

# محتجنا

في  
البلاد

Issue 01  
www.albiladpress.com



## المستشفى الخليجي الأمريكي

صرح وطني برؤى مبتكرة

، الصحة  
في البحرين..  
مسيرة  
الإنجازات

، رهاب  
الكورونا..  
الوجه الآخر  
للجائحة

، الصيام  
الآمن  
لمرضى  
السكري



# العناية بالعينين خلال انتشار فيروس كورونا!

## لحفاظ على سلامتك

احرص على غسل يديك باستمرار، وتجنب لمس وجهك وعينيك بيديك



إذا كنت ترتدي العدسات اللاصقة، يفضل أن تستبدلها بالنظارات الطبية



احرص على الذهاب للمستشفى لعلاج الحالات الطارئة والحرارة فقط



استخدم الاستشارات عن بعد عبر الاتصالات الهاتفية أو عبر الفيديو



إذا كان يجب أن تلمس عينيك لأي سبب - حتى لوضع دواء العيون - اغسل يديك أولاً بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية على الأقل. ثم اغسلها مرة أخرى بعد ذلك



تشير التقارير أن فيروس السارس يمكن أن يتسبب بالتهاب العين الوردية (التهاب الملتحمة)، ويمكن العثور عليه في دموع المصابين بفيروس كوفيد-١٩

لذلك تغطية العينين يمكنها أن تحد من خطر إصابتك بالعدوى



Bahrain Specialist  
Hospital & Clinics

للاستشارات عن بعد، الرجاء الاتصال على

**17812222**

قسم طب وجراحة العيون

تصدر عن دار البلاد  
للصحافة والنشر والتوزيع  
www.albiladpress.com

مدير الملحق  
سيد علي المحافظة

التدقيق  
أحمد نصيف

الإخراج الفني  
عاصم الكوهجي

تصوير  
رسول الحجيري  
خليل إبراهيم  
أيمن يعقوب

للتحرير والإعلان  
36873335 17111472



sehatona@albiladpress.com



@sehatonabh



رقم التسجيل الدولي  
ISSN 1985 - 8566

هكذا  
انطلاقة «صحتنا في البلاد» مع تفتح  
أزهار الربيع.



عامٌ مضى، أبى إلا أن يحفر تجربته القاسية في  
نفوس من عاشها.

وها نحن نلج عاقًا آخر، إلا أن الحقيقة التي  
بات يؤمن بها الجميع هي أن «ما بعد كورونا  
لن يكون كما قبله»، فالجائحة ليست بدعًا من  
الأحداث التي غيرت مجرى التاريخ.

ليس مهمًا أن ندرك هذه الحقيقة، بقدر أهمية  
أن نكون في المكان المناسب وفي الوقت  
المناسب، فالشأن الصحي بات أحد الركائز  
المهمة والرئيسية التي تحدد مصير الأمم بكل ما  
تمتلكه من إمكانيات وموارد.

أسميناها «صحتنا»: لأن الصحة أعم من أن تحدّد  
بأسوار، فالصحة باختصار هي كل شيء، ومن  
دونها نحن لا شيء.

بين أيديكم العدد الأول من «صحتنا في البلاد»،  
الذي حرصنا أن يصاغ على مستوى عالٍ من  
الجودة والتنوع في المحتوى، والحرفية  
والحدائثة في أساليب وتقنيات العرض والإنتاج.

يفتح هذا العدد نافذة على ملامح المسيرة  
الصحية الرائدة في مملكة البحرين، ويستضيف  
نخبة من ذوي الخبرة والاختصاص، ويستعرض  
جملة من الموضوعات التي تلامس اهتمامات  
المجتمع وتلبي تطلعاته المعرفية في الشأن  
الصحي.

بسم الله نبدأ، وعلى الله نتوكل.

الحمية الغذائية القاسية  
نتائجها عكسية 49

نجاحات جراح عيون بحريني  
تصعد به سلم العالمية 76



حسين جمعة لـ «صحتنا»:  
الشمس داء ودواء  
للتصبغات 34



الحمية لا تكفي لعلاج  
فرط الكوليسترول  
العائلي 72



البيمارستان.. من دار  
للعرضى إلى مأوى  
للمجانين 80

## الصحة في البحرين

عام من التحدي..  
ومسيرة حافلة بإنجازات

10



نوم الأطفال حديثي الولادة..  
اللفز الغامض 41

سرطان البروستاتا... الكشف  
المبكر «خير من العلاج» 62

البدران لـ «صحتنا»: أهل  
البحرين يستحقون  
الخدمة

20



التوحيديون في يومهم  
العالمي.. هل نتوحد  
من أجلهم؟

66



السندي: أغلب  
أورام طنين الأذن  
حميدة

50





أحمد البحر

## لماذا هذا الملحق؟

**بعد** الانتهاء من إلقاء محاضرته، توجه المحاضر بالسؤال التالي إلى الحضور: تصور أنك تحمل في يدك 3 كرات زجاجية، الأولى مدوّنة عليها واجباتك والتزاماتك تجاه عائلتك، والكرة الثانية كانت تحمل الواجبات والالتزامات تجاه عملك، أما الكرة الثالثة فقد كتب عليها عبارة: حافظ على صحتك.

تصور أنك أنت من يحمل هذه الكرات الثلاث وطلب منك سيدي القارئ أن ترمي بها في الهواء ثم تلقفها، فأى من تلك الكرات تجعلها في بؤرة اهتمامك وتحرص كل الحرص أن لا تسقط على الأرض وتتكسر، هل هي العائلة أم العمل أم الصحة؟

أكاد اتفق معك سيدي القارئ أنه سؤال صعب وربما يكون معقداً بعض الشيء، فالكرات الثلاث تكاد تتساوى في الأهمية، وكل واحدة منها تكمل وتؤثر على الأخرى، أما النتيجة التي حصل عليها المحاضر فكانت: الصحة تأتي أولاً، هكذا كان رد غالبية الحضور، ما رأيك في هذه النتيجة؟

نعم سيدي القارئ، الصحة أولاً فهي الدافعية للحركة والأداء والإبداع والإنتاجية، باختصار هي العمل وهي الأساس لتلبية الواجبات والالتزامات الأخرى.

انطلاقاً من هذه القاعدة الصحة تأتي أولاً، قررنا سيدي القارئ أن نوفر لهذه القاعدة المقومات والمتطلبات الضرورية؛ لكي تكون فعلاً الأولوية الأولى لدينا جميعاً.

وها نحن سيدي الكريم، نضع بين يديك خبرات وتجارب الاستشاريين والاختصاصيين وآخر المبتكرات في الطب والعلوم الطبية، كل ذلك نضعه بين دفتي هذه المطبوعة الشهرية «صحتنا.. في البلاد».

كل أملنا أن نرتقي لطموحاتكم وأن نكون دائماً محل ثقتكم ودعمكم. تمنياتنا لكم بدوام الصحة والسعادة.

HEALING HANDS

CARING HEARTS



## Our Doctors:



**Dr. Taqi Khalaf**  
Senior Consultant  
Medical Director



**Dr. Mohamed Shaker**  
Ophthalmology  
Consultant



**Dr. Imad Hamzah**  
Senior Ophthalmology  
Consultant



**Dr. HasanEbrahim**  
Ophthalmology  
Consultant



**Dr. Maryam AlMohsen**  
Ophthalmology  
Consultant

Contact Us On  
Tel: +973 17722002

What's App  
+973 39662727

## Our Mission:



- To provide the highest quality comprehensive clinical care to all our patients.
- Improvement in quality of life through the enhancement, preservation and restoration of vision.
- Operating to the highest clinical standards.

## Our Facilities:



Consultation Rooms



Nursing Station



Refraction Rooms



OCT Room



Laser Room



Specular Microscopy



Operation Theater



Ultrasound Room



Bring Your WORLD  
INTO FOCUS



## Contact Us



+973 17277077



Building 1349, Road 3230

BuAshira, Manama



info@almanaleyehospital.com



@AlManal\_Eye\_Hospital

مستشفيات المنال للعيون  
Al Manal Eye Hospital

## Our Services

- Vision Screening
- Cataract Surgery
- Trans PRK + PRK (Vision Correction)
- Dry Eye Treatment
- Glaucoma Surgery
- Cross-Linking
- Oculoplastic Surgeries
- Botox Injections
- Diabetic Eye Screening
- Glaucoma Screening And Management
- DCR
- All Minor Surgeries E.G Chalazi-on Incision

## خدماتنا

- فحص البصر
- جراحة الساد (الماء الأبيض)
- عمليات تصحيح النظر بتقنية TRANS PRK
- جراحة الجلوكوما وفحص الجلوكوما
- تقوية أنسجة القرنية (CXL)
- جراحات العين التجميلية وحقن البوتوكس
- معالجة العين الجافة
- فحص العين السكري
- فحص رؤية الأطفال
- جميع الجراحات الصغيرة



## بين أيديكم العدد الأول من «صحتنا.. في البلاد»

**فكرة** هذا الإصدار راودتنا منذ فترة، إلا أن تفشي جائحة كورونا (كوفيد 19) حول العالم، كشف عن منظومة صحية متقدمة مكّنت مملكة البحرين من أن تتصدر طليعة المحاربين لهذا الفيروس.

لقد أثبتت جهود مكافحة الجائحة في مملكة البحرين بقيادة ولي العهد رئيس مجلس الوزراء صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة، ما تتمتع به المنظومة الصحية بمملكة البحرين من قوة واقتدار ومناعة ضد الأزمات، ما جعلها محط إشادة عالمية واسعة.

إن ما أظهره القطاع الصحي من جهوزية واقتدار، زاد من قناعتنا بضرورة مواكبة هذا القطاع الرائد، وتقديم ما يستحقه من دعم ومساندة، بما ينسجم مع مبادئنا وقيمنا الإعلامية ومسؤوليتنا الاجتماعية.

عامٌ من التحدي، وجيشنا الأبيض حارب ويحارب ببسالة هذا الوباء، حتى غدت البحرين محط إشادة عالمية واسعة لما أظهرته من جهوزية واستعداد للتعامل مع هذا الوباء.

هذا الإصدار يأتي ليسلط الضوء على معالم هذا القطاع الرائد، والاحتراف بما يحتضنه من كفاءات على مستوى عالٍ من الحرفية وروح التضحية في سبيل خدمة الوطن والمواطنين، والمساهمة في إشاعة الثقافة الصحية بين مختلف شرائح المجتمع.

«صحتنا.. في البلاد» وُجدت لتستمر، ولتكون اللسان المعبر عن واقع التطور الذي يشهده القطاع الصحي في المملكة، ورافعة الوعي الاجتماعي في المواضيع والقضايا الصحية كافة.



نعمل على :

سحب الخلايا بالابر الرفيعة  
من اورام الغدة الدرقية والثدي

تقارير سريعة ونتائج دقيقة

د. ماجدة المعمري  
إستشارية علم الأمراض  
و تشخيص الانسجة والاورام

### خدمات مختبر جلوبال

باقة التحمل الغذائي 100  
دينار

باقة الانيميا 25  
دينار

فيتامين D 6  
دينار

باقة مرضى السكري 30  
دينار

باقة الفحص الشامل 26  
دينار

باقة تساقط الشعر 24  
دينار

سمو الأمير  
الراحل الشيخ  
عيسى بن  
سلمان آل  
خليفة مفتتحًا  
مستشفى  
السلامية العام  
1978



**و**رغم ما للشدائد والأزمات من وقع على الأفراد والمجتمعات، إلا أنها وحدها قادرة على كشف المعدن الأصيل، والتعبير عن صدق الشعارات التي تطلق عادة في أوقات الرخاء.

الوباء الذي اجتاح العالم، كان بمثابة اختبار حقيقي للمنظومات الصحية كافة، والكشف عن موقع الصحة على سلم أولويات الدول والحكومات.

الإجراءات التي اتخذتها المملكة لمكافحة خطر انتشار فيروس كورونا (كوفيد 19) والحد من تداعياته، بقيادة ولي العهد رئيس مجلس الوزراء صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة، بوأت البحرين مكانة دولية مرموقة، لتصبح نموذجًا يحتذى به في طريقة التعامل لاحتواء الفيروس.

نجاح البحرين في مواجهة هذا التحدي لم يكن وليد صدفة، وإنما هو نتاج مسيرة حافلة بالتجارب والإنجازات. «صحتنا» التي تنطلق في خضم هذه الظروف الاستثنائية، تأتي لتؤكد في ملف عددها الأول أن المنظومة الصحية في مملكة البحرين عصية على الانكسار، وعلى استعداد لمواجهة أعتى التحديات، يسندها تاريخ طويل من السعي الحثيث نحو صناعة العافية.

# الصحة

## في البحرين

عام من التحدي

ومسيرة حافلة بالإنجازات





القرن الماضي لمجموعة من الأوبئة، التي وقفت البحرين أمامها بقوة واستطاعت التصدي لها ومكافحتها. وساهمت تلك السنوات التي تعرضت فيها البحرين للأوبئة والتي يطلق عليها تسمية «سنوات الرحمة»، في رفع القدرة المؤسسية لأجهزة الدولة في مواجهة الأوبئة، والالتزام بمقومات الحجر الصحي للمعزولين والمصابين، وتتبع الوافدين عبر السفن وموانئ السفر، واللجوء للتطعيمات المتوافرة. وبدأت الدولة في حينه بالعمل بنظام الحجر الصحي بعد إنشاء أوائل المحاجر الصحية للمرضى، التي عُرفت وقتها بـ «كرنتينه» أو «الكرنتيلا» في جزيرتي «حالة بو ماهر» و «أم الشجر» بالبحرين.

ومن أبرز نتائج تلك الفترة كانت زيادة وعي المواطنين في مواجهة انتشار هذه الأمراض، وتعلمهم خطورة انتقال الأمراض، وسبل القضاء عليها، وكيفية التعامل مع المسافرين، وطرق الحد من العدوى مثل وقف التنقلات والبقاء بالبيوت، وتنظيم الأسواق ومنع التجمعات بها، ورش الشوارع والساحات بالمبيدات بالإشارة إلى سيارة «أم فليت».

وكانت بلدية المنامة التي أنشأت العام 1919 تضم دائرة للصحة، وتجدد دورها مع القانون العام للبلدية الصادر العام 1921، إذ نصت إحدى مواد هذا القانون على ضرورة «التبليغ الفوري بالأمراض المعدية».

## بواكير الانطلاقة

تعود بواكير انطلاقة المسيرة الصحية الحديثة في مملكة البحرين إلى بدايات القرن الماضي، بافتتاح أول مستشفى في الخليج العربي المتمثل بمستشفى ميسون التذكاري (الإرسالية الأمريكية حالياً).

هذه الانطلاقة المبكرة كان لها انعكاساتها المهمة، ومساهماتها البارزة في تطور المنظومة الصحية في مملكة البحرين، وبناء خبرتها في مواجهة الأوبئة وتقديم الرعاية الصحية المتقدمة. وتلا تلك المرحلة إنشاء العيادات الطبية في مختلف أنحاء البلاد، كعيادة المحرق العام 1925 والنعيم العام 1930، وبلاد القديم العام 1936، الذي يعكس حجم الأهمية التي توليها الدولة للقطاع الصحي، ووعي المجتمع وثقته بالخدمات الصحية التي تقدمها تلك المؤسسات.

## التطعيمات

وتعد مملكة البحرين واحدة من أبرز الدول التي توفر تطعيمات أساسية لكل فئات المجتمع؛ للوقاية من الأمراض المعدية، والحماية من الفيروسات والبكتيريا.

ويعود نهج التطعيمات في البحرين إلى ما قبل أربعينيات القرن الماضي، الأمر الذي ساهم في القضاء على الكثير من الأمراض في البلاد، إذ تعرضت المملكة في النصف الأول من



• الأول: اختفاء كثير من الأمراض الوبائية إلى حد كبير، إذ نجحت التطعيمات المستخدمة في تقليل معدلات انتشار الأمراض واستئصالها بشكل شبه كلي.

• الثاني: تعزيز وتقوية أجهزة المناعة لدى المواطنين وزيادة مقاومتها للفيروسات، وهو ما تأكد مع إعلان البحرين العام 2016 خلوها من شلل الأطفال، الذي لم تظهر له أي حالات منذ 23 عامًا ماضية وتحديداً منذ العام 1993.

ووصلت معدلات تغطية لقاح هذا المرض وقتها لأكثر من 95% من مجموع السكان.

وما زالت البحرين تواصل مسيرتها الرائدة بعزم وثبات، يسندها حرص جلالة الملك المفدى والحكومة الموقرة بقيادة ولي العهد رئيس مجلس الوزراء صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة؛ لتعزيز موقع البحرين في الشأن الصحي، إذ وجه جلالته في كلمته السامية لدى افتتاحه دور الانعقاد الجارى بإنشاء مشفى ومركز متخصص في مجال الأمراض المعدية، وبتجهيزات تمكنه من التعامل مع التحديات الصحية وطنياً وإقليمياً.

وشدد على ضرورة تطوير الخطط الخاصة بتحقيق الأمن الصحي بالاستمرار في توفير أفضل الخدمات الطبية، وبإمكانات وخبرات تستبق المخاطر الصحية.. بالوقاية قبل العلاج.

واتسعت مهام هذه الإدارة العام 1952، إذ تولت وقتها مسؤوليات التفتيش الصحي على البواخر وإصدار الشهادات الصحية والتطعيم ضد الجدري وغيرها من مهام ومسؤوليات وقائية.

وتتولى حالياً هذه الإدارة بوزارة الصحة تقديم الخدمات الوقائية الصحية والبيئية ومكافحة الأوبئة، إذ يناط بها مهمة مراقبة الأمراض المعدية وغير المعدية والحد منها، والتثقيف الصحي ومكافحة الأوبئة والتحصين الموسع وغيرها.

## الخطط الوقائية

في العام 1984، أطلقت البحرين برنامجها الموسع للتطعيمات، الذي استهدف وقتها 6 أمراض فقط.

وواصلت البحرين تعزيز خططها الوقائية حتى أصبح برنامج التطعيمات اليوم يضم نحو 19 مرضاً، هي: «الحصبة، النكاف، التهاب الكبد بأنواعه، الروتا، السعال الديكي، الكزاز، التيتانوس والخُنثاق»، وغيرها من أمراض قضت عليها التطعيمات المقدمة.

ويعد نجاح البحرين في القضاء على بعض الأمراض الوبائية والمستوطنة دليلاً آخر على جاهزيتها ونجاحها في مواجهة مثل تلك الأمراض، إذ تصل معدلات التغطية باللقاحات 100%، وهو ما يمكن إبرازه بالنظر إلى مؤشرين:

## خبير تقنية المعلومات يعقوب العوضي: كورونا برهنت على تقدم المملكة في تقنية المعلومات والاتصالات

تسجيل أرقام متقدمة في مجال استخدام تقنية المعلومات والنفوذ إلى شبكة الانترنت، إذ ارتفعت اشتراكات خدمات الاتصالات المتنقلة إلى 2.07 مليون بنهاية العام الماضي، بنسبة انتشار 138 % من مجموع السكان، وخدمات الإنترنت للنطاق العريض إلى 2.35 مليون، بنسبة انتشار 157%.

وتجاوز مستخدمو الإنترنت نسبة 99 % من السكان، وهذا ما يضع البحرين بمصاف الدول في هذا السياق.



الالتزام في المنزل والحصول على جميع الخدمات المعيشية والترفيهية. وأشار إلى أن البحرين واصلت

قال خبير تقنية المعلومات يعقوب العوضي «إن جائحة كورونا (كوفيد 19) كانت برهاناً أكيداً على مدى جهوزية وتقدم مملكة البحرين في مجال تقنية المعلومات والاتصالات».

وذكر أن البنية التحتية القوية لتكنولوجيا المعلومات والاتصالات ساعدت الجميع على تطبيق الإجراءات الاحترازية للوقاية من عدوى كورونا، سواء من خلال العمل عن بعد أو عبر



## «سنوات الرحمة» في البحرين

اجتاحت البحرين منذ بدايات القرن الماضي مجموعة من الأوبئة، وأطلق أهل الخليج العربي على هذه السنوات مسمى سنوات الرحمة؛ كناية عن السنوات التي تتفشى فيها الأوبئة.

# رئيسة «التوعية الصحية بالهلال الأحمر» ميسر عوض الله: تضافر الجهود المجتمعية ساهمت في الحد من انتشار الجائحة وتداعياتها

كيفية استخدام ألبسة الحماية الشخصية والتخلص منها، خلط المواد الكيماوية لعمليات التعقيم والتطهير الداخلية والخارجية، اعتبارات السلامة، أخلاقيات العمل التطوعي والإسعافات الأولية النفسية.

ولفتت إلى أن الأزمة الصحية الراهنة أبرزت دور تضافر جهود المجتمع المدني للتصدي لهذه الجائحة في التقليل من انتشارها ومحاصرة تداعياتها.



التطوعي شمل العديد من المحاور، من بينها: أساسيات الإسعافات الأولية، مكافحة العدوى والتطهير،

قالت رئيسة التوعية الصحية بجمعية الهلال الأحمر البحريني ميسر عوض الله «إن الجمعية دربت أكثر من 900 متطوع بحريني على كيفية التعامل مع جائحة فيروس كورونا (كوفيد 19)، وذلك بالتعاون والتنسيق مع إدارة الدفاع المدني بوزارة الداخلية وجمعية الخالدية الشبابية». وبينت أن هذا البرنامج التدريبي

2020  
كورونا

1957  
الانفلونزا الآسيوية

1918  
الحمى الإسبانية

1903 - 1924  
الطاعون

انفلونزا الخنازير  
2009

الملاريا  
1937

الكوليرا  
1904

# رئيسة «الأطباء البحرينية» الدكتورة غادة القاسم: البحرين واجهت (كوفيد 19) بحرفية عالية على جميع المستويات

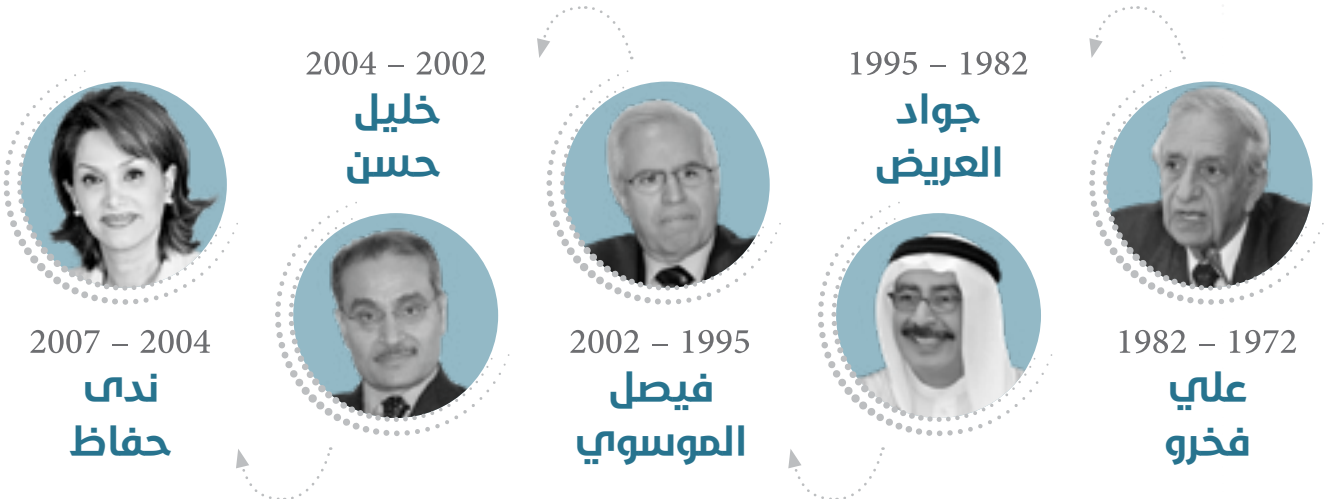
ممکن، واستطاع الجميع متابعة شؤون حياتهم المهنية والأسرية بيسر وسهولة قدر المستطاع. ونوهت بالمشاركة الفاعلة للكوادر الصحية والطبية بمملكة البحرين في كتابة قصة نجاح النموذج البحريني، الذي استرعى انتباه العالم نتيجة لما قدمته البحرين من دعم صحي ومالي على صعيد الإجراءات والقوانين، وهو ما خفف كثيراً من التداعيات السلبية للجائحة.



مجلس الوزراء الموقر، أسهمت في حصر الأضرار الصحية والاقتصادية والمعيشية للجائحة في أضيق نطاق

قالت رئيسة جمعية الأطباء البحرينية الدكتورة غادة القاسم «إن مملكة البحرين تمكنت من التعامل مع جائحة (كوفيد 19) بحرفية عالية على جميع المستويات وفي مختلف القطاعات». وأشارت إلى أن الأوامر السامية من لدن صاحب الجلالة الملك المفدى، والجهود النوعية لصاحب السمو الملكي ولي العهد رئيس

## قيادات حقيقية الصحة البحرينية



# الرئيس التنفيذي لبنك الإبداع خالد الغزاوي: حزمة الدعم المالية دعمت ثبات مؤسسات القطاع الخاص

والتعليم عن بعد، والتجارة الإلكترونية والخدمات المصرفية الرقمية وغيرها. ولفت إلى أن ذلك يعكس جدوى الاستثمارات الكبيرة التي ضختها المملكة في شبكة الانترنت وقطاع تقنية المعلومات والاتصالات، والتقنيات الحديثة مثل الحوسبة السحابية والأمن السيبراني.

ويبرز نجاح جهود التحول الرقمي وبناء اقتصاد المعرفة في إطار رؤية البحرين 2030.



نجاح الفريق الوطني في إدارة أزمة كورونا، يضاف إليه النجاحات الأخرى التي سجلتها البحرين في قطاع العمل

أكد الرئيس التنفيذي لبنك الإبداع الدكتور خالد وليد الغزاوي أن الحزمة المالية والاقتصادية التي صدرت بتوجيهات ملكية سامية بقيمة 4.3 مليار دينار بحريني، أسهمت بدعم ثبات مؤسسات القطاع الخاص في مواجهة التحديات التي فرضتها جائحة (كوفيد 19) على الأعمال والأسواق. وأشار إلى أن تماسك القطاع الصحي واستدامة عمله شكّل نموذجًا بارزًا على

منذ أول تشكيل وزاري لحكومة مملكة البحرين في العام 1972 حتى هذا اليوم، تعاقب 10 وزراء على حقيبة وزارة الصحة، كانت لهم مساهماتهم المشهودة وبصماتهم المميزة في تطوير المنظومة الصحية في مملكة البحرين.





**إنه** لمن دواعي الفخر والاعتزاز أن نشهد هذا الاهتمام المطرد بإصدار الصفحات والملحق المتخصصة بالجوانب الصحية في صحافتنا المحلية، حيث تستحق هذه المبادرات والمسعاي كل الثناء وكل الدعم والإشادة، خصوصاً وأن هذا الملحق الصحي يصدر تزامناً مع يوم الصحة العالمي، الذي يصادف السابع من أبريل من كل عام، ليطمئئنا على الجهود الكبيرة التي يقوم بها الكادر الصحي بمملكتنا الغالية في خدمة المواطنين والمقيمين بالمجالات الطبية كافة.

كما أن مثل هذه الإصدارات الطبية المتخصصة لا شك بأنها تساهم في تعزيز الجهود والشراكة المجتمعية المطلوبة لنشر الوعي والتثقيف الصحي في شتى الاتجاهات وبين مختلف الفئات المستهدفة، كما أنها تقوم بدور محوري في نقل وتوضيح المعلومات والبيانات الصحيحة بالدقة المطلوبة ومن مصادرها الموثوقة، إلى جانب مواكبة أحدث التطورات والمستجدات والبحوث العلمية في هذا المجال الطبي.

إن القطاع الصحي بمملكة البحرين يمتلك سلسلة من الإنجازات المشرفة والرائدة التي تم تحقيقها منذ عقود بفضل الرؤى والتوجهات السديدة لحكومتنا الموقرة بقيادة سيدي حضرة صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة ملك البلاد المفدى (حفظه الله ورعاه)، وبدعم ومساندة سيدي صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة ولي العهد رئيس مجلس الوزراء (حفظه الله ورعاه)، وبتكاتف الجهود الوطنية المشتركة للكوادر الطبية التي تقوم بدور بطولي وفعال، خصوصاً في الوقت الجاري أثناء ظروف التصدي لجائحة فيروس كورونا (كوفيد - 19)، وهناك المزيد من المنجزات التي من المهم أن يتم إبرازها على صعيد التجارب الناجحة التي حققتها القطاع الصحي في المملكة بجدارة عالية، والتي تجسد بشكل أساس مدى الحرص الحكومي في استمرار دعم المنظومة الصحية، وتسخير الإمكانيات والطاقات كافة لمواصلة تطويرها وتحديثها وتكييفها لتتجاوز العديد من التحديات على المستويين المحلي والعالمي، وكل ذلك بهدف الارتقاء بجودة وكفاءة الخدمات الصحية والعلاجية المقدمة للجميع.

في الختام، نبارك مجدداً لصحيفة البلاد هذه المبادرة الإعلامية المتميزة، ونشكر جهود القائمين عليها كافة سواء من الكوادر الإدارية أو الصحافية، متمنين لصحيفة البلاد كل التوفيق والنجاح في تحقيق الأهداف المشتركة المنشودة عبر إطلاق هذا الإصدار الصحي الدوري المتخصص، الذي يعتبر إضافة إعلامية جديدة لصالح مختلف فئات المجتمع البحريني.



# كوفيد-19 فحص كورونا في الهلال

الآن  
١٥ د.ب  
فقط

باقة المسافرين  
الدائمين و الشركات

الآن  
١٧ د.ب  
فقط

الفحص الفردي

أسرع نتيجة

مفتوح ٢٤ ساعة

٣٤,١٢٣٤٥

للحجز: ٣٤,١٢٣٤٥

٨٠٤٠٨٠٨



مستشفى الهلال و المراكز الطبية  
AL-HILAL HOSPITAL & MEDICAL CENTERS  
المحرق | المنامة | رفاع | سلما باد | عسكر



Al Hilal Muhsinas

المحرق: ١٧٣٤٤٧٠٠، المنامة: ١٧٨٢٤٤٤٤، الرفاع: ١٧٤٩٥٥٥٥، سلما باد: ١٦١٧١١١١، عسكر: ١٦١٧١١٢٢

www.alhilaalhealthcare.com

تابعونا على:   



المدير التنفيذي لـ «محمد بن خليفة للقلب»  
ريسان البدران لـ «صحتنا»:

## أهل البحرين «طيبين» ويستحقون الخدمة

**أكد** المدير التنفيذي لمركز الشيخ محمد بن خليفة بن سلمان آل خليفة التخصصي للقلب الدكتور ريسان حمود البدران أن نجاح أي مركز طبي مرهون بمستوى تأهيل القوة العاملة فيه، وعملهم بروح الفريق الواحد والحرص على المعاملة الحسنة للمريض. وذكر في حوار خاص مع «صحتنا» أن المعدات والتجهيزات التي يحتويها المركز خلصة أحدث وأجود التكنولوجيا الموجودة بأحدث المراكز العالمية.

ولفت إلى أن الزيادة في الطاقة الاستيعابية للمركز الجديد رافقها تأهيل وتدريب عالٍ في المستوى للقوة العاملة، بحيث يضمن تقديم الرعاية المطلوبة للمرضى بأفضل المعايير. وعبر البدران عن مشاعره الصادقة تجاه أهل البحرين قائلاً «أهل البحرين أناس طيبون، ويستحقون الخدمة، وهو ما يدفعني لتقديم كل ما باستطاعتي من أجلهم، وأتمنى لو أستطيع تقديم ما هو أكثر من ذلك، لأنهم يستاهلون». وفيما يلي نص الحوار:

## القوة العاملة الرهان الرابح لنجاح أي مشروع طبي

## زواج الأقارب أبرز مسببات أمراض القلب في البحرين



## صف لنا شعورك لحظة افتتاح مركز الشيخ محمد بن خليفة التخصصي للقلب؟

«وأخيراً الحمد لله»؛ لأن المركز أصبح مكتملاً في بنائه ومجهزاً بأحدث الأدوات، كما أن الاستعدادات متوافرة للانتقال للمركز الجديد فور استكمال بعض الإعدادات التقنية في الفترة القليلة المقبلة.

### ما الذي يمثله لك المركز؟

المركز هو ذكرى طيبة للمغفور له بإذن الله تعالى سمو الأمير الراحل الشيخ عيسى بن سلمان آل خليفة، الذي أطلق فكرة إنشاء مركز متخصص للقلب، لنكون رحمة على الناس، خصوصاً الذين لا يملكون القدرة على تحمل تكاليف العلاج. وحينها كان ثلث مرضانا من غير البحرينيين، الذين يعملون في قطاع الإنشاءات والطرق وغيرها من القطاعات من ذوي الدخل المحدود جداً، ويقدمون بذلك خدمات جليلة للبحرين تستحق أن نقابلها بتوفير خدمات الرعاية الصحية لهم بأفضل ما يكون دون مقابل. نحن مستمرون على هذا المنوال، وسنستمر - بإذن الله - على هذا المنوال في المركز الجديد.

### كيف انطلقت فكرة إنشاء المركز الجديد؟

كان المغفور له بإذن الله تعالى صاحب السمو الملكي الأمير خليفة بن سلمان آل خليفة (طيب الله ثراه) يتابع عن كثب عمل المركز، ووجد في العام 2005 أن المركز الموجود لن يفي باحتياجات الأجيال القادمة، إذ كان يشعر بقدوم وقت ما لن يكون فيه المركز قادراً على استيعاب الزيادة السكانية، فاستبق الحدث.

وعندها انطلقت فكرة إنشاء مستشفى جديد قادر على استيعاب الزيادة السكانية في البحرين لأكثر من 30 سنة مقبلة. وعليه أصدر ملك البلاد المفدى (حفظه الله ورعاه) حضرة صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة، أوامره بتخصيص قطعة أرض بمنطقة عوالي لإنشاء المركز.

ونثمن كذلك الدور المهم والرئيس لولي العهد رئيس مجلس الوزراء صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة في بناء هذا المركز، إذ قام بتوفير الحلول التمويلية



الأجهزة من حيث الجودة وسهولة الصيانة وسرعتها، حتى تتم عمليات الإصلاح في 24 إلى 48 ساعة كأقصى تقدير.

إضافة إلى ذلك، قمنا بزيادة عدد مختبرات القسطرة إلى 5 مختبرات، حتى تكون هناك غرف احتياطية في حال تطلب صيانة أحد المختبرات، وبالتالي فإن هذا المركز يطبق معايير الاستدامة.

وبعض المرضى يحبون الجلوس لوحدهم في غرفة خاصة، والبعض الآخر يفضلون الغرفة المشتركة، ولذلك وفرنا الخيارين للمرضى.

## كيف يمكن الاستفادة من قصة نجاح المركز وتطبيقها على مراكز أخرى؟

قوة المركز ليست في حجم الغرف أو التجهيزات، وإنما القوة الحقيقية تتمثل في فريق العمل المؤهل والمتجانس، من مستشارين وممرضين وأطباء.

وجميع المستشارين في المركز تم ابتعاثهم للخارج وبالتحديد إلى أميركا وبريطانيا وكندا، ولا تقل فترة دراسة كل شخص منهم عن 5 سنوات، وبالتالي فإن جميع الاستشاريين يحملون مؤهلات لا تقل عن تلك التي يحملها الاستشاريون

لإنشاء المركز عن طريق صندوق أبوظبي للتنمية ضمن برنامج الدعم الخليجي لدعم المشاريع في البحرين.

## إلى أي مدى يمكن للمركز الجديد استيعاب متوسط الحالات الراهنة؟

تصل الطاقة الاستيعابية للمركز الجديد إلى 148 سريراً، مع إمكانية التوسع فيه. والقسم الذي سيتم افتتاحه مع بدء العمل فيه يضم عدد 102، ما يعني قفزة بعدد 30 سريراً عن الموجود بالمركز الآن. وهذه الزيادة ليست سهلة أو قليلة؛ لأن إضافة سرير واحد يتطلب توفير قوة عاملة مؤهلة لتقديم أوجه الرعاية الصحية كافة للمريض على أكمل وجه وبأعلى مستوى. وبالنظر إلى متوسط الحالات التي تتردد على المركز الآن، فإن الزيادة في الطاقة الاستيعابية التي حققها المركز الجديد ستكون كافية لاستيعاب الزيادة السكانية على مدى 30 سنة من الآن.

## لماذا يعد المركز إضافة نوعية للمنظومة الصحية؟

هذا المركز مجهز بأحدث التكنولوجيا الموجودة في العالم، إذ قمنا بإرسال وفود لأفضل المراكز التخصصية في الخارج ضمن دراسة ميدانية للاطلاع على تجهيزاتها؛ لضمان أفضل



في تلك البلدان. والأمر الأهم، نحن نعمل بروح الفريق الواحد، لدرجة أن المستشار يجب أن لا يتخرج من استشارة طبيب مبتدئ. إضافة إلى ذلك، الحرص على المعاملة الحسنة للمريض، إذ إن «معاملة المريض الحسنة أهم من أي دواء».

أثناء فترة إقامتك في مملكة البحرين، كيف تصف علاقتك بأهلها؟

أنا في البحرين منذ ما يقارب 42 سنة، ومن دون مجاملة «أهل البحرين أناس طيبون، ويستحقون الخدمة، وهو ما يدفعني لتقديم كل ما باستطاعتي من أجلهم، وأتمنى لو أستطيع تقديم ما هو أكثر من ذلك، لأنهم يستاهلون».

التجول بين الأطباء خطأ كبير وخطر على المريض

الطب مهنة تتطلب العمل 8 أيام في الأسبوع

بالحديث عن تجربتكم الطبية في البحرين، ما أكثر السلوكيات الخاطئة التي تصادفكم مع المرضى، وتجدون أنها بحاجة إلى التصحيح؟ أكثر ما يواجهنا من مشاكل هو أن المريض لا يأخذ أدويته بشكل صحيح، إضافة إلى عدم ثقته بطبيبه، فيظل ينتقل من طبيب إلى آخر، وكأنه ينتقل من حانوت إلى حانوت آخر. وأقول لهؤلاء، ضع ثقتك في طبيبك؛ لأن ذلك يدفع الطبيب

مهنة الطب تتطلب تقديم التضحيات، فكيف توفق بين عمك وما تضطلع به من مسؤوليات خطيرة وبين حياتك الاجتماعية؟ أهلي يعرفون أن الطبيب ليس له نظام عمل بساعات محددة، فالطبيب يجب أن يعمل دون أن ينظر للساعة، كما أن مهنة الطب مهنة إنسانية لا تتبع دينا أو بلداً أو عرقاً معيناً فهي مهنة لكل الإنسانية، وبالتالي نحن لا نعتبر أن ذلك تضحية، وإنما هو واجب ومسؤولية إنسانية. وبالمناسبة، اعتدت على سؤال من يتقدم لمهنة طبيب حول ما إذا كان قادراً على أن يعمل 8 أيام بالأسبوع! ولم يكن يستوعب الشخص ما أعني، فأوضح له مقصودي هو أن يعمل دون أن ينظر إلى الساعة. عموماً، إن عائلتي متفهمة لوضعي، بل وتدفعني لأداء هذه الخدمة الإنسانية النبيلة.



إلى بذل أقصى ما لديه لعلاجك، وأما التجول بين الأطباء فهو خطأ كبير، لاسيما إذا ما تعارضت بعض الأدوية الموصوفة له مع بعضها، وهذه الظاهرة عموماً يختص بها أهل الشرق.

متى يمكن التنبؤ باحتمال إصابة أحدهم بأمراض القلب، وكم يبلغ معدل احتمال الإصابة بها في البحرين؟

أمراض القلب عادة تبدأ من الولادة، وفي البحرين ترتفع النسبة عن المعدل العالمي، فإذا كانت النسبة العالمية 6 من كل 1000 مولود حي يعاني من أمراض القلب، فإن النسبة في البحرين تكون بحدود 16 من كل 1000 مولود حي.

ما أسباب ذلك الارتفاع؟

أبرز الأسباب تتمثل في الولادة الناتجة عن زواج الأقارب، يليها الإنجاب المتأخر، لاسيما إذا ترافق ذلك مع وجود أمراض سكر، إذ تبلغ نسبة المصابين بالسكر في البحرين حوالي 28%، وهي نسبة عالية. ومن بعدها تأتي الأسباب الأخرى المتعلقة بأمراض الكوليسترول،

التي تبدأ بالظهور عادة عند سن الأربعين وما فوق. ووجود التطعيمات والتعليم في المجتمع ساهم في الحد من العديد من الأسباب المؤدية إلى أمراض القلب، التي كانت هي الأبرز. وعندما يتقدم الشخص في العمر تبرز لديه بعض الأمراض كالسكر، أو ارتفاع ضغط الدم، أو السمنة، أو تراكم الضغوط الحياتية المختلفة، إضافة إلى عامل التدخين، إذ تؤدي تلك الحالات مجتمعة إلى زيادة مشاكل القلب. إضافة إلى ذلك، فإن للعوامل النفسية دور في إحداث مشاكل القلب، إلا أن الكثيرين لا يتقبلون هذه الفكرة، لاسيما وأن الأسباب النفسية عصية على القياس لكونها أمور مجردة وغير ملموسة.

كيف تقييم مستوى تقدم علاج أمراض القلب في البحرين؟

يمكن أن أوضح ذلك بالقول «إن العديد من الوفود الأجنبية من أميركا وأستراليا وإنجلترا يزورون المركز بشكل سنوي، ويعقدون جلسات





بفعل توفير التطعيمات.  
وعليه يتبقى من هم في سن ما فوق 45، إذ تنشأ مشاكل الشرايين والصمامات.  
والوقاية من هذه المشاكل هو الحد من أسبابها والمتمثلة في: خفض مستوى السكر لمن يعاني من السكر، وقف التدخين، للمدخنين، خفض الضغط تحت إشراف طبي، خفض السمنة، الحركة اليومية على الأقل نصف ساعة مشي، إضافة إلى خفض الضغوطات العامة.  
وأما من هم فوق 70 سنة فإن 5% منهم قد يعانون من اضطرابات في دقات القلب، كما تزيد لديهم مشكلة الصمامات، واليوم - بفضل من الله - علاج هاتين المشكلتين أصبح سهلاً وممكناً.  
إذ لدينا متخصصون تم ابتعاثهم لمدد تتراوح بين 6 و 8 سنوات للتمرس على تصحيح دقات القلب، ويحتوي المركز على أحدث الأجهزة لإنجاز هذا العمل، وهذا أمر مهم جداً، لأنه ليس باستطاعة أي أحد القيام بهذا العمل الدقيق.  
وأما علاج الصمامات فأصبح سهلاً بشكل كبير ودون تدخل جراحي، عبر تمرير أنبوب في الشريان لوضع الصمام، إذ يمكن للمريض مغادرة المستشفى في غضون 4 أيام فقط، كما يتم علاج الصمام الآخر عن طريق عمل ثقب فقط.

التباحث العلمي لأكثر من 12 ساعة يوميًا على مدى أسبوع كامل، ويتم في هذه الجلسات استعراض كل ما هو جديد في هذا المجال». وهذه الوفود تختار البحرين ودون أن تدفع المملكة مقابلًا ماديًا لحضورهم ومساهماتهم العلمية، وذلك لإدراكهم أن المعايير المتبعة في البحرين أعلى من الدول الأخرى.

## كلمة لمن يرغب بدخول تخصص القلب.

تخصص القلب اهتمام في الأول والأخير، ويجب ألا تعتني بالوقت، وأن تعمل بروح الفريق الواحد، وينبغي أن تتواضع، ومن دون ذلك لا يمكن أن تنجز.  
وينبغي ألا تمرر المسؤولية للشخص الأصغر والأقل مسؤولية منك أبدًا، ويجب أن تكون هناك من أجل مريضك.

## ما نصيحتك من أجل صحة القلب للجميع؟

عادة بين عمر 15 سنة و 45 سنة لا وجود لمشاكل في القلب. وأمراض القلب تأتي بداية نتيجة وجود مشاكل خلقية، وأما عوامل الحمى الروماتيزمية ومرض الزهري فقد تم تجنبها

# المستشفى الخليجي الأمريكي

صرح وطني برؤى مبتكرة



## حسين سلمان العويناتي: توجيهات جلالة الملك بوصلة الاستثمار لصالح المجتمع

**تترقب** البحرين بشغف حدثها الصحي الأبرز في يوليو المقبل، افتتاح صرح وطني صحي عصري يمثل ترجمة واستجابة سريعة لدعوة ملك البلاد المفدى حضرة صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة في كلمته السامية لدى افتتاح دور الانعقاد الجاري، بتوجيه المؤسسات الاستثمارية رؤوس أموالها إلى المجالات التنموية ذات القيمة المضافة، والتي أثبتت الأهمية الصحية وأهمية وجدوى تطويرها.

المستشفى الخليجي الأمريكي مشروع سيغير الكثير من المفاهيم في منظومة تقديم الخدمات الصحية في مملكة البحرين، وي طرح رؤى مبتكرة تعزز من موقع البحرين كميناء رئيس للسياحة العلاجية في المنطقة والعالم، ويسرع من عجلة تحقيق أهداف الرؤية الاقتصادية للمملكة 2030.



«صحتنا» التقت رئيس مجلس إدارة المستشفى الخليجي الأمريكي الأستاذ حسين سلمان العويناتي، لتسلط الضوء على هذا الحدث الوطني المرتقب، الذي سبقه افتتاح المركز الطبي بمجمع الجنبية سكوير في شهر مارس الماضي، بما يعطي لمحة مصغرة عن المشروع الأكبر الذي سيتم افتتاحه في يوليو المقبل. وفيما يلي نص اللقاء:

## المستشفى مسؤولية وطنية إنسانية

ما الذي يمثلته حدث افتتاح المستشفى الخليجي الأمريكي؟

المستشفى الخليجي الأمريكي قبل أن يكون مشروعاً استثمارياً، هو مسؤولية وواجب وطني وإنساني.

نحن كرواد أعمال ومستثمرين نتخذ من توجيهات حضرة صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة ملك البلاد المفدى، ورؤى صاحب السمو

إمكانات وتجهيزات متقدمة وكوادر متخصصة وأنظمة إدارية متطورة، وبيئة صحية محفزة، هو حدث وطني بامتياز.

كما يمثل إضافة نوعية للتجربة الصحية الرائدة في مملكة البحرين، التي أثبتت للعالم أجمع عراقتها ومثانة الدعائم التي تقوم عليها، وذلك بفضل الدعم اللامحدود من لدن جلالة الملك المفدى، والقيادة الحكيمة والشجاعة

الملك الأمير سلمان بن حمد آل خليفة ولي العهد رئيس مجلس الوزراء بوصلة لتوجيه رؤوس أموالنا لسد ما يمثل حاجة ملحة للمجتمع، وتحقيق التطلعات العليا للمملكة، بما يسرع من عملية تحقيق الأهداف التنموية في مملكة البحرين.

عندما ننظر للأمر من هذه الزاوية، نجد أن حدثاً بحجم افتتاح المستشفى الخليجي الأمريكي بما يتمتع به من



## المركز الطبي بالجنبيه سكوير لمحة عن المشروع الأكبر



وهو يمثل صورة مصغرة جدًا عن واقع المشروع الأكبر المتمثل في المستشفى الخليجي الأمريكي. والحديث عن المميزات يبدأ من حرصنا على تطبيق اشتراطات الهيئة الوطنية لتنظيم المهن والخدمات الصحية كافة، وهي اشتراطات عالمية معتمدة، بما يضمن توفير بيئة صحية مناسبة للمريض والدكتور والمستشفى. وتطبيقنا لهذه الاشتراطات منذ

بماذا يتميز  
المستشفى الخليجي  
الأمريكي عن بقية  
المؤسسات الصحية؟  
أعلنا سابقًا عن مشروع المركز الطبي بمجمع الجنبيه سكوير، الذي باشر تقديم خدماته العلاجية فعلاً، وفي التوقيت المحدد له، والتي تشمل خدمات الطب العام والجلدية والليزر والصيدلة والمختبر والإقامة القصيرة،

لسمو ولي العهد رئيس مجلس الوزراء، والتي وفرت مظلة حماية شاملة لجميع القطاعات من الانهيار والسقوط أمام تأثيرات جائحة كورونا (كوفيد 19)، وقدمت حزم دعم مختلفة ستساهم في تسريع عجلة تعافي الاقتصاد في المملكة.

البحرين تزخر بالكفاءات  
الوطنية المؤهلة



## لا نسمح للظروف أن تقف عائقًا أمامنا

ما طبيعة التحديات التي واجهت مشروع إنشاء المستشفى بفعل انتشار جائحة كورونا، وكيف تعاملتم مع هذا الظرف الاستثنائي؟

خدماته العلاجية لكل من يحتاجها في دول الخليج العربي وزوار المملكة من مختلف دول العالم.

وإذ نسعى لتقديم أفضل جودة من الخدمات على اختلافها، فقد جهزنا المستشفى بأحدث التجهيزات والتقنيات العلاجية وفق آخر ما توصلت له التكنولوجيا في العالم، وهو ما يمثل قيمة مضافة لما يقدمه المستشفى من خدمات.

الافتتاح يضعنا في مقدمة المشاريع المحدودة جدًا في المملكة التي نجحت في تطبيق الاشتراطات التنظيمية. والأمر الآخر يتعلق بحرصنا الشديد على استقطاب الكفاءات من جميع التخصصات، خصوصًا النادر منها. ومن دواعي الفخر والاعتزاز، أن مملكة البحرين تزخر بمجموعة واسعة من الكفاءات الوطنية التي هي على مستوى عالٍ من التأهيل والخبرة الطويلة والسمعة الحسنة، والتي ستكون محل تقدير واحترام لدينا.

أضف إلى ذلك ما حرصنا عليه من اختيار للموقع الاستراتيجي المناسب لإقامة مبنى المستشفى، ليكون نقطة التقاء تربط بين جميع مناطق ومحافظات المملكة؛ لضمان سهولة الوصول إليه، فضلًا عن محاذاته للشوارع السريع المؤدي إلى جسر الملك فهد، ما يعزز من دور المستشفى كرافد مهم للسياحة العلاجية في المملكة، ويدعم أهدافه ورؤاه نحو تقديم



## تطبيق الضمان الصحي سيعزز شراكة القطاع الخاص

ما الذي يمثل لكم  
نظام الضمان الصحي  
كمؤسسة معنية  
بتقديم الخدمات  
الصحية في المملكة؟  
الضمان الصحي هو فرصة وأمل  
للمؤسسات العاملة في القطاع الصحي  
الحكومية والخاصة كافة، فضلاً عن  
المستفيدين من الخدمات التي تقدمها  
هذه المؤسسات للمواطنين والمقيمين.  
وإن تأخر إطلاق هذا المشروع  
الرائد والحيوي سيؤدي إلى استمرار  
تحميل الميزانية العامة للدولة المزيد  
من المصروفات والأعباء المالية، بما  
لا ينسجم مع أهداف التوازن المالي  
وإعطاء القطاع الخاص دوره بالمشاركة  
في تحقيق أهداف التنمية الشاملة.

## ما الإضافة التي سيقدمها المستشفى للمنظومة الصحية في مملكة البحرين؟

وجود مستشفى حديث ومطابق  
للمعايير والاشتراطات الصحية الوطنية  
والعالمية، ويضم نخبة من الكفاءات  
المتميزة، ويقدم خدماته المتنوعة  
وفق أعلى معايير الجودة، وبأسعار في  
متناول شرائح المجتمع كافة، من شأنه  
أن يحقق مبدأ التنافسية، وهي أحد  
أبرز المبادئ الرئيسة التي قامت عليها  
الرؤية الاقتصادية للبحرين 2030.  
والتنافسية بطبيعة الحال ستصب  
في صالح التطوير المستمر للمؤسسات  
الصحية وخدماتها المختلفة،  
والمستفيدين من هذه الخدمات من  
المواطنين والمقيمين والزوار، عبر توفير  
احتياجاتهم وبالأسعار المناسبة، وهو ما  
نتطلع إليه ويشكل أحد أبرز أهدافنا،  
وهو ضمان وصول الخدمات الصحية  
للجميع وبأعلى المستويات.

رغم ما مثلته جائحة كورونا (كوفيد  
19) من تحدٍ حقيقي وكبير للمؤسسات  
العاملة كافة في القطاع الصحي، لاسيما  
فيما يتعلق بصعوبة توفير المعدات  
الطبية، وهامش الربح والخسارة في  
أسعارها، إلا أن ذلك لم يثن عزمنا على  
تجاوز هذا التحدي، والسعي نحو  
توفير الأجهزة والمعدات المطلوبة كافة  
من الشركات العالمية الرائدة في هذا  
المجال؛ من أجل تجهيز المستشفى  
بالجودة والكيفية المطلوبة في الوقت  
المحدد. إن ما نؤمن به من مبادئ  
تحتم علينا العمل على عدم السماح  
لأي ظرف كان الوقوف بوجه مسيرة  
التطوير والتحديث في مملكة البحرين،  
وتحقيق التطلعات الوطنية الرامية إلى  
النهوض بالقطاع الصحي والصعود به  
على سلم الريادة.

**التنافسية دافع  
للتطوير المستمر  
وهكسب للمستفيدين**



## تقنيات حديثة وإدارة ذات كفاءة

ما أبرز ملامح المستشفى من جانب الأقسام والتجهيزات؟ حرصنا على أن يكون المستشفى بمثابة مجمع طبي متكامل، ليضم التخصصات الطبية الدقيقة والنادرة كافة، ويقدم مستويات الرعاية الأولية والثانوية والخدمات المساندة جميعها. وينفرد المستشفى لأول مرة بوجود عيادة خاصة بصحة الرجل، مجهزة بأحدث التجهيزات، ومصممة بأعلى درجات الحفاظ على الخصوصية، إضافة إلى قسم مخصص للمسؤولية المجتمعية لرعاية الأنشطة الطبية والمساهمة في حملات التوعية الصحية العامة، والمساهمة في توفير خدمات الرعاية الطبية المجانية لمن يحتاجها، بعد دراسة الحالة مع الجهات المختصة. ويتميز المركز بما يمتلكه من تقنيات حديثة ومتطورة جداً تساهم في تقديم الرعاية الصحية اللازمة في وقت قياسي وبجودة أعلى من التقنيات المعروفة والمستخدمة في أغلب المستشفيات، والتي تدار من قبل أطباء وفنيين على درجة عالية من الحرفية والمهارة، وذوي خبرة في التعامل مع هذه التقنيات.

## الشراكة المجتمعية قمة الأولويات

كيف سيهارس المستشفى دوره كمؤسسة ذات مسؤولية اجتماعية؟ المستشفى هو عبارة عن مشروع وطني كبير ورائد، ويقدم خدمة

## المشروع سيعزز من موقع البحرين كميناء للسياحة العلاجية

جزء من مبنى المستشفى لإنشاء قاعة خاصة لتدريب وتأهيل الكوادر الطبية، أحد أبرز المبادئ والاستراتيجيات التي نؤسس عليها؛ لضمان تطوير وتحديث السياسات والبرامج العلاجية والخدمات وفق أحدث الأنظمة المتبعة عالمياً، وتأهيل الكوادر الطبية لمواكبة كل جديد في عالم الطب والتكنولوجيا الطبية، كما يفتح الباب أمام بناء الشراكات مع مختلف مؤسسات القطاع الصحي للاستفادة من الخدمات التي يقدمها المركز. وتأتي المشاركة المجتمعية والمساهمة في مختلف الفعاليات والبرامج المعززة للصحة في المملكة على رأس أولوياتنا واهتمامنا، وهو جزء لا يتجزأ من برنامج عملنا، ومسؤوليتنا تجاه المجتمع الذي يحتضننا، ورد الجميل للحكومة الموقرة وأجهزتها المسؤولة عن القطاع الصحي على ما توفره من دعم لا محدود، وتسهيلات تمكن القطاع الخاص من ممارسة الدور الرئيس لتحقيق أعلى مستويات الجودة في الرعاية الصحية.

اجتماعية إنسانية نبيلة، وهذا الدور هو أسمى ما نتطلع إليه. كما أن إنشاء مشروع بهذا الحجم وما يضمنه من إدارات وأقسام وما سيقدمه من مبادرات ومشاريع وخدمات، بالتأكيد سيتطلب توفير كوادر عاملة محترفة تدير عملياته، وبالتالي سيساهم في ضخ وظائف جديدة تسهم في دخول دماء جديدة إلى سوق العمل بمختلف قطاعاته. ويعد تخصيص



يشمل التجميل والاستشارات الطبية والمختبر والإقامة القصيرة  
**المركز الطبي بمجمع الجنبية سكوير**  
يطلق باقات خدماته الصحية المميزة



افتتح حديثاً المركز الطبي بمجمع الجنبية سكوير، الذي يقدم عددًا من الخدمات الصحية للمراجعين في بيئة صحية ملائمة وباستخدام أحدث التقنيات والأساليب العلاجية، على أيدي متخصصين على مستوى عالٍ من الحرفية والمهارة.

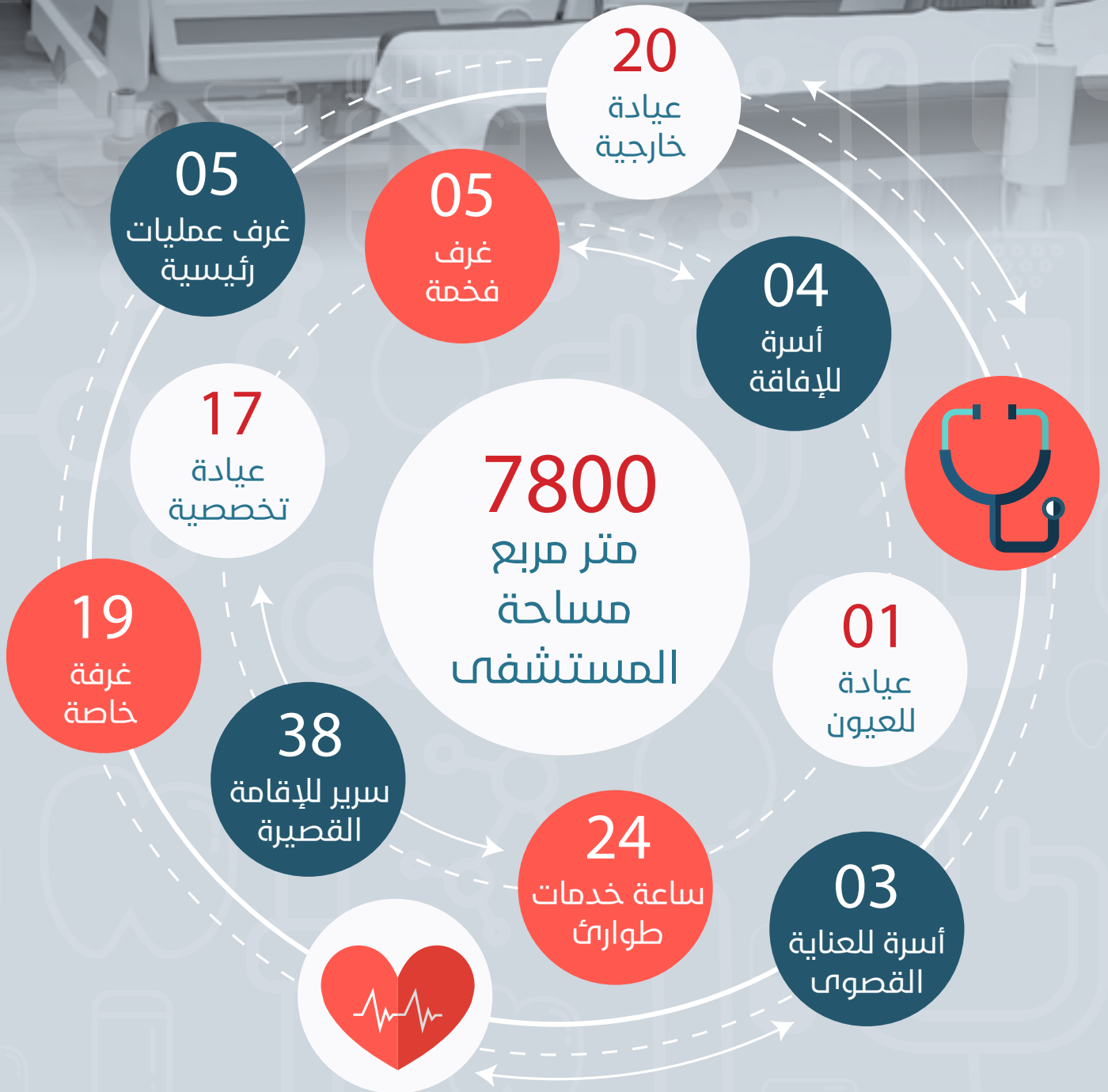


وأعلن المركز الطبي عن إطلاقه خدماته للمراجعين في الاستشارات الطبية، وطرحه باقات متنوعة من خدمات التجميل، مثل: «البوتكس، الفيلر، الهايفو، حقن البلازما، الليزر الكربوني، النانو بور، الهايدرOFيشل، علاج الذقن المزدوج، تقشير البشرة والميزوثيري وليزر إزالة الشعر، وعلاج الأمراض الجلدية»، إلى جانب خدمات المختبر والصيدلة والإقامة القصيرة.



# المستشفى الخليجي الأمريكي

## في أرقام





استشاري  
الجلدية  
والتجميل  
والليزر الدكتور  
حسين جمعة  
لـ «صحتنا»:

# الششمس

داء ودواء  
للتصبغات

## أكد استشاري الجلدية والتجميل والليزر الدكتور حسين جمعة أن

الشمس تعتبر من أبرز مسببات  
تصبغ البشرة، إلا أن تجنبها قد  
يكون لوحده علاج للتصبغات.

وقال في حوارهِ مع «صحتنا»  
حول تصبغات الجلد «إن أحد أبرز  
السلوكيات الخاطئة التي يلجأ  
إليها البعض لعلاج التصبغات  
تتمثل في استخدام خلطات  
مجهولة المصدر، وموصى  
بها من قبل غير المتخصصين،  
فضلاً عن لجوئهم إلى دهن  
البشرة بمواد مكانها المطبخ لا  
الحمام».

وحذر الدكتور حسين جمعة من  
مخاطر عادة التسمير (التان)،  
وأشار إلى أن هذه العادة  
تسبب حروقاً لصاحبها، كما  
أنها تزيد من احتمالية الإصابة  
بسرطان البشرة. وفيما يلي  
نص الحوار:



تظهر التصبغات، وبالتالي فإن هذه التصبغات نتيجة الحكمة وليس الطعام بحد ذاته.

## ما سبل الوقاية من التصبغات؟

الشمس هي العامل الأكبر في الوقاية والعلاج من التصبغات عمومًا.

وتجنب التعرض للشمس يساهم أحيانًا في التخلص من التصبغات دون الحاجة لعلاج. والوقاية من الشمس هو الخيار الأول للوقاية، يليه استخدام واقي للشمس برقم حماية لا يقل عن (50)، مع وضعه كل 3 ساعات. وفي حال السفر إلى مكان مشمس يفضل ارتداء قبعة كبيرة، إضافة إلى أنه في حال كان الشخص يعمل في مكان مفتوح يفضل أن يضع واقيًا للشمس ويتجنبها قدر الإمكان ويرتدي قبعة كبيرة. ومن أهم سبل الوقاية تجنب عادة (التسمير) الضارة من وجهة النظر الطبية، إذ تسبب الحروق وتزيد من احتمالية الإصابة بسرطان البشرة، ومما يؤسف له أن هذه العادة بدأت تظهر لدينا في البحرين في السنوات الماضية.

إضافة إلى الوقاية، فإن العلاج المبكر من بعض الأمراض كالإكزيما والصدفية والفطريات، يقلل من احتمالية ظهور البقع. وعادات الاستحمام أيضًا تلعب دورًا مهمًا في ظهور البقع، مثل اعتياد الحمام المغربي بشكل مستمر، أو استخدام مفركة خشنة، أو عمل خلطات منزلية من مواد مكانها المطبخ وليس الحمام.

## ما رأيك في استخدام بعض الخلطات كاليون والروب والليمون وغيرها لعلاج البقع؟



## التسمير يلسبب الحروق ويزيد احتمالية الإصابة بسرطان البشرة

الجبهة، كما أنه يصيب الكبار عادة والصغار أحيانًا.

## ما علاقة الطعام بتشكل التصبغات؟

الطعام عادة ليس له علاقة بتشكل البقع الداكنة، إلا أن ما يظهر من تصبغات نتيجة التحسس من بعض الأطعمة فتعود إلى أن أطعمة مثل البيض والمكسرات والأكلات البحرية تظهر على شكل انتفاخات في الجلد وانتفاخ في الشفاه، وضيق في التنفس وأحيانًا حكة، وبسبب الحكمة يمكن أن

## ماذا نعني بتصبغ الجلد؟

التصبغ يعني وجود بقع داكنة على البشرة، سواء في الوجه أو أي منطقة أخرى في الجسم.

## ما أسباب حدوث التصبغات؟

أكثر الأمراض التي تظهر على شكل تصبغات شيوعًا هي الكلف، وهو مرض مرتبط بأسباب عدة، من أهمها: التعرض للشمس، ثم الهرمونات المرتبطة أحيانًا بالحمل أو الرضاعة أو عند أخذ علاج هرموني.

وحدوث التصبغات أثناء الحمل مرتبط بوجود استعداد وراثي، وليس كل من تحمل تصاب بالكلف، بل يعود ذلك لوجود جينات وراثية معينة.

فهناك تصبغات ناتجة عن أمراض الالتهابات، كمن يصاب بالتصبغات بعد الإكزيما أو الصدفية، وتسمى تصبغات ما بعد التهاب البشرة، وتظهر على شكل بقع داكنة، وأحيانًا على شكل بقع فاتحة. وتحدث التصبغات أيضًا نتيجة مضاعفات جانبية لبعض الأدوية، إذ يتحسس البعض من أدوية معينة، وتظهر على هيئة تصبغات تتكرر في نفس المكان، فتبدأ بنفسجية وحمراء وتنتهي ببقع داكنة.

وأحيانًا تكون التصبغات ناتجة عن حروق من الشمس، والمرتبطة أحيانًا بموضة تسمير البشرة (تان)، عبر الجلوس في الشمس لفترة طويلة، أو عبر الأشعة الضوئية التي يتم عملها في بعض الصالونات.

إضافة إلى ذلك، هناك بعض الأمراض الفطرية، مثل مرض النخالة المبرقشة التي تظهر بهيئة بقع داكنة أو فاتحة، وغالبًا على الرقبة والأكتاف ونادرًا في

عمومًا، لا أنصح بوضع أي منتج طبيعي أو خضروات أو فواكه أو أحماض على البشرة، وتردني الكثير من الحالات التي استخدمت خلطات تضم الكركم والزنجبيل والخل وغيرها.

## ما مخاطر استخدام الأظعمة لعلاج التصبغات؟

من مخاطرها الحروق، فالروب على سبيل المثال يحتوي على حمض (لاكتيك أسيد)، وتركيزه يختلف باختلاف الشركات المصنعة له وتاريخ صلاحيته، وهو ما قد يتسبب لبعض أنواع البشرات بحروق. كما أن هناك من يضيف السكر لبعض الخلطات، مما يتسبب في خدش البشرة. وهناك من يلجأ إلى وضع الثوم على البشرة أو الشعر، ما قد يسبب لهم حروقًا ومن ثم بقع دائمة.

والنتيجة «ليس كل ما هو طبيعي فهو آمن للاستعمال على البشرة»، بل على العكس من ذلك، فالمنتجات الطبيعية قد تتسبب في الحساسية ومن ثم ظهور البقع.

إضافة إلى ذلك، فإن وضع العطور الطبيعية على الجلد مباشرة قد يؤدي إلى تصبغ البشرة، وبالتالي ينصح بوضعه على الملابس لمن لديهم حساسية من استعماله على البشرة.

## ما العلاجات المتبعة للتصبغات؟

لكل حالة سلّم علاج مختلف، ويعتمد ذلك على الأسباب، إذ لا وجود لعلاج مثالي وفعال بنسبة 100%.

فالطبيب يعاين الحالة ثم يقرر الخطة العلاجية، عمومًا فإن علاج التصبغات يأخذ وقتًا طويلًا، ويتطلب أشهرًا من المواظبة واتباع أكثر من طريقة للعلاج.



لتجنب حدوث أي مضاعفات. إضافة لذلك، هناك بعض سرطانات الجلد تظهر بشكل بقع داكنة أو تشبه الوحمات، ومنها مرض الميلانوما، وهذا المرض - لله الحمد - نادر الحدوث بالنسبة لجيناتنا الوراثية.

ومع ذلك، في حال ظهور بقعة غريبة داكنة تكبر في الحجم دون سبب، وتلتهب مع خروج الدم منها، فهذا يعد مؤشر خطر يتطلب من صاحبه التوجه للطبيب لفحصه، إذ يتم أخذ عينات من البقعة وتحلل في المختبرات، ثم يتم تحديد كون هذه المشكلة طبيعية أم ناتجة عن ورم سرطاني.

## ما أكثر السلوكيات الخاطئة في علاج التصبغات؟

من أكثر الأخطاء الشائعة هو لجوء الناس لاستخدام كريمات أصدقائها أو جيرانها، إذ قد يكون الكريم مجهول المصدر أو غير مرخص.

والتصبغات تتسبب بالضغط النفسي الشديد لدى من يعاني منها، ونظرًا لطبيعة العلاج التي تمتد لفترة طويلة، فإن البعض يتجه للحلول السريعة التي يعلن عنها غير الاختصاصيين مثل «الفاشينيستات» وغيرهن.

والبعض يضع موادًا ممنوعة في تلك العلاجات، إذ تتضمن أحيانًا مستويات

## ما أبرز مؤشرات خطورة التصبغات؟

أحد أنواع التصبغات اسمه الشواك الأسود، ويظهر على شكل تصبغات في الرقبة وسمك زائد في الرقبة أو الإبطين، ونادرًا ما يظهر في الوجنتين أو الجبهة بنفس الطريقة، وغالبًا ما تصاحبه السمنة الزائدة جدًّا، كما يمكن له أن يصيب الأطفال.

وهذه المؤشرات تدل على الإصابة بالسكري أو وجود أمراض هرمونية، وبالتالي ننصح هؤلاء الأشخاص عادة بعمل بعض الفحوصات، والمتابعة مع طبيب للغدد الصماء بصورة مبكرة؛

## تشكّل التصبغات في المناطق الحساسة حرجًا للبعض، كما أننا نسمع عن خلطات وحلول سحرية لتفتيح هذه المناطق، فما تعليقك؟

لأكن واقعيًّا، طبيعة بشرتنا العربية خصوصًا في الشرق الأوسط تتغير للون الداكن في هذه المواقع التي تشمل ما بين الفخذين أو الركبتين أو الكوعين أو الإبطين.

وهذا الأمر موجود بشكل وراثي، حتى لو تم وضع كريمات أو عمل تقشير أو ليزر للجلد، لن يكون ذلك أكثر من مضيعة للوقت والمال.

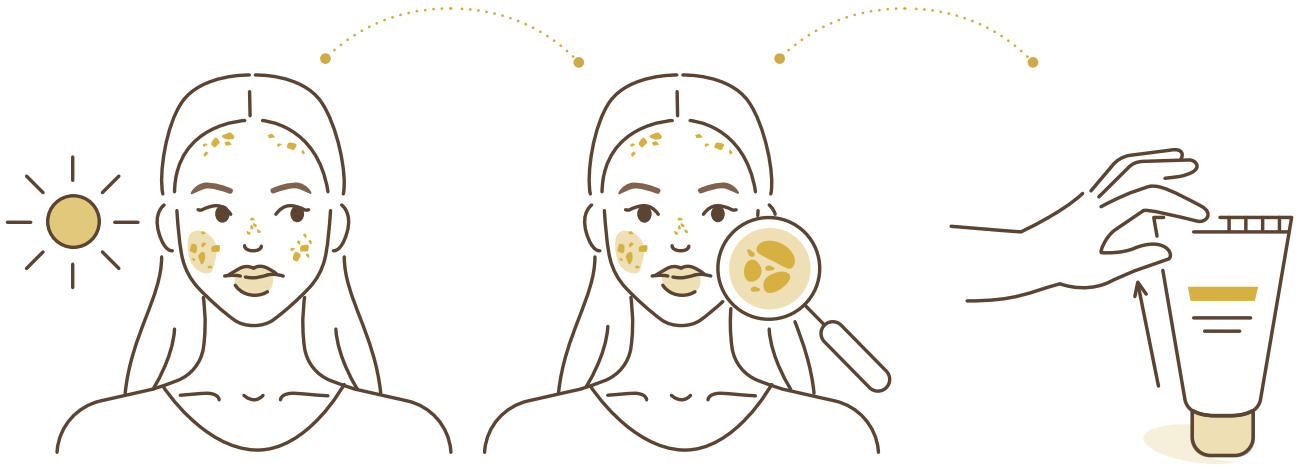
عمومًا، إن كان تغير لون هذه المنطقة يعود لسبب وراثي، فإنه ينصح بوضع كريم مرطب مع تجنب المفركة والمعطرات، وذلك للتحسين فقط.

وأحيانًا قد يكون هذا التصبغ نتيجة حرق شمع أو حساسية من مزيل عرق، ومن هنا يمكن للطبيب أن يصف بعض الكريمات المفتحة للون، وعقد جلسات تقشير بسيطة.

وأما من لديه لون داكن في هذه المناطق بسبب وراثي فعليه تقبل الأمر، وهو جزء من جيناتنا ولا حاجة لتصحيحه.

الاستعداد الوراثي لسبب لتصبغات الحمل

لا علاقة للطعام بتصبغات الجلد



وبعضها تحتوي على مواد لا تصلح للاستخدام لفترة طويلة، في حين أن البعض يستخدم هذه الخلطة لفترة طويلة دون استشارة الطبيب.

عالية من تركيز الكورتيزون، ما يجعلها غير صالحة لعلاج التصبغات، كما أنها قد تحتوي على الزئبق، مما تخلف أضرارًا لا يمكن علاجها.

## سمة المناطق الحساسة جزء من جيناتنا الوراثية

### ما النصيحة الأبرز التي تقدمها لمن يعاني من التصبغات؟

من المهم جدًا بالنسبة للتصبغات العلاج المبكر والوقاية، كما أن واقى الشمس يمثل العامل الأكبر للوقاية منه وعلاجه، إضافة إلى الترطيب المستمر وتجنب أي شيء يهيج البشرة، فضلًا عن تجنب الخلطات المجهولة.

### هناك الكثير من الكريمات المتوافرة في الأسواق والصيدليات لعلاج التصبغات وغيرها، هل هناك خطورة من استعمالها دون الحاجة لاستشارة طبيب؟

هناك كريمات آمنة موجودة على الرف وتصرف من دون وصفة، منها على سبيل المثال واقى الشمس بدرجة حماية لا يقل عن 50، إضافة إلى وجود بعض الكريمات المخصصة لعلاج التصبغات والتي لا تحتاج لاستشارة طبيب؛ لاحتوائها على مواد آمنة لا تسبب حساسية لمستخدميها. ومع ذلك، هناك خلطة

تدعى (الخلطة الثلاثية)، فنحن كأطباء نستخدمها بحذر؛ لأنها تتضمن كورتيزون ومواد مقشرة قوية،



استشاري أمراض جلدية والتجميل والليزر  
الدكتور حسين جمعة



## الخدمات والعلاجات الطبية في مركز جلوبال ديرما:

العمليات الصغرى للجلد	خدمات التجميل والليزر	الامراض الجلدية والبشرة
<ul style="list-style-type: none"> <li>• خزعة الجلد</li> <li>• إزالة الثآليل</li> <li>• إزالة حبة الخال</li> <li>• إزالة الزوائد الجلدية</li> <li>• إزالة الأكياس الجلدية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• حقن الفيلر</li> <li>• حقن البوتكس</li> <li>• إزالة الشعر بالليزر</li> <li>• إزالة الوشم بالليزر</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• علاج الأمراض الجلدية</li> <li>• علاج تساقط الشعر</li> <li>• علاج تكسر الأظافر</li> <li>• علاج حب الشباب</li> <li>• علاج تصبغات الجلد</li> </ul>
		خدمات المختبر
<ul style="list-style-type: none"> <li>• فحص فيتامين ( د )</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• تحليل تساقط الشعر</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• فحص ما قبل الزواج</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• الفحوصات العامة</li> </ul>



د. إسحاق المبارك

## نوم حديثي الولادة.. اللفز الغامض

**يشكل** نوم الأطفال الرضع حديثي الولادة لغزًا غامضًا، خصوصًا للأمهات والآباء الجدد الذين يجدون أنفسهم أمام معاناة من نوع جديد يسلبهم الراحة؛ نتيجة لعدم فهم طبيعة دورة النوم لدى أطفالهم والتي تبدو شيئًا عشوائيًا لا يتسم بأي نوع من الانتظام وعصي على الفهم. ففي حين تكون أسباب استيقاظ الطفل تتعلق بحاجاته الأساسية كالرضاعة والبلل التي تحتاج استجابة وتلبية لحاجات الطفل، قد يكون استيقاظ الطفل وتقطع نومه غير مفهوم ومحير. غير أن فهم طبيعة النوم ودورته الفسيولوجية وحاجات الطفل تجعل من الأمر أكثر سهولة، وتخرج الأم والأب من دائرة الإرباك خصوصًا حين يصل الأمر عند الشعور بالتقصير ووجود حلقة مفقودة بعدم فهم حاجة الطفل، وارتفاع الهواجس بوجود شيء غير طبيعي. وبداية، يجب على الأبوين أن يعرفا أن النوم يلعب دورًا مهمًا في تطور الإدراك لدى الطفل، وأهمية فهم وتوفير سبل الراحة لنوم جيد للطفل بما يحقق هذا الهدف.

ففي حين قد ينام الشخص البالغ من 6 إلى 8 ساعات يوميًا من دون تقطع، نجد أن الطفل الرضيع يصل مجموع ساعات نومه في بداية حياته إلى 18 ساعة في اليوم وبشكل متقطع، وتتناقص تدريجيًا لتصل إلى 13 ساعة في اليوم وبشكل متقطع، لكن بساعات مطولة عن بداية حياته.

ومراحل دورة النوم الطبيعية للطفل حديث الولادة 5 مراحل، تبدأ بالنعاس ثم تتبعها المرحلة الثانية، إذ تتحرك العين تحت الجفن بحركات سريعة وقد يصاحبها اهتزاز بسيط للأطراف، وأحيانًا انقطاع للنفس لمدة ثوانٍ يعقبه تسارع للنفس ثم يعود النفس لسرعته الطبيعية.

ولا يصاحب ذلك تغيرًا في لون الطفل ولا يستدعي القلق، ومع تطور الطفل وبلوغه 6 أشهر تنتظم عنده دورة التنفس أثناء النوم تدريجيًا.

ويدخل الطفل في المرحلة الثالثة من النوم، إذ يكون كثير الحركة وسريع الانتباه والاستجابة للمؤثرات الخارجية، أما المرحلة الرابعة والأخيرة فيكون الطفل في نوم عميق وهادئ ولا يتحرك فيها ومن الصعب إيقاظه في هذه المرحلة. **النتمة في العدد المقبل**

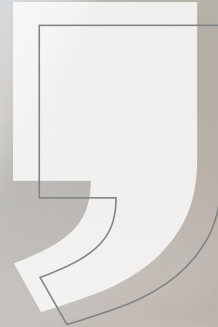


# الصيام الآمن لمرضى السكري

**أيام** قلائل تفصلنا عن شهر رمضان المبارك، إذ يؤدي المسلمون فيه ما فرضه الله عليهم من واجب الصيام، الذي يمتد من طلوع الفجر إلى غروب الشمس.

ويعد السكري أحد أبرز الأمراض التي تتأثر بفعل الصيام، إذ يساهم الصيام في تغيير الأنماط الغذائية للأشخاص، ما يؤدي ذلك إلى التأثير على الحمية والعلاج الدوائي للمريض.

ويحل كل من الاستشاري المتخصص بأمراض السكري الدكتور جعفر عباس، والطبيب الاستشاري الباحث في أمراض السكري الدكتور فيصل المحروس ضيفين على «صحتنا» لتقديم مجموعة من الإرشادات الطبية؛ لضمان صيام آمن لمرضى السكري في شهر رمضان المبارك.





## احذروا الأدوية الفموية أثناء الصيام



د. جعفر عباس

الاستشاري المتخصص  
بأمراض السكري

يمكن لمرضى السكري الصيام بأمان إذا ما اتبعوا الإرشادات الطبية الصحيحة من قبل الطبيب، إلا أن هناك بعض المرضى الذين لا يتناسب معهم الصيام، ولكن عليهم مراجعة الطبيب المتابع لحالاتهم للتشخيص قبل البدء بالصيام.

إن الصيام بالنسبة للنوع الأول من مرضى السكري قد يسبب لهم بعض المخاطر، لذلك أوصي بضرورة مراقبة مستويات السكر بصورة مستمرة ومنتظمة، والعودة للطبيب المختص لضبط جرعات الأنسولين وإعطائهم جدولاً غذائياً صحياً متوازناً.

كذلك الحال بالنسبة للمرضى المصابين بالسكر من النوع الثاني الذين يسهل عليهم ضبط مستويات السكر بالدم.

وفيما يلي إرشادات صحية مهمة لمرضى السكري أثناء فترة الصيام:

ففي حال كان المريض يأخذ النوع البطيء المفعول من الأنسولين، فعليه أن يقلل الجرعة بمقدار الثلث تقريباً من الجرعة اليومية، ويجب عليه قياس السكر بشكل يومي ومتكرر طوال اليوم؛ لضمان أن يكون معدل السكر ضمن المعدل المطلوب.

وفي حال كان المريض يتناول أكثر من نوع من الأنسولين، فيجب عليه أن يقلل الجرعات بحيث تعطى قبل الإفطار وقبل السحور بعد الاستشارة من طبيبه لضبط الجرعات حسب حالته.



## 4 الرياضة بعد الإفطار

من المهم جداً لمريض السكري ممارسة التمارين الرياضية أثناء شهر رمضان؛ ليمكنوا من الحفاظ على المستويات العادية من النشاط البدني، إلا أنه يستحسن اجتناب ممارسة الرياضة أثناء ساعات الصيام خصوصاً قبل وقت الإفطار، فالرياضة قد تؤدي لإصابة المريض بهبوط حاد في سكر الدم، وعليه يفضل له ممارسة الرياضة بعد الإفطار.



## 1 تأخير وجبة السحور

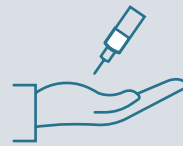
من الضروري لمريض السكري تجنب تناول كميات كبيرة من الطعام في وجبة الإفطار أو تناول أطعمة تحتوي على نسبة كبيرة من الدهون والكاربوهيدرات، فينبغي بدء وجبة الإفطار بتناول كمية صغيرة من الطعام مع مراعاة احتوائها على الكاربوهيدرات بنسبة البسيطة، والتي يمكن للجسم امتصاصها بسهولة مثل التمر والحليب.

وينبغي كذلك تأخير وجبة السحور قدر الإمكان، ويفضل تناولها قبل الفجر مباشرة على أن تضم أصنافاً غنية بالكاربوهيدرات المعقدة، كالحبوب الكاملة والخضروات؛ لأن الجسم يستغرق وقتاً طويلاً في هضمها، وبالتالي يبقى الجسم مزوداً بالطاقة لفترة أطول في النهار.

## 2 أدوية تسبب الجفاف

على المريض من النوع الثاني ممن يأخذون الأدوية الجديدة الفموية أخذ الحيطة والحذر؛ كونها تسبب إدراراً للبول والتخلص من السكر عن طريق البول، ما يعرض المريض للإصابة باختلال في الأملاح وفقد كمية كبيرة من السوائل، خصوصاً وأن المريض في حالة الصيام يعانون من نقص في كمية السوائل في الجسم، ما يعرضهم إلى تحمض الدم (لا سمح الله).

وعليه ينبغي لمن يتناول الأدوية الفموية استشارة الطبيب قبل الصيام لضبط هذه الجرعات، بحيث تتواءم مع حالته الصحية أثناء الصيام، وغالباً يجب أن تقلل هذه الجرعات أثناء الصيام.



## 3 جرعات الأنسولين

إن المريض من النوع الثاني ممن يتناول الأنسولين في فترة الصيام بحاجة إلى ضبط الجرعات قبل الشروع في الصيام، حتى لا يتعرضون إلى الهبوط الشديد والضرر.

# لهذا يجب استشارة الطبيب قبل صيام مرضى السكر



**د. فيصل المحروس**

استشاري وباحث في  
أمراض السكري

يشكل الصيام في شهر رمضان معضلة لبعض مرضى السكري، بينما يعتبرها بعض المرضى فرصة لضبط النفس والتخلص من العادات الغذائية السيئة. وتكمن أهمية الحديث حول علاقة الصيام ومرض السكري في أن أكثر مشاكل اضطراب مستويات السكر في الدم تظهر في هذه الفترة؛ بسبب اختلاف العادات اليومية وطبيعة العادات الغذائية، دون العلم بالتعديلات الواجب القيام بها على العلاج لتتناسب مع متطلبات هذا الشهر الفضيل. وفي دراسة موسعة لعلم الأوبئة شملت 12243 شخصًا يصوم شهر رمضان من 13 بلدا إسلاميا، خلصت إلى أن الصوم أدى إلى ارتفاع معدل المضاعفات الحادة لدى عينات الدراسة. وتشير بعض الدراسات المتعلقة بهذا الأمر إلى أن المضاعفات الناتجة عن الصيام لدى مجموعة صغيرة فقط من مرضى السكري لا تشكل خطراً كبيراً على صحتهم.

## الفئات المصابة بمرض السكري ممن يضر الصوم بصحتهم يتمثلون في:



الذين يعانون من  
مضاعفات السكري  
مثل شبكية العين،  
والقلب والقصور  
في وظائف الكلى

الذين يستخدمون  
الأنسولين  
كعلاج (وليس  
الحبوب)



الذين ليس لديهم  
إدراك بهبوط  
مستوى السكر في  
الدم لعدم ظهور  
الأعراض عليهم

## المرضى ممن وضعه العام مستقر، فإنه ينصح بالآتي:

- زيارة الطبيب قبل شهر رمضان لتقييم وضعه كاملاً وإعطاءه الإرشادات المناسبة لوضعه.
- تعديل مواعيد العلاج لتؤخذ عند موعد الإفطار والسحور.
- تعديل الجرعات يتم بعد استشارة الطبيب، وعموماً فإن الجرعة الكاملة تؤخذ وقت الإفطار، أما الجرعة التي تؤخذ وقت السحور فتقلل للوقاية من نوبات هبوط السكر.
- عدم تأخير الإفطار.
- تأخير السحور لآخر وقت قبل أذان الفجر.
- تجنب المأكولات والمشروبات الغنية بالسكر قدر المستطاع واستبدالها بشرب الماء.
- تجنب المأكولات الغنية بالدهون.
- الإكثار من تناول الخضار والفواكه.
- مراقبة مستويات السكر في الدم بشكل منتظم خصوصاً في الأيام الأولى من الصيام، فعادة ننصح المرضى بأخذ قياس قبل الإفطار والسحور وآخر بعد الإفطار والسحور بساعتين.



# في دراسة تعد الأولى من نوعها في البحرين أغلب المستهلكين لا يقرأون البطاقة الغذائية

ورجوعه للبطاقة الغذائية. وأكدت الباحثة على ضرورة وضع مبادرات وتبني برامج تثقيفية وتكثيف الحملات التوعوية للمستهلكين من قبل الجهات المعنية لرفع مستوى وعي المستهلك في مملكة البحرين؛ لتمكينه من اتخاذ خيارات صحية مناسبة، وإتاحة المجال أمام المرضى لشراء ما يناسب حالاتهم الصحية عن طريق معرفة كمية العناصر الغذائية في المنتج. وهذه المبادرة ضرورية؛ نظرًا لارتباط ارتفاع استهلاك الأغذية المعلبة ذات المحتوى العالي من الدهون والسكريات والأملاح بالإصابة بأمراض مزمنة، مثل:

السكري والسمنة وأمراض القلب والشرابيين. ودعت الباحثة إلى ضرورة توفر آلية تمكن المستهلك من اختيار الأغذية الصحية ذات المحتوى الأقل من الدهون والسكر والملح، كإعداد بطاقة تسوق صحي تحتوي على بيانات التغذية في صورة إشارات ضوئية كما هو معتمد في الهيئة العامة للغذاء والدواء بالمملكة العربية؛ لتمكين المستهلك من اختيار منتجات غذائية صحية بسرعة وسهولة، وتبين البيانات محتوى المنتج من الطاقة والدهون والدهون المشبعة ومجموع السكريات والملح.



د. رباب عبد الوهاب

الأستاذ المساعد بكلية العلوم  
الصحية بجامعة البحرين

نشرت مجلة (KnowledgeE) نتائج دراسة أجرتها الأستاذ المساعد بكلية العلوم الصحية والرياضية بجامعة البحرين الدكتورة رباب عبد الوهاب، وتعد الأولى من نوعها في مملكة البحرين، عن مدى وعي المستهلكين بالمعلومات الغذائية الموجودة على البطاقة الغذائية للأطعمة المعلبة. وشملت الدراسة إجراء مقابلات مع 430 مستهلكًا بمحلات التسوق في مملكة البحرين، لتقييم معرفتهم بالبطاقة الغذائية ومدى رجوعهم لها. وأظهرت نتائج الدراسة أن المستهلك في مملكة البحرين لا يمتلك الوعي

الكافي لقراءة البطاقة الغذائية. وعلى الرغم من أن غالبية المستهلكين يشتررون الأغذية المعلبة، إلا أن 38% منهم فقط يهتمون بقراءة البطاقة الغذائية.

والأغلبية (86%) من عينة البحث يقرأون تاريخ انتهاء صلاحية المنتج أو سعر المنتج (70%).

وكشفت الدراسة أن ارتباطًا إحصائيًا بين مستوى تعليم المستهلك ومدى معرفته





د. رحاب طراودة

## الحمية القاسية نتائجها عكسية

**يلجأ** العديد من الناس إلى الطرق السريعة والحلول لفقدان الوزن، وترى هذه الظاهرة خصوصاً لدى الفتيات في مرحلة المراهقة ممن يعانون من زيادة في الوزن. وإن لاتباع هذه الأنظمة مخاطر تبرز أعراضها على أصحابها بشكل واضح وتتمثل في: تساقط الشعر بسبب النقص الشديد في الفيتامينات والمعادن الناتج من الحرمان، إضافة إلى التعب والإرهاق وهبوط سكر الدم وفقدان التركيز. وفي علم التغذية تطبق قاعدة «ما أخذ سريعاً فقد سريعاً»، لذلك بمجرد ترك النظام الغذائي المتبع يعود الوزن في الارتفاع أضعافاً عن المرة السابقة، ويرجع الشخص إلى نفس نقطة البداية، ويتكرر نفس النظام مرة أخرى لفقد الوزن من جديد.

ويغيب عن العديد من الأشخاص الراغبين في إنقاص وزنهم أن نزول الوزن لا ينحصر في عامل واحد المتمثل في (الأكل والسعرات الحرارية المأخوذة يومياً)، بل يعود إلى عوامل عدة.

وأكدت الكثير من الدراسات وجود رابط بين الحالة النفسية للشخص ومعدل نزول أو زيادة الوزن، وهو يعد أحد العوامل المؤثرة على إنقاص الوزن، وهو ما يتبين لنا واضحاً من واقع التجربة العملية، إذ نلمس تأثير الضغط النفسي على الوزن، إضافة إلى تأثير العوامل الأخرى كالحركة ومعدل النوم التي لا تقل عنها تأثيراً.

ويلعب العامل الوراثي أيضاً دوراً مهماً في زيادة الوزن أو نزوله، إذ يختلف معدل حرق السعرات الحرارية، وشكل الجسم واستجابته للأنظمة الغذائية من شخص لآخر.

وتستدعي الظروف الصحية أحياناً (مثل حاجة أحدهم للتدخل الجراحي)، إلى اللجوء لأساليب إنقاص وزن الشخص بشكل سريع، فيلجأ الطبيب واختصاصي التغذية في مثل هذه الحالات إلى إعطاء المريض نظاماً غذائياً يضمن حصوله على احتياجاته من الفيتامينات والمعادن كافة بشكل معتدل.

وعليه، ننصح دائماً الأشخاص في سن المراهقة خصوصاً باتباع نظام متوازن يضمن النزول الصحي والسليم للوزن، وعدم الاستعجال للوصول إلى الهدف.

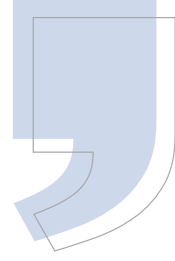
ولضمان استمرارية نزول الوزن وثباته بعد الوصول للهدف، على الشخص أن يأخذ التغيرات ويقرها كأسلوب حياة وليس من أجل الوصول إلى الوزن المثالي فقط. ونظراً للظروف الراهنة في ظل انتشار جائحة كورونا (كوفيد 19)، فإن إنقاص الوزن يكتسب أهمية لرفع مناعة الجسم، إذ تشير بعض الدراسات إلى وجود تأثير سلبي للسمنة والوزن الإضافي على مناعة الجسم.



الدكتور طلال السندي لـ «صحتنا»:

# الوقت حاسم في علاج طنين فقدان السمع الحسي المفاجئ

**أكد** استشاري طب وجراحة الأنف والأذن والحنجرة والرأس والعنق الدكتور طلال إبراهيم السندي على أهمية الوقت في علاج مشكلة الطنين، لاسيما مشكلة الطنين المرافق لفقدان السمع الحسي المفاجئ.



وأشار في حوار خاص له مع «صحتنا» إلى أن الطنين يعد من المشاكل الشائعة جدًا التي تنتج عادة بسبب تراجع السمع بفعل تقدم العمر، محذراً من اللجوء لبعض العلاجات غير المثبتة علمياً، الأمر الذي يقلل من فرص العلاج لهذا المرض. وفيما يلي نص الحوار:

## كيف تعرّف طنين الأذن؟

الطنين هو عارض لمشاكل عديدة تصيب الأذن، فهو عبارة عن صوت يصفه لك المريض في أكثر الأوقات دون أن تسمعه، وهو عبارة عن أصوات الأذن الداخلية التي تنتج من بعض الخلايا الموجودة بالأذن، كما أن نوعاً آخر من الطنين يمكن للأخرين سماعه وهو نادر جداً.

## هل الطنين ناتج عن خلل في آلة السمع نفسها أم ناتج عن أصوات أخرى تسمعها الأذن؟

من الممكن أن يكون ناتجاً عن خلل في آلة السمع، وعند تراجع السمع الطبيعي يبدأ الشخص بسماع أصوات الخلايا الداخلية، كما أن هناك بعض المشاكل الأخرى مثل بعض التشوهات في شرايين الأذن أو وجود بعض الأورام التي تسبب زيادة في تدفق الدم مسببة الطنين، أو أن تكون ناتجة عن وجود أورام الأذن الداخلية والمخ فتسبب الطنين. وهناك بعض المشاكل خارج نطاق الأذن أيضاً تسبب الطنين، مثل تضيق شرايين الرقبة الرئيسة المتصلة بالرأس، ولذلك فإن السر في علاج الطنين يبدأ من التحقق في التاريخ المرضي للشخص، وفحص المريض بشكل تام عبر فحص الأذن ومنظار الأذن، وتنظير الأذن الوسطى وفحص الرقبة وفحص السمع للتأكد من معدل السمع.

## ما درجة احتمال إصابة الشخص بالطنين؟

الطنين مشكلة شائعة جداً، وأكثر الناس الذين يتعدى سنهم 60 أو 65 سنة يضعف السمع لديهم مع تقدم العمر،

ويبدأون بسماع الطنين في بعض الحالات.

والسمع الطبيعي يغطي على أصوات الأذن الداخلية وبالتالي لا يسمع الطنين، ولكن عندما ينخفض السمع عن المستوى الطبيعي يبدأ الشخص في سماع أصوات الأذن الداخلية على شكل طنين، ويكون مسموعاً لدى المريض في وقت الهدوء، إذ إن وجدت أصواتاً أخرى فإنها تغطي على الطنين. ولذلك ننصح المرضى دائماً بتجنب الهدوء قدر الإمكان، واعتياد استماع الصوتيات عند النوم.

## متى يكون الطنين مؤشراً على وجود خطر حقيقي؟

إذا كان الطنين في جهة واحدة فهنا يكون إحدى علامات مؤشرات الخطر، كذلك عندما لا يكون الطنين على مستوى واحد، إذ يرتفع وينزل فإنه يعد مؤشر خطر آخر؛ لأنه قد يكون مرتبطاً



## أغلب الأورام المسببة للطنين حميدة وبطيئة النمو

السمع لديه عن طريق استخدام السماعات حتى يغطي على الطنين، ويساعد المريض على تجاهله وتناسي إزعاجه.

### هل للأثر النفسي تأثير في زيادة فرص التعافي؟

الطنين مشكلة مزعجة للجميع، ويسبب للكثيرين ممن يعانون منه لفترات طويلة الاكتئاب، فجزء أساس من العلاج يتمثل في علاج نفسية المريض.

وهناك دائماً فئة لا يمكن علاجها، فنحتاج إلى إعادة ترتيب نفسياتها الداخلية، عبر تحفيزها على التعايش مع الطنين، والتقليل من أهمية الطنين، ودفعهم نحو التركيز على أمور أخرى، ومنها تجاهل الطنين واستخدام السماعات لرفع مستوى السمع، إضافة إلى استخدام بعض الأدوية المخففة من وطأة الاكتئاب المصاحب لهذه المشكلة. ونلجأ إلى تعليم المريض بعض التقنيات التي تعينه على التعايش مع الطنين، مثل تجنب جلوسه مفرداً في مكان هادئ، واعتياد سماع الصوتيات. وباعتبار أن الطنين أحد مشاكل تقدم العمر لا يعني تجاهله وعدم المبالاة به، إذ إن عدم التحقق من أسباب الطنين قد يفوت على المريض فرصة العلاج في حال كان ناتجاً عن بعض الأورام الممكن علاجها.

### ما أبرز السلوكيات الخاطئة التي يمارسها بعض من يعاني من الطنين؟

علاج أي مشكلة دائماً لها علاقة بشخصية المريض، فبعض الشخصيات تتجه مباشرة للاختصاصي، وأخرى تتجه لمراكز الرعاية الأولية ومن ثم يتم تحويلها على المختص، وهي سلوكيات صحيحة جداً، إلا أن الفئة الثالثة وهي قليلة تتجه للأصدقاء وممارسي بعض العلاجات غير المثبتة علمياً. ومن واقع التجربة، شاهدنا أموراً عديدة منها اتجاه البعض للكي في منطقة الرقبة وتحت الأذن، ما يؤدي إلى الإضرار بتلك المنطقة، والبعض يتجه للعلاج العشبي،

## فقدان السمع المرافق لتقدم العمر أكثر أسباب الطنين شيوعاً

بأورام الأذن الداخلية أو الأذن الوسطى، وكذلك عندما يكون الطنين مصحوباً بأعراض أخرى، فإنه يعد مؤشر خطر، إلا أن مؤشرات الخطر الشائعة تتمثل عادة في سماع الطنين من جهة واحدة أو الطنين المتذبذب.

عموماً فإن أخطر المشاكل التي تسبب الطنين هي بعض الأورام التي تكون في داخل الأذن الوسطى، أو الأورام بالأذن الداخلية، تليها المشاكل المتعلقة بتشوّهات الأوردة والشرايين، وهو الأمر الرئيس الذي نسعى للتأكد من عدم وجوده عند المريض.

### ما فرص الشفاء والتعافي من الطنين بأنواعه؟

الطنين هو عارض وليس تشخيص، بمعنى أنه لو كان الطنين مرافقاً لفقدان سمع حاد، فإن علاجه ممكن بشكل تام بالأدوية خصوصاً الكورتيزون ومضادات الفيروسات.

أما الطنين الناتج عن فقد السمع الحسي بفعل تقدم العمر، فيلزم إفهام المريض سبب الطنين أولاً، وبعدها يتم استخدام بعض الأدوية لتخفيف وطأة الطنين على المريض، والأهم من ذلك العمل على رفع مستوى



والعلاج العشبي  
مشكلته أنه ينقصه  
الدليل العلمي، ولكن نحن  
كأطباء نلتزم بالدليل العلمي، فلا أستطيع  
اعتماد علاج لمرضاي دون وجود دليل علمي يثبت  
فاعليته.

إن استخدام بعض الأدوية العشبية لفترات طويلة يقلل من  
فرصة العلاج الفعلي لهذا المرض، فالوقت في علاج مشكلة  
الطنين حاسم، بمعنى أنه كلما تأخر تشخيص الطنين كلما قلت  
فرصة العلاج، خصوصاً إذا كان السبب يعود لفقدان السمع  
الحسي الحاد، إذ قد لا يستطيع المريض استعادة السمع  
المفقود حال تأخر العلاج.

## ما فرص الشفاء من الطنين الناتج عن الأورام؟

الأورام التي تسبب الطنين أغلبها حميدة وبطيئة في النمو،  
ولذلك من الممكن أن يعاني منها المريض لسنوات طويلة دون  
أن يعلم بوجودها، وأعراضها جَدًّا خفيفة، منها: الطنين أو  
الدوار. ووجود هذا النوع من الأورام عادة في الأذن الداخلية،  
وتعالج بين طبيب الأنف والأذن والحنجرة، وطبيب المخ  
والأعصاب، وأغلب هذه الأورام بطيئة وتنمو بما لا يزيد عن  
2 ملم في السنة، وتعالج غالبًا باستخدام الأشعة، إذ ابتعد  
المجتمع الطبي عن إزالتها في أغلب الأحيان. وأما بالنسبة  
لأورام الأذن الوسطى فإنها لا زالت تستأصل كخط أول للعلاج.

## عبر تجربتكم، ما أكثر حالات الطنين شيوعًا في البحرين؟

أكثر حالات الطنين تعود للأشخاص الذين يعانون من فقدان  
السمع الحسي بفعل التقدم في العمر، وهي أكبر فئة، تليها  
الفئة التي تصاب بفقدان السمع الحسي الحاد، وتكون هذه  
عادة أصغر سنًا، كأن يستيقظ الشخص من النوم ويجد أن  
سمعه انخفض أو غاب فجأة، ويبدأ بسماع طنين عالٍ مزعج.  
هذا المريض يكون منزعجًا جدًّا عادة ويراجع الاختصاصي  
بشكل مباشر، إذ تجرى له الفحوصات اللازمة ويتم البدء  
بالعلاج له بشكل فوري، وفرص العلاج جدًّا ممتازة في أول 48  
ساعة، ثم تبدأ فرص العلاج بالتراجع.

## ما سبل الوقاية من الطنين؟

فئة قليلة من المرضى يعود سبب الطنين لديهم بفعل

التعرض المزمن للأصوات العالية،

وهي فئة مهمة جدًّا؛ لأن بيدها

حماية نفسها من هذه المشكلة، وعادة ما

تكون هذه الفئة من الشباب الذين اعتادوا

على سماع الموسيقى الصاخبة بمستويات تصل إلى 85

أو 90 ديسيبل لفترات طويلة، ما أدى إلى تلف العصب أو

تلف الشعيرات السمعية لديهم، فيبدأون الشعور بالطنين.

## وماذا عن استعمال سماعة الرأس؟

الأمر يعتمد على استخدام الشخص لها، فاعتياد السماع

للأصوات العالية لفترات طويلة سيتلف الشعيرات العصبية،

ما يفقد الشخص السمع ويسبب له الطنين، وهذا النوع من

الطنين لا علاج له ويكون المريض قد تسبب به لنفسه.

كذلك من المهم جدًّا لمن يعملون في مواقع تحتوي على

أصوات عالية كمعامل التكرير والمطارات وورش النجارة

وغيرها ارتداء أغطية الأذن لحماية السمع لديهم.

لا تعويل على  
العلاجات غير المثبتة  
علميًا للطنين

الطنين من جهة  
واحدة مؤثر خطر  
ويجب علاجه



د. فاطمة النجار

## الصحة النفسية.. حالة من اتزان المشاعر

**تعتبر** الصحة النفسية ركيزة مهمة من ركائز الصحة العامة. ويتجلى ذلك في تعريف الصحة الوارد في دستور منظمة الصحة العالمية «الصحة هي حالة من اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً، لا مجرد انعدام المرض والعجز». وتعرف ذات المنظمة الصحة النفسية على أنها حالة من العافية يستطيع فيها كل فرد إدراك إمكاناته الخاصة، والتكيف مع حالات التوتر العادية والعمل بشكل منتج ومفيد والإسهام في مجتمعه المحلي.

ولهذا، فالصحة النفسية لا تعتمد فقط على انعدام المرض النفسي، مع أنه جزء مهم منها، بل تمتد إلى حالة من التوازن في حياة الفرد من ناحية الإدراك والسلوك والإنجاز في مختلف المجالات: كالمجال الأكاديمي، الأسري، الاجتماعي والوظيفي. والجدير ذكره هنا أنه لا يصح وصف الصحة النفسية لشخص ما بأنها مكتملة أو منعدمة، ولكنها موجودة في مستويات عدة عند الأفراد، وربما نراها ترتفع أو تنخفض عند الشخص الواحد بناءً على ما يواجهه من ظروف وأحداث في مراحل حياته المختلفة.

إن التأقلم مع هذه الظروف والمرونة عند مواجهة الصعاب يعد من أهم الخصائص التي يتم من خلالها تقييم الصحة النفسية لفرد ما. غير أنه من المهم أن ندرك أن تمام الصحة النفسية لا يتمثل في الشعور بالفرح والسعادة في كل الأوقات، فوجود المشاعر السلبية في حياتنا مثل الحزن، القلق أو الغضب قد تكون ضمن ردات الفعل الطبيعية والصحية التي تشير إلى أن هذا الفرد يمتلك تفاعلاً صحياً مع أحداث الحياة، ولكنها يجب أن تكون متزنة وناضجة بحيث يتم التعبير عنها بأسلوب وسلوك ملائم للحدث، مثلما أن وجود المشاعر الإيجابية من فرح وبهجة هو شيء محبب في الوقت والمكان المناسبين. وتتمثل العوامل التي لها تأثير بارز على صحتنا النفسية في العوامل البيولوجية، الاجتماعية، البيئية والاقتصادية، فمن المؤكد أن العيش في ظروف اجتماعية سيئة أو بيئة عمل مجهددة لأوقات طويلة، والأمراض البدنية الطارئة أو المزمنة تشكل ضغطاً مؤثراً على توازن القدرات النفسية.

ختاماً.. تمنياتي للجميع بوافر الصحة والسعادة.



مستشفى الإرسالية الأمريكية  
American Mission Hospital snc

"نخدم المجتمع منذ عام ١٩٠٢"

المسح الضوئي لتنزيل تطبيق مستشفى  
الإرسالية الأمريكية

امسح



[www.amh.org.bh](http://www.amh.org.bh)



# رهاب الكورونا

## الوجه الآخر للجائحة

**ما زال** العالم يعيش وقع مفاجأة عام الفأر الصيني، ويسخر الجهود والإمكانات كافة، ويتوسل أحدث ما توصلت له البشرية من تقدم علمي في سبيل مكافحة أعتى جائحة عرفها التاريخ الحديث. كورونا (كوفيد 19) واقع فرض نفسه على العالم كله، وتحد ألقى بظلاله على مناحي الحياة كافة، فأصبح الحديث عما بعد كورونا مؤكداً أنه لن يكون كما قبله.

واحدة من أبرز ما أفرزته هذه الجائحة من تداعيات، تأثيرها على الوضع النفسي للناس، إذ فرضت على الجميع التخلي عن أحد أبرز السمات البشرية، ودفعتهم نحو اعتياد حياة العزلة والخوف من الآخر، فضلا عن تنامي شعور القلق والخوف من الوقوع ضحية هذا الوباء، أو فقدان قريب أو عزيز بفعل مضاعفاته.

«صحتنا» استضافت كلا من اختصاصية الطب النفسي بمستشفى الملك حمد الجامعي الدكتورة حمدة النشمي، وأستاذة علم النفس بكلية العلوم الصحية والرياضية بجامعة البحرين فاطمة علي؛ للحديث حول الآثار النفسية المترتبة على انتشار جائحة كورونا (كوفيد 19) والسبيل لتجاوزها.



5/26

# قلق كورونا..

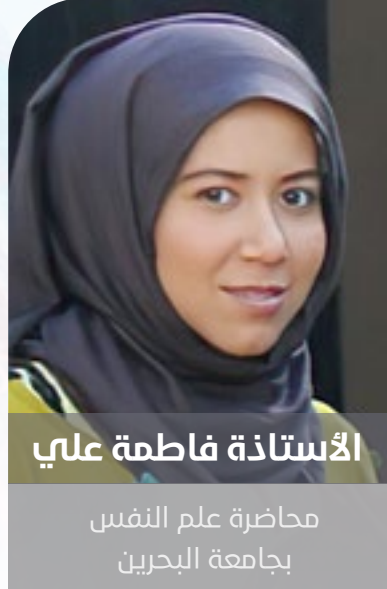
## الإناث أغلب ضحاياها

وإن الاستجابة الفسيولوجية المصاحبة تساعد في تخطي هذه الأزمات إما عن طريق التصدي لها أو الهروب منها (fight or flight)، لكن السؤال الذي يجب طرحه هو كيفية التمييز بين الاستجابة الطبيعية والخوف المحتم (الكورونوفوبيا)؟.

إن أول وأبسط الخطوات هو التركيز على السلوكيات اليومية أثناء الجائحة واستخدامها كعلامة فارقة.

هل تستطيع القيام بأمورك اليومية الروتينية كالسوق و شراء مستلزمات المنزل مثلاً؟ هل تستطيع القيام بمهام عملك؟ هل تتواصل مع أفراد عائلتك أو أصدقائك بسهولة؟ إذا كانت إجابتك بنعم لمعظم هذه التساؤلات ولكنك ما تزال تعاني من القلق من الفيروس، فاعلم أنك تقع ضمن نطاق التوتر الطبيعي.

أما إذا كنت لا تستطيع القيام بالأمور الروتينية في حياتك، وأصبح القلق والخوف الشديداً من الإصابة بالعدوى مهيمنين على حياتك وقراراتك



الأستاذة فاطمة علي

محاضرة علم النفس  
بجامعة البحرين

وتجنب الأماكن والمواقف العامة، ما يسبب ضعفاً ملحوظاً في أداء الحياة اليومية»، وهو من الأمراض النفسية المصاحبة لـ (كوفيد 19)، والتي أمست تهدد فئات كثيرة في المجتمع على اختلاف خلفياتهم الاجتماعية والعمرية حتى وضعهم الاقتصادي قبيل الجائحة. ويعتبر التوتر استجابة صحية طبيعية عندما يواجه الفرد أزمة من الأزمات،

أدى تصاعد وتيرة انتشار فيروس كورونا (كوفيد 19)، وتسارع معدلات الإصابة به وما نتج عنها من حالات وفيات كسرت حاجز المليونين حول العالم، مع تزايد اهتمام الأفراد بالإحصاءات وتبادلهم المعلومات (سواء الصحيحة منها أو المغلوطة) عبر تطبيقات التواصل الاجتماعي، إلى حدوث أزمات نفسية لدى عدد كبير من الناس، وأخذت تنتابهم نوبات من الخوف والهلع، تستدعي الدعم وتقديم العلاج النفسي؛ للتخلص من الأفكار المسيطرة عليهم والتي يقفون عندها مكتوفي الأيدي حائرين.

«الكورونوفوبيا» والتي تم تعريفها على أنها «استجابة خوف مفرطة من الإصابة بفيروس (كوفيد 19)، والتي تؤدي إلى قلق مفرط من الأعراض الفسيولوجية، وإجهاد فكري كبير حول الخسائر الشخصية والمهنية، وزيادة في السلوكيات التي تبعث على الطمأنينة والسلوكيات الساعية إلى السلامة،





وإنجازاتك، وفقدت القدرة على السيطرة على أفكارك، وبات خوفك من فقد أحبابك لهذا المرض فكرة مهيمنة تسبب لك ذعرًا وهلعًا شبه دائم، فهذه مؤشرات لـ «رهاب الكورونا»، الذي يحتتم عليك الحصول على المساعدة في إدارة القلق والدعم النفسي والصحي. ووجدت الدراسات أن الإناث أكثر عرضة للقلق المصاحب للجائحة، والفئات العمرية الأصغر سنًا، إذ يكون سبب القلق الخوف على مستقبلهم من الجائحة أكثر من القلق من الإصابة أو نقل العدوى، وقد يؤدي قضاء المزيد من الوقت على وسائل التواصل الاجتماعي، واستهلاك المزيد من وسائل الإعلام عمومًا إلى زيادة مستويات القلق بشأن الوباء.

## كيف يمكننا السيطرة على القلق وتقليل فرص حدوث الرهاب المرضي؟

إعطاء صحتك العقلية والنفسية والبدنية المقدار نفسه من الأهمية والرعاية أثناء الجائحة هو أمر حيوي، كما يجب وضع حد صحي وعقلاني لمتابعة أخبار ومستجدات الفيروس عن طريق تقليل الأوقات التي تقضيها في متابعة الأخبار المقلقة وغير الموثوق بها، وأعداد المصابين والوفيات وغيرها على وسائل التواصل الاجتماعي، والابتعاد عن خوض النقاشات الحادة مع الآخرين والتفرغ إلى المواضيع الأكثر إيجابية. هذا ولزم التأكيد أنه لو كنت تعاني من رهاب المرض أو «الكورونوفوبيا» أو حالات الهلع المصاحبة للقلق، فإنه من المهم طلب المساعدة من المختصين لتتمكن من السيطرة على الأعراض والتغلب على المرض باستخدام أساليب العلاج السلوكي المعرفي (cognitive behavioural therapy).



# كورونا رفعت

## حالات الإصابة بالوسواس القهري والاكْتئاب



فرضت على الجميع أفرادًا ومؤسسات وشركات وحتى الحكومات واقعًا جديدًا، كالحظر والتباعد الاجتماعي والعمل عن بعد، أو تعليم الأطفال من المنزل، وغياب الاتصال المباشر مع أفراد الأسرة الآخرين والأصدقاء، فضلًا عن الجلوس في المنزل لفترة طويلة.

لذا فإن التكيف مع هذه التغيرات السريعة في نمط الحياة ساهم في ازدياد الشعور بالقلق، خصوصًا مع كثرة متابعة إعلانات حالات الإصابة والوفيات عبر وسائل التواصل الاجتماعي، ما أثر على إدارة مشاعر الخوف من الإصابة بعدوى الفيروس، والشعور بالقلق على الآباء والأمهات خصوصًا كبار السن وأصحاب الأمراض المزمنة.

كما أنه من المتوقع استمرار بعض الآثار النفسية المترتبة على هذه الجائحة حتى بعد رجوع الحياة إلى طبيعتها، مثل استمرار الإحساس بالقلق وانعدام الأمان والإصابة بما يعرف باضطراب ما بعد الصدمة، خصوصًا عند التعرض للمضاعفات الصحية الخطيرة التي قد تصاحب الإصابة بهذا الفيروس، مثل معاناة المتعافي من الكوابيس الليلية وصعوبات النوم وسرعة استثارة الأعصاب، إذ يبدو الشخص متأهّبًا للإصابة بأسوأ سيناريو محتمل.



### د. حدة النشمي

اختصاصية الطب النفسي  
بمستشفى الملك حمد

(19) كان له بالغ الأثر في تهيئة الناس واطلاعهم بكل شفافية على التطورات والأرقام والإجراءات المتخذة ومواكبة الحدث، ما ساهم بشكل كبير في إسكان النفس والطمأنينة لدى المواطن والمقيم وخفف من حدة التوتر والخوف من الأخبار المضللة والإشاعات التي تتناقلها وسائل الإعلام والتواصل الاجتماعي بشكل متدفق.

ولا بد أن أشير إلى أن الأثر النفسي للتعرض لمثل هذه الضغوطات والمستجدات يختلف من شخص إلى آخر وفقًا للعديد من العوامل، مثل المستوى التعليمي، الاضطرابات الشخصية، المعاناة مع أمراض نفسية سابقة. وحيث إن تداعيات الجائحة

لقد مر عام على الإعلان عن اجتياح فيروس كورونا (كوفيد 19)، وأصاب العالم بأجمعه ما أصابه من آثار مختلفة على الأصدمة كافة.

وكل منا كان ينظر إلى هذه الجائحة وآثارها من زاوية اهتمامه وتخصصه، إلا أنني قبل أن استعرض في هذه المساحة الآثار النفسية للجائحة على الصحة العامة وما السبل لرفع المناعة النفسية لمقاومة هذه الآثار، لا بد من الإشادة بما قامت به حكومة مملكة البحرين من إجراءات استباقية وخطوات ساهمت بشكل كبير في تخفيف الضرر النفسي على المواطنين، عبر حزمة القرارات التي اتخذتها لدعم المواطن وأصحاب المشاريع التجارية، وما سخرته من خدمات طبية مجانية وتوفير اللقاح مجانًا للجميع، وما أولته من رعاية واهتمام للمواطن والمقيم على حد سواء.

ولعل هذه الخطوات ساهمت بشكل كبير وأثرت بشكل إيجابي على تقليل بروز الآثار النفسية للمواطن والمقيم في مملكة البحرين من آثار كورونا، وهذا إحقاق للحق أن الجهود التي بذلها ولا زال يبذلها خط الدفاع الأول المتمثل في الفريق الوطني الطبي لمكافحة انتشار فيروس كورونا (كوفيد

لاحظنا كاختصاصيين في الصحة النفسية ازدياد حالات الإصابة بالوسواس القهري، والاكتئاب والأرق المزمن منذ بدء الجائحة.

لذا يتوجب علينا جميعًا أن نلتزم باتباع روتين صحي بما يتناسب مع الوضع الحالي مع التمتع بالمرونة الكافية وتقبل التغييرات المصاحبة لتوصيات منظمة الصحة العالمية، ومتابعة المصادر الموثوقة، مع الحرص على تقنين الوقت لذلك، والمحافظة على العادات اليومية الصحية قدر الإمكان، واكتساب عادات جديدة كالقراءة والكتابة وتنمية المهارات المباشرة وتجنب متابعة الأخبار المثيرة للقلق، وعدم التردد في مراجعة اختصاصيي الصحة النفسية.

اختصاصي الأورام الدكتور  
علي حسن لـ «صحتنا»:

# سرطان البروستاتا

## مرض الشيخوخة.. والكشف المبكر «خير من العلاج»

الأورام، وإنما يحصل في مرحلة متأخرة، حينما يدخل الورم على مجرى البول. والجيد أن الورم الخبيث عادة ينمو في الأطراف، ويضغط في البداية على مجرى الخروج، ثم يضغط باتجاه المثانة.

### ما أسباب نشوء هذا الورم؟

التقدم في العمر هو أبرز الأسباب، فوصول الرجل لسن 60 وحده كافٍ لأن يكون دافعاً له نحو إجراء الفحص المبكر، ولذلك ينصح بإجراء الفحص قبل 10 سنوات، خصوصاً في حال وجود تاريخ عائلي بالإصابة به قبل 60 سنة، مما يضاعف احتمالات الإصابة به إلى ضعفين أو 3 أضعاف. والسمنة كذلك تلعب دوراً في زيادة احتمالية الإصابة بأورام عديدة. أما الطعام فلا وجود لإثبات علمي حتى اليوم بدوره في

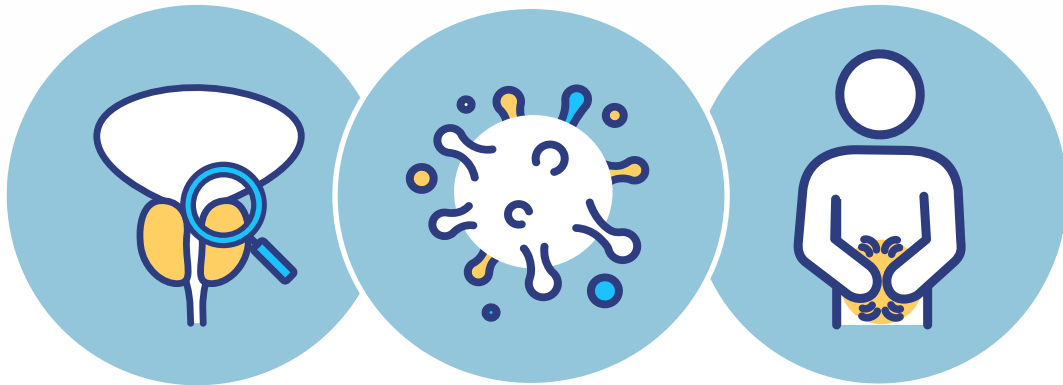
### ما هو سرطان البروستاتا؟

يتكون السرطان بفعل اختلال نظام ضبط انقسام الخلايا في جسم الإنسان، ويمكن أن ينشأ في أي جزء من جسم الإنسان، إلا أنه عادة ما ينشأ في الأجزاء سريعة النمو كالثدي لدى المرأة، والبروستاتا لدى الرجل، والقولون، والأنف والأذن والحنجرة والرئة.

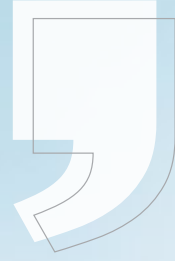
إذن، فسرطان البروستاتا هو عبارة عن خلل في نظام انقسام الخلايا في البروستاتا، أدى في نهاية المطاف إلى نشوء السرطان في هذا العضو.

### ما أهمية البروستاتا؟

تعمل البروستاتا وكأنها حارس على المثانة، فأى مشكلة تحصل في هذا العضو يمكن أن تؤدي إلى إغلاق المجرى. ولحسن الحظ أن هذا الأمر لا يحصل منذ البداية في



**أكد** اختصاصي الأورام الدكتور علي حسن أن سرطان البروستاتا يصيب معظم الرجال ممن تجاوزوا 65 سنة. وهو ما يؤكد أهمية الفحص المبكر قبل هذا العمر بأكثر من 10 سنوات على الأقل؛ لاكتشاف الورم قبل انتشاره، ومحاصرته وعلاجه، إذ تتوافر العديد من العلاجات الناجحة بنسبة عالية جدًا. ولفت في حوارهِ مع «صحتنا» إلى أنه لا دليل علمي حتى الآن عن دور الطعام المباشر في تشكل السرطانات، منبهاً على أهمية الكشف المبكر لمن لديهم تاريخ عائلي بالإصابة بالسرطان. وأشار إلى أن فحص البروستاتا يعتبر حالياً من الفحوص البسيطة والتي لا تتطلب جهداً من المريض، وتعطي إجابات دقيقة وواضحة جداً تمكّن من اتخاذ قرارات، وتمنع حدوث ضرر كبير على المريض وإنقاذ حياته، والحفاظ على جودة حياته.



البول، ومن الممكن علاجه بالأدوية أو الاستئصال الجزيئي.

### ما احتمالية الإصابة به لدى الرجال؟

قد تصل نسبة من يعانون من أعراضه ممن تجاوزوا 60 سنة معدل 10 إلى 20%، ومع ارتفاع العمر تزداد النسبة. وللأسف، إن ظهور الأعراض دليل على أن المرض بلغ مراحله المتقدمة، فمعظم المرضى يذهبون للعيادة للشكوى من آلام في العظام، وهي مرحلة متقدمة من السرطان، إذ إن هذا النوع من السرطان يحب العظم.

### ما فرص التعافي من هذا السرطان في مختلف مراحله؟

الحديث عن الشفاء قبل مرحلة الانتشار ممكنة وبفرص ممتازة، إلا أنه في حال دخوله مرحلة الانتشار، فإنه وبحسب ما هو متوافر من العلم والمعرفة

نشوء السرطان من عدمه، أما بالنسبة للسكريات والدهون فهي ليس ذات علاقة مباشرة في تكون السرطانات، وقول ذلك ما زال في إطار كونه نظرية، إلا أنه قد يكون سبباً غير مباشر من خلال تسببه بالسمنة للشخص.

### ما عوامل الخطورة في سرطان البروستاتا؟

أكثر عوامل خطورة هذا المرض أنه مرض صامت في معظم مراحل نموه، والتي تصل إلى سنوات، فعادة يطلق عليه أنه مرض الرجال فوق 65 سنة، إلا أنه يتكون قبل هذا العمر بسنوات.

### هل يمكن لتضخم البروستاتا أن يكون حميداً؟

التضخم الحميد هو الأكثر شيوعاً، لكن عادة هذا التضخم يسبب مشاكل في مجرى



لا دليل علمي لدور  
الطعام المباشر في  
تشكل السرطانات

فرص الشفاء  
عالية قبل انتشاره  
واحتوائه ممكن

## ما العمر الذي يمكن أن نتحدث فيه عن تجاوز الرجل لخطر الإصابة بهذا السرطان؟

للأسف، إن هذا النوع من السرطانات يزيد مع العمر، فلا وجود لعمر معين يمنحك الأمان من الإصابة به. ولكن لحسن الحظ أن هذا النوع من السرطانات لا يسبب مشاكل لكل المرضى، فواحد من بين 10 أشخاص من الممكن إصابته بسرطان البروستاتا طوال حياته، ولكن واحد من بين 50 من الرجال عموماً يمكن أن يتوفى بسبب سرطان البروستاتا.

## كيف تقييم مستوي الوعي بهذا المرض؟

نحن بحاجة إلى التوعية بأهمية الفحص المبكر والاستمرار فيهما، فالفحص موجود في المراكز الصحية، ويشمل فحص الدم والفحص الموضعي. وفحص الدم لا يكفي، فالفحص اليدوي مهم جداً، وقد لا تتمكن من التقاط السرطان بمجرد تحليل الدم.

الأمر الآخر الذي أؤكد على أهميته هو الفحص السنوي، إذ يجري هذا الفحص عادة في المراكز الصحية لدى أطباء المسالك البولية. ونسبة المرضى الذين يتم اكتشافهم بواسطة

لا نتحدث عن الشفاء، ولكن بالإمكان احتوائه لفترات قد تصل إلى سنوات طويلة. وهناك أدوية كثيرة، وبعض العلاجات هي الملاحظة فقط، لأن هذا المرض صامت عادة، وبطيء في النمو في أوقات كثيرة جداً. وأحد طرق العلاج منه قبل انتشاره هو استئصاله، وهو العلاج التقليدي. وفحص البروستاتا يعتبر حالياً من الفحوص البسيطة والتي لا تتطلب جهداً من المريض، ويعطي إجابات دقيقة وواضحة جداً تمكّن من اتخاذ قرارات تمنع حدوث ضرر كبير على المريض وإنقاذه، والحفاظ على جودة حياته.

## ما الوقت المناسب للبدء في الفحص المبكر؟

الدراسات توصي بإجراء هذا الفحص قبل عمر 60 سنة، والأفضل من ذلك الفحص في سن 55 أو 50 سنة، خصوصاً للأفراد الذين لديهم تاريخ عائلي من الإصابة بالأورام، منها البروستاتا، وهو ما يحدد مستوى الخطورة. فوجود أحد أفراد العائلة ممن لديهم تاريخ عائلي من الإصابة بسرطان الثدي أو المبايض، فإن ذلك يعد مؤشراً لاحتقال إصابة الذكور منهم بأورام البروستاتا بنسبة 20%.

## وجود تاريخ عائلي يؤكد أهمية الكشف المبكر

## الفحص الموضوعي ضرورة وتحليل الدم لا يكفي

وواحدة من أهم المشاكل الصامتة لسرطانات البروستاتا تتمثل في معاناة الرجال وامتناعهم عن العلاج خشية فقدانهم رغبتهم الجنسية. والاستئصال عادة لا يفقد الرجل رغبته إلا أنه قد يؤثر على وظيفة المستقيم، ومع ذلك هذا الأمر له علاج، إلا أن المشكلة وجود الحرج من قبل الطبيب والمريض في الوقت نفسه من الحديث في هذا الموضوع، الأمر الذي ينتهي بمعاناة المريض. لا بد من الوعي أن العلاج بلا شك له أعراض جانبية، وتؤثر على نوعية حياة المريض، إلا أن التقدم التكنولوجي استطاع أن يجد العديد من الحلول التي تحافظ على جزء من رغبة الرجل. وأعراض العلاج الجانبية التي يتخوف الطرفان من الحديث حولها هي تسببها في حدوث الضعف الجنسي، لاسيما مع الجراحة والعلاج بأشعة الليزر، إلا أن العلاجات الهرمونية تؤدي للضعف الجنسي، إضافة إلى خفض الرغبة.

عمومًا، من المهم أن يتم النقاش حول هذا الموضوع، فمشاكل ومضاعفات العلاجات لسرطان الورم معروفة، وفي كثير منها نعرف كيف نتعامل معها، بحيث يمكن لنا أن نحقق للمريض السيطرة على المرض، وإمكانية الشفاء منه، إضافة إلى المحافظة على جودة حياة المريض ومقدرته على ممارسته حياته بشكل طبيعي.



الفحص المبكر قليلة جدًا، فغالب الحالات تكون في مرحلة الانتشار أو في مرحلة التضخم الموضوعي الذي تجاوز الحجم الصغير الممكن شفاؤه تمامًا. وبالإمكان شفاء العضو دون الاستئصال قبل الانتشار، ومن دون الحاجة لعملية جراحية، إلا أن نسبة الشفاء تقل تبعًا لحجم الورم.

## ما أبرز التحديات التي تواجه عملية اللجوء لاستئصال البروستاتا؟

للبروستاتا أهمية أكثر من بقية الأعضاء التي بالإمكان استئصالها، إذ يلعب دورًا مهمًا في الجهاز التناسلي.

## نصيحة في هذا المجال

لا تنتظر الشعور بالأعراض، فالفحص ممكن وسهل، وهو مطلوب لجميع الرجال فوق 50 سنة، ويتم إجراؤه بشكل سنوي، أو حسب تقييم الطبيب المختص. وكذلك من لديه تاريخ عائلي بوجود أورام، فإنه بحاجة إلى إجراء فحوصات دورية مبكرة جدًا. وبالنسبة للغذاء، فالأكل الصحي الطبيعي والرياضة والنوم الكافي جميعها مهمة في تقوية مناعة الجسم والتقليل من احتمالية الإصابة بالأورام، وتحسين فرص الشفاء منها. عمومًا، هذا المرض من الممكن علاجه، وذلك من خلال الجراحة أو الليزر أو الهرمونات أو الكيماوي، الذي ثبت علميًا أنه أحد الخيارات الفعالة لعلاج بعض الحالات. وفي حال انتشار المرض، فإنه من الممكن السيطرة عليه لفترات طويلة تصل لسنوات، مع المحافظة على نوعية حياة جيدة للمريض وشبه طبيعية.

# التوحيديون

فالي يومهم العالمي..

هل نتوحد من أجلهم؟

**يحتفل** العالم في الثاني من أبريل كل عام باليوم العالمي للتوحد؛ من أجل نشر الوعي بهذا الطيف ودعم حقوق المصابين به.

ويأتي هذا اليوم في وقت يمر فيه العالم بظروف استثنائية جراء انتشار جائحة كورونا (كوفيد 19)، ليرفع بذلك من تحديات هذه الفئة من المجتمع التي ما زالت تسعى من أجل تعزيز حقوقها في الاندماج والاستقلال والتعليم والعمل كغيرها من الأسوياء. والتوحد وفقاً لأرقام منظمة الصحة العالمية، يصيب واحداً من بين كل 160 طفلاً حول العالم، كما أنه يصيب الذكور أكثر من الإناث بـ 4 مرات. ونظراً لكونه اضطراب نمائي عصبي فإنه لا علاج طبي محدد للتوحد، وفي المقابل يساهم الكشف والتدخل المبكر على تطوير مهارات التواصل لدى المصابين به.

وبالتزامن مع هذا اليوم العالمي، تحل رئيسة لجنة التوعية والثقافة بجمعية التوحيديين البحرينيين المستشارة الوراثي الدكتورة فاطمة مرهون ضيفة على «صحتنا»، للحديث حول هموم وقضايا التوحيديين في البحرين. ونسلط الضوء في هذا الإطار على حملة أطلقتها الشابة البحرينية دعاء عنان لدعم أطفال التوحد تحت عنوان «من أجلهم نتوحد»، والتي تبنتها لاحقاً بلدية المحرق.



# الدكتورة فاطمة مرهون لـ «صحتنا»: لا إحصائية رسمية للتوحيدين.. وتجارب الدمج أثبتت نجاحها

التوحد هو اضطراب نمائي عصبي يصيب الأطفال دون الخامسة ويظهر في فترات متفاوتة، ويشمل 3 محاور، وهي اللغة المنطوقة، التواصل والسلوك المختلف عن الطبيعة، وتمييز التوحيدي عن غيره هو باجتماع هذه العوارض الثلاثة لديه. فهو ليس بمرض، فالمرض له أسباب وعلاج، ولكن الاضطراب هو عبارة عن تغير في الحالة دون معرفة الأسباب، ولأن السبب غير معروف فلا علاج له. وهو اضطراب غير ظاهر خارجيًا، فلا يمكنك بالنظر التمييز إن كان الشخص مصابًا به أم لا، ويميز عند التعامل وملاحظة الاختلاف في طريقة التواصل والسلوك فقط.

قالت رئيسة لجنة التوعية والثقافة بجمعية التوحيدين البحرينية المستشار الوراثي الدكتورة فاطمة مرهون «إن من أكبر العوائق التي تواجه فئة التوحيدين في البحرين تتمثل في عدم وجود إحصائية رسمية بالعدد الإجمالي لهم». وأشارت إلى أن الجميع يرحب بمطالب دعم التوحيدين، إلا أنه لا وجود لهمة أو مبادرة في تقديم الدعم الفعلي لهذه الفئة، مشيرة إلى أن دعم التوحيدين لا يكون عبر عزلهم في مراكز خاصة، وإنما يكون عبر دمجهم في المجتمع، وإعانتهم ليكونوا مستقلين في إدارة شؤونهم.

## هل هناك تلازم بين كون الشخص توحيديًا ويعاني في الوقت ذاته من مشاكل عضوية؟

ليس كل مصاب بالتوحد لديه مشاكل عضوية، البعض منهم سليم عضوياً.

عمومًا، عندما ترى شخصًا واحدًا من التوحيدين فهو لا يمثل كل التوحيدين، وحالته متميزة ومنفردة عن الآخرين الذين يشاركونه على نفس الطيف.

## ما رسالة جمعية التوحيدين في اليوم العالمي للتوحد؟

ادعموا التوحيدين، ولا تقصروا ذكركم للتوحيدين على يوم واحد في السنة فقط، فكل فرد من موقعه مسؤول عن دعم هذه الفئة.

## ما حجم هذه الفئة في المجتمع البحريني؟

من أكبر العوائق التي تواجه هذه الفئة تتمثل في عدم وجود إحصائية رسمية بالعدد الإجمالي للتوحيدين في المملكة.

وهناك منظمة في البحرين تعنى بشؤون التوحيدين تدعى (أمنيات)، قدّرت عبر دراساتها العلمية المثبتة مجموع التوحيدين في البحرين بنحو 22 ألف شخص من مختلف الأعمار.

## كيف يمكن أن نميز التوحيدي عن غيره؟



## ما الرؤية التي تطرحها جمعية التوحيدين البحرينية لتحقيق تطلعات التوحيدين؟

نحن بحاجة إلى تكاتف مجتمعي ورسمي على جميع المستويات، ومن أبرز أشكال الدعم تتمثل في الدعم التشريعي عبر سن الداعمة للتوحيدين، فعند الحديث عن شخص توحيدي، فأنت تتحدث عن أسرة بأكملها معنية برعايته والتكيف مع حالته، وتلبية احتياجاته كافة.

إضافة إلى السعي لتمكين جميع الأشخاص المصابين بالتوحد في البحرين للحصول على حق التدخل المبكر والتأهيل وإكمال المراحل التعليمية الأساسية والجامعية.

## هل هناك من يعارض دعم التوحيدين؟

لا وجود لمعارضة، لكن لا حضور لهمة ومبادرة وأشخاص يسمعون ويفعلون، هناك تجاهل وإشاحة بالوجه عن حاجات التوحد؛ لوجود تخوف من المطالبة باحتياجات التوحيدين من دمجهم، وما يترتب عليه من تكاليف. نحن لسنا مع مبدأ تخصيص مركز منعزل للتوحيدين، نحن نطالب بدمجهم في المجتمع.

## ما احتمال نجاح فكرة الدمج؟

هناك تجارب ناجحة جداً حول العالم، ففي أستراليا مثلاً 35% ممن تم تأهيلهم من التوحيدين من المراحل الثانوية والجامعية هم يعملون حالياً ضمن مؤسسات عليا، وبعضهم يدير مؤسسات، كما أن نسبة البطالة لدى التوحيدين لديهم لا تتجاوز 20%، فيما لا وجود لتوحيدي يعمل في البحرين. لعل ما يجهله البعض هو القدرات المذهلة التي لديهم في العمل من ناحية الالتزام والدقة، وذلك يشكل خسارة للجهات التي تحتاج مثل هذه الكفاءات والمميزات.

## ألا يعد وجود شخص توحيدي يدير مشروعات ويؤلف كتباً أمراً مثيراً للاستغراب؟

في الذهن العامة، هنالك خلط بين مسألة الإدراك ومسألة

## القدرات الذهنية.

التوحد اضطراب لا يمس الإدراك، فهو يمس السلوك واللغة والتواصل، هناك تحديات في هذه المحاور، إلا أنها لا تصل لحد الإعاقة وعدم الاندماج في المجتمع، وعدم العثور على عمل وعدم إتمام دراسة. وإذا اقترنت الإعاقة الذهنية بالتوحد فذاك شأن آخر، فأنا أتحدث عن التوحد النقي غير المقترن بالمشاكل في الإدراك.

## هل تعتقدون أن مصطلح التوحيدين يناسب الحالة الفعلية لأبناء هذا الطيف؟

التوحد لقب لا يطابق واقعه، فالتوحيدي لديه قدرات خارقة وذاكرة مذهلة من حيث الذاكرة والقدرات الحسية، المشكلة عند الناس تتمثل في خلطهم بين صعوبات التعلم والتوحيدين والإعاقة الذهنية.

## ماذا عن المشاكل السلوكية ومدى خطورتها؟

70% من التوحيدين في البحرين لديهم مشاكل سلوكية، وأحياناً تكون هذه المشاكل عائقاً أمام اندماجهم في المدارس أو في الأماكن العامة. في المقابل، ميزة التوحيدي أنه حتى لو كانت لديه اضطرابات سلوكية فإنه لن يؤدي الآخرين بل سيؤدي نفسه، وذلك بفعل ما يعانيه من ضعف الإحساس لديه.

تبنتها «بلدية المحرق»:

# شابة بحرينية تطلق مبادرة «من أجلهم نتوحد»

أطلقت شابة بحرينية مبادرة لدعم أطفال التوحد بالتزامن مع اليوم العالمي للتوحد تحت عنوان «من أجلهم نتوحد».

وأعلنت بلدية المحرق عن تبنيها لهذه المبادرة انطلاقاً من واجباتها الوطنية والمسؤولية الاجتماعية للنهوض بالمجتمع والارتقاء به، وذلك لدعم ودمج الأفراد من ذوي الصعوبات في السلوك والتواصل مع أنشطة وبرامج البلدية للاحتفال بأسبوع الشجرة. وكان لـ «صحتنا» لقاء مع صاحبة المبادرة الشابة البحرينية دعاء عنان، للحديث حول تفاصيل هذه المبادرة ودوافعها، وأبرز الرسائل والأهداف التي تسعى لإيصالها عبر هذه المبادرة.



## كيف انقذت لديك فكرة حملة «من أجلهم نتوحد»؟

عملي بوظيفة اختصاصية اتصال أتاح لي فرصة الاحتكاك بشرائح المجتمع كافة، من بينهم فئة التوحدين. وعندما لمست عن قرب حاجة التوحدين للاندماج وأثر ذلك على تحسن أوضاعهم النفسية والسلوكية، جاءت فكرة هذه الحملة تزامناً مع اليوم العالمي للتوحدين؛ لرفع مستوى الوعي لدى المجتمع بطيف التوحد، ما يسهل عملية اندماجهم في المجتمع. ونحن بحاجة لمجتمع واعٍ بطيف التوحد، وبذلك نحل نصف المشكلة.

## ما الآليات التي ستنفذين من خلالها المبادرة؟

عبر التعاون مع بلدية المحرق وجمعية التوحدين البحرينية، ستكون هناك مجموعة من الفعاليات والأنشطة المتنوعة، منها ميدانية ومنها افتراضية. ومراعاة لظروف جائحة كورونا، سنبداً بالأنشطة الافتراضية عبر تنظيم البرامج الإعلامية التي تتضمن استضافة اختصاصيين، واستعراض نماذج حياة لأطفال التوحد وعوائلهم، وقطاعات خاصة أو حكومية تدعم أطفال التوحد من اتجاهات عدة.

## كيف تقيمين مستوى التفاعل والدعم لهذه المبادرة؟

بلدية المحرق تبنت مبادرة «من أجلهم نتوحد» بالكامل، بما يتناسب مع توجهات البلدية، فالبلدية تعكس صورة حضارية للشراكة المجتمعية في دعم أطفال التوحد عبر الفعاليات والأنشطة التي ستقام باسم البلدية، وستحضر عدد من الجهات وعلى رأسها جمعية التوحدين البحرينية.

وستنطلق أولى الفعاليات في أسبوع الشجرة بالتعاون مع بلدية المحرق، إذ سيستضيفون جمعية التوحدين البحرينية، وسيحضرون نماذج من أطفال التوحد.

## ما طبيعة الأنشطة التي ستتضمنها الفعالية؟

طبيعة الأنشطة ستكون لها علاقة بالبيئة والزراعة، وعبر ذلك سيتبين الرابط بين البيئة والزراعة وأطفال التوحد، وسيظهر أثر البيئة على أطفال التوحد، وكيف يمكن أن نستغل البيئة بطريقة معينة لتكون جزءاً من علاجهم.

## ما الرسالة التي تودين إيصالها عبر الحملة؟

المجتمع البحريني لابد أن يكون أساس الدعم لأطفال التوحد بشتى الطرق، بأفكار وحملات ودعم مادي ومعنوي. والمسؤولية كذلك تقع على عاتق وزارة التربية والتعليم عبر دمج أطفال التوحد في المدارس وتخصيص مبانٍ لهم داخل المدرسة، ما يسمح لهم بالاندماج مع بقية الأطفال. ويجب تدريب الكوادر الوطنية في مجال طيف التوحد والمجالات المساندة للتوحد، بما يؤهلهم لتدريب أطفال التوحد ومساندتهم.

كما أوجه رسالة شكر وعرفان لممثل جلالة الملك للأعمال الإنسانية وشؤون الشباب سمو الشيخ ناصر بن حمد آل خليفة، الذي يعد الداعم الأبرز لذوي الهمم، إذ نتطلع إلى دعمه لأهداف هذه الحملة

والتي تنسجم مع تطلعات وآمال التوحدين وعوائلهم والمؤسسات المجتمعية الراحية لهم.



# التشخيص المبكر والعلاج يمنحان فرص شفاء ووقاية الحمية الغذائية لا تكفي لعلاج فرط الكوليسترول العائلي



د. نسرین السيد

استشارية السكر والغدد  
الصماء واختلال الدهون

الكوليسترول عبارة عن مادة شمعية، وهو ليس شيئاً بطبيعته، بل يحتاجه الجسم لبناء الخلايا وصنع الفيتامينات والهرمونات الأخرى، إلا أن الكثير من الكوليسترول يمكن أن يسبب مشكلة. ويصنع الكبد كل الكوليسترول الذي تحتاجه، وما تبقى من الكوليسترول في الجسم يأتي من الأطعمة الحيوانية، فاللحوم والدواجن ومنتجات الألبان تحتوي على الكوليسترول الغذائي. هذه الأطعمة غنية بالدهون المشبعة والمتحولة، ما يدفع الكبد لإنتاج المزيد من الكوليسترول بأكثر مما كان سيفعله بخلاف ذلك، وهو ما يؤدي إلى انتقال البعض من المستوى الطبيعي إلى المستوى غير الصحي. ويساهم ارتفاع الكوليسترول في زيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، مثل أمراض القلب والسكتة الدماغية.

## أمراض القلب

يولد الأشخاص المصابون بفرط كوليسترول الدم العائلي بشكل أساسي ولديهم نسبة عالية من الكوليسترول الضار.

وتميل مستويات الكوليسترول لدى الجميع إلى الارتفاع مع تقدم العمر، لكن أولئك الذين لديهم فرط كوليسترول الدم العائلي لديهم مستويات من الكوليسترول الضار تبدأ عالية وترتفع بمرور الوقت.

وكما هو الحال مع مشاكل الكوليسترول غير الموروثة، يساهم هذا في تصلب الشرايين، ما يؤدي إلى خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية أكثر من المعتاد.

وإذا تُركت دون علاج، فإن الأشخاص الذين يعانون من الكوليسترول الوراثي لديهم 20 ضعفًا لخطر الإصابة بأمراض القلب.

ويصاب الرجال المصابون بالكوليسترول الوراثي بأمراض القلب التاجية 10 إلى 20 عامًا قبل غيرهم من المصابين بارتفاع الكوليسترول غير الوراثي، وان نصف الرجال الذين لم يتم علاجهم من الكوليسترول الوراثي سيصابون بنوبة قلبية أو ذبحة صدرية قبل بلوغهم سن الخمسين.



## كوليسترول نافع



بالنسبة للبعض سيكون هذا في وقت مبكر في العشرينات من العمر، أما عند النساء فيظهر مرض الشريان التاجي 20 إلى 30 عامًا قبل غيرهم من المصابين بارتفاع الكوليسترول غير الوراثي، وحوالي 30% من النساء غير المعالجات يصبن بنوبة قلبية قبل بلوغهن الستين. هذه المخاطر المتزايدة مستقلة عن عوامل الخطر الأخرى، والتي يمكن أن تجعل الأمور أسوأ.

## كوليسترول مضر



## فرص الشفاء

وينتج الكوليسترول الوراثي نتيجة طفرة جينية، إذ إن 1 من كل 200 بالغ لديه طفرة وراثية بما في ذلك الأطفال. لكن الأشخاص الذين يعانون من فرط كوليسترول الدم العائلي لديهم فرص ممتازة للشفاء والوقاية من أمراض القلب إذا تم تشخيص الحالة مبكرًا وعلاجها بشكل مناسب.

لا يمكن علاج فرط كوليسترول الدم العائلي بالحمية والتمارين الرياضية فقط، يمكن أن تساعد هذه التغييرات في نمط الحياة، ولكن الأدوية مطلوبة عند الحاجة إلى خفض مستويات الكوليسترول الضار بشكل ملحوظ (على الأقل بنسبة 50%).

وقد يحتاج الأشخاص المصابون بارتفاع كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة للغاية، مثل المصابين بفرط كوليسترول الدم العائلي تماثل اللواقح، إلى الخضوع لعلاج يسمى فصادة البروتين الدهني منخفض الكثافة، وهو إجراء يشبه غسيل الكلى، ويتم إجراؤه كل بضعة أسابيع لإزالة الكوليسترول من الدم.

## إحصاءات خليجية

خلصت الدراسات التي أجريت في دول الخليج العربي المنشورة من 1987 حتى 2010، إلى أن 70% من مرضى العيادات الخارجية لديهم اضطرابات في الدهون والكوليسترول، وأن 30% إلى 50% منهم لديهم نوع من أنواع فرط الكوليسترول الوراثي، إذ يوجد معدل واحد لكل 200 شخص مصاب بفرط الكوليسترول الوراثي، مع تقارير بوجود أكثر من 57 نوع من الطفرات الجينية في منطقة الخليج والشرق الأوسط مع وجود طفرات جينية خاصة في الخليج

والتي لم تسجل في دول أخرى في العالم. وكشفت هذه الدراسات عن أول ظهور لاحتماء عضلة القلب الحاد أو ما يعرف بالجلطات القلبية المفاجئة أو الموت المفاجئ عند سكان منطقة الخليج 10 - 12 سنة قبل نظرائهم الغربيين.

إضافة إلى أن أكثر من 50% من أسباب الوفيات في منطقتنا هي بسبب أمراض القلب وتصلب الشرايين، الذي يعتبر ارتفاع الكوليسترول من أهم مسبباته، إضافة إلى مرض السكر والكلى وارتفاع ضغط الدم.

# هكذا

## ينشأ «السرطان» وينتشر

لمقدرتها الهائلة على مهاجمة الأنسجة والأعضاء المجاورة وإتلافها، وكذلك مقدرتها على الانبثاث (الانتشار) لتصيب أجزاء أخرى من الجسم.

إن الأورام الخبيثة يمكن استئصالها في الغالب ويمكن الشفاء منها تمامًا، مع احتمالية عودتها مرة أخرى في بعض الأحيان.

إن الأمراض الخبيثة في استطاعتها الانفصال عن الورم الأولي ودخول مجرى الدم والجهاز اللمفاوي لتصل إلى أجزاء أخرى من الجسم وتشكل أورامًا جديدة، ويطلق على انتشار هذه الأورام اسم الانبثاث.

وتتم تسمية معظم أنواع السرطان بالمكان الذي تبدأ فيه، وتعرف أغلب أنواع السرطانات وفقًا لنوع خلية العضو الذي بدأت منه.

وعندما ينتشر السرطان يكون هذا الانبثاث حاملًا لصفات الورم الذي نشأ منه ويحتفظ باسمه.

ونادرًا ما تعرض حياة الإنسان للخطر، فهي تنمو وتتكاثر في منشئها ولا تنتشر لتصيب أجزاء أخرى من الجسد، ويمكن استئصالها بسلاسة دون الخوف من عودتها ثانية، ونادرًا ما تشكل هذه الأورام تهديدًا للحياة.

### الأورام الخبيثة

الأورام الخبيثة والمتعارف عليها بالأورام السرطانية، سميت كذلك



د. عبدالرحمن فخر

رئيس جمعية البحرين لمكافحة السرطان

السرطان عبارة عن مجموعة تشمل أكثر من 100 مرض مختلف. وتتألف أعضاء الجسم من خلايا تنقسم بانتظام؛ كي تنتج المزيد من الخلايا التي يحتاجها الجسم، وهذه العملية المنظمة تساعد على بناء الجسم وبالتالي تساعد الإنسان على العيش سليمًا معافى.

وإذا ما قامت بالانقسام دون ضبط أو انتظام ينشأ عنه تكون مجموعة من الأنسجة المتضخمة أو ما يسمى بالورم، وقد يكون هذا الورم حميدًا أو خبيثًا. ويظهر السرطان عندما تنحرف الخلايا الطبيعية السليمة في جسم الإنسان عن وظيفتها الأساسية المنضبطة، وعندما تصاب هذه الخلايا بخلل في الانضباط، تتكون خلايا جديدة غير سوية لا يحتاج إليها الجسم فتستمر في الانقسام وتكوين المزيد من الخلايا.

### الأورام الحميدة

إن الأورام الحميدة ليست سرطانية،



زكريا الكاظم

## البحرين والسكلكر.. وعبء النجاح

**منذ** ثمانينات القرن الماضي، عززت مجموعة المعارف المتزايدة سرعة تقديم فهم أفضل لمرض الخلية المنجلية في العالم. مملكة البحرين كانت في صدارة الدول المستجيبة للمخاطر التي نبهت عليها الأمم المتحدة، في وقت ما زالت فيه كثير من دول العالم ممن هي أعلى دخلًا من البحرين غير قادرة على إقرار برنامج فحص للمواليد.

استطاعت مملكة البحرين تنفيذ 3 برامج للفحص خلال مراحل حياة المواطن، عند الولادة، وفي المرحلة الثانوية وإلزامية الفحص قبل الزواج، ما ساهم في تحسين برامج الاستشارة والتقدم في التشخيص والتدخل المبكر. إضافة إلى ذلك، وسعت المملكة برامج التوعية والتعليم، وساهمت برامج البحث والتدريب المحددة إلى توفير كادر من المهنيين الصحيين المطلعين العاملين في هذا المجال، وتحسين إدارة المرضى، والوقاية من المضاعفات وإطالة متوسط العمر المتوقع.

وأظهرت العديد من الدراسات الإكلينيكية في البحرين أن المسار السريري لفقر الدم المنجلي قد تغير بشكل كبير، فمنذ السبعينات يمكن للبالغين الذين يعانون من داء الكريات المنجلية أن يتوقعوا الآن العيش بشكل جيد حتى الستينات من العمر.

وفي الوقت الذي يعيش فيه بعض المرضى حتى 80 و90 سنة، إلا أن البقاء على قيد الحياة ما يزال أقل بكثير من بقاء عامة سكان البحرين والبالغ 76 سنة.

ومع انخفاض معدل وفيات الأطفال؛ بسبب داء الكريات المنجلية إلى مستويات الصفر، تزداد أهمية الانتقال من نمط حياة الأطفال إلى أممات حياة البالغين وتقديم الرعاية الطبية.

ومع كل هذا التقدم نواجه تحديًا كبيرًا في توافر القوى العاملة من اختصاصيي أمراض الدم للبالغين والحاصلين على التدريب الكافي، وهو ما يندرج بضياع جميع تلك الجهود التي تم تحقيقها في السنوات الماضية. لقد باتت البحرين محط أنظار العالم في تجربتها المتميزة، عبر تحقيق الأمموزج الذي يتطلع إليه العالم أن يتحقق، وصارت قصة البحرين ونجاحها ضيف شرف في كثير من المؤتمرات العالمية؛ لدراسة قوة التجربة وطرق الاستفادة منها، وقد ترك هذا علينا عبئًا ثقيلًا في الحفاظ على وتيرة النجاح، والإسراع إلى معالجة التهديدات التي قد تسبب في ضياع هذه التجربة المتميزة، والتي بلا ريب تبدأ وتنتهي بالإيمان بالتدريب.

استحدثت تقنية لتثبيت العدسات متعددة البؤر  
وزراعتها لمرضى «المخروطية»

# نجاحات جراح عيون بحريني تصعد به سلم العالمية

سجلت مملكة البحرين إنجازاً جديداً من نوعه بعد أن نجح جراح العيون البحريني الدكتور عبدالحميد هاشم محمود، في استحداث تقنية لإعادة تثبيت العدسات متعددة البؤر ومعالجة الانحراف دون الحاجة لاستئصالها. «صحتنا» التقت الدكتور عبدالحميد المبتعث حالياً إلى مدينة الأمير سلطان الطبية العسكرية بالرياض للتدريب على التخصص الدقيق في القرنيات والماء الأبيض؛ للحديث حول أهمية هذا الإنجاز وأبرز مشاريعه المستقبلية. وفيما يلي نص الحوار:


## بداية، ماذا نقصد بالعدسات متعددة البؤر؟

بعد عمليات الماء الأبيض يلجأ بعض المرضى لزراعة عدسات ذات بعد واحد، أي أن المريض سيحتاج إلى نظارة ليتمكن من النظر بوضوح للبعد الثاني سواء القريب أو البعيد. أما العدسات متعددة البؤر فهي تمكّن المريض من النظر إلى الأبعد القريبة والمتوسطة والبعيدة كافة دون الحاجة إلى استخدام النظارة، وهي تقنية معتمدة ويتم العلاج بها.

نشرت أخيراً بإحدى مجلات طب العيون  
الأميركية العلمية المتخصصة ورقة بحثية  
تناول تقنية حديثة في تثبيت العدسات  
متعددة البؤر، ما الجديد فيما قدمته تلك  
الدراسة؟

الدراسة تناولت قصة نجاح لإحدى تقنيات تثبيت العدسات متعددة البؤر لأحد المرضى.





## الدكتور عبد الحميد: مشروع القادم تشطيب القرنية لتقبل العين العدسة

### ما أبرز المشاريع التي تعمل عليها في الوقت الحاضر؟

أحدث مشاريعي تم التطرق له في مشاركتي بمؤتمر طب العيون السعودي المقام في الفترة من 18 - 20 مارس الماضي، وذلك بدراسة جديدة أجريت على 8 أعين لـ 4 مرضى.

وتتحدث الدراسة حول زراعة عدسات متعددة البؤر لمرضى الدرجة الخفيفة من القرنية المخروطية، إذ أثبتنا أن زراعة هذه العدسات لهؤلاء المرضى من الممكن في حال تم اختيارهم بشكل دقيق، فعادة ما يتجنب الأطباء زراعة العدسات متعددة البؤر لمرضى القرنية المخروطية.

### ما مشروعك القادم؟

المشروع القادم يتمثل في استعمال الليزر لتشطيب جزء بسيط من القرنية قبل جراحة العدسات متعددة البؤر؛ بهدف جعل العين أو القرنية تتقبل العدسة بشكل أفضل. لم نبدأ بهذا، لكنها الخطوة القادمة بإذن الله.

عادة بعد عمليات سحب الماء الأبيض تحدث مضاعفات نادرة لا تتجاوز احتمالية حصولها 1.5%.

وفي ظل تركيب عدسات ذات البعد الواحد للمريض لا تحصل مشكلة، لأنها ستبقى تعمل وتحقق الغرض منها، ولكن في حال وجود عدسة متعددة البؤر ومعالجة الانحراف، فإنه يستلزم وجودها على محور معين لتعمل بشكل صحيح، إذ لا بد من وجودها في منتصف العين ومركز النظر من دون أن تنحرف يميناً أو شمالاً لتعطي فائدتها.

إلا أن الحالة التي تطرقت لها الدراسة فهي تتحدث عن تسبب التليف بالمحافظة في حركة العدسة متعددة البؤر بشكل كبير، وفي معظم هذه الحالات يتم اللجوء إلى استئصال العدسة واستبدالها بعدسة ذات البعد الواحد، لصعوبة تثبيتها في نفس المكان بشكل صحيح.

والجديد في تلك الحالة، أننا تمكنا من الاستفادة من طريقة استخدام كي الخيوط عوضاً عن العقد الجراحية لتثبيت العدسة في المحور المطلوب تماماً في مركز النظر كما هو مطلوب. ولأول مرة على مستوى العالم يتم إعادة تثبيت هذا النوع من العدسات بهذه الطريقة وكانت النتائج إيجابية.

# سلامتك



## 590 منشأة عالية ومتوسطة الخطورة في البحرين

أحصت وزارة العمل والتنمية الاجتماعية وجود 465 لجنة سلامة وصحة مهنية من مختلف المنشآت التي ينطبق عليها القرار الوزاري رقم (8) لسنة 2013 بشأن تنظيم السلامة والصحة المهنية في المنشآت.

وسجلت الإحصاءات حوالي 590 منشأة من المنشآت العالية والمتوسطة الخطورة الخاضعة لأحكام الباب الثالث من القرار.

وأظهرت الإحصاءات معدل التزام بلغ 95% للمنشآت التي تم التفتيش عليها باشتراطات تشكيل لجان السلامة والصحة المهنية في المنشآت التابعة لها.

وبينت الإحصاءات أن 465 منشأة قامت بتعديل أوضاعها بعد القرار الوزاري، إذ تم التحقق من 488 منشأة ينطبق عليها القرار.

وأكدت الوزارة اتخاذها الإجراءات القانونية تجاه المنشآت التي لم تصح أوضاعها ضمن المهل القانونية الممنوحة لها والبالغ عددها 23 منشأة، وتحويل محاضر المخالفات إلى النيابة العامة.

وبلغ عدد المخالفات المرصودة في العامين 2019 و2020 للمواد المتعلقة بإنشاء لجان السلامة والصحة المهنية في المنشآت 21 مخالفة، منها 15 مخالفة تتعلق بعدم قيام صاحب العمل بإنشاء لجنة للسلامة والصحة المهنية في منشأته.

وأحصت الوزارة 6 مخالفات تتعلق بعدم التزام صاحب العمل بإخطار الوزارة باسم مسؤول السلامة والصحة المهنية، وأسماء أعضاء السلامة فور تشكيلها أو تغيير عدد أعضائها، أو عن وجود سجل لأعضاء اللجنة.

## الأمراض النادرة.. واقع وتحديات

(عائش الكالسيوم)



حسن فضل

**احتفى** العالم في 28 من فبراير باليوم العالمي للأمراض النادرة، في سبيل دعم توفير العلاج لكل مصابي هذا النوع من الأمراض، ودعم عوائلهم وإشراك الشبكات الاجتماعية في تقديم الدعم لهذه الفئة. ويعد المرض نادرًا، إذ يصيب 1 من كل 2000 شخص من السكان. وكوفي أحد أصحاب الأمراض النادرة، فإنني أدرك ما يعني أن تكون صاحب مرض نادر، فأنا أعاني من مرض نادر يدعى «هايبوباراثيرويد» أو القصور في الغدد جارات الدرقية، الذي يسبب نقصًا في الكالسيوم وجملة من الأعراض، وقد وثقت تجربتي في كتاب باسم «عاشق الكالسيوم».

أن تكون صاحب مرض نادر فإنه تنتظر جملة من التحديات، فالمرض يكون بحد ذاته لغزًا عصيًا على الفهم، وهو ما دفعني لأبدأ رحلة البحث عن هذا المرض. أما التحدي الثاني فهو الوحدة، نعم الشعور بالوحدة مع مرض متوحش، إذ لا يفهمك أحد، وتتمنى أن تلتقي مريض واحد مصاب بمثل مرضك لتشاركه تجربتك، فلذلك أنت تعيش نوعًا من العزلة.

التحدي الثالث هو وعي المجتمع بالمرض، وهذا كان أكبر تحد واجهته، من جهل المجتمع بحيثيات المرض وملاحقة الأسئلة الحائرة أينما تذهب، واضطرارك لأن تسرد جانبًا من المرض.

التحدي الرابع هو أن تجد الطبيب المناسب الذي يكون ملهمًا بكل حيثيات المرض وآخر تطورات العلاجات.

التحدي الخامس في العلاج وتوافره وسعره المرتفع.

المرض النادر يفرض متطلبات ومسؤوليات على المريض، أولها مبادرة المريض بالبحث، فحين أخبرني الطبيب المشرف على علاجي بعدم توافر علاج آخر لمشكلتي، وأن قدرتي أن أكون رهن الكالسيوم عن طريق الوريد مدى الحياة، بدأت البحث حتى وصلت لمقال عن علاج جديد يتمثل بحقن هرمون «الباراثيرويد»، وواصلت النضال حتى أثمر بالحصول على الدواء.

المتطلب الثاني هو المتابعة المستمرة لآخر التطورات العلاجية والأبحاث، والتواصل مع مراكز الأبحاث، كمعاهد الصحة الوطنية في ولاية ماريلاند لاحتوائه قسمًا بالأمراض النادرة.

المتطلب الثالث تكوين والانضمام في تكتلات وجمعيات تختص بهذا المرض النادر، إذ تشكل قوة ضاغطة على مراكز الأبحاث وتزودهم بالتقارير وتحثهم على مواصلة الأبحاث.

واقع الأمراض النادرة في منطقتنا مازال ضبابيًا، إذ نفتقر لوجود المراكز البحثية والمنظمات المختصة.

## البيمارستان..

من دار للمرضى إلى مأوى للمجانين



## من التراث

البيمارستان (بفتح الراء وسكون السين)، كلمة فارسية مركبة من كلمتين (بیمار)، بمعنى مريض أو عليل أو مصاب. و(ستان) بمعنى مكان أو دار. فهي إذن دار المرضى، ثم اختصرت في الاستعمال فصارت بمارستان. وكان البيمارستان من أول عهدها إلى زمن طويل مستشفيات عامة، تعالج فيه جميع الأمراض والعلل من باطنية وجراحي ورمدية وعقلية، إلى أن أصابها الكوارث ودار بها الزمان وحل بها البوار وهجرها المرضى، فأقفرت إلا من المجانين إذ لا مكان لهم سواها. فصارت كلمة بمارستان إذا سمعت لا تصرف إلا إلى مأوى المجانين.

المصدر: تاريخ البيمارستانات في الإسلام

## هل اللقاحات آمنة؟

## صح معلوماتك

اللقاحات آمنة عمومًا، وفوائدها تفوق الآثار الجانبية التي قد تترتب عليها، كما أن مخاطر الإصابة بالعدوى الميكروبية ومضاعفاتها أكثر من مضار التطعيم. وفي الوقت الجاري قبل ترخيص اللقاحات، يتم عمل الدراسات والتجارب العلمية المتعلقة بفعالية اللقاحات وسلامتها وأمانها عبر الدراسات المخبرية والإكلينيكية وغيرها، كما يتم مراقبتها بعد الاستخدام في مختلف المجتمعات.

الوهم نصف الداء، والاطمئنان نصف الدواء، والصبر أولى خطوات الشفاء.

ابن سينا

## قالوا

عِطِنِي بِسَ لَحْطَاتِ سَمْعِكَ  
وَاجِدْ مَنِّي هَالِيبَانِ..  
هَذِي الوَصْفَةُ مُفِيدَةٌ  
إِذَا كُلَّ زَمَانٍ وَكُلَّ مَكَانٍ

لِلقَلْبِ رَاحَةٌ وَقُوَّةٌ  
وَلِلكَبِدِ بَرْدٌ وَأَمَانٌ  
إِهْوِ لِلكُؤُلُوبِ سِتْرُولِ  
وَإِهْوِ لـ «الْحَارِجِ» ضَمَانِ

قَالُوا الأَجْدَادَ عَنَّهُ:  
بَانَ فِيهِ القُودُ بَانَ  
نَعْمَ فِيهِ مُجْمَلُ كَلَامِي  
أَعِنِي «مَاهِي الجِنْدِبَانِ»

شعر: علي القرظي



# عناية أثق بها

## خدماتنا

- الطب العام
- طب الأطفال
- الطب النفسي
- العظام والكسور
- الأذن والانف والحنجرة
- الجلد والليزر
- المخ والأعصاب
- النساء والولادة
- العلاج الطبيعي
- السمع والنطق

- علاج آلام البطن والنزلات المعوية
- علاج أنواع الصداع المختلفة
- علاج الحساسية
- متابعة أمراض الضغط والسكري
- علاج الأمراض الموسمية والصدفية
- الفحوصات الدورية والوقائية





MEDICAL CENTER  
المركز الطبي

## افتتاح المركز الخليجي الأمريكي الطبي بمجمع الجنبية سكوير عروض خاصة بمناسبة الإفتتاح



خدمات الطب العام

الفحوصات الصحية

خدمات الجلدية والتجميل

⊗ الفيلر

⊗ الهايضو

⊗ الليزر

⊗ النانو بور

⊗ البوتكس

⊗ حقن البلازما

⊗ الميزوثيربي

⊗ تقشير البشرة

⊗ الهايدرو فيشل

⊗ الليزر الكربوني

⊗ علاج الذقن لمزدوج



مواعيد العمل (السبت إلى الخميس)

9:00 صباحا - 8:00 مساءً

لحجز المواعيد

38000535 ☎