

د. العريض:
سمو الأمير
رسم خارطة
الطريق إلى
الصحة

Daily
Public Relations

المركز الأول
جائزة المتميز الخليجي في الإعلام الصحي
الطبي
MEDICAL

ملحق شهري يصدر عن جيلي إنكس

السنة الثامنة - العدد (95) نوفمبر 2020



لقاحان

يشعلان جذوة الأمل

بحرينيون:

نعرف لقاح الإنفلونزا ولكن..

Daily
Public Relations

Too Busy !!

We are happy to help
with your social media
Management

اتصل الآن

Call Now

حساباتك الإلكترونية
بوابة تواصلك

نسعد بإدراجها نيابة عنك

+973 33 600 366 / +973 33 626 313

www.dailypr-me.com



بسم الله الرحمن الرحيم

(... وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ...)

نتقدم بخالص العزاء وصادق المواساة إلى

حضرة صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة

ملك مملكة البحرين المفدى

وصاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة

ولي العهد نائب القائد الأعلى رئيس الوزراء

وسمو الشيخ علي بن خليفة آل خليفة

نائب سمو رئيس الوزراء

وسمو الشيخ سلمان بن خليفة آل خليفة

مستشار سمو رئيس الوزراء

وإلى العائلة المالكة الكريمة وشعب مملكة البحرين الوفي

في وفاة فقيد البحرين الغالي المغفور له بإذن الله تعالى

صاحب السمو الملكي الأمير خليفة بن سلمان آل خليفة رحمه الله

داعين المولى القدير أن يتغمّد الفقيد الكبير بواسع رحمته ويسكنه فسيح جناته

إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ



د. فايزة الطواش

د. سميرة مددن



Daily
Public Relations

الطبي
MEDICAL

قائد الصحة العالمية

في 11 نوفمبر نعى الديوان الملكي صاحب السمو الملكي الأمير خليفة بن سلمان آل خليفة رئيس الوزراء.

حياة الراحل رسخت دور صاحب السمو الملكي الأمير خليفة بن سلمان آل خليفة رئيس الوزراء كرائد للتنمية في المملكة، وخلف وراءه إرثاً ضخماً يصعب الإشارة إليه فضلاً عن الإحاطة به في هذه الأسطر.

الأمير الراحل وجه خطته التنموية لتبلي الاحتياجات الإنسانية في مختلف المستويات، وأولى الصحة اهتماماً خاصاً، أسس وطور من خلالها الرعاية الصحية كماً وكيفاً فأسس المنشآت الصحية والعلاجية وزودها في ذات الوقت الذي رعى الكوادر البشرية التي تقدم الخدمات الصحية.

رعاية الأمير الراحل استمرت منذ الأيام الأولى لتسلمه مهامه القيادية وحتى آخر أيامه التي أعلن فيها قبل وفاته بأيام عن الفائزين بجائزة سموه في يوم الطبيب البحريني الفعالية التي تعبر عن الرؤية المستقبلية في تقدير الأطباء وتشجيع الأبحاث الطبية.

رحم الله الأمير ورائد التنمية وقائد الصحة العالمي.

مع تحيات

الطبي
MEDICAL

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

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



التحصين والتمنيع

بلغنا موسم الشتاء، وبدأ معه موسم الإنفلونزا التي تهدد الصحة العامة وحياة الأطفال وكبار السن.

خطر الإنفلونزا ضاعفه فيروس كورونا، لكن التقدم الكبير في سباق البحث عن لقاح للفيروس التاجي آتى أكمله فقد أعلنت شركتان عن تصنيع لقاح آمن.

● "الخليج العربي":

تحدد العوامل الجينية للإصابة بكوفيد - 19



صرح الأستاذ الدكتور محمد الدهماني فتح الله أستاذ علوم الوراثة والبيولوجيا الجزيئية والتقنيات الحيوية في جامعة الخليج العربي أنه قام وفريق من الباحثين الشباب بقسم علوم الحياة بجامعة الخليج العربي بنشر دراسة علمية مهمة حول فيروس كوفيد - 19 استغرق العمل عليها 6 أشهر، رصدت تمحور فيروس كورونا والطفرات الجينية التي مر بها منذ شهر مارس ولغاية شهر سبتمبر 2020.

وتوصلت الدراسة إلى أن هناك أكثر من 350 طفرة جينية استحدثت في فيروس كورونا منذ انتشاره بداية العام الجاري وبالتحديد في جزيئية (S) التي يستعملها الفيروس كمفتاح لاكتساح الخلايا، وأسهمت هذه الطفرات في التخفيف من حدة الفيروس وقوة انتشاره بنسبة 80 %. إلا أنه أوضح أن هذه الطفرات هي بمثابة 350 مفتاح مختلف تهدف إلى فتح مستقبلات توجد على سطح خلايا الجسم هي بمثابة الأقفال التي يجب على الفيروس فتحها ليتسنى له الدخول إلى الخلية وإصابتها. كما بين الدكتور الدهماني أن هذه المستقبلات (الأقفال) لها أنواع متعددة (230) نوع تحدد وراثياً عند كل إنسان، حيث يحمل كل منا نوعاً واحداً من هذه الأقفال، وبهذا نستنتج أن نجاعة الإصابة بالمرض مرتبطة في نفس الوقت بنوع الطفرة التي يحملها الفيروس والنمط الجيني للمستقبلات (الأقفال) عند كل شخص.

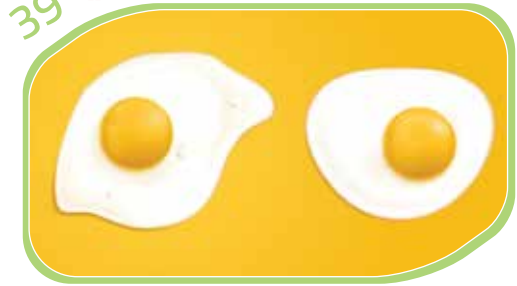
في يوم السكر العالمي



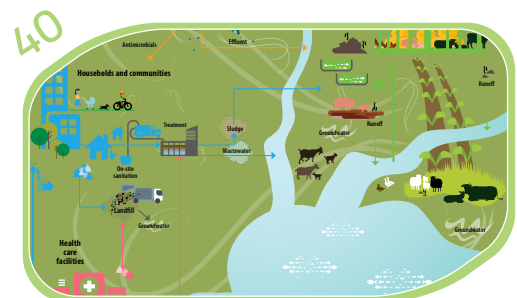
بحرينيون: نعرف لقاح الإنفلونزا



البيض منجم غذائي



الجائحة الصامتة قد تقتلنا جوعاً



الصحة العالمية تعلن
سمو الأمير قائداً للصحة



بشهادة «الصحة العالمية» الأمير خليفة قائد عالمي للصحة

القائد العالمي

رسخ صاحب السمو الملكي الأمير خليفة بن سلمان آل خليفة رئيس الوزراء صورة البحرين العالمية على عدة مستويات ومنها قيادة المملكة في المجال الصحي والطبي. واستحق لقب قائد عالمي في المجال الصحي الذي منحه إياه منظمة الصحة العالمية في مايو 2019، وذلك خلال اجتماعات جمعية الصحة العالمية الثانية والسبعين المنعقدة في قصر الأمم المتحدة بجنيف، بحضور د. تيدروس أدهانوم غيبريسوس المدير العام للمنظمة، ورؤساء دول وحكومات ووزراء الصحة من الدول الأعضاء في المنظمة والبالغ عددها 194 دولة.

جاء هذا التكريم تقديراً لدور سموه الرائد في النهوض بقطاع الصحة العامة في مملكة البحرين، وتكريماً لإسهامات سموه ومبادراته وما حققه من نجاحات وإنجازات في مجال الصحة.

ويُعد سموه أول قائد عالمي يتم تكريمه من قبل منظمة الصحة العالمية في سابقة هي الأولى من نوعها وحدثاً فريداً في تاريخ المنظمة منذ إنشائها بمنحها هذا التكريم لأول مرة ولأول شخصية على مستوى العالم، بما يؤكد ما يحظى به سموه من تقدير دولي كبير على إنجازاته في مجال التنمية المستدامة بصفة عامة والقطاع الصحي بصفة خاصة.

وتسلمت وزيرة الصحة فائقة الصالح الدرع نيابة عن صاحب السمو الملكي رئيس الوزراء من د. تيدروس أدهانوم غيبريسوس المدير العام لمنظمة الصحة العالمية.

الرعاية الصحية نمت في كنف الأمير

وشكلت الرعاية الصحية النصيب الأكبر من اهتمام الحكومة التي أدارها

نعى المدير العام لمنظمة الصحة العالمية د. تيدروس أدهانوم غيبريسوس صاحب السمو الملكي الأمير خليفة بن سلمان آل خليفة، وقال إن إرث سموه في تعزيز الصحة للجميع لا يُنسى.

وقال في تغريدة «بؤسفي جداً سماع نبأ وفاة صاحب السمو الملكي الأمير خليفة بن سلمان آل خليفة، وكان لي شرف لقاء صاحب السمو الملكي شخصياً، لقد كان قائداً بارزاً ومؤيداً للصحة للجميع».

وعزى د. غيبريسوس العائلة المالكة الكريمة وحكومة وشعب مملكة البحرين، قائلاً: «في العام الماضي خلال الدورة الثانية والسبعين لجمعية الصحة العالمية، قدمت لصاحب السمو الملكي الأمير خليفة بن سلمان آل خليفة جائزة مدير الصحة في منظمة الصحة العالمية، تقديراً لقيادته السياسية المتميزة في تعزيز الصحة للجميع. لن ننسى أبداً هذا الإرث».



طبية خارج نطاق المنظومة الحكومية في مستشفيات الدولة. لافتاً إلى أن هذه الخطوة من سموه كانت مقدمة إلى طفرة شهدتها المملكة في عدد المراكز والمستشفيات الخاصة.

واستحضر في مقاله دعم رئيس الوزراء الأمير خليفة بن سلمان آل خليفة لبرنامج زراعة الأعضاء في منتصف خمسينيات القرن الماضي.

وقال د. العريض أن التكريم الذي تفضل سموه باقتراحه واعتماد يوم للطبيب البحريني في أول أربعماء من شهر نوفمبر من كل عام وتخصيص جائزة للمتميزين في البحث العلاجي الطبي تعبر عن رغبة سموه في تنويع هذه المسيرة استناداً على الانجازات السابقة لسموه.



مختلف المجالات.

وقالت وزيرة الصحة فائقة الصالح في مقال نشرته وزارة الصحة: «لمست في النموذج التنموي الذي صنعه الأمير خليفة دقةً شديدة في تقاطعه مع جميع المستويات التي تجعله النموذج الشامل». وأضافت: «فقد استجاب هذا النموذج لحاجات الإنسان في السياسة والاقتصاد والتعليم والخدمة المدنية والصحة والثقافة والأمن الوطني والخدمات العامة».

وواصلت: «ولم تُنفَلْ من ذلك كلُّه رؤية رجل السياسة وحساسيته الشديدة في معرفته بالواقع وفي إستشعاره بمطالب الحياة الكريمة والأمن. إذ هي زمام حركة التنمية لأنها تمدّ جميع خياراتها باستبصار يقدّر حدود المستقبل القادم ويستشعر آثارها في استقرار الوطن، ولأنها- أيضاً- تمنح برامجها نفاذاً في اتخاذ القرار».

سموه، حيث عملت على توفير بنية صحية عصرية ومتطورة، والارتقاء كمّاً وكيفاً بالمنشآت الصحية والعلاجية وتزويدها بأحدث الوسائل التكنولوجية دونما إغفال لتطوير الكوادر البشرية وتأهيلها وفق استراتيجيات وخطط وطنية ممتدة ومتجددة عبر السنوات.

وأكد سموه في خطاب ألقته وزيرة الصحة فائقة الصالح في قصر جنييف بمناسبة تسلم الدرع اعتراز مملكة البحرين بتعاونها المستمر القائم مع منظمة الصحة العالمية في كل ما من شأنه دعم خطط وبرامج المنظمة في تحقيق أهداف التنمية المستدامة، مشيراً سموه إلى اهتمام البحرين بتعزيز هذا التعاون وبصفة خاصة من خلال «جائزة خليفة بن سلمان للتنمية المستدامة» لدعم ذلك أهم أهداف منظمة الصحة العالمية في

د. العريض: قائد مسيرة الطب

وقال عضو مجلس الشورى د. أحمد العريض في مقال نشر في صحيفة البلاد في يونيو الماضي: «إننا كأطباء لا ننذكر المسيرة المضيئة للطب في البحرين إلا ونستحضر معها صورة الأب والقائد لمسيرة الطب وتطوره: صاحب السمو الملكي الأمير خليفة بن سلمان آل خليفة».

وكشف عن مبادرات وتوجيهات سمو الأمير وأنه كان مستمعاً ومبلياً لتطلعات الأطباء البحرينيين، مشيراً للقاء جمع طلبة الطب في القاهرة به والاستماع لتوجيهات سموه بالسعي للنهوض بالخدمات الطبية في البحرين وأن الاعتماد على الكادر الوطني لتقديم هذه الخدمات هو هدف الحكومة آنذاك لبحرنة الوظائف في القطاع الصحي.

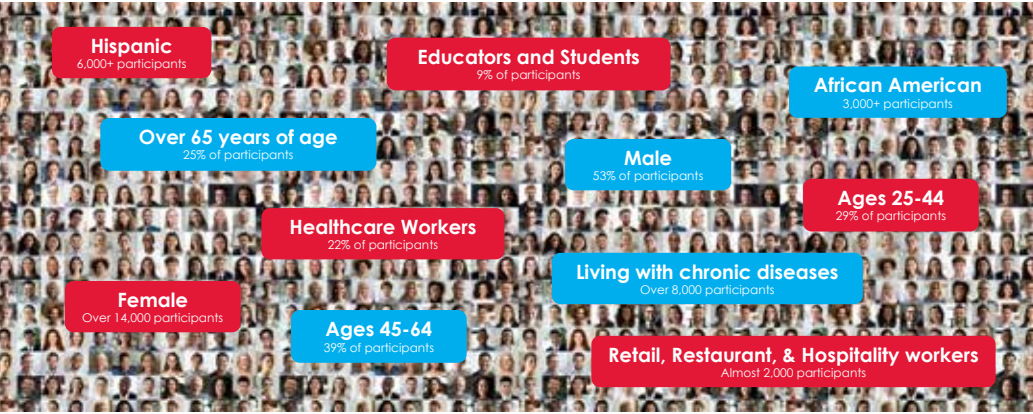
وأشار إلى أن الحكومة وحدت الرواتب للكادر الطبي في جميع المهن الصحية، وحققت مبدأ المساواة بين الطبيبات والأطباء.

وأوضح أن سمو الأمير تجاوب مع مطالب الأطباء في أوائل التسعينات من القرن العشرين الماضي في تقديم خدمات

أنعش الآمال في ظل ارتفاع الإصابات

A vaccine for everyone...find yourself in the Cove study

لقاحان
ضد
كورونا
ولقاحات
أخرى
تتبعها



Interim data snapshot - October 21, 2020 - subject to change

© 2020 Moderna

moderna Slide

صورة وزعتها شركة موديرنا

لمكافحة فيروس كورونا إن «فكرة امتلاكنا لقاحاً فعالاً بنسبة 94.5% رائعة بشكل مذهل».

وقد يحصل لقاحا فايزر - بايونتيك وموديرنا على ترخيص من الوكالة الأميركية للأغذية والعقاقير في النصف الأول من ديسمبر على ما قال منصف سلوي المسؤول العلمي عن عملية «وارب سبيد» التي شكلها دونالد ترامب لمتابعة تلقيح المواطنين الأميركيين.

وقال مراسل الشؤون الصحية والعلمية في بي بي سي جيمس غالاغر أن المعلومات الأولية - التي حصلنا عليها إلى الآن - تظهر أن فعالية اللقاحين متقاربة جداً - 90% للقاح فايزر وحوالي 95% للقاح موديرنا.

واستدرك قائلاً: «لكن يبدو أن لقاح موديرنا أسهل استخداماً من ناحية الخزن والنقل، إذ أنه يبقى مستقرًا بدرجة 20 مئوية تحت الصفر لمدة قد تستمر لعدة شهور، ويمكن تخزينه في الثلاجات العادية لمدة شهر تقريبًا. أما لقاح فايزر، فيجب أن يخزن بدرجة 75 مئوية تحت الصفر، ولكن يمكن تخزينه في الثلاجات لمدة خمسة أيام».

ويأتى الإعلان عن اللقاحين في وقت تسجل فيه الإصابات بفيروس كورونا ارتفاعاً كبيراً حول العالم مع إرغامه ملايين الأشخاص في العالم للعودة إلى تدابير الإغلاق وزاد من الأضرار اللاحقة بالاقتصاد. كما ساهم بارتفاع كبير في البورصات الأوروبية وفي أسعار النفط، وقد سجل سهم فايزر ارتفاعاً بنسبة 15% قبل الفتح في بورصة وول ستريت.

عزز إعلان شركة موديرنا الأميركية عن لقاح فعال بنسبة 95% ضد كوفيد - 19 الآمال العالمية بالسيطرة على الوباء حاملاً التفاؤل وسط ارتفاع كبير في عدد الإصابات وتدابير صارمة جديدة. فبعدما أعلنت مختبرات فايزر الأميركية وبايونتيك الألمانية عن تطوير لقاح فعال بنسبة 90%، أكدت موديرنا أن فعالية لقاحها تصل إلى 94.5%.

وتنوي موديرنا إنتاج 20 مليون جرعة لقاح بحلول نهاية ديسمبر ما يجعل فكرة التلقيح ضد فيروس كورونا أكثر واقعية. وفي المقابل ستعمل فايزر وبايونتيك على توفير ما يصل إلى 50 مليون جرعة من اللقاح في العالم للعام 2020 وحتى 1.3 مليار جرعة العام 2021.

ورحب المدير العام لمنظمة الصحة العالمية د. تيدروس أدهانوم غبريسوس بالمستجدات على صعيد اللقاحات إلا أنه حذر من أن لقاحاً لن يقضي بمفرده على جائحة كوفيد - 19 داعياً إلى عدم «التراخي».

وأوضح «ما زلنا نتلقى معلومات مشجعة عن لقاحات ونبقى متفائلين بحذر إزاء إمكان بدء وصول أدوات جديدة في الأشهر المقبلة» لكنه أكد أنه «قلق جداً لزيادة عدد الإصابات في بعض البلدان»، مشيراً إلى أن «الطواقم الصحية والأنظمة الصحية باتت مستنفدة وخصوصاً في أوروبا وأميركا».

ورحب مدير المعهد الأميركي للأمراض المعدية الطبيب أنطوني فاوتشي في تصريح لوكالة فرانس برس بإعلان موديرنا. وقال عضو الخلية الرئاسية

يذكر أن منظمة الصحة العالمية أعلنت في منتصف أكتوبر وجود 42 تجربة سريرية على لقاحات بينما كانت 11 في منتصف يونيو. وباتت عشر منها في المرحلة الثالثة التي تختبر فيها فعالية اللقاح على نطاق واسع بمشاركة عشرات آلاف الأشخاص في قارات عدة.



د. أحمد الجمري
طبيب عائلة

للإنفلونزا الموسمية.. تطعيم!

في استطلاع سريع في صفحتي على الانستقرام اختار 52 شخص من أصل 129 (40% من مجموع المشاركين) أن لا يأخذوا تطعيم الإنفلونزا الموسمية. وللتعرف أكثر على هذا النوع من التطعيم أعرض التساؤلات التالية وإجاباتها:

ما هو تطعيم الإنفلونزا الموسمية؟

حقنة تحتوي على 3 أو 4 أنواع من فيروسات الإنفلونزا الشائعة على صورة فيروس ميت أو جزء من الفيروس بهدف تحفيز الجسم على تكوين أجسام مضادة تقاوم الفيروس بصورة مباشرة حال دخوله للجسم.

ما هي أعراضه الجانبية؟

كحال التطعيمات الأخرى (من الممكن) أن يسبب ألم أو احمرار أو انتفاخ مكان الحقنة أو ارتفاع طفيف في درجة الحرارة أو آلام في الرأس والجسم وعادة تستمر هذه الأعراض من يوم إلى يومين كما قد يسبب حساسية في الجسم خصوصاً لمن عنده حساسية مفرطة للبيض.

من يأخذ التطعيم؟

جميع الناس من عمر 6 أشهر فما فوق خصوصاً أصحاب الأمراض المزمنة والأطفال وكبار السن والحوامل ومن يتعامل بصورة دورية مع المرضى.

أنا بصحة جيدة، هل أحتاج للتطعيم؟

نعم لأن التطعيم يحفز جسمك على تكوين الأجسام المضادة ضد فيروس الإنفلونزا وبالتالي ستكون مستعداً لمقاومة الفيروس حال دخوله مما يحميك من الإصابة بالعدوى أو على الأقل يحميك من مضاعفاته والأهم من ذلك لن تكون سبباً لنقل العدوى لغيرك.

أصبت بالفيروس وصدقي بفضل الإصابة به أيضاً ليحصل على مناعة ذاتية؟

حتى ولو أصبت بالفيروس فإن التطعيم سيحميك من أنواع أخرى من فيروسات الإنفلونزا لم تُصَب بها، أما عن المناعة الذاتية فبالأكيد جسمك هو المسؤول عن تكوين الأجسام المضادة سواء بسبب تحفيز التطعيم وهو عبارة عن فيروس ميت أو عن طريق الإصابة الفعلية بالفيروس الحي؛ فهل يفضل صدقك معاناة المرض لتكوين المناعة أو الخيار الأسهل وهو التطعيم.

هل من الممكن أن يتسبب التطعيم في إصابتي

بالإنفلونزا أو يسبب ضعف مناعتي؟

الجواب (لا) فهو كما ذكرنا فيروس ميت أو جزء منه يحفز الجهاز المناعي لتكوين الأجسام المضادة أما ارتفاع الحرارة وآلام الجسم فهي لا تعني الإصابة بالإنفلونزا وإنما هي ردة فعل الجسم على دخول جسم غريب.

انتقلت لي العدوى على الرغم من أخذي للتطعيم؟

- 1 - هناك فرق بين الزكام والإنفلونزا فربما أصبت بالزكام العادي لأن الإنفلونزا أعراضها أشد وهي مشابهة لحد ما أعراض كورونا المستجد.
- 2 - التطعيم يحميك من 3 إلى 4 أنواع بينما هناك عشرات بل مئات الفيروسات الأخرى.
- 3 - تختلف استجابة الجسم من شخص لآخر في تكوين الأجسام المضادة والمناعة المكتسبة.
- 4 - الأجسام المضادة تتناقص مع مرور الوقت ولذلك يُؤخذ كل سنة.
- 5 - التطعيم يحتاج أسبوعين بعد أخذه حتى يقوم بعمله فربما أصبت بالفيروس قبل التطعيم أو قبل تكون الأجسام المضادة بالكمية المطلوبة.

هل التطعيم مهم وهل هو آمن للحوامل؟

نعم التطعيم مهم ففي إحصائية أجريت في الولايات المتحدة العام الماضي بينت أن ملايين أصيبوا بالفيروس في أمريكا وحدها بينهم مئات الآلاف احتاجوا علاج في المستشفى بينهم عشرات الآلاف توفوا جراء مضاعفات الإنفلونزا.

وبالتأكيد فهو آمن للحامل بل يحميها ويحمي جنينها حتى بعد الولادة فالأجسام المضادة تنتقل للجنين لحمايته بداية الأشهر من بعد الولادة.

هل يتعارض مع تطعيمات أخرى كتطعيم كورونا المستجد؟

الجواب (لا) بالإمكان أخذه وأخذ تطعيم كورونا لاحقاً في حال توفره.

في يوم السكر العالمي

دعوات لتدريب الممرضين وإعلان لميثاق عالمي



دعا الاتحاد الدولي للسكري (IDF) في اليوم العالمي للسكري لعام 2020 إلى تدريب المزيد من الممرضات لمساعدة الأشخاص المصابين بداء السكري على فهم حالتهم وإدارتها، وأعلنت منظمة الصحة العالمية عن الميثاق العالمي للسكري نهج الرعاية الشامل لدعم البلدان في تنفيذ برامج فعالة للوقاية من مرض السكري وإدارته. فيما بين الأمين العام للأمم المتحدة، أنطونيو غوتيريش إن جائحة كوفيد - 19 جلبت أُلماً إضافياً للمصابين بداء السكري.

تشير بيانات الاتحاد إلى أن أكثر من 460 مليون شخص يعانون حالياً من مرض السكري في جميع أنحاء العالم، ومن المتوقع أن يرتفع هذا الرقم إلى 578 مليون بحلول عام 2030.

في العام الماضي وحده ، كان داء السكري مسؤول عن 4.2 مليون حالة وفاة وما لا يقل عن 760 مليار دولار في الإنفاق الصحي ما يقارب 10 % من إجمالي الإنفاق العالمي على الرعاية الصحية. لقد أصبح تأثير مرض السكري أكثر حدة هذا العام، حيث تبين أن نصف الأشخاص الذين تم تشخيص إصابتهم بـ COVID-19 في بعض المناطق يعيشون مع هذه الحالة.

المدرسين لمساعدة الأشخاص المتضررين على تجنب المضاعفات التي تغير الحياة - مثل النوبات القلبية والسكتات الدماغية وفقدان الرؤية وأمراض الكلى وبتير الأطراف السفلية - وتعزيز سلوكيات نمط الحياة الصحية. وحذرت منظمة الصحة العالمية من عجز عالمي قدره 5.9 مليون

تلعب الممرضات دوراً محورياً في مساعدة مرضى السكري على فهم حالتهم وإدارتها وفي معالجة عوامل الخطر لمرض السكري من النوع 2 لدى الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة به. مع استمرار انتشار مرض السكري في الارتفاع في جميع أنحاء العالم، ترتفع الحاجة إلى مزيد من الممرضات

ممرضة وأشارت إلى أن خريجي التمريض سيحتاجون إلى زيادة بنسبة 8 % سنوياً للتغلب على العجز بحلول عام 2030.

وتعليقاً على النقص الحالي، قال رئيس الاتحاد الدولي للسكري، البروفيسور أندرو بولتون: «الممرضات هم في قلب الرعاية الصحية في جميع أنحاء العالم ويلعبن دوراً حاسماً في الحرب العالمية ضد مرض السكري. لسوء الحظ، لا يوجد العدد الكافي من الممرضين». وأضاف: «يعد الاستثمار في الممرضات الآن لتوفير التكلفة المستقبلية رسالة صعبة لأولئك الذين يديرون ميزانيات الرعاية الصحية».

وأردف: «يجب على الحكومات توظيف وتجهيز قوى عاملة مدربة تدريباً كافياً لدعم الأعداد المتزايدة من المصابين بمرض السكري. الممرضات جزء لا يتجزأ من تقديم علاج فعال لمرض السكري، ودعم الإدارة المستمرة لمرض السكري والوقاية من مضاعفات مرض السكري. الممرضات يصنعن الفرق».

من جهتها أعلنت منظمة الصحة العالمية عن الميثاق العالمي للسكري نهج الرعاية الشامل لدعم البلدان في تنفيذ برامج فعالة للوقاية من مرض السكري وإدارته.

وقال بيان المنظمة أن الميثاق سيجمع جميع مواد منظمة الصحة العالمية المتاحة للوقاية من مرض السكري وإدارته في حزمة واحدة، سواء الموجودة أو الجديدة. وسيركز الميثاق في الجانب الوقائي على الحد من السمنة بشكل خاص، خاصة بين الشباب. ومن ناحية العلاج، سينصب التركيز على تحسين الوصول إلى الأدوية والتقنيات الخاصة بمرض السكري، ولا سيما في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل. وأشارت إلى أن مفتاح نجاح الاتفاق هو المواءمة والعمل الموحد عبر جميع القطاعات - العامة والخاصة والعمل الخيري.

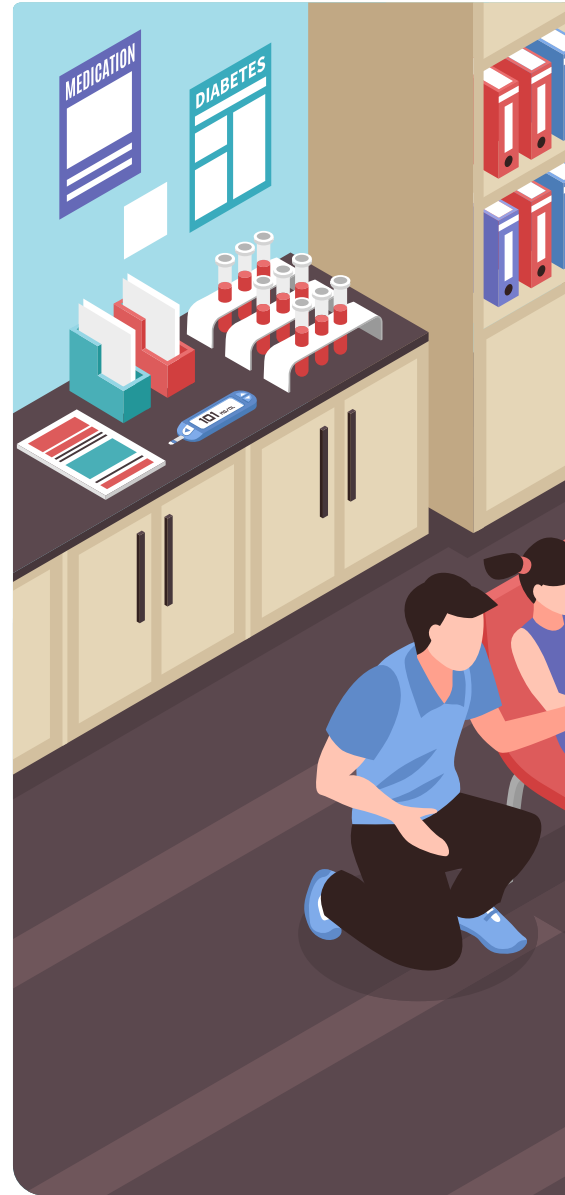
وتقدر منظمة الصحة العالمية أن 6 % من سكان العالم مصابون بمرض السكري. وقال بيان المنظمة أن العدد الإجمالي اليوم هو أربعة أضعاف ما كان عليه في عام 1980. والأكثر من ذلك، وأن الرقم يرتفع بسرعة أكبر في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل، وهي الأقل تجهيزاً لتوفير العلاج.

على ذات الصعيد قال الأمين العام للأمم المتحدة، أنطونيو غوتيريش، إن عدد المصابين بالسكري آخذ في الارتفاع. «والأدهى من ذلك، أن عددهم يزداد بسرعة أكبر في البلدان منخفضة ومتوسطة الدخل، وهي البلدان الأقل تزوداً بأدوات التشخيص والأدوية والمعرفة الجيدة التي تمكنها من توفير العلاج المنقذ للحياة».

وأوضح إن جائحة كوفيد - 19 جلبت ألماً إضافياً، «إذ يكابد الكثيرون ممن يحتاجون إلى رعاية وعلاج منتظمين لمرض السكري للحصول على تلك الرعاية». وبين أن المصابين بداء السكري معرضين بدرجة أكبر للإصابة بالأمراض الحادة والوفاة من مرض كوفيد - 19.

ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، ترتبط حالة وفاة واحدة تقريباً من بين كل خمس وفيات ناجمة عن كوفيد - 19 في المنطقة الأفريقية بمرض السكري.

يذكر أن احتفالات هذا العام باليوم العالمي لداء السكر تركز على الممرضات والممرضين، وإذكاء الوعي بشأن الدور الفارق الذي يضطلع به الممرضون والممرضات في دعم المصابين بمرض السكري.





د. هديقة حسين

استشاري الطب النفسي
للأطفال والبالغين والعلاقات الأسرية

مرضى السكري والعلاج النفسي

وبائي في العقد المقبل.
وغالبًا ما يصاحب مرض السكري
مشاكل نفسية عصبية، بما
في ذلك الاضطرابات المعرفية
والعاطفية والقلق وحتى
اضطرابات الشخصية، وهناك
العديد من العلامات الدالة على
مثل هذا الارتباط.

مرض السكري مشكلة طبية
خطيرة وكيان مرضي له آثار
اجتماعية واقتصادية على
المرضى المصابين بالنوع الأول
(أ) وكذلك المصابين بالنوع الثاني
(ب)، ووفقًا لمنظمة الصحة
العالمية يعد مرض السكري (Di-
abetes Mellitus) شائعًا للغاية
ومن المتوقع أن يأخذ شكل

السكري، ولكن قيل أيضًا أن المصاب بالنوع الأول قد تكون
لديه إمكانية كبيرة للإصابة باضطرابات الشخصية.

وأكدت الدراسات التي تركز على التحكم في مرض السكري
فيما يتعلق بجوانب الشخصية على مشاركة عناصر
الشخصية غير القادرة على التكيف مع خلل التنظيم في
مرض السكري ومعايير العصبية المزاجية والنفسية من
جهة أخرى.

تأخذ الضائقة النفسية لدى المصابين بالسكري شكلين:
صعوبات التأقلم، بسبب الإجهاد اليومي للعيش مع المرض،
والإصابة بأحد الأمراض النفسية بشكل واضح.

وتشير الدراسات إلى أن صعوبات التأقلم شائعة إلى حد
كبير لأن متطلبات إدارة مرض السكري كبيرة ولا تخف
ذاتيًا، لكن يمكن أن تحسّن مهارات التأقلم الجماعي التأقلم
والسلوك القائم على الرعاية الذاتية والسيطرة على نسبة
السكر في الدم؛ ولذلك ينبغي على مرضى السكري اختيار
المعالج النفسي بدقة وعناية بحيث تكون لدى الأخير رؤية
سليمة والقدرة على التفحص الدقيق لمرضاه المصابين
بالسكري ومن خلال عيون جديدة، والاعتراف بخبرة المريض
ومساعدته على التدريب لتطبيق وتعزيز مهارات التكيف
الخاصة بمرض السكري.

قد يعرّض مرض السكري - وخاصة النوع الأول - المرضى
لخطر الإصابة بأعراض الاكتئاب من خلال الآليات البيولوجية
التي تربط التغيرات الأيضية للحالة بالتغيرات في بنية
الدماغ ووظيفته.

فالتغيرات المعرفية التي تحدث بعد نقص السكر في
الدم، لا تعود إلى ما لا يقل عن 40 - 90 دقيقة بعد عودة
الجلوكوز في الدم إلى المستويات الطبيعية.

كما يسبب نقص السكر في الدم تغيرات في المزاج، ويزيد من
التوتر ويمكن أن يؤدي إلى الاكتئاب بسبب الخوف من حدوث
نوبة جديدة من نقص السكر في الدم، مما يؤثر على سلوك
المرضى ويؤثر على التحكم الأمثل في نسبة السكر في الدم.

ووفق الدراسات لوحظ اضطراب القلق المعمم (Gener-
al Anxiety Disorder) عند 14 % من مرضى السكري، وأحد
أهم عوامل التوتر هو الخوف من المرض لدى مرضى
السكري في كلا النوعين أ و ب، وقد يتطور التوتر بشكل
ثانوي فيؤدي إلى ارتفاع السكر في الدم أو مضاعفات أخرى
مرتبطة بمرض السكري.

كما أظهرت سلسلة من الدراسات انتشارًا كبيرًا لاضطرابات
الشخصية لدى المرضى المصابين بالنوع الثاني من مرض



العلاج الطبيعي

المرشد الرياضي لمريض السكر

نوفمبر 2013

ونتيجة لذلك أكدت منظمة السكر الأمريكية على أهمية ممارسة الرياضة الهوائية وتمارين المقاومة متوسطة الشدة للأشخاص المصابين بداء السكري بمعدل 150 دقيقة / الأسبوع.

ممارسة الرياضة تُحفز خلايا الجسم للاستجابة لهرمون الإنسولين وتساعد على امتصاص الجلوكوز من الدم بإدخاله في الخلايا العضلية وموازنتها بالجلوكوز الكبدي، كما تقلل من خطر نقص السكر في الدم بعد التمرين وذلك عن طريق خفض مستويات الإنسولين في البلازما.

مرضى السكر يخضعون لرعاية يقدمها العاملون في الرعاية الصحية وللعلاج الطبيعي دور مهم في مساعدة مريض السكر للتغلب على بعض الأعراض المصاحبة له، ويقوم أخصائي العلاج الطبيعي بمهام عدة منها كيفية وصف التمارين الرياضية المناسبة لحالة كل مريض من حيث (النوع، الشدة، والتكرار) وممارستها بطرق آمنة وممتعة خلال الحياة اليومية، وتخفيف بعض الأعراض والمشاكل العضلية المصاحبة للسكر، وزيادة المرونة، والقوة والكفاءة العضلية، وتقديم النصائح المهمة للعناية بالقدم لمنع ظهور البثور والتقرحات.

أخصائي العلاج الفيزيائي المختص يقدم لمريض السكر برنامج رياضي يناسب حالته ويساعده في بلوغ الأهداف الأكبر في تحسين جودة الحياة.

يعد داء السكري من أكثر الأمراض المزمنة انتشاراً في العالم وفي الشرق الأوسط على وجه الخصوص. وقد يصيب أي شخص وفي أي عمر، وترتفع خطورة الإصابة به مع التقدم في العمر ومع من لديه تاريخ عائلي مع المرض.

يحدث مرض السكر عندما لا يستطيع الجسم إفراز الكمية الكافية من هرمون الإنسولين ويطلق عليه النوع الأول أو عندما لا تتفاعل خلايا الجسم مع الإنسولين بشكل طبيعي ويطلق عليه النوع الثاني أو كلاهما معاً مما يؤدي للعديد من المشاكل الصحية.

الإصابة بالسكري هو أمر ليس مسلم به مع التقدم بالعمر كما يقتنع البعض، فهناك بعض العوامل التي تساعد على تقليل خطر الإصابة فيه خصوصاً النوع الثاني، منها :

1. اتباع حمية صحية متوازنة (قليلة السكريات والكاربوهيدرات)
 2. المحافظة على الوزن المثالي وتجنب السمنة
 3. ممارسة الرياضة بانتظام
 4. الحفاظ على النشاط البدني وتجنب الحياة الخاملة
- الوقوع في فخ السمنة وزيادة الوزن المفرطة من أخطر العوامل المساهمة في الإصابة بالسكري خصوصاً عندما تكون زيادة الوزن متركزة في منطقة الخصر والبطن.

هبة الحبيب

أخصائي أول عظام في العلاج الفيزيائي
المملكة العربية السعودية



Daily
الطبي
MEDICAL

الآن تتوفر نسخ
شهرياً في
أسواق الساتر
Al Sater Market



أهمية ودور الفك في إنتاج الكلام



شرف خليل
اختصاصي نطق ولغة

14
نوفمبر
20

الحقيقة، يعتبر الفك هو العضو الأساسي الداعم لحركة كل من اللسان والشفاه.

المثال التالي سيوضح لك الفكرة بصورة مبسطة أكثر.

يلعب الفك دورًا في عملية إنتاج الكلام فهو النظام الداعم لحركة اللسان. يظن الأغلب أن الشفاه واللسان هما العضوان الأساسيان المسؤولين عن النطق، ولكن في

الآن، حاول أن لا تحرك الفك وثبته تمامًا وحاول إنتاج الصوت /م/. ستري أنه من المستحيل أن تنتج صوت /م/ بدون أن تحرك الفك للأعلى وسينتج صوت آخر غير صوت ال/م/. يكون قريب من صوت /أأأأ/. نستخلص من هذه النقطة أن لإنتاج الأصوات الكلامية المختلفة يجب علينا أن نقوم بتحريك الفك بارتفاعات مختلفة (أحيانًا للأسفل مثل /أأأأ/ وأحيانًا للأعلى مثل /م/، وهذه الحركة هي التي تساعد الشفتين على الالتقاء وإحداث الإغلاق التام لهما سواء في حالة الكلام أو الأكل.

التحكم في حركة الفك، وثبات حركته لإنتاج الأصوات بصورة صحيحة وقوة العضلات المحركة له دور أساسي ورئيسي في عملية إنتاج الكلام، هذا جانب واحد من مجموعة أجهزة تعمل بصورة معقدة ومتناغمة خلال الإنتاج اللفظي. لذا فإن فحص هذه العضلات والتأكد من قوتها وسلامتها خطوة أساسية قبل إدخال الطفل في برنامج علاج النطق والتركيز على تصحيح مخارج الصوت بدون تقييم مفضل لقدرات الفك الحركية.

وقد نلاحظ ضعف هذه العضلات عند المرضى المصابين بالأمراض ذات المنشأ العصبي أو بعد التعرض للجلطات، مما ينتج ضعف في هذه العضلات نتيجة الشد بسبب الإصابة في العصبونات الحركية العليا، أو الإرتخاء بسبب إصابة العصبونات الحركية السفلى. وهذا له تأثير على مستوى المضغ وعملية تجهيز الطعام للبلع، ومستوى النطق والكلام، أو حتى سيلان اللعاب.

الصورة الأولى تبين شخصًا يجلس وظهره مسند تمامًا على الكرسي بزاوية 90 درجة. هذا الشخص يسهل عليه أن يمد رجله للأمام بكل أريحية كما هو موضح بالصورة الثانية، ويسهل عليه تحريك رجله لليمين واليسار بسهولة. كما يمكن له أن يعيد رجله للأسفل ورفعها للأعلى بدون الإخلال بتوازنه.

الصورة الأخيرة تبين شخص يجلس على حافة الكرسي؛ جرب معي هذه التجربة. اجلس على حافة كرسي وحاول أن تعيد الأنشطة السابقة: رفع الرجل للأعلى، تحريكها لليمين واليسار، إرجعها للأسفل. ستري أن الموضوع أصبح بالغ الصعوبة وسيخل بتوازنك واستقرارك.

لننقل هذا المثال لأعضاء النطق من الفك واللسان. كما تطلب منك في المثال السابق أن يكون ظهرك مستندًا للكرسي حتى تستطيع التحكم بحركة رجلك بكل أريحية، يجب أن تكون مؤخرة اللسان مستقرة وثابتة بالفك حتى يستطيع اللسان التحرك بكل أريحية للأعلى وللأسفل بارتفاعات مختلفة أو بمناطق مختلفة من اللسان لإنتاج الأصوات الكلامية بكل يسر وسهولة. لأي سبب عندما يكون الفك منزلقًا لليمين أو اليسار أو كما يعرف بالـ Jaw Sliding، فإن ذلك يؤثر حتمًا على موقع اللسان وثباته في المنتصف وبالتالي التأثير على وضوح الأصوات.

أهمية أخرى لثبات حركة الفك هي دعم حركة الشفاه لإنتاج الكلام. المثال التالي سيوضح هذه النقطة أكثر.

حاول أن تنتج الصائت /آآآآ/ وليكن الفك مفتوحًا للأسفل.



السيطرة على الالتهابات بالتغذية



نور الرباج

مدرب متخصص في
تدريب مرضى التصلب المتعدد
دولة الكويت

الصحية والأسماك وزيت الزيتون وكميات صغيرة من اللحوم ومنتجات الألبان. يحتوي هذا النظام الغذائي في الغالب على أغذية نباتية، لأن المواد الكيميائية النباتية - المواد الكيميائية الطبيعية الموجودة في النباتات - يُعتقد أنها تساعد في تقليل الالتهاب. هناك أنظمة غذائية محددة لمرض التصلب العصبي المتعدد مثل بروتوكول وولز (Wahls Protocol)، الذي أنشأته الدكتورة تيري وولز، والذي وصفته بأنه طريقة جذرية جديدة لعلاج جميع أمراض المناعة الذاتية المزمنة باستخدام مبادئ باليو (Paleo). عند إنشاء خطة تغذية لمرض التصلب العصبي المتعدد، ينصح باستخدام الفطرة السليمة واتباع نظامًا غذائيًا يضع الأساس الأفضل لتقليل الالتهاب لأن الالتهاب لن يؤدي فقط إلى زيادة أعراض مرض التصلب العصبي المتعدد ولكنه سيجعل من الصعب الحصول على برنامج التمارين.

هناك أطعمة قد تسبب الالتهاب لدى شخص وليس لها نفس التأثير على شخص آخر. التجربة والخطأ هما المفتاح لإيجاد خطة تغذية مرضية تناسب مريض الأم أس. هذا يعني أن الاحتفاظ بسجل للطعام أمر ضروري لاتباع الحساسيات.

كلمة الكوتش نور:

لا توهم نفسك... بأن الحياة تقف على شخص.. فالحياة لا تقف على أحد..!

محمد الخالدي

قد يكون الطعام الذي يأكله مريض التصلب العصبي المتعدد كل يوم أحد أكبر عوامل الالتهاب المزمن ذو المستوى المنخفض. بعض الأطعمة تعزز الالتهاب بينما يوقفه البعض الآخر، كما أنه لا يوجد نظام غذائي واحد يناسب الجميع كمضاد للالتهابات. هناك ما لا يقل عن عشرين عاملاً يؤثر على احتمالية حدوث الالتهابات في الطعام، بما في ذلك كميات ونسبة الأحماض الدهنية المختلفة، وكمية مضادات الأكسدة والعناصر الغذائية الأخرى، وتأثير الطعام في نسبة السكر في الدم.

تنتج أجسامنا كلاً من المواد الكيميائية الالتهابية والمضادة للالتهابات، والتي تسمى «البروستاجلاندين» من العناصر الغذائية في الطعام الذي نتناوله. يمكن أن تؤدي الاختلالات في النظام الغذائي إلى تكوين كميات زائدة من البروستاجلاندين الالتهابي، والتي تغذي استجابة الجسم الالتهابية. على العكس من ذلك، فإن استهلاك بعض العناصر الغذائية، مثل الأحماض الدهنية أوميغا 3 ومضادات الأكسدة، يسمح لأجسامنا بإنتاج المزيد من البروستاجلاندين المضادة للالتهابات، والتي يستخدمها لتقليل الالتهاب.

هناك العديد من الموارد التي تروج للأكل «المضاد للالتهابات»، ولكل منها دوره الخاص. يقول بعض الخبراء أن النظام الغذائي المضاد للالتهابات قريب جدًا من حمية البحر الأبيض المتوسط. بشكل عام، يعني هذا تناول الكثير من الفواكه والخضروات والفاصوليا والمكسرات والبذور والحبوب الكاملة





د. مريم آل رضي

طب وجراحة الفم والأسنان

التأقلم مع أطقم الأسنان المتحركة

نوفمبر 2016

تتعدد أسباب فقدان المرضى لأسنانهم، مما يُشكل تغييراً كبيراً وفارقاً ملحوظاً، سواءً في الشكل أو الوظيفة.

ومن أبرز الخيارات المتاحة لتعويض هذا الفقدان هي الأطقم المتحركة، والتي لا تعتبر الحل الأمثل، ولكن تُعد واحدة من أشهر البدائل التي قد تتناسب مع كثير من المرضى الذين يعانون من حالات صحية تحول دون نجاح زراعة الأسنان.

ضعف وضمور العضلات الناتج عن فقدان الأسنان.

طرق العناية بالأطقم:

تحتاج أطقم الأسنان عناية خاصة لتدوم لفترة أطول، وللحفاظ على صحة الفم من التغيرات الفطرية أو البكتيرية، وبهذا فإن الأطقم تحتاج أن يتم تنظيفها يومياً للتخلص من أي بقايا طعام أو بكتيريا، كما يتم غسلها بغسل قوار ثلاث مرات أسبوعياً، كما يُنصح بأن تُؤخذ الأطقم لطبيب الأسنان في الزيارات الدورية ليتم تنظيفها بالجهاز المخصص، ولضمان ثباتها وسلامتها في فم المريض، وللتأكد من عدم وجود أي تغيرات في فم المريض.

كما يتم تركيب بعض أطقم الأسنان المتحركة في فم المريض على زراعات ثابتة لتعطي ثباتاً أقوى وأريحية أكبر للمريض، كون الطقم مدعماً بزرعات ثابتة، مما يقلل تغطية النطق، ويتم وضع التركيب وإزالته من قبل المريض نفسه.

إنّ شكاوى المرضى وعدم تقبلهم للأطقم أمرٌ متوقع، ويمكن تفهم مدى إنزعاجهم من التعامل مع طرف صناعي طارئ على أفواههم، لأن أي عضو جديد أو صناعي لا يعوض الجزء الطبيعي المفقود ولكنها رحلة تَعُود وصبر وتقبل لابدّ منها.

تختلف أنواع الأطقم المتحركة، والتي تُصمم بعد دراسة حالة المريض وعدد الأسنان المراد تعويضها لتؤدي دورها بكل أريحية، سواءً في الأكل أو النطق أو حتى الشكل.

وهناك نوعان للأطقم المتحركة، وهما:

الأطقم الجزئية: وهي الأطقم التي تُصنع لتعويض فقداناً جزئياً للأسنان، وتثبت عادةً على الأسنان المجاورة أو على اللثة لتؤدي دورها المطلوب.

الأطقم الكاملة: وهي الأطقم التي تُعد لتعويض فقدان الأسنان بالكامل، سواءً في الفك العلوي أو السفلي أو كليهما.

وللأطقم دور مهم من الناحية الاجتماعية، فغالباً ما يلجأ بعض المرضى لتفصيل أطقم لتعويض فقدان الأسنان الأمامية، لكي يظهر المريض بصورة حسنة ويمارس حياته في التحدث وإبداء الابتسامة دون حرج.

كما يُعد مضغ الطعام والكلام من الوظائف المهمة التي تُسترد بالأطقم المتحركة للمرضى، ومن أهم المزايا الأخرى للأطقم المتحركة هي إعادة عضلات الوجه حول الفم إلى فاعيلتها وقوتها، مما يقلل من



الآن تتوفر نسخ الطبي شهرياً في

AlHelli الطبي SUPERMARKET سوپرماركت

alhelli.com | alhellibh | @alhellibh | 33581335

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



SCAN YOUR SMART PHONE TO VISIT OUR SOCIAL MEDIA

شلل العصب السابع

الابتسامة من جانب واحد...



غدير زين الدين
اختصاصي علاج طبيعي

يعرف شلل الوجه النصفى بـ شلل بل، نسبة إلى الجراح البريطاني تشارلز بل الذي شرح وظائف أعصاب الوجه.

يؤدي شلل العصب السابع إلى حدوث ضعف مفاجئ في عضلات الوجه، وهذا يجعل نصف الوجه يبدو متدلياً. كما تظهر الابتسامة على جانب واحد فقط من الوجه، وكذلك تتأثر العين في الجانب المصاب فيؤدي ذلك إلى عدم إمكانية غلقها.

وسيلان اللعاب بشكل لاإرادي في الجهة المصابة

- غياب التجاعيد الطبيعية للجهة
- ارتقاء في أحد جانبي الوجه

ومن الأعراض المصاحبة: التغير في شكل الوجه وخصوصاً مع الانفعال (الضحك أو الانفعال العاطفي)، زيادة دموع العين في الجهة المصابة، جفاف في الفم وربما تغير في حاسة التذوق.

يظطلع العلاج الطبيعي بدور مهم في إعادة تأهيل وعلاج حالات شلل العصب السابع عبر عدة تقنيات:

- في البداية من المهم استخدام كمادات دافئة لتحسين أداء الدورة الدموية في الوجه.
- استخدام أشعة الليزر على نقاط معينة من الوجه، فهو يساعد على التخلص من التهاب العصب الذي يغذي عضلات الوجه وفي النفس الوقت يخفف من حدة الألم.
- بعد زوال حدة الألم يمكن استخدام جهاز الذبذبات الكهربائية لنقاط محددة على الوجه. ومن الجيد أيضاً استخدام الأبر الجافة لتحفيز العضلات والأعصاب.

أداء التمارين أمام المرآة يمكن المريض من ملاحظة نشاط العضلة واستجابتها على أن تكون على الأقل مرتين في اليوم الواحد.

من الممكن أن يحدث شلل العصب السابع أو شلل الوجه النصفى في أي مرحلة عمرية. وتشير بعض الدراسات إلى أن هنالك مجموعة أسباب تؤدي إلى حدوثه أبرزها:

العدوى والالتهابات الفيروسية المباشرة للعصب السابع الذي يغذي الوجه، كذلك اعتلالات الجهاز العصبي (السكتة الدماغية...).

كما تؤكد بعض الأبحاث العلمية أنه من المحتمل أن يكون التعرض لتيار الهواء البارد في فترة تغير الجو هو أحد الأسباب لالتهاب العصب السابع وبالتالي حدوث شلل الوجه النصفى (شلل بل).

وحيث تزداد نسبة الإصابة بشلل الوجه النصفى خلال فترة تغير الجو (إصابات البرد)، فكيف تظهر أعراض شلل الوجه النصفى؟

يعتبر العصب السابع أحد أهم الأعصاب الإثني العشر التي تغذي منطقة الوجه والرقبة، حيث يقوم بإرسال الإشارات العصبية للعضلات المسؤولة عن تعابير الوجه، كتلك المسؤولة عن رفع الحواجب أو إغلاق العينين أو الابتسام أو التحكم بالشفاه وغيرها.

تبدأ أعراض شلل الوجه بشكل مفاجئ وحاد، ومن الأعراض الأساسية:

- سقوط الجفن وعدم القدرة على إغماض العين مما يسبب جفافها
- انحراف زاوية الفم وبالتالي عدم وضوح الكلام،



د. سيد محمود القلاف
برنامج الصيدلة
جامعة البحرين

الاستخدام المتعدد

للأدوية من قبل كبار السن في البحرين

نوفمبر 2018



في دراسة قمنا بإجرائها على المرضى المسنين في البحرين واستهدفت اكتشاف مدى انتشار مشكلة التعدد غير المناسب للأدوية بينهم وتحديد رضاهم ومعرفتهم تجاه استخدامهم للأدوية، قمنا بإجراء استبيان على 100 مريض تزيد أعمارهم عن 55 سنة. وقد وجدنا أن متوسط الأدوية المستخدمة كان 8 أدوية يومياً لكل مريض وهذا العدد قريب مما تم ذكره في دول أخرى مثل النمسا، وأن أغلب هذه الأدوية تستخدم لعلاج أمراض السكري وضغط الدم وأمراض القلب الأخرى، وأن حوالي 18 % من الأدوية يتم استخدامها بدون استشارة طبية. كما وجدنا أن نسبة استخدام الأدوية العشبية والمكملات الغذائية من قبل المرضى هو حوالي 34 %. كما وجدنا أن الاستخدام المتعدد للأدوية يرتبط بعلاقة طردية بعمر المريض (كلما زاد العمر زاد عدد الأدوية)، وأن 83 % من المرضى غير مرتاحين لعدد الأدوية المستخدمة ويرغبون في تقليلها.

هذه الدراسة تبين شيوع مشكلة الاستخدام المتعدد للأدوية في البحرين، ولذلك يجب وضع استراتيجيات للتقليل منها حيث أظهرت الأبحاث أن تقليل الأدوية طويلة المدى يساعد في الحد من الآثار الجانبية للأدوية والوفيات التي قد تنتج عنها، كما تقلل من حالات دخول المرضى للمستشفى، وانخفاض تكاليف رعاية المرضى وتحسين مستويات رضاهم واستخدامهم الأمثل للأدوية.

قد يعتبر الاستخدام المتعدد للأدوية أو ما يطلق عليه باللغة الانجليزية polypharmacy مقبولاً في بعض الأحيان وذلك عند تعدد الأمراض لدى المريض، ولكن مشكلة تعدد الأدوية الخاطئ شائعة جداً في أغلب دول العالم، وهذه المشكلة خطيرة جداً خصوصاً على المرضى كبار السن نظراً للتغيرات التي تحصل في وظائف أعضاء الجسم مع تقدم العمر مما يحتم أخذ أقصى درجات الحيطة والحذر عند إعطاءهم الأدوية. في دراسة أجريت في ألمانيا وجد أن حوالي 26 % من كبار السن يستخدمون أكثر من 5 أدوية في نفس الوقت وتصل النسبة إلى 54 % عند إضافة الأدوية التي لا تحتاج إلى وصفة طبية. منظمة الصحة العالمية عرفت الاستخدام المتعدد للأدوية بتناول العديد من الأدوية في نفس الوقت أو إعطاء عدد مفرط من الأدوية عند نفس المريض ولم يذكر عدد محدد من الأدوية في هذا الشأن.

من العوامل التي قد تؤدي إلى مشكلة تعدد الأدوية الخاطئ هو زيارة أكثر من طبيب لنفس الغرض، إعطاء المريض أدوية ذات طريقة استخدام صعبة أو عدد مرات كثيرة، إضافة إلى حدوث آثار جانبية للأدوية تعالج بإعطاء أدوية أخرى. ومن الأسباب الأخرى التي تم ذكرها هي العوامل النفسية والاجتماعية مثل اعتقاد المرضى بالطب البديل وإقبالهم على استخدام العلاجات التقليدية والأعشاب وهو ما تم التوصل إليه لدى 30 % من البالغين الألمان في إحدى الدراسات.



في عام كورونا بحرينيون للطبي:

نعرف لقاح الإنفلونزا.. ولكن الإعلام لم ينصفه

استطلاع: زهراء غريب

مملكة البحرين لم تألو جهداً في تدعيم إجراءاتها الوقائية لفئات المجتمع وتوفير جرعات من لقاح الإنفلونزا الموسمي بشكل مضاعف مقارنة بالسنوات السابقة مطلع نوفمبر الجاري في كافة المراكز والمرافق الصحية.

فما الذي يعرفه البحرينيون عن هذا اللقاح القديم الجديد، الطبي استطلعت آراء عدد منهم في الأسطر التالية:

بات التطعيم ضد الإنفلونزا الموسمية وسيلة حماية مثلى للأفراد تزامناً مع تفشي جائحة كورونا عالمياً؛ عدوى وباء الإنفلونزا المتوقع حدوثها لاسيما في ظل تقلبات الطقس سترفع أعداد المصابين باضطرابات تنفسية؛ مما سيثقل كاهل الكوادر الصحية والطاقة الاستيعابية للقطاعات الصحية التي ستقع في مأزق مواجهة عدوين في آن واحد.



بوكمال:

خذوا اللقاح ففيه منفعة



الإعلامية شيخة بوكمال تعتقد أن لقاح الإنفلونزا السنوي موجود في العيادات الخاصة التي تردن عليها صديقاتها لتطعيم أطفالهم به فقط. وأوضحت أن وزارة الصحة لم تقم بحملة توعوية كافية حول توافر اللقاح في المراكز الصحية التابعة لها.

وقالت «لم أكن أعلم بشأن تقديمه في المراكز الصحية إلا هذا العام من خلال تصريح المقدم مناف القحطاني ووسائل التواصل الاجتماعي، فقصدت أنا وابنتي (12 عاماً) مركز مدينة عيسى الصحي لأخذ التطعيم». وتضيف: «أصببت ابنتي بعد أسبوعين من التطعيم بأعراض الإنفلونزا كارتفاع الحرارة، لكنني أنصح الآخرين بأخذه ما دامت فيه منفعة».

نصيحة طبيب

مصممة الجرافيك، أمينة إبراهيم رمضان، أشارت إلى إن إصابتها قبل أعوام بالإنفلونزا عرفت أنها بشكل أدق على التطعيم على يد أحد الأطباء الذي نصحتها بتلقيه تفادياً للإصابة بالإنفلونزا السنوية التي قد تكون حادة أحياناً.

ولفتت رمضان إلى غياب الرسائل الإعلامية والتوعية للناس بخصوص اللقاح رغم وجود لقاحات التطعيم في المراكز والعيادات الصحية وقالت أن الإنفلونزا الموسمية لا تشكل خطراً على صحة المصاب به مثل فيروس كورونا؛ لذلك أعتقد أن المجتمع غير مهتم بأخذ التطعيم.



أما اختصاصي مصادر التعلم بوزارة التربية والتعليم، حمزة عيد أحمد بسيرة، فيلفت إلى أنه يتعرض لإنفلونزا حادة جداً بشكل دائم وكان هذا دافعه لتلقي التطعيم السنوي الخاص بالإنفلونزا الموسمية قبل موسم الشتاء.

وقال: «قبل عامين أخذت اللقاح في مركز البلاد القديم الصحي، وأنصح الآخرين بأخذه».

قبل الشتاء

قرصا بندول



21
نوفمبر
20

طالب الإعلام محمد حميدان يرى أن قلة المعلومات لدى الناس عن لقاح الإنفلونزا ناتجة عن عدم استفسارهم عن اللقاحات الموجودة في المراكز الصحية، وقال «أعرف بوجوده منذ أن كنت صغيراً وتم تطعيمي به مرتين أو أكثر».

وأضاف: «تلقيت التطعيم هذا العام في مركز الكويت الصحي التابع لمجمعي السكني، وأخبرتني الممرضة أنه قد تحدث لي أعراض الإنفلونزا كالحمى، وفعلت في نفس اليوم الذي تطعمت فيه ارتفعت حرارتي ليلاً وتناولت قرصان من (البندول)، وبعد يوم ذهب الحمى؛ لذلك أنصح كل أصحاب المناعة الضعيفة من أطفال صغار وكبار سن بالتطعيم الفوري لأنه سيعزز مناعة الجسم لديهم».

أحاديث جانبية

فيما تذكر طالبة بكالوريوس اللغة العربية وعلم الاجتماع، زينب السماهيجي، أن الأحاديث الجانبية مع الممرضات والأطباء كانت سبب تعرفها على لقاح الإنفلونزا وبينت أنها تحرص على تلقي اللقاح سنوياً في المركز الصحي في موسم السفر «فمنعتي ليست قوية».

وأضافت: «تلقيت هذا العام التطعيم في مركز جددفص الصحي، ولم أشعر بأية أعراض جانبية؛ وأدعو الجميع وبالأخص من لديهم مناعة ضعيفة لا تقاوم الأمراض المعدية كالإنفلونزا بأخذ اللقاح».



وزارة الصحة التي أفادت أن الكميات المتوفرة محدودة، ووزعت على المراكز الصحية وباقي المستشفيات الخاصة».

ويستطرد: «في العام الماضي كان المركز يطلب في حدود 10 لقاحات فقط في الشهر الواحد، ولا تستخدم بالكامل. والعام الماضي قبل جائحة الكورونا كان لقاح الإنفلونزا مطلوب بشكل خاص للأطفال فقط، بينما هذا العام أصبح الطلب عليه من جميع الأعمار بحيث يحضر جميع أفراد العائلة للحصول على اللقاح».

من جهته، يؤكد الدكتور لؤي العكري، أن إقبال الناس القليل على تلقي اللقاح يعود لقلة الوعي بأهميته وفعاليتها في تقليل نسبة الإصابة بأعراض الإنفلونزا بشكل كبير جداً. متوقعاً زيادة الإقبال على أخذ التطعيم هذا العام بسبب جائحة كورونا.

ويوضح العكري: «هذا العام طلبنا في مركز المنامة الطبي 50 لقاح إنفلونزا استخدمت كلها خلال 3 أيام فقط، ولدينا حالياً على قائمة الانتظار 40 طلباً، وطلبنا دفعة جديدة من

إقبال بسبب كورونا



سمو الأمير

احتضن المرضى ورسم خارطة الطريق إلى الصحة

افتقد الوطن في نوفمبر الجاري باني البحرين الحديثة صاحب السمو الملكي الأمير خليفة بن سلمان آل خليفة رئيس الوزراء رحمه الله، وبهذه المناسبة الحزينة، يتقدم مجلس إدارة الجمعية الأهلية لأمراض الدم الوراثية في البحرين وأعضاؤها إلى قيادة مملكة البحرين وشعبها الكريم بأحر التعازي، داعين الله أن يتغمده بواسع رحمته ويسكنه فسيح جناته ويلهم ذويه الصبر والسلوان.

آثار الفقد التنموية وخصوصاً في القطاع الصحي واضحة، وكذلك اهتمامه الكبير بأمراض الدم الوراثية منذ بداية تكوين الجمعية في التسعينات من القرن الماضي فوجّه رحمه الله وزارة الصحة بتأسيس لجنة مكافحة الأمراض الوراثية وقد تشرفتُ برئاستها وضمت جمع من الأطباء والمختصين في المجال ووضعت اللجنة تصورات ومداول لتطبيقها لمعالجة هذا الملف.



د. شيخة العريش
رئيس الجمعية الأهلية لأمراض
الدم الوراثية في البحرين

وكان سموه متابعاً لكل البرامج التي تصدر عن هذه اللجنة ومنها إقرار مجلس الوزراء لبرنامج الفحص قبل الزواج وإصدار قانون ينظم البرنامج، ودعم والتكفل بالفحوص مثل فحص المواليد وفحص الحاملين للمرض ونشر الوعي عن هذه الأمراض. كما دعم سموه إنشاء المركز وهو التوصية الأخيرة من توصيات اللجنة الوطنية بكلفة تصل إلى 5 مليون دينار وميزانية تشغيلية سنوية بحدود المليونين، ويقع ضمن محيط مجمع السلمانية الطبي ويضم أكثر من 90 سريرًا مجهزاً لاستقبال مرضى فقر الدم المنجلي الذي ساهم في تطوير الخدمات الصحية الوقائية والعلاجية، حتى يكون بمثابة النواة لمركز بحثي وعلاجي متكامل للعناية الشاملة بالمرضى من النواحي المعرفية والنفسية والجسدية والاجتماعية كافة.

كما يعد دعمه لمؤتمر فقر الدم العالمي ترجمة حقيقية لاهتمام سمو رئيس الوزراء بمرضى "السكلر"، حيث جسدت رعاية صاحب السمو الملكي الأمير خليفة بن سلمان آل خليفة رئيس الوزراء الموقر للمؤتمر العالمي لفقر الدم المنجلي "السكلر" والذي استضافته مملكة البحرين خلال الفترة 5 - 7 فبراير 2013 بمشاركة عدد كبير من الخبراء والمستشارين

يعد ملف مرضى فقر الدم المنجلي "السكلر" أحد أهم الملفات التي توليها الحكومة برئاسة سموه اهتماماً خاصاً، باعتباره قضية إنسانية في المقام الأول تؤثر على شريحة من المواطنين. ومن هذا المنطلق بذلت الحكومة ولازالت، جهوداً متواصلة من أجل ضمان توفير أفضل سبل الرعاية الصحية والاجتماعية لمرضى السكلر، عبر العديد من الخطوات التنفيذية التي اتخذتها لتعزيز منظومة الرعاية المتكاملة بزيادة المرافق الصحية المتخصصة في علاج أمراض الدم الوراثية وتوفير العلاج اللازم والكوادر المؤهلة، فضلاً عن وضع العديد من الآليات والبرامج التوعوية للحد من انتشار المرض والقضاء عليه.

كما دأبت وزارة الصحة على استضافة الخبراء العالميين في علاج مرض السكلر حيث استضافت في شهر ديسمبر 2012 الخبير العالمي في مجال السكلر جراهام سرجنت، بهدف مراجعة الخطط العلاجية المتبعة لمرضى السكلر، والتعرف على الخدمات المقدمة لهم وتقييمها والمساعدة في إعداد الخطة المستقبلية لتطوير الخدمات المقدمة، هذه هي زيارته الثانية وكانت زيارته الأولى بتنظيم وتمويل من الجمعية.

أثناء متابعة تشييد مركز أمراض الدم الوراثية



المعروفين عالمياً في مجال السكر.

وهذا يدل على مدى اهتمام وحرص سموه على الإرتقاء بالخدمات الوقائية والتشخيصية والعلاجية والتأهيلية المقدمة لمرضى السكر، فقد جاء هذا المؤتمر العالمي كمبادرة نوعية ضمن سلسلة التحركات التي يقودها سموه، لتعزيز السياسات والخطط الوطنية للوقاية ومكافحة الأمراض المعدية وغير المعدية، وترسيخ ونشر أنماط الحياة الصحية بين المواطنين بصفة عامة.

احتضان مملكة البحرين لهذا المؤتمر لها دلالة كبرى فهو الأول من نوعه الذي يعقد في منطقة شرق المتوسط، بالإضافة إلى أنه جاء تنفيذاً لتوجيهات سموه السديدة لوزارة الصحة بإقامة مثل هذا المؤتمر المتخصص الذي يعد ملتقى علمي يجمع متحدثين وخبراء متخصصين في هذا المجال من كل دول العالم. كل هذه الجهود مكنت البحرين من دراسة هذه الأمراض والتعامل معها بطرق علمية مدروسة أسهمت في انخفاض نسبة المواليد المصابين بمرض "السكر" من 21 في الألف في حقبة الثمانينيات إلى 4 في الألف (2013م)، وإلى 2 في الألف حالياً.

مجلس الوزراء أصدر مجموعة من القرارات التي تهدف لرعاية المرضى حيث قرر المجلس احتساب الإجازات المرضية لمرضى السكر والفشل الكلوي ضمن رصيد الإجازات السنوية بعد استنفاد رصيد إجازاتهم المرضية، على أن لا يزيد عدد الأيام المستنفدة عن 30 يوماً، وفي حال تجاوزها يتم احتسابها إجازة بدون راتب. كما قرر المجلس أنه في حال التقاعد المبكر لمرضى «السكر» بناء على قرار اللجنة الطبية، فإنه يحتسب لمرضى السكر أو الفشل الكلوي 40 % من الراتب الأخير لذوي الحالات الشديدة أياً كانت مدة خدمته المحسوبة في التقاعد أو منحه المعاش المنصوص عليه في المادة (20) من القانون رقم (13) لعام 1975 أيهما أكبر. ولتشجيع توظيف مرضى السكر والفشل الكلوي في القطاع الخاص فقد قرر مجلس الوزراء أيضاً اعتبار توظيف كل حالة بمثابة حالتين للاستفادة من رفع نسبة البحرنة لدى الشركات أو المؤسسات التي تقوم بتوظيفهم. والتوجيه إلى سرعة الانتهاء من مركز علاج أمراض الدم الوراثية وتجهيزه ليقدم خدمات طبية متكاملة ذات جودة عالية لمرضى السكر.

ركزت جهود صاحب السمو الملكي رئيس الوزراء في التصدي لمرض "السكر" على قاعدة راسخة تعلي من قيمة الإنسان البحريني بوصفه الثروة الحقيقية للوطن، وهو ما يتجسد في حرص سموه على ملامسة آلام المرضى ومعاناتهم بصفة شخصية.

كان الأمير الراحل شخصية رئيسية لها حضورها المميز في القضايا المحلية والعربية والإقليمية وستظل مدرسة ننهل من علومها الكثير، ستبقى في قلوبنا، وستبقى ذكراك الطيبة في ذاكرة الوطن إنا لله وإنا إليه راجعون.



أحد المؤتمرات العلمية حول أمراض الدم الوراثية في المملكة



مقاومة الجسم للمضاد الحيوي



رزان مطر
طالبة طب أسنان

ساهم اكتشاف المضاد الحيوي في إنقاذ أرواح المرضى والقضاء على الكثير من الأمراض الخطيرة. ولكن على الرغم من فعالية المضاد الحيوي إلا أن الإفراط في استعماله جعله خطراً على الصحة العالمية فقد حذرت المنظمة من ازدياد معدل الوفيات في الآونة الأخيرة نتيجة فرط استخدام المضادات الحيوية. حيث أصبح صرف المضادات الحيوية للمرضى متائماً بدون وصفة طبية ولهذا السبب وجب التعريف عن وظيفة المضاد الحيوي ومخاطر الاستعمال الخاطئ للمضاد الحيوي ودواعي استعماله في طب الأسنان.

ما هو المضاد الحيوي؟

هو نوع من أنواع الأدوية التي تستهدف البكتيريا الضارة في جسم الإنسان ووظيفته قتل البكتيريا المسببة للأمراض ومن ثم الشفاء من المرض، ومن ناحية أخرى تعتبر المضادات الحيوية غير فعالة بالنسبة للأمراض الفيروسية، لأنها تستهدف البكتيريا فقط.

ما هي دواعي استعمال المضاد الحيوي في طب الأسنان؟

- ارتفاع درجة الحرارة لأكثر من 38 درجة مئوية.
- الالتهاب الشديد حول تاج السن.
- التهاب النسيج الخلوي (عدوى جلدية).
- تضخم الغدد الليمفاوية.

ما هي الحالات التي لا تستدعي تناول المضاد الحيوي؟

- إصرار المريض على أخذ المضاد الحيوي.
- وجود ألم في الأسنان: حيث أن معظم آلام الأسنان لا تستدعي وصف المضاد الحيوي بناءً على توصية المنظمة الأمريكية لطب الأسنان.
- التهاب العظم السنخي (التهاب العظم بعد الخلع).

متى يكون استخدام المضاد الحيوي خاطئاً؟

- صرف وصفة طبية من قبل الطبيب من غير الحاجة إليها.
- عدم التقيد بالوصفة الطبية وعدم استكمال المدة المحددة للمضاد الحيوي.
- الاستخدام المتبادل للمضادات الحيوية بين المرضى بدون استشارة طبية.

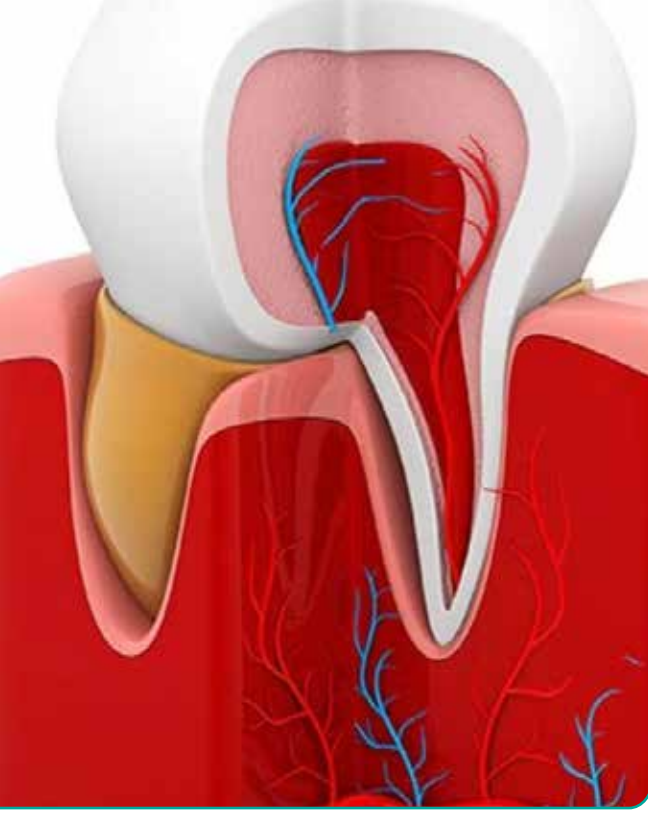
ما هي مخاطر الاستعمال الخاطئ للمضاد الحيوي؟

يمكن للجسم مقاومة المضاد الحيوي حيث تقوم البكتيريا بتكوين أجسام مقاومة ضده. عندها يكون استخدام المضاد غير فعال للقضاء على البكتيريا مما يجعل العلاج أصعب، بل مستحيل أحياناً ويؤدي ذلك إلى:

- ارتفاع معدل الوفيات عند التعرض لبعض الأمراض البكتيرية البسيطة.
- طول الفترة الزمنية للعلاج والمضاعفات المصاحبة لها.
- ارتفاع التكاليف العلاجية.

لتفادي الأخطار الناجمة عن مقاومة الجسم للمضاد الحيوي يجب على الجميع الالتزام بمعايير استخدام الأدوية والحرص على إتباع التعليمات الصحية. ويمكن التقليل من الإصابة بالأمراض البكتيرية من خلال المحافظة على صحة الفم وغسل اليدين وتقوية مناعة الجسم من خلال تناول الطعام الصحي.





الخلايا الجذعية لإحياء عصب السن



د. حوراء إبراهيم
طب وجراحة الفم والأسنان

الخلايا الجذعية هي خلايا أساسية غير متخصصة قادرة على الإنقسام والنمو والتحول لتشكل خلايا مختلفة متخصصة تقوم بوظيفة معينة، وبتطور العلم تم استخدامها كعلاج لمختلف الأمراض. ولكن هل سمعتم عن ثورة الخلايا الجذعية في علاج العصب كإعادة تكوين عصب السن بعد مماته وإعادة أوعيته الدموية؟! وهنا نتحدث عن السن الدائم وبجذور غير مكتملة النمو.

- إنشاء تجلط دموي أو تجمع بروتيني في العصب.
- سد القناة العصبية من الأعلى (تاجياً) بإحكام.

البروتوكولات الحالية تعتمد على:

- تطهير القناة العصبية للسماح لعوامل النمو الموجودة في طبقة العاج بالظهور والتفاعل ثم يتم خلق نزيف من المنطقة المحيطة بال جذر لجلب الخلايا الجذعية وعوامل النمو إلى قناة الجذر، وبوجود الجدران العاجية وتجلط الدم يوفران دعامة لتوليد أنسجة جديدة.
- نقل وزراعة خلايا جذعية مصدرها من الأسنان لتحفز تكوين طبقة العاج والعصب معاً بعد عزلها في مختبرات ويمكن الحصول على هذه الخلايا من أربطة اللثة، خلايا جذعية من عصب سن دائم، خلايا جذعية من الأسنان اللبينة. هذه الطريقة حساسة تقنياً وتحتاج إلى عزل الخلايا في المختبر.
- الخلايا الجذعية أثبتت نجاحها في عدد من الحالات وتعطي الفرصة في إعادة الإحساس والحيوية للسن ناهيك عن التحسن الوظيفي ويمكننا الحفاظ على قدر كبير من الأسنان ما دام هذا المجال البحثي في تطور وتقدم.

الجذور غير المكتملة تحتاج لتغذية دائمة من الأوعية الدموية المرتبطة بالعصب ولكن عند موت العصب نتيجة تسوس أو جراثيم إصابة وجذور السن غير مكتملة هذا يشكل تحدياً في طرق العلاج ونجاحها وغالباً قد نواجه كأطباء أسنان صعوبة في الطرق التقليدية والتي نحتاج فيها إلى تنظيف القناة العصبية وهي مفتوحة من الأسفل نتيجة عدم اكتمال نمو الجذر.

الجمعية الأمريكية لاختصاصي علاج العصب ترى أن الكثير من البروتوكولات المختلفة للخلايا الجذعية أثبتت نجاحها ولا يوجد بروتوكول معين موصى به، ولكن هناك اعتبارات وخصائص معينة ساهمت في نجاح بعض الحالات وهي:

- أن يكون المريض صغير السن.
- العصب ميت والجذور غير مكتملة النمو.
- القليل من التنظيف والتشكيل للجدران العاجية داخل الجذر ميكانيكياً أو عدمه.
- وضع الدواء داخل القناة العصبية.



الآن تتوفر نسخ **الطبي** شهرياً في



مجموعة صيدليات مدينة حمد
HAMAD TOWN PHARMACY GROUP



(973) 17550056



@htp_group



أهم 10 حقائق عن آلام عرق النسا



د. محمد الرئيس
اختصاصي علاج طبيعي

هذا المقال مترجم بتصريف لأحدث التوصيات العلمية التي قدمها بعض المختصين (آدم دوبسون وزملاؤه)، وقد نشرتها بعض مستشفيات المملكة المتحدة تحت مظلة نظام الرعاية الصحية الوطنية NHS أكتوبر الماضي، وتتناول في مجملها أهم الحقائق أو الأسئلة التي يحتاج لمعرفةا المهتمون بآلام الظهر وعرق النسا.

4 - ما هي الفئات المعرضة لآلام عرق النسا؟ وكم تستمر هذه الآلام؟

قد تصيب الأشخاص في أي مرحلة عمرية إلا أنها أكثر شيوعًا في عمر الأربعين والخمسين عامًا. تكون الآلام في أوج شدتها في الأسابيع الأولى ولكنها تنخفض مع مرور الوقت. - يتحسن نصف المرضى بشكل ملحوظ خلال الثلاثة أشهر الأولى (12 أسبوع). - خلال سنة، سيتعافى ثلاثة أرباع المصابين بآلام عرق النسا. - عند فئة قليلة من الناس، قد لا يشعرون بالتحسن المطلوب أو المتوقع مع مرور الوقت؛ وذلك قد يعود للاختلافات الشخصية في الاستجابة والتكيف.

5 - إلى أي مدى يكون عرق النسا مؤلماً؟

تتدرج أعراض مشكلة عرق النسا ما بين الخفيفة جدًا إلى الشديدة جدًا، وقد تختلف الأعراض من يوم لآخر.

قد تكون الآلام شديدة وغير متوقعة ومزعجة للغاية. قد يكون ذلك مخيفًا جدًا، إلا أنه من النادر أن يكون خطرًا.

ينصح بالحفاظ على الأنشطة التي تحقق قيمة لحياتك، كالذهاب في نزهة على الشاطئ، واللعب مع الأحفاد، والذهاب لتناول وجبة مع صديق أو البقاء في العمل. قد تكون هذه الأنشطة صعبة في بعض الأحيان، إلا أنها قد تساعد في التأقلم والتحسين العاطفي.

6 - هل أحتاج للأشعة التصويرية لتشخيص عرق النسا؟

غالبًا لا تحتاج لذلك؛ فالتشخيص إكلينيكي ومبني على أخذ التاريخ المرضي وتقييم الأعراض إضافة لاجراء الاختبارات السريرية.

قد يلجأ الفاحص للتصوير في بعض الحالات القليلة كالحالات

1 - ما المقصود بعرق النسا؟

هو مصطلح يستخدم لوصف الآلام العصبية التي تنشأ أسفل الظهر وتمتد إلى الساق.

ويعتبر العصب الوركي المعروف (بعرق النسا) عصبًا كبيرًا يبدأ من منطقة الأرداف ويمتد إلى الساق، ويتكون هذا العصب من أعصاب صغيرة تعرف بالجذور العصبية (nerve roots) تخرج من العمود الفقري وتحديداً من جزئه القطني. يؤدي تهيج هذه الأعصاب للشعور والإحساس بالألم في منطقة الأرداف، الفخذ، الساق، والقدم.

2 - ما هي أعراض عرق النسا؟

العرض الأساسي هو الألم الممتد لأسفل الساق، وقد يصاحبه شعور بالحرقان، الوخز، التنمل، سريان الإحساس الكهربائي عند بعض الأشخاص. وفي حالات أقل، قد يشعر البعض ببرودة في الأطراف، أو وهن في عضلات الساق بسبب تغير نظام الإرسال للإشارات العصبية.

3 - ما هي أسبابه؟

قد تنشأ الآلام من أي مسبب يؤدي لتهيج الجذور العصبية، ومن جملة هذه الأسباب هي الضغط الواقع على العصب نتيجة للتغيرات التي قد تحصل في القرص (Disc)، أو نتيجة للالتهابات التي قد تؤثر على الجذور العصبية.

ملاحظة مهمة: ليس كل تغير في القرص يسبب ضغطا على الجذور العصبية، بل إن الكثير من الأشخاص الذين يعانون من مشاكل القرص (Disc) لا يشكون من أي ألم أصلاً؛ فالقرص مركب من مواد قوية ومتصلة بقوة بفقرات العمود الفقري، ما يعني أنها لا يمكن أن تنزلق.

جدير بالذكر أن هذه الآلام من الممكن أن تتأثر بعوامل عدة كقلة النوم، الضغوط النفسية، والصحة النفسية والعاطفية.



زكريا كاظم

رئيس جمعية رعاية مرضى
السكر البحرينية

سيفوبرين وليس Adakveo

تحقيقاً للأمانة العلمية فيما يتعلق بالتحقيق عن التجارب السريرية في مملكة البحرين، والمعنون بـ «اختبرت عقار ناجع لمرض السكر.. ولقاح واعد لكوفيد - 19...البحرين بيئة خصبة للتجارب السريرية» والذي سبق نشره في العدد 94 من مجلة الطبي؛ فأنا ننوه إلى وقوع اشتباه بالنسبة لاسم دواء السكر الوارد في المادة وهو "Adakveo" الذي ذكر بالاعتماد على بيانات لمصادر قديمة نشرت حوله في إحدى الصحف المحلية. وبعد الرجوع المباشر للمعنيين بالدراسة التي جرت حول مرض فقر الدم المنجلي تبين إن اسم دواء السكر الصحيح هو سيفوبرين.

التي تحتاج للجراحة أو استخدام إبرة محددة للعصب، أو يتم ذلك أحياناً لاستبعاد بعض الأمراض الخطيرة (وهي نادرة جداً).

7 - هل الآلام التي تنتقل لأسفل ساقي هي آلام عرق النسا؟

ليس بالضرورة؛ فمن الممكن أن تكون الآلام عضلية أو مفصالية المنشأ (سواء من الظهر أو من الورك)، أما بالنسبة لآلام الظهر المرتبطة بعرق النسا حقيقة فهي تمثل نسبة 8 - 10 % فقط.

تحتاج للرجوع للمختص لتحديد مصدر المشكلة وحجمها.

8 - الجلوس والنوم عند يشتكي آلام عرق النسا:

قد يجد بعض المصابون بعرق النسا صعوبة وألاماً في وضعيات الجلوس، النوم، أو السيقان. هذه الوضعيات في حد ذاتها ليست مؤذية، إلا أن الشخص الذي يعاني من آلام شديدة قد يحتاج لتغييرها والبحث عن وضعيات أكثر راحة، أو قد يحتاج للحركة المنتظمة.

أما عند انخفاض مستويات الألم، فإنه من المفيد الاسترخاء وممارسة بعض الحركة أو الوضعيات كجزء من البرامج التأهيلية.

9 - التمارين وآلام عرق النسا:

عند استمرار الألم، من الشائع أن تكون الأعصاب في حالة تحسس من الحركة. صحيح أنه لأمر منطقي البدء بالراحة أثناء نوبات الألم الشديدة، إلا أن التمارين المتدرجة آمنة بل ومفيدة أيضاً؛ إذ تساهم في تقليل الالتهابات والمحافظة على المستوى الوظيفي.

ملاحظة: لا يوجد أفضلية لنوع محدد من التمارين على حساب النوع الآخر، فالأفضل إذا أن تبدأ بالتمارين المناسبة والممتعة بالنسبة لك بشكل منتظم، ومن هذه التمارين: المشي، السباحة، تمارين الصالة الرياضية، أو البرامج التأهيلية بمتابعة المختص.

10 - كيف يتم التعامل مع آلام عرق النسا؟

هناك عدة خيارات علاجية تشتمل على التمارين العلاجية، تغيير أنماط الحياة كترك التدخين والوصول للوزن المثالي، أدوية الألم، وفي حالات قليلة يمكن اللجوء لبعض أنواع الإبر الخاصة أو للعمليات الجراحية.

ناقش الخيارات العلاجية مع المختص.

وأخيراً:

استشر المختص فيما يتعلق بحالتك الصحية، وسائل التشخيص، الخيارات العلاجية، وكيف يمكنك التعامل مع الألم أو المخاوف الناتجة عنه. وتذكر بأن كل حالة هي حالة متفردة ومختلفة عن الحالات الأخرى، مما يستدعي مراجعة المختص للوقوف على حيثياتها بشكل أفضل.

ودعتم سالمين

الآن تتوفر نسخ **الطبي** شهرياً في



مجموعة صيدليات مدينة حمد
HAMAD TOWN PHARMACY GROUP



(973) 17550056



@htp_group



استراتيجيات التعامل مع السلوك العدواني لذوي التوحد



زهراء داوود
محلل سلوك

تنعكس سلباً على صحة الطفل والحالة النفسية للوالدين والأهل. إضافة إلى ذلك أن العدوانية تؤثر على قدرات الطفل في التواصل والتفاعل الاجتماعي سواء كان هذا الطفل ناطق أم غير ناطق.

الضراخ، الضرب، العض Tantrum، تُعد من السلوكيات العدوانية للمصابين باضطراب التوحد ومع دخولهم سن المراهقة تزداد شدة هذه السلوكيات بسبب هرمونات البلوغ، وبالتالي

تنفيذ أوامر معينة وهنا يتوجب غزل خيوط الصبر والتحمل بعضها ببعض للتماسك وضبط النفس أمام الطفل، فالعلاقة طردية أثناء حدوث السلوك، ما إن أظهر وجهك تعابير الغضب واليأس وعدم القدرة على السيطرة إزدادت شدة السلوك العدواني.

ثانياً، التأديب ويجب أن يكون متناسب مع السلوك، فمثلاً في حال أظهر الطفل سلوك الغضب وتوجه نحوه بالضرب، فالعقاب يكون هو الحرمان من الشيء الذي يُحبه (كالتلفاز أو لعبة معينة).

ونأتي للحديث حول استراتيجيات التعامل مع التصرفات العدوانية:

- توفير بيئة روتينية بنظام ثابت لأن الأغلبية من الأطفال لا يتقبلون التغيير المفاجئ للروتين.
- علاج اضطراب التكامل الحسي وذلك عن طريق بيئة حسية مناسبة لرغبة الطفل وإبعاد المُشوشات والأصوات الصخية.
- للأطفال غير الناطقين يجب توفير الدلائل البصرية لهم

عند حلول الساعة صباحاً من كل يوم، أرثدي معطفي الأبيض وأكون على أتم الاستعداد لاستقبال أطفالتي المُصابين بالتوحد الشديد من ذوي السلوك العنيف جداً. قد تُدّل جملة (طفل ذو سلوك عنيف) أن هؤلاء وحش كاسر أو بمثابة أسطورة مخيفة يخشاها الجميع ولكن بالنسبة لي كاختناية الشعور عكس ذلك تماماً.

سأصطحبكم في جولة حول السلوك العنيف في هذا المقال، السلوك العنيف يعد من السلوكيات الخطيرة على ذوي التوحد لأنها تُسبب الأذى لأنفسهم وللمن حولهم، خاصة لدى الطفل غير قادر على الكلام أو لغته غير مفهومة وواضحة.

وتعود أسباب تلك السلوكيات إلى أن الطفل يستخدمها للتعبير عما يُريده، فمثلاً عندما يقوم بضرب رأسه بالحائط يعني رفضه لأوامر معينة أو استيائه، أما السبب الآخر أن نوبة الغضب والصراخ وسيلة للبروح عما يؤلمه في جسده أو عن جوعه وعطشه.

والسبب الثالث هو في الغالب اضطراب التكامل الحسي (وجود مشكلة حسية)، أي أن الطفل يكره الضوء والموسيقى العالية في المجمعات التجارية فيقوم بوضع كلتا يديه على أذنيه ويبدأ بالصراخ الشديد والبكاء تعبيراً عن انزعاجه، مثال آخر البعض من الأطفال التوحديين حينما يرى الأضواء الشديدة في أماكن الترفيه يقوم بضرب رأسه بالحائط أو بالشخص الذي بجانبه مع الصراخ دلالة على انزعاج عينيه من تلك الأضواء.

ويأتي شرح أسباب تلك السلوكيات غير المرغوب بها لتغيير الفكرة السيئة العامة عند الناس، وإيقاف المُصطلحات الخاطئة التقليدية التي تُطلق عليهم في الأماكن العامة حين يرى البعض هذه السلوكيات (كالجنون، مس الجن) التي تجرح من مشاعر ذويهم وتُحبطهم، إضافة إلى ذلك عدم الرهبة والخوف منهم.

فعلينا **أولاً** وأخيراً إظهار المشاعر الإيجابية إزاء تلك السلوكيات، فغالبية الأطفال يلجأون للعنف بسبب رفضهم





نوال التيتون
مساعد في مجال
التربية الخاصة

كيف يتعلم طفل التوحد الكتابة؟

وإمكانياته المتمثلة في:

أولاً: معرفة اليد التي يستخدمها أكثر عند ممارسته نشاط معين

ثانياً: معرفة كيف يمسك القلم بالطريقة الصحيحة

ثالثاً: معرفة مدى قدرته ومستوى تواصله البصري

رابعاً: طريقة الجلوس واتباعه للأوامر

التعزيز والتشجيع من العناصر المهمة على تعلم هذه المهارة، كما يجب أن يكون التعليم تدريجياً ويبدأ تعليمه الكتابة بمساعدة جزئية، أي بالتحكم معه في تحريك القلم واستخدام الخطوط المنقطة الصغيرة بعدها الكبيرة.

بعد هذه المرحلة يبدأ المعلم في تعليم الطفل كتابة الحرف أو الرقم المنقط وبالتالي يقلد الحرف أو الرقم بشكل واضح وكبير ويجب اتباع توقيت محدد لوقت حصة الكتابة والوقت ويمكن تخصيص 10 دقائق كبدية ثم زيادة وقتها تدريجياً مع تشجيعه بالمعززات والصور والألوان.

التدريب المتواصل يحقق إتقان الطفل المهارة بشكل جزئي فيبدأ بالكتابة بمفرده مع مساعدة بسيطة بلمس يديه تدريجياً حتى يكتب بنفسه، تكرار الهدف يوصل المدرب للنجاح والطفل للإتقان.

طفل التوحد يواجه صعوبات عدة بسبب ما يعانيه من اضطرابات وقصور في بعض النواحي التي تعيق حياته وتقف أمام اكتسابه مهارات جديدة ومنها مهارة تعلم الكتابة.

فهم المشكلة مهم قبل البدء في تقديم العلاج، وتطرح في العادة الكثير من الاحتمالات ويتبعها البحث عن أدلة تسند هذه الاحتمالات، من قبيل هل يكره الطفل الكتابة؟ أو أنه يحب روتينه الخاص ولا يقبل تغييره.

بعد استقصاء السبب نبدأ في البحث عن الطرق المثلى لتأهيل الطفل واختيار الوقت المناسب في تدريبه على الكتابة، ويسبق هذا كله استعداد الطفل على المستوى السلوكي واللغوي، وغرس القابلية لديه لإطاعة الأوامر.

بعد تحقيق هذه الخطوات يبدأ المعلم في التعرف على المدة التي يستطيع الطفل فيها تعلم الكتابة ومدى قدرته على التواصل والاستجابة للأوامر. التقييم السريع يضمن رفع المعوقات أمام تعلم الكتابة، والبدء بشكل تدريجي بأنشطة كتابية خاصة ينجزها الطفل ويتقنها بالشكل الصحيح.

الإدراك العميق لقدرات الطفل

(الصور التعبيرية) التي تساعدهم في التواصل (كصور للطعام، النوم، الحمام، المعززات)، فعند حدوث السلوك العنيف يساعد كتاب الـ PECS وهو نظام Picture Exchange Communication system

- على فهم ما يريده منك الطفل وبالتالي يساعد على تهدئة غضبه.
- ممارسة الرياضة (كالسباحة وركوب الخيل) والتمارين الفيزيائية التي تمتص الطاقة السلبية وتحد من استمرارية السلوك العنيف.
- قبل محاولة تعديل أي سلوك عدواني للطفل يجب أن تسأل لماذا حدث هذه السلوك؟ فحينما تساعد الطفل على الحصول على احتياجاته ستكون ردة فعله العدوانية أقل بكثير.
- التعاون المشترك بين اختصاصي تعديل السلوك والوالدين واتباع الخطة العلاجية المُعدة من قبل المُعالج بشكل دقيق للحد من زيادة حدة السلوك غير المرغوب فيه وإيقاف حدوثه قدر الإمكان.

ختاماً، عندما تطوق الطفل ذو التوحد في دائرة الإحتواء وتمنحه الثُب الشديد وقبل كل هذا التقبُّل والتحملي بالصبر عند ضبط السلوكيات العنيفة ستحد من حدوثها بكل تأكيد، فالخُب علاج فَعَال للتوحد والشعور بالأمان وإحتضان الأطفال له بالغ الأثر في نفسية الطفل وتصرفاته، لفئة رائعة عزيزي القارئ قبل أن أختم جولتي معك، كتاب جميل أنصح بقراءته وهو (تجربتي مع التوحد) لوالدة الشاب التوحدي (يوسف) الأستاذة نجاة حسن جاسم والكاتب محمد الجمعة فهو دليل لعلاج السلوك وبصيص من الأمل يطر على قلوب الأمهات المتعبة شآبيب من الأمل والقوة.



مستقبل خال من سرطان عنق الرحم حلم يتحقق

اختبار رفيع الأداء، بلوغهن 35 عاماً ومرة أخرى بلوغهن 45 عاماً من العمر.

علاج 90 % من النساء اللاتي تُكتشف إصابتهن بمرض عنق الرحم (حصول 90 % من المصابات بالآفات السابقة للسرطان على العلاج، وخضوع 90 % من المصابات بالسرطان الغزوي للتدبير العلاجي).

وتؤكد الاستراتيجية أيضاً أن الاستثمار في التدخلات الرامية إلى تحقيق هذه الغايات من شأنه أن يحقق عائداً اقتصادية واجتماعية كبيرة. فكل دولار يُستثمر في عام 2050 وما بعده سيعود على الاقتصاد بما يقدر بنحو 3.20 دولارات أمريكية، وذلك بسبب زيادة مشاركة المرأة في القوة العاملة. ويرتفع هذا الرقم إلى 26 دولار أمريكي إذا ما أُخذت في الحسبان فوائد تحسين صحة المرأة على الأسر والمجتمعات المحلية والمجتمعات.

يذكر أن سرطان عنق الرحم هو مرض يمكن الوقاية منه، كما أنه قابل للشفاء إذا اكتُشف في وقت مبكر وعولج على النحو الملائم. ومع ذلك، فهو رابع أكثر أنواع السرطان شيوعاً بين النساء على صعيد العالم. وإذا لم يُتخذ المزيد من الإجراءات، يُتوقع ارتفاع العدد السنوي لحالات سرطان عنق الرحم الجديدة من 570 إلى 700 ألف حالة بين عامي 2018 و2030، ويُتوقع ارتفاع العدد السنوي للوفيات من 311 إلى 400 ألف وفاة. وفي البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل، يزيد معدل الإصابة بهذا المرض بمقدار الضعف، ويزيد معدل الوفيات الناجمة عنه بثلاثة أضعاف مقارنة بالبلدان المرتفعة الدخل.

أطلقت منظمة الصحة العالمية الاستراتيجية العالمية للمنظمة بشأن تسريع وتيرة التخلص من سرطان عنق الرحم القائمة على ثلاثية التطعيم والفحص والعلاج. وقال بيان المنظمة أن التطبيق الناجح من شأنه خفض حالات المرض الجديدة بنسبة تزيد على 40 % والوفيات الناجمة عنه بمقدار خمسة ملايين وفاة بحلول عام 2050.

وبعد هذا الالتزام منعطفاً تاريخياً لأنها المرة الأولى التي يلتزم فيها 194 بلداً بالقضاء على أحد أنواع السرطان، بموجب القرار الذي اعتمدته جمعية الصحة العالمية هذا العام.

وقال المدير العام للمنظمة د. تيدروس أدهانوم غيبريسوس إن «القضاء على أي سرطان كان يبدو حلماً مستحيلاً في وقت ما، ولكن لدينا الآن أدوات فعالة من حيث التكلفة ومسددة بالبيّنات لجعل هذا الحلم حقيقة واقعة. ولكننا لن نستطيع القضاء على سرطان عنق الرحم كإحدى مشكلات الصحة العامة إلا إذا كان لدينا ما يوازي قدرة الأدوات التي نملكها من الإصرار التام على زيادة استخدامها على الصعيد العالمي».

وقال البيان أن تحقيق الغايات التالية بحلول عام 2030 سيضع جميع البلدان على المسار الصحيح نحو القضاء على هذا المرض، عبر الالتزام بـ:

حصول 90 % من الفتيات على التطعيم الكامل ضد فيروس الورم الحليمي البشري بلوغهن 15 عاماً من العمر.

خضوع 70 % من النساء لفحص التحري باستخدام



الآن تتوفر نسخ الطبي شهرياً في

Ruyan رويان



Ruyan Head Office- 17731316



@ruyancommercialcentre





أمينة العوضي
أخصائي تغذية

يعرّف الإمساك المزمن بأنه حركات ضعيفة وغير متكررة لوظيفة القولون الأساسية أو عبارة عن صعوبة في مرور البراز بحيث يجعل الأشخاص المصابين به يبذلون جهداً شديداً أثناء التبرز والذي يستمر لمدة يوم أو يومين أو عدة أسابيع وأكثر.

الإمساك المزمن

ويفضل عند استعمال الأعشاب التأكد من تاريخ الإنتاج والإنتهاء وطريقة التخزين وهل هو مناسب للفرد أو أن مجرد نصيحة من مجرب - وهو تصرف خاطيء - لأنه يمكن أفاد فرد ويكون غير مناسب لأفراد آخرين.

القضايا هل ينصح به؟!

القضايا أو البرقوق المجفف يؤكل جاف غالباً موجود مع تشكيلة المكسرات المتنوعة الأصناف، ويشرب كعصير أو يشرب منقوع القضايا مثل الشاي وهو غني بالألياف ومفيد للقولون ويفضل تناولة باعتدال.

كيف يمكن لأسلوب الحياة المساعدة في تجنب الإمساك المزمن؟

تعديل أسلوب الحياة بشكل صحي كاتباع التالي مهم لتفادي الكثير من المشاكل الصحية:

- شرب الكمية اللازمة من الماء للجسم.
- ممارسة الرياضة بانتظام.
- إضافة الفواكه الطازجة والموسمية والخضراوات ضمن الوجبات اليومية.
- التقليل قدر الإمكان من شرب القهوة بأنواعها وكذلك الشاي واستبدالهما بشاي الأعشاب مثل شاي اليانسون قبل النوم بربع ساعة فهو مفيد لراحة القولون، وكذلك استبدال الشاي الأحمر بالشاي الأبيض أو شاي البانشا أو شاي المارينجا.
- إضافة الحليب ومنتجاته العضوية إلى الجدول الغذائي اليومي.
- إدارة الضغوطات النفسية لتفادي الضغط على وظيفة القولون الأساسية.

نصيحة أخيرة:

استشارة الطبيب وأخصائي التغذية تعتبر من الأساسيات لعلاج الإمساك المزمن لتفادي المشاكل الناتجة على مستوى الصحة البدنية والنفسية.

ويفكر الشخص المصاب بالإمساك بأنه عرضي وعادي أو يعود لطبيعة جسمه، وهذا الاعتقاد الخاطيء يجعل المصاب لا يفكر بمراجعة الطبيب وأخذ العلاج المناسب لتفادي أضراره الصحية والنفسية.

ما هي وظيفة القولون؟

يمتص القولون الماء من الطعام المتبقي أثناء مروره بالجهاز الهضمي ثم يتكون البراز (النفائات) وتدفع عضلات القولون للتخلص من هذه النفائات عبر المستقيم، وإذا ظل البراز في القولون فترة طويلة بسبب صعوبة المرور نتيجة ضعف عضلات القولون ممكن أن تحدث مشاكل جسدية للأشخاص.

على ماذا يعتمد علاج الإمساك المزمن؟

يعتمد أولاً على مراجعة الطبيب لعمل الفحوصات اللازمة لمعرفة السبب الكامن وراءه. وإذا أظهرت الفحوصات الطبية سلامة الجسم وخصوصاً الجهاز الهضمي والقولون من أي أسباب صحية نتجه إلى معرفة أسلوب الحياة الصحي.

ما هي الأسباب الطبيعية للإمساك المزمن؟

سوء التغذية من مسببات الإمساك عند الكثيرين، حيث قلة تناول الألياف الغذائية بحجة ما أحب أو ما أتقبل أو ذوقي صعب وإلخ ..

ومنها أيضاً قلة شرب الماء والذي يعتبر أساسياً للمحافظة على البراز طرياً، والاعتماد على المياه الغازية وشرب المنبهات بكثرة مثل القهوة بأنواعها والشاي. وهناك أسباب كثيرة تؤدي إلى الإمساك المزمن من ضمنها قلة الحركة مع الكسل والخمول.

ما هو العشرق؟ وماهي فوائده؟

العشرق من الأعشاب الشعبية يطبخ ويصفى ويشرب قبل شهر رمضان الكريم لتنظيف القولون وللاستقبال الجهاز الهضمي للأكلات الرمضانية الدسمة والسكرية، هذا كان سابقاً، أما حالياً فاستعمالاته قليلة جداً ولا يشرب يومياً حتى لا يسبب الجفاف.



فاطمة فردان
أخصائي علاج وظيفي

لا تقيّدوا استقلالية الطفل

عزيزتي الأم لا شك أن صعوبات الحياة تتطلب وجود عاملة أو مربية أطفال في المنزل وخصوصًا في غيابك، لكن توظيفنا للمربيات قد يعرقل تطور ونمو الأطفال وعلى الأخص من ذوي الاحتياجات الخاصة.

معنى في حياة الطفل، فعند حرمانه من كسب هذه الفرص فهذا يعني حرمانه من سلسلة من المهارات كاستخدام أطرافه ومدة التركيز والانتباه المطلوبة أثناء أداء النشاط، وينعكس سلبيًا على المهارات الأكاديمية التي يطمح لها الأهل، والأهم من ذلك تقييد استقلالية الطفل. فلا شك أن أهم أبرز الأسباب لتسجيل الطفل أو إيداعه في مراكز التربية الخاصة هو تحسين مهاراته ليصبح مثل أقرانه وتقوية قدراته الأكاديمية والوصول لمرحلة الدمج المدرسي. وحين لا نولي أهمية للمهارات التي تمنحه الاستقلالية علينا تخيل التالي، الطفل يشعر بالحر من معطفه ويريد خلعه ولكن لا يعرف كيف يفتح السحاب، أو حدث وانزع حذاءه ولكنه لم يتمكن من لبسه، أو عند اتساخ يديه في الفسحة ولا يستطيع غسلها بطريقة صحيحة مما يسبب له إحراجًا، فضلًا عن احتمالية تعرضه لتنمر الآخرين عليه.

ومن يفتقر للمهارات المذكورة فهو يفتقر لمهارات الأهداف قصيرة المدى وهي تنمية المسكات المختلفة للأصابع واليد وكذلك مهارة التآزر الحركي البصري، فإلى متى سنرهن استقلالية الطفل عند المربية أو أي من أفراد العائلة وتأدية أنشطة العناية الذاتية وبقية المهارات الحياتية عوضًا عنه؟

علينا التحلي بالصبر لمصلحة وتطور الطفل وتعليمه بدلًا من ذلك، رسالتنا لكم أحبتي ضعوا لأنفسكم وللمربيات قوانين تخدم تطور الطفل وخصوصًا الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة فالمراكز التأهيلية تستقبل الطفل مدة لا تزيد عن الأربع الساعات لترسم أساسيات والعشرون ساعة المتبقية بين أحضانكم فأحسنوا استغلالها.

أنقل لكم المشهد التالي لتتضح الصورة: مربية الأطفال «الناني» تحمل شنطة الطفل وتلبسه حذاءه في السيارة وتحمله أو تتركه يمشي أحيانًا إلى داخل مركز التأهيل أو التربية الخاصة لتسلم حقيبته في يد عاملة المركز وتودع الطفل الذي يبكي على فراقها، وأبدأ جلستي بتأهيل الطفل في التنقل من الصف إلى غرفة العلاج الوظيفي ونزوله على الدرج باستقلالية وأدربه بعدها على خلع حذاءه وغيرها من المهارات.

خلال الجلسة استعيني باللعب لتطوير المهارات الحركية الدقيقة والكبرى وزيادة مدة التواصل البصري والمهارات الإدراكية البصرية للوصول لجميع الأهداف ذات المعنى في حياة الطفل، وعند إنتهاء الجلسة أدربه على لبس الحذاء لتعزيز استقلاليته وصولًا إلى أداء جميع أنشطة العناية الذاتية مثل غسل الأسنان بنفسه.

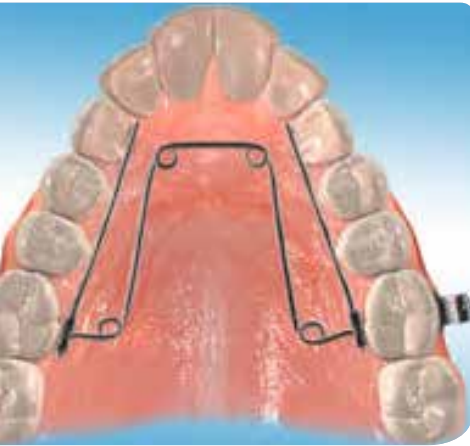
هذه المهارات تحتل موقعًا مهمًا في العلاج الوظيفي، وأحد الأهداف طويلة المدى التي نسعى لتحقيقها، وقبلها يقيم العمر التطوري للطفل ويقارن بعمره الزمني، ومن ثم توضع خطة متكاملة لتأهيله وصولًا لتمكينه من أداء المهارة باستقلالية مثل بقية أقرانه، ومن عناصر التقييم على سبيل المثال ملاحظة مهارة لبس الجوارب فالطفل في عمر السنة يستطيع خلع الجوارب وفي عمر الثلاث سنوات يكون قادرًا على لبسه.

أنشطة الحياة اليومية تتطلب قوة عضلية وكذلك مهارات حركية دقيقة وفصل الحركة بين الأصابع ومدة تركيز وانتباه معينة لتوظيفها في نشاط ذو



د. حوراء الراشد
طب وجراحة الفم والأسنان

منع الإطباق الخاطئ بين الأسنان (1)



يجب على طبيب الأسنان أو أخصائي التقويم ملاحظة العاملين الرئيسيين الذين يساهمون في هذه العملية، ألا وهما الفكين والأسنان، إن أهمية ملاحظة العاملين تساعد طبيب الأسنان للوصول إلى تشخيص مناسب ووضع خطة علاجية مناسبة.

هذا وقد صنف د. أنجل إطباق الأسنان إلى 3 تصنيفات رئيسية وهم:

- الفئة 1

- الفئة 2

- الفئة 3

الفئة الأولى: تتضمن إطباق متناسق بين الفك العلوي والسفلي حيث يتطابق الفكين بطريقة انسيابية عند المضغ أو غلق الفم. أما الفئتين المتبقيتين ففي الفئة الثانية يكون الفك العلوي متقدماً على السفلي، وفي الفئة الثالثة يكون العكس صحيح.

تعتمد كل فئة من هذه الفئات على عدة عوامل بما في ذلك العوامل الوراثية، والعوامل الخارجية كالصدمات والحوادث، والعادات الفموية الغير الوظيفية وما إلى ذلك. فمن الضروري التعرف على هذه العوامل ومدى تأثيرها وكيفية تجنبها، خاصة في المراحل المبكرة من حياة الفرد، لمنع أي آثار غير مرضية في المستقبل.

ما هو إطباق الأسنان وما هي أصنافه؟

«إطباق الأسنان» عبارة طبية توصف العلاقة بين أسنان الفك العلوي والفك السفلي عندما يتطابقان على بعض، كما يحدث أثناء المضغ أو أثناء غلق الفم والاسترخاء. أما بالنسبة إلى اختلاف عملية الإطباق في الأسنان من فرد إلى آخر فيعتمد ذلك على موقع الفكين ووضع الأسنان فيهما. بعبارة أخرى، تعتمد عملية إطباق الأسنان على عوامل متعددة، أهمها:

- العظام (الفكين)

- الأسنان

وفي بعض الحالات عضلات المضغ أيضاً. وبناء على ذلك فقد وضع طبيب الأسنان الأمريكي الشهير الدكتور إدوارد أنجل، تصنيفاً يساعد أطباء الأسنان على التفريق بين أنواع الإطباق المختلفة في كل مريض، وبالتالي سهل عملية التشخيص والعلاج للحالات التي تخص التقويم تحديداً.

كرس الدكتور أنجل حياته لنشر علمه في هذا المجال للأجيال القادمة من أطباء الأسنان كما أنشئت مدارس تحت إدارته لتعليم أسس ومبادئ تقويم الأسنان، ولذلك فقد لقب د. أنجل بـ «أب تقويم الأسنان الحديث».

وليتابع ما وضعه د. أنجل من قواعد أساسية في تصنيف إطباق الأسنان،



الآن تتوفر نسخ **الطبيبي** شهرياً في



صيد لية المسقطي
MASKATI PHARMACY
A DIVISION OF THE MASKATI GROUP



(973) 17 226116



@maskatigroup





علي الحاكبي
أخصائي نطق

حافظ على صوتك في

الشتاء

نوفمبر
20
34

تجنب إجهاد صوتك: من المهم دائمًا تجنب الوصول إلى المرحلة التي يصبح فيها صوتك مرهقًا، أما في الوقت الذي تكون فيه مريضًا احرص على منح صوتك فترة راحة، وتجنب الحديث لفترات طويلة، تأكد أيضًا من التحدث بمستوى صوت عادي، حاول أن تتجنب الكلام في الأماكن الصاخبة لأن ذلك يؤدي إلى رفع الصوت وإجهاده دون إدراك مما قد يسبب الضرر لحبالك الصوتية.

مرن حبالك الصوتية: قبل أن تقوم بالتدريس أو إلقاء الخطبة أو الإنشاد احرص على القيام بتمارين الإحماء، لما لها من أثر على قوة وصفاء الصوت. تمرين بسيط: خذ نفسك عميقًا من أنفك واخرج صوت (م) واستمر قدر المستطاع.

أقلع عن التدخين للأبد: بالتأكيد أن أفضل وأسرع طريقة لتدمير صوتك بشكل دائم هو التدخين، غسلك الحبال الصوتية بالتبغ والنيكوتين والمواد الكيميائية والحرارة يؤدي إلى حدوث التهابات وتورمات قد تتطور لسرطان الفم والأنف والحنك والرئتين. كما عليك تجنب البخار والرائحة المتصاعدة من مواد التنظيف.

عالج مشاكل المعدة: يمكن أن تتسبب الأحماض المرتجعة من المعدة إلى الحلق في إتلاف الأحبال الصوتية، تشمل علامات الارتجاع الحمضي تكرار حرقه المعدة أو الفؤاد، وطعم سيء في فمك في الصباح، والانتفاخ أو التجشؤ المتكرر، وتورم في مؤخرة الحلق، وحة متكررة في الصوت. استشر طبيبًا للمساعدة.

حارب رغبتك في النحنة: كثرة النحنة لتصحيح الصوت هو تصرف خاطئ لكونها تؤدي إلى جرح الأحبال الصوتية على الرغم من أنها تقوم بتصفية الصوت وتزيل البلغم في الحلق لكنها قد تلحق أضرارًا بالصوت على المدى البعيد مما يؤثر على صفائه. لتجنب النحنة اشرب الماء وابلع الريق.

استمع إلى نداء صوتك: يمكن أن تشير بحة الصوت إلى شيء بسيط مثل الحساسية أو شيء خطير مثل سرطان الحنجرة. إذا استمرت البحة لديك لأكثر من بضعة أسابيع، خاصة إذا كنت مدخنًا أو إذا لم تكن لديك أعراض شبيهة بالبرد فحدد موعدًا مع طبيب الأنف والأذن والحنجرة أو أخصائي الصوت.

إذا التزمت بهذه التعليمات أنا على يقين أن صوتك سوف يشكر في نهاية الشتاء.

مع حلول فصل الشتاء يبدأ الكثير بالقلق من أمراض البرد والإنفلونزا أما بالنسبة للذين يستخدمون صوتهم كعمل مثل الخطباء، والمدرسين والممثلين وغيرهم ممن تتطلب وظيفتهم استخدام الصوت بشكل دائم يعتبرونه مثل الكابوس فهو وقت مرهق بالنسبة لهم فتراهم يسعون جاهدين للحفاظ على صحتهم خوفًا من تأثير المرض على الصوت لأنه يعتبر مصدر رزقهم.

تدخل الأحبال الصوتية في أصعب موسم، فهي تفضل الهواء الدافئ الرطب لذلك عندما يصبح الطقس باردًا وجافًا يمكن أن تصبح الأحبال الصوتية جافة مما يجعلك أكثر عرضة للإرهاق الصوتي والتهابات الحلق.

فيما يلي 10 خطوات يمكنك اتباعها في هذا الشتاء للحفاظ على حبالك الصوتية سليمة قدر المستطاع:

تنفس من خلال أنفك: هذه من أهم العادات التي يجب أن تلتزم بها، والشتاء هو أفضل وقت للالتزام بها. يعمل الأنف على توفير الرطوبة والدفع للهواء الداخل إلى الحلق والرئتين، بالإضافة إلى ذلك، يقوم الأنف بتصفية مسببات الحساسية والفيروسات والجراثيم بطريقة لا يستطيع فمك القيام بها.

اشرب الكثير من الماء: طوال اليوم! كما ذكرنا أن الهواء في الشتاء يكون جافًا أكثر من المعتاد لذلك يمكن الضغط على أحبالك الصوتية بسبب الرطوبة المنخفضة نسبيًا. أضف إلى ذلك حقيقة أننا جميعًا نميل إلى شرب الكثير من القهوة والشاي للشعور بالدفع مما يزيد من الجفاف، كما أوصي بالابتعاد عن المشروبات التي تحتوي على الكافيين والكحول لما لها من التأثير نفسه، لذا اشرب 8 أكواب من الماء يوميًا. بعض الدراسات توصي بتجنب منتجات الألبان قبل استخدام الصوت لفترة طويلة.

حافظ على جهازك المناعي قويًا: الأكل الصحي وممارسة الرياضة، حيث أن الكثير من الناس لا يمارسون الرياضة ولا يأكلون طعامًا صحيًا كما هو الحال في كثير من الأحيان عندما يصبح الطقس باردًا، لذا يجب أن تكون مهتمًا بصحتك الجسدية لأنه سيعطي جسمك وصوتك فرصة أفضل لتجنب المرض.

بخار الماء أفضل صديق: يعمل البخار على الترطيب المباشر للأحبال الصوتية والذي لا يستطيع الماء أو أي مشروب آخر أن يعملهم لأنهم لا يلمسون الأحبال الصوتية بشكل مباشر. البعض يستخدم جهاز الترطيب في غرفة النوم والبعض الآخر يحمل جهاز البخار المحمول معه دائمًا.

ترتيب ميلادك هل له دلالات؟



حسين آل ناصر

أخصائي نفسي أول
المملكة العربية السعودية

هذه الفكرة إلى الاهتمام بتربية الأطفال والعناية النفسية بهم، فافتتح عيادة لتوجيه الأطفال في فيينا عام 1922 تهدف لتثقيف الوالدين بالطرق والأساليب الملائمة لكيفية التعامل مع الأطفال، والجدير بالذكر أن تلك العيادة كانت الأولى من نوعها والفريدة في تخصصها.

يرى مؤسس علم النفس الفردي (الفريد أدلر) أن الإنسان مخلوق اجتماعي تلعب البيئة والتفاعلات دورًا هامًا في صياغة شخصيته، متغافلًا بهذا الطرح دور الجانب البيولوجي، ومؤكدًا على النزعة الاجتماعية في رؤيته للاضطراب النفسي أيضًا. وتدعيمًا لنظريته تلك، تجاوز

للمستقبل بنظرة متفائلة بعكس الماضي الذي يشيد فيه ويتعلق به ويحن إليه.

ورغم أن الطفل الأكبر قد يلعب دورًا مساعدًا للوالدين في التربية للأبناء الآخرين، إلا أنه قد يمارس سلوكيات عدوانية من أجل استرجاع اهتمام والديه به.

في المقابل يرى أدلر أن الطفل الثاني قد يكون أكثر قدرة على تولي زمام القيادة مستقبلاً، وهو في موقع جيد إن لم يواجه بعدوانية من أخيه الأكبر، كما أنه يتسم بروح التعاون والمنافسة، ولذا قد يكون عمليًا وناجحًا أكثر من الابن الأكبر في الأسرة.

أما الطفل الأصغر فمركزه مستقر في الأسرة ويحظى بتدليل من جميع أعضائها، ولديه كم هائل من الخبرات، إلا أنه قد يعاني من الشعور بالنقص وكثرة المشكلات السلوكية التي لا يتفوق عليه بها إلا الطفل الأكبر في الأسرة.

هنا نحن أمام تفاعلات عدة وأشكال متفاوتة إيجابية وأخرى سلبية، شد وجذب وصراع في الأدوار ربما، لكن المعضلة الكبرى تحدث عند غياب التفاعل الاجتماعي وهذا ما يحدث عند الطفل الذي يعيش بين مجموعة من الإناث، أو البنت التي تعيش بين مجموعة إخوة من الذكور، ولاشك أنه يحدث عند الطفل الوحيد الذي ينافس والده في أمه التي تبالغ في حمايته وتدليله فيكون مركز الاهتمام وبؤرته.

ومن أجل أن يكون للترتيب الميلاي في الأسرة بُعدًا أعمق لابد أن يدرس ضمن السياق العام للشخص ولا يمكن التعويل عليه وحده رغم أهميته، فالإنسان أكثر تعقيدًا من أن نفهمه من زاوية واحدة أو نقرأه من بعد وحيد.

بالإضافة إلى اهتمامه بالنمو النفسي للطفل ينسب الفضل إليه أيضًا في لفت الانتباه إلى متغير ترتيب ميلاد الطفل بين إخوته وأخواته، بل ويعتبره من أهم المؤثرات في بناء شخصيته.

وبحاول أدلر جاهدًا تغيير المفهوم التقليدي السائد بأن الأطفال الذين يعيشون في بيئة واحدة وتحت سقف واحد سيتلقون نفس أساليب التربية والتنشئة الاجتماعية بل وسيتشابهون في تفاعلهم مع أنفسهم ومع العالم الخارجي المحيط بهم، ويفند هذا المفهوم الشائع معتقدًا أن ترتيب الميلاد في الأسرة سيخلق بيئة نفسية مختلفة لكل منهم وسيكونون في أنماط مختلفة كذلك.

الافتراض الذي يتبناه العالم أدلر هو أن الاختلاف النفسي للأطفال الذين يعيشون ضمن نطاق بيئي واحد، ناشئ عن اختلاف تفاعل الوالدين مع أبنائهم، نظرًا لتسلسلهم في الولادة وترتيبهم فيها.

يختلف تفاعل الوالدين والأم بشكل خاص مع الأطفال وفق ترتيبهم، ولذا نتوقع اختلافًا في التفاعل مع الطفل الأول عنه مع الطفل الثاني والطفل الأصغر كذلك، وبالتأكيد يختلف التفاعل مع الطفل الوحيد في الأسرة أيضًا.

وقد قدر الباحثون في شأن التربية أن الفترة الزمنية التي يمكن أن تغير الترتيب بين الطفل والآثر مقدارها ست سنوات والتي تعد مرحلة نمائية نفسية كاملة، وفيما يلي شرح أهم خصائص كل طفل وفقًا لترتيبه في الولادة:

تولي الأسرة الطفل الأكبر اهتمامًا بالغًا وقدرًا أكبر من الحماية والتدليل الزائدين وتلبي كل رغباته واحتياجاته، ورغم ذلك يرى أدلر أن الطفل الأكبر لا ينظر



دعاء بشناق
صيدلانية

هل يمكن تكسير حبوب الدواء قبل بلعها؟

بأنواعها، الإكسير، المستخلص،
المعلق، الشراب المركز، المحلول،
المعينات، بخاخات الفم وغيرها.

بالرغم من سهولة تناول هذه
الأشكال إلا أن بعض المرضى
يكسرون حبات الدواء ويمضغونها
قبل بلعها أو إلى فتح الكبسولات
الدوائية وتناول ما بداخلها
ومضغها.

يفضل العديد من الناس الأدوية
التي تؤخذ عن طريق الفم لسهولة
تناولها وملائمتها ولاعتبارها من
أقل الطرق تكلفة من الناحية
الاقتصادية للفرد لانخفاض القيمة
الإنتاجية إلى حد ما.

من الأشكال الصيدلانية التي
تُعطى عن طريق الفم الحبوب
بأغلفتها المختلفة، الكبسولات

هل هناك حبوب نستطيع تكسيرها مسبقاً؟

معظم الحبوب ذات الإطلاق السريع نستطيع
تكسيرها مسبقاً.

والحبوب ذات الإطلاق المستديم يمكننا قطعها
عند خط المنتصف فقط وتناولها.

أمثلة على حبوب لانستطيع تكسيرها مسبقاً:

الحبوب ذات الغلاف المعوي وهناك أيضاً حبوب
المتفورمين المطولة الإطلاق وغيرهم، الأمثلة
كثيرة جداً ومنها: bisacodyl

إذن أي دواء مغلف بالغلاف المعوي أو متحكم
باطلاقه لامتصاصه لا نستطيع تكسير الهيئة
التي حضر بها.

وبالطبع أي تغيير في ذلك يقلل من فائدة حصول
المريض على الجرعة المناسبة في الوقت
المناسب ويفقد من استقرار الدواء وثباته، فالأهم
هو التزام المريض بكافة الشروط المطلوبة من
طرق حفظ الدواء ومواعيد تناوله وما إلى ذلك
لتحقيق الغاية القصوى.

ودمتم سالمين

كيف ننظر إلى هذا الأمر؟

تغلف الحبوب بأغلفة مختلفة لتحقيق غاية
معينة منها، فمنها ما يسمى بالأغلفة المعوية
ووظيفتها حماية الدواء من الامتصاص داخل
المعدة، إذ أن هذه الأغلفة تتحلل داخل الأمعاء
الدقيقة ما يسمح لامتصاص الدواء هناك، كذلك
حماية المعدة من هذه الأدوية بشكل مقابل.

لذا فإن هذا النوع من الأدوية لا يجب مضغه وتكسيه
قبل بلعه لأن هذه العملية تفسد الأمر برمته.

الأمر الآخر فيما يتعلق بالحبوب والكبسولات
معدلة الإطلاق (وهي آلية تستخدم في حبوب
الأقراص أو الكبسولات بغرض إذابة عقار على
مدار الوقت حتى يتم إطلاقها ببطء وبصورة ثابتة
في الدم) إذ يسمح بالتحكم بالأمر ضمن ما هو
مطلوب من الجرعات وما يتعلق بكل دواء على
حدة، وفيما يلائم وضع وحالة المريض.

ما هو البديل والحل لمن يعاني صعوبة في بلع الحبوب والكبسولات الدوائية؟

يمكننا إرشاد المريض وإعطاؤه الدواء على شكل
شراب فيما يتناسب والجرعة المطلوبة له.



بتول مرتضى
اختصاصي النطق واللغة



الموسيقى أم اللغات

وأرجع العلماء الذين درسوا (الظاهرة الفنلندية) إلى أن أطفالهم يتعرضون للتعليم الموسيقي في سن مبكرة جداً قبل 4 سنوات، حيث تعتمد مناهجهم بشكل رئيسي على التعليم الموسيقي والكثير الكثير من اللعب الحر للأطفال ما دون سن المدرسة. ويبدأ التعليم الأكاديمي من عمر السادسة أو السابعة.

كما أظهرت الدراسات أن الأطفال الذين يتلقون نوعاً من التعليم الموسيقي بمعدل حصة واحدة أسبوعياً، يتكون عندهم نظام صوتي أفضل (عند تعلم لغة أجنبية) حيث يتقنون نطق الأصوات واللهجات الأجنبية بشكل أفضل من أقرانهم الذين لم يتلقوا أي نوع من التعليم الموسيقي.

كما نُشرت عدد من الأوراق البحثية التي تربط القدرة على تمييز خصائص الصوت (النغمة، والتردد الصوتي، والمدى الصوتي، وغيرها من الخصائص) بالقدرة على تمييز الخصائص غير اللفظية في الكلام (دلائل الصوت المرتفع، الحزين، الصوت الموتر، الصوت السعيد) والقدرة على استيعاب الكلام المسموع وتفسيره بشكل أفضل.

أتمنى أن أرى هذا التوجه بشكل أكبر في رياض الأطفال في المستقبل القريب، ونرجع لتعليم لغتنا الأم (الموسيقى).

بدأ الإنسان القديم بإنتاج الموسيقى قبل 500 ألف سنة، هذا ما أكدته الدراسات التطورية التي قام بها العالم (روبن دانبار وفريقه - جامعه أكسفورد 2014) بينما تطور الكلام واللغة المنطوقة قبل 200 ألف سنة فقط. وهذه الدراسة أكدت أن الكلام كأداة من أدوات التواصل تطوّرت من طريقة التواصل القديمة الأصلية التي اخترعها أجدادنا القدماء (الموسيقى)، وهذا ما يفسر التداخل الكبير للشبكات العصبية المختصة بالموسيقى واللغة في الدماغ.

هذه المعلومات وغيرها تفسر لنا أيضاً سبب تطور القدرات اللغوية للأطفال بشكل ملحوظ للأطفال الذين يدرسون الموسيقى في سن مبكرة (قبل الـ 4 سنوات) ويصبحون لغوياً أفضل من أقرانهم ممن لم يتعرضوا لأي نوع من أنواع التعليم الموسيقي. بل وتتطور عندهم مهارات القراءة والقواعد اللغوية ونطق الأصوات الكلامية مبكراً.

من الممكن أن نستعرض في هذا المجال التجربة الفنلندية الرائدة حيث نرى معدل اللغات التي يتحدثها المواطن الفنلندي العادي تتراوح بين 3 - 5 لغات، وهو المعدل الأعلى في العالم من حيث تحدث اللغات الأجنبية.

الآن تتوفر نسخ **الطبي** شهرياً في



مجموعة صيدليات مدينة حمد
HAMAD TOWN PHARMACY GROUP



(973) 17550056



@htp_group





علي يوسف

مختص في السلامة الغذائية

تجنب مخاطر إعداد الطعام

نوفمبر 20
38

الفم والأنف بصورة مباشرة أو غير مباشرة عند عدم لبس الكمامة في بيئة إعداد وتحضير الطعام، وتكمن خطورة هذه البكتيريا في قدرتها على إنتاج السموم المقاومة للحرارة مما يؤدي إلى الإصابة بالتسمم الغذائي حتى مع تناول الغذاء الملوث بعد التسخين.

ومن الأمراض المعدية الأخرى التي من الممكن أن تنتقل إلى الغذاء من العاملين في إعداد وتحضير الأطعمة الالتهاب الكبدي الفيروسي (أ) الذي ينتقل عن طريق الطعام والشراب الملوث بالبراز نتيجة عدم الاهتمام بالنظافة الشخصية ومخالفة أساسيات الممارسات الجيدة وعدم الالتزام بغسل الأيدي جيداً مراراً وتكراراً قبل وأثناء تحضير الطعام.

العديد من الأمراض المعدية المنقولة عن طريق الغذاء التي تنتقل من خلال العاملين في إعداد وتحضير الأغذية عن طريق تلوث الطعام يمكن تجنبها من خلال تدريب العاملين على اتباع سلوكيات إنتاج الغذاء الجيد والتقييد بالاشتراطات الصحية أثناء إعداد وتحضير الأطعمة.

يمر الغذاء خلال فترة إنتاجه بسلسلة طويلة من عمليات الإنتاج بدءاً من المزرعة حتى وصوله إلى المائدة، تتغير خلالها خصائصه الفيزيائية والكيميائية والميكروبية التي ترفع نسبة خطورة تعرضه للحمل الميكروبي في جميع مراحل سلسلة إنتاجه خاصة خلال مرحلة الإعداد والتحضير التي قد تكون أخطر المراحل نتيجة الاتصال المباشر بين محضري الأطعمة والغذاء.

وفي ظل غياب الوعي الكامل بالطرق الصحية في إعداد وتحضير الأطعمة قد تنتقل الميكروبات المرضية من الأسطح والمعدات غير النظيفة إلى الغذاء، وقد يكون العاملون على إعداد وتحضير الطعام مصدرًا من مصادر العدوى وتلوث الطعام بالعديد من الميكروبات المرضية نذكر منها على سبيل المثال لا الحصر التسمم بالمكورات العنقودية وهي عبارة عن بكتيريا تتواجد بشكل طبيعي على بشرة الإنسان والتجفيف الأنفي تنتقل إلى الطعام عن طريق العاملين نتيجة الممارسات الخاطئة من خلال لمس الطعام الجاهز للأكل بصورة مباشرة دون لبس القفازات أو من خلال إفرازات





البيض منجم غذائي

أن تناول البيض كل صباح في حالة السمنة يسبب انخفاضًا منضبطًا في الوزن (انخفاض مضاعف في الوزن مقارنة مع الإفطار من دون بيض).

وأظهرت ذات الدراسات أنه بالنسبة لعوامل الخطر الأخرى للإصابة بأمراض القلب (مثل: العمر، العامل الوراثي، التدخين، النظام الغذائي، السمنة، الكوليسترول، الرياضة)، فإن مساهمة البيض في زيادة مستوى الخطر تقترب من الصفر.

يساعد العينين

تساعد مضادات الأكسدة مثل اللوتين والزيكسانثين في الوقاية من الإصابة بأمراض العين مثل إعتام عدسة العين والتنكس البقعي المرتبط بالعمر. الخضر الورقية مثل السبانخ واللفت تحتوي عليها أيضًا، لكن البيض مصدر أفضل لأن الدهون البيض تجعل من السهل على الجسم استخدام العناصر الغذائية.

غني بالبروتين

بيضة واحدة تحتوي على 6 جرامات من البروتين، مع جميع الأحماض الأمينية «الأساسية» التسعة، وهي اللبنات الأساسية للبروتين. وهي ضرورية لأن الجسم لا يستطيع تصنيعها بمفرده.

البيض مادة غذائية ومكون رئيسي للكثير من الأطباق، ويمكن تناوله مقلًا أو مسلوقًا ومخبوزًا، وهو عنصر أساسي يضاف في كثير من المخبوزات.

لذيذ الطعم، سهل التحضير في أشكال متعددة، وله قيمة غذائية عالية للجسم والعقل. هل تعرفها؟

WebMD طرحت جملة من فوائد البيض، ومنها:

المساعدة في شحذ الدماغ

يحتوي البيض على فيتامين د، والكولين الذي يساعد الخلايا العصبية في الدماغ على التواصل مع بعضها البعض. ويعتبر الكولين مهمًا جدًا للنساء الحوامل والمرضعات نظرًا للدور الكبير الذي يلعبه في نمو الدماغ.

خافض للدهون الثلاثية

تناول البيض الغني بالأحماض الدهنية مثل أوميغا 3، يخفض من مستويات الدهون الثلاثية.

مفيد للحمية

اتباع نظام غذائي غني بالبيض مصمم لفقدان الوزن يسهم في تحسين صحة المصابين بمقدمات السكري أو داء السكري من النوع الثاني.

وقال موقع webTeb أن الدراسات الحديثة أظهرت



الباءة الصامآة

قد تقآنا آوءآ

المكروبآ هآ أأأ أكبر 10 مآآآآ عالمآة للصآة العامة آواءة البشركة، مشركة إلى أن مقاومة مضآآآ المكروبآ هآ آآآآ عالمآ للصآة والآنمآة، الأمر الذآ ٱآآآب آآآآ إجراءات عاجلة من أجل آآقآق أهداف الآنمآة المستآآمة. وأضافآ أن مقاومة مضآآآ المكروبآ لها آآآة آآآآآة كبركة. فبالإضافة إلى الوفاة والعجز، ٱؤدي المرض المطول إلى فآرآ إقامة أطول فآ المستشفآ والآآة إلى أآوة أكثر آآآة وآآآآآ مآآة بالنسبة للمتضررآ.

وأآآآ منظمة الصآة العالمية أنه «آدون مضآآآ المكروبآ الفعالة، فآن نآآ الطب الآآآ فآ علاج العآوى، بما فآ ذآك أثناء الجراحة الكبرى والعلاج الكآمآآى للسرطان، سآآعرض إلى آآر متزآآد».

آذكر أن مقاومة مضآآآ المكروبآ آآآآ عندما آآآر البآآركآآ أو الفآروسآآ أو الفآطركآآ أو الطفآلكآآ شكلها بمرور الوقت فلا آآآآآب للأآوة، مما ٱشكل آآآآآ للصآة والآنمآة على المستوى العالمآ.

آآرآ منظمة الأغآة والزراعة الآآبة للأمم المتحدة من أن الناس والنبآآآ والآآوانآ فآ آآمع أنحاء العالم ٱمآآون بسبب آآآآ عآوى لا ٱمكن علاجها - آآى مع آآود أفضل الأآوة المتآآة - وذآك بسبب ارتفاع مقاومة مضآآآ المكروبآ. آآ هذا مع انآلق الأسبوع العالمآ للآوعآة بشأن مضآآآ المكروبآ.

وصرآآ نآبة المآرآ العام لمنظمة الفاو، مارآا هآلكآا سآمآآو قآآة: «إذا آُرآآ مقاومة مضآآآ المكروبآ آدون علاج، فآن الجآآة الآآآة الآآ سآواآها ٱمكن أن آكون بآآركآة وربما آكون أآآر بآآر من الأآوة اللازمة لعلاجها».

وتؤكد منظمة الأغآة والزراعة أنه إذا آُرآ موضوع مقاومة مضآآآ المكروبآ آون علاج، فآن ذآك قد آآآع عآشرآ الملاآآآ من الناس إلى الفقر المآآع والآوع وسوء الآغآة.

وأعلنت منظمة الصآة العالمية أن مقاومة مضآآآ

المستشفيات

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

الصيدليات

17227979	المنامة: صيدلية المسقطي
17224624	المنامة: صيدلية الجشي
17341700	المحرق: صيدلية الهلال
17687117	مدينة عيسى: صيدلية الرحمة
17740900	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



مجلس اقتصاديات الصحة للجميع

أعلنت منظمة الصحة العالمية عن إنشاء مجلس جديد يُعنى باقتصاديات الصحة للجميع، يعمل فيه كبار خبراء الاقتصاد وخبراء الصحة، على وضع «الصحة للجميع» في صميم تفكيرنا في كيفية تحقيق القيمة والنمو الاقتصادي.

قال المدير العام لمنظمة الصحة العالمية د. تيدروس أدحانوم غيبريسوس: «لقد حان الوقت لنهج جديد لا يرى الصحة على أنها تكلفة، بل استثمار وهو أساس الاقتصادات المنتجة والمرنة والمستقرة».

في المستقبل، لا كتلفة قصيرة الأجل، فتصميم مثل هذه الاستثمارات يجعل اقتصاداتنا أكثر صحة وشمولاً واستدامة.

وقالت مازوكاتو «نعيش أزمنة متعددة، اقتصادية ومناخية وصحية، فإذا استمرينا في ترقيع النظام كل مرة، سنظل متأخرين على الدوام. ويسعدني أن أعمل عن كثب مع الدكتور تيدروس على برنامج اقتصادي استباقي للصحة للجميع، من أجل تشكيل اقتصاداتنا بحيث تكون العاقبة والإدماج في صميم الطريقة التي نعمل بها على تحقيق القيمة وقياسها وتوزيعها».

فكما قال د. تيدروس: «لقد حان الوقت لرواية جديدة لا ترى الصحة تكلفة بل استثماراً يشكل أساس الاقتصادات المنتجة والقادرة على الصمود والمستقرة».

وقال د. تيدروس أدحانوم غيبريسوس، المدير العام لمنظمة الصحة العالمية عندما أعلن عن ذلك يوم الجمعة، آخر أيام الدورة المستأنفة لجمعية الصحة العالمية الثالثة والسبعين، «لقد كشفت جائحة كوفيد - 19 عن عواقب النقص المزمن في الاستثمار في الصحة العامة، ولكننا لا نحتاج إلى المزيد من الاستثمارات فحسب؛ بل يتعين علينا أيضاً أن نعيد التفكير في مدى تقديرنا للصحة».

وسيُسمى المجلس، الذي يرأسه الخبير الاقتصادي المعروف الأستاذ مازوكاتو، أستاذة اقتصاديات الابتكار والقيمة العامة والمدير المؤسس لمعهد الابتكار والمنفعة العامة في كلية لندن الجامعية، إلى خلق مجموعة من الأعمال التي تنظر إلى الاستثمار في النظم الصحية المحلية والعالمية كاستثمار



د. نبيل تمام

استشاري وجراح
أنف وأذن وحنجرة

“أذوني” تحكني دكتور

حكة الأذن رد فعل لأسباب نذكر الشائع منها: تجمع المادة الشمعية في القناة السمعية، والتهابات القناة السمعية سواء كانت نتيجة بكتيريا أو فيروسات أو فطريات، إضافة إلى نزلات البرد أو الإنفلونزا، وحساسية في جلد القناة السمعية نتيجة الماء أو المواد الكيميائية المستخدمة أثناء السباحة لغسل الشعر أو مستحضرات تجميل الشعر، أو قد تكون الحساسية نتيجة أكلات معينة أو في مواسم الحساسية بشكل عام، وليس آخرها أذن السباح “Swimmer’s Ears”.

القناة السمعية هي جزء من الأذن الخارجية تتكون من ثلاثة أجزاء وهي الصيوان الذي نراه والقناة السمعية وطلبة الأذن، ويبلغ طول القناة السمعية حوالي 2.5 سم، وقطرها حوالي أقل من سم واحد، تبدأ من الصيوان وتنتهي بطلبة الأذن، وهي جزئين غضروفي جهة الخارج وعظمي جهة الداخل، ويغطيها طبقة جلدية رقيقة جداً من الداخل، ويحتوي هذا الجلد في جزء منه على شعيرات وغدد خاصة تفرز المادة الشمعية المفيدة بهدف ترطيب الأذن وحمايتها من البكتيريا والفيروسات والفطريات.

تحتوي على كريمة أو مراهم الكورتيزون الموضعي وقد يحتاج المصاب تناول أدوية الحساسية «مضادات الهيستامين».

يبقى الحديث عن علاج “Swimmer’s Ears” أذن السباح وهو مصطلح يطلق على التهاب القناة السمعية نتيجة دخول الماء إلى القناة السمعية وبقائه لفترة بحيث تحفز الرطوبة تكاثر البكتيريا الموجودة في القناة السمعية ليحدث التهابات الجلد في القناة مما يتطلب العلاج وضع فتيلة يوميًا وقد يحتاج المصاب إلى المضادات الحيوية بجانب المسكنات.

حك القناة السمعية بأعواد الأذن أو المفاتيح أو أي آلة تصل لها اليد للحك ليس تصرفاً صحيحاً بالمرّة، وننصح عوضاً عن ذلك بوضع قطرات زيت الزيتون أو أخذ مضادات الحساسية، وطلب المشورة الطبية في حال ساءت الحالة.

الحكة إشارة جيدة لوجود مشكلة صحية يتحقق الطبيب من أسبابها باستقصاء السيرة المرضية بدقة، ويُتابعها بالكشف الخاص على الأذن باستخدام منظار الأذن، وعادةً تكفي الخطوات المذكورتان آنفاً للوصول لتشخيص دقيق، ووضع خطة العلاج.

هناك حلول علاجية متنوعة تقدم وفقاً لسبب الحكة ففي حال وجود شمع يشفط بأجهزة الشفط، وفي حالة وجود التهاب حاد بكتيري فوصف المضادات الحيوية المناسبة هو الحل، وإذا كان التهاب فيروسي فعادةً الحل هو وضع فتيلة تحتوي على دواء موضعي لمدة يوم أو يومين تختلف باختلاف الحالة وتطورها، وأما وجود فطريات الأذن فيتطلب شفطها ووضع دواء مضاد للفطريات إما على شكل فتيلة أو قطرات.

الحساسية مثل الأكزيما قد تتطلب وضع فتيلة



بسم الله الرحمن الرحيم

(... وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ...)

نتقدم بخالص العزاء وصادق المواساة إلى

حضرة صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة

ملك مملكة البحرين المفدى

وصاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة

ولي العهد نائب القائد الأعلى رئيس الوزراء

وسمو الشيخ علي بن خليفة آل خليفة

نائب سمو رئيس الوزراء

وسمو الشيخ سلمان بن خليفة آل خليفة

مستشار سمو رئيس الوزراء

وإلى العائلة المالكة الكريمة وشعب مملكة البحرين الوفي

في وفاة فقيد البحرين الغالي المغفور له بإذن الله تعالى

صاحب السمو الملكي الأمير خليفة بن سلمان آل خليفة رحمه الله

داعين المولى القدير أن يتغمد الفقيد الكبير بواسع رحمته ويسكنه فسيح جناته

إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

مركز جنين للإخصاب والكشف الوراثي

Janeen Fertility & Genetics Centre

ثقافة صحية من معين صافي



(+973) 17686313
(+973) 33600366



daily public relations



@dailypublicrelations



(+973) 17919313



www.dailypr-me.com



@dailyprbh