن وصلتني معلومات غير صحيحة وطريفة حول فيروس كورونا أبرزها أنه ينتقل عبر الجو لكنني لم أعرها اهتمامًا ولم أتفاعل معها إطلاقًا».

## «تخاطب الجميع»



أما طبيب الأسنان، عباس محمد (25 عامًا)، فيرى أن الحملة الحكومية للتوعية إزاء كورونا «بسيطة ومفهومة فهي تخاطب الجميع بشكل واضح وسلس».

وبشأن القنوات التي اعتمد عليها بشكل أكبر في متابعته لأخبار المرض، يقول: «أكثر وسيلة تتبعها عبرها المعلومات حول كورونا هي تويتر، وكنت أتابع القنوات الرسمية فقط للحصول على تلك البيانات، وخلال متابعتي كنتُ أتأكد ما إن كانت مرتبطة بمصدر رسمي، فإن جاءت دون مصدر أتجاهلها».

## بضائع الصين المعدية!



بضائع الصين المعدية

وتؤكد طالبة بكالوريوس اللغة العربية وعلم الاجتماع، زينب عادل السماهيجي (22 عامًا)، أننا «نعيش بهالة من الأخبار التي تصلنا عن فيروس كورونا، في البداية لم يكن هذا الفيروس واضحًا بالنسبة لنا، ولم نرى سوى استنفار واسع في الصين ولكن ما إن وصل إلى عتبات دار بلادنا حتى رأينا تكاتف الجميع وتعاونهم في مواقع التواصل الاجتماعي بالذات والأخبار من صحف وتلفزيون».

وتضيف السماهيجي: «في الحقيقة لم أتابع سوى وزارة الصحة في معرفة كل الأمور

المتعلقة بهذا الفيروس على مواقع التواصل الاجتماعي وتلفزيون البحرين، وأما بقية الحسابات والواتس آب بالذات كان مُعرض أكثر لنشر الشائعات والتهميل والتخويف؛ لذلك أتحاشى النظر لها وإذا فتحت مجموعة أغلقها فورًا دون قراءة الرسائل».

وعن أطرف المعلومات التي وصلتها فيما يتعلق بفيروس كورونا، تقول: «وصلتني معلومة تفيد بأننا سنصاب بالعدوى من البضائع التي يتم إرسالها من الصين، ولكنني لا أتفاعل مع معلومات غير صحيحة، فالمعلومات ما لم تصدر من جهة رسمية وموثوقة هي بالطبع لا صحة لها».



### LATEST UPDATES

**Uefa seeks to dampen Euro 2020 panic over coronavirus outbreak**  
03/03/2020 23:36

**Coronavirus: Emirates steps up aircraft cleaning, tells passengers to...**  
03/03/2020 23:00

**Cow urine, cow dung can be used to treat coronavirus: Indian...**  
03/03/2020 19:22

**Coronavirus sidelines tours by Green Day, BTS and other acts touring Asia...**  
03/03/2020 18:46

## طبيبات "إيفا"

# يرشدن المرأة لحفظ صحتها

صحة المرأة ركيزة أساسية لصحة الأسرة تقوم على عنصري الوقاية والعلاج لمواجهة الأمراض والاضطرابات التي تمر بها المرأة في مراحل حياتها المختلفة، وأدوارها المتعددة من حمل وولادة ومرحلة للأطفال.

طبيبات مركز إيفا الطبي أسدين نصائح للمرأة في شهر مارس الذي يحتفل العالم فيه بيوم المرأة وعيد الأم.

وتمنين لها موفور الصحة والسلامة.

## أخبار طبية

### منا

## د. مدن النساء:

### يمكننا مساعدتك في سن الأمل

قالت د. سميرة مدن استشارية أمراض نساء وولادة وعقم وأطفال الأنابيب أن استشارة الطبيب تحد من التأثيرات السلبية التي تصيب المرأة عند انقطاع الطمث في سن الأمل (اليأس من المحيض).

وأوضحت: «في هذه المرحلة ينخفض إنتاج هرمون الاستروجين (الهرمون الأنثوي) الذي يلعب دورًا كبيرًا بالنسبة لخلايا الأوعية الدموية والعظام والجلد والرحم والنسيج الثديي وبطانة المهبل والجهاز البولي والمخ». وواصلت: «عندما تنخفض مستويات الاستروجين تتأثر الأنسجة والأعضاء وتنشأ الهبات الساخنة وتشعر المرأة بموجات حرارية تبدأ من الصدر متجهة إلى الرأس، وفي هذه الأثناء يتغير لون الوجه ليصبح وردياً ويرافق ذلك تعرق شديد وإحساس بالغثيان والدوار، وأحياناً صداع وخفقان».

وأضافت إلى التأثيرات في المدى البعيد هشاشة العظام وأمراض القلب التي تشيع بين النساء في هذه المرحلة العمرية. وأشارت إلى أن الأطباء يحرصون على دعم المرأة بالعلاج الهرموني التعويضي الذي يخفف من أعراض انقطاع الطمث بمدية القصير والطويل.



## د. الطواش للأمهات:

### واجهن الاكتئاب من أجل أطفالهن

نصحت اختصاصية أمراض النساء والولادة في مركز إيفا الطبي د. فايزة الطواش الأسر التي لديها مولود جديد بالعناية ومراقبة صحة الأم بعد الولادة ومساعدتها في تجنب الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة. وقالت يجب على الأمهات بعد الولادة الاهتمام بأنفسهن من أجل صحتهن ومن أجل أطفالهن وأسرن.

وأوضحت أن واحدة من كل 7 نساء تصاب باكتئاب ما بعد الولادة، وتبدأ أعراضه بعد أسابيع قليلة من الولادة. وأشارت إلى أبرز أعراض اكتئاب ما بعد الولادة، وهي: تقلب المزاج، وصعوبة

التفكير واتخاذ القرار، واضطراب العلاقة مع الطفل، اضطراب النوم مع اضطراب الشهية وأفصاها الميول إلى الانتحار.

وبيّنت: «بعض الأمهات المصابات باكتئاب ما بعد الولادة لا يستطعن العناية بأطفالهن وهنا يوصى بإدخال المريضة للمستشفى».

وأكدت أن العلاج سهل جدًا وقائم على منح الأم المصابة بالاكتئاب وقتاً لنفسها بعيداً عن الطفل مع بعض أدوية الاكتئاب التي تساعد على الشفاء في أقصر مدة.



## د. نوف للنساء:

### لا تتهاون في علاج الإمساك

دعت د. نوف بهزاد استشارية أمراض النساء والولادة النساء للحذر من تأثيرات الشعال والإمساك المزمن لأنهما من عوامل الخطورة التي ترفع من نسبة الإصابة بهبوط أعضاء الحوض كالمثانة والرحم والمستقيم.

وقالت أن 40% من السيدات اللاتي يصبين بهبوط أعضاء الحوض قد لا تظهر عليهن أي أعراض.

وتتراوح الأعراض بين انتفاخ أو بروز في المهبل، أو الشعور بالضغط والثقل، ولس البول أو البراز،

الصعوبة في التبول، عدم الارتياح أثناء العلاقة الحميمة.

وأشارت إلى أن المرأة تستطيع السيطرة على بعض عوامل الخطورة بالمحافظة على وزن صحي، وممارسة النشاط البدني وعلى الأخص تمارين تقوية عضلات الحوض (تمارين كيجل)، مع تجنب رفع الأحمال الثقيلة، والإقلاع عن التدخين.

وشددت على ضرورة المبادرة في علاج الإمساك وعدم إهماله واتباع نمط حياة صحي.





ربحانة حبييل

افتصاصية صعوبات تعلم  
عضو بالمختبر التدريبي الإبداعي

## رحلة مع ADHD

لقد رأينا في مقال سابق الخطوط العريضة لاضطراب فرط النشاط وتشتت الانتباه ADHD بعد أن وضعناه تحت المجهر، وهذه المساحة هي امتداد لما سبق، نطرح فيها أهم الإرشادات للمعلم للتعامل مع الطالب ذي فرط النشاط وتشتت الانتباه داخل الصف.

- حافظ قدر الإمكان على بيئة صفية هادئة بعيدة عن الضوضاء حتى تقلل من تشتت انتباه الطالب.
- في بداية الحصة يمكنك أن تجذب انتباه طلابك ببعض التعليمات البسيطة كأن تقول: (اجلسوا في أماكنكم، وانتبهوا جيداً لما سأقول)؛ حتى ينتبه جميع الطلاب لك بما فيهم من يعاني من تشتت في الانتباه.
- لا تطلب من الطالب القيام بأكثر من عمل في وقت واحد.
- لا تعط الطالب قدراً كبيراً من الأنشطة.
- حاول أن تتعرف الأسلوب أو الوسيلة التي تجذب انتباه الطالب، واستخدمها دائماً؛ حتى تضمن انتباهه لك.
- أجلس الطالب بعيداً عن النافذة أو الباب، ويفضل جلوسه وسط الصف حتى لا يشغل بها يدور خارج الصف.
- نوع في أساليبك، واجعل من درسك شيئاً ممتعاً ومسلماً باستخدام الألعاب التعليمية والمسابقات والحاسب الآلي؛ حتى تحظى بانتباه طلابك طوال الحصة.
- اترك الفرصة لطلابك لممارسة الأنشطة وإجراء التجارب بأنفسهم؛ فما يُكتسب من خلال الممارسة الفعلية لا يمكن نسيانه بسهولة. وقيام الطلاب بالعمل بأنفسهم يضمن حصولك على انتباههم.
- وأخيراً، لا تنس أن المعلم بأن هذه الإرشادات تساعدك على ضبط سلوك طلابك، وقد تتخطى معهم موجات كثيرة من الصعوبات، لكنها لا تعني علاج تشتت الانتباه وفرط النشاط بصورة تامة.

- عزيزي المعلم، إذا صادفت طالباً من فئة ADHD في صفك، فلا بد أن تأخذ بيده لتوصله لصفة النجاح، ابدأ رحلتك معه باتباع ما يلي:
- عند استخدام أي وسيلة تعليمية خلال الدرس، لا تجلس الطالب ذا فرط النشاط أمام هذه الوسيلة مباشرة حتى لا يتعبت بها فلا ينتبه للشرح.
- كلف الطالب ذا فرط النشاط ببعض الأعمال التي تتطلب حركة خلال الحصة كجلب الدفاتر وتوزيعها أو تحريك شرائح العرض؛ حتى ينفس عن رغبته في الحركة داخل الصف.
- بإمكانك أن تستعمل ساعة إيقاف لقياس مدة انتباه الطالب للدرس، وتقديم التعزيز المناسب كلما طالت مدة انتباه الطالب لك.
- كلف الطالب ببعض الأنشطة كجمع صور حول موضوع معين من المجلات.
- كلف الطالب بتجميع وتركيب صور مقطعة.
- بإمكانك إجراء مسابقة بين مجموعتين من الطلبة في الانتباه لتفاصيل شيء معين، كإيجاد الفروق بين صورتين متشابهتين.
- أجلس الطالب في مجموعة بها عدد قليل من الطلاب.
- قد يستغرق الطالب ذو تشتت الانتباه وقتاً طويلاً في استخراج أدواته، فساعد قدر الإمكان على استخراج الأدوات المطلوبة.
- استخدم نبرة صوت واضحة، وتعليمات مبسطة أثناء تحدثك مع الطالب؛ فكونه يُعاني من تشتت في الانتباه يجعل لديه صعوبة في فهم واتباع التعليمات.

## د. آل عثمان الحامل:

### من الالتهايات في نفسك

- تجنب مخالطة المرضى أو الذين لديهم بؤادر التهابات.
- استخدام معقم اليد الكحولي.
- تنظيف الأسطح والهاتف النقال بشكل منتظم.
- تجنب ملامسة المواد والأسطح في الأماكن العامة.
- تغطية الأنف والفم عند العطاس بباطن الكوع، وتجنب استخدام اليد أو عدم تغطية الأنف.
- الالتزام بالجلوس في المنزل وعدم الخروج إلا للضرورة.
- تجنب الزحام والأماكن المكتظة.
- أكدت أن اتباع هذه التدابير يقلل من خطر الإصابة بالعدوى ومرور فترة الحمل بخير وسلام على الأم وجنينها.

دعت استشارية طب العائلة في مركز إيفا الطبي د. سبأ آل عثمان النساء الحوامل لأخذ الاحتياطات الوقائية اللازمة لتجنب الإصابة بالالتهابات. وأردفت: «يتحتم على الحامل الحذر في ظل تفشي فيروس كورونا وغيرها من الفيروسات التي تسبب أمراضاً معدية».

وأوضحت على الرغم من قلة الدراسات حول تأثير كورونا المستجد COVID-19 على الأجنة والمرأة الحامل، وقالت: «في هذه الفترة تكون المرأة أكثر عرضة إلى الإصابة بالالتهابات التنفسية بحكم التغيرات الفسيولوجية والمناعية التي تحدث خلال فترة الحمل».

ونصحت د. سبأ التي تحمل دبلوما في الأتراسوند الأجنة وأمراض النساء بتجنب الإصابة بالالتهابات عن طريق اتباع التالي:

- غسل اليدين بالطريقة الصحيحة بشكل متكرر.



## د. بيان: التغيرات الهرمونية

### قد تؤدي الفم



الدراسات أكدت النساء اللاتي يعانين من أمراض اللثة تزداد لديهن فرص الولادة المبكرة أو انجاب الطفل بوزن أقل من المعتادي».

ودعت د. بيان النساء لمراقبة صحة اللثة أثناء الدورة الشهرية، كما حثت النساء في مرحلة الحمل لزيارة طبيب الأسنان مرة واحدة على الأقل.

وتعد مرحلة البلوغ ومرحلة الحمل من المراحل الحساسة لدى المرأة وتتطلب رعاية خاصة لتجنب الآثار السلبية على الصحة.

قالت د. بيان محن طبيبة جراحة الفم والأسنان أن التغيرات الهرمونية لها انعكاسات على صحة الفم والأسنان في مراحل عمرية مختلفة للمرأة.

وأوضحت أن بعض الشباب يصبون بتورم وتغير في لون اللثة أثناء سن البلوغ بسبب ارتفاع بعض الهرمونات التي تؤدي إلى ارتفاع نسبة تدفق الدم في اللثة.

وأكدت: «التغيرات الهرمونية تؤثر على صحة فم وأسنان المرأة الحامل، وترفع من فرص الإصابة بالتهابات اللثة بسبب زيادة معدلات الهرمونات في هذه الفترة مما يرفع من حساسية اللثة». وأردفت: «بعض



د. دينا محمد  
استشارية طب الأطفال  
مجمع السلمانية الطبي

## صحة الكلى نحو رعاية متكافئة

تعتبر أمراض الكلى من ضمن الأمراض غير السارية أو المزمنة التي تدوم فترات طويلة وتتطور ببطء في غالب الأحيان، وتشكل عبئاً متزايداً لمنظومة الرعاية الطبية في العالم.

القصور الكلوي المزمن يشكل كارثة صحية تستنزف مبالغ طائلة سنوياً في الدول ذات الدخل المرتفع يتم صرفها على العلاجات المتاحة وهي الغسيل الكلوي أو زراعة الكلى، أما في الدول ذات الدخل المتدني والمتوسط فمعظم المصابين بالفشل الكلوي يفتقدون سبل أنقاذ حياتهم لعدم توفر العلاج.

### حقائق صادمة:

- يعاني ما يقارب من 850 مليون شخص من أمراض الكلى على مستوى العالم.

- 1 من كل 10 بالغين مصاب بالقصور الكلوي المزمن.

### يوم الكلى العالمي 12 مارس 2020

يسلط يوم الكلى العالمي لهذا العام الضوء على أهمية التدخلات الوقائية لمنع حدوث وتطور أمراض الكلى، تحت شعار صحة الكلى لكل شخص في كل مكان: من الوقاية إلى الاكتشاف والرعاية المتكافئة للجميع.

### ما هي التدخلات الوقائية؟

الوقاية الأولية: التدخل المبكر قبل حدوث أي تأثير صحي لمنع ظهور المرض وذلك بضبط عوامل الخطورة ومنها مرض السكري وارتفاع ضغط الدم واتباع أسلوب حياة صحي وممارسة الرياضة، والإقلاع عن التدخين.

الوقاية الثانوية: التشخيص المبكر والعلاج الفعال لمنع تطور المرض.

الوقاية الثالثة: علاج المرض لمنع تطوره وحدوث مضاعفاته.

دراسة وجدت أن الأطباء الأمريكيين يقضون قدراً من الوقت في البحث عن بدائل لنقص الأدوية وغالبيتهم عبروا رغبتهم في استثمار ذلك الوقت في تقديم رعاية إضافية للمرضى عوضاً عن حل مشاكل مخزون الأدوية التي ليست من اختصاصهم.

تفاوت أسعار الأدوية وجعلها عرضة للإرتفاع يشكل مشكلة عويصة للمستهلك الذي لا يشتريها اختياراً بل كحاجة ملحة - تصل لحد الإجبار - مما يشكل ضغطاً على ميزانية الأفراد. لهذا السبب استحدثت دول مجلس التعاون الخليجي عام 2014 النظام الموحد لشراء الأدوية بهذه الطريقة يمكن لدول الخليج مجتمعة شراء كميات أكبر من الدواء من المصنع وبالتالي الحصول على أفضل سعر ممكن مقارنة بشراء كل دولة المنتج منفردة ويهدف النظام إلى توحيد أسعار المنتجات الطبية بين جميع صيدليات دول الخليج ومنع تخديب الأسعار.

دمج العمليات اللوجستية في مجال الرعاية الطبية هو نشاط حديث العهد نسبياً لكنه - كما يبين مشروع توحيد أسعار الأدوية - يسهم في التحسين المستمر للخدمات الطبية في ذات الوقت تطوير العمليات اللوجستية الطبية في الخليج.



حسين الشيخ  
متخصص في إدارة اللوجستيات

## لوجستيات القطاع الصحي

سلسلة الإمداد تعني بالطوار التي يمر بها أي منتج من مرحلة استخراج المواد الخام مروراً بالنقل والتصنيع والتخزين حتى التوزيع للمستهلك النهائي. كل منتج له سلسلة فريدة، وسلاسل الإمداد في القطاع الصحي خصوصية جعلتها أكثر تعقيداً وفيها مراحل أكثر من غيرها.

المنتجات الطبية لا تخضع لقاعدة العرض والطلب ذلك لأن المريض محتاج للخضوع لإجراء طبي للتخلص من الألم، وبالمقارنة مع خدمات أو منتجات أخرى التي تخضع لقوانين السوق لأنها قد تكون منتجات كمالية أو يمكن تأجيلها أو استبدالها.

العروض الترويجية حركة تسويقية تلجأ إليها الشركات عند تكسب وقرب تاريخ إنتهاء منتج معين لبيع الكمية المتبقية لتحقيق الإستفادة القصوى من المنتج، ولكنها لا تناسب المنتجات الطبية فلا يمكن بيعها بسعر مخفض بسبب قرب تاريخ إنتهاء المنتج لتغطية أكبر قدر من التكاليف فذلك يشكل خطراً على المستهلك.

خصوصية المنتجات الطبية جعلت سلاسل الإمداد فيها بالعادة أكثر كلفة من سلاسل الإمداد الأخرى فما لا يستهلك عادة لا يمكن إعادة استخدامه، بل إن التخلص منه بطريقة سليمة يشكل عبئاً إضافياً.

في مقابل الفائض فإن نقص الأدوية يسبب مشكلة لوجستية للطبيب والمريض على حد سواء حيث يجب عليهما البحث عن البديل الأنسب والحصول عليه مما يكلف وقتاً وجهداً إضافيين.

تتميز سلاسل الإمداد في الرعاية الصحية بأنها لا تركز على كفاءة العمليات من ناحية خفض النفقات - كما في سلاسل الإمداد الأخرى - بل تركز على الفعالية حيث تعمل على إيجاد المنتج الطبي أينما ووقتما دعت الحاجة إليه لأن حياة الناس تقف على توفر ذلك المنتج.

سلاسل إمداد المنتجات تعتمد على العرض والطلب فحيث ما وجد الطلب على المنتج سيحشد المصنع موارده لتلبية طلب المستهلكين. على النقيض من ذلك تشذ سلاسل الإمداد الطبي عن القاعدة فلا يمكن الإستغناء عن توافر المضادات الحيوية لأن عدد المرضى لم يكن كافياً، فعندما يدخل زبون لشراء منتج ولا يجده لا يعد ذلك مشكلة كبيرة لكن عدم توفر منتج طبي يشكل خطراً.

في المنتجات العادية يمكن للمستهلك استبدال منتج بآخر، لكن هذا غير ممكن للمرضى فلكل حالته الخاصة والتي تحتم إجراء تحليل مخبري معين، أو إجراء أشعة معينة أو تناول دواء مختلف. الدواء قد لا يكون ذا نفع إن لم يكن متوفراً بجرعة معينة أو بصورة معينة (سائل أو أقراص) فلا يمكن إعطاء الطفل دواء البالغين حتى لو كانت المادة الفعالة هي نفسها.



## 4 - 1 الرجفان العصبي



د. محمود هشام  
اختصاصي أمراض المخ والأعصاب

الرجفان تقلص عضلي منتظم متكرر غير إرادي يؤدي إلى حركات اهتزازية في جزء أو أكثر من الجسم. وهو اضطراب شائع يؤثر غالباً على اليدين لكنه أيضاً قد يصيب الذراعين والرأس والحبال الصوتية والجذع والرجلين. قد يكون متقطعاً (يحدث في أوقات مختلفة مع فترات من التوقف) أو مستمراً. الرجفان أكثر شيوعاً لدى البالغين في متوسط العمر والمسنين، رغم أنه قد يحدث في أي عمر. وهو عموماً يصيب الرجال والنساء بشكل متساوٍ.

### أسباب الرجفان:

ينجم الرجفان عموماً عن اضطراب في الأجزاء العميقة من الدماغ والتي تتحكم بالحركات، إلا أن معظم أشكال الرجفان ليس لها سبب معروف بالرغم من وجود أشكال وراثية تحدث لدى عائلات معينة.

يمكن للرجفان أن يكون وحيداً دون مرض آخر أو قد يكون عرضاً مترافقاً مع مرض آخر مثل: التصلب المتعدد، والسكتة الدماغية، وأذية الدماغ الرضية، والأمراض العصبية التنكسية مثل داء باركنسون، وفرط نشاط الغدة الدرقية، والفشل الكلوي أو الكبد، واضطراب القلق والخوف، أو قد يترافق مع استعمال بعض الأدوية مثل: الأدوية المضادة للربو الشغبي، الأمفيتامين، الكافئين، الكورتيكوستيروئيدات، أو بعض الأدوية العصبية أو النفسية. وتناول الكحول أو إيقافه وكذلك التسمم بالرئيق.

### أعراضه:

تتضمن واحد أو أكثر مما يلي من الأعراض: اهتزاز منتظم في اليدين أو الذراعين أو الرأس أو الرجلين أو الجذع، اهتزاز بالصوت، صعوبة في الكتابة أو الرسم، صعوبات في مسك الأشياء والتحكم بالأدوات مثل الملاعقة.

قد تتعرض بعض أشكال الرجفان أو تسوء خلال أوقات التوتر (Stress) أو العواطف القوية أو عندما يتهيح الإنسان فيزيائياً أو مع وضعيات وحركات معينة.

### تصنيف الرجفان:

يمكن تصنيف الرجفان إلى صنفين رئيسيين:

**رجفان الراحة:** يحدث عندما تكون العضلات مسترخية (كوضع اليدين على الرجلين). وهنا ترتجف أيدي أو أذرع أو أرجل المريض مع الراحة. غالباً تصاب اليدين والأصابع. يشاهد رجفان الراحة لدى مرضى داء باركنسون ويدعى رجفان عدّ النقود Pill Rolling لأن الحركات الدائرية للأصابع واليدين تشبه حركة عدّ النقود باليد.

**رجفان العمل:** يحدث مع الحركات الإرادية للعضلات. تعتبر معظم أشكال الرجفان رجفان عمل. له عدة أنماط يمكن أن تتداخل مع بعضها:

■ **رجفان الوضعية (Postural):** يحدث عندما يحافظ المريض على وضعية معاكسة (مضادة) للجاذبية مثل مدّ الذراعين للأمام.

■ **رجفان الحركة (Kinetic):** يترافق مع أية حركة إرادية مثل تحريك المعصمين للأعلى أو للأسفل، فتح وإغلاق العينين.

■ **الرجفان القُصدي (Intention):** يحدث مع الحركات الهادفة باتجاه هدف معين مثل مدّ الإصبع ثم رفعه ليلمس الأنف ويتضح أكثر عندما تقترب الإصبع من الهدف (الأنف).

■ **الرجفان الخاص بمهقة معينة (Task specific):** يظهر فقط عند انجاز المهقات التي تتطلب مهارة عالية والموجهة لهدف معين مثل الكتابة أو التكم.

■ **الرجفان القياسي (Isometric):** يحدث عندما تنقلص عضلة إرادياً دون أن تترافق مع أية حركة مثل حمل كتاب ثقيل في الوضعية نفسها.

## الجهاز قيد البحث مستشعر بيولوجي يتنبأ بتفشي الأمراض

أعلنت Profusa شركة تعمل في حقل الطب الشخصي، عن بدء دراسة استخدام تقنية الاستشعار الحيوي عن طريق مستشعر الأوكسجين® Lumeo Oxygen Platform، كمنصة للمساعدة في الكشف المبكر عن تفشي الأنفلونزا. الدراسة جزء من تعاون مع RTI الدولي، وهو معهد أبحاث غير ربحي يعمل على تطوير خوارزميات للكشف عن الأمراض، ومراكز الأبحاث بما في ذلك جامعة Duke وكلية أمبريال لندن.

وقال بيان صحفي للشركة أن الدراسة ستجرى في كلية أمبريال لندن وستتمحور حول تطوير طريقة مراقبة أجهزة الاستشعار للحالة الفسيولوجية بالاستعانة بمستشعر يقيس مستويات الأوكسجين في الأنسجة وتقديم مؤشرات محتملة لاستجابة الإنسان للعدوى أو التعرض للمرض لدى متطوعين أصحاء.

وأوضح البيان أن الدراسة تهدف لتطوير نظام تحديد ميكرو لا للكشف عن تفشي الأمراض فحسب، بل للتغيرات البيولوجية والأوبئة قبل ثلاثة أسابيع بالمقارنة مع الأساليب الحالية.

وأردف البيان أنه من المتوقع أن تكون نتائج الدراسة متاحة في عام 2021.

وقال بن هوانغ رئيس مجلس الإدارة والرئيس التنفيذي لشركة Profusa: «يمثل البحث خطوة مثيرة للأمام في تطوير الرعاية الوقائية المتغيرة». وبين: «أن التغييرات الطفيفة في الأوكسجين الذي سيرصده المستشعر على مستوى الأنسجة قد تشير إلى وجود مشكلة ويمكن أن تساعد الأطباء في تصحيح المسار بسرعة لتجنب تفشي المرض».

التغييرات في مستويات الأوكسجين وغيرها من التدابير

الفسيولوجية، مثل معدل ضربات القلب، نتيجة لعدوى الجهاز التنفسي، قد تساعد الباحثين في الدراسة على تطوير خوارزميات يمكنها اكتشاف نشاط الإنفلونزا المبكر السابق لأعراضه بسرعة أكبر مما هو ممكن الآن.

يذكر أن الأنفلونزا واحدة من أكبر أسباب المرض والوفاة المبكرة في جميع أنحاء العالم. خلال جائحة فيروس H1N1 2009، حدثت العديد من الحالات الشديدة لدى البالغين الأصحاء، مع احتمال تعرض جميع سكان العالم للخطر، وهذا ما يكسب الوقاية من الأنفلونزا الموسمية والوبائية وتحسين إدارتها لهما أهمية كبرى.

### كيف يعمل؟

يغير مستشعر الأوكسجين الذي يوضع تحت الجلد لونه عندما يرصد مكافحة الجسم للميكروبات، ويرسل رسالة لاسلكية يمكن قراءتها بواسطة الجهاز المحمول المتصل به. وأوضح موقع أخبار التكنولوجيا Nextgov التالي: «إنه مثل مختبر للدم على الجلد يمكن أن يستجيب لاستجابة الجسم للمرض قبل وجود أعراض أخرى، مثل السعال». وأضاف: «في العام القادم عندما تعد الدراسة يمكن الحصول على موافقة إدارة الأغذية والأدوية الأمريكية».



د. ساجدة سبت  
رئيس الأطباء المقيمين  
في علاج الأورام والطب التلطيفي  
مركز الأورام / مجمع السلمانية الطبي

- صورة رنين مغناطيسي أو صورة الأمواج فوق الصوتية للمستقيم.
- تصوير مقطعي للمدر والبطن والحوض للكشف عن انتشار السرطان.
- فحص دم مهم يعمل كمؤشر للمرض (Carcino-embryonic antigen-CEA) وهو

#### العلاج

يمكن أن يتضمن علاج سرطان القولون الإجراءات الجراحية، والعلاج الكيماوي والعلاج الإشعاعي. كقاعدة عامة تعتبر الجراحة أول خطوة في العلاج وفي العديد من الحالات يساعد العلاج الكيماوي على تقليص فرص معاودة المرض. ومع هذا، تعتبر الجراحة غير فعالة للمرضى في المراحل المتقدمة من سرطان القولون والذي قد انتشر فعلياً، في هذه الحالة يلجأ الأطباء إلى الرعاية التلطيفية.



الكشف المبكر قد ينقذ الحياة، لذا، فلو كنت فوق سن 50 عاماً، فإننا ننصحك بشدة أن تقوم بفحوصات دورية للكشف عن وجود سرطان القولون.

#### أكثر الأعراض شيوعاً لسرطان القولون هي:

- الإمساك أو الإسهال
- الشعور بأن الأمعاء لا تفرغ بالكامل
- وجود الدم (إما أحمر قاني أو غامق جداً) في البراز
- غائط أقل كثافة من المعتاد
- آلام متكررة تسببها الغازات أو الانتفاخ أو الشعور بالامتلاء
- خسارة الوزن دون سبب معروف
- الإرهاق المتواصل
- التقيؤ والغثيان

#### كيف يتم تشخيص سرطان القولون؟

- فحص الدم الخفي في البراز لمعرفة إذا ما كان هناك دم مختف في البراز.
- الفحوصات الرقمية للمستقيم.
- تنظير القولون السيني لفحص القولون والمستقيم.

أما المرضى المصابون بسرطان القولون، أو توجد شكوك للإصابة به، فيتم استخدام مجموعة من التقنيات التشخيصية التي تستخدم للكشف بدقة عن السرطان وتحديد مرحلة تطوره، بما فيها:

- حقنة الباريوم الشرجية للمغايرة المزدوجة (صورة أشعة سينية خاصة للأمعاء).
- تنظير القولون لدراسة الورم بدقة.

سرطان القولون، أو سرطان القولون والمستقيم، هو سرطان ينشأ في الأمعاء الغليظة المعروفة أيضاً بالقولون أو المستقيم. المستقيم هو الجزء الأخير من الأمعاء الغليظة. هذا النوع من السرطان أكثر شيوعاً بين الأشخاص في منتصف العمر. وهو ثاني أكثر السرطانات المسببة لوفيات السرطان في البحرين.

#### ما هي أسباب سرطان القولون؟

- لم يتم التعرف بعد على الأسباب المحددة لسرطان القولون، إلا أن هناك عدة عوامل قد تزيد من فرصة الإصابة به، وهي:
- النظام الغذائي الغني باللحوم الحمراء واللحوم المصنعة.
- وجود اللحميات (polyps) وهي زوائد تنمو على الجدار الداخلي للأمعاء الغليظة عادة في الأشخاص فوق سن 50 عاماً. ومع مرور الوقت، إذا لم تتم إزالة هذه اللحميات فإنها قد تصبح سرطانية وتنتشر لمناطق أخرى في الجسم.
- وجود تاريخ عائلي للإصابة بسرطان القولون والمستقيم.
- وجود تاريخ شخصي للإصابة بالسرطان.
- إن وجود واحد أو أكثر من هذه العوامل لا يعني بالضرورة إصابة الشخص بسرطان القولون.

#### ما هي أعراض سرطان القولون؟

قد لا يُظهر سرطان القولون أي أعراض، وخاصة في مراحله الأولى. لذا فإن الفحوصات تكون فعالة في إيجاد اللحميات والكشف المبكر عن سرطان القولون والمستقيم.

## لوحة الرؤية

لوحة الرؤية عبارة عن أداة تُستخدم للمساعدة في توضيح أهداف حياتك وتركيزها والحفاظ عليها. قد تكون لوحة مادية أو لوحة إلكترونية تعرض عليها الصور والكلمات التي تمثل ما تريد أن تكون أو تفعله أو ما لديك في الحياة. ينصح وبشدة مرضى التصلب العصبي المتعدد أن يجمعوا الصور والعناصر التي تمثل نمطاً من اللياقة والتغذية والصحة لهم، باختيارهم وليس بإملاء من أحد. يتيح إنشاء لوحة رؤية لمرضى التصلب العصبي تصور التأكيدات الإيجابية بشكل أكثر وضوحاً.

أثبتت لوحات الرؤية أنها تقدم نتائج قابلة للقياس في الحياة الشخصية لمن استخدمها. إنها واحدة من أكثر الأدوات فعالية لغرس والحفاظ على موقف إيجابي، وكما أن التصور الذهني يعتبر ممارسة جارية. فقد أشارت مجلة «علم النفس اليوم» إلى أن أنماط المخ التي يتم تنشيطها عندما يرفع الشخص الأثقال الثقيلة خلال تمرينه الرياضي، هي بالمثل يتم تنشيطها عندما يتخيل الراقع ببساطة رفع الأثقال في عقله.

يستخدم العديد من الرياضيين المشهورين والمتفوقين لوحات الرؤية كأداة وظيفية، مثل ممثل هوليوود المشهور وبطل كمال الأجسام أرنولد شوارزنيجر، والمتزلج الحاصل على الميدالية الذهبية الأوليمبية ليندسي فون، ولعبة كرة طائرة الشاطئ الأمريكيتان المحترفتان كيري والش وميستي ماي تريانور.

### كلمة الكوتش نور:

فأفقد الشيء لا يعطيه أن لم تعط نفسك حقها، ولم تسعد ذاتك، فكيف لك أن تعطي غيرك هذه السعادة؟

محمد الخالدي



نور الرباج

مدرب متخصص في  
تدريب مرضى التصلب المتعدد  
دولة الكويت

لوحات الرؤية هي وسيلة ممتعة، ومنفذ إبداعي، فضلاً عن تمرين عقلي رائع. على سبيل المثال، لوحة الرؤية الخاصة لمرضى التصلب العصبي المتعدد وبطل كمال الأجسام ديفيد ليونز تحتوي على رقم منافس ديفيد ليونز لبطولة كمال

أثبتت لوحات الرؤية أنها تقدم نتائج قابلة للقياس في الحياة الشخصية لمن استخدمها. إنها واحدة من أكثر الأدوات فعالية لغرس والحفاظ على موقف إيجابي، وكما أن التصور الذهني يعتبر ممارسة جارية. فقد أشارت مجلة «علم النفس اليوم» إلى أن أنماط المخ التي يتم تنشيطها عندما يرفع الشخص الأثقال الثقيلة خلال تمرينه الرياضي، هي بالمثل يتم تنشيطها عندما يتخيل الراقع ببساطة رفع الأثقال في عقله.

يستخدم العديد من الرياضيين المشهورين والمتفوقين لوحات الرؤية كأداة وظيفية، مثل ممثل هوليوود المشهور وبطل كمال الأجسام أرنولد شوارزنيجر، والمتزلج الحاصل على الميدالية الذهبية الأوليمبية ليندسي فون، ولعبة كرة طائرة الشاطئ الأمريكيتان المحترفتان كيري والش وميستي ماي تريانور.

لوحات الرؤية هي وسيلة ممتعة، ومنفذ إبداعي، فضلاً عن تمرين عقلي رائع. على سبيل المثال، لوحة الرؤية الخاصة لمرضى التصلب العصبي المتعدد وبطل كمال الأجسام ديفيد ليونز تحتوي على رقم منافس ديفيد ليونز لبطولة كمال



د. زهراء رمضان

طب وجراحة الفم والأسنان

## داء السكري وصحة الفم والأسنان

يعتبر داء السكري أحد الأمراض الأكثر شيوعاً في عالمنا العربي. بالرغم من ذلك، يجهل الكثير من المصابين بهذا المرض تأثيره الكبير على صحة الفم والأسنان.

فقد أظهرت الكثير من الأبحاث مؤخراً ازدياد معدل الإصابة بأمراض اللثة لدى مرضى السكري وبطريقة عكسية، لذا فإن معالجة أمراض اللثة ستؤدي بشكل مباشر إلى تحسين مستوى السكر في الدم.

### مشاكل الفم المرتبطة بالإصابة بمرض السكري:

يعتبر التهاب اللثة من أكثر الأعراض المرتبطة بمرض السكري، حيث يقلل السكري من قدرة جسم الإنسان على مكافحة الجراثيم، وفي حال عدم إزالة طبقة الجير المتكونة على الأسنان، تلتهم اللثة وقد تتطور الحالة إلى فقدان السن. تشمل أعراض التهاب اللثة احمرار اللثة، تورمها، وحدوث نزيف باللثة.

أما بالنسبة إلى تسوس الأسنان، فإن زيادة نسبة السكر في اللعاب وانخفاض مستوى إفراز اللعاب يؤدي إلى تسوس الأسنان لدى مرضى السكري.

بالإضافة إلى ذلك، يعتبر داء القلاع أحد أهم المشاكل التي يعاني منها المرضى المصابون بالسكري، فهو عدوى فطرية تصيب أنسجة الفم تنتج عن وجود فطريات تدعى 'candida albicans'. وتشمل أعراض الإصابة بالقلاع ظهور بقع حمراء أو بيضاء مؤلمة داخل الفم، وتكون في معظم الحالات نتيجة لتناول المضادات الحيوية بنسبة كبيرة.

وتعتبر أدوية السكري من مسببات جفاف

الفم، ويكثر انتشاره بين مرضى السكري، كما تسهم هذه الأدوية في تسوس الأسنان وتفاقم الالتهابات الفطرية.

### إرشادات عامة للمحافظة على صحة الفم والأسنان لدى مرضى السكري:

- الالتزام بالأدوية والمحافظة قدر المستطاع على مستوى السكر في الدم.
- تنظيف الأسنان مرتين في اليوم على الأقل بالفرشاة والمعجون، واستخدام خيط الأسنان مرة واحدة يومياً.
- زيارة طبيب الأسنان بشكل دوري كل 6 أشهر للفحص والمتابعة.
- الوقاية من جفاف الفم بضبط مستوى السكر، وشرب الماء بالقدر الكافي أثناء اليوم، واستخدام العلك الخالي من السكر.
- الحرص على تنظيف طقم الأسنان الاصطناعي بشكل يومي.
- الإقلاع عن التدخين.



الآن تتوفر نسخ **الطبي** شهرياً في

صيدلية المسقطي  
**MASKATI PHARMACY**  
A DIVISION OF THE MASKATI GROUP

(973) 17 226116 @maskatigroup



انسداد الأنف

## أسبابه ومضاعفاته وطرق علاجه



د. حكيم العربي

استشاري جراحة الأنف والأذن والحنجرة

الأنف والجيوب الأنفية متصلة بالأذن الوسطى عبر قناة استاكيوس الضيقة التي لها فتحتان، فتحة خلف الأنف وفتحة في الأذن الوسطى. ويتصل الأنف كذلك بالبلعوم، وتبعاً لذلك فإن ما يحدث من احتقان أو التهاب في الأنف والجيوب الأنفية ينعكس على الأذن الوسطى والبلعوم أيضاً.

الجيوب بسبب تعرضهن للمواد التي يستعملنها طول اليوم في عملهن.

في العلاج تأتي الأدوية في المقام الثاني وتبدأ ببخاخات الأنف التي تختلف من حالة لأخرى ثم إذا لم تحدث تغيير واضح ننقل لوصف الأدوية مثل الأقراص وربما المضادات الحيوية.

ولتجنب كل ذلك أؤكد على ضرورة الابتعاد عن مسببات المشكلة وإن حدثت فسارع لإيقاف دائرتها - التي تبدأ بالاحتقان، ثم الالتهابات وبدورها تطلق إفرازات ترفع درجة الاحتقان أعلى - لا تستهن ببساطة المحلول الأنفي لأنه يغلق الدائرة.

وختاماً أود الإشارة إلى أن العملية الجراحية لا تمنع الالتهابات إلا إذا كان هناك انحراف في الغضروف بسبب تضيق في مجرى الأنف والجيوب وفي هذه الحالة لا ينفع العلاج بالغسول ولا الأدوية. وترتفع أهمية الإجراء الجراحي مع انسداد فتحات تصريف الجيوب إذا استمر الالتهاب وأصبحت الأغشية سمكية بالدرجة التي تعيش فيها البكتيريا ولا يستطيع المضاد تحللها.

الارتباط التشريحي الوثيق تكشفه بوضوح أعراض كثيرة فهناك من يعاني من جفاف البلعوم صباحاً عند الاستيقاظ من النوم أو يشعر بالعطش والجفاف وذلك يعود لفتح الفم أثناء النوم لوجود إحتقان وانسداد الأنف.

وقد يعاني البعض من ألم الأذن والشعور بوجود ضغط عليها بسبب انسداد قناة استاكيوس الواصلة بين الأنف والأذن الوسطى.

الجيوب الأنفية تتسبب في انسداد الأنف أيضاً، ويعد أفضل علاج لها استعمال غسول الأنف الملحي حيث أن الملح يسبب تقليل الإفرازات وفتح مجرى الأنف والجيوب، والماء يغسلها وبالتالي كلما تخلصنا من هذه الإفرازات كلما أعطينا فرصة للجسم لترميم أغشية الأنف وعودتها لوضعها الطبيعي. والعكس صحيح فبقاء الإفرازات يهيج الأغشية الأنفية أكثر ويزيد التهابها وهكذا تزيد الإفرازات أكثر.

البُعد عن مهيجات الأغشية الأنفية مهم وهي تختلف من شخص لآخر ومن مهنة لأخرى. مثلاً كثيراً من مراجعاتي في العيادة هن خبيرات تجميل وصباغة شعر ويشعرن باحتقان في

## الرياضة في مواجهة كورونا



أحمد آل نوح

مدرب حياة صحية

لم تكن الحياة طبيعية في آخر أسبوعين في البحرين الحبيبة، هناك استنفار حكومي وشعبي لمنع انتشار فيروس كورونا المستجد (COVID-19) الذي شغل العالم وشل الحياة الاقتصادية وأصبح الشغل الشاغل لجميع وسائل الإعلام في الفترة الأخيرة.

قامت الدولة مشكورة بفرض تدابير احترازية، طالت القطاع التعليمي الذي أوقف برمته وصدر تعميم من ديوان الخدمة المدنية بإيقاف تسجيل الحضور والانصراف بأجهزة البصمة الإلكترونية للعاملين في المؤسسات الحكومية، كما وضعت ضوابط محيية للتأكد من سلامة جميع الموظفين والعاملين في تلك القطاعات.

3. لا تخرج من المنزل بعد ممارسة الرياضة مباشرة، أثبتت الدراسات أن الجسم تقل مناعته بعد التمرين الرياضي.

4. يفضل أن تمارس الرياضة لودك أو مع ذات القاطنين في المنزل.

5. تذكر لا تصافح الآخرين واستبدلها بالتلويح لو قررت المشي خارج المنزل.

6. ضع معقمك الخاص معك أو في مكان قريب.

7. تجنب المشي في الشوارع الضيقة.

8. حافظ على تمرينك قوياً مع تغذيتك الصحية لزيادة المناعة.

9. لا إشكال في استخدام مكملات الفيتامينات المتعددة (multi vitamins)

10 - توكل على الله وكن إيجابياً.

لا تفكر في المرض فذلك أفضل وقاية لك من كل ماسبق.

العزلة المنزلية لا تعني التوقف عن التمرين والرياضة، فالرياضة ترفع من مستوى مناعة الجسم وتجعلك أقوى وأكثر مناعة من ذي قبل.

حفظكم الله من كل مكروه

الخطوات الاحترازية لم تقتصر على البحرين فقط بل طالت أغلب دول العالم، وخصوصاً في الخليج العربي. ومؤخراً صدر قرار في دولة الكويت الشقيقة بإيقاف العمل في القطاعين العام والخاص وإغلاق المجمعات ودور السينما مع إغلاق مؤقت لكل النوادي الصحية فيها.

وكان من المتوقع إغلاق النوادي الرياضية - وحدث فعلاً - لأنها مكان خصب لانتقال الفيروسات حيث ينتقل اللاعبون فيها من جهاز رياضي لآخر بلا تعقيم مما يسهل انتقال العدوى من المصاب إلى شخص سليم .

محبو الرياضة وعشاقها والبرصيين على ممارستها حولوا منازلهم لأندية رياضية Home Gyms كبدل مؤقت لحين افتتاح النوادي الصحية من جديد.

أعزائي، الحذر واجب والوقاية مهمة اليوم أكثر من أي وقت آخر، وهنا مجموعة نصائح وإرشادات تقلل من احتمالية الإصابة بالعدوى في أي مكان تمارس فيه الرياضة سواء في المنزل أو خارجه .

1. عقم يديك قبل وبعد استخدام الأجهزة الرياضية.

2. استخدم منشفة خاصة بك.



الآن تتوفر نسخ الطبي Daily MEDICAL شهرياً في

مجموعة صيدليات مدينة حمد  
HAMAD TOWN PHARMACY GROUP

(973) 17550056

@htp\_group



# أسنان حديثي الولادة

## ليست أسناناً لبنية



د. مريم آل رضي  
طب و جراحة الفم والأسنان

أفراد الأسرة كالأم والأب أو الإخوان، كما يُعد سوء التغذية للحامل سبباً أو عاملاً آخر مُحتملاً.

تظهر الأسنان لحديثي الولادة بأنواع أو حالات مختلفة، فقد تظهر كاملة الجذور «أي مكتملة النمو» ولكنها غير ثابتة «مقلقلة» أو قد تظهر مقلقلة وبدون تكون أي جذور على الإطلاق ومتشبثة باللثة أو قد يظهر وجود علامة شق على اللثة يوحى ببزوغ سن جديد قريباً.

### متى ينبغي اللجوء إلى العلاج؟

يُفضل أن يلجأ الأهل لطبيب الأسنان للتأكد من ثبات السن أو عدمه؛ فعادةً يلجأ الطبيب لإزالة سن حديثي الولادة، خصوصاً إذا كان مقلقلاً «غير ثابت» أو إذا كانت جذوره ضعيفة، كما يتم خلع السن إذا كان له تأثير مُضر على الأم خلال الرضاعة الطبيعية. ويتم التعرف على ثبات السن وتقويم مستوى قوة جذره ومرحلة نمو الجذر عن طريق الأشعة السينية لتحديد قرار خلع السن أو المحافظة عليه.

### مخاطر الحفاظ على تلك الأسنان

يتوجب إزالة أسنان حديثي الولادة في أغلب الحالات لتفادي المخاطر التي قد تؤثر على حياة الطفل، ومنها خطر الإصابة بالاختناق بالسن غير الثابت الذي بدوره قد يؤدي إلى مشاكل صعبة في الجهاز التنفسي في حال انزلق السن إلى مجرى التنفس، كما يتم إزالة السن عادةً مما يسببه من مشاكل في الرضاعة وتقرحات مؤذية للأنف، ومن الممكن أيضاً أن يتضرر لسان الطفل مما يسببه السن من تهيج أو تقرح للسان.

ولادة طفل بأسنان أمر مُقلق ومُحير لأغلب الأمهات، وهي حالة نادرة، حيث يُصاب كل طفل من أصل 2000 طفل بهذه الحالة، مما يجعل الأهل في حيرة وتساؤل عن طبيعة هذه الظاهرة وطريقة التعامل معها كونها أمراً غير شائع.

يحدث التسنين للطفل خلال السنة الأولى من حياته، وتحدثاً يظهر أول سن للطفل بين عمر الـ 4 إلى 7 شهور، وهي مرحلة طبيعية من نمو الطفل خلال حياته، بينما يُعد ظهور سن للطفل منذ ولادته أو خلال الشهر الأول أمراً غير اعتيادي، ولكنها ظاهرة غير مقلقلة؛ إنما نادرة فقط، وتسمى هذه الأسنان «بأسنان الولادة» وهي التي تظهر مع ولادة الطفل وعادةً ما تكون لبنية، أما الأسنان التي تظهر خلال الشهر الأول من الولادة تسمى «أسنان حديثي الولادة» وهي ليست أسنان لبنية عادةً، إنما أسنان زائدة، وعادةً ما يظهر هذا السن مكان الأسنان الأمامية في الفك السفلي وهو الأكثر شيوعاً، تليها الأسنان الأمامية للفك العلوي.

### أسباب وأنواع الأسنان للأطفال حديثي الولادة

تتنوع أسباب وعوامل ظهور أسنان لحديثي الولادة، ومنها بعض الحالات الطبية كمتلازمة سوتو، بييري روبن، متلازمة هالبرمان سترايف وغيرها من المتلازمات الطبية. كما أوضحت الدراسات أن نوع الجنين قد يؤثر في نسبة ظهور السن، حيث اتضح أن الإناث أكثر عرضة للولادة بأسنان من الذكور.

كما تبين أيضاً أن 15% من الأطفال الذين يولدون بأسنان لديهم أقارب ولدوا بنفس الحالة سواءً من

## الفحوصات الوراثية قبل الزواج واجب أم اختيار

يعد الفحص الطبي قبل الزواج من الأمور التي تتطلب الاهتمام والاعداد المسبق فهو لا يقل أهمية عن توفير المسكن والتحضير لمستلزمات الزفاف. فمن الأهمية بمكان إجراؤه على الرغم من أن البعض من الناس يتجنبون هذا الفحص ويتخذون منه مواقف مسبقة، إلا أنه يضمن حياة صحية وسعيدة لكلا الزوجين.



د. هدى عمران  
أخصائية علم الوراثة الجزيئي

وتكمن أهميته في الحد من المشاكل الصحية التي قد تظهر بعد الزواج والتي قد تعيق ولادة أبناء أصحاء، كما أنه مهم لكشف الأمراض التي يتوجب علاجها قبل الشروع في الزواج حرصاً على تجنب الإصابة بالعدوى.

ويشمل الفحص الطبي العام قبل الزواج فحوصات مختلفة كفحوصات أمراض الدم الوراثية (فقر الدم المنجلي والثلاسيميا) وغير الوراثية (الالتهاب الكبد الفيروسي ب، الالتهاب الكبد الفيروسي ج، نقص المناعة المكتسب (الإيدز) التي من الممكن أن تنتقل إلى الأبناء أو حتى إلى أحد الزوجين عن طريق الآخر. ونصح المقبلين على الزواج بإجراء الفحص الطبي قبل موعد الزواج بمدة لا تقل عن ثلاثة أشهر ليتسنى للزوجين التخطيط لحياتهم بشكل أفضل. إن التقدم العلمي الهائل في علوم الجينات فتح الباب على مصراعيه لمساعدة المقبلين على الزواج للكشف عن العديد من الأمراض الوراثية. وعلى الرغم من ارتفاع تكلفة بعض الفحوصات الوراثية إلا إنها ضرورية خصوصاً عند وجود أمراض مميّة أو مزمنة لدى أكثر من فرد في العائلة فمن الضروري أخذ الوقت الكافي لإجراء هذه الفحوصات للتعرف على طبيعة هذه الأمراض والتمييز بين الأمراض المزمنة الوراثية وغير الوراثية واحتمالية انتقالها للأطفال في المستقبل.

وتنطوي الاختبارات الجينية على فحص الحمض النووي DNA، وهو قاعدة البيانات الأساسية التي تحمل تعليمات وظائف الجسم. ولدى كل شخص جينوم خاص به يميزه عن بقية أفراد أسرته، ويمكن أن يحمل في تسلسله نوعاً أو أكثر من المورثات الخطيرة مثل التليف الكيسي «سيستيك فايبروزيس» Cystic fibrosis ومرض ضمور العضلات الشوكي Spinal Muscular Atrophy-SMA و متلازمة كروموسوم إكس الهش Fragile x syndrome.

إن الأمراض الوراثية المنتشرة في عالمنا العربي لا يمكن حصرها وذلك لقلّة الدراسات العلمية

الموثقة عن هذه الأمراض. كما أن نسبة انتشار هذه الأمراض تختلف من دولة لأخرى. ولكن يمكن تقسيمها بصورة عامة حسب الجهاز المصاب إلى أمراض الدم الوراثية مثال فقر الدم المنجلي وفقر دم البحر المتوسط، وأمراض التمثيل الغذائي المعروفة بالأمراض الإستقلابية، وأمراض الجهاز العصبي كمرض ضمور العضلات باختلاف أنواعها وضمور المخ، وأمراض الغدد الصماء خاصة أمراض الغدة الكظرية والغدة الدرقية. ومعظم هذه الأمراض تنتقل بالوراثة المتنحية والتي يلعب زواج الأقارب فيها دوراً كبيراً في زيادة أعدادها.

إن دقة هذه الإجراءات تتطلب تعاوناً من قبل الأسر مع الطبيب المختص بهذه الأمراض لتحديد نوع الفحص وآلية تفنيده. فهناك فحوصات الكروموسومات (الصبغيات) التي تكشف اختلال الكروموسومات كمتلازمة كلاينفلتر. وفحوصات الطفرات وفحوصات تسلسل الحمض النووي ويتفرع ليشمل الأمراض السائدة والمتنحية، الأمراض المرتبطة بالجنس السائدة والمتنحية.

وهنا لابد من التأكيد على حقيقة مهمة وهي إنه لا يوجد فحص طبي واحد يكشف عن جميع الأمراض الوراثية المحتملة في الذرية كما إن الاستشارة الطبية الوراثية تسهم في تحديد هذه الفحوصات مما يختصر الوقت والكلفة، وغالباً ما يحتاج الطبيب المختص لمدة تتراوح بين 3 - 6 أشهر للتأكد من وجود بعض الطفرات الوراثية أو عدمه.

إن علاج الأمراض الوراثية غالباً ما يكون مكلفاً ويشكل عبئاً كبيراً على الأسرة والمجتمع، لذا فإن الاستشارة الوراثية وإجراء المسح الوراثي الدقيق ضمن فحص ما قبل الزواج سوف يساهم في منع انتقال هذه الأمراض إلى أجيال المستقبل، الأمر الذي يؤدي إلى توفير التكلفة المادية على الأسرة والمجتمع ويساهم في نشر الوعي بمفهوم الزواج الصحي.



## التطور التكنولوجي في الخدمة النفسية

تطورت النظريات النفسية في تفسيرها لأسباب الاضطرابات، وقطعت شوطاً كبيراً في استخدامها للتقنيات العلاجية الفعالة التي تعتمد على البرهان العلمي.

وقد بُذلت جهود بالغة من المختصين في علم النفس لجعل العلاج النفسي أكثر مواكبة للتطورات أسوة بغيرهم من المختصين في التخصصات المختلفة، وكان لابد من استثمار التكنولوجيا الحديثة في العلاج النفسي وتقديم الخدمات النفسية بشكل عام.

أول الطرق التكنولوجية التي استخدمت في العلاج النفسي كانت بواسطة أشرطة الفيديو التي استخدمت بهدف التدريب وتقييم البرامج العلاجية في البداية، ثم تم تطبيق التغذية الراجعة عن طريق أشرطة الفيديو من خلال مشاهدة المعالج والمريض للجلسة العلاجية فردية كانت أم جماعية بغرض تعديل سلوك مرضى القلق ومن لديهم سلوكيات عدوانية أيضاً.

ولقد أتاحت للمريض مشاهدة تعبيراته اللفظية وغير اللفظية، مما انعكس على زيادة استبطاره وخفض مقاومته، كما أنها أقل تكلفة مقارنة بالعلاج التقليدي وأسرع في الوصول إليها، والأهم منذ ذلك كله أنها تقدم مقياساً قبلياً وبعدياً كمؤشر دقيق لقياس تحسن الأعراض.

ورغم ذلك وثَّق الباحثون والخبراء مجموعة من نقاط الضعف أبرزها أنه غير ملائم لمرضى الذهان ومرضى الاكتئاب الذهاني، كما أن وقت عرض الفيديو غير المناسب، والأسلوب الخاطيء في العرض قد يؤثران كذلك في جودته، بالإضافة إلى أن تلك الطريقة قد تثير خوفاً عند بعض المرضى فتؤثر تأثيراً سلبياً في أداؤهم مما يجعلهم يتصرفون بشكل غير تلقائي، فيفقد التسجيل قيمته.

ومع انتشار وسائل التواصل الاجتماعي انبثقت طرق تكنولوجية أخرى تهدف لتقديم الاستشارات النفسية والعلاج النفسي، واستخدمت بشكل



حسين آل ناصر

ماجستير علم النفس الإكلينيكي  
المملكة العربية السعودية

رئيس لعلاج الرهاب والاكتئاب، بالإضافة إلى برامج الإقلاع عن التدخين وإدارة الغضب، ثم تطورت لاحقاً واستخدمت مع اضطرابات ومشكلات أخرى.

لقد ساعدت هذه الطرق من لا يستطيعون الذهاب لطلب المساعدة أو العلاج إما لدراسة أو عمل أو أي ظرف آخر، لذا فهي طريقة مرنة وغير مقيدة، كما أنها أقل كلفة، بالإضافة إلى أنها تصل لجميع الشرائح والفئات، وتخدم من لا يريدون الإفصاح عن هوياتهم.

ورغم ما ذكر لها من محاسن إلا أنه يُعاب عليها أنها قد تكون جامدة فلا يستطيع المعالج ملاحظة التعبيرات الانفعالية والتعبيرات غير اللفظية للمريض أو طالب الاستشارة، وخاصة عندما تقدم هذه الخدمات عن طريق البريد الإلكتروني.

وتتمثل مشكلاتها الأخرى في القرصنة والفيروسات وحفظ البيانات، بالإضافة إلى صعوبات التعامل في حالات التهديد بالانتحار، والمشكلة الكبرى تتعلق بسرية معلومات المريض.

ولاشك أن العلاج عن طريق مقابلة المريض وجهاً لوجه وبشكل مباشر أفضل بكثير وتغطي جوانب النقص، إلا أننا لا نستطيع أن نغض الطرف عن أن وسائل التواصل الاجتماعي أصبحت لاعباً رئيساً في كل منزل، وعلى المختص الماهر أن يطور نفسه وأن يدخل هذا النوع من العلاج كأحد أهم برامج، من أجل أن يعيش الحدائق في المساعدة وتقديم الخدمات النفسية.



د. حسن فضل

استشاري طب النفس الحسدي  
للبالغين وطب نفس الأورام

## الاكتئاب عند مرضى الأورام

من الشائع أن تصاحب الإضطرابات النفسية مرضى السرطان، فقد أثبتت الدراسات أن 47% منهم سيعانون من أعراض نفسية قابلة للتشخيص، وبعد الاكتئاب الإكلينيكي من أكثر الأمراض شيوعاً بينهم، فالاحصاءات تقدر أن 1 من كل 4 مرضى مصابين بأورام سرطانية سيعاني منه على أقل تقدير.

لمدة تصل إلى 10 سنوات، مما يشكل حيرة أحياناً لأهل المريض وأطبائه عن سبب اكتابه إذا تعرض له في هذه المرحلة.

مرضى السرطان المصاب بالاكتئاب لن يتمكن من التعاون مع الفريق العلاجي بالشكل المطلوب، إذ أنه ضعيف التركيز عند وصف الخطة العلاجية ومتردد في أخذ القرارات، وكثيراً ما يكون فاقداً للأمل وقد يختار نظراً لذلك عدم علاج السرطان حتى على الرغم من كونه قابل للعلاج في حالته.

من ناحية أخرى تنخفض جودة حياة المريض ويكون بين مطرقة السرطان من جهة وسندان الاكتئاب من جهة أخرى. ومما لا شك فيه أنه من غير العادل أن يمر الشخص بكل هذه المعاناة غير المبررة والعلاج النفسي متوفر وآمن.

لكل ذلك دشنت الشبكة الوطنية الأمريكية للسرطان استبيان بسيط يسمى «مقياس الكدر» وأوصت جميع مراكز الأورام بضرورة استخدامه وذلك لتحويل جميع المرضى الذين يقيمون الضغوط عليهم بأربعة من عشرة أو أكثر إلى فريق الطب النفسي لمرضى الأورام والذي يقودهم بالعادة الاستشاري النفسي لمرضى الأورام للقيام بالتشخيص الصحيح للمريض والعمل على مساعدته.

فلمريض السرطان المصاب بالاكتئاب خصوصية في نوعية العلاجات النفسية التي تناسبه وجرعاتها مع الأخذ في عين الاعتبار التداخل الممكن بين الأدوية مما يجعل العلاج آمناً على يد المختصين.

على الرغم من شيوع الاكتئاب بينهم لكن قلما يشخص، وقلما يحصلون على المساعدة، وذلك ل:

الإعتقاد الخاطيء لدى الكثيرين بأن الاكتئاب محصلة حتمية وأمر طبيعي نظراً للظروف التي مر بها أو سيمر بها المريض أثناء رحلته في علاج مرض السرطان.

الصعوبة في التشخيص لغير المختصين في هذا المجال نظراً للشبه الكبير بين أعراض الاكتئاب وبعض أعراض مرض السرطان نفسه من جهة والآثار الجانبية لعلاجات السرطان من جهة أخرى.

إنكار المريض أحياناً لأعراض الاكتئاب، وذلك غالباً لإرضاء من حوله، أو لضغط المجتمع بتسويق فكرة أن مريض السرطان يجب أن يكون محارباً قوياً ويجابه جميع الظروف بنفسية إيجابية وأي شيء غير ذلك يعتبر نوع من ضعف الشخصية أو قلة في الإيمان.

اعتقاد بعض أهالي المرضى وأطبائهم (أو الأخرى تمنيعهم) بأن الاكتئاب سيزول بوضع كلمات تشجيعية ونصائح عامة، إلا أنهم قد يتسببوا بسوء نفسية المريض أكثر من ذي قبل من غير قصد.

على نفس الصعيد، أثبتت الأبحاث وجود خلل في هرمونات المستقبلات العصبية في الدماغ عند مرضى الاكتئاب وخصوصاً المصاب منهم بالسرطان، وتستمر قابلية المريض للإصابة بذلك حتى بعد شفائه تماماً من الورم السرطاني



الآن تتوفر نسخ **التطبيبي** شهرياً في

**رويان Ruyan**



Ruyan Head Office- 17731316



@ruyancommercialcentre

# هل تحمل

## معك؟

## معلوماتك الصحية الطارئة

الحوادث والأمور الطارئة تأتي فجأة دون مقدمات، نوبات السكر، والنوبات القلبية، حوادث تصادم السيارات وغيرها، وتحدث في الأغلب تغييرًا في الوضع الصحي للمصابين بها وتدفع المحيطين بهم ومقدمي الرعاية الصحية للتدخل من أجل إنقاذهم.

يتفق الجميع على أنه لا يمكن التنبؤ بالحوادث، ولكن يمكن الاستعداد لها بحمل المعلومات الصحية الرئيسية محدثة، ودقيقة، وسهلة الاستخدام.

موقع مايو كلينك نشر التالي: «من المفيد تخزين المعلومات الصحية في سجل صحي خاص بك عبر الإنترنت أو حملها في سجل مطبوع، ومشاركتها مع طبيبك والشخص المتصل في حالات الطوارئ». ونصح الموقع بالاحتفاظ بسجل مماثل لأفراد العائلة يمكن العودة له عند الطوارئ.

وأرشد الموقع إلى تضمين السجل المعلومات التالية:

**البيانات الشخصية، كالاسم، العمر، الجنس والعنوان.**

**البيانات الصحية:**

- أسماء الأدوية الخاصة بك، والجرعات، والجداول الزمنية.

- أدويةك الطبية.

- حالاتك الطبية المزمنة، مثل الصرع.

- نموذج الموافقة الطبية.

- جوانب من تاريخ صحتك قد تكون مفيدة للمستجيبين الطبيين في حالات الطوارئ، ومن ذلك الحساسية وسجل التحصينات.

- أرقام هواتف جهات الاتصال المهنية للطوارئ، مثل طبيب الأسرة، وخدمات الطوارئ المحلية، ومقدمي خدمات الطوارئ للطرق، ومركز مكافحة السموم الإقليمي.

- أرقام الهواتف لجهة اتصال شخصية في حالات الطوارئ، مثل صديق أو أحد أفراد الأسرة.

**وأشار إلى خيارات التخزين التي يمكن توافرها في حالات الطوارئ أو فقدان الوعي بسهولة عبر:**

- سجل صحي مجاني أو قائم على الاشتراك.

- بوابات المرضى التي توفرها العديد من مقدمي الرعاية الصحية وشركات التأمين وأرباب العمل لعملائهم.

- الاحتفاظ بها على جهاز رقمي متنقل، كالهاتف النقال، أو وحدة تخزين صغيرة، أو أي جهاز آخر تحمله معك.

- سجل مطبوع تحمله في محفظة الجيب أو على هيئة بطاقة صغيرة مع الاحتفاظ بنسخ منه في أماكن يسهل الوصول إليها كصندوق الإسعافات الأولية، والسيارة وغيرها.

## خدمات



## والسجاد الملابس

# يدخنون

قالت دراسة جديدة من جامعة بيل إن ملوثات التبغ التي تلتصق بالجدران، والفرش، والسجاد والأسطح الأخرى يمكن أن تتشبث بجسم المدخن وملابسه أيضًا.

ووفقًا للدراسة، يمكن أن تنطلق المواد الكيميائية من ملابس المدخن والتي يحتمل أن تكون سامة، بما في ذلك النيكوتين، في بيئات لم يحدث فيها التدخين أبدًا، مثل دار السينما.

ووجدت الدراسة أن مستويات التعرض الكيميائي أثناء مشاهدة فلم في دار السينما يمكن أن تعادل ما بين 1 إلى 10 سجائر بنهاية الفيلم.

ووسعت الدراسة من مجال التأثير بالتدخين السلبي حتى بعد إنتهاء تدخين التبغ أو Vape التي تبقى ملوثاتها وتأثيرها عالقة بالثياب والسجاد والجدران أيضًا.



## المستشفيات

17289092	طوارئ السلمانية
17288888	مجمع السلمانية الطبي
17766666	المستشفى العسكري
17598222	مستشفى البحرين الدولي
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 التخصصي للسكر
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
17828282	مجمع ابن النفيس الطبي
17660345	مركز إيفا الطبي

## الصيدليات

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

## الطوارئ

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

# ثقافة صحية من معين طافي



Daily  
Public Relations

الطبي  
MEDICAL

(+973) 17686313  
(+973) 33600366

daily public relations

@dailypublicrelations

(+973) 17919313

www.dailypr-me.com

@dailyprbh



د. نبيل تمام

استشاري وجراح أنف وأذن وحنجرة

أو لآخر بهدف عدم إصابته بأي أمراض سواء من الزائرين أو من الطواقم الطبية وذلك بهدف حمايته.

عادة ما يتم تفعيل العزل الصحي عندما يكون المريض مصاب بكتيريا معدية أو فيروس معدية ويكون قابلاً للانتقال من المصاب به إلى شخص سليم، ويخضع هذا العزل الصحي لنظام معين صممه مراكز مكافحة الأمراض المعدية وانتفاؤها ومقرها الولايات المتحدة الأمريكية ويطلق عليها سي دي سي CDC، حيث تشمل على مستويات متعددة للعزل على تطبيق واحد أو أكثر كتدابير وقائية احترازية بهدف منع انتقال وانتشار الأمراض داخل المرافق الصحية والمجتمع.

قامت مشكورة وزارة الصحة في البحرين على موقعها الإلكتروني moh.gov.bh بنشر تفاصيل العزل والحجر الصحي المنزلي ومتطلبات ذلك العزل ومسؤوليات الطواقم الطبية ولكن الأهم هي المسؤولية الملقاة على عاتق الناس في بيوتهم وذلك بإتباع الإرشادات الصحية فيما يخص الوعي بطرق إنتشار الفيروس والطرق الصحيحة بالعزل الصحي المنزلي والتطهير المنزلي والشخصي.

ضمن منهاج واستراتيجية الحملة الوطنية لمكافحة فيروس كورونا (كوفيد-19) يتطلب العزل الصحي المنزلي أو الحجر الصحي لفترة 14 يوم لأن ظهور أعراض الإصابة بالفيروس قد يتطلب ما بين يومين كحد أدنى إلى أربعة عشر يوماً كحد أقصى.

حتمًا سنتخطى جميعًا هذه الأزمة الصحية الدولية ولكن بالصبر والتعاون مع الجهات الصحية الوطنية وتوافر الوعي الذاتي الصحي مع التطبيق، ودعمتم في صحة وعافية وخير وبركة.

## العزل والحجر الصحي

مارس 20

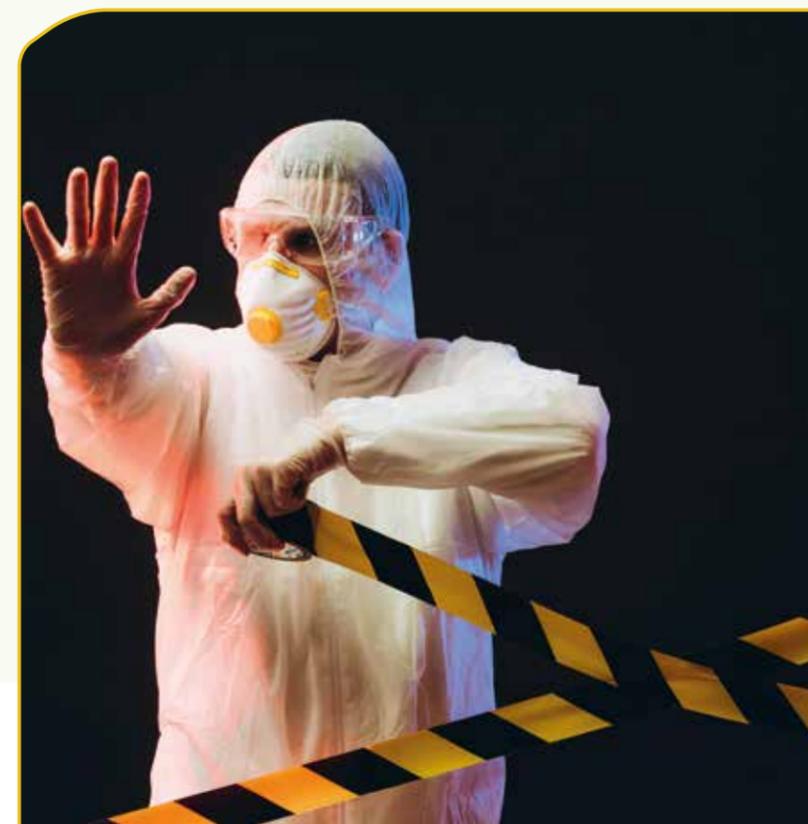
العزل الصحي هو الحجر الطوعي أو الإجباري لمن يعرف أو يشتبه بإصابته بأحد الأمراض المعدية وذلك بهدف منع حدوث عدوى جديدة.

أما الحجر الصحي فهو الفصل والحجر الإجباري مع تقييد حركة الشخص لاحتمال تعرضه لمرض ما بهدف منع حدوث عدوى جديدة ومنع انتقال المرض لأخرين.

إذن العزل قد يكون طوعياً أو إجبارياً ولكن الحجر فهو إجباري، وفي الحالتين يكون القرار رسمي من الهيئات الصحية المحلية أو الدولية بهدف السيطرة على إنتشار عدوى المرض في المجتمع.

العزل الصحي هو أحد الإجراءات الروتينية المتبعة والمطبقة في جميع المرافق الصحية بهدف منع انتقال الأمراض المعدية، إما من مريض إلى آخر، أو من مريض إلى الطواقم الطبية.

العزل المضاد هو عزل المريض الذي لديه مناعة متدنية لسبب



# PERSONAL HYGIENE PRODUCTS



معقمات  
عضوية  
Green  
Disinfectant

Recommended  
by Doctors



## Fast Acting Disinfectants and Cleaning Products For professional and domestic use

Prevents: Bacteria, Viruses, Yeasts, Fungi, Bacterial Endospores and Biofilm



Disinfectant



Hand Rails



Surface Cleaning



Filled in Bahrain for B1 Group

20-22 Wenlock Road, London, N1 7GU, T: +44 20 8089 4483  
info@bhygiene.com | www.bhygiene.com

*For a healthy family, for a healthy nation!*

Filled by:

