



مركز نبيل تمام الطبي
Nabeel Tammam Medical Center



اطلب استشارة

د. أماني السني في مركزنا

For appointments. ...

- 17006699
- 33996691
- 33996692
- Nabeeltamam

Daily
Public Relations

الطبي MEDICAL

المركز الأول
جائزة التميز الخليجي في الإعلام الصحي

ملحق شهري يصدر عن جيلي أنجس

السنة التاسعة - العدد (98) فبراير 2021

العربي تشرح عن نشوء السلالات

مواطنون ومقيمون؛ لا تديروا بالألأ للشائعات

مركز الجنان الطبي
AlJenan Medical Center



الخدمات الطبية: الطب العام | طب العائلة | طب الأطفال | الجلدية والليزر | الأشعة فوق الصوتية
الفحوصات المختبرية | فحص ما قبل الزواج | الفحص الطبي للجامعيين

@jenanmedical info@jenanmedical.com

لحجز المواعيد 177 44 770



تابعوا أخبار
الصحة والعافية على ...

@altebbi



Daily
Public Relations

الطبي
MEDICAL

عام وأكثر

فبراير 2020 شهد الإعلان عن أول إصابة بفيروس كوفيد - 19 الذي طوق العالم من الشرق للغرب في غضون أشهر لا تتجاوز الثلاثة. رد الفعل البحريني كان سريعاً وشكل على أثره الحملة الوطنية لمكافحة فيروس كورونا Covid - 19.

الخبرة المتراكمة والإدارة الحكيمة استطاعت الحد من آثار الفيروس - الذي شهد منحه صعوداً لمرتين أو ثلاث طيلة الإثني عشر شهر الماضية - وساعد على ذلك التجاوب الكبير للمواطنين والمقيمين مع الإرشادات والتحذيرات.

المواجهة لم تنته ومن المتوقع أن تستمر وفقاً لتقديرات متفائلة حتى نهاية العام وقد تستمر لمنتصف العام القادم وفقاً لتقديرات أخرى خصوصاً بعد رصد سلالات جديدة للفيروس التاجي.

في البحرين سواصل بعزم وبعزم والتزام، كما يواصل المجتمع والمؤسسات الصحية العامة والخاصة برامجهم الخاصة لتعزيز الصحة والتوعية تجاه الأمراض وعلى رأسها السرطان.

تمنياتنا لكم بالصحة والسلامة

مع تحيات



Daily
Public Relations

ديلي للعلاقات العامة والدعاية والإعلان
Kingdom of Bahrain - 33273



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



لمشاهدة الأعداد
السابقة للملحق



(+973) 17686313
(+973) 33600366

(+973) 33626313



(+973) 17919313



daily public relations



@dailypublicrelations



www.dailypr-me.com



@dailyprbh



@altebbi

للعناية الإعلامية يرجى التنسيق المسبق عبر التواصل على:



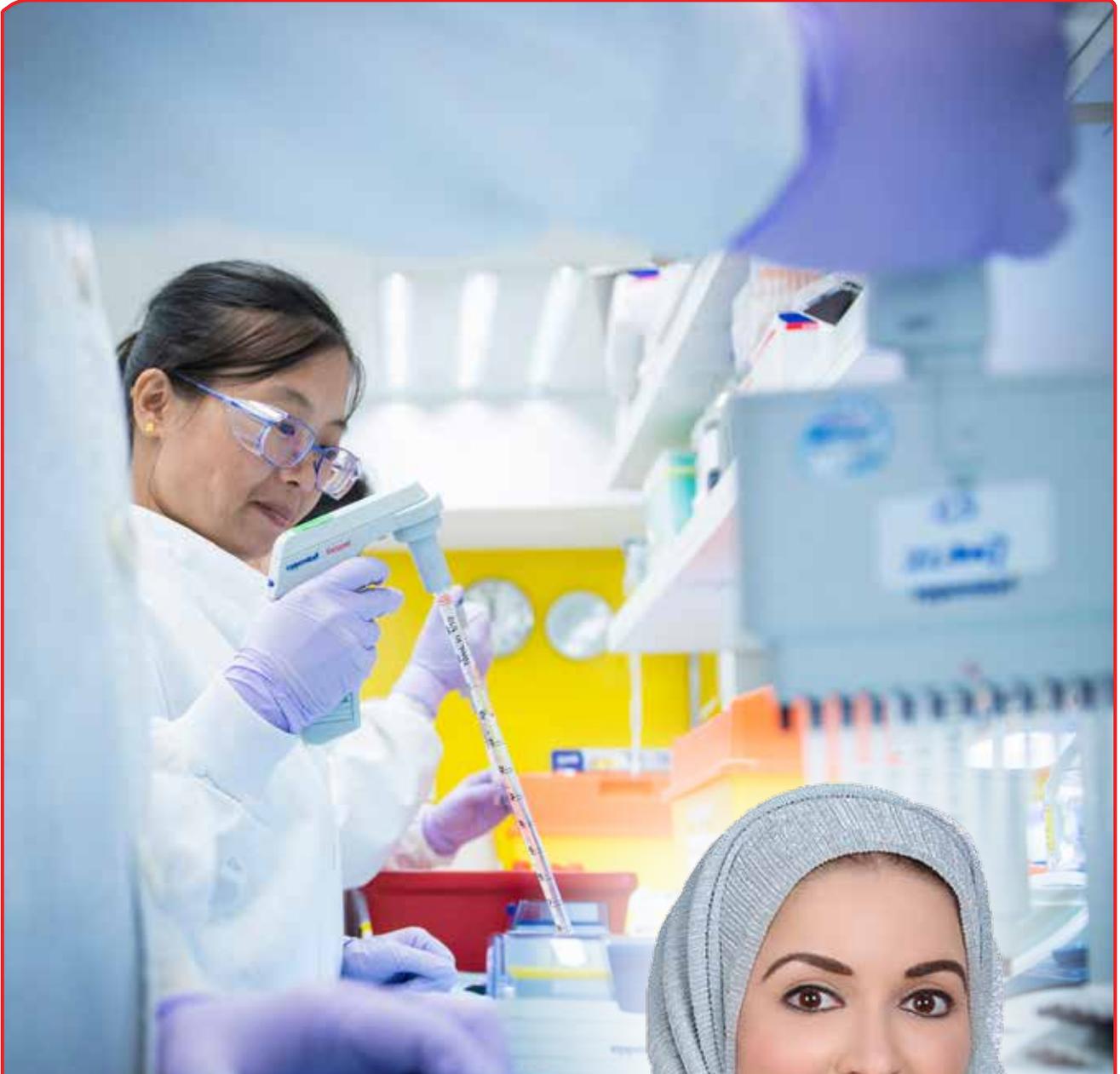
a.oraibi@dailypr-me.com

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



Daily
Public Relations

التطبي
MEDICAL



اللقاحات في الصدارة

التفاصيل صفحة

23

لا زالت اللقاحات تتصدر المشهد من ناحية أعداد الذين أخذوا اللقاح، والأنواع المجازة، التحصين يتوسع وبدأت جامعة أكسفورد وشركة الأدوية أسترازينيكا إجراء تجارب على اللقاح المضاد لفيروس كوفيد - 19 لمعرفة ما إذا كان فعالاً في تحفيز مناعة الأطفال لمواجهة الوباء، وفي البحرين انطلقت حملة وطنية لتحصين المواطنين والمقيمين.

09

د. السني تنضم لمركز نبيل تمام الطبي



أعلن مركز نبيل تمام الطبي عن انضمام د. أماني السني أخصائية أمراض الأنف والأذن والحنجرة. وقال د. نبيل تمام أن العضو الجديد في المركز شكل إضافة جديدة ونقله نوعية، فهي تحمل شهادة الماجستير في طب السمعيات والإلتزان من جامعة القاهرة «القصر العيني».

ولفت إلى أن هناك بعض من الأمراض تسبب خللاً في الإلتزان، ولاحظنا أمراض الأنف والأذن والحنجرة دور كبير في اكتشاف أسباب المرض وعلاجها إذا كانت ناتجة عن مشاكل في الأذن أو تحويلها للطبيب المختص إذا كانت المشكلة سببها المخ.

وأوضح أن استقطاب الكوادر الطبية من ذوي الخبرة والكفاءة للعمل في المركز تحقق رؤيته في أن يصبح المركز مركزاً طبياً متكاملاً متخصص في علاج الأنف والأذن والحنجرة.

ويبين أن أساس الخدمات الصحية يقوم على الكادر البشري المتخصص وأن المركز يضم إلى جانب الأطباء فريق من الخدمات الطبية المساندة في مجال النطق واللغة والتخاطب والتغذية، وكادر تمريضي متخصص.

يذكر أن المركز افتتح في أبريل من العام الماضي ويقدم خدمات الاستشارة والعلاج للمرضى من الأطفال والبالغين.

تضييق الخناق على سرطان الثدي

07



المعاطف المحشوة خطرة

17



العربي تشرح عن نشوء السلالات

22



حرقة المعدة مؤذية

36



أدوات جديدة

لإنقاذ الأطفال المصابين بالسرطان

أطلقت منظمة الصحة العالمية مجموعة من الأدوات لمساعدة البلدان على تحسين تشخيص وعلاج السرطان بين الأطفال في اليوم العالمي لسرطان الأطفال الذي يصادف الـ 15 من فبراير كل عام. تتضمن حزمة الأدوات دليلًا إرشاديًا لوضعي السياسات ومديري برامج مكافحة السرطان ومديري المستشفيات؛ وأداة تقييم لإبلاغ التنفيذ؛ إضافة إلى بوابة إلكترونية متعددة اللغات لتبادل المعلومات.

رعاية سرطان الأطفال وتنفيذ المبادرة العالمية من الأولويات خلال جائحة كوفيد - 19 وسيظل كذلك مع إنتهاؤها». وواصل «كل عام يشخص حوالي 400 ألف طفل بالسرطان على مستوى العالم، الغالبية العظمى من هؤلاء الأطفال في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل حيث احتمالية البقاء على قيد الحياة أقل بكثير. يمكننا - ويجب علينا - منح هؤلاء الأطفال فرصة أفضل في الحياة».

وترى المنظمة أن الاستثمارات الصغيرة والمتوسطة التي تصل إلى حوالي 0.03 - 0.15 دولارًا أمريكيًا للفرد ستكون كافية إذا وُظفت بشكل مناسب لبناء ودعم خدمات شاملة لسرطان الأطفال. وعقبت أنه يمكن لمثل هذه الاستثمارات أن تنقذ حياة مئات الآلاف من الأطفال خلال العقد القادم.

وقال بيان للمنظمة أن الأدوات الجديدة ستدعم البلدان من خلال تنفيذ نهج CureAll، الذي اعتمده مبادرة منظمة الصحة العالمية لسرطان الأطفال. وتهدف المبادرة، التي أطلقت في عام 2018 للمحافظة على حياة 60% من الأطفال المصابين بالسرطان على مستوى العالم بحلول عام 2030. يتمتع الأطفال الذين يعيشون في البلدان ذات الدخل المرتفع - في الوقت الحالي - بفرصة شفاء تبلغ 80%، في حين أن أقل من 30% من الأطفال المصابين بالسرطان في العديد من البلدان منخفضة ومتوسطة الدخل يحصلون على فرص العلاج والتشافي.

وقال ديبنتي ميكلسن، مدير إدارة الأمراض غير المعدية بمنظمة الصحة العالمية: «يظل توفير



تضييق الخناق على سرطان الثدي

عام 2020 إلى أن علاج السرطان قد تعطل في أكثر من 40% من البلدان التي شملها المسح أثناء الجائحة. ولفتت إلى أن التأخير في التشخيص أمر شائع، في حين زادت الانقطاعات والتخلي عن العلاج بشكل كبير. وفي الوقت نفسه، انخفض التسجيل في التجارب السريرية ونتائج البحث.

وأشارت المنظمة إلى تضاعف الأشخاص الذين تم تشخيص إصابتهم بالسرطان تقريبًا، من 10 ملايين في عام 2000 إلى 19.3 مليون في عام 2020. مشيرة إلى أن واحدًا من كل 5 أشخاص في جميع أنحاء العالم في الوقت الراهن سوف يصاب بالسرطان خلال حياته. وتشير التوقعات إلى أن عدد الأشخاص الذين يتم تشخيص إصابتهم بالسرطان سيزداد أكثر في السنوات القادمة، وسيكون أعلى بنسبة 50% تقريبًا في عام 2040 عن عام 2020.

وتشير الإحصاءات إلى ارتفاع عدد الوفيات بسبب السرطان، من 6.2 مليون في عام 2000 إلى 10 ملايين في عام 2020 بمعدل يفوق من واحد من كل ست وفيات بسبب السرطان.

تجاوز سرطان الثدي الآن سرطان الرئة باعتباره أكثر أنواع السرطان شيوعًا في العالم، وفقًا للإحصاءات الصادرة عن الوكالة الدولية لأبحاث السرطان (IARC) في ديسمبر 2020.

وقال بيان لمنظمة الصحة العالمية أنها بصدد تأسيس مبادرة عالمية جديدة لسرطان الثدي، وستطلق في وقت لاحق من العام الجاري. وتوقعت أن يقلل التعاون بينها والوكالة الدولية لأبحاث السرطان والوكالة الدولية للطاقة الذرية وغيرها - الشركاء في القطاعات، الوفيات الناجمة عن سرطان الثدي من خلال تعزيز صحة الثدي، وتحسين الكشف عن السرطان في الوقت المناسب، وضمان الحصول على رعاية جيدة.

وأطلقت المنظمة عشية اليوم العالمي للسرطان شعار «أستطيع وسأفعل» لإظهار التزامها ببرامج السرطان العالمية الأخرى، كسرطان عنق الرحم وسرطان الأطفال.

وتعرضت برامج علاج السرطان للكثير من العوائق بسبب تفشي جائحة كوفيد - 19، وأشارت دراسة استقصائية أجرتها منظمة الصحة العالمية في



د. صدّيقة حسين

استشاري الطب النفسي

للأطفال والبالغين والعلاقات الأسرية

الاضطرب الإدراكي لدى المرضى السكري

8 فبراير
2021

السكري إلى - حد معين - في انخفاض معدلات الوفيات بالعقد الماضي. وتشير التوقعات لاستمرار انخفاض معدل الوفيات بسبب داء السكري مع زيادة في جودة الحياة لدى المرضى بسبب الرعاية الوقائية التي تقيهم مضاعفات المرض، ومن جملتها التغيرات النفسية وأكثرها شيوعاً الخلل المعرفي الذي يعد من الاضطرابات الإدراكية.

داء السكري مشكلة تثقل كاهل الصحة العامة، حيث يشكل عبئاً كبيراً على الأفراد والمجتمع. المشكلة تنمو بشكل سنوي فهناك ما يقارب 70 ألف طفل في جميع أنحاء العالم معرضون للإصابة بمرض السكري من النوع الأول كل عام، مع زيادة سنوية عامة في الإصابة تقدر بحوالي 3%.

ومع التطور الطبي والتقني ساهمت الأدوات الجديدة لاختبار ومراقبة مرض

وترصد هذه النتائج باستمرار في الأبحاث والدراسات المتعلقة بداء السكر، بغض النظر عن وجود الاكتئاب.

وقد ثبت إن نتائج اختبارات الذاكرة اللفظية الفورية، والذاكرة البصرية الفورية، والذاكرة العاملة، والذاكرة المتأخرة، إضافةً إلى المهارات الحركية البصرية، والمهارات البصرية - المكانية، والوظيفة المعرفية الشاملة خلال نوبات نقص السكر الحادة في الدم تكون جميعها ضعيفة.

وتساعد بعض مضاعفات داء السكر الجسدية كاعتلال الشبكية وارتفاع ضغط الدم واعتلال الأعصاب المتعدد، والمضاعفات العصبية مثل الخرف الوعائي في تحسين فرص اكتشاف الخلل المعرفي في وقت مبكر.

جودة الحياة:

تتأثر جودة الحياة على عدة صُعد وأبرزها:

ضعف الإدراك: المرضى الذين يحصلون على 23 درجة وأقل في اختبار MMSE تتراجع القدرة لديهم في

الخلل المعرفي:

تعتبر المدة الطويلة لمرض السكري وصغر سن ظهوره من أقوى المؤشرات على ضعف المعالجة المعرفية.

ويعرف الاختلال المعرفي بأنه المرحلة بين الانخفاض المعرفي المتوقع للشيوخوة الطبيعية والانحدار الأكثر خطورة في الخرف. قد تنطوي الحالة على مشاكل في الذاكرة واللغة والتفكير والحكم، وتكون هذه المشاكل أكبر من التغيرات العادية المرتبطة بالعمر.

وتشير بعض الدراسات أنه حتى قبل استيفاء مرض السكري للمعايير السريرية، فإن ضعف تحمل الجلوكوز (وهو حالة من اضطراب مستوى جلوكوز الدم) يمكن أن يكون من عوامل الخطورة التي تتسبب بضعف الإدراك. وأثبت ذلك من خلال عدة اختبارات منها انخفاض درجات اختبار الحالة العقلية المصغر MMSE، وعجز الذاكرة طويل المدى، إضافةً إلى انخفاض الطلاقة اللفظية.

الرعاية الذاتية والقدرة على أداء أنشطة الحياة اليومية باستمرار؛ كما أنهم بحاجة أكثر للرعاية الشخصية ويرتفع معدل دخولهم للمستشفيات.

صعوبات تقيد اتخاذ القرارات اليومية وما يترتب عليها من الآثار الاجتماعية؛ تشمل الأمثلة التالية:

- صعوبات في مغادرة المنزل دون إنسولين وطعام.
- القلق من أخذ حقن الإنسولين في الأماكن العامة.
- الاختبار اليومي لمستويات الجلوكوز في الدم.

- وجبات متكررة وموزعة بالتساوي.

- الجهد البدني المخطط.

- الحمل المخطط.

تقييد الطعام لارتباطه دائمًا بجرعة الإنسولين.

مخاطر إعطاء الإنسولين نفسه من حيث نقص أو ارتفاع السكر في الدم، أو صعوبات في تعلم التمييز

بين أنواع الإنسولين وتأثيراتها، أو في تعلم ضبط الجرعات؛ وكذلك تحديد موقع الحقن بسبب الحثل الشحمي (هي حالة مرضية تتصف بنسيج دهني غير طبيعي أو منتكس).

يمكن أن تحدث اضطرابات النوم، مثل الأرق، بسبب التغيرات السريعة في مستويات الجلوكوز أثناء النوم، أو بسبب عدم الراحة أو الألم المصاحب للاعتلال العصبي المحيطي الذي ينتج عن تلف يُصيب الأعصاب خارج المخ والحبل النخاعي.

عدم القدرة على السيطرة على المرض: تتأثر بعوامل مثل تدني الكفاءة الذاتية، أو موضع التحكم الخارجي، أو قلة الصلابة، أو التشاؤم، أو التفاؤل غير الواقعي.

التعرف على العلامات الأولى للاضطراب الإدراكي عند مرضى السكري يسهم كثيرًا في العلاج بالوقاية من المضاعفات.

فرفرية هينوخ شونلاين

الالتهاب الوعائي

في منطقة الأرداف والساقين تبدو كالكدمات

- تورم وألم في المفاصل خاصة الركب والكاحلين

- آلام في البطن، غثيان، وقيء، ووجود دم في البراز

- تأثيره على الكلى يظهر على هيئة دم في البول وقد يظهر البروتين (الزلال) أيضًا، وهذه علامة على تأثر الكلى مما يستوجب المتابعة مع الطبيب المختص

العلاج:

- مسكنات الألم

- الكورتيزون للحالات الشديدة لتقليل ألم المفاصل والبطن

- حالات نادرة تحتاج إلى التدخل الجراحي في حالة انسداد الأمعاء

عادة ما تختفي فرفرية هينوخ شونلاين من تلقاء نفسها في غضون شهر دون التسبب في الإصابة بحالات مرضية مزمنة.

ماهي فرفرية هينوخ شونلاين؟

مرض يصيب الأطفال واليافعين ولكنه أكثر شيوعًا في الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين سنتين وست سنوات، يتميز بظهور طفح جلدي أحمر أو أرجواني في منطقة الأرداف والساقين.

ينتج عن التهاب ونزف الأوعية الدموية الصغيرة في الجسم، لذلك يظهر تأثير المرض على الجسم كله وخاصة على الجلد، والمفاصل، والجهاز الهضمي والكليتين.

لا يعرف سبب واضح للإصابة بهذا الالتهاب، فقد ينتج عن استجابة الجهاز المناعي لبعض المحفزات.

نبذة تاريخية:

سبب تسمية المرض نسبة لطبيب الأطفال الألماني هينوخ وأستاذه شونلاين اللذان وصفا هذا المرض في عام 1860.

الأعراض:

- يتميز بظهور طفح جلدي أحمر أو أرجواني



د. دينا محمد

استشاري طب الأطفال
مجمع السلمانية الطبي

سرطان البنكرياس



د. ساجدة سبت

رئيس الأطباء المقيمين
في علاج الأورام والطب التلطيفي
مركز الأورام / مجمع السلمانية الطبي

10 فبراير
2021

البنكرياس عضو موجود في الجزء العلوي من البطن، ينتج عصارات هاضمة تدخل إلى الجهاز الهضمي. وينتج هرمون الإنسولين الذي يساعد على ضبط مستوى السكر في الدم.

الجلد إلى الأصفر مع بياض العينين). عادة ما يرافق اليرقان حكة على كامل الجسم نتيجة ترسب بلورات ملح الصفراء تحت الجلد.

قد يعرقل وجود السرطان في رأس البنكرياس تدفق محتويات المعدة إلى الأمعاء الدقيقة (انسداد المخرج المعدي -Gastric outlet obstruction), وقد يؤدي السرطان إلى انسداد الأمعاء الدقيقة أيضًا.

قد يؤدي وجود السرطان في جسم أو ذيل البنكرياس إلى انسداد الوريد المغذي للطحال (مما يسبب تضخم في الطحال).

كما يمكن أن يؤدي إلى تورم الأوردة حول المرئ مما يسبب تكون دوالي المرئ وحدوث نزيف شديد من المرئ عند تمزق الدوالي.

الإصابة بمرض السكري نتيجة لتلف خلايا البنكرياس. يصيب السكري بين 25 إلى 50% من المرضى، مما يؤدي إلى حدوث أعراض ارتفاع السكر في الدم.

والحويلة الصفراوية والطحال.

- التصوير التنظيري بالأشعة فوق الصوتية Endoscopic Ultrasound

- التصوير المقطعي للبطن أو أشعة الرنين المغناطيسي لتصوير البنكرياس والقنوات الصفراوية

- تصوير البنكرياس والقنوات الصفراوية التنظيري بالطريق الراجع

Endoscopic retrograde cholangiopancreatograph

لتأكيد تشخيص الإصابة بسرطان البنكرياس، قد يأخذ الطبيب عينة من البنكرياس تحت المجهر (خزعة)، وذلك عن طريق إدخال إبرة عن طريق الجلد بالتصوير المقطعي أو عن طريق التصوير بالأشعة فوق الصوتية.

مضاعفات ورم البنكرياس

أورام البنكرياس التي تكون في منطقة رأس البنكرياس قد تؤثر على تصريف الصفراء نحو الأمعاء الدقيقة مما يسبب اليرقان (تغير لون

عوامل الخطورة للإصابة بأورام البنكرياس:

- التدخين
- شرب الكحوليات
- السمنة والوزن الزائد
- الإصابة بمرض السكري أو الالتهاب المزمن بالبنكرياس
- وجود تاريخ مرضي بالأورام في العائلة: مثل أورام الثدي، أورام المبيض وأورام القولون
- أورام البنكرياس أكثر شيوعًا عند الرجال بالمقارنة مع النساء. كما أنه أكثر شيوعًا عند المدخنين بالمقارنة مع غير المدخنين
- الأعراض:** قد لا يخلو المصاب من أية أعراض للورم خصوصًا إذا كان في جسم البنكرياس أو ذيله إلى أن يصبح حجمه كبيرًا. ولذلك عند التشخيص يكون الورم قد انتشر أو انتقل إلى بعض الأعضاء الأخرى كالكبد، ومن أعراضه:
- آلام شديدة في الجزء العلوي من البطن
- الشعور باللوعة والاستفراغ
- نزول الوزن بشكل ملحوظ وفقدان الشهية
- اليرقان (اصفرار العين والأغشية المخاطية)
- التعب والإرهاق

التشخيص: من الصعب تشخيص أورام البنكرياس

في الغالب، لأن الأعراض لا تكون واضحة أو معدومة عند المريض خصوصًا في المراحل الأولى من الورم. فالبنكرياس عضو مخفي داخلي في جسم الإنسان، محاط من الأمام بالكثير من الأعضاء مثل المعدة والأمعاء الدقيقة والكبد

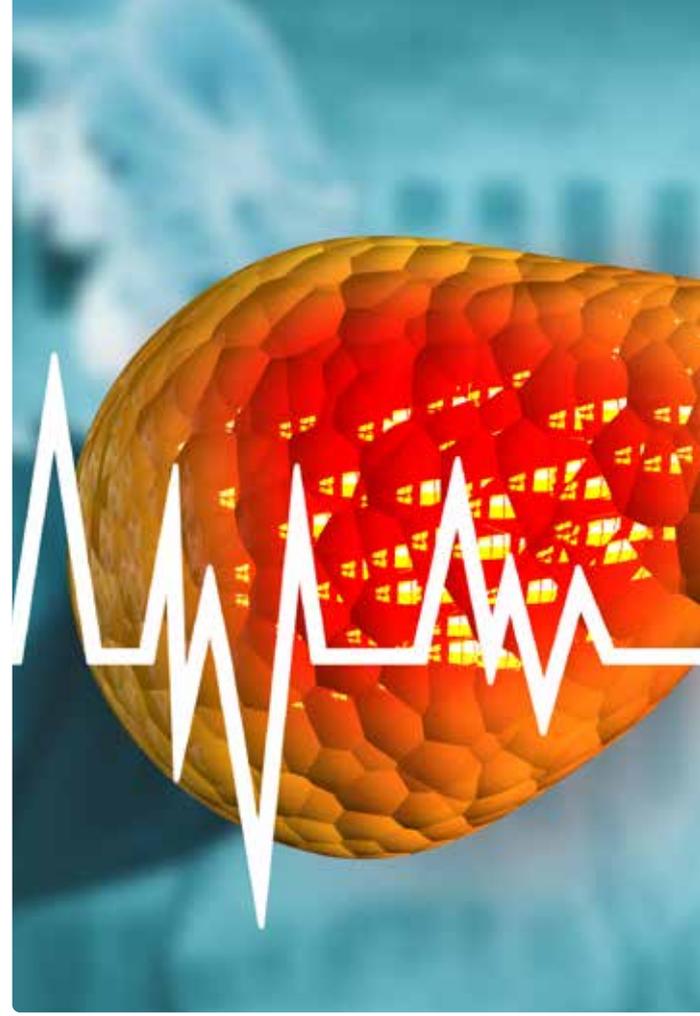


فاطمة المرزوعي
الإمارات العربية المتحدة

الصحة النفسية لأطفالنا

كثيرون منا يفهمون معنى السلامة والصحة البدنية الجسمية ولكننا نجهل بطريقة أو بأخرى أثر وأهمية الجوانب النفسية، وفي عالمنا العربي برمته تنعدم أو تكاد ثقافة الصحة النفسية، قد تجد المرأة أو الرجل يهرول نحو المستشفى يحمل بين يديه طفله المصاب بالحمى أو بارتفاع في درجة الحرارة، لأنه يدرك أن طفله بحاجة للعلاج ودواء يداهم ويقضي - كمثال - على فيروس الأنفلونزا ليعود بصحة جسدية تامة، لكن نفس هذه الأم أو هذا الأب قد تجده يجهل بشكل تام الصحة النفسية لطفله، فتجده يمارس ضد طفله أعمال تقضي على موهبته وتنهي تميزه وتدمر تفكيره السليم، عندما يتحكم ويسخر الأب من طفله ومن كلماته ومن مستوى تفكيره، فهو يؤسس لخوف صغير في قلب الطفل سرعان ما يكبر مع كل مرحلة ينمو فيها ويكبر ويتقدم في العمر.

الصحة النفسية لأطفالنا لا تقل أهمية عن الرعاية الجسدية، ويجب على كل أم وأب أولاً معرفة أنه في البعض من الأحيان يقع الأطفال فريسة للمرض الجسدي بسبب دمارهم النفسي، بسبب ويلات وآلام وهموم تفتتس قلوبهم الغضة الصغيرة، ولا يتسبب في العادة بكل هذا الوجع الداخلي المخفي إلا أم أو أب لا يفهم ولا يعرف كيف يتعامل مع طفل صغير غض في مستقبل حياته، أجد أنه الرعاية النفسية للسلامة النفسية لأطفالنا أولوية بالغة، ومعها تأتي أهمية الفحص والكشف على أطفالنا والتأكد من سلامتهم وأنهم في كاملة صحتهم النفسية.



يمكن أن يؤثر في إنتاج البنكرياس للإنزيمات الهاضمة، مما قد ينجم عنه مشاكل في تفكيك الطعام كامتصاص المواد الغذائية من الأمعاء مما قد يؤدي إلى نقص الوزن والفيتامينات.

علاج أورام البنكرياس:

- الجراحة لاستئصال الورم
- العلاج الكيميائي
- العلاج الإشعاعي
- مسكنات الألم

تعد الجراحة الأمل الوحيد للشفاء، حيث يخضع لها 10 - 20 % من المرضى الذين يعتقد أن السرطان لم ينتشر لديهم. وتنطوي الجراحة على استئصال البنكرياس وحده أو البنكرياس والإثنا عشري معًا.

كما يستخدم العلاج الكيميائي والعلاج الإشعاعي قبل أو بعد الجراحة، أو عندما لا تكون الجراحة خياراً للشفاء من الورم.

ويمكن علاج نقص إنزيمات البنكرياس الهاضمة عن طريق استخدام المستحضرات الإنزيمية الفموية Oral enzyme preparations. وعند الإصابة بداء السكري يمكن استخدام الإنسولين.

نظرًا إلى أن أورام البنكرياس تهدد حياة المرضى في معظم الحالات ويتم اكتشافها في مراحل متأخرة جدًا لا يمكن علاجها أو استئصالها، يقوم الطبيب بمناقشة الرعاية التلطيفية لفترة نهاية الحياة مع المريض وأسرته ومع بقية الفريق الطبي.

الابتسامة اللثوية..

مشكلة جمالية أم أكثر من ذلك؟!



12 فبراير
2021

د.جوراء إبراهيم

طب و جراحة الفم والأسنان

الشفة العلوية إذا كانت صغيرة بالبوتكس المستخدم في علاج الفم والأسنان، وهناك حل جراحي يجعل الشفة في مستوى متوازن مع خط الابتسامة.

- حجم الأسنان الصغير كلياً أو طويلاً فقط، الحل قد يكون في قص اللثة وإزالة جزء بسيط من العظم لزيادة طول السن وفي بعض الحالات نلجأ إلى عمل تليبيسات بالشكل والطول المناسبين.

- نمو الفك العلوي بطريقة بارزة تعزز من ظهور اللثة بشكل كبير في الابتسامة كما يظهر في بعض حالات class II قد يكون الحل في جراحة الفك وتقويم الأسنان.

- مشاكل في الإطباق كالعضة العميقة في هذه الحالة تغطي الأسنان العلوية الأسنان السفلية بشكل كبير مما يسبب ظهور اللثة وحل هذه المشكلة هي تقويم الأسنان.

الابتسامة اللثوية تعتبر مشكلة بظهور 4 ملم وأكثر من اللثة من خلال الابتسامة والتشخيص الصحيح لأسباب المشكلة يساعدنا لتحديد الإجراء المناسب لعلاج هذه الحالة، وقد لا تكون المشكلة في اللثة بحد ذاتها فقط، فمشاكل الفك والإطباق والعظم والأسنان بالإضافة إلى اللثة والشفاه كلها قد تكون أحد أسبابها.

أخيراً أقول نعم فالابتسامة اللثوية قد لا تكون مجرد مشكلة جمالية فقط بل هي أكثر من ذلك وإدماج التقنيات الحديثة سهلت كثيراً من طرق العلاج.

الابتسامة اللثوية وتعني ظهور نسبة كبيرة من اللثة عندما يتسم الشخص فهي غالباً ما تكون أقل جاذبية وربما يلجأ البعض محرجين لإخفائها، وخلف الابتسامة اللثوية تختبئ أسباب عدة، فما هي أسباب هذه المشكلة وكيف يمكننا علاجها؟ وهل هي مشكلة جمالية أم أكثر من ذلك؟

من أهم العوامل التي تؤثر على جمالية الابتسامة أو خط الابتسامة هي:

- حجم الأسنان وشكلها
- حجم الشفاه وشكلها
- عضلات الوجه
- اللثة

أسباب الابتسامة اللثوية:

- قد تكون المشكلة ناتجة عن اللثة عندما تغطي جزء كبير من السن أكثر من الطبيعي فتبدو الأسنان أقصر وأصغر حجماً وظهور اللثة بشكل كبير في خط الابتسامة. وتعالج بقص اللثة.

- العضلات المتحكم في الشفاه العلوية عند الابتسام أو الحركة قد تكون نشطة بصورة زائدة مما يؤدي لشد الشفاه إلى أعلى بمعدل أكبر من المعدل الطبيعي. وعلاجها بحقن

البروتينات النباتية تحمي النساء من الموت المبكر

13
فبراير
2021



أظهر بحث جديد أن تناول المزيد من البروتينات النباتية والقليل من اللحوم الحمراء قد يقلل من خطر وفاة النساء الناتج عن أمراض كالخرف وأمراض القلب وأخرى غيرها.

ووجدت الدراسة التي نشرت في مجلة جمعية القلب الأمريكية أن النساء بعد سن اليأس اللاتي حصلن على المزيد من البروتين النباتية مثل التوفو والمكسرات والفاصوليا والبازلاء، كن أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب أو الموت المبكر لأسباب أخرى، مقارنة للنساء اللواتي تناولن كمية أقل منها. وتشير الدراسة إلى أن استبدال اللحوم الحمراء أو البيض أو منتجات الألبان بالمكسرات ساعدهم أيضًا على العيش لفترة أطول.

الأسباب بنسبة 9% بالمقارنة مع نظيراتها اللاتي يتناولن بروتينات نباتية بنسب أقل.

ووجدت أن اللاتي تناولن اللحوم الحمراء المصنعة كانوا أكثر عرضة بنسبة 20% للوفاة من الخرف مقارنة بغيرهن اللاتي تناولن كميات أقل. وقلت نسبة خطر الوفاة عند من تناولن اللحوم الحمراء ومنتجات الألبان غير المصنعة بكميات قليلة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية.

يؤدي تناول الكثير من البيض إلى نتائج صحية طويلة الأمد، لكن الدراسة وجدت أن النساء اللاتي يتناولن البيض بشكل أكبر من نظيرتهن يصبحن عرضة للوفاة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة تصل إلى 24%، ويصل خطر وفاتهن بسبب السرطان بنسبة 10%. وهن أقل عرضة للوفاة من الخرف بنسبة 14%.

لاحظ الباحثون أن البروتينات لا تؤكل بمعزل عن غيرها، لذلك يجب أن تؤخذ النتائج في الاعتبار مع عوامل أخرى، مثل الأطعمة الأخرى التي يتم تقديمها معها وكيفية تحضيرها.

وقال الدكتور وي باو الأستاذ المساعد في علم الأوبئة بجامعة أيوا في أيوا سيتي، في بيان صحفي نشر في موقع الجمعية الأمريكية للقلب، إن النتائج تعني أن الإرشادات الفيدرالية المستقبلية حول النظام الغذائي يجب أن تأخذ في الاعتبار أنواع البروتينات الأكثر صحة. وأوضح: «تركز الإرشادات الغذائية الحالية بشكل أساسي على الكمية الإجمالية للبروتين، وتظهر نتائجنا أنه قد تكون هناك تأثيرات صحية مختلفة مرتبطة بأنواع مختلفة من الأطعمة البروتينية».

طل الباحثون النظم الغذائية لأكثر من 100 ألف امرأة من دراسة مبادرة صحة المرأة الوطنية الذين تتراوح أعمارهم بين 50 و79 عامًا. وتابعوهم لمدة تصل إلى 25 عامًا لمعرفة أثر ما تناولنه على صحتهم في المدى الطويل.

وكشفت الدراسة أن النساء اللاتي يتناولن كمية أكبر من البروتين النباتي يقل لديهن خطر الوفاة بسبب الخرف بنسبة 21%، وخطر الوفاة بأمراض القلب بنسبة 12% أقل، وخطر الوفاة من جميع

العالم يشيخ

«2020 - 2030 عقد التمتع بالصحة في مرحلة الشيخوخة
(..) فرصة لعشر سنوات من الجهود المتضافرة والمحفزة
والتعاونية التي تُبذل من أجل تحسين حياة المسنين
وأسرهم والمجتمعات المحلية التي يعيشون فيها. وثمة
حاجة عاجلة إلى العمل العالمي المتضافر بشأن التمتع
بالصحة في مرحلة الشيخوخة».

منظمة الصحة العالمية

أ مليار شخص

بلغ تعداد المسنين اليوم ممن
هم في الـ 60 عامًا وأكثر مليار شخص

أ في 2050

سيضاعف عدد كبار السن ليبلغ 1.2 مليار

نسبة كبار السن ممن يبلغون الـ 60
فأكثر في معظم البلدان سترتفع
لتصبح 1 من كل 5 أشخاص

أ عام 2018

هو أول عام في التاريخ — على الصعيد
العالمي — يزيد فيه عدد المسنين
فوق سن 65 عن عدد الأطفال دون
الخامسة.

في الغالب النساء تعمر أكثر من
الرجال، وبين عامي 2020 و2025 سيرتفع
متوسط العمر المتوقع للمرأة عند
الولادة عن متوسط العمر المتوقع
للرجل بثلاث سنوات.

المصدر: منظمة الصحة العالمية



مبادرة لإمداد دول بالأوكسجين

حدد فريق عمل للطوارئ لتأمين إمدادات الأوكسجين والدعم الفني للبلدان الأكثر تضررا إلى تمويل فوري بقيمة 90 مليون دولار لمواجهة التحديات الرئيسية أمام وصول الأوكسجين لحوالي 20 دولة.

وتأسس الفريق في جنيف لتلبية احتياج أكثر من نصف مليون شخص من المصابين بمرض كوفيد - 19, وخاصة في البلدان منخفضة ومتوسطة الدخل, إلى العلاج بالأوكسجين كل يوم. وتنفذ المبادرة بقيادة وكالة الصحة العالمية (يونيتاد) ومؤسسة الأبحاث الصحية Wellcome, واتحاد الشركاء بقيادة منظمة الصحة العالمية.

وسيقيس شركاء فريق العمل الطلب على الأوكسجين في البلدان الأكثر تضررا, وحشد التمويل وتأمين إمدادات الأوكسجين والدعم الفني.

وأشار المتحدث باسم يونيتاد إيرفيه فيروسييل إلى أن هذه حالة طوارئ عالمية تتطلب استجابة عالمية حقيقية من المنظمات الدولية والجهات المانحة. وقال: «منذ بداية الجائحة, أصبح الوصول المستدام إلى الأوكسجين يشكل تحديا متزايدا في البلدان منخفضة ومتوسطة الدخل, حيث فرض فيروس كورونا ضغوطا هائلة على الأنظمة الصحية ونفذ الأوكسجين في بعض المستشفيات مما أدى إلى وفيات كان يمكن تجنبها».

تُقدّر الحاجة الإجمالية للتمويل خلال الأشهر 12 المقبلة بـ 1.6 مليار دولار وهي قيمة ستتم مراجعتها بانتظام من قبل فريق العمل.

وتشير التقديرات إلى أن أكثر من نصف مليون شخص حول العالم - وعلى وجه الخصوص في البلدان منخفضة ومتوسطة الدخل - يحتاجون حاليا إلى أكثر من 1.1 مليون أسطوانة من الأوكسجين يوميا وهذا يتجاوز ثمانية ملايين متر مكعب في اليوم في الدول منخفضة ومتوسطة الدخل فقط.





نور الرباح

مدرب متخصص في تدريب
مرضى التصلب المتعدد
دولة الكويت

الأطعمة التي يجب تجنبها

تجنب الأطعمة والمشروبات السكرية:

الصودا والمعجنات والحبوب المحلاة وشراب الذرة والخلوى. هذه الأطعمة غنية بالسعرات الحرارية ولكن قيمتها الغذائية قليلة وقد تؤدي إلى تقلبات مزاجية بسبب نسب السكر فيها.

قاعدة بسيطة يجب تذكرها:

إذا كانت الأطعمة تحتوي على دقيق مكرر أو سكر أو لحوم غنية بالدهون، فستكون مسببة للالتهابات.

من الواضح أن السكر هو أحد أكبر العوائق التي تحول دون الصحة. هناك مجموعة متزايدة من الأبحاث والدراسات التي تشير إلى أن السكريات من مسببات السمنة والسكري وأمراض القلب والسكتة الدماغية وارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول والدهون الثلاثية والسرطان وداء المبيضات والالتهابات في جميع أنحاء الجسم وتقلب المزاج والاعتداء على جهاز المناعة. وأظهرت دراسة نشرت عام 2014 في مجلة الجمعية الطبية الأمريكية (JAMA) أن الكثير من السكر المضاف في النظام الغذائي يمكن أن يزيد بشكل كبير من خطر الوفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية.

كلمة الكوتش نور:

”الذي يعوق معظم الناس عن تسجيل إنجازات جيدة ليس العقبات الكبرى التي يواجهونها في طريقهم، وإنما التردد والخوف من الانطلاق“

محمد الخالدي

في العديدين السابقين ألقينا نظرة على الأطعمة الموصى بها التي يمكن أن تساعد في تقوية وشفاء جسم مرضى التصلب العصبي المتعدد. وللحصول على أفضل النتائج، يجب أن يكونوا على دراية بالأطعمة التي يجب تجنبها، حيث ستخلق عقبات على طريق اللياقة كالالتهاب والألم والتعب والمرض والضعف وتقلب المزاج والالتهاب والقلق وزيادة الوزن ومشاعر الفشل.

تذكروا أن الكمال ليس ضروريًا، التوازن، وليس الحرمان، هو الهدف الأسمى. هناك أطعمة صحية يمكن أن تكون أكثر إمتاعًا من ملذات الأطعمة سريعة التحضير. الثبات على المبدأ هو ما يهم أكثر. يجب تجنب الأطعمة التالية باستمرار لصالح المزيد من الأطعمة المنشطة والشفائية التي ستساعد مرضى التصلب العصبي المتعدد على تحقيق أهدافهم.

يجب التقليل من **الأطعمة المصنعة والحبوب المكررة:** الخبز والأرز الأبيض والمعكرونة ورقائق البطاطس والبيتزا والمعجنات والبطاطس المقلية ورقائق الذرة والمنتجات المصنوعة من الدقيق الأبيض، مثل البسكويت والمعجنات والكعك.

يجب تقليل من **الدهون المشبعة والمتحولة** لأنها تلحق الضرر بالخلايا المبطنة للأوعية الدموية: منتجات الألبان كاملة الدسم والزبدة والقشدة والحليب كامل الدسم والآيس كريم والأجبان عالية الدسم والأطعمة المقلية. تجنب المارجرين والسمن النباتي وجميع المنتجات التي تحتوي على الدهون المشبعة والمتحولة في مكوناتها.

يجب وضع حد من **اللحوم المصنعة والمرتفعة الدهون** كالنقانق ولحم البقر والضأن والوجبات السريعة.

المعاطف المحشوة خطرة



دعت الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال إلى اختيار معاطف غير محشوة (منفوخة) للأطفال لتكون ملائمة عند ربطهم بحزام الأمان في السيارة.

وأوضح مقال نصائح السلامة في فصل الشتاء المنشور في موقع الأكاديمية في حالة وقوع حادث سيارة، تسطح الحشوة الناعمة على الفور من قوة الصدمة وينشأ فراغ بين الحزام وجسم الطفل مما يرفع من احتمال انزلاقه من حزام الأمان ويلقى به من المقعد.

قالت د. سارة ديني طبيبة الأطفال ذات الخبرة في الوقاية من الإصابات: «قد لا يدرك الآباء الخطر المحتمل من ربط طفل يرتدي معطفًا محشوًا (منتفخًا)». وأضافت: «يجب أن يكون حزام مقعد السيارة ملائمًا بشكل كافٍ بحيث يثبت الحزام الطفل في مقعد السيارة. أما البديل الأكثر أمانًا عن المعاطف المحشوة هو وضع بطانية أو معطف على الطفل بعد ربطه بالحزام».

وأرشد المقال إلى ضرورة إحكام الحزام والتأكد من ذلك، فقد تشكل الطبقات المتعددة للمعطف صعوبة في تشديد الحزام بدرجة كافية، مع الحرص أن يكون شدها مريحًا لصدر الطفل.

ولفتت الأكاديمية أن التوصية تنطبق على جميع الأعمار، بما في ذلك البالغين الذين يجب أن تكون أحزمة مقاعدهم آمنة بدون مساحة يخلقها معطف محشو.

الآن تتوفر نسخ

شهرياً في **الطبي** MEDICAL

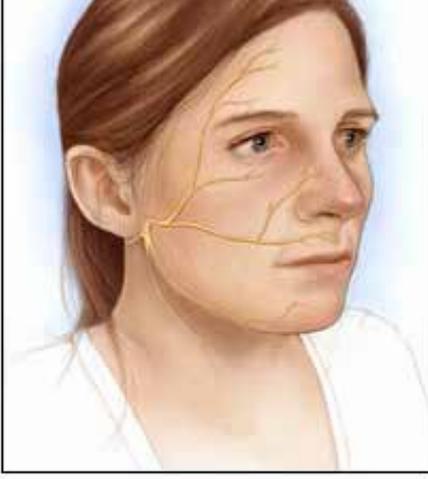
صيدلية المسقطي
MASKATI PHARMACY
A DIVISION OF THE MASKATI GROUP



maskatigroup



(+973) 17 226 116



Location of facial nerve

Inability to close eye resulting in irritation

Asymmetrical facial muscle tone

Asymmetrical smile

"Sagging" face



إيمان محمد
أخصائي علاج طبيعي

شلل بيل

شلل بيل أو شلل الوجه عبارة عن ضعف مفاجئ مؤقت لعضلات الوجه على جانب واحد، ويحدث نتيجة انتفاخ أو التهاب في عصب الوجه السابع المسؤول عن انقباض هذه العضلات.

سُمي هذا المرض نسبة إلى عالم التشريح الاسكتلندي تشارلز بيل وقد يحدث في أي مرحلة عمرية، البداية تكون مفاجئة وتبدأ الأعراض عادة بالتحسن في غضون بضعة أسابيع.

تظهر الأعراض بعد التعرض للبرد أو نوبة التهاب في الأذن أو العين ويكون شكل الوجه متدليًا على أحد الجانبين ويمكن ملاحظة:

- عدم القدرة على فتح واغلاق العين
- صعوبة استخدام تعبيرات الوجه مثل الابتسامة والتكشير
- سيلان اللعاب
- ضعف حاسة التذوق
- جفاف العين والفم
- صداع وحساسية مفرطة للأصوات

اطلب مساعدة الطبيب فورًا عند شعورك بهذه الأعراض لتحديد السبب الكامن لهذا المرض وشدته، كما أن العلاج المبكر أحد مفاتيح الشفاء السريع للحالة واهمالها قد يتسبب في ضمور عضلات الوجه في حين تظهر أعراض مشابهة عند حدوث التجلطات الصغيرة.

يحدث المرض عند التهاب أو تورم العصب السابع للوجه منتجًا ضعف وشلل للعضلات، السبب الرئيس غير معروف حتى الآن ويرجح لكونه مرتبط بعدوى فيروسية للفيروسات التالية:

- فيروس هرpes البسيط المسبب لقروح الزكام
- الجدري المائي

- فيروس إيبشتاين - بار المسبب لزيادة عدد كريات الدم البيضاء
- عدوى الفيروس المضخم للخلايا
- الأمراض التنفسية (الفيروس الغدي)
- الحصبة الألمانية
- فيروس الإنفلونزا
- علاج شلل بيل يستغرق عدة أسابيع أو أشهر لحين استعادة عضلات الوجه قوتها بالكامل وكلما كان العلاج مبكرًا كانت النتائج سريعة ومرضية ويتضمن البرنامج العلاجي:
- معالجة الالتهاب بأقراص الكورتيكوستيرويد والمضادات المناسبة.
- قطرات العين لترطيب.
- استخدام قربة الماء الساخنة والمساج
- العلاج الطبيعي و تقوية عضلات الوجه المطابة:
- تمارين التعابير الوجهية.
- تمارين مقاومة.
- تحفيز عضلات الوجه باستخدام المحفز الكهربائي أو الإبر الجافة.
- العلاج بموجات الليزر البارد.

المشي على أطراف أصابع القدم لذوي التوحد

19 فبراير
2021



زهراء داوود
فني سلوك

من السلوكيات الشائعة للمصابين باضطرابات طيف التوحد (المشي على أطراف أصابع القدم)، وهذا السلوك ناتج عن اضطراب سلسلة الإرسال العقلي ويؤثر على قدرات الطفل المصاب في التواصل والتفاعل مع الآخرين، مما يجعل الأم في حالة قلق وإنزعاج دائم وقد يُعرض هذا السلوك الطفل للتنمر، كونه سلوكاً لافتاً للنظر.

لا يزال السبب غامض نوعاً ما وراء المشي على أطراف الأصابع، فاضطراب طيف التوحد يُؤثر على دماغ الطفل التوحدي بصورة كبيرة جداً وربما تتأثر منطقة الدماغ المسؤولة عن أسلوب المشي، فيعتاد على المشي بالطريقة المذكورة وبالتالي يُصبح سلوكاً عادياً بالنسبة له.

وتترتب العديد من المشاكل الصحية مع المشي على أطراف الأصابع مثل أمراض العضلات وأمراض النخاع الشوكي وعيوب القدم.

وهنا يأتي دور اختصاصيو السلوك في وضع التفسيرات العلمية المبنية على تحليل دقيق حول أسباب مشي الطفل المصاب بالتوحد بطريقة غير طبيعية ووضع خطة العلاج المُلائمة لتعديل هذا السلوك، فسلوك المشي على أطراف الأصابع مُشكلة حسية أو ما يُسمى بخلل في النظام الدهليزي (أي الشعور بمركز الثقل)، ولا يُفسرها اختصاصيو تعديل السلوك على أنها مُشكلة صحية بل يعتبرونها مُشكلة سببها اضطراب التكامل الحسي ولا تُعتبر مشكلة عضوية، وتحتاج إلى علاج حسي من أجل تحسين طريقة المشي والتخفيف من التوتر وإتباع الخطة العلاجية لهذا السلوك بشكل منتظم حتى لا تتفاقم ويُصعب بعد ذلك تعديل هذا السلوك لأنه يُخل بنظام التوازن لدى الطفل.

وفي بعض الأحيان قد لا يكون سلوكاً اعتاد الطفل على القيام به، وإنما قد يلجأ إليه عندما يشعر بالغضب من أمر ما ويفتقد إلى حنان الوالدين وطريقة لجذب إنتباه من حوله، ووسيلة يلجأ إليها الطفل للتعبير عن مشاعره سواء كان ناطقاً أم غير ناطق.

ومن أهم الخطط العلاجية لهذا السلوك التي غالباً تكون بالتعاون بين اختصاصي السلوك واختصاصي العلاج الوظيفي:

- المشي أو الجلوس بوضع القرصاء
 - تدليك راحة القدمين بالزيوت بشكل يومي
 - الضغط بواسطة القدم على ملامس قطع حسية (Stress ball)
 - الضغط بوسط القدم على قطعة حسية أو أداة بديلة كقنينة الماء البلاستيكية
 - المشي على الطين أو الرمال المُبللة
 - ارتداء الجوارب الحسية
 - المشي على أشياء غير عريضة ومرتفعة بشكل غير خطر كالممشى الحسي المتواجد في غرفة العلاج الوظيفي
 - مساعدة الطفل على الوقوف برجل واحدة لمدة دقيقة مع التبديل بين الرجلين تارةً على اليمنى وتارةً أخرى على اليسرى
 - تلبس الرجلين ثقل مُناسب لوزن الطفل للمساعدة على الوقوف بشكل طبيعي على قدميه
- ختاماً، هناك أسباب لكل سلوك يقوم به الطفل التوحدي، والمشي على أطراف أصابع القدمين للطفل التوحدي مشكلة حسية لديه، والخطوة الأولى الجيدة هي استشارة الطبيب واختصاصي السلوك والعلاج الوظيفي لتحسين اضطراب التكامل الحسي لدى الطفل المصاب بالتوحد الذي يجعله يمشي بهذه الطريقة غير الطبيعية.

تبييض الأسنان (1)

في العيادة أم المنزل؟

فبراير 2021



د. فاطمة رجب
طب وجراحة الفم والأسنان

تبييض الأسنان في العيادات:

تبييض الأسنان في العيادات تحت إشراف أخصائي أسنان محترف لضمان سلامتك وللحصول على نتائج موثوقة. وبسبب استخدام تركيز أعلى من جل التبييض فإن النتيجة عادةً ما تلاقي استحسان المريض، ولكن من ناحية أخرى تزيد من خطر حساسية الأسنان وتلف الأنسجة الرخوة. وبشكل عام تستغرق العملية حوالي 60 - 90 دقيقة حتى تكتمل.

يبدأ الطبيب عملية التبييض بوضع مبادئ الخد أولاً لسحب خديك وكشف أسنانك بالكامل، وثم يوضع حاجز مطاطي سائل أو مادة صمغية صلبة لحماية شفثيك ولثتك، ومن ثم يوضع جل التبييض مباشرة على أسنانك. أخيراً، يتم استخدام ضوء الأشعة فوق البنفسجية الذي يحفز جل التبييض على التفاعل. وفي حالة ظهور أي مشكلة أثناء العملية، يمكن لمساعدتي الطبيب التدخل على الفور للتعامل مع المشكلة.

وعلى الرغم من أن النتيجة النهائية للعلاج تستغرق يومين للظهور، إلا أن لون الأسنان يتغير مباشرة بعد الانتهاء.

تبييض الأسنان في المنزل:

يعتبر تبييض الأسنان المنزلي خياراً بديلاً لتبييض الأسنان الاحترافي الموجود في العيادات. ونظراً لاستخدام أدوات التبييض في المنزل فإنها تكون أكثر أماناً بحيث يكون تركيز جل التبييض أقل بكثير من المستخدم في العيادات وما عليك إلا اتباع تعليمات طبيب الأسنان. وبالنسبة إلى تكلفة التبييض المنزلي فإنها أقل من العيادات. وعادةً ما يلجأ لها الأشخاص الذين لا يجدون وقتاً للذهاب لطبيب الأسنان. والجدير بالذكر، أن نتيجة تبييض الأسنان المنزلي لا تساوي النتيجة التي نحصل عليها في العيادات.

يبدأ إجراء التبييض في المنزل بأخذ قالب بحجم الأسنان ومخصصة لمستخدمها، كما يزود المريض أيضاً بجل التبييض. ويتعين على المريض وضع جل التبييض في علبة وفقاً لتعليمات طبيب الأسنان، ثم وضعه على الأسنان حتى يسري مفعول التبييض لمدة 45 دقيقة تقريباً يومياً أو في الليل لمدة أسبوعين.

يعد تبييض الأسنان إجراءً جراحياً بسيطاً ومنخفض التكلفة نسبياً وهو أحد أكثر علاجات الأسنان التجميلية شيوعاً. وعلى الرغم من أن تبييض الأسنان لا يوفر حلاً دائماً لتغير لونها، إلا أن النتائج تكون فورية ويمكن أن تستمر لبضعة أشهر إذا تم الاعتناء بها بشكل مناسب.

وكوني طبيبة أسنان، فإنني ألقى العديد من الأسئلة حول الطريقة الأفضل لتبييض الأسنان، وسواءً في العيادات أو في المنزل، فإن الإجابة تعتمد على احتياجاتك ورغباتك وميزانيتك. سوف أقارن بين الخيارين السابقين مما سيساعدك على التعرف على إيجابيات وسلبيات كل منهما.



د. عسجد علي
اختصاصي طب الأطفال
مركز الجنان الطبي

صحة أطفالنا

الفيتامينات تعتبر من العناصر الهامة للأطفال ومنها فيتامين (د) حيث يتوفر في الألبان ومشتقاتها ويصنع هذا الفيتامين في الجلد عند تعرضه للأشعة فوق بنفسجية من الشمس خاصة في الصباح الباكر ويساعد هذا الفيتامين على امتصاص الكالسيوم والفسفور من الأمعاء وهذه يحتاجها الطفل في تكوين العظام، كما يعمل فيتامين (د) على تنظيم وتقوية المناعة ويحافظ على تقوية الأسنان.

من الأمور الهامة لصحة الطفل مزاولته الرياضة والنشاط البدني من عمر خمس سنوات لمدة لا تقل عن ساعة في اليوم وإشراكهم في الأعمال والأنشطة المنزلية لتجنبهم الخمول والسمنة وأمراضها كالسكري وارتفاع ضغط الدم والكوليسترول.

وفي ظل جائحة كورونا يجب على الأسرة تطوير قدرات الأطفال بالأنشطة الرياضية والترفيهية ومشاركتهم هذه الأنشطة. وعلى العائلات الاستمتاع مع الأطفال بالحديث إليهم وقضاء أكثر الأوقات معهم والاهتمام بنظافتهم الشخصية وغسل اليدين مرارًا وغيرها من التدابير الصحية التي أوصت بها وزارة الصحة.

ومما يعزز صحة الطفل اللقاحات التي تؤدي إلى تقوية الجهاز المناعي وبالتالي يتم تحفيزه لإنتاج أجسام مضادة لمحاربة الميكروبات الدخيلة بحيث يكون الجسم مستعدًا إذا تعرض لنفس الميكروب، فتقوم الأجسام المضادة بالتصدي له. لذا يجب تطعيم الأطفال في المواعيد المقررة من وزارة الصحة لضمان سلامتهم من الأمراض وتحصينهم من أي إصابة مرضية قد تصيب الطفل بعاهة مستديمة كالشلل والعمى أو العدوى مثل الحصبة والتهاب الكبد الوبائي إذا لم يكن الجسم مستعدًا لمقاومة الفيروس أيًا كان نوعه.

الاهتمام بتغذية الأطفال ضروري جدًا لصحتهم لأنها عامل مهم في تقوية مناعتهم، فالسلوكيات الخاطئة في تغذية الأطفال تؤدي إلى إصابتهم بسوء التغذية وبالتالي تعرضهم للعديد من المشاكل الصحية والأمراض.

من الأمور الهامة في تغذية الأطفال، تغذيتهم بالرضاعة الطبيعية في غضون الساعة الأولى بعد الميلاد والاقترار عليها طيلة الأشهر الستة الأولى من عمر الطفل.

ويجدر التصرف بحكمة مع أنواع الطعام التي تجذب الأطفال وخاصة الوجبات السريعة واستبدال المشروبات الغازية بالعصائر الطازجة وتنشئة الأطفال على عادات التغذية السليمة منذ الصغر.

زيادة أو نقصان عناصر غذائية بعينها يمكن أن يترتب عليه نتائج خطيرة، ففقر الدم الناتج عن نقص الحديد يؤدي إلى نقص الهيموجلوبين وهذا بدوره يؤدي إلى تأخر في النمو (الوزن أو الطول) لذا من المهم أن يحتوي غذاء الطفل على الأغذية الغنية بالحديد واللحوم الخالية من الدهون والخضراوات الورقية والفواكه ويتم إعطاء المكملات الغذائية باستشارة طبيب الأطفال لأن الإفراط في تناول الحديد بهذه المكملات يؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة.

وقد لوحظ وجود علاقة وطيدة بين التغذية السليمة المتوازنة والتحصيل العلمي، فكلما كان الغذاء متوازنًا وصحيًا حقق الأطفال أقصى معدلات الفهم والاستيعاب والتحصيل ويجب عدم إهمال وجبة الإفطار فالطفل يصوم لمدة 8 ساعات ليلاً وإهماله لهذه الوجبة يؤدي إلى عدم التركيز والتحصيل لذا فمن المهم أن يتناول الطفل طعامًا يحتوي على العناصر الغذائية الكاملة لتمده بالطاقة الذهنية والجسدية.

أمر طبيعي

ظهور سلالة جديدة العرابي!



أشواق العرابي

حذرت الباحثة في علوم الحياة أشواق العرابي من السلالة الجديدة للفيروس، ودعت لمحاصرة كوفيد - 19 بالتباعد الاجتماعي والإجراءات الاحترازية لتثبيط سرعة تحوره.

وأوضحت في لقاء مع الطبي أن ظهور سلالة جديدة من الفيروس التاجي خلال عام أمر طبيعي ورجحت ذلك بسبب الانتشار السريع الذي ساهم في كثرة الطفرات والتحورات.

وأكدت أن اللقاحات ترفع من قدرة الإنسان في مواجهة الفيروس ولكنها لا تجعله آمناً بشكل كامل.

العرابي التي تحمل ماجستير في التقنية الحيوية أضاءت على نشوء السلالات بشيء من الإيجاز في اللقاء التالي:

ما الفرق بين الطفرة والسلالة؟

قبل الإجابة على السؤال أود أن أشير إلى أن الطفرات ونشوء السلالات في الكائنات الحية أمر طبيعي، وتختلف سرعة نشوءها من كائن حي لآخر.

الطفرات تحدث في الحمض النووي أثناء انقسام الخلايا بشكل طبيعي ويعود ذلك لعوامل مختلفة، بيولوجية كعوامل بكتيرية أو فيروسية، وفيزيائية كعامل الحرارة، وكيميائية كالتدخين.

أما السلالات فتنشأ في ظروف معينة ويعد كائناً جديداً يحمل الصفات العامة للعائلة ولكن بخواص مختلفة تميزه عن نظرائه، وللتوضيح عائلة الفيروسات التاجية لها عدة سلالات منها السارس، وميرس متلازمة الشرق الأوسط التنفسية، وكوفيد - 19.

هذا شيء من الفرق بينهما باختصار، وهناك تفاصيل أكبر الخوض فيها يحتاج للكثير من الوقت والشرح.

كيف تنشأ هذه السلالات؟

نظرية الانتخاب الطبيعي قد تكون جواب على هذا السؤال، وتتلخص النظرية في أن الكائنات الحية الجيدة والقوية المقاومة للتغيرات هي التي تبقى عبر نقل صفاتها ومورثاتها التي تتطور مع الوقت للأجيال التي تليها أما الضعيفة فتموت ومع مرور الوقت تنتهي.

الحال هو ذاته في كوفيد - 19 الذي اكتشف في ديسمبر من العام 2019 وبدأ بالتفشي بسرعة هائلة ومع مرور الوقت طور الفيروس من نفسه. وكثرت فيه الطفرات لأنه يورث صفاته عبر الحمض النووي الرايبوزي RNA الذي لا يمر بنظام الرقابة والتدقيق الحيوي Proofreading على العكس من الحمض النووي DNA الذي يمر بنظام التدقيق وعليه تكون فيه الطفرات فيه محدودة مقارنة بـ RNA.

هل ظهور سلالة جديدة لكوفيد - 19 خلال عام، طبيعي؟

نعم التطور والتحول في الفيروسات أسرع بالمقارنة مع

دون أن تضرنا. الإنسان اليوم يتلقى الكثير من اللقاحات التي تقيه من الأمراض ولله الحمد برنامج التمنيع في البحرين وقى البحرينيين من الكثير لدرجة اختفاء أكثرها.

اللقاحات التي تعطى اليوم للوقاية من كوفيد - 19 لها دور كبير في الوقاية من المرض والحد من انتشاره.

هل تعطيتها القدرة على مكافحة السلالة؟

هذا السؤال تجيب عليه الدراسات والأبحاث التي تجريها المؤسسات الطبية للتأكد من قدرة اللقاحات على مكافحة السلالة الجديدة.

هل من كلمة أخيرة؟

أدعو الجميع لأخذ أقصى التدابير الاحترازية للوقاية من فيروس كورونا والسلالة الجديدة فعادة ما تكون السلالة الجديدة أقوى تأثيراً وفتكاً من السلالات الأولى للفيروس. ومن المهم أن نتذكر أن أخذ اللقاح لا يعني خروجك من دائرة الخطر، اللقاح درع وقاية في المواجهة قد يتغلب عليه أو يحدده الفيروس.

الكائنات الحية كالإنسان مثلاً. كما أن الانتشار السريع للفيروس ساهم في كثرة الطفرات والتي رجحت نشوء سلالة جديدة من الفيروس خلال عام.

هل للقاحات دور في ظهور السلالة الجديدة؟

لا أستطيع الجزم بذلك، ولكن الفيروسات تحمي نفسها من الأدوية واللقاحات وبذلك تطور من نفسها لتصبح مقاومة للأسباب التي تسلبها الحياة وتصبح أقوى وأحياناً مقاومة للأدوية.

ما أثر ذلك على مكافحة الفيروس التاجي؟

رأينا أن الجهات المختصة في البحرين وفي العالم شددت من إجراءات الوقاية القائمة على التباعد الاجتماعي وإرتداء الكمامات للحد من انتشار العدوى التي انتشرت بشكل كبير ورفعت من أعداد الإصابات، ومن شأن هذه التدابير تبطئ سرعة تحول الفيروس.

ما هو دور اللقاحات؟

اللقاحات لا تنهي الفيروسات تمامًا ولكنها تحسن مناعتنا تجاهها وتمنح القدرة على التعايش معها



في استطلاع للطبي حول لقاءات كورونا

**مواطنون
ومقيمون:** لا تكثرثوا للشائعات..
اللقاح آمن

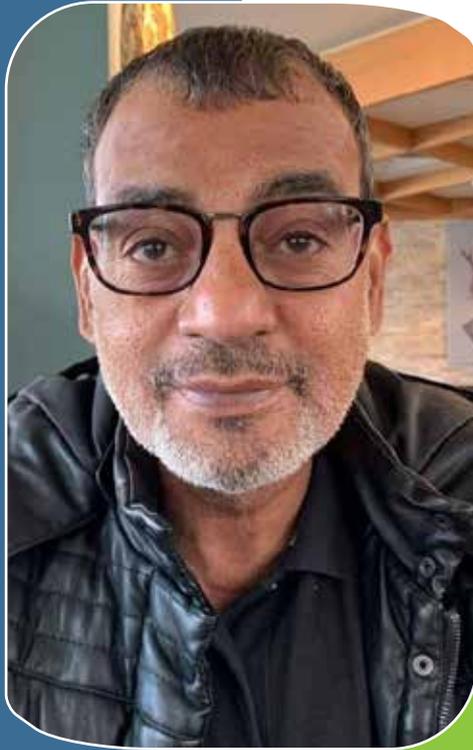


مصدر الصورة: تويتر وزارة الصحة

أجارت البحرين - حتى
كتابة الاستطلاع- لقاءات
سينوفارم الصيني وفايزر
- بيونتيك الأمريكي
وكوفيشيلد - أسترازينيكا
الهندي وسبوتنيك الروسي.
وفي 16 ديسمبر أطلقت
الحملة الوطنية للتطعيم
والتي قارب الحاصلون على
التطعيم - أثناء كتابة هذه
الأسطر - حوالي 300 ألف
فرد وتواصل الحملة عملها
حتى تحصين الجميع من
مواطنين ومقيمين.

وكأي لقاح كثرت الشائعات والتردد في اتخاذ القرار حول اللقاءات المحصنة
ضد الفيروس التاجي الجديد، واستطلعت الطبي آراء عينة من المواطنين
والمقيمين حول رؤيتهم للتطعيم وتجاوبهم مع الحملة.

ودعوا الجميع للتسجيل وأخذ اللقاح الذي سيقدمهم وسيحمي الوطن من
فيروس كوفيد - 19، مشددين على أهمية عدم الاكتراث بالشائعات.



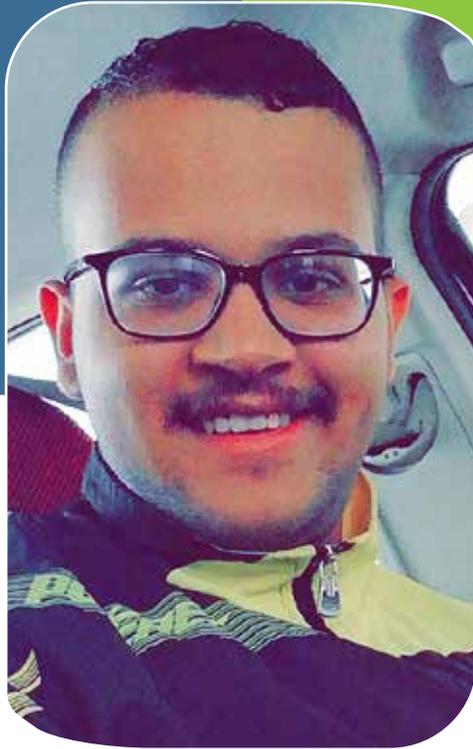
سلمان

بادر في أخذ اللقاح

سمير سلمان، أحد المبادرين الذين حصلوا على لقاح سينوفارم الصيني في الأيام الأولى للحملة الوطنية للتطعيم التي انطلقت في 16 ديسمبر في أيام الاحتفال بالعيد الوطني لمملكة البحرين.

سلمان رجح اختياره للقاح الصيني لكثرة الإقبال عليه وشهرته وأضاف قائلاً: «قرأت عن كفاءته في الكثير من الرسائل الإعلامية الصادرة من الجهات الموثوقة»، ودعا الجميع للمبادرة بالتسجيل للحصول على اللقاح للخروج من الجائحة في أسرع وقت ممكن.

تجاوز سلمان الأعراض الجانبية التي من المرجح أن تصيب الأفراد عند تلقي اللقاح وهو سعيد بتلقي اللقاح الذي يقيه من الإصابة بالفيروس.



راضي:

لنبنّي طوق الحماية

وفي رده على الشائعات التي تبث حول خطورة اللقاح قال: «الشائعات تسببت في التشويش على قرار البعض في المجتمع، لكن اللقاح آمن وهذا ما أكدته السلطات المختصة في المملكة».

وأكد: «لم أشعر بأية أعراض عند أخذني للجرعة الأولى وأنا في انتظار الحصول على الجرعة الثانية الآن، وأنصح الجميع بالتسجيل لأخذ اللقاح لنتكاتف ونبنّي معًا طوق حماية للوطن في وجه انتشار الوباء».

محمد حسين رضي، الطالب في جامعة البحرين حصل على سينوفارم اللقاح الصيني في أواخر يناير الماضي إيماناً منه بأهمية اللقاح في الوقاية من الوباء، وأضاف «اخترت هذا النوع من اللقاح بسبب مشاركة البحرين في إجراء التجارب السريرية عليه».

راضي لم يكتف بأخذ اللقاح فقط بل شجع أفراد أسرته وبعض أصدقائه للتحصين الذي يحافظ على صحتهم ووقايتهم والمحيطين بهم من كوفيد - 19.

أسواق الساتر
Al Sater Market

شهرياً
في

الفرع الرئيسي - بني جمرة: 17692009

مجمع بلدية المنطقة الغربية - كركان-دمستان: 17692010

تتوفر نسخ

Daily
الطبي
MEDICAL



alsater_market



ويليام؛

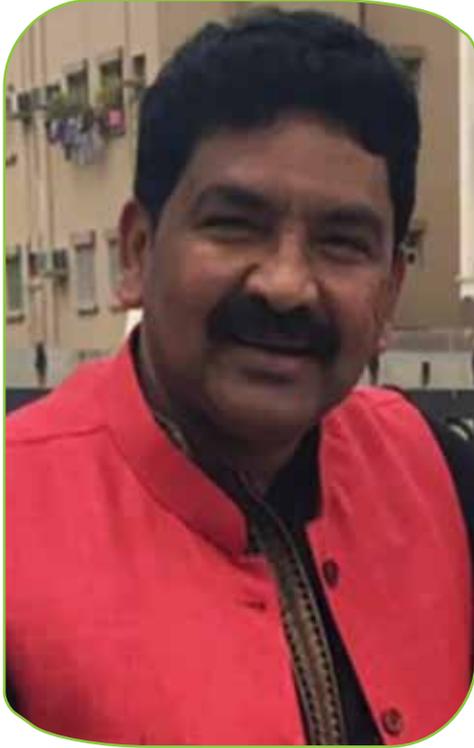
التسجيل سهل وسلس

إجراءات التسجيل سهلة وسلسة». بول تلقى الجرعة الأولى في 12 من يناير والثانية في الثاني من الشهر الجاري، ولم تحصل له أي مضاعفات سوى ألم في الذراع (موضع التطعيم) لمدة يومين.

وحدث عائلته على التسجيل وأخذ اللقاح كما شجع المحيط به، وينصح بول الذين لم يتلقوا اللقاح بالمسارعة وأخذ الجرعات التي من شأنها أن تحميهم من الفيروس سريع الانتشار.

بول وويليام هندي من المقيمين في المملكة أخذ جرعة اللقاح الأولى الشهر الماضي في مستشفى الملك حمد الجامعي، وأختار لقاح فايزر الأمريكي.

ووصف عملية التسجيل التي تعرف عليها عن طريق الراديو الذي يبث برامج وإعلانات إرشادية لمكافحة انتشار الفيروس التاجي بالسهولة. وقال: «اتصلت على الرقم الذي خصصته الحملة الوطنية لمكافحة فيروس كورونا كوفيد - 19، وكانت



فيجيش يختار كوفيشيلد

يعتزم فيجيش من الجالية الهندية في البحرين التسجيل لأخذ اللقاح خلال الأيام القادمة. وبيّن أن تأخره لا علاقة له بالخوف من أخذ اللقاح والإشاعات التي حيكت حوله أو المضاعفات التي قد تحصل بعد أخذ الجرعات.

ويعتزم أخذ لقاح (كوفيشيلد - أسترازينيكا) الهندي لأن غالبية من الناس اختارته وثق فيه. وقد أهدت جمهورية الهند مملكة البحرين دفعة من اللقاح المضاد لفيروس كورونا (كوفيد - 19) في أواخر يناير الماضي.

خلال الأسبوعين القادمين يأمل فيجيش الحصول على التشخيص بعد التسجيل عبر القنوات التي وضعتها الحملة الوطنية لمكافحة فيروس كورونا كوفيد - 19.



الحجيري

أخذت اللقاح باستشارة طبيبة



وراء ظهري».

بعد الجرعتين لم تحصل لزينب أي مضاعفات وأشتكت من ألم بسيط في الذراع موضع الحقن وشجعته على حث والدتها التي تنتظر دورها للتحصن من الفيروس التاجي.

ودعت المترددين إلى التوكل على الله والتسجيل لأخذ اللقاح وعدم الالتفات للشائعات، والحرص على أخذ فحص كورونا قبل أخذ الجرعة الأولى. وأكدت: «لا تبنوا قراراتكم على كلام وتجارب الآخرين فردود أفعال الجسم تختلف من شخص لآخر في التقاط العدوى والتفاعل مع الأدوية واللقاحات».

زينب الحجيري أخذت لقاح سينوفارم بناءً على نصيحة طبيب القلب الذي يعالجها. وأوضحت أنها أخذت الجرعة الثانية في الرابع من الشهر الجاري.

وقالت: «تفاجأت في البداية مما أشيع عن اللقاحات، وهذا ما جعلني أحجم عن أخذه، لكن نصيحة طبيبي غيرت رأي تمامًا، فبادرت بالتسجيل للحصول على الجرعات المقررة من اللقاح». وواصلت: «بعد أخذ القرار والتفكير في الشائعات وجدت أنني أخذ الكثير من اللقاحات للتحصن ضد الأمراض، ولم أسأل عن مكوناتها أو طريقة تصنيعها أو البلد المصنع، فما هو الفارق بين هذا اللقاح وما قبله. ولذا تركت كل هذه الشائعات

السيد:

خذوا بالأسباب

الحساسية والتي هي من الأعراض الجانبية الاعتيادية للقاحات ولذلك اخترت سينوفارم».

ودعا إلى الأخذ بالأسباب في مواجهة الفيروس عبر اتباع الإرشادات التي تحد من تفشي الفيروس، وأخذ اللقاحات التي تقي منه وعدم الالتفات للشائعات.

ينتظر محمد السيد، وهو من الجالية المصرية في المملكة دوره للحصول على اللقاح بعد تسجيل طلبه في الموقع الرسمي.

السيد محاضر في الجامعة الأهلية اختار اللقاح الصيني، وعلل قائلًا: «أعاني من الحساسية، وسمعت بأن بعض من حصلوا على لقاح فايزر قد تعرضوا لبعض



العلاج بالأوكسجين من الأسطوانات للأجهزة المحمولة

الجودة في الرعاية الصحية أن العلاج بالأوكسجين في المستشفيات والمصحات والمرافق الصحية أصبح واسع الاستخدام بحلول ثلاثينيات وأربعينيات القرن العشرين، مع الاستمرار في علاج مرضى الحالات الحادة في المستشفيات، وعلاج الحالات المزمنة مثل السل في المصحات. ولفت إلى أن الأوكسجين لم يكن متاحًا بسهولة في المنزل.

العلاج المنزلي

وأشار إلى أن التطورات في الخمسينيات مهدت الطريق للعلاج بالأوكسجين في المنزل، وكانت شركات الغاز الصناعي توصل أسطوانات الأوكسجين إلى منازل المرضى.

التكاليف العالية بحسب دي غينيرو كانت وراء تطوير نظام فريد لتوصيل الأوكسجين للاستخدام المنزلي في السبعينيات مما أحدث ثورة في العلاج بالأوكسجين المنزلي باختراع مُكثَّف الأوكسجين الذي كان عبارة عن آلة كبيرة تقوم بترشيح الأوكسجين من هواء الغرفة. كانت الآلة وما زالت عبارة عن ضاغط يمتص الهواء، وتستخلص الأوكسجين بواسطة طبقات من المرشحات التي ترشح النيتروجين والمكونات الأخرى، وتخرج الأوكسجين النقي نسبيًا.

المكثفات في سبعينيات القرن الماضي تشبه أجهزة تلفزيون الكونسول، وكانت تزن مائة رطل أو أكثر وتستهلك الكثير من الطاقة الكهربائية، وكانت تحتاج لصيانة من قبل فني، وفقًا لدي غينيرو.

شكل احتياج أكثر من نصف مليون شخص من المصابين بمرض كوفيد - 19، وخاصة في البلدان منخفضة ومتوسطة الدخل، إلى العلاج بالأوكسجين كل يوم، تحدّيًا جديدًا في مكافحة انتشار الفيروس التاجي.

وتشير التقديرات إلى أن أكثر من نصف مليون شخص حول العالم - وعلى وجه الخصوص في البلدان منخفضة ومتوسطة الدخل - يحتاجون حاليًا إلى أكثر من 1.1 مليون أسطوانة من الأوكسجين يوميًا. وهذا أكثر من ثمانية ملايين متر مكعب في اليوم في الدول منخفضة ومتوسطة الدخل فقط.

متى بدأ العلاج بالأوكسجين وكيف تطور؟

تعرف الأطباء قبل قرون على الدور الكبير الذي يلعبه الأوكسجين في العلاج، وبعد توماس بيدوس أبو العلاج التنفسي وأستعان بجيمس وات لتوليد الأوكسجين والغازات الأخرى، وافتتح معهدًا للهواء المضغوط في بريستول بإنجلترا عام 1798، باستخدام الأوكسجين وأكسيد النيتروز لعلاج الربو وفشل القلب الاحتقاني وأمراض أخرى.

وقال جون إي هيفنر في الدراسة التي نشرها في مجلة رعاية الجهاز التنفسي تحت عنوان «قصة الأوكسجين» أن الاستخدام الفعّال للأوكسجين في الممارسة السريرية تطلب وقتًا حتى ابتكر Arbutnot Lane في عام 1907 أنابيب مطاطية كانت بمثابة قسطرة أنفية لتوصيل الأوكسجين، وطور جون سكوت هالدين (الذي وصفه مقال في المجلة الهندية للتخدير بأبي العلاج بالأوكسجين) تصاميم لأقنعة الأوكسجين الحديثة، واخترع ليونارد هيل خيمة الأوكسجين في عشرينيات القرن الماضي.

وكتب ستيف دي غينيرو في مقال نشره في موقع جمعية



أكثر كفاءة

في الثمانينيات والتسعينيات، تحسنت تقنية المكثف بسرعة، وأصبحت أصغر وأكثر كفاءة.

وبدأت الشركات منذ أوائل العقد الأول من القرن الحادي والعشرين، إنتاج مكثفات الأوكسجين المحمولة التي تنتج عادة ما يعادل لترًا واحدًا إلى خمسة لترات في الدقيقة من تدفق الأوكسجين المستمر، وتعمل بنظام تدفق النبض أو «تدفق الطلب» لتوصيل الأوكسجين فقط عند

استنشاق المريض.

وقال دي غينيرو أن الوحدات الأكثر أناقة وخفة وزنًا وفعالية تظهر كل عام، وأصبحت ذات نسب أمان عالية لدرجة يمكن للمريض حملها معه في رحلة سفره على متن الطائرة. وأضاف أن الاتجاه الجديد في تصنيع المكثفات يسعى لتزويدها بمستشعرات لمراقبة الوحدات عن بُعد، ودمج العلاج بالأوكسجين المنزلي والتطبيب عن بُعد وأصبح النموذج القديم للفحوصات الشهرية والتوصيلات الأسبوعية شيئًا من الماضي.





ريحانة حبيب

اختصاصي صعوبات تعلم
عضو المختبر الإبداعي



انتبهوا.. ربما تكون حساسية موسمية!

بدلاً من الحساسية. قد يواجه الطفل المصاب بالحساسية صعوبة في الانتباه أو التركيز على الواجب المدرسي إذا كانت حساسيته شديدة.

أحد الأسباب التي تكمن وراء صعوبة فهم الآباء للسبب الجذري لمثل هذه الأعراض، هو أنّ الأطفال غالباً ما يواجهون صعوبة في إيصال ووصف الأعراض بالتفصيل.

عند التشخيص، غالباً ما يتم سؤال الآباء الذين يعانون أطفالهم من أعراض الحساسية سلسلة من الأسئلة حول شدة تلك الأعراض؛ لتحديد ما إذا كانت مرتبطة بالحساسية الموسمية. يمكن أن تشمل هذه الأسئلة: كيف يكون أداء الطفل في المدرسة؟ وما إذا كان الطفل ينام جيداً، وما إذا كان الطفل يعاني من التهابات متكررة في الجيوب الأنفية والأذن، ومدة استمرار الأعراض على الطفل.

يمكن أن تستمر أعراض الحساسية الموسمية لفترة أطول مما قد يتوقعه الناس. حتى إذا ظهرت الأعراض على الطفل على مدار العام، فلا يزال من المحتمل أن تكون الحساسية الموسمية هي السبب؛ لأن الشخص قد يتحسس من أكثر من مادة أو نبات في أكثر من فصل من فصول السنة.

ومما يجدر بالإشارة، أنّ صعوبات التعلم والحساسية الموسمية ليستا متعارضتين. يمكن أن يعاني الأطفال من كليهما، وعلاج الحساسية الموسمية بالطبع لن يعالج صعوبة التعلم، لكن من المهم عدم الخلط بين الأعراض.

وهذا يقودنا للمثل القائل: «الانطباع الأول ليس صحيحاً دائماً»، فالتشخيص الدقيق يكشف لنا الحقائق المكونة.

هل سمعتم عن الحساسية الموسمية؟ هل لها علاقة بصعوبات التعلم؟

ستكشف لنا السطور الآتية إجابات هذه الأسئلة..

تُعد الحساسية الموسمية حالة شائعة، وتُسمى أيضاً بحمى القش. وتحدث الحساسية الموسمية في أوقات معينة من السنة، ولا سيما في الربيع أو الصيف أو الخريف، وذلك بحسب المادة التي يتحسس منها الشخص. وتظهر الأعراض بشكل رئيسي في الغشاء المبطن للأنف، ممّا يتسبب في التهاب الأنف، أو الغشاء المبطن للأجفان.

يمكن أن تسبب الحساسية الموسمية إزعاجاً للأطفال وكذلك البالغين. وفي بعض الأحيان عند ما يصاب الطفل بهذه الحساسية، يحدث خلط بين أعراض الحساسية الموسمية وعدم الانتباه أو صعوبات التعلم.

توضح الدكتورة ماريا جارسيا لوريت اختصاصية الحساسية عند الأطفال في مقال منشور في موقع الأخبار الطبية وعلوم الحياة أنّ بعض الأعراض المميزة لصعوبات التعلم أو المشكلات السلوكية، مثل التملل وصعوبة التركيز، يمكن أن تنشأ من عدم ارتياح الطفل بسبب الحساسية الموسمية.

فغالباً ما تتسبب الحساسية في تهيج الأطفال لدرجة عدم ارتياحهم أثناء جلوسهم، أو لمس وجوههم باستمرار. وقد يعاني هؤلاء الأطفال أيضاً من الصداع بسبب احتقان الأنف وضغط الجيوب الأنفية.

إنّ مثل هذه الأعراض يمكن أن تؤدي للتملل وعدم الانتباه في المدرسة، وهو ما قد ينسبه المعلمون وأولياء الأمور خطأ إلى اضطراب التعلم

منع الإطباق الخاطئ

بين الأسنان (3)



د. حوراء الراشد
طب وجراحة الفم والأسنان

31
مبارير
2021

كيفية تجنب عادات الفم السيئة وتصحيح الإطباق الخاطئ بين الأسنان:

عند تصحيح الإطباق الخاطئ يهدف أطباء الأسنان إلى الحصول على صنف الفئة الأولى من الإطباق بين الفكين، وذلك لكونه أقرب صنف لها يدعى بـ "الإطباق المثالي". وبالرغم من أن هذه المهمة صعبة في بعض الأحيان، إلا أنها قد تكون سهلة التجاوز والتجنب بناء على المرحلة العمرية للمريض كما سبق وذكر. فمثلاً في حال استمرار الطفل في مص إبهامه بعد عمر الـ 3 سنوات، فمن السهل على ولي الأمر قطع هذه العادة السيئة بطرق عديدة، عند استخدام هذه الطرق المذكورة أدناه وبمجرد قطعها بنجاح، بإمكان الطفل استرجاع الإطباق الطبيعي لأسنانه دون الحاجة إلى أي تدخل طبي.

إما إن لم يستطيع أولياء الأمور قطع العادات السيئة عند صغارهم فهنا يجب تدخل طبيب الأسنان وإرشاد الطفل ووالديه على الخيارات العلاجية المختلفة بناءً على العادة السيئة التي يعاني منها الطفل. وبالنسبة إلى الخطة العلاجية بحد ذاتها فهي تختلف من كل طفل إلى آخر، وذلك وفقاً إلى عمره ومدى تكراره للعادة السيئة والمدة الزمنية التي استمر فيها ممارسة تلك العادة السيئة. ولذلك يهدف أطباء الأسنان بشكل عام على التعرف على السبب الرئيسي الذي دفع الطفل للجوء إلى العادة السيئة أولاً، ومن ثم اختيار الخطة العلاجية المناسبة لتصحيحها. هناك طريقتان رئيسيتان لمعالجة هذه الحالات:

وسائل طبية وأخرى غير طبية، كما توجد أجهزة طبية لتصحيح العادات السيئة والتي تحول وتحدد من الإطباق الخاطئ بين الأسنان.

تتضمن الطرق الآتية الوسائل الغير طبية لقطع وتجنب العادات الفموية السيئة بشكل عام:

- دهن إصبع الطفل / إبهامه بقلم أحمر أو أسود*

- وضع مادة طعم غير سارة على المنطقة المخصصة*

- وضع الشريط اللاصق أو قفاز مسدود على الإبهام*

- تذكير الطفل باستمرار وتوقيفه عند ممارسة العادة الفموية السيئة

- مكافأة الطفل على قطعه للعادة السيئة أيأ كانت

يجب على الوالدين التحلي بالصبر أثناء إجراء هذه الخطوات وألا يطلبان الكمال إن لم يكن الطفل متعاوناً

في حال عدم استطاعة الوالدين قطع العادة السيئة بهذه الطرق فعليهم أخذ استشارة طبيب الأسنان قبل ظهور الآثار السلبية الناتجة عن العادة السيئة

تتضمن العلاجات الآتية الأجهزة الطبية لتصحيح العادات الفموية السيئة وتجنب الإطباق الخاطئ:

قطع عادة دفع اللسان

- النهج النفسي: قد تتضمن استشارة طبيب نفسي للفحص على نفسية الطفل التي قد تكون السبب في ممارسته لهذه العادة.

- الأجهزة الفموية: شوكة اللسان (Tongue Spike)، حارس اللسان (Tongue Guard)، جهاز الكوادهيلكس (Quadhelix) وهم عبارة عن أجهزة حادة/حامية تمنع اللسان من الاندفاع للأمام وبالتالي تعود الطفل على أن يبقى لسانه في الوضعية الصحيحة ويحافظ على الإطباق الصحيح بين فكيه وأسنانه.

قطع عادة التنفس الفموي

- تحويل الحالة لقسم الأنف والأذن والحنجرة للفحص عن أي انسداد في مجرى التنفس.

- من الممكن قطع هذه العادة عن طريق وضع شاشة بلاستيكية فموية تمنع التنفس عبر الفم وبالتالي تساعد على استرجاع التنفس الطبيعي.

- علاج العضلات الوظيفية.

عادة صرير الأسنان أو الاحتكاك الحاد ببعضهم

- النهج النفسي: قد تتضمن استشارة طبيب نفسي للفحص على نفسية الطفل التي قد تكون السبب في ممارسته لهذه العادة.

- تعديل الإطباق بين الأسنان عن طريق آلة برد/حفر الأسنان (Handpiece) - تقليص الطبقة السطحية، أو إعادة بناء الإطباق، أو استخدام التركيبات الصناعية، أو استخدام جهاز حامي للأسنان (Bite/Night Guard)

عض الشفة

- ممارسة تمارين شفوية

- العزف على آلات فموية لتقوية عضلات الوجه والشفيتين

- حامي للشفة (lip bumper)

- شاشة فموية كما سبق وذكر

* بشرط أن تكون جميع المواد المستخدمة آمنة ولا تسبب أي ردة فعل أو حساسية للطفل.



د. عبدالصمد جابون

استشاري طب بدني وإعادة التأهيل الحركي
المملكة المغربية

تعامل مع مريضك بلطف فإنه أمانة

الوقت الكافي حتى يصدق بأوجاعه وآلامه. بعد ذلك، يتوجب على العاملين بالمجال الصحي مباشرة الفحوصات بكل لطف وهدوء. وخلال جميع أطوار العلاج، على كافة المتدخلين التحلي بضبط النفس وتجنب الحديث ذو الحمولة السلبية، والتركيز على ما هو إيجابي حتى تتحسن الحالة النفسية للمريض فيتقوى بذلك أداء جهازه المناعاتي ومن ثم استرجاع عافيته في أقرب الآجال.

وأثناء فترة تواجده بالمشفى، يتعين تذكير الشخص المريض بمسألة الرضا بقضاء الله وقدره وأن المرض فقط ابتلاء وتدبيره يكون باتخاذ الأسباب. كما أن إشراك الأهل والأصدقاء في سلسلة العلاج، له الأثر الطيب في تعزيز شعور المريض بقيمة نفسه وأنه محور الإهتمام، إضافة إلى إكسابه الشجاعة والثقة فيمنحونه الشحنة الإيجابية اللازمة لتجاوز وعكته الصحية فيستعيد عافيته وتنبض الحياة من جديد.

إن تجويد سلة الخدمات الطبية المقدمة للمريض لا ترتبط أساساً بتوافر المنظومة الصحية على الإمكانيات المادية واللوجستية المتطورة، وإنما هي رهينة بالتعامل الإنساني الراقي لجميع مكونات الفريق الطبي من خلال بذل الجهد في فهم المريض والإلمام بجوانبه النفسية والإجتماعية والثقافية، فيسهم بذلك في تعزيز التجاوب وترسيخ الثقة وتذليل مختلف العقبات، مما يترك في المريض الأثر الطيب وبالتالي تحقيق الرعاية الصحية المنشودة.

لطالما شبهت المريض إبان فترة دوامي بالمشفى بالطفل، واعتبرته دائماً شخصاً حساساً للغاية مما يستوجب مراعاة خصوصيته وحسن معاملته واحترامه. فالمريض بطبيعة الحال يزور المشفى «رغماً عنه» طالباً العلاج وآملاً تغيير وضعيته الصحية للأفضل، ومن الطبيعي أن يراوده الإحساس بالضعف أو بالنقص أو حتى بالخوف من المجهول. وهنا يبرز الدور المحوري لفن التعامل مع المريض في مسار العلاج، خصوصاً السهر على ضمان راحته النفسية بكل السبل المتاحة والممكنة على اعتبار أن الرعاية الصحية التي يحتاجها المريض هي رعاية نفسية في المقام الأول إلى جانب الرعاية الطبية والشبه الطبية وكذا تناول الأدوية وحصص العلاج.

فقد أشارت مؤخرًا العديد من الدراسات والأبحاث الميدانية المنجزة في مجال تقييم المردودية الصحية، إلى أن ثلثي الحالات المرضية الواردة على العيادات ومراكز العلاج ظهرها خلل بدني (اضطراب أحد الأجهزة الوظيفية للجسم) لكن أغلبها راجع فقط لعلة نفسية. وفي بعض الحالات الأخرى، فإن التعافي من المشاكل الصحية البدنية مرتبط بشكل وثيق بالاهتمام المناسب بالشق النفسي، مما يستدعي تطوير القدرات التواصلية لمهنيي الصحة وتنوعها قصد الإستجابة الفعالة لمتطلبات المريض.

أولى خطوات التعامل الجيد مع المريض تبدأ باستقباله بابتسامة ينشرح لها فؤاده فتتغدى روحه بالأمل والتفاؤل، ثم احتواءه والإنصات الجيد لشكواه المرضية وتمكينه من

03 Cerebral Palsy

الشلل الدماغي



د. محمود هشام
اختصاصي المخ والأعصاب

الشلل الدماغي هو مجموعة من الاضطرابات التي تؤثر على قدرة المريض على الحركة والمحافظة على التوازن والوضعية ويعتبر من أكثر الحالات المسببة للعجز في الطفولة، وينجم عن خلل أو أذية في تطور ونمو الدماغ مما يؤدي إلى خلل في قدرة الشخص على التحكم بعضلاته وجسمه.

العلاج والتدريب:

الحقيقة أنه لا يوجد شفاء كامل للشلل الدماغي، لكن الأدوية يمكن أن تحسّن حياة المرضى، عندما يبدأ برنامج العلاج في أقرب وقت ممكن. بعد أن يتم وضع تشخيص الإصابة بالشلل الدماغي، يعمل فريق من المعالجين الصحيين مع الطفل والأسرة تهدف إلى وضع خطة لمساعدة الطفل على الوصول إلى أفضل الإمكانيات والقدرات.

تشمل العلاجات الشائعة كل من الأدوية، الجراحة، دعائم التقويم، العلاج الطبيعي والانشغالي، علاج الكلام. بالمقابل لا يوجد علاج واحد هو الأفضل لجميع الأطفال المصابين بالشلل الدماغي فكل طفل وضعه المستقل، ويلزم التنسيق مع طبيب الأطفال لفهم جميع فوائد التدابير أو تأثيراتها الجانبية المحتملة.

الأسباب وعوامل الخطورة:

يحدث الشلل الدماغي بسبب التطور غير الطبيعي للدماغ أثناء المرحلة الجنينية أو بعد الولادة أو بسبب أذية الدماغ المتطور، مما يؤثر على قدرة الدماغ على التحكم في عضلات الجسم بالإضافة إلى احتمال حدوث الاضطراب الذهني.

يمكن أن تحدث أذية الدماغ التي تؤدي إلى الإصابة بالشلل

الدماغي قبل الولادة أو أثناء الولادة أو في غضون شهر بعد الولادة أو خلال السنوات الأولى من حياة الطفل، حيث يكون الدماغ ما يزال في طور النمو. عند حدوث تلك الأذية قبل أو أثناء الولادة ينتج الشلل الدماغي الخلقي الذي يشكل غالبية الحالات 85 - 90%. ويشكل نقص الأوكسجين أثناء الولادة نسبة بسيطة من الأسباب التي تؤدي إلى الشلل الدماغي الخلقي على عكس ما يعتقد معظم الناس.

تتضمن عوامل الخطورة لحدوث الشلل الدماغي الخلقي كل من نقص الوزن عند الولادة (أقل من 2500 غ)، الولادة المبكرة، ولادات التوائم، العدوى أثناء الحمل، إصابة المولود باليرقان، مضاعفات الولادة مثل انفصال المشيمة الباكر أو مشاكل الحبل السري مما ينقص تزود الجنين بالأوكسجين، إصابة الأم الحامل ببعض الأمراض مثل الصرع أو اضطراب الغدة الدرقية، استعمال الأم بعض أنواع علاجات العقم.

وقد تحدث أذية الدماغ بعد أكثر من 28 يوماً من الولادة فينتج الشلل الدماغي المكتسب، الذي يكون عادةً مرتبطاً بعدوى (مثل التهاب السحايا) أو بعض أنواع العدوى الناجمة عن عدم الحصول على اللقاحات اللازمة، رضوخ الرأس الناجمة عن الحوادث أو السكتات الدماغية الناجمة عن اضطرابات في تخثر الدم وغيرها. أحياناً لا يعرف السبب بدقة (مجهول السبب) وربما تملك الوراثة دوراً.



شهرياً في:
Ruyan رويان

تتوفر نسخ

Daily
Public Relations
الطبي
MEDICAL



اجعل قراءتها من أولوياتك



ليبب الشهابي

مختص في السلامة الغذائية

البطاقات التعريفية طريقك إلى الغذاء الآمن

والبائع من جهة وبين البائع والمشتري من جهة أخرى، وهي - بحسب اشتراطات هيئة الدستور الغذائي - أي شعار، علامة، ماركة أو صورة أو وصف مطبوع أو محفور أو ملاحظ للمادة الغذائية يضعه المنتج لوصف بضاعته، ويهدف منها إلى تعريف المستهلك بالمعلومات الأساسية المتعلقة بمنتجه؛ كي يحافظ على المنتج في ظروف تخزينه المناسبة له كي يضمن سلامته وجودته إلى غير ذلك من الأمور.

ويجب أن تكون البطاقات التعريفية للمواد الغذائية مساهمة في تعزيز صحة المستهلك عن طريق تزويده

مع تطور الصناعات الغذائية على مر الزمن تطورت تبعاً لذلك البطاقات التعريفية للمواد الغذائية، وأصبحت التشريعات والمواصفات المتعلقة بها والتي تضعها الجهات الرقابية والتشريعية ذات العلاقة أكثر تنظيماً، فما هي البطاقات التعريفية للمواد الغذائية؟ وما هي أهميتها ودورها؟

بطاقة تعريف المواد الغذائية هي المعلومات الموجودة على عبوة المواد الغذائية التي يضعها المُصنّع، ويراهها المستهلك أو المشتري على رفوف العرض في محلات التجزئة؛ ما يجعلها وسيلة التواصل الأولية بين الصانع



htp_group

+973 17 5500 56



مجموعة صيدليات مدينة حمد
HAMAD TOWN PHARMACY GROUP

Daily
Public Relations
الطبي
MEDICAL

توفر
نسختك

شكري
أي



أحمد آل نوح
مدرب حياة صحية

توقفت الأندية.. والرياضة مستمرة

أثناء كتابة سطور المقال، صدر القرار الرسمي من فريق البحرين المعني بمكافحة فيروس كوفيد - 19، بإغلاق النوادي الصحية مجدداً لمدة ثلاثة أسابيع بسبب ازدياد الإصابات في مملكتنا الحبيبة.

بطبيعة الحال الخبر كان حزيناً جداً بالنسبة لمرطادي الأندية الصحية، وأنا أحدهم فالأندية الصحية متنفس صبي للشباب، حيث يفرغون طاقاتهم ويتنافسون بينهم للوصول لأفضل النتائج وفي مختلف الألعاب الرياضية التي تمارس داخل الأندية الصحية.

اليوم الوضع اختلف ولا بد من إيجاد البدائل المناسبة التي تعطي الإنسان جسم صحي متناسق وأيضاً قوة بدنية ولياقة عالية؛ لا يوجد مبرر لتوقف عن ممارسة الرياضة بحجة إغلاق الأندية، هناك عدة بدائل مناسبة للجميع وبالإمكان ممارستها حين إعادة فتح الأندية من جديد، ومنها:

1. ممارسة الرياضة في المساحات الخارجية: لازال المجال متاحاً لممارسة مختلف الرياضات في مضامير المشي أو أي مكان آخر مفتوح.
2. الاشتراك في الأندية الصحية التي توفر تمرين خارجي: هناك عدة أندية وضعت أجهزة التدريب خارج المقر، ليكون المكان مناسباً لأداء التمارين الرياضية.
3. الانضمام لصفوف التدريب "أون لاين": بالإمكان الانضمام لصفوف التدريب المباشرة التي تبث باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي.
4. الدرجات الهوائية
5. ممارسة تمارين بوزن الجسم أو بأوزان خفيفة داخل المنزل.

تلك خمس خيارات مختلفة لمواصلة الرياضة وعدم التوقف في ظل الظروف الطارئ الذي تمر فيه البلاد.

ولا نغفل ذكر أهمية الالتزام بالتغذية الصحية التي بدورها سوف تساهم بشكل كبير على إبطالنا للهدف المنشود.

بالمعلومات المتعلقة بالمنتج الغذائي لجهة الجودة أو تلفت انتباهه إلى الأخطار الكامنة جراء استهلاكه لبعض المواد الغذائية، أو المحتويات التي ربما لا تتناسب مع حالات مرضية معينة، أو يسبب استهلاكها بعض المشاكل الصحية كالحساسية أو فرط النشاط عند الأطفال مثلاً، ما من شأنه أن يعين المستهلك على تفادي استهلاك الأغذية التي لا تتناسب مع حالته الصحية أو قد تتسبب له بضرر ما عند استهلاكها.

ولأن المواد الغذائية ذات أشكال وأصناف متعددة، فمنها الأغذية العادية التي ينتجها المصنعون عن طريق إضافة بعض المضافات الغذائية، والتي لا تكون جميعها مسموماً باستخدامها في التصنيع الغذائي، ومنها الأغذية التي تتم تعبئتها فقط في عبوات خاصة وطرحها في الأسواق، وغير ذلك من أصناف وأشكال، لذا فإن أهمية البطاقات التعريفية لا تقف عند المستهلك، فهي من الأهمية بمكان لموظفي الجهات الرقابية في الموانئ للتعرف على محتوياتها، وتحديد ما هو مسموح به، وما هو غير مسموح به، هذا طبعاً مع إرسال عينات للتحليل المختبري لمطابقة البيانات الإيضاحية ما تظهره نتائج التحليل، كما أن هذه البطاقات مهمة جداً لوحدة التفتيش المختصة بمسح الأسواق ومخازن المستوردين وغيرها.

وعادة ما تنصح الأجهزة الرقابية في معرض بثها للرسائل التثقيفية بعدم شراء منتجات غذائية لا تحمل بطاقات إعلامية فهي مجهولة المصدر لأن إمكانية الغش والتدليس فيها أكثر توقعاً، كما أنها تفتقد إلى المعلومات الأساسية الواجب توافرها في البطاقة التعريفية، مما يجعل فهم المستهلك للمنتج أمراً غير ممكن، وبجعل تعقب المنتجات في الأسواق مستحيلاً.

وعلى الرغم من أن إضافة بعض المعلومات أمر طوعي إلا أن على المنتجين أن يتبعوا الإرشادات التي تتضمنها المواصفات من أجل ضمن عدم احتواء البطاقات التعريفية على معلومات مضللة من شأنها أن تضر بالمستهلك أو تتسبب له بمشاكل صحية في حال قام باستهلاكها عندما تكون هذه المعلومات غير موجودة في البطاقة التعريفية.

ومن الأمور التي يجدر بالمستهلك الاطلاع عليها في أي منتج هو طريقة استعماله وما يمكن أن يحتويه بطاقته التعريفية من تحذيرات وخصوصاً تلك الدعاوى الطبية التي لا تكون مستندة إلى أي دليل علمي، أو لا يكون المنتج مرخصاً من الجهات المختصة خصوصاً مع انتشار وسائل البيع الإلكتروني والتسويق عبر الإنترنت، كالمنتجات التي تستخدم للتخصيس أو غيره مما يمكن أن يتسبب في مشاكل صحية لا تحمد عقباها، أو ربما بعض المنتجات الغذائية التي لا يجب على المستهلك تعاطيها بدون استشارة الطبيب الذي يمكنه فقط دون غيره أن يحدد مدى صلاحيتها لهذا المريض أو ذاك.

حرقّة المعدة ترفع خطر الإصابة بسرطان المرئيء



أظهرت دراسة كبيرة للحكومة الأمريكية أن الأشخاص الذين يعانون من حرقّة المعدة المزمنة قد يواجهون مخاطر متزايدة من عدة أنواع نادرة من السرطان.

وجد الباحثون أنه من بين أكثر من 490 ألف أمريكي تتراوح أعمارهم بين 50 عامًا وما فوق، كان الأشخاص المصابون بمرض الارتجاع المعدي المرئيء (GERD) لديهم حوالي ضعف خطر الإصابة بسرطان المرئيء أو الحنجرة.

ونشرت WebMD تقريرًا عن الدراسة أوضح أن ارتجاع المرئيء أو الارتجاع الحمضي يحدث عندما تهرب أحماض المعدة بشكل مزمن إلى المرئيء، وهو الأنبوب العضلي الذي يربط الحلق بالمعدة وأكثر الأعراض شيوعًا هي الحموضة المعوية. الحالة شائعة للغاية، وتؤثر على ما يقدر بنحو 20% من الأمريكيين، وفقًا لمعاهد الصحة الوطنية الأمريكية (NIH).

البلع، وألم في الصدر، وبقعة في الصوت أو تغييرات في الصوت، وسعال مزمن، وفقدان الوزن.

وشدد كامبل على أنه «من المهم ملاحظة أن ظهور هذه العلامات أو الأعراض لا يعني بالضرورة إصابة الشخص بالسرطان في أحد مواقع الأعضاء هذه». لكنه قال إن أي شخص يعاني من ارتجاع المرئيء ويلاحظ هذه الأعراض يجب أن يتحدث إلى طبيبه.

ووافقه أبنيت قائلاً على الأشخاص الذين يعانون من أعراض ارتجاع المرئيء استشارة الطبيب عن تغييرات نمط الحياة والأدوية التي يمكن أن تساعد.

تتضمن أساليب نمط الحياة لإدارة مرض الارتجاع المعدي المرئيء اتباع نظام غذائي صحي، والإقلاع عن التدخين، والحد من تناول الكحوليات، والتخلص من الوزن الزائد.

وأشار أبنيت إلى أن هذه الإجراءات نفسها يمكن أن تساعد في الحد من مخاطر العديد من أنواع السرطان المختلفة.

الدراسة الجديدة التي نُشرت في 22 فبراير في مجلة Cancer تربط مرض الارتجاع المعدي المرئيء بنوع ثان من سرطان المرئيء - يسمى سرطان الخلايا الحرشفية - وكذلك سرطان الحنجرة.

وأكد الخبراء أن الخطر المطلق منخفض ولفقوا إلى أن الغالبية العظمى من المصابين بالارتجاع المعدي المرئيء لن يصابوا أبدًا بالسرطانات، وكلها نادرة إلى حد ما.

قال كريستيان أبنيت، الباحث في المعهد الوطني الأمريكي للسرطان الذي قاد الدراسة: «النتائج التي توصلنا إليها لا ينبغي أن تثير قلق الأشخاص المصابين بارتجاع المرئيء».

ووصف بيتر كامبل، المدير العلمي لأبحاث علم الأوبئة في جمعية السرطان الأمريكية، الدراسة بأنها «صلبة»

لا توجد اختبارات فحص قياسية للسرطان. لكن كامبل قال إن الأشخاص الذين يعانون من ارتجاع المرئيء يمكن أن يكونوا على دراية بالأعراض المحتملة، والتي تشمل صعوبة في



حسين آل ناصر
اختصاصي نفسي إكلينيكي أول
المملكة العربية السعودية

عاطفة المراهق

التغيرات الانفعالية. ومن هذه الآثار تكسير الأشياء، وإيذاء الذات، بالإضافة لتغيرات في المظهر الخارجي وانشغال بهذه التغيرات، وليس انتهاء بالغضب المبالغ فيه لآفته الأسباب.

ورغم حدوث هذه التغيرات، إلا أنه يمكن اعتبارها تغيرات طبيعية وفي حدود مرحلة مؤقتة، والأمر يحتاج لالتفات عند حدوث أزمات عاطفية تحدث نتيجة انفصال علاقة عاطفية.

وكما ذكرنا آنفاً فإن هذه الأزمات قد تحدث نتيجة خلط العواطف وتفسير التصرفات البسيطة على أنها حب أو غير ذلك.

ولعل من أبرز المشكلات العاطفية لدى المراهق هي التعلق الشديد بالآخر، أو الحب من جانب واحد، وقد يكون الدافع لهذه المشاعر جنسياً، لذا قد تؤدي هذه الدوافع للغيرة وبالتالي للوقوع في الجرائم المختلفة.

والسبيل إلى تقليل المخاطر الناجمة عن هذه الأزمات العاطفية يكون بالتوجيه والمناقشة وإعطاء المراهق فرصة للتعبير والتفريغ بطرق سوية كالكتابة والرسم، كما أن على المراهق أن يضع حدوداً للعلاقة مع الجنس الآخر، وأن يفرق بين الانجذاب الجنسي والحب، وأن يكون واعياً بالتغيرات الانفعالية واحتمالية تطورها وتأثيرها السلبي عليه وبالتالي على أسرته ومجتمعه.

حظيت مرحلة المراهقة باهتمام بالغ من المختصين وأولوها عناية خاصة وكتبوا فيها باستفاضة، ولا نكاد نجد مخطئاً أو مهتماً بعلم نفس النمو لم تكن المراهقة واحدة من أهم زواياه وأطروحاته.

وبعكس ما هو شائع عن مصطلح المراهقة وتعريفها من كون المراهقة تعني الطيش والتهور والانحفاع بل على العكس تماماً، إنها مرحلة تعني التدرج نحو النضج النفسي والبدني والجنسي والمعرفي.

يمر المراهق بتغيرات كثيرة تشمل الأصعدة كافة، ومن أهم هذه التغيرات ما يعرف بالتغيرات الانفعالية.

ونظراً لهذه التغيرات يعتقد المراهق أنه فريد في تفكيره ومشاعره، كما أن ذكرياته مهمة لذا يكتبها على الحائط في المدرسة والشوارع المختلفة، بالإضافة إلى أن عنده حساسية انفعالية وتذبذباً عاطفياً ملحوظاً ومؤثراً.

يرسم المراهق صورة خيالية لمحبهه من دون الاعتماد على أدلة واقعية بل بالاعتماد على افتراضات لتصرفات الجنس الآخر وتفسيرات غير واقعية لها، فقد يفسر الابتسامة غير المقصودة على أنها إعجاب، والتعاملات الرسمية على أنها تقدير من نوع خاص يعود لشعور انفعالي أو حب له، وكل ذلك عارٍ من الصحة.

تنتج آثاراً نفسية واجتماعية مختلفة بسبب هذه

متلازمة

تكيس المبايض

والأعراض الظاهرة على المريضة كالسمنة، أو اضطراب الدورة الشهرية، أو ظهور شعر الوجه أو العقم.

الأسباب وعوامل خطر الإصابة:

أسباب الإصابة غير واضحة بشكل كافٍ حتى يومنا هذا، ويرجح بأنها خلل جيني أو عوامل وراثية، وترتبط مقاومة الخلايا للإنسولين وزيادة نسبه ارتباطًا شديدًا بمتلازمة تكيس المبايض.

تشكل متلازمة تكيس المبايض خطورة على السيدات على المدى البعيد حيث تزيد من خطر الإصابة بـ:

- مرض السكري
- أمراض القلب
- ارتفاع ضغط الدم
- سرطان الرحم
- سرطان الثدي

- العقم والإجهاض المتكرر

في علاج تكيس المبايض يركز على الأعراض التي تعاني منها المصابة، ونلجأ للتالي:

- أدوية تنظيم الدورة (حبوب منع الحمل) وتستخدم لعلاج مشاكل حب الشباب وزيادة نمو شعر الوجه

- أدوية هرمون البروجستيرون

- أدوية لتخفيف مقاومة الإنسولين

- تحفيز المبايض وعملية التبويض لزيادة فرصة الحمل للاتي تعاني من تأخر الإنجاب

وبالنسبة لمشكلة السمنة الناتجة عن تكيس المبايض يتعامل معها بالحمية الغذائية وممارسة الرياضة.

وختامًا أنه لا داعي للقلق والخوف من هذا الاضطراب فمع التطور الطبي الحديث بات التشخيص المبكر والعلاج سهلين.



د. ريهام فتحي
طبيب عام

هل تعانيين من زيادة غير مبررة بالوزن؟

هل تعانيين من شعر زائد بالوجه بالإضافة لزيادة في حب الشباب؟

هل تعانيين من عدم انتظام بالدورة الشهرية؟

إذا كنتي متزوجة هل تعانيين من تأخر الإنجاب؟

إذا كانت الإجابة «نعم» فهذا المقال موجه لك..

عليك الانتباه فقد تكوني مصابة بمتلازمة تكيس المبايض..

ما هي متلازمة تكيس المبايض؟

بلغة بسيطة هو اضطراب وظيفي قد يكون ذو خلفية جينية ناتج عن زيادة في إفراز هرمون الإندروجين (هرمون الذكورة) من المبايض ويترتب على تلك الزيادة عدة اضطرابات وصفات تظهر على المصابة. وتعتبر متلازمة تكيس المبايض من أكثر الاضطرابات الهرمونية شيوعا لدى الفتيات والسيدات بنسب تتراوح بين 5 - 10 %، وتمثل حوالي 20 % من أسباب العقم لدى المتزوجات.

أبرز أعراضها:

- اضطراب بالدورة الشهرية

- زيادة بالوزن أو السمنة

- زيادة في شعر الوجه وحب الشباب

- العقم

التشخيص: يظهر السونار تكيسات وظهور حويصلات داخل المبيض أو زيادة بحجم المبيض بالإضافة للعلامات



جليزا

تستقبل كبدًا متجاوزة كوفيد - 19



مصدر الصورة: مايو كلينك

المضي قدمًا في عملية زرع الكبد لجليزا التي تعاني من مرض خطير إضافة إلى كوفيد - 19.

وأوضحت: «حالتها كانت صعبة فقد تعطلت كليتها وخضعت لغسيل دم، ودخلت في غيبوبة بسبب فشل الكبد وتستعين في تنفسها بجهاز تنفس صناعي. كان علينا اتخاذ قرار سريع للغاية على ضوء القليل من البيانات لإرشادنا». وواصلت: «لكن عملنا الجماعي بتأسيس فريق من المتخصصين في الأمراض المعدية، والرعاية الحرجة، وأمراض الكبد، والتخدير، وجراحة الزرع، جعل من الممكن المضي قدمًا على الرغم من تشخيصها بـ كوفيد - 19».

وأشار البيان المنشور على موقع المستشفى أنه من المرجح أن جليزا هي أول مريض في Mayo Clinic يخضع لعملية زرع كبد مع إصابتها بالفيروس التاجي.

بعد شهرين من العلاج والتشافي، وصفت د. جولي هيمباخ رحلة جليزا الرياضية الشابة إلى الشفاء بأنها «رائعة».

جليزا العداة والتي بدأت في المشي دون مساعدة تتطلع إلى استعادة قوتها مرة أخرى والتمكن من الركض مرة أخرى، وتطمح للمشاركة في الألعاب الأولمبية.

وجه القطاع الصحي في العالم كل طاقاته لمواجهة الوباء الذي انتشر بسرعة كبيرة منذ الأشهر الأولى لاكتشاف الفيروس التاجي كوفيد - 19، وكشفت التقارير عن تضرر مسار صحية في السيطرة على الأمراض والأورام بسبب تعطل أو تباطؤ برامج الفحوص الدورية، وفقد الآخرون فرصهم في الإنجاب مع توقف برامج التخصيب العلاجية، ولا زال آخرون ينتظرون دورهم لزرع أعضاء جديدة في أجسامهم.

جليزا جيبسون الطالبة الجامعية ذات الـ 19 ربيعًا من ولاية بنسلفانيا قفزت على العوائق التي فرضها الفيروس التاجي على زراعة الأعضاء، وتلفت تبرعًا لزراعة كبد. وفقًا لتقرير نشر في موقع مايو كلينك.

بدأ الأمر سريعًا فقد أحست بضيق بعد يومين من الغثيان والقيء، واتصلت للطوارئ الصحية ونقلت جواً إلى مستشفى مايو كلينك في مانكاتو، وكشفت الفحوصات إصابتها بفشل كبدي حاد وفيروس كوفيد - 19.

وقالت رئيسة قسم جراحة زرع الأعضاء في Mayo Clinic في روتشستر د. جولي هيمباخ كان على فريقنا الطبي اتخاذ قرار صعب بشأن



ألزهايمر أمام لحظة حاسمة

يُعتقد أغلب العلماء أنه قد يكون المسبب الرئيس لمرض ألزهايمر، غير أن الأدلة المتوفرة عن فعالية العقار متضاربة؛ إذ أسفر اثنان من اختبارات المرحلة الثالثة بالتجارب الإكلينيكية للعقار عن نتائج متناقضة، كما أن لجنة استشارية مستقلة شككتها إدارة الغذاء والدواء الأمريكية لتقييم فعالية العقار تقول إن البيانات المتاحة لا تدعم استخدامه.

يُذكر أن عقاقير مرض ألزهايمر الوحيدة المسموح باستخدامها حتى الآن تعالج أعراضه الإدراكية كفقدان الذاكرة، ولا تؤثر على تطور المرض.

توقعت محررة Nature هولي إلس أن تبتّ الجهات التنظيمية في الولايات المتحدة خلال هذا العام في مسألة ما إذا كانت ستسمح باستخدام أول عقار يفيد الباحثون بقدرته على إبطاء تطور مرض ألزهايمر، أم لا.

وأوضحت في تقرير الأحداث العلمية المرتقبة خلال هذا العام أن العقار يُعرّف باسم «أديوكانوماب» aducanumab، وقد طورته شركة «بيوجين» Biogen للمستحضرات الحوائية، ويتألف من جسم مضاد يرتبط ببروتين دماغي لزج يُسمى «أميلويد» amyloid.

alHELLibh
alHELLi.com
alHELLi.com 33581335

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



تتوفر نسخ

Daily
الطبي
MEDICAL

شهرياً في... ..

الطبي
SUPERMARKET

المستشفيات

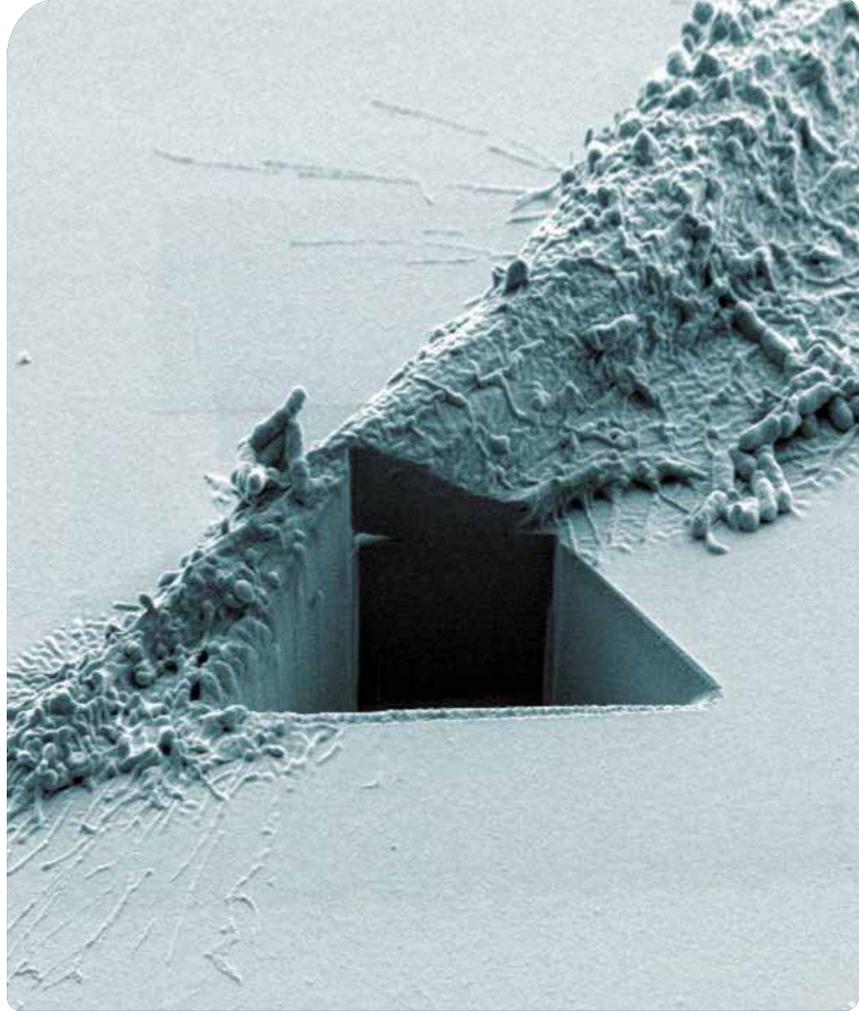
17289092	طوارئ السلمانية
17288888	مجمع السلمانية الطبي
17766666	المستشفى العسكري
17828282	مستشفى ابن النفيس
17253447	مستشفى الإرسالية الأمريكية
17444444	مستشفى الملك حمد
17279300	مستشفى الطب النفسي
17741444	مستشفى الخليج التخصصي للأسنان
17592401	مركز علاج للعلاج الطبيعي
16000002	مركز الموسوي للعيون
17311180	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



Credit: Chris Bakal and Nick Moser

تمزيق السرطان

نشر موقع Nature النسخة العربية تقريرًا تحت عنوان أفضل صور العلوم لعام 2020 ضمنه صور لخلية سرطانية مزقتها شعاع أيوني.

وورد في التقرير أن علماء تمكنوا من شق الخلية السرطانية باستخدام شعاع أيوني، فقد نَسَفَ الشعاع جزءًا منها، كاشفًا عن مقطع عرضي لها، كما أحدث الشعاع قطعًا على شكل مثلث في سطح الركيزة المصنوعة من السيليكا التي بُنِتَ الخلية عليها.

وذكر أن من شأن هذه التقنية، التي تُعرف بتقنية «الطن باستخدام الشعاع الأيوني»، أن تتيح للباحثين إمكانية فحص الخلايا السرطانية من الداخل، على نحوٍ من التفصيل غير مسبوق.



د. نبيل تمام

استشاري وجراح أنف وأذن وحنجرة

طب السمعيات

والإتزان

الأفراد، وفي حالة عدم الاستجابة يحال المريض إلى برنامج ومشروع زراعة القوقعة الإلكترونية في وزارة الصحة بمجمع السلمانية الطبي.

هذا ما نحاول القيام به وتطويره في مركز نبيل تمام الطبي من تجهيز المركز بوسائل وأجهزة تقييم السمع لحدثي الولادة وللأطفال والبالغين، نذكر منها جهاز قياس الانبعاث الصوتي، وجهاز قياس السمع للأطفال والكبار، وجهاز قياس ضغط الأذن الوسطى وجهاز اختبار السمع الجذعي، الى جانب جهاز في إن جي لتشخيص وتأهيل دوار الرأس.

انضمام الدكتورة أماني السني التي تحمل درجة الماجستير في السمعيات والإتزان جاء ليضيف نقلة نوعية لإكمال الرؤية الاستراتيجية والأهداف الرئيسية للمركز في ما يخص خدماته التخصصية في البحرين.

وللحديث بقية عن تطوير وتوفير المعينات السمعية قريباً.

تعرف ويكيبيديا السمعيات بالعلم الذي يدرس السمع والتوازن والاضطرابات المرتبطة بذلك، حيث يعمل الممارسون في هذا التخصص على معالجة المصابين بفقدان السمع، والقيام بعملية التأهيل السمعي للأشخاص الذين يعانون من الضعف السمعي، بالإضافة إلى إجراءات وقائية تتعلق بأي من الأضرار التي تتعلق بالجهاز السمعي، وشاعت تلك التسمية منذ العام 1946.

الدور الذي يلعبه اخصائي علم السمعيات يكمن في تشخيص مشاكل السمع وتحديد نسبته ومحاولة معرفة سببه، وثقيف الناس والمجتمع بالمسببات المؤثرة على السمع، وإجراء الكشف المبكر للصمم عند الأطفال حديثي الولادة، وإعداد برامج وقائية لذلك.

الاخصائي يقيم طنين الأذن أيضاً ومحاولة معرفة السبب والوقاية منه ومحاولة علاجه، إلى جانب محاولة تشخيص وتأهيل مشاكل دوار الرأس.

يلعب الاخصائي دوراً هاماً في معالجة مشاكل السمع العصبية بتحديد وتركيب سماعات الأذن لتعين السمع لدى

ثقافة صحية من معين صافي



Daily
Public Relations

الطبي
MEDICAL



(+973) 17686313
(+973) 33600366



daily public relations



@dailypublicrelations



(+973) 17919313



www.dailypr-me.com



@dailyprbh

عيادة أمراض النساء
والعقم وأطفال الأنابيب
عيادة الأسنان



عرض خاص بمناسبة عيد الأم 01-31 مارس



رعاية المرأة
تخصصنا

+973 17660345

+973 39693661

 eva_medicalcentre