

مرضى السكر
على موعد مع بارقة أمل...
هل يقترب الفصل الأخير من المعاناة؟

في
البلاد

ممكننا



د. ديانا جاسم
تسوس أسنان الأطفال...
تعرفوا على الأسباب وطرق الوقاية



د. أمل السمك
الفم بوابة الجسم للكشف
عن بقية الأمراض

الصيام المتقطع

سيساعدك على
خسارة الوزن

11 نصيحة

لمنع جفاف الجلد الشتوي

مساحة للجديد في عالم الطب

هي قصة يمكن أن نضعها تحت عنوان «مناقب الفضل لأهل الفضل»، فحين نتحدث مع أحد المواطنين المتعافين من مرض السرطان، عافانا الله وإياكم، ويستذكر مسيرة محاربه لهذا المرض والموقف النبيل للمغفور له بإذن الله تعالى سمو الأمير خليفة بن سلمان آل خليفة (طيب الله ثراه)، ففي ذلك عرفان وذكر طيب، من أعماق قلب إنسان أنعم الله عليه بالصحة والعافية بعد معاناة المرض.

وبين يدينا أيضًا ملف خاص بمرض «السكر»، فبوابة التفاؤل تتفتح مع توجيهات ولي العهد رئيس مجلس الوزراء صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة حفظه الله بتوفير دواء «كيريانليزوماب» وإدخاله ضمن البروتوكول العلاجي لمرضى السكر بعد استكمال التجارب السريرية اللازمة.

إذن، سيكون قراؤنا الأعزاء على موعد مع جولة مليئة بالنفع والاستفادة من باقة موضوعات طبية وثقافية جديدة تماقا حرصت أسرة «صحفنا في البلاد» على تقديمها في هذا العدد بالصورة التي تحقق الهدف منها، وبالطبع من الصعب الإحاطة بكل القضايا والموضوعات المهمة التي تعتبر موضع اهتمام من جانب القراء الكرام، إلا أننا حاولنا قدر المستطاع أن نفرّد مساحة لا بأس بها، تتيح لقرائنا الكرام الاطلاع على الجديد في عالم الطب.

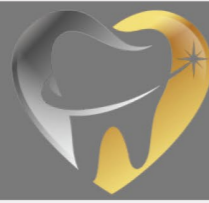
وبكل سرور، نعبر عن الامتنان والتقدير لكل الأطباء والمتخصصين الذين شاركوا معنا سواء من خلال اللقاءات والتقارير أو من خلال مقالاتهم، حيث ستجدون في مجال الصحة النفسية، المهمة للغاية في حياتنا اليوم، موضوعًا مفيدًا جدًا بشأن تمارين التنفس لتخفيف حدة التوتر، بالإضافة إلى معلومات وإرشادات بشأن مشكلات النوم وما يصاحبها من أرق متعب، وبالتأكيد في باب «لايف ستايل» نهتم بالنظام الغذائي الصحي ونختار الأطعمة ذات السرعات الحرارية المنخفضة ونتعرف عليها بشكل مستمر، ومن جهة أخرى نقرأ عن ريجيم الصيام المتقطع ومدى فعاليته وهو هل فعال بشكل حقيقي أم مجرد خيال، وسنجد إجابة عن هذا الموضوع. ولأننا مقبلون على موسم الشتاء فمن الجيد أن نتعرف على أسباب جفاف البشرة في هذا الموسم، اللقاءات الطبية مع المتخصصين ستشمل هي الأخرى باقة مختارة بعناوين متعددة منها تسوس أسنان الأطفال وصفائح الأسنان ودواعي استخدامها، والفرق بين الروماتيزم والروماتويد، وأسباب تكون جير الأسنان وطرق الوقاية منه. نتمنى لكم قراءة مفيدة وممتعة...



BHC
Bahrain Health City
مدينة البحرين الطبية

نحن في
خدمتكم





عروض الخريف



ليزر

- جسم كامل والبطن 49-90 دينار بحريني
- جلستين 96 دينار بحريني
- جسم كامل بدون بطن و ظهر 70-39 دينار بحريني
- جلستين 76 دينار بحريني
- وجه كامل 10 دينار بحريني
- جلستين 16 دينار بحريني
- بكيني 30-24 دينار بحريني
- جلستين 45 دينار بحريني

فيشيل

- هايدرافيشيل 25-22 دينار بحريني
- جلستين 42 دينار بحريني
- نانوبور 55-45 دينار بحريني
- جلستين 88 دينار بحريني
- بلازما الوجه 60-55 دينار بحريني
- جلستين 100 دينار بحريني

04

طبيب الشهر

■ د. يمامة الجادر: الصفايح التجميلية لا تناسب الجميع وعلينا التوقف عن متابعة هبات «الفثينبيستات»
■ د. ديانا جاسم: تسوس أسنان الأطفال المبكر أكثر الأمراض شيوعاً... تعرفوا على الأسباب وطرق الوقاية

20

اسأل طبيبك

■ مع اختصاصي زراعة وطب الأسنان التجميلي د. حيدر الفياض

24

موضوعات طبية

■ 30% من المرضى قد يعانون من مضاعفات في المخ والأعصاب بسبب كورونا

44

رشاقة

■ السيد علي: الصيام المتقطع والتقييد بالسعرات الحرارية سيساعدك على خسارة الوزن
■ 8 تمارين تكسيك اللياقة البدنية وتحسن من صحتك
■ 13 صنفاً من الأطعمة الغذائية منخفضة السعرات الحرارية ستشعرك بالشبع

56

تجميل

■ د. حسن خلف: انتفاخ الشعر وتقصفه... كيف يمكن تجنبه؟
■ 11 نصيحة لمنع جفاف الجلد الشتوي
■ 6 خيارات طبية قد تساعدك على التخلص من علامات التمدد... تعرفي عليها
■ أسباب قد تؤدي إلى فقدان الكولاجين في سن مبكرة... فما هي؟

68

بحوث ودراسات

■ علماء يستخدمون الخنافس لدراسة جينات كروموسوم Y
■ النساء اللواتي يعانين من عدوى المسالك البولية قلقات من «المضادات الحيوية»
■ هل يحتوي الشاي على مركبات «تطهير ثانوية»؟
■ الأدوية المضادة للنوبات تحسن الوظيفة الإدراكية لدى بعض مرضى الزهايمر

70

أخبار طبية

78

مطبخ صحي

80

صح معلوماتك

12

ملف الشهر مرضى «السكر» على موعد مع بارقة أمل... هل يقترب الفصل الأخير من المعاناة؟

- د. جعفر طوق: تقلقني «الوصمة».. فمرض السكر يستحقون «أن نفهمهم»
- زكريا الكاظم: تجربة البحرين مشرفة
- د. شروتني بريم: لا تهملوا «فحص ما قبل الزواج»
- سارا نيكروما: أيقونة عقار «كيريغانليزوماب»؟
- «المنجل المؤلم».. اضطراب وراثي كيف يعمل عقار «كيريغانليزوماب»؟

حضرت استشارية علاج تجميل الأسنان د. يمامة الجادر في مدينة البحرين الطبية مما يطلق عليه بـ «الهبّة» في تجميل الأسنان، فيما يتعلق بتركيب الصفائح التجميلية، مؤكدة أن اللجوء إليها يكون بدواعٍ طبية ضرورية وليس بدافع تقليد المشاهير و«الفشينيستات».

وقالت إن الصفائح التجميلية التي نراها على المشاهير قد لا تتناسب مع الجميع، لذا لا بد من استشارة أكثر من طبيب أسنان قبل البدء فيها؛ لأنها قد تكلف الكثير، فقد تتسبب في تسوس الأسنان، التهاب اللثة، أو الإخلال بصحة الفم.

«صحتنا في البلاد» استضافت استشارية علاج تجميل الأسنان د. يمامة الجادر، وهي إحدى خريجات جامعة الموصل من العراق، وشقت طريقها نحو تخصص طب الأسنان بعد أن تولد لديها شغف هذا التخصص نتيجة لمشكلة واجهتها في الأسنان منذ الصغر، فالزيارات الدائمة لطبيب الأسنان وبحثها في ذلك الوقت عن علاج كان الطريق نحو دراستها؛ لتتوجه بعدها لدراسة هذا التخصص في جامعة الموصل التي كانت قد افتتحت حديثاً في ذلك الوقت. وبعد الدراسة لمدة 5 سنوات عملت في العراق 5 سنوات أيضاً.

تزوجت د. يمامة الجادر باستشاري جراحة الفم والفكين والوجه د. عارف رجب؛ لتهاجر بعدها إلى بريطانيا معه؛ ليكمل دراسته وتكمل دراستها هي الأخرى في تعويض الأسنان، وتكون من أوائل الطبيبات في المنطقة العربية التي تحصل على الماجستير السريري (M.clinic.Dent).

التحقت الجادر بوزارة الصحة في العام 1999 حتى العام 2017، وكانت استشارية تجميل وعلاج تحفظي ومدربة لبرنامج التدريب التابع للكلية الملكية في ادنبرا بالبحرين للدراسات العليا. كان حلمها مع زوجها بناء مجمع تخصصي لطب الأسنان، إلا أنه بعد ذلك تقرر مع باقي زملاء الطب أن يكون مجمعا طبيا متكاملًا، لتتكون من هناك نواة قسم طب الأسنان في مدينة البحرين الطبية.

مدينة البحرين الطبية تغطي معظم تخصصات الأسنان كجراحة الوجه والفكين، والعلاج التحفظي وتعويض الأسنان، تقويم الأسنان، طب الأطفال والاحتياجات الخاصة، طب العائلة العام للأسنان، والأطباء العموميين.

كما تغطي مدينة البحرين الطبية احتياجات الفرد كأسرة وليس كشخص فقط، فالهدف كان وضع جميع التخصصات في مكان واحد أسوة ببعض الدول كالعراق مثلاً بتخصيص مدينة طبية متكاملة يعمل فيها أشهر الأطباء، وذكرت الجادر أن هذا هو الهدف من إنشاء المدينة التي تقوم بإدارة بحرينية، وفي ما يلي نص اللقاء...



أول طبيبة في المنطقة العربية حاصلة على الماجستير السريري

د. يمامة الجادر

الصفائح التجميلية لا تناسب الجميع وعلينا التوقف عن متابعة هبات «الفشينيستات»

مراجعة طبيب الأسنان لا تقتصر على وقت الشعور بالألم

ما أكثر خدمات طب الأسنان التي تشهد إقبالاً؟

التبييض والصفائح التجميلية التي لها العديد من المسميات التجارية لأغراض التسويق، وهناك إقبال عليها من عمر 14 إلى أكثر من 60 عاماً. وقد يكون الإقبال عليها أحياناً بغرض مجازاة ما يطلق عليه بـ «الهبة». إن تجميل الأسنان وجد لتعديل اللون والشكل، وفي حال كانت هناك ضرورة طبية ملحة، وليس كما يحدث الآن من تقليد واتباع إلى المشاهير. علينا نحن الأطباء الوقوف معاً ضد هذه الهبة بشرح الأضرار المصاحبة لهذا النوع من التجميل على المدى البعيد، خصوصاً إذا لم تكن هناك مشكلة طبية تستدعي إجراءها.

نواجه حالياً الترويج إلى تجميل الأسنان من دون وجود دواعٍ طبية أو سريرية، خصوصاً من «الفشينيستات»، وذلك بتغيير لون وحجم الأسنان إلى ألوان غير طبيعية. علينا أيضاً دراسة الحاجة الفعلية للفرد لتغيير الأسنان خصوصاً أن الصفائح التجميلية عند وضعها من دون دواعٍ طبية قد تتسبب بالإخلال بصحة الفم وحدوث مشكلات كالتهاب اللثة والتسوس.

الصفائح التجميلية التي نراها على المشاهير لا تتناسب مع الجميع، لذا لا بد من استشارة أكثر من طبيب أسنان قبل البدء فيها؛ لأنها قد تكلف كثيراً.

ما النصائح للحفاظ على صحة الأسنان؟

- علينا القيام بالمتابعات الدورية، فهناك مفهوم خاطئ بشأن مراجعة طبيب الأسنان فقط عند الشعور بالألم، في حين أن هذه المراجعات يجب أن تكون دورية.
- المراجعة الدورية تبدأ مع ظهور أول سن، فالمراجعات ليست حصراً على علاج الألم، إذ إن المراجعة المستمرة تمكننا من الكشف عن الأمراض مبكراً، والكشف المبكر يساعد على علاج المشكلة قبل تفاقمها.
- يجب أن يكون هناك تكاتف فيما يتعلق بأهمية توعية الجميع بزيارة طبيب الأسنان للكشف والمراجعة الدورية خصوصاً في ظل انتشار وسائل التواصل الاجتماعي.

ما آخر التطورات في طب الأسنان؟

طب الأسنان من التخصصات التي شهدت، وما زالت، تطورات علاجية كبرى، فعلى سبيل المثال شهدنا تطورات في حشوات الأسنان، فتم استبدال الحشوات المعدنية بالحشوات البيضاء والضوئية، وفيما يتعلق بتنظيف الأسنان من التسوس لوضع الحشوة، في السابق كان يتم بالحفارات فقط، بعدها تحول التنظيف بالليزر و «Air flow».

كما أن المادة المستخدمة لإقامة الجسور اختلفت، ففي السابق كان يتم استخدام المعدن اللامع مثل الذهب أو شبه الذهب أو السبائك، وحالياً وجود الزيركون كمعدن أبيض وتحضيره في العيادة أصبح طفرة في طب الأسنان.

إضافة إلى أننا أصبحنا الآن نشهد تطورا في خدمات الأسنان مع إدخال الخدمات الرقمية في العلاج والتشخيص.

هل هناك خطة لتوسعة قسم الأسنان في مدينة البحرين الطبية؟

خطة قسم الأسنان في مدينة البحرين الطبية هي الانتقال إلى الخدمات الرقمية، فحالياً يتم توفير خدمات ترتبط بين اليدوي والرقمي، إلا أنه خلال الفترة المقبلة نسعى إلى توفير الخدمات الرقمية؛ بهدف مواكبة التطورات في مجال طب الأسنان، ولتقديم خدمات ذات جودة عالية، كما نطمح إلى زيادة عدد الخدمات المقدمة في القسم ونوعيتها.

هل ما زالت الجسور تستخدم كتعويض إلى الأسنان؟

إن خيار وضع الجسور أصبح تقليدياً؛ فخيار الزراعة موجود منذ التسعينات وانتشر في الألفية وهو بديل عن الجسور، ويمكن زراعة السن بعد خلعه مباشرة ويعتبر الخيار الأول في تعويض الأسنان. إذ إن الزراعة أصبحت ضرورة ملحة، إضافة إلى أنه لا يفضل الآن إقامة الجسور؛ لأنها مؤذية للأسنان المجاورة ولكنها في السابق كانت هي الخيار المتاح، لكن الآن خيار الزراعة هو المطروح والمناسب كلما أمكن.



خطة لإدماج الخدمات الرقمية في طب الأسنان بمدينة البحرين الطبية

ما الخدمات التي يقدمها قسم طب الأسنان بمدينة البحرين الطبية؟

يقدم أطباء الأسنان في مدينة البحرين الطبية العديد من الخدمات الخاصة بطب الأسنان كخلع الأسنان وفحص الأمراض المتعلقة بالفك والسرطانات، جفاف الفم وجميع الأمراض المزمنة المتعلقة بالفم، مع الجراحات التقويمية ورفع السرطانات الموجودة، كما يوفر العلاج التحفظي الذي يتم فيه علاج الأسنان بأبسط الأنواع ومن دون تأذية السن وهو عكس العلاج التعويضي. كما يتم أيضاً تدريب الأطباء ومساعدتي الأسنان والطاقم على يد أطباء بحرينيين.

ما العلاج التحفظي؟ ومتى يبدأ؟

العلاج التحفظي عبارة عن علاج الأسنان من دون إلحاق الأذى بالأنسجة السليمة، إذ يتم توفير علاج الحشوات والترميم من غير أذى أو وضع التيجان من دون اللجوء إلى علاج العصب مباشرة، فالهدف هو الحفاظ على السن، وباستخدام الليزر أيضاً يمكن تحقيق الهدف والابتعاد عن قطع السن، إذ يتم استخدام الحشوات التحفظية بإزالة التسوس فقط. في العلاج التحفظي نجدد العصب عوضاً عن قتله باستخدام (MTA)، وهذا مثال على ما يحدث في العلاج التحفظي، كما أنه في العلاجات العادية يتم علاج التسوس باستخدام الحشوات المعدنية بحفر السن مع إزالة النسيج السليم، لأن وضع الحشوة يحتاج إلى سمك معين، إلا أنه حالياً توجد الحشوات البيضاء (GIC) والحشوات الضوئية واللاصقة التي يمكن تجميدها واستخدامها مباشرة بالضوء العادي أو بالبلازما والليزر، ويبدأ بالعلاج التحفظي بعد عمر 8 أعوام أو بعد البلوغ بالنسبة للكبار.

يعد تسوس أسنان الأطفال من أكثر الأمراض الشائعة، وفي الوقت الذي تعتقد فيه بعض الأمهات أن هذه المشكلة لا تهدد الأطفال الصغار والرضع، ويعتقد البعض أن تسوس الأسنان اللبنية غير مهم بما أن هذه الأسنان مؤقتة، لكن الحقيقة أن تسوس أسنان الطفل قد يؤدي لصعوبات في التغذية نتيجة عدم القدرة على المضغ الجيد، فضلًا عن الألم الذي يصاحب هذا التسوس.

استشارية أسنان الأطفال في مدينة البحرين الطبية د. ديانا جاسم جمعة أكدت أن تسوس الأسنان عند الأطفال من أكثر أنواع أمراض الأسنان شيوعًا، وقد يصيب هذا التسوس الأسنان اللبنية والدائمة.

وقالت د. ديانا: تشكل صحة الفم مؤشرا رئيسا على الحالة الصحية عموما والسلامة ونوعية الحياة، وتعرف منظمة الصحة العالمية صحة الفم بأنها «السلامة من الآلام المزمنة والأمراض والاضطرابات التي تصيب الفم والأسنان والتي تحد من قدرة الفرد على العض والمضغ والابتسامة وتحدها من عافيته النفسية الاجتماعية».

«صحتنا في البلاد» التقت استشارية أسنان الأطفال في مدينة البحرين الطبية د. ديانا جاسم جمعة لمعرفة المزيد عن تسوس أسنان الأطفال، وفيما يلي نص اللقاء...

استخدام زجاجة الرضاعة من أهم وأبرز أسباب تسوس الأسنان المبكر لدى الأطفال

ما هو تسوس الأسنان؟

إن تسوس الأسنان (نخرها) مرض يمكن أن يصيب أسنان الناس من جميع الأعمار، بمن فيهم صغار الأطفال. وتسوس الأسنان من الأمراض الأكثر شيوعًا عند الأطفال في جميع أنحاء العالم وقد يصيب الأسنان اللبنية والدائمة. وسبل الوقاية منه تتحدد إلى درجة كبيرة، كما هو الحال فيما يخص معظم الأمراض غير السارية، بعوامل اجتماعية سلوكية، اقتصادية، بيئية وعوامل مجتمعية.

يحتوي تجويف الفم، مثل أعضاء أخرى في الجسم، على أنواع عديدة من الجراثيم المختلفة، وبعض هذه الجراثيم تنمو وتتكاثر في بيئة من الأغذية أو المشروبات المختلفة التي تحتوي على السكريات أو النشويات المطبوخة، والتي تُعرف أيضًا باسم الكربوهيدرات المخمرة (Fermented carbohydrates).

ماذا يحدث عند عدم إزالة هذه الكربوهيدرات؟

عندما لا تتم إزالة هذه الكربوهيدرات من أسطح الأسنان تقوم الجراثيم بتحويلها إلى أحماض في غضون 20 دقيقة، لتشكل لويحة سنية عبارة عن طبقة لزجة تغطي الأسنان تسمى البلاك، ومن ثم تبدأ عملية نخر وتسوس الأسنان.



د. ديانا جاسم

تسوس أسنان الأطفال المبكر أكثر الأمراض شيوعًا... تعرفوا على الأسباب وطرق الوقاية



BHC
Bahrain Health City
مدينة البحرين الصحية



نصائح مهمة للوقاية من تسوس أسنان الأطفال

- من الضروري وضع إطار داعم لإدماج الوقاية من تسوس الأسنان في مرحلة الطفولة المبكرة ومكافحته، ليصبح ضمن المبادرات الصحية الأولية.
- لحماية أسنان صغيرك، لا تجعله يخلد إلى النوم وفي فمه زجاجة حليب أو أي مشروبات سكرية. ويجب تنظيف فمه بالماء وقطعة من القماش أو باستخدام فرشاة أسنان ذات شعيرات ناعمة.
- وما إن يكبر طفلك ويصبح قادرًا على البصق، ابدي في تفريش أسنانه باستخدام معجون يحتوي على الفلورايد مرتين يوميًا. تستطيعين تفريش أسنانه وتنظيفها بالخيط بنفسك. وإذا كان طفلك يحب أن يكون مستقلًا، قومي بتفريش أسنانه بنفسك أولًا، ثم دعيه يقوم بتفريشها مرة ثانية، فأني تفريش إضافي لا يضر.

■ تبدأ الرعاية الجيدة لأسنان الطفولة بزيارات منتظمة لعيادة طبيب الأسنان. تستطيعين حجز أول موعد عند بزوغ أول سن، أو عندما يبلغ طفلك عامه الأول على الأقل، إذ إن الزيارات المبكرة مهمة لتسهيل التعرف على العلامات الأولى لتسوس الأسنان في الأطفال؛ لأن طبيب الأسنان يستطيع إخبارك بحالة أسنان صغيرك والتوصية بأي شيء من شأنه المساعدة في الحماية ضد التسوس؛ مثل العلاجات التي تحتوي على مادة الفلورايد أو وضع مادة طلاء الأسنان على الأضراس. كما أنه لن يضر أن تحصل على بعض المعلومات الخاصة بالرعاية بالفم من المتخصصين في عيادات الأسنان.

■ يجب التأكد من قيام الأطفال بشرب كمية وافرة من الماء بعد الوجبات وتناول الأطعمة التي تحافظ على صحة الأسنان مثل الأطعمة التي تحتوي على الكالسيوم، منها منتجات الألبان والأسماك، وهناك بعض الأطعمة والمشروبات مثل الفواكه والخضراوات الطازجة، وكذلك العلكة الخالية من السكر التي تزيد من تدفق اللعاب وتساهم في تنظيف جزيئات الطعام من على أسطح الأسنان. كما يجب تجنب تناول الأطعمة التي تلتصق في تجاويف الأسنان لفترات طويلة، مثل رقائق البطاطس أو الحلوى أو البسكويت.



عندما يصل تسوس الأسنان إلى مرحلة تكون فيها الأوجاع حادة جدًا فإن هذا قد يعيق ممارسة الحياة اليومية بشكل طبيعي إلى درجة الحيلولة دون خروج الطالب إلى مدرسته، أما إذا كانت الأوجاع حادة وتعيق عملية الأكل أو المضغ فإنها قد تؤدي إلى سوء تغذية ثم خسارة في الوزن؛ نتيجة لسوء التغذية التي حدثت. أما إذا أدى التسوس إلى تساقط الأسنان فقد يؤثر ذلك سلبيًا على الثقة بالنفس، وفي بعض الحالات النادرة جدًا قد يؤدي الخراج المتكون جراء تسوس الأسنان إلى تلوث حاد، ما قد يشكل خطرًا على حياة المريض إذا لم تتم معالجته كما ينبغي. وفي معظم الأحيان غالبًا ما يكون خلع الأسنان المصابة بالخراج هو الخيار الوحيد المتاح لدينا، وتكون تجربة صادمة للطفل وللأسرة. وعندما تتوافر المرافق اللازمة كثيرًا ما تجرى عمليات خلع أسنان أو حشوها تحت تأثير التخدير العام، وهذا سيكون باهظ التكاليف.

ما علاجات تسوس الأسنان؟

تتعلق علاجات تسوس الأسنان بشكل كبير بدرجة التسوس ومدى خطورته وتشمل العلاج بالفلورايد، الحشوات المركبة، علاج عصب السن، وضع غطاء كامل للسن يُستخدم لترميم وإصلاح الأسنان التالفة أو خلع السن في وقت مبكر ومن ثم تثبيت حافظ مسافة للأسنان اللبنية المخلوعة.

ما أسباب تسوس الأسنان مبكرًا؟

يعد تسوس الأسنان الناتج عن الرضاعة باستخدام الزجاجات من أهم وأبرز أسباب تسوس الأسنان المبكر لدى الأطفال، حيث إن السماح للرضيع أو الطفل بالنوم وفي فمه زجاجة أو أن يحمل كوبا لمص العصير أو الحليب طوال اليوم، خصوصًا أثناء الليل، فإن أسنانه تتعرض بشكل مستمر للسكريات والكربوهيدرات، لذا فإن ممارسة هذه العادات قد تسبب تسوس الأسنان في سن مبكرة من عمر الطفل.

ما أعراض تسوس الأسنان؟

الأعراض الأولية لتطور تسوس الأسنان تختلف من حالة إلى أخرى، إذ إن هذا التطور يتعلق بدرجة التسوس وموقعه، فالتسوس في بدايته قد لا يكون مصحوبًا بأية أعراض أو علامات، إلا أنه كلما اشتد التسوس فقد تظهر أعراض مختلفة، مثل آلام بالأسنان قد تكون طفيفة أو حادة عند تناول أطعمة ساخنة أو باردة أو مشروبات محلاة، ثقب في الأسنان يمكن ملاحظتها بالعين، أما في المراحل المتقدمة فقد يؤدي التسوس إلى مضاعفات وتعقيدات خطيرة وبعيدة المدى، ومن بين هذه المضاعفات أوجاع شديدة قد تكون مصاحبة لخراج (Abscess) في الأسنان، إضافة إلى أنه قد يحدث تكسر في الأسنان، فضلًا عن حدوث مشكلات في المضغ.



توجيهات سمو الأمير سلمان بن حمد بتوفير دواء

«كريزانليزوماب» فتحت باب التفاؤل

مرضى «السكر» على موعد مع بارقة أمل... هل يقترب الفصل الأخير من المعاناة؟

خلال السنوات الماضية توفي 191 مريضًا... والعدد الكلي للمصابين يفوق 8 آلاف مصاب

مثلت حكاية المصابين بالسكر في مملكة البحرين، أو «المسكولين» كما تم تسميتهم، على مدى السنوات الماضية واحدة من أكثر الحكايات أسى وحزنًا مع توالي وفاة المصابين وهم في عمر الزهور، وأمام هذا الحكاية وخلفها، فصول كثيرة من المعاناة اليومية للمرضى، فيما تسعى الدولة وفق ما أمكن لتوفير الرعاية العلاجية والاجتماعية لهم، وها هي بوابة التفاؤل تتفتح مع صدور توجيهات ولي العهد رئيس مجلس الوزراء صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة بتوفير دواء «كريزانليزوماب» وإدخاله ضمن البروتوكول العلاجي لمرضى السكر بعد استكمال التجارب السريرية اللازمة، ويُعنى هذا الدواء، الذي أعلنت عنه هيئة الخدمات الصحية الوطنية في بريطانيا، بعلاج مرضى فقر الدم المنجلي «السكر» كونه أول علاج مكتشف منذ 20 عامًا في هذا المجال وأثبت فاعليته للعلاج.

كثيرون منا قرأوا هذا الخبر المهم جدًا، ليس للمرضى وذويهم، بل للكثيرين من المواطنين والمقيمين الذين يعانون بعضهم تمامًا كما يعاني المرضى من ذويهم ومعارفهم. لهذا، وفي تفاصيل الخبر، باشرت وزارة الصحة الإجراءات لتوفير الدواء المكتشف في بريطانيا، والذي أثبت فاعليته ويمكن استخدامه لمرضى فقر الدم المنجلي «السكر» الذين تزيد أعمارهم عن 16 عامًا، ويعد ثورة في عالم صناعة الأدوية لما يقوم به من تغيير حياة المرضى، ويتم إعطاء هذا الدواء عن طريق نقل الدم بالتنقيط، حيث يعمل عن طريق الارتباط ببروتين في خلايا الدم لمنع تقييد إمداد الدم والأكسجين.

إذن، مرضى السكر على موعد مع بارقة أمل قد يقترب معها الفصل الأخير من المعاناة، ولو عدنا إلى أرقام وزارة الصحة فإنه خلال السنوات الماضية توفي 191 مريضًا من بين عدد المرضى المسجلين في كشوف الوزارة وعددهم قرابة 8 آلاف و664 مريضًا من الجنسين، ومن مختلف الأعمار، منهم 4271 من الذكور، و4393 من الإناث. حالات الوفاة حدثت بسبب إصابة المرضى بمشكلات في الشريان الرئوي، ومتلازمة الصدر الحادة، وتكسر الدم داخل الطحال والكبد، والفشل الكلوي والكبدية نتيجة الأنيميا المنجلية، وتعرضهم للسكتات الدماغية، وكذلك نقص المناعة والالتهابات وتوقف عمل النخاع الدموي. وإضافة إلى رعاية المرضى في قسم الحوادث والطوارئ بمجمع السلمانية الطبي، خصصت الوزارة مركز أمراض الدم الوراثية بالمجمع ذاته، لتقديم الرعاية العلاجية اللازمة للمرضى الذين تتناهم نوبات المرض الشديدة دون سابق إنذار. في هذا الملف، سنعرف المزيد وهل سيكون الدواء الجديد خطوة لإنهاء معاناة مرضى السكر أو فقر الدم المنجلي، في البحرين، وفي كل أنحاء العالم باعتباره مطروحا ككشف طبي دوائي مهم وفعال.



رئيس جمعية السكر البحرينية

الأب الروحي لمرضى السكر

زكريا الكاظم

تجربة البحرين مشرفة

يحمل على معاناته مع المرض، معاناة أخرى لا تقل ثقلًا وعبثًا كونه الأب الروحي للمرضى، إلا أن رئيس جمعية السكر البحرينية زكريا إبراهيم الكاظم وبكل صراحة كما عهدناه، لا يفشي سرًا حينما يقول «إن مملكة البحرين لها تجربتها المشرفة، وفيما يخص رعاية مرضى السكر، قدمت شيئًا مشرفًا أيضًا، ولو تحدثت عن نفسي شخصيًا سأقول: أنا اليوم في نعمة كبيرة ولله الحمد.. ولدي مكانة عالمية بفضل ما قدمته بلادنا الغالية في شأن رعاية المرضى.. قد يختلف معك البعض ويتفق معك البعض الآخر، إلا أنني أعلنها بكل صراحة: ملف السكر في البحرين كله فخر ونجاح».

البحرين من أوائل الدول المستجيبة ودخلت في شراكات عالمية

فعدد الدول التي ترعى الدواء قليلة جدًا، فخلال 30 عامًا لا نملك إلا دواء واحدًا، وخلال العامين الماضيين هناك 7 أدوية، فمن الذي حث ودفع؟ هي البحرين، فرحمة الله على سمو الأمير خليفة بن سلمان، له الفضل في ذلك، ونحن في السابق نتلقى التوجيه من دول أخرى، واليوم البحرين تتكلم كمقعد ضيف شرف وترفع الأعلام حينما أتحدث وتكتب ما نقول وما نذكر اعتزازًا بالتجربة».

الإنذار.. ألم شديد

وللكاظم تعبير فارق في وصف نوبات الألم لمرضى السكر: وكأنها تعادل ألم الولادة 10 مرات.. فالمرض عبارة عن خلل في شكل كريات الدم الحمراء وهي لدينا، مرضى السكر، منجلىة الشكل ولدى الإنسان الطبيعي بيضاوية الشكل، وهذا يعني أنها حينما تتدفق في الأوردة والشرايين والشعيرات الدموية تتلاصق ببعضها البعض مشكلة ازدحامًا مرورًا في تدفق الدم ونقل الأكسجين والتغذية لأعضاء جسم الإنسان، وحينما تقل الكمية إلى هذا العضو يطلق إنذارًا، وهذا الإنذار هنا عبارة عن ألم شديد جدًا في بعضه يصل إلى 10 مرات من آلام المخاض والولادة، وقد تختبره المرأة مرة في العام وهي محبة، فيما يختبره طفل عمره 8 سنوات أكثر من 32 مرة في العام، وحسب المعايير العالمية هو أكثر بـ 10 مرات من آلام الولادة.

رقم صعب للأهل

يعرف الناس زكريا الكاظم بأنه محارب السكر الأول، وهو أب لآلاف المصابين في البحرين، وهو يؤكد أن البحرين من أوائل الدول المستجيبة ودخلت في شراكات عالمية، فالمرضى هو الذي يحدد الأدوية والأولويات، فيما يحتاج الأطباء لبناء رصيد ثقة بينهم وبين مرضاهم وهذا هو الدواء؛ لأن المريض يعيش مع الألم، لكن لا يجب الحكم عليه في لحظة ضعفه ومرضه، فليس ذلك سوى أيام معدودة وتنقضي، لكن المريض رقم صعب لأهله وأحبته، وعمومًا المريض ليس عدوًا للطبيب والطبيب ليس عدوًا للمريض، والمطلوب أن نتكامل.

هناك إضاءة تقع تحت عنوان «الفضل لأهل الفضل» إن جاز لنا التعبير، فالكاظم يستذكر الراحل المغفور له بإذن الله تعالى سمو الأمير خليفة بن سلمان آل خليفة (طيب الله ثراه)، بالقول «رحمه الله حملني مسؤولية وقال لي ذات مرة من كثر محبته: كيف أعالجك وابحث لي عن دولة لكي تتعالج، فقلت له: سيدي ليس هناك علاج لهذا المرض وإنما نعالج من بعض المسكنات ودواء وحيد عمره 30 سنة، وليس هناك دواء جديد وإن أصحاب شركات الدواء لا يهتمهم 27 مليون مصاب في العالم، فقال: لا بد أن نحث شركات الدواء، وبالفعل، حث وزراء الصحة في دول مجلس التعاون لدعوة شركات الدواء بإنتاج أدوية لمرضى السكر وقاموا بإعادة تموضعهم،



اختصاصي أمراض الدم الوراثية وعضو الفريق الطبي

د. جعفر طوق

تقلقني الوصمة... فمرضى السكر يستحقون أن نفهمهم

سعة صدر هذا الطبيب لا توصف.. فلا يكاد هاتفه يتوقف عن استقبال اتصالات مرضى «السكر» وذويهم، حتى ترد اتصالات أخرى، أثناء الدوام الرسمي وخارجه، فحياته كما عرفه الكثيرون، سخرها لخدمة المرضى، وهو الأب والأخ والصديق والخال والعم وسمه ما شئت، كأنه بلسم يريح المرضى من نوباتهم متى وأينما طلبوه.

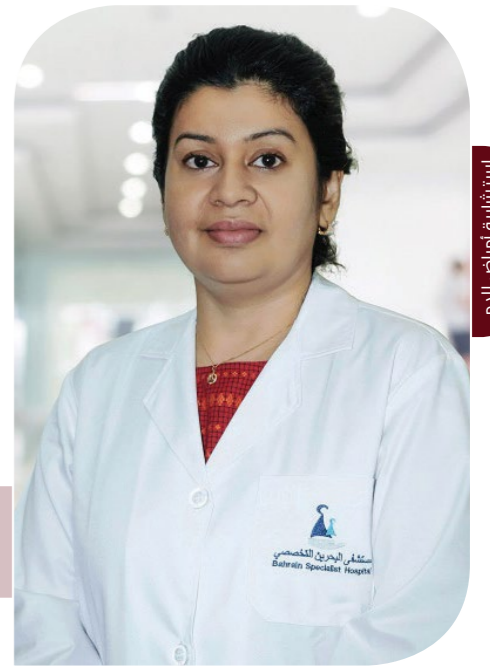
المشكلة ليست في العلاج فحسب بل حتى في الفهم العام للمرض ومضاعفاته

الفهم العام للمرض

ويوضح طوق "ما أشرت إليه وهو الوصمة، أمر مزعج للمرضى ولنا كأطباء، وهي فكرة خاطئة، فالمرضى هم أهلنا وكلنا معًا نركز على تقديم أفضل خدمة لهم.. من كل التخصصات.. ونتابع العلاجات القائمة والمتوقعة لهذا المرض".

إن مرضى السكر كما قلت هم أهلنا، ويهمننا أن يعيشوا في صحة وسعادة، وأتمنى أن يضاعفوا الاهتمام بأنفسهم وبصحتهم ويتركوا التدخين؛ لأن الكثير منهم من المدخنين، والبعض الآخر لديه عادات حياتية سيئة، والتحدي الأكبر هو أن عليهم أن يثبتوا أن مرضى السكر أكفاء، والمرضى ليس عيبًا؛ لأن من بين مرضى السكر من يمتلك طاقات إبداعية رائعة ونريد لهذا الوجه أن يبرز للمجتمع.

تحدث اختصاصي أمراض الدم الوراثية عضو الفريق الطبي لمرض فقر الدم المنجلي بمجمع السلمانية الطبي د. جعفر طوق لـ "صحتنا في البلاد"؛ ليعبر عن أكثر ما يقلقه، وهو "الوصمة" المقرونة بمرضى السكر، لهذا فإن المشكلة ليست في العلاج فحسب، بل حتى في الفهم العام للمرض ومضاعفاته، وهو منتشر بشكل كبير في البحرين. ولكن حين أقول إن هناك فهما سطحيًا للمرضى ومرضهم حتى في الوسط الطبي، فلا بد من الإشارة إلى أن هناك تغييرًا كبيرًا في فهم حدوث النوبات، وهو الأمر الذي قاد لإنتاج أدوية جديدة تسعى لهدف لم يكن موجودًا قبل 10 سنوات، فالمرض تغير خلال السنوات القليلة الماضية، وتغير وفق ذلك فهم المرض، وهو الجانب الذي قاد لتغيير العلاجات وإيجاد علاجات جديدة.



د. شروتيا بريم

لا تهملوا الفحص ما قبل الزواج

اهتمت استشارية أمراض الدم الطبيب شروتيا بريم بمتابعة أحدث الدراسات والبحوث في مجالها، ولا سيما تلك الحديثة التي تصدر من المراكز البحثية العالمية بشأن مرض «السكر»، وهي متخصصة في أمراض الدم وخبيبة في علاج أمراض عظام النخاع، مرض فقر الدم المنجلي، الثلاسيميا والعديد من أمراض الدم الأخرى المختلفة، وتقول إن الدراسات أثبتت أن هناك شخصًا بين كل 10 أشخاص في البحرين ربما لديه عامل وراثي للمرض، أي أنه يحمل «الجينة المشوهة» للمرض، وهذا يعني أنه قد يولد قرابة 200 طفل مصابين بفقر الدم المنجلي، إلا أن من الأهمية بمكان إجراء الفحص ما قبل الزواج وعدم إهماله، فهذا جانب ضروري لمعرفة ما إذا كان أحد الوالدين أو كلاهما يحملان العامل الوراثي، وهنا نؤكد مرارًا وتكرارًا التشخيص الدوري للمرضى وحث المقبلين على الزواج لإجراء الفحص.

تتلف الأنسجة وتعيق الدم

نعيد تأكيد معنى «الجينة المشوهة»، وقد تناولتها الطبيبة بريم في محاضرات ومقالات توعوية شاركت فيها على مدى سنوات في البحرين وخارجها، فتلك الجينة أو العامل الوراثي عبارة عن بروتين ينقل الأكسجين إلى جميع أنحاء الجسم، فالخلايا الطبيعية تكون مستديرة الشكل وتتحرك عبر الأوعية الدموية بشكل يسير، لكن الخلية المنجلية تأخذ شكل المنجل وهي صلبة وتتعصب حركة مرورها في الأوعية وتتلف الأنسجة وتعيق تدفق الدم بشكل سليم.

تلف الرئتين والسكتة الدماغية

وهنا نود الإشارة إلى أن الرعاية العلاجية والمتابعة الدورية للمرضى

البريطانية

سارا نيكروما

أيقونة عقار "كريزانليزوماب"

«الألم في كل يوم.. ولا أتذكر آخر مرة لم أشعر فيها بالألم.. من الصعب أن يصف الإنسان الحياة بألم لا يتوقف». هل تعرفون من صاحبة هذه المقولة؟ إنها أيقونة العقار الجديد البريطانية سارا نيكروما، البالغة من العمر 27 عامًا، والتي عاشت مع أزمتها مع السكر (فقر الدم المنجلي) وهي في عمر 6 أشهر، واستمر معها الألم لا سيما المزمّن في مفاصلها.



يتم حقن عقار كريزانليزوماب في الوريد ويمكن تناوله بمفرده أو جنبًا إلى جنب مع العلاج القياسي وعمليات نقل الدم المنتظمة. وفي إحدى التجارب عانى المرضى الذين تناولوا كريزانليزوماب من أزمة الخلايا المنجلية 1.6 مرة في السنة في المتوسط، مقارنة بما يقرب من 3 مرات في السنة بشكل طبيعي، وهذه النوبات المؤلمة، التي يمكن أن تتطلب علاجًا في المستشفى وتؤدي إلى مضاعفات صحية أخرى، ناتجة عن خلايا الدم الحمراء على شكل منجل، والتي تسد الأوعية الدموية الصغيرة، ولكن نظرًا لأن تجارب العقار الجديد على المرضى استمرت عامًا واحدًا بعد اعتماده، فما يزال من غير المعروف إلى متى ستستمر الفوائد، وهذا يجعل من الصعب الحكم على مدى فاعلية كريزانليزوماب من حيث التكلفة. مع ذلك، قالت الرئيسة التنفيذية لهيئة الخدمات الصحية الوطنية أماندا بريتشارد إنه في اللحظة التي يأتي فيها دواء جديد تمت الموافقة على استخدامه، فإن مهمتنا هي التأكد من أنه يمكننا عقد صفقة للتأكد من أنه ميسور التكلفة وإخراجها في أسرع وقت ممكن.

وتستدرك لتقول «لقد كان علاج مرض الخلايا المنجلية محدودًا لسنوات، وكان هناك نقص في العلاجات للمرضى الذين تأثرت حياتهم بهذه الحالة، لكن العقار الجديد أثبت القدرة على تحسين حياة مئات الأشخاص ويسعدنا أن نكون قادرين على التوصية به كأول علاج جديد لمرض فقر الدم المنجلي منذ عقدين».

تفضل سارا أخذ فترات راحة من تناول المسكنات، لكن في بعض الأيام لا تستطيع النهوض من السرير، وتقول «عليك فقط أن تحاول وتديرها، ليس لدي خيار.. الأمر كله يتعلق بالحصول على الكثير من القوة الذهنية والدعم.. أشعر بالضعف والإرهاق، وبفضل المتبرعين، أحصل على فرصة للعيش يومًا آخر»؛ ذلك لأن سارا تجري عملية نقل دم لزيادة مستويات طاقتها.

كان على سارا أن تتخلى عن طموحها في أن تصبح معلمة حضّانة؛ لأنه يعرضها لخطر الإصابة بعدوى خطيرة، لكن الآن تقول «وجدت هدي في الحقيقي وأحب نشر الوعي بمرض فقر الدم المنجلي».

شركة «نوفارتيس» المصنعة للدواء قالت إن أول علاج جديد للخلايا المنجلية منذ 20 عامًا سيساعد في إبقاء آلاف الأشخاص خارج المستشفى خلال السنوات الثلاث المقبلة، ففي بريطانيا فقط، يصيب مرض فقر الدم المنجلي 15000 شخصًا، فيما قال المعهد الوطني للتميز في الرعاية الصحية إن الأمل في الحد من التفاوتات الصحية للمرضى الذين يتأثرون في الغالب والذين غالبًا ما يكون لديهم صحة سيئة في البداية، يجعل الدواء يستحق التوصية.

«المنجل المؤلم»... اضطراب وراثي

مرض السكر أو فقر الدم المنجلي اضطراب وراثي في الدم يتميز بفقر دم مزمن ونوبات من الألم الدوري. ويأتي اسم المنجلي من شكل كريات الدم الحمراء التي تأخذ شكل المنجل في بعض الأحيان، ولكن ما أسباب هذا المرض؟ وما أعراضه وكيف يمكن التخفيف من حدتها؟

التسبب في انسداد الأوعية

لدى المصابين بالمرض، تحتوي خلايا الدم الحمراء على نوع من الهيموغلوبين الشاذ S، في حين أن الهيموغلوبين الطبيعي هو A، ومشكلة الهيموغلوبين S الشاذ هو أن خلايا الدم الحمراء تتحول إلى شكل المنجل أو الهلال عندما لا تحصل على ما يكفي من الأكسجين، فالشكل الطبيعي لخلايا الدم الحمراء هو الاستدارة كما أنها تتمتع بمرونة في الحركة حتى أنها تستطيع الانكماش ودخول شرايين الدم الصغيرة، أما مع الخلايا المنجلية غير الطبيعية، فحركة الخلايا ودخولها في الأوعية الدموية الصغيرة تصبح صعبة جدًا، وأحياناً تتسبب الخلايا ذات الشكل المنجلي بانسداد الأوعية الدموية الصغيرة وتحد من تدفق الدم الطبيعي للأنسجة، وتؤدي محدودية حركة الدم في الأنسجة إلى الكثير من الألم بسبب قلة الأكسجين.

نصائح لمساعدة المصاب

- اشرب الماء بانتظام وتحاشي التعرض للجفاف.
- الدفء يخفف الألم وكذلك التدليك أو فرك الأطراف وزجاجات المياه الساخنة.
- التضميد لدعم مناطق الألم.
- الراحة والابتعاد عن الإرهاق والتعب.
- تحصين المريض من الأمراض المعدية.
- إجراء الفحوصات الطبية بانتظام.

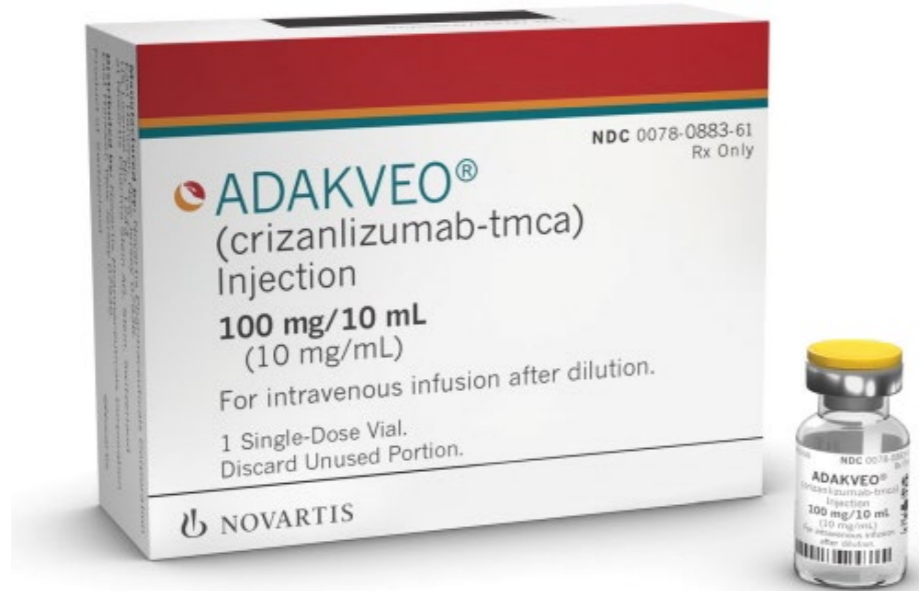
تعيش خلايا الدم الحمراء عادة لمدة 120 يومًا قبل أن يتم استبدالها بخلايا جديدة، غير أن عمر الخلايا المنجلية أقصر بكثير، فهي تموت بين 14 و20 يومًا بسبب شكلها الذي يجعلها أكثر سهولة في التكسر، ما يجعل من الصعب على نخاع العظم مجاراة سرعة إحلال خلايا الدم الحمراء النافقة.

أعراض المرض

- الإرهاق الشديد وقلة النشاط.
- الشحوب وفقدان الشهية.
- الألم، وهو من الأعراض الأكثر شيوعًا ومن الممكن أن يحدث فجأة في أي عضو أو مفصل، وتختلف حدته بين كل نوبة وأخرى.

كيف يعمل عقار

«كريزانليزوماب»؟



عقار «كريزانليزوماب» هو نوع من الأجسام المضادة، ويمنع حدوث نوبات انسداد الأوعية الدموية عند مرضى أنيميا الخلايا المنجلية، وهو مرض وراثي يظهر بكثرة في الشرق الأوسط، وإفريقيا، وأجزاء معينة من الهند، وتؤدي هذه الحالة إلى تكوين خلايا دم حمراء غير طبيعية على شكل منجل تتجمع معًا داخل الأوعية الدموية في أنحاء الجسم وتسبب انسدادها.

يوجد بروتين يسمى «سليكتين» في الخلايا المبطنة للأوعية الدموية، ويلعب هذا البروتين دورًا مهمًا في حدوث نوبات أنيميا الخلايا المنجلية؛ إذ يرتبط بخلايا الدم الحمراء، وخلايا الدم البيضاء، والصفائح الدموية، ما يسبب تجمعها مع بعضها داخل الوعاء الدموي وبالتالي انسدادها، ويرتبط دواء كريزانليزوماب بهذا البروتين، فيمنع ارتباطه بخلايا الدم، ويمنع تجمعها داخل الأوعية الدموية، وبالتالي يقلل حدوث نوبات أنيميا الخلايا المنجلية.





اختصاصي زراعة الأسنان وطب الأسنان التجميلي

«أسأل طبيبك» مع اختصاصي زراعة وطب الأسنان التجميلي د. حيدر الفياض

يلجأ البعض إلى تقويم الأسنان للحصول على ابتسامة جميلة، فمتى يتم اللجوء إلى التقويم وما العمر المناسب لوضعه؟

إن خيار وضع تقويم الأسنان للحصول على ابتسامة جميلة هو أمر ضروري، إذ إن كثيرا من الحالات تكون الأسنان فيها متراكبة أو ليست في مكانها الصحيح أو قد يعاني المريض من العضة المفتوحة، وفي هذه الحالات نلجأ لتقويم الأسنان، الذي يمكن أن يبدأ من الأعمار الصغيرة التي تحتاج إلى توسعة الفك وتكون بالتحديد بعد عمر 7 أو 8 سنوات، خصوصا إذا كان الطفل في هذا العمر يعاني من مشكلات في الفك، لكن في الحالات الاعتيادية يتم وضع التقويم بعد عمر 13 سنة بعد ظهور جميع الأسنان الدائمة، إلا أن هناك عددا من الحالات التي يمكن أن نلجأ فيها إلى التقويم في عمر أقل من 13 عاما؛ بسبب وجود مشكلات في الفكين أو وجود فتحة بين الفك السفلي والعلوي نتيجة مص الأصبع أو مص اللسان، وهنا يمكن وضع التقويم كعلاج، لكن عموما يتم وضع تقويم الأسنان بعد ظهور الأسنان الدائمة وبالتحديد في عمر 13 عاما.

ما أهمية تنظيف الأسنان أثناء تركيب التقويم؟

يعد تنظيف الأسنان أمرا ضروريا للجميع خصوصا إلى مرضى التقويم؛ لكون السلك الموجود في التقويم يساعد على تجمع الترسبات أو فضلات الأكل، وبسبب صعوبة تنظيف الأسنان بالفرشاة العادية مع التقويم بالشكل المطلوب دائما ما ننصح باستخدام طرق إضافية في التنظيف كـ «الوتر فلوس» أو المضمضة الخاصة، إضافة إلى أهمية مراجعة الطبيب ما بين شهرين و3 شهور للقيام بعملية التنظيف في العيادة، إذ إن الجير والترسبات تتجمع على الأسنان خلال فترة التقويم، ما قد يسبب تسوسا والتهابا في اللثة، وقد تتسبب بمشكلات كثيرة في الأسنان، لذا فإن المواظبة على التنظيف في العيادة قد تقي من هذه المشكلات، خصوصا أن طول فترة التقويم التي قد تمتد إلى عامين، وعدم المواظبة على تنظيف الأسنان الدوري خلالها قد يسبب تلفا إلى الأسنان، لذا من المهم المواظبة على التنظيف المنزلي والتنظيف في العيادة ما بين شهرين و3 أشهر؛ تجنباً لتلف الأسنان.

يحل اختصاصي زراعة وطب الأسنان التجميلي في مركز الجمال الطبيعي الطبي د. حيدر الفياض، ضيفا على زاوية «أسأل طبيبك»، حيث يجيب على التساؤلات الموجهة إليه. الفياض متخصص في زراعة وطب الأسنان التجميلي، ويوفر رعاية صحية فموية عامة ومتقدمة في مركز الجمال الطبيعي الطبي.

ويتمتع د. حيدر الفياض بخبرة واسعة في مجال الرعاية الصحية العامة والمتقدمة لطب الأسنان بالإضافة إلى علاجات الأسنان المتخصصة مثل زراعة الأسنان وطب الأسنان التجميلي. صحة الأسنان تعد جزءا لا يتجزأ من الصحة العامة، كما أن الابتسامة تعتمد على الأسنان، لذا من المهم العناية بها والحفاظ عليها منذ الصغر، وتجنباً لفقدانها، وللحفاظ عليها، يجيب اختصاصي زراعة وطب الأسنان التجميلي د. حيدر الفياض على مجموعة من التساؤلات.

تقويم الأسنان يبدأ من عمر 13 عاما وبعد
اكتمال ظهور الأسنان الدائمة

علاج الفراغات بين الأسنان يكون إما بالتقويم أو بالعلاجات التجميلية

يشتكى بعض كبار السن من فقدان الأسنان، فما الأسباب وطرق الوقاية التي يمكن اتباعها لتجنب فقدان الأسنان، وما البدائل المطروحة لهم؟

يحدث فقدان الأسنان عند كبار السن بشكل كبير، إلا أن هذا الفقدان يبدأ من سن الشباب؛ بسبب عدم العناية بالأسنان وعدم المواظبة على التنظيف بالمنزل والتنظيف الدوري كل 6 شهور عند الطبيب، إضافة إلى إهمال فحص الأسنان للكشف المبكر عن التسوس والتكسر، وعدم معالجة أمراض اللثة التي يمكن الكشف عنها مبكراً وعلاجها عن طريق التنظيف والمتابعة.

ويعود أسباب فقدان الأسنان عند كبار السن أحياناً إلى عدم الاهتمام بالصحة العامة، إذ إن هشاشة العظام، مرض السكري، فقر الدم، ونقص فيتامين «د» والكالسيوم قد تسبب فقدان الأسنان، لذا دائماً ما ننصح كبار السن بأهمية العناية والمتابعة الدورية كل 5 إلى 6 شهور مع طبيب الأسنان؛ للحفاظ على الأسنان، مع ضرورة الحفاظ على الصحة العامة. هناك الكثير من البدائل المطروحة في حال فقدان الأسنان، إذ يمكن البدء بطقم التركيب الجزئي أو الكامل أو الجسور، وفي حال فقدان السن فإنه يجب تعويضه مباشرة حتى لا يؤثر على تحرك الأسنان المقابلة أو المحيطة بالسن المفقود، وذلك عبر اللجوء إلى الجسور، زراعة الأسنان، أو الأطقم المتحركة أو الثابتة. وتعويض الأسنان بعد فقدانها مباشرة يعد ضرورة للحفاظ على الأسنان الباقية، وفي حال فقدان كل الأسنان يمكن اللجوء إلى الطقم كاملاً أو زراعة الأسنان، وهناك أنواع كثيرة منها طقم على الزراعة أو جسور ثابتة على الزراعات؛ حتى تتمكن من إعادة عملية المضغ والأكل بشكل سليم مع إعادة الابتسامة لكبار السن لتحسين من معنوياتهم.



فقدان الأسنان لدى كبار السن قد يكون لعدم العناية بها في فترة الشباب

كيف يمكن علاج الفراغات بين الأسنان؟

هناك طريقتان لغلق الفراغات، إما بالتقويم، أو بالتجميل عن طريق الحشوات التجميلية أو التليبيسات أو «البنير»، ويمكن علاج سد الفراغات بين الأسنان عبر اللجوء إلى التقويم على أن يكون حجم الأسنان صحيحاً، وأن تكون موجودة في مكانها الصحيح، إلا أن حجم الأسنان مقارنة بالفك يعتبر صغيراً بسبب عرض الفك، وفي هذه الحالة يمكن اللجوء إلى التقويم. وقد يكون وجود الفراغات بسبب مشكلات أخرى مثل صغر حجم الأسنان بحيث تكون أصغر من الحجم المطلوب، لذا فإنه في هذه الحالة يمكن اللجوء إلى الحشوات التجميلية أو «البنير» أو التليبيسات.

ما تأثير التدخين على زراعة الأسنان؟

للتدخين تأثير سيئ على زراعة الأسنان، فعند زراعة الأسنان نحتاج إلى عظم صحي على أن تكون كمية الدم الموجودة في العظم جيدة حتى تُساعد على ثبات الزرعة وبناء العظم عليها، وعادة ما يعاني المدخنون من هشاشة العظم وقلة الشرايين والأوردة، لذلك فإن المدخن لأكثر من 20 سيجارة في اليوم من المتوقع ألا تثبت الزرعة لديه بشكل سريع إضافة إلى أن عمرها لن يكون طويلاً، فقد تتراوح المدة ما بين 5 و6 سنوات فقط.

نؤكد أن تأثير التدخين سلبي جداً على زراعة الأسنان، لذا فإن على المدخن الراغب في زراعة الأسنان أو من قام بالزراعة الاهتمام بالأسنان عبر التقليل من التدخين قدر الإمكان على ألا يتجاوز عدد السجائر 5 إلى 10 سيجارات في اليوم، والأفضل الابتعاد عن التدخين.





استشاري المخ والأعصاب

د. محمد الصفار

30 % من المرضى قد يعانون من مضاعفات في المخ والأعصاب بسبب كورونا

بعد مرور ما يقارب العامين على جائحة «كوفيد 19» ما زالت الدراسات والبحوث مستمرة لمعرفة تأثيرات الفيروس ومضاعفاته على الإنسان على المدى البعيد والقريب. آخر الدراسات والتحليل الطبية بينت أن ثلثي المرضى يعانون من مضاعفات في المخ والأعصاب بعد تشخيص إصابتهم بالفيروس، بحسب الدراسات التي استند إليها استشاري المخ والأعصاب د. محمد الصفار في مركز ابن حيان الطبي.

وأكد الصفار أن هناك بعض الأعراض الجانبية التي يسببها الفيروس على المخ، موضحاً أن الفيروس يؤثر على الأعصاب المركزية والجهاز العصبي الطرفي، مبيناً أن هذه المضاعفات لا تقتصر فقط على فيروس «كوفيد 19»، إذ إن بعض الفيروسات تسبب أيضاً مثل هذه المضاعفات على المدى البعيد أو القريب أيضاً. ولفت إلى أن المريض قد يصاب بالجلطات الدماغية أو التهاب الدماغ، مؤكداً أنه لا يمكن وقاية أنفسنا من هذه المضاعفات، إلا أنه يمكن وقاية أنفسنا والجميع باتباع الاحترازمات الطبية لتجنب الإصابة بالفيروس، مع ضرورة الالتفات إلى المؤشرات والدلائل التي قد تشير إلى الإصابة بالتهاب في الدماغ أو الجلطات.

«صحتنا في البلاد» التقت استشاري المخ والأعصاب في مركز ابن حيان الطبي د. محمد الصفار لمعرفة المزيد عن الأعراض الجانبية التي يسببها فيروس كورونا على المخ والأعصاب، وفيما يلي نص اللقاء...

ما الأعراض الجانبية التي يسببها فيروس كورونا على المخ والأعصاب؟

إن التحليل والدراسات على مدى ما يقارب العامين منذ بدء الجائحة بينت وجود علاقة بين فيروس «كوفيد 19»، وحدوث مضاعفات على الأعصاب المركزية والجهاز العصبي الطرفي، إذ يمكن أن يؤثر الفيروس على الجهاز العصبي المركزي، فقد يسبب جلطات دماغية أو التهاباً في الدماغ.

كما تبين أن الفيروس قد يؤثر أيضاً على الجهاز العصبي الطرفي، إذا يتأثر هو الآخر بسبب الفيروس أيضاً، فقد يصاب المريض بمتلازمة غيلان وهي عبارة عن اضطراب نادر تتم فيه مهاجمة الأعصاب الطرفية بواسطة الجهاز المناعي ما يؤدي إلى تلفها. كما يؤثر فيروس «كوفيد 19» أيضاً على العضلات والأعصاب المحيطة بالعضلات، فضلاً عن أن هذا الفيروس قد يسبب العديد من التأثيرات النفسية كإضرابات المزاج، القلق والاكتئاب.

ما التأثير الذي قد يلحقه الفيروس بالجهاز العصبي المركزي؟

فيما يتعلق بتأثير فيروس كورونا على الجهاز العصبي المركزي بعد تشخيص الإصابة، قد يصاب البعض بالجلطات الدماغية، فالفيروس قد يسبب ضعفاً في جانب من الجوانب ويمكن يؤثر على التركيز، وصعوبة في الكلام، وهذه الأعراض قد تنذر بوجود جلطات، وعند الإصابة بفيروس كورونا قد تحدث مثل هذه الجلطات.

بهزید من الدراسات والتحالیل سنكون قادرین على التعامل مع مضاعفات «كوفيد 19»

هل رصدت حالات في مملكة البحرين تعاني من مضاعفات الفيروس؟

تمت ملاحظة ووجود بعض المضاعفات على بعض المرضى، وقد أصيب البعض بالشلل، ويلزمهم وقت طويل للتعافي. وعالمياً ذكرت الدراسات والتحالیل منذ بدء الجائحة في 2020 وأجريت إلى الأعمار التي تتراوح ما بين 40 و60 سنة، أن ثلث المرضى يصابون ببعض المضاعفات في المخ والأعصاب، وهي النسبة المماثلة أيضاً إلى مملكة البحرين، إذ إن 30% من المرضى يصابون بمضاعفات عصبية.

هل بالإمكان منع هذه المضاعفات؟

لا يوجد جانب وقائي يمكن اتخاذه لمنع هذه المضاعفات العصبية التي قد تحدث بعد الإصابة بفيروس كورونا، إلا أن هناك مؤشرات ودلائل تدل على وجود خطر من أهمها حدوث التشنجات، ضعف، صعوبة في الكلام وضعف في القدمين مع التنمل، مع فقدان الرغبة والشعور وحدث قلق وعدم رغبة لممارسة الحياة بالشكل المعتاد، ومعظم هذه الأعراض تحدث فجأة إلا أنها مؤشر لوجود مضاعفات عصبية.

متى يمكن أن يصاب مريض كورونا بهذه المضاعفات؟

هذه الأعراض قد تحدث مع أو بعد تشخيص الإصابة بفيروس «كوفيد 19»، وقد يصاب المريض بجلطة وعائية دماغية، أو التهاب دماغي يؤثر عليه، والالتهاب الدماغي يجعل المريض يعاني من التعب والارتباك وكثرة النوم والنعاس وقد يصاب بالتشنجات العصبية، وقد تحدث هذه المضاعفات بعد تخلص الجسم من الفيروس أيضاً.

ما الأسباب التي أدت إلى حدوث مضاعفات على المخ والأعصاب؟

لا يوجد سبب لحد الآن يوضح الأسباب التي أدت إلى حدوث هذه المضاعفات، إلا أن بعض الفيروسات الأخرى تسبب نفس هذه المضاعفات، خصوصاً أن الفيروسات في بعض الأحيان تؤثر على الجهاز العصبي، لا سيما في حال البقاء على الجهاز التنفسي لوقت طويل، فقد يصاب المريض بعد فترة بالتهاب في الأعصاب والعضلات بسبب قلة الحركة والأدوية المخدرة، وهذا قد يؤدي إلى تفاقم المشكلات.

ما العلاج الذي سيتبع بعد هذه الحالة؟

العلاج لهذه الحالات يكون علاجاً داعماً، كما يتم صرف العلاجات المخصصة بفيروس كورونا لمساعدة المريض، إلا أنه مع مرور الوقت والقيام بهزید من الدراسات والتحالیل فإننا سنكون قادرین على التعامل مع هذه الجائحة ومضاعفاتها.



المشكلات النفسية للفيروس لا تقتصر على المرضى فالتأثير طال الجميع

ما الأعراض التي قد تنذر بوجود الجلطات أو التهاب في الدماغ؟

هناك بعض الأعراض التي تعتبر مؤشرات على حدوث الجلطات، فقد يعاني البعض من صعوبة في الكلام وازدواجية في النظر، ارتباك ولبس. أما الأعراض التي لها علاقة بالتهاب الدماغ، فقد يصاب أيضاً المريض بالارتباك، كما قد يحدث إغماء أو تشنجات إلى المريض، إذ يبدأ الدماغ بفقدان الوظائف العليا بسبب هذه الالتهابات.

كيف يمكن أن يؤثر كورونا على الجهاز الطرفي المركزي؟

قد يؤثر فيروس كورونا على وظائف الجهاز الطرفي المركزي، فقد يؤثر على الحركة، إضافة إلى أنه قد يصاب المريض بضعف الأطراف وعدم القدرة على المشي، إلى جانب الإصابة بمشكلات في التنفس، ما يستدعي وضع المريض تحت جهاز التنفس ليس بسبب الفيروس، وإنما بسبب تأثيره على عضلات التنفس التي تأثرت بالفيروس.

ما الأسباب التي تؤدي إلى ضعف العضلات أثناء الإصابة بالفيروس؟

ضعف العضلات قد يكون نتيجة استجابة مناعية، إذا يبدأ الجسم بتكوين استجابة مناعية إلى الفيروس ما قد يؤدي إلى حدوث بعض المضاعفات.

ما تأثير كورونا على الوضع النفسي إلى المصاب؟

الفيروس له تأثير كبير على النفسية بشكل مباشر أو غير مباشر، إذ إنه يؤدي إلى مشكلات في اضطراب المزاج وقد يصاب المريض بالقلق، كما يمكن أن يسبب الاكتئاب وهذا يحدث بسبب الوضع العام في الحجر أو الإصابة، ولا تقتصر المشكلات النفسية على المرضى وحدهم فالتأثير طال الجميع.



د. أمل السمك

تسوس الأسنان أهم أسباب التهاب العصب... وارتفاع نسبة نجاح علاج العصب يعود للتقنيات الحديثة



استشارية طب الفم والأسنان

الفم بوابة الجسم للكشف عن بقية الأمراض

ما هو علاج عصب الأسنان؟

هو علاج لب السن نفسه والأنسجة العصبية والأوعية الدموية التي تغذي الأسنان وتجعلها حية ومتماسكة في الأنسجة الداعمة.

ما أسباب التهاب السن أو عصب السن؟

هناك أسباب عدة إلى التهاب عصب السن أو لب السن، ومن أهمها تسوس الأسنان، إذ إن الأخير مرض بكتيري، وعند وصول البكتيريا إلى لب السن يلهب عصب السن، إلا أن هناك أسباباً أخرى تستدعي علاج العصب. وعند إصابة السن بضربة فقد تسبب هذه الضربة أو الكدمة بالتهاب العصب، كما أن التهابات اللثة المزمنة تساعد على تسرب البكتيريا من اللثة عبر القنوات، فاللثة تعد من الأنسجة الداعمة، وهناك قنوات تصل بين جذر السن والسطح الخارجي مع اللثة، لذا فإنه عند التهاب اللثة تتسرب البكتيريا من اللثة إلى قناة العصب ما يحدث التهابات داخل العصب. وفي بعض الأحيان يلجأ طبيب الأسنان إلى عمل علاج العصب بشكل اختياري إذا كان السن لا يمكن ترميمه بشكل جيد ويحتاج إلى القص أو الحفر بحفر ضرورية، لذا يتم اللجوء إلى علاج العصب حتى لا يتألم المريض أثناء حفر السن.

يتعرض الغالبية إلى التهاب عصب الأسنان، وتسوس الأسنان الذي يعد أكثر أمراض الأسنان شيوعاً الذي يؤثر على العصب بشكل كبير، وعند مراجعة الطبيب ينتاب العديد الخوف والقلق من علاج العصب على الرغم من أن هذا الخيار يعد الأفضل.

علاج العصب شهد تطوراً كبيراً بسبب تطور التقنيات المستخدمة في العلاج والمواد المستخدمة. وفي هذا الصدد أكدت استشارية طب الفم والأسنان في مركز يوني كير وطب الأسنان د. أمل السمك أنه بسبب تطور التقنيات الحديثة المستخدمة في علاج العصب أصبحت نسبة نجاح العلاج أكبر وأفضل من السابق. وقالت السمك في لقاء مع «صحتنا في البلاد»: عندما يصل التسوس إلى أقصى المراحل ويلتهب العصب فأول حل هو علاج العصب. لا ننصح بعملية خلع الأسنان؛ إذ عند فقدان السن يكون الإنسان فقد جزءاً من نفسه، فوجود الأسنان يدل على هوية الفرد وهو ما أثبتته جائحة كورونا، إذ لاحظنا أنه عند ارتداء الكمامات تختلف الهوية، وإن إبراز الابتسامة أو الأسنان يدل على هوية الإنسان، لذا يجب الاهتمام بها، فصحة الأسنان لها دور كبير في قبول الفرد من الناس والمجتمع.

وشددت د. أمل على أهمية المواظبة على المراجعات الدورية للكشف عن أمراض الفم والأسنان، مؤكدة أن الفم بوابة الجسم للكشف عن العديد من الأمراض. وللتعرف على علاج العصب والتقنيات المستخدمة حالياً، «صحتنا في البلاد» التقت استشارية طب الفم والأسنان في مركز يوني كير وطب الأسنان د. أمل السمك، وفيما يلي نص اللقاء...



خلع السن بسبب تسوسه ليس علاجاً

متعددة قد تصل إلى 6 قنوات ولا يمكن كشفها بالعين المجردة، كما أن الميكروسكوب أصبح يساعد في علاج العصب بالسماح للطبيب بتنظيف جميع القنوات في السن؛ لتجنب تسرب باقي البكتيريا إلى بقية القنوات، عبر التأكد والتعرف على عدد القنوات وتنظيفها بالطرق الصحيحة، ويعد استخدام الميكروسكوب من أهم عوامل نجاح علاج العصب. كما أن وجود الميكروسكوب أيضاً ساعد في الكشف عن الثقوب الموجودة داخل القناة نتيجة لخطأ طبي سابق أو لأسباب أخرى كوجود أداة مكسورة داخل القناة، لذا فإن الصورة المكبرة تمكن الطبيب من علاج هذا الثقب أو إزالة القناة المكسورة داخل القناة.

كما أن توافر الأجهزة فوق الصوتية «ألتراسونيك» كان لها دور في نجاح علاج العصب، إذ يتم استخدامها لتنظيف وإزالة القلح والترسبات الجيرية من الأسنان بالإضافة إلى إزالة الحصوات من مدخل قنوات العصب، كما أنها تستخدم في علاج العصب بإزالة الحصوات الموجودة داخل القنوات أو عند مدخلها، مع إزالة التكتلات خصوصاً إذ مر على التسوس فترة طويلة، إذ إن السن في هذه الحالة يدافع عن نفسه ببناء طبقة متكلسة حول السن ما يشكل صعوبة في الوصول إلى قناة العصب، لذا فإن الأجهزة فوق الصوتية سهلت العملية، كما أن هذه التقنية تستخدم في إزالة الأدوات المكسورة داخل القناة. ويستخدم الألترا سونيك في إزالة التكتلات الموجودة حول مدخل قنوات العصب لتسهيل عملية الدخول.

إضافة إلى أن المواد السابقة المستخدمة في علاج العصب كانت بدائية جداً، إلا أنها تطورت إلى أن وصلت إلى استخدام مواد مصنعة من مادة السيراميك لحشو قنوات العصب مع الحشوة العادية، هذه المواد تلصق على سطح القناة من الداخل وتحافظ على نفسها من الذوبان، لذلك فإنها تمنع تسرب البكتيريا من داخل العظم إلى داخل القناة وتسد القناة بطريقة محكمة، كما أنها تصل إلى القنوات الجانبية وتمنع البكتيريا من التسرب من الخارج أو من داخل الأنسجة الداعمة إلى داخل الجذر، فوجود هذه المواد ساعد في نجاح علاج العصب. وبسبب التقنيات الحديثة نسبة نجاح علاج العصب أصبحت أكبر وأفضل من السابق.

ما التطور الذي شهده علاج طب الأسنان خلال السنوات الأخيرة؟

شهد علاج العصب تطوراً كبيراً خلال السنوات الأخيرة؛ بسبب وجود التقنيات الحديثة، ففي السابق كان يتم استخدام الإبر العادية المكونة من (ستانلس ستيل) وكان الطبيب يستغرق وقتاً طويلاً لتنظيف القنوات وكحت الأسطح الداخلية لقناة العصب، إذ إن علاج العصب يعتمد بشكل أساسي على إزالة البكتيريا من قناة العصب.

إن مهمة طبيب الأسنان تقتضي إزالة البكتيريا والأنسجة العصبية الميتة والملتهبة من داخل قناة العصب، لذلك في السنوات السابقة كانت هذه الأدوات تستغرق وقتاً طويلاً من طبيب الأسنان للقيام بهذه العملية، إلا أنه حدث الآن طفرة في طب الأسنان بعد تطور التقنيات الحديثة واستخدام الأدوات الدوارة والمصنعة من (النيكل تيتانيوم)، التي تعتبر مادة مرنة تسمح بدخول المواد داخل قناة العصب من دون أن يحدث كسر إليها داخل القناة، كما أنها تتماشى مع التعرجات الموجودة في قناة العصب، إذ إن 90% من قنوات العصب لا تكون بشكل مستقيم، فهناك تعرجات تمتد في بعض الأحيان إلى شكل زاوية قائمة، ما يشكل صعوبة في علاج العصب، وبالتالي تحتاج إلى مختص وأدوات ذات تقنيات عالية للوصول لجميع المناطق القناة وتنظيفها من البكتيريا.

ويعتمد علاج العصب بشكل كبير الآن على استخدام المحاليل المطهرة، إذ بينت الدراسات الحديثة أن القضاء على البكتيريا يجب أن يكون باستخدام المحاليل المطهرة (صوديوم هايپوكلورايد) بنسبة علمية ووقت وكمية كافية للقضاء على هذه البكتيريا، إذ إن البكتيريا الموجودة في العصب عددها كبير وأنواعها مختلفة وكثيرة، ويعتبر القيام بذلك عاملاً رئيساً لعلاج العصب.

ومن التقنيات الموجودة حالياً في علاج العصب استخدام الميكروسكوب، إذ إن الأخير يوضح ويكبر الصورة إلى طبيب الأسنان بنسبة 40 درجة، وتساعد هذه التقنية على علاج العصب بشكل كبير، إذ تساهم في الكشف عن الأمور التي لا يستطيع الطبيب كشفها بالعين المجردة خصوصاً الأماكن الضيقة، إذ إن بعض الأسنان تحتوي على قنوات

يلجأ البعض إلى خلع السن بدلاً من علاج العصب عند الإصابة بالتسوس، فما أضرار الخلع؟

عندما يصل التسوس إلى أقصى المراحل ويلتهب العصب فأول حل هو علاج العصب. لا ننصح بعملية خلع الأسنان؛ إذ إن عند فقد السن يكون الإنسان فقد جزءاً من نفسه، لذا ينبغي عدم التقليل من قيمة الأسنان، فهي جزء مهم للمضغ والنطق، ولها دور في قبول الفرد في المجتمع، فالمجتمع يتأثر بشكل الأسنان والابتسامة؛ لما لها تأثير اجتماعي على الفرد.

ووجود الأسنان يدل على هوية الفرد، وهو ما أثبتته جائحة كورونا، فعند ارتداء الكمامات لاحظنا أن الهوية تختلف، لذا فإن الابتسامة أو الأسنان لها دور كبير في الكشف عن هوية الإنسان، لذا يجب الاهتمام بها، فصحّة الأسنان لها دور كبير في قبول الفرد من قبل الناس.

ما نصيحتك للحفاظ على الأسنان؟

الزيارات الدورية مهمة أولاً للكشف عن التسوس، خصوصاً إذا كان في بدايته، فعلاجه يكون أفضل من وصوله إلى العصب، لأن علاج العصب يحتاج بعد ذلك إلى «تليسة» بسبب أن السن يكون هشاً بعد العلاج حتى لا يتعرض للكسر ويمنع تسرب البكتيريا من اللعاب لداخل السن، لذا أول نصيحة هي المواظبة على الفحص الدوري للكشف عن التسوس والترسبات الجيرية.

تتسبب البكتيريا الموجودة في إفراز السموم، التي ستتحول مع مرور الوقت إلى ترسبات جيرية تؤدي إلى التهاب اللثة، كما أن الأخير سيؤدي إلى الإصابة بجيوب لثوية، فقد يبدأ العظم حول السن بالذوبان ما يؤدي إلى فقدان الأسنان، لذا فإن المراجعة الدورية ستكشف عن الأمراض المبكرة، إضافة إلى أن الزيارات الدورية تساهم في الكشف عن القرحة الموجودة في الفم والتي قد تكون آفات سرطانية خصوصاً لدى كبار السن؛ لكونهم معرضين لذلك، ولا يقتصر ذلك على كبار السن؛ إذ إن أصحاب الأمراض المزمنة خصوصاً مرضى السكري والقلب لديهم علاقة وثيقة بالتهابات اللثة. فالتهاب اللثة قد يؤدي إلى زيادة مستوى السكر في الدم، كما يزيد السكر من نسبة التهابات اللثة، كما وجدت الدراسات أن البكتيريا الموجودة في التهابات اللثة مرتبطة بالبكتيريا الموجودة في الغشاء المحيط بالقلب، لذا أنصح بعدم إهمال صحة الفم والأسنان، فهي جزء من الصحة العامة ولها ارتباط وثيق بأمراض كثيرة في الجسم، وفي كثير من الأحيان تعتبر أمراض الفم والأسنان إشارة أو مدخلا إلى باقي الأمراض التي يكتشفها طبيب الأسنان ويحولها إلى باقي الاختصاصيين، فالفم بوابة الجسم للكشف عن بقية الأمراض.



استشاري أول في أمراض الباطنية والروماتيزم

د. سعدية ناجي

تشخيص مريض إلى
مريضين «روماتويد»
أسبوعيا في البحرين

الروماتويد مرض غير وراثي

إعداد: حسن فضل

يعد مرض الروماتويد أحد أنواع التهاب الروماتيزم المزمنة، وهو أحد أمراض المناعة الذاتية، حيث يهاجم المفاصل ويدمرها، فيعيق حركة المريض ويؤدي إلى الإعاقة والتشوهات، ولا ينحصر تأثيره على المفاصل بل يتعداه لمختلف أنسجة الجسم ويدمر مجموعة واسعة من أجهزة الجسم.

كما يعتبر من الأمراض الخطيرة إذا لم يتم معالجته، وفي ذات الوقت هو مرض بسيط يمكن معالجته والسيطرة عليه بسبب التطورات العلاجية.

ولتسليط الضوء أكثر على مرض الروماتويد كان لـ«صحتنا في البلاد» لقاء مع استشاري أول في أمراض الباطنية والروماتيزم رئيس قسم الروماتيزم في مجمع السلمانية الطبي محاضر أول في الجامعة الأيرلندية د. سعدية ناجي عبدالكريم، وفيما يلي نص اللقاء...

ما هو مرض الروماتويد المفصلي؟

هو مرض مزمن من أمراض المناعة الذاتية التي تؤدي بالجهاز المناعي لمهاجمة المفاصل مسببا التهابات وتدميرا لها. مرض الروماتويد يصيب الغشاء الزلالي المبطن للمفصل، وأغشية الأربطة العضلية، ومن الممكن أن يدمر أعضاء أخرى في الجسم غير المفاصل.

ما سبب المرض؟

السبب غير معروف، ولكن المصاب لديه قابلية جينية مع عامل خارجي كالتدخين، إذ وجد أنه كلما زادت مدة التدخين كلما زادت معدلات الإصابة بالمرض، ومرض الروماتويد لا يورث من الأم لأطفالها، فهو مرض غير وراثي، لكن تزيد فرصة إصابة الأفراد في العائلة الواحدة.

ما الأعراض؟

هناك مجموعة أعراض أبرزها ألم المفاصل مع التورم وصعوبة الحركة، وقد يسبب تشوهات في المفاصل. وأكثر المفاصل تأثراً هي اليدين والقدمين، بالإضافة إلى التيبس الصباحي ويستمر لأكثر من 45 دقيقة ويتحسن بالحركة، إضافة إلى الإصابة بضعف العضلات بحيث تصبح المهام صعبة مثل فتح الباب أو المعلبات، إلى جانب الشعور بالتعب وفقدان الشهية ونزول الوزن والحمى وفقر الدم.

ومرض الروماتويد قد يؤثر على أعضاء أخرى غير المفاصل مثل الجلد والقلب حيث يسبب تصلب الشرايين والجلطات، والعين حيث يسبب الجفاف أو الالتهاب، وعلى الرئتين حيث يسبب التليف وتجمع السوائل على الكلى مسببا الداء النقوي وهو نادراً ما يحدث، وعلى الأعصاب الطرفية خصوصاً متلازمة النفق الرسغي، إضافة لهشاشة العظام وارتفاع انزيمات الكبد وقد تزيد فرصة الإصابة بالأورام.

كيف تتم معالجة مريض الروماتويد؟

هناك علاج غير دوائي وعلاج دوائي، أما العلاج غير الدوائي فيشمل أولاً التوعية الصحية وممارسة الرياضة كالسباحة والدراجة في فترة خمبول المرض، وثانياً عدم إجهاد المفاصل في حالات نشاط المرض، وثالثاً التغذية وتشمل الاهتمام بمنتجات الألبان واستخدام المنتجات قليلة أو منزوعة الدسم، إذ إن الروماتويد يزيد من نسبة الإصابة بتصلب الشرايين، مع الحرص على أخذ حبوب فيتامين د مع الكالسيوم يوميا. ورابعاً التطعيمات. أما العلاج الدوائي الذي يساعد على منع تطور المرض وتخفيف الآلام والتصلب فيشمل الأدوية المعدلة لطبيعة المرض مثل الميثوتريكسات وهو دواء كيميائي ولكن يعطى بجرعات بسيطة جداً تختلف عن مرضى الأورام مرة واحدة أسبوعياً عن طريق الفم أو الإبر، ولا بد من أخذ حمض الفوليك معه. ومضادات الالتهابات والمسكنات وتشمل الكورتيزون ويمكن استخدامه بشكل مؤقت وليس لفترات طويلة لما قد يسبب من مضاعفات مثل هشاشة العظام وزيادة التعرض للالتهابات الجرثومي، بالإضافة إلى العلاج البيولوجي مثل الهوميرا (Humira).

الحمية الغذائية الصحية والتمارين الرياضية عامل أساس في العلاج

ما سبب زيادة الحالات بمرض الروماتويد وكم النسبة في البحرين؟

للأسف الأمراض المناعية ازدادت في هذا الزمن؛ بسبب المحفزات الخارجية البيئية وأهمها التدخين والتوتر النفسي والضغوطات النفسية والأكل غير الصحي والمعلبات والوجبات السريعة أيضاً قد تكون محفزة للجهاز المناعي. وفي البحرين نجد أن الأمراض المناعية عموماً في تزايد، وبخصوص مرض الروماتويد فإنه يتم تشخيص مريض إلى مريضين أسبوعياً.

كيف واجهت وزارة الصحة مرض الروماتويد وهذا العدد المتزايد في الحالات؟

البحرين سباقة في مواجهة مرض الروماتويد، إذ حرصت على توفير العلاجات البيولوجية بأنواعها للمرضى، كما تحرص وزارة الصحة على نشر التثقيف الصحي بين الناس ما يجعل المريض يلجأ إلى الطبيب المختص في وقت مبكر وبالتالي الحصول على تشخيص مبكر وعلاج أفضل. من أهم الانجازات في مجمع السلمانية الطبي هو إنشاء وحدة العلاج البيولوجي، حيث تم توفير الأدوية البيولوجية وتدريب الكادر التمريض لإعطاء الأدوية البيولوجية، فوجود التثقيف الصحي وتوفير العلاجات البيولوجية المختلفة يعد إنجازاً يضاف إلى إنجازات وزارة الصحة.

ما خطورة التأخر في العلاج؟

مرض الروماتويد لا يؤثر فقط على المفاصل، فهو مرض مناعي يؤثر على أي عضو في الجسم، لذلك التأخر في العلاج قد يسبب مضاعفات منها تشوه المفاصل وتليف في الرئة وجلطات مبكرة سواء في القلب أو الدماغ بسبب تصلب الشرايين وهشاشة العظام مبكراً، لذلك ننصح بالعلاج المبكر وعدم التأخر في أخذه.

ما أثر الروماتويد على المرأة الحامل؟

75% من الحوامل يتحسن المرض لديهن، ولكن يجب مناقشة الطبيب قبل التخطيط للحمل، إذ إن بعض الأدوية يجب إيقافها بـ 3 أشهر لأنها تسبب تشوهات في الجنين، ويذكر أن الروماتويد لا يؤثر على القدرة الإنجابية لدى المرأة.

ما نصائحك لمرضى الروماتويد؟

- يبدأ العلاج من المريض بالاهتمام بصحته والأكل الصحي وممارسة الرياضة، وعند الشعور بأي أعراض عليه التوجه إلى الطبيب المختص وعدم إهمال أي عرض حتى لو كان بسيطاً.
- على المريض عدم إهمال العلاج ومراجعة طبيبه في حال أي أعراض جانبية قبل أن يقرر من نفسه تغيير العلاج.
- هناك ملاحظة وهي لجوء بعض المرضى للطب البديل والأعشاب ما يعرضهم إلى مضاعفات جسيمة قد تكون أخطر من المرض نفسه.
- ونصيحة مهمة لكل مرضى الأمراض المناعية، هي تجنب الإجهاد النفسي والعصبي، إذ إن التوتر سبب رئيس لتنشيط المرض.



تزيد فرصة إصابة الأفراد في العائلة الواحدة... وزيادة مدة التدخين ترفع معدل الإصابة

هل هناك علاجات واعدة؟ وما آخر التطورات في العلاج؟

خيارات العلاج تطورت مع مرور السنوات وتطور البحوث، إذ إن الأدوية البيولوجية أحدثت تغيراً جذرياً في علاج أمراض الروماتيزم عموماً والروماتويد خصوصاً. العلاجات البيولوجية مختلفة وتحدد حسب شدة المرض، وتأمّل في السنوات المقبلة توفير العلاجات البيولوجية التي تؤخذ عن طريق الفم لا الحقن في مجمع السلمانية الطبي قريباً، وبسبب تطور العلاج أصبح مرض الروماتويد من الأمراض سهلة السيطرة دون حدوث مضاعفات.

هل للحمية الغذائية والرياضة دور في العلاج؟

الحمية الغذائية الصحية والتمارين الرياضية عامل أساس في علاج مرضى الروماتويد، إذ إن قلة الحركة تؤدي إلى تيبس المفاصل وضمور العضلات وهشاشة عظام، كما أن الأكل غير الصحي أيضاً قد يكون سبباً في تنشيط المرض خصوصاً الأطعمة التي تحتوي على نسب عالية من الدهون والسكر. كما يجب على المريض الإكثار من مصادر الكالسيوم وفيتامين «د» والابتعاد عن التدخين والوجبات السريعة، ومن المهم لكل مرضى الأمراض المناعية تجنب الإجهاد النفسي والعصبي، إذ إن التوتر سبب رئيس لتنشيط المرض.

ماذا عن تطعيم «كوفيد 19» ومرضى الروماتويد؟

تطعيم «كوفيد 19» عبارة عن بروتين يؤخذ من الفيروس (غير حي) لا خطورة منه، ولا بد من أخذه، ولكن في حال نشاط المرض أو أخذ الكورتيزون بجرعة عالية أو في حال كان المريض يعاني من تجلطات سابقة تتجنب التطعيم. لا يتعارض تطعيم «كوفيد 19» مع الأدوية البيولوجية، إذ أقرت الجمعية الأمريكية بضرورة أخذه، ولكن في بعض الأدوية البيولوجية لا بد من تأخير الجرعة لمدة أسبوع بعد التطعيم ما عدا دواء الـ «Rituximab»، إذ لا بد من عدم أخذه إلا بعد مدة 4 شهور من الدواء.

تمارين ستخفف من توترك اليومي

مارسها للتغلب على شبخ التوتر

هل سبق لك أن لاحظت كيف تتنفس عندما تشعر بالراحة؟ في المرة المقبلة التي تسترخي فيها، توقف لحظة لتلاحظ كيف يشعر جسدك، أو فكر كيف كان تنفسك عند الاستيقاظ في الصباح أو قبل النوم مباشرة.

يمكن أن تساعدك تمارين التنفس على الاسترخاء؛ لأنها تجعل جسمك يشعر كما هو الحال عندما تكون مسترخيًا بالفعل.

التنفس العميق من أفضل الطرق لتقليل التوتر في الجسم. هذا لأنه عندما تتنفس بعمق فإن التنفس يرسل رسالة إلى عقلك لتهدأ وتسترخي، ثم يرسل المخ هذه الرسالة إلى جسدك.

تلك الأشياء التي تحدث عندما تكون متوترًا، مثل زيادة معدل ضربات القلب، والتنفس السريع، وارتفاع ضغط الدم، تنخفض جميعها عندما تتنفس بعمق للاسترخاء.

الطريقة التي تتنفس بها تؤثر على جسمك كله. تمارين التنفس طريقة جيدة للاسترخاء وتقليل التوتر وتخفيف التوتر. من السهل تعلم تمارين التنفس. يمكنك فعلها وقتما تشاء، ولست بحاجة إلى أي أدوات أو معدات خاصة للقيام بها.

هناك الكثير من تمارين التنفس التي يمكنك القيام

بها للمساعدة على الاسترخاء، ومن هذه التمارين:

1- التنفس من البطن: من الأفضل أن تبدأ به، إذ يمكن أن يساعدك هذا التمرين على الاسترخاء وتخفيف التوتر، ومن السهل القيام بالتنفس من

البطن وهو مريح للغاية، جرب هذا التمرين الأساسي في أي وقت تحتاج فيه إلى الاسترخاء أو تخفيف التوتر.

2- اجلس أو استلق في وضع مريح، وذلك بوضع إحدى يديك على بطنك أسفل أضلاعك مباشرة والأخرى على صدرك، خذ نفسًا عميقًا من خلال أنفك، ودع بطنك تدفع يدك للخارج. يجب ألا يتحرك صدرك، ازفر من خلال شفاهك كما لو كان صفيحًا. اشعر بأن يدك على بطنك تدخل، واستخدمها لدفع كل الهواء للخارج، قم بهذا التنفس من 3 إلى 10 مرات، خذ وقتك مع كل نفس ولاحظ ما تشعر به في نهاية التمرين.

3- بعد أن تتقن التنفس من البطن، قد ترغب في تجربة أحد تمارين التنفس الأكثر تقدمًا، يمكن التنفس من البطن لمساعدتك على الاسترخاء، ويمكنك القيام بهذا التمرين إما جالسًا أو مستلقيًا، ضع إحدى يديك على بطنك والأخرى على صدرك كما في تمرين التنفس من البطن، خذ نفسًا عميقًا وبطيئًا من بطنك وعدّ بصمت إلى 4 أثناء الشهيق.

4- احبس أنفاسك وعدّ بصمت من 1 إلى 7، أخرج الزفير تمامًا وأنت تعدّ بصمت من 1 إلى 8. حاول إخراج كل الهواء من رئتيك بحلول الوقت الذي تعد فيه إلى 8.

5- كرر ذلك من 3 إلى 7 مرات أو حتى تشعر بالهدوء، لاحظ ما تشعر به في نهاية التمرين.

يمكنك القيام بهذه التمارين المختلفة، كما أن هناك تمارين مختلفة وكل ما عليك معرفة الأفضل بالنسبة لك للتخفيف من التوتر.

هل تعاني من الأرق؟ تعرف على طرق التغلب عليه لتنعم بليلة هانئة

9 مؤشرات تدل على إصابتك بالأرق

- لتتعرف على أعراض الأرق، ذكر موقع «web md» بعض الأمور التي تنذر إصابتك بالأرق، وهي كالتالي:
- صعوبة النوم ليلاً.
 - الاستيقاظ أثناء الليل.
 - الاستيقاظ مبكراً جداً.
 - عدم الشعور بالراحة بعد النوم ليلاً.
 - التعب أثناء النهار أو النعاس.
 - العصبية أو الاكتئاب أو القلق.
 - صعوبة في الانتباه والتركيز على المهام أو التذكر.
 - زيادة الأخطاء أو الحوادث.
 - مخاوف مستمرة بشأن النوم.
- ويعتبر النوم مهم لصحتك مثل النظام الغذائي الصحي والنشاط البدني المنتظم. ومهما كان سبب قلة النوم، يمكن أن يؤثر الأرق عليك عقلياً وجسدياً، إذ إن الأرق له مضاعفات أيضاً، فقد يتسبب لك بالأعراض التالية:
- انخفاض الأداء في الوظيفة أو المدرسة.
 - تباطؤ وقت رد الفعل أثناء القيادة وزيادة مخاطر وقوع الحوادث.
 - اضطرابات الصحة العقلية، مثل الاكتئاب واضطراب القلق.
 - احتمال ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب.
- وعن أبرز الطرق التي ذكرت لتقليل نوبات الأرق، والتي يمكن أن تساعد في تعزيز النوم السليم:
- الحفاظ على وقت النوم ووقت الاستيقاظ.
 - مراجعة الأدوية والتحقق منها لمعرفة ما إذا كانت تساهم في الأرق.
 - تجنب أو الحد من القيلولة.
 - تجنب الكافيين واستخدام النيكوتين.
 - تجنب الوجبات الكبيرة والمشروبات قبل النوم.
 - جعل غرفة النوم مريحة للنوم واستخدامها فقط للنوم.
 - ابتكر طقساً مريحاً لوقت النوم، مثل أخذ حمام دافئ أو القراءة أو الاستماع إلى الموسيقى الهادئة.
- ويحسب الدراسات فإن الأرق قد يزداد عند المرأة أثناء الدورة الشهرية وفي سن اليأس بسبب التحويلات الهرمونية، كما أن الأرق يبدأ عند البالغين من العمر ٦٠ عاماً وأكثر؛ بسبب التغيرات في أنماط النوم والصحة، إذ يزداد الأرق مع تقدم العمر.
- كما تزيد نوبات الأرق عند المرور بالأوقات والأحداث العصبية، إذ قد يصاب الفرد بأرق مؤقت، في حين أن الإجهاد الشديد قد يؤدي إلى الأرق المزمن، إلى جانب أن نظام نوبات العمل يؤثر على دورة النوم والاستيقاظ.
- ولا يقتصر الأرق على البالغين، فحتى المراهقين قد يعانون منه لأن ساعاتهم الداخلية تتأخر أكثر، إذ إنهم يرغبون في الذهاب إلى الفراش في وقت متأخر والنوم لاحقاً في الصباح.



تتقلب على سريرك ليلاً بعد يوم نشاق من العمل ومشاعل اليوم، إلا أن جسديك يرفض الاستسلام إلى النوم على الرغم من التعب الشديد، وإن استسلمت للنوم قد تستيقظ وأنت تعاني من التعب والإرهاق؟ كل هذا ما هو إلا هو مؤثر إلى الأرق الذي هو عبارة عن اضطراب نوم شائع يمكن أن يجعل النوم صعباً عليك، أو أن تظل نائماً، أو يجعلك تستيقظ مبكراً جداً ولا تكون قادراً على العودة إلى النوم، وقد تشعر بالتعب عند الاستيقاظ.

لا يستنزف الأرق فقط مستوي طاقتك ومزاجك ولكن أيضاً صحتك وأداءك في العمل ونوعية حياتك، فعدم النوم يؤثر على الفرد بشكل كبير، خصوصاً أن البعض يعاني من أرق مستمر أياماً أو أسابيع. وعادة ما يكون السبب نتيجة الإجهاد أو حدث صادم. لكن يعاني بعض الأشخاص من أرق مزمن طويل المدى يستمر لمدة شهر أو أكثر. قد يكون الأرق هو المشكلة الأساس، أو قد يكون مرتبطاً بحالات طبية أو أدوية أخرى.

وينصح المختصون بمراجعة الطبيب إذا كان الأرق يؤثر على أداء مهامك أثناء النهار؛ لتحديد سبب مشكلة النوم وكيف يمكن علاجها، خصوصاً أن الأرق المزمن عادة ما يكون نتيجة للإجهاد أو أحداث الحياة أو العادات التي تعطل النوم، لذا من الضرورة معالجة السبب الكامن وراء الأرق.

المتعافي حسن أحمد

محارب هزم وحشية السرطان 3 مرات

إعداد: حسن فضل

حسن أحمد أحد المتعافين من السرطان. محارب هزم جبروت هذا المرض المتوحش 3 مرات، وقصته ملحمة في الصبر وعنوان للأمل وإرادة الحياة ونموذج يحتذى به. فهذا المرض باغته في سن مبكرة من حياته، فلم يكن عمره يتجاوز الأربع سنين، فسرق المرض كل طفولته ولم يسمح له أن يعيش كباقي الأطفال، وقيد كل نشاطاته، فعوضاً عن أن يلهو ويلعب كباقي أقرانه قضى طفولته في أروقة المستشفيات، وبصحة الألم، تحاصره نظرات الشفقة أينما ذهب. كان للمغفور له صاحب السمو الملكي الأمير خليفة بن سلمان آل خليفة (رحمه الله) مساحة كبيرة في حياته، فسموه كان الأمل، والرحمة والأمان متجسد فيه، فقد تكفل بعلاجه وكان سبباً بعد الله تعالى في شفائه وأن يكون بيننا.

«صحتنا في البلاد» التقت بحسن؛ ليسرد لنا قصته مع السرطان، ونحن في ذكرى الرحيل الحزين للمغفور له لتكون نموذجاً من نماذج كثيرة لعطاءه غير المحدود.

المرحلة الأولى وصدمة الإصابة

في العام 2001 كان حسن أحمد يقرب من العام الرابع من عمره، طفل جميل بلامحه وروحه المرحة، يملأ المنزل سعادة وأنسا، فقد كان محبوباً من الجميع. كان يعاني من ارتفاع دائم في درجة الحرارة وألم في المفاصل والأرجل. ظن الوالدان أنه يعاني من مرض فيروسي كما يحدث للأطفال، فذهبا به للمركز الصحي والطبية هناك أجرت الفحوصات وصدمت الوالدين بأنها تفضل تحويله إلى طبيب أورام لأن نتائج الفحوصات تبين أنه سرطان الدم ولكن للتأكد أكثر. هزت تلك الكلمات الوالدين؛ ولكنها لم تقنعهما، فذهبا للطبيب المختص بالأورام على أمل أن ينفي هذا الاحتمال ويطمئنهما، ولكن الطبيب المختص أكد تشخيص الحالة بعد إجراء الفحوصات وأخبرهما أن ابنيهما مصاب بسرطان الدم اللمفاوي. كان وقع الخبر صادماً للوالدين والأهل، فلم يتوقعوا أن يكون ابنهم مصاب بالسرطان، ففي ذلك



الوقت كان السرطان اسماً مرعباً ومرادفاً للموت، والتوعية به قليلة، وانتشار المرض كان محدوداً. كان هذا الحدث مهولاً، وحوّل الهدوء في المنزل إلى قلق وخوف وحزن ودموع. حسن لم يكن يدرك ما يجري ولكنه كان يشعر في نظرات عيونهم نظرة الشفقة والوداع؛ كونه كان صغيراً ومصاباً بالمرض.

العلاج الكيماوي... الخيار المطروح لحسن

خيارات العلاج في البحرين وبالتحديد في مجمع السلمانية الطبي كانت بالكيماوي؛ لأن سرطان الدم اللمفاوي يعالج بالكيماوي، ولا يحتاج لعلاج آخر. استغرق العلاج مدة 6 أشهر، وكان علاجاً مكثفاً بالكورتيزون والكيماوي، ومع العلاج اختفت الأعراض من آلام المفاصل والرجلين، والحرارة تلاشت بالتدرج مع البدء في العلاج.

السرطان سرق الطفولة

السنوات الأربع الأولى من عمر أي شخص هي بداية عنفوان الطفولة وبداية إدراكه الواقعي للحياة واستمتاعه بكل ما فيها، وبداية تعرفه الحقيقي على فلسفة الحياة، وبداية اعتماده على ذاته في أمور كثيرة، لكن حسن استقبل هذه السنوات الأربع وهو في قبضة السرطان، حيث الألم والمعاناة والعزلة. سلب منه المرض كل طفولته، فلم يكن يستطيع ممارسة حياته وطفولته بسبب نقص مناعته. كانت تحاصره نظرات الشفقة أينما ذهب، ويؤلمه ويكسر عنفوانه سؤال الأطفال له عن سبب شكله غير الطبيعي، وعدم وجود شعر عنده، فكان هذا يشعره بالنقص ويضيف ألماً إلى ألمه.

كان يتأثر ويشعر بالحسرة حين يجد الأطفال من حوله بشكلهم الطبيعي بينما هو دون شعر، ويلعبون ويمارسون طفولتهم بكل سعادة بينما هو غير قادر.

استعادة الطفولة بعد أشهر من المعاناة

بعد أشهر المعاناة في قبضة السرطان تماثل حسن للشفاء وتخلص من الآلام ومضاعفات المرض والعلاج واستعاد كل ذاته وطفولته. كان نبأ الشفاء التام خبراً سعيداً للأهل، واعتبروه ولادة جديدة.

بدأ حسن يستعيد طفولته ويمارس حياته بشكل طبيعي متحرراً من نظرات الشفقة والعطف، والتحق بالروضة والمدرسة، وبدأ يلعب مع أقرانه من الأطفال بعد أن كان ينظر لهم بحسرة وعجز، ولم يكن أي شيء يعيقه، كان منطلقاً في الحياة.

عودة السرطان من جديد

كان حسن مندمجاً في طقوس الحياة وكأنه يريد تعويض لحظات الألم والعزلة أثناء الإصابة، منطلقاً فيها، ولا يفكر في الماضي بكل ترسباته وذكرياته المؤلمة، وعيونه نحو المستقبل وأحلامه التي رسمها له، إذ إن السرطان منحه تجربة لا يملكها من هم أكبر منه.

كان حسن في الجانب الآخر مواظباً على الفحوصات الدورية للتأكد من عدم عودة المرض. وبعد الانتهاء من أحد الفحوصات الدورية وتحديدًا بالعام 2005 اكتشفوا أن المرض عاد مجدداً ينتشر في الدم مرة ثانية. عاش حسن لحظة صمت بعد سماع الخبر وعادت له الذكريات، وكل المشاهد المؤلمة. شعر بحزن شديد وشاركه أهله ذات الشعور ولكنه قرر النضال مجدداً لهزيمته، فاستعاد المبادرة.

سمو الأمير الراحل يتكفل بالعلاج في ألمانيا

كانت خيارات العلاج مختلفة هذه المرة، إذ يحتاج لزراعة نخاع وهذا العلاج غير متوافر في البحرين. ولأن تكاليف العلاج باهظة، قرر كتابة مناشدة في إحدى الصحف المحلية للمغفور له سمو الأمير خليفة بن سلمان آل خليفة للعلاج، فقد كان (رحمة الله عليه) حريصاً دائماً على متابعة المواطنين ومشكلاتهم فيما يتعلق بالمواطن وهذا دليل كبير على وقفته ومساندته للمواطن سواء في الحالات الإنسانية والحالات الثانية. تم نشر المناشدة في إحدى الصحف المحلية، وفي اليوم الثاني كان الرد من مكتب سموه على المناشدة، وتكفله للعلاج، وتم تحديد 3 دول يستطيع العلاج فيها بتقدير من سموه، وتم التنسيق مع هذه الدول واختيار ألمانيا للعلاج.

كان حسن ووالداه يعيشون صدمة سرعة الاستجابة للمناشدة من قبل سمو الأمير خليفة (رحمة الله عليه)، فلم يكونوا يتوقعون أن تكون الاستجابة بهذه السرعة، فالفاصل بين نشر الخبر والرد يوم واحد فقط. كان هناك شعور مختلط بين فرحة الاستجابة، وهمّ المرض، ولكن في الوقت نفسه فرحة الاستجابة منحتهم دافعاً كبيراً لمواصلة مشوار العلاج بفضل الله تعالى ثم فضل سمو الأمير.

العلاج في ألمانيا

سافر حسن إلى العلاج في ألمانيا على نفقة المغفور له سمو الأمير خليفة بن سلمان آل خليفة وأمر منه. كان لهذا الموقف من سموه الأثر الكبير على حسن ومنحه القوة لمواجهة المرض وضخ كميات هائلة من الأمل في قلبه المتعب. كان يحتاج لعملية زراعة نخاع لكن لم يوجد متبرع هناك، فلم يكن أحد من أقاربه يطابقه؛ فنسبة المطابقة يجب أن تكون 100 %، فتم علاجه هناك في ألمانيا بالكيماوي والإشعاع.

استغرقت رحلة العلاج 6 أشهر في الخارج وكانت المتابعة في البحرين، حتى تشافى وهزم السرطان للمرة الثانية.

حلم لقاء سمو رئيس الوزراء

عاد للحياة مجدداً بفضل الله ثم بفضل سمو الأمير الراحل الذي لم يعالجه فقط بالدعم المادي بل بحبه واحتضانه، فمبادرته بالعلاج منحت حسن طاقة إيجابية وقوة لتخطي المرض. قصته مع سمو رئيس الوزراء لم تنته بتكفله بالعلاج، فقد أصبح جزءاً مهماً من حياته، فكان مدينة لسموه، فنعمة الصحة التي ينعم بها والعلاج الذي حصل عليه كان بفضل الله ثم بفضل سموه، فسموه أعاده للحياة مجدداً وانتشله من براثن مرض متوحش، لذلك كانت صورته حاضرة في كل محطات حياته، وترافقه في أحلامه أيضاً، فقد وضع تحدياً مع ذاته، وهو لقاء سموه وشكره. أصبح هذا هدفاً لحسن، فلولا مبادرته لما تمكن العلاج. وفي الجانب الآخر كان حسن يمارس طقوس الحياة بكل سعادة، ويمارس هواياته، فقد كان يحب الرياضة عموماً والسفر والقراءة. بدأ نشاطه في مساعدة المرضى وأهاليهم، كمبادرة منه، فقد كان يجري الاتصالات مع المرضى وأهاليهم ويشرح حالته، ويتحدث عن تجربته ويزرع الأمل عليهم ويبدد اليأس الذي يتسرب إليهم بسبب وحشية المرض.

فرحة اللقاء بسمو الأمير الراحل

مضت سنة على رحلة العلاج، وحلم لقاء سمو الأمير الراحل يتضخم يوماً بعد يوم، وأصبح تحدياً عند حسن، كانت صورة سموه لا تفارقه، وكلما شاهدته في التلفاز أو الصحف يزداد التحدي إصراراً ويتمنى لو كان موجوداً ليصافحه. حتى حانت الفرصة، حيث كان سموه عائداً من تكريمه في الأمم المتحدة من الأمين العام السابق بان كي مون بجائزة الشرف للإنجاز المتميز في مجال التنمية الحضرية والإسكان المقدمة من برنامج الأمم المتحدة للمستوطنات البشرية، وقد أعد أهالي المحرق مراسم استقبال لسموه في شارع المطار.



كان حسن سعيدًا بهذا الخبر، واعتبره فرصة لا تعوض للقاء سمو الأمير. استعد للحظة وذهب للاستقبال مع أهالي المحرق، وما أن اقترب سموه، وتوقف موكبه، استغل حسن هذه اللحظة وذهب ليخبر شرطي الحراسة أنه يريد السلام على "بابا خليفة"، فاصطحبه شرطي الحراسة لسيارة سموه، وكانت اللحظة التي تمناها، فأطل عليه سموه من نافذة السيارة، فأخبره حسن بكلام طفولي: أنا أريد أن أسلم عليك وأشكر لك لأنك عالجتني على حسابك، ابتسم سموه ورد عليه: "هل أنا عالجتك على حسابي"، فرد عليه بنعم. ويتحدث حسن عن شعوره فيقول إنه كان شعورا يصعب وصفه، فقد كانت تغمره الدموع ليس خوفًا، فقد كان لقاء سموه وشكره على ما قدمه إليه بالنسبة إليه حلمًا وأمنية وتحقق هذا دون تخطيط مسبق، فالله استجاب دعاءه. كان شعورا جميلًا بالنسبة إليه يضاهي الشعور بعد الشفاء. بعدها تواصل معه ديوان سموه ونسقوا لقاء في اليوم التالي في قصر القضيبي. ذهب معه والده وأخاه، وبمجرد أن رآه سموه في القصر تذكره وابتسم وقال: هذا الطفل الذي تحدثت معي أمس، ناداه وذهب إليه. ويستذكر حسن اللقاء فيقول إن سموه وصفه بالبطل وكانت لمساته وأسلوبه في المعاملة بها لطف كبير وهذا الموقف لا يمكن أن يزول من ذاكرته. وألقى بعدها قصيدة:

يا بوعلي مثل المطر يا صافي الروح ذكراك
تغسل هموم النفس وتروي ضمائها
جعل ربي يا ابيض الوجه يرداك
وجعل عين ما تودك تلقى عمائها
وعسى السعادة دايم الدوم وياك
وعسى الفرح يجيك من عالي سماها

السرطان يهاجم جسده للمرة الثالثة

عاد حسن لحياته الطبيعية مع تأخر في الدراسة، وقدم امتحانات اجتيازية فقط، حتى يجتاز مرحلة الصف الرابع وانتظم بعدها في مرحلة الصف

وزراعة النخاع، كان بعدها يحتاج لأخذ الأدوية الخاصة بعد عملية الزراعة لمدة سنة، كأدوية تثبيت المناعة.

مرحلة بعد التشافي

بعد 5 سنوات من العلاج تجاوز حسن مرحلة الخطر، وكانت المتابعة بين الطبيب المختص في البحرين وألمانيا. وعاد للحياة مجددًا مزهوًا بانتصاره، وعن شعوره بعد التشافي يقول "شعوري بعد العلاج لا يوصف، فأشكر الله على الشفاء وأشكره على الأشخاص الذين سخرهم لي وكانوا السبب بعده في شفائي".

حسن حاليًا يمارس حياته الطبيعية برغم الأعراض التي تستمر مع مرضى السرطان مثل ضعف المناعة، وهو حاليًا على مشارف التخرج من الجامعة، وموظف في إحدى الوزارات الحكومية. فلا يوجد شيء يبغده عن السعادة والإيجابية. ويحاول قدر الإمكان أن يكون نموذجًا إيجابيًا وحافزًا للمحاربين الآخرين، فيستمدون منه القوة وهو يستمد منهم القوة من صبرهم وعزيمتهم. تجربة السرطان أصبحت من الماضي، ولكنها أثرت في حياة حسن، فقد حرمته من أشياء كثيرة، فقد أثرت على حياته الأسرية والاجتماعية، في الإصابة الأولى لم يكن يشعر بهذا؛ لكن في الإصابة الثانية والثالثة اضطر للعلاج في الخارج، فعاش عزلة عن الأهل وغيابًا قسريًا، وكانت ظروفًا صعبة أن تكون خارج بلادك تتلقى العلاج وفي ذات الوقت أنت بحاجة ليكون الجميع حولك، وهذا ما افتقده أثناء العلاج في الخارج.

الوالدان الداعم الرئيس بعد الله تعالى ولا خوف من عودة المرض

وعن كيفية تخطيه مرحلة السرطان بكل ما تحمل من ألم وغربة ومعاناة يقول «تخطيت مرحلة الإصابة واستمدت قوتي من الله سبحانه وتعالى، فمن ينظر لمصيبة غيره تهون عليه مصيبته، فحين تنظر لمن حولك تشكر ربك على النعمة التي منحها لك.

قد تكون في بعض الأوقات أفضل من غيرك، هذا كان عاملاً رئيساً في تقوية ذاتي المتعبدة والتخفيف من المصيبة، ووقفة أمي وأبي لا يمكن أن أنساها، فقد عاشا معي لحظات الألم وشاركا في كل دمة تسقط من عيني المجهد، ورافقاني في فترة العلاج وتغربا معي وتركا إخوتي ليكونا لي سندا وعونا في وقت العلاج. كانا ذراعي اليمين والداعم الرئيس ولم يتركا لي للحظة. كانا معي في علاج في البحرين وفي الخارج. كانا معي في كل اللحظات في شدي وراحتي». ويضيف بكل عنفوان وثقة «أنا لا أخشى من هذا المرض ولا أخاف من رجوعه، فالمرض ابتلاء من الله سبحانه وتعالى وهو من عافاني بقدرته وهو قادر على الشفاء إذا عاد مرة أخرى. المرض عرفني على أشخاص، وعرفني على صعوبات وعلمني الصبر منذ كنت صغيراً واستفدت من المرض أكثر مما أخذ مني».

رسالة إلى المغفور له سمو الأمير خليفة

بعد أن تمثال حسن للشفاء، كان يحمل الأمل بقاء صاحب السمو الملكي الأمير الراحل، ليقدم له الشكر على تكفله بعلاجه، فقد كان سبباً بعد الله في شفائه وعودته إلى الحياة، ويتحدث حسن عن هذا الرحيل الحزين بالقول «كان لرحيله الأثر الكبير في نفسي، فرحيله ترك أثراً في جميع فئات الشعب صغارا وكبارا، ومواقفه تثبت إنسانيته وحبه لشعبه.

شكرا من كل قلبي على ما قدمه لي على الصعيد الشخصي وعلى ما قدمه لمرضى السرطان بشكل عام. لا أنسى وقفته معنا نحن عمومًا، ولا أنسى وقفته معي أنا شخصيًا، وسأظل أردد بيني وبين نفسي ومع العالم: شكراً سمو الأمير خليفة بن سلمان على ما قدمته لي، شكراً، فلك مكانة خاصة في قلبي لن تتغير إن شاء الله مدى الحياة. كان لي أمل بالله سبحانه وتعالى أن ألتقيه للمرة الثانية وأسلم عليه ولكن قدر الله وما شاء فعل، موقفه معي لا أنا ولا أقاربي ولا أي شخص يعرفني ينساه، وهذا المعروف سأحمله وأفتخر به ما دمت حيًا، وأذكر اسمه وأدعو إليه دائماً على الموقف الذي نجاني منه بعد الله سبحانه وتعالى، فقد كان سبباً في مواصلة مشوار حياتي بعد الله سبحانه وتعالى ولله الحمد، والجميع، سواء أهلي، إخوتي، والدي، وأقاربي، ممتنون لسموه رحمه الله».

رسالة لمرضى السرطان والعالم

يختتم حسن حديثه برسالة لمرضى السرطان، رسالة من شخص تمكن من هزيمته 3 مرات، فيقول «السرطان مرض وفي نفس الوقت تجربة تستطيع من خلالها أن تستمد قوتك، وتقيم مدى صبرك وتحملك، ويكون لك درس في الصبر والتحمل، وتجربة في الحياة تمنحك القوة والصلابة في المستقبل، وفوق هذا كله يكون سبباً لإيمانك بالله سبحانه وتعالى، ويزداد تعلقك بالله، فهو من ابتلاك بالمرض ووحده القادر على شفائك».



الصيام المتقطع مفيد لمرضى السكري ومرضى التصلب اللويحي

هل هناك حقيقة علمية عن أن نظام الصيام المتقطع مفيد لإنزال الوزن؟ إن حمية الصيام المتقطع تعتمد بشكل رئيس على الامتناع عن تناول الطعام لساعات معينة خلال اليوم الواحد أو لأيام معينة في الأسبوع، ولها أشكال وأساليب عدة، والهيئة الأكثر شيوعاً لحمية الصيام المتقطع هي تناول الطعام خلال فترة 8 ساعات فقط من اليوم، والامتناع عنه خلال فترة الـ 16 ساعة التالية من باقي اليوم، وهو ما يعرف بحمية 16:8. وأشارت بعض الدراسات إلى أن نظام الصيام يساعد على خسارة الوزن وتحسين الصحة عموماً؛ بسبب تجنب الطعام فترات طويلة من الزمن، وهذا لا يعني الإفراط في تناول الطعام خلال الفترة المسموحة، بل يجب تقليل كمية السعرات الحرارية التي تدخل إلى الجسم يومياً لتحقيق النتيجة المرغوبة في فقدان الوزن، حيث إن الأساس في أي نظام غذائي هو تقليل السعرات الغذائية عن الاحتياج الفعلي للجسم.

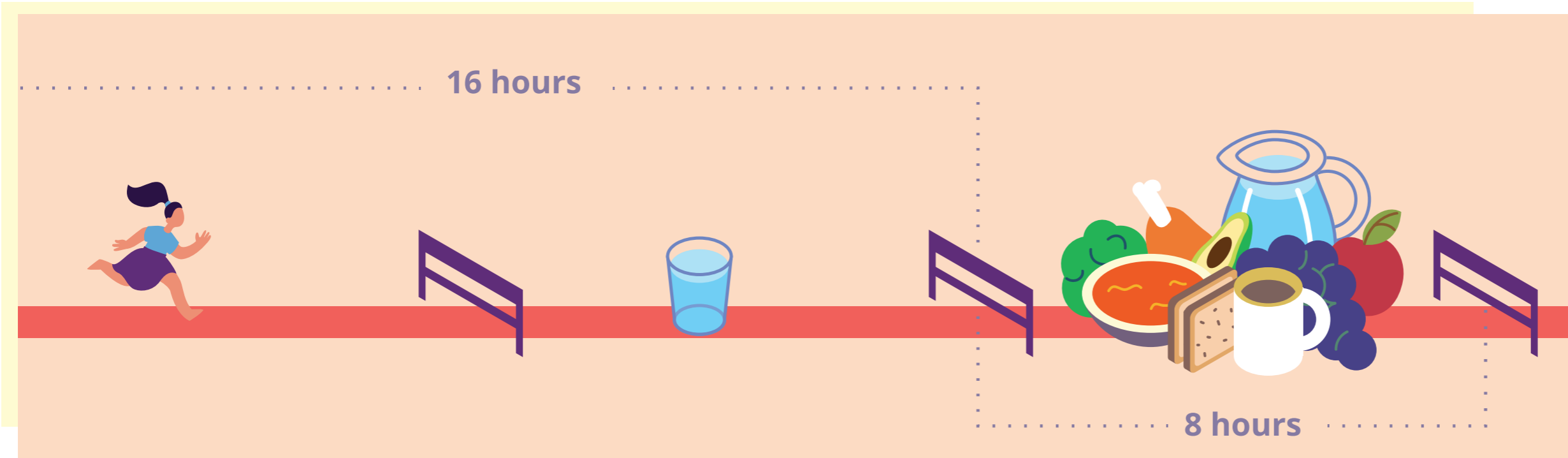
السيد علي

الصيام المتقطع والتقيد
بالسعرات الحرارية سيساعدك
على خسارة الوزن



تنوعت الأنظمة والحميات الغذائية في الآونة الأخيرة، ومع تنوع هذه الأنظمة باتت الخيارات المطروحة متنوعة أمام الراغبين في خسارة الوزن وتحسين الصحة عموماً، ومن ضمن هذه الأنظمة الصيام المتقطع الذي يعد من الحميات الغذائية الراجحة بين الكثيرين. ولكن يبقى السؤال هل هذا النوع من الحميات له فوائد حقيقية أم إنه مجرد خيال أطلق عليه حمية غذائية كما روج إلى العديد من الحميات في السنوات الأخيرة؟

اختصاصي التغذية السيد علي بيّن أن بعض الدراسات أكدت أن نظام الصيام يساعد على خسارة الوزن وتحسين الصحة عموماً؛ وذلك بسبب تجنب الطعام فترات طويلة من الزمن، وهذا لا يعني الإفراط في تناول الطعام خلال الفترة المسموحة، بل يجب تقليل كمية السعرات الحرارية التي تدخل إلى الجسم يومياً لتحقيق النتيجة المرغوبة في فقدان الوزن. وأشار إلى أنه حتى الآن لم يثبت بأن اتباع هذا النظام سيزيد عملية الحرق (الأيض)؛ إذ إن الموضوع يحتاج إلى مزيد من الدراسات بعيدة المدى لإثبات هذا الاعتقاد، مؤكداً أنه حتى يكون هذا النظام مفيداً يجب أن يكون مقيداً بسعرات حرارية محددة. ولمعرفة المزيد عن الصيام المتقطع، «صحتنا في البلاد» التقت اختصاصي التغذية السيد علي، وفي ما يلي نص اللقاء...



النساء معرضات لعدم انتظام الدورة الشهرية في حال الصيام لأكثر من 14 ساعة

السحرية، والاعتماد على النظام الصحي وممارسة الرياضة باستمرار، فممارسة الرياضة (المفضلة) والنظام الغذائي هو الطريق الرئيس لإنقاص الوزن، مع ضرورة شرب كميات كافية من الماء لا تقل عن 2 إلى 3 لترات والنوم الكافي بمعدل 7 إلى 9 ساعات يوميا وتجنب التوتر قدر المستطاع، ويفضل عدم استخدام الميزان كل يوم، إذ يمكن استخدامه مرة واحدة في الأسبوع فاستخدامه بشكل يومي قد يؤثر نفسيًا على بعض الأشخاص. وأنه إلى ضرورة تجنب الإسراف في المشروبات مثل الشاي خصوصا الكرك وكذلك القهوة خاصة الغنية بالكريمة والكراميل وكذلك العصير الغني بالسكر؛ بسبب سعراته الحرارية المرتفعة.

وأصح بضرورة التأكد من مصدر المعلومات، فهناك الكثير من المعلومات والنصائح الخاطئة المنتشرة بشأن التغذية، مع ضرورة إجراء بعض الفحوصات الطبية للتأكد من الحالة الصحية قبل اتباع أي نظام غذائي للتأكد من عدم وجود سبب عضوي لزيادة الوزن.

ما أبرز النصائح التي تقدمها للمرضى عموما عند بدء الحميات الغذائية؟
اختر النظام الأسهل بالنسبة لك لا النظام الذي ينصحك به عامة الناس، فمثلا إذا كان نظام الصوم الأسهل لك فعليك اتباعه، أما إذا كنت لا تحب التقييد فعليك اتباع نظام غذائي مرن، وهكذا اختر ما يناسبك ويناسب طبيعة يومك وما تحب وما تكره وما يناسب حالتك الصحية.

كما أشدد على أهمية الاستمرار باتباع الحمية مهما كان ولا تستعجل النتائج. دائما ما نشدد على عدم الانجرار وراء الدعايات التي تبدو في معظمها مخادعة تجعل الكثير يفقد ثقته بنفسه ونتائجه وقد تتسبب في بعض الاحيان بالاحباط وعدم الاستمرار اعتقادا منهم انهم لا يخسرون الوزن كما ينبغي

وأدعو الجميع إلى تجنب حبة إنقاص الوزن السحرية أو العشبية

ما التأثير السلبي للصوم؟

قد يصاب الفرد بالصداع بسبب انخفاض سكر الدم، التعب والضعف العام خصوصا مع فترات الصوم الطويلة جدا، كما قد تحدث «خربطة» في الهرمونات، خصوصا عند السيدات، وعدم انتظام الدورة الشهرية في حال الصوم لأكثر من 14 ساعة ولفترات طويلة. وقد يعاني الفرد من تغير في الحالة النفسية بسبب الصوم، خصوصا أن هناك فئة لا تحب الصوم أو التقييد. وقد يعاني البعض من زيادة الرغبة الشديدة في تناول الطعام وتقلب المزاج والتهيج، وجميع هذه الأعراض هي من أهم الآثار الجانبية للأنظمة الغذائية المقيدة لسعرات الحرارية، والتي قد يعاني منها البعض. كذلك قد يسبب هذا النظام صعوبة لدى بعض الأشخاص في النوم خصوصا إذا كان متبوعا بنظام غذائي قاس يتبعه الشعور بالجوع لفترات طويلة.

ما آلية الحرق الذي سيقوم بها الجسم عند اتباع هذا النظام؟

قد يظن البعض أن اتباع هذا النظام سيزيد عملية الحرق (الأيض) وهذا ما لم يتم إثباته إلى الآن، إذ إن الموضوع يحتاج إلى مزيد من الدراسات بعيدة المدى لإثبات هذا الاعتقاد. هذا النظام لن يكون مفيدا إذا لم يكن مقيدا بسعرات حرارية محددة، هو مجرد وسيلة مساعدة لها بعض الفوائد الصحية وبعض الفوائد التنظيمية التي تساعد البعض في خسارة الوزن مثلها مثل أي نظام غذائي آخر.

من أكثر الفئات المستفيدة من هذا النوع من الحميات الغذائية؟

إن هذا النوع من النظام الغذائي مفيد جدا للأشخاص الذين يعانون من مقاومة الأنسولين والنوع الثاني من السكر، ولكن يجب الحذر مع الأشخاص المعرضين إلى انخفاض سكر الدم بشكل متكرر، كما أنه مفيد لمرضى التصلب اللويحي لتقليل الالتهابات عموما، وكذلك لتحسين صحة القلب والوقاية من أمراض القلب.

هذا النوع من الأنظمة يمكن أن يسهل إصلاح الخلية، إذ عندما يواجه الجسم سموما أو تلفا، فإنه يصلح خلاياه من خلال عملية تسمى الالتهام الذاتي. وأثناء عملية الالتهام الذاتي، تقوم الخلايا بتفكيك الأجزاء التالفة وإعادة تدوير تلك المواد إلى مواد جديدة وصحية، وفي حين أن البحوث البشرية في هذا المجال محدودة، فقد ثبت أن الصيام المتقطع يعزز الالتهام الذاتي في الحيوانات، وهذا واعد لاستجابة محتملة مماثلة لدى البشر.

كما أن هذا النظام قد يكون مفيدا للأشخاص المحبين للتقييد، فهناك فئة من الناس تحب التقييد، ففكرة التقييد أو الصوم لساعات معينة قد تساعدهم على التحكم في الشهية، خصوصا الأشخاص المعتادين على الأكل في كل وقت ومن دون حساب لذلك، فقد يساعدهم اتباع هذا النظام على خسارة الوزن.

8

تمارين تكسبك اللياقة البدنية وتحسن من صحتك

يعلم الجميع أن التمارين اليومية مفيدة لتحسين الصحة، وهناك عدد من التمارين التي أجمع مدربي الرياضة بأنها تساعد على اكتساب اللياقة البدنية وتحسن الصحة العامة. هناك 8 تمارين أساسية يمكن القيام بها للحصول على أقصى درجات اللياقة البدنية، بشرط أن تكون ممارستها روتينًا يوميًا، إذ بعد 30 يومًا ستلاحظ تحسنًا في قوتك العضلية وتحملك وتوازنك، وفي ما يلي هذه التمارين:

1. المقاومة

يعتبر تحدي المقاومة جزءًا أساسيًا من روتين التمرين الشامل، فهو يعزز الحركة الوظيفية، مع زيادة القوة أيضًا في عضلات الساق والمؤخرة.

- ابدأ بالوقوف مع مباعدة قدميك بمقدار عرض الكتفين وذراعيك لأسفل على جانبيك.
- اتخذ خطوة للأمام بساقيك اليمنى واثني ركبتيك اليمنى أثناء القيام بذلك، وتوقف عندما يكون فخذك موازيًا للأرض. تأكد من أن ركبتيك اليمنى لا تمتد إلى ما بعد قدمك اليمنى.

- ادفع قدمك اليمنى وعُد إلى وضع البداية. كرر مع رجلك اليسرى.
- أكمل 10 مرات لـ 3 مجموعات.

2. تمارين الضغط

تمارين الضغط هي واحدة من أكثر حركات الجسم الأساسية والفعالة التي يمكنك القيام بها؛ بسبب عدد العضلات التي يتم تجنيدها لأدائها.

- ابدأ في وضع اللوح الخشبي. يجب أن يكون قلبك مشدودًا، وكتفك مشدودين إلى أسفل وإلى الخلف، وركبتك محايدة.
- اثني مرفقيك وابدأ في إنزال جسمك إلى الأرض. عندما يחדشها صدرك، قم بتمديد مرفقيك والعودة إلى البداية. ركز على إبقاء مرفقيك قريبين من جسمك أثناء الحركة.
- أكمل 3 مجموعات من أكبر عدد ممكن من التكرارات.

3. القرفصاء

تعمل القرفصاء على زيادة قوة الجزء السفلي من الجسم والقوة الأساسية، فضلًا عن المرونة في أسفل الظهر والوركين. ونظرًا لأنها تشرك بعضًا من أكبر العضلات في الجسم، فإنها تحزم أيضًا كمية كبيرة من السعرات الحرارية المحروقة.

- ابدأ بالوقوف بشكل مستقيم مع المباعدة بين قدميك بمقدار عرض الكتفين، وضع ذراعيك على جانبيك.
- حافظ على صدرك وذقنك لأعلى وادفع وركيك للخلف واثني ركبتيك كما لو كنت ستجلس على كرسي.
- تأكد من أن ركبتيك لا تتحنيان للداخل أو للخارج، وانزل حتى يتوازي فخذاك مع الأرض، واجلب ذراعيك أمامك في وضع مريح. توقف مؤقتًا لمدة ثانية واحدة، ثم قم بتمديد رجليك والعودة إلى وضع البداية.
- أكمل 3 مجموعات من 20.

4. صفوف الدمبل

صفوف الدمبل هي أيضًا تمرين مركب آخر يقوي عضلات متعددة في الجزء العلوي من الجسم. اختر دمبلًا متوسط الوزن وتأكد من أنك تضغط على الجزء العلوي من الحركة.

5. الرفع بساق واحدة

هذا تمرين آخر يتحدى توازنك.



6. تمارين (Burpees)

هي حركة فائقة الفعالية لكامل الجسم.

- ابدأ بالوقوف بشكل مستقيم مع المباعدة بين قدميك بمقدار عرض الكتفين، وضع ذراعيك لأسفل على جانبيك.
- مع وضع يديك أمامك، ابدأ في القرفصاء عندما تصل يداك إلى الأرض، حرك ساقيك بشكل مستقيم للخلف في وضع تمرين الضغط.
- اقفز قدميك إلى راحة يديك من خلال التعلق عند الخصر. اجعل قدميك قريبتين من يديك قدر الإمكان، واجعلهما بعيدًا عن يديك إذا لزم الأمر.
- قف بشكل مستقيم، وارفع ذراعيك فوق رأسك واقفز.

7. الألواح الجانبية

يتطلب الجسم السليم نواة قوية في أساسه، لذلك لا تهمل الحركات الخاصة بالجوهر مثل اللوح الجانبي، ركز على العلاقة بين العقل والعضلات والتحكم في الحركات؛ للتأكد من إكمال هذه الخطوة بشكل فعال.

- استلق على جانبك الأيمن مع وضع رجلك اليسرى وقدمك فوق ساقك اليمنى وقدمك اليمنى.
- ادعم الجزء العلوي من جسمك عن طريق وضع ساعدك الأيمن على الأرض، والكوع تحت كتفك مباشرة.
- قم بشد قلبك لتقوية عمودك الفقري ورفع الوركين والركبتين عن الأرض، لتشكيل خط مستقيم مع جسمك.
- العودة للبدء بطريقة مسيطر عليها. كرر 3 مجموعات من 10-15 على جانب واحد، ثم بدل.



هذه بعض التمارين الأساسية التي تفيد الجسم وتكسبه لياقة، بشرط أن يتم المواصلة عليها ولو كان بمعدل يومين في الأسبوع.



1

الشوفان: يمكن أن يكون الشوفان إضافة ممتازة لنظام غذائي صحي لفقدان الوزن؛ إذ إنه لا يحتوي على سعرات حرارية منخفضة فحسب، بل يحتوي أيضًا على نسبة عالية من البروتين والألياف التي تجعلك تشعر بالشبع. تحتوي حصة نصف كوب (40 جرامًا) من الشوفان الجاف على 148 سعرة حرارية فقط ولكنها تحتوي على 5.5 جرام من البروتين و3.8 جرام من الألياف، وكلاهما يمكن أن يكون له تأثير كبير على جوعك وشهيتك. يحتوي الشوفان على نسبة عالية من الألياف والبروتين، والتي تعمل على تقليل الجوع وزيادة الشعور بالامتلاء وتحسين السيطرة على الشهية.

2

زبادي يوناني: يعتبر الزبادي اليوناني مصدرًا رائعًا للبروتين الذي يمكن أن يساعد في كبح الرغبة الشديدة في تناول الطعام وتعزيز فقدان الوزن. وعلى الرغم من اختلاف الأرقام الدقيقة بين العلامات التجارية والنكهات، فإن تناول 3/2 كوب (150 جرامًا) من الزبادي اليوناني يوفر عادة حوالي 130 سعرة حرارية و11 جرامًا من البروتين. ويساعد الزبادي اليوناني على الحد من الشعور بالجوع، مع الشعور بالامتلاء.



3

الحساء: على الرغم من أن الحساء غالبًا ما يتم رفضه على أنه أكثر من مجرد طبق جانبي خفيف وبسيط، إلا أنه يمكن أن يكون مرضيًا للغاية، إذ تشير بعض البحوث إلى أن الحساء قد يكون ممتلئًا أكثر من الأطعمة الصلبة حتى لو كانت تحتوي على نفس المكونات. هناك أنواع معينة من الحساء منخفضة السعرات الحرارية وتبطن إفراغ معدتك مع تقليل إجمالي السعرات الحرارية.



13

صنفا من الأطعمة الغذائية منخفضة السعرات الحرارية ستشعرك بالشبع

السعرة الحرارية هي الوحدة الأساس المستخدمة لقياس الطاقة في الطعام، ونحن جميعًا بحاجة إلى عدد معين من السعرات الحرارية للحفاظ على وظائف الجسم الحيوية. ويعتمد عدد السعرات الحرارية التي يحتاجها الشخص على عوامل مثل العمر والجنس وكتلة العضلات الخالية من الدهون.

يؤدي تناول عدد قليل جدًا من السعرات الحرارية لفترة طويلة من الوقت إلى إصابة الشخص بنقص الوزن، ما يؤدي إلى ضمور العضلات وضعف المناعة وفشل الأعضاء في النهاية. وعلى العكس من ذلك، يؤدي تناول الكثير من السعرات الحرارية إلى زيادة الوزن ثم السمنة، ما يزيد من فرص الإصابة بأمراض القلب والسكري من النوع الثاني والسرطان.

كما يعد تقليل السعرات الحرارية أحد أصعب جوانب فقدان الوزن، إلا أنه يمكن أن تجعلك العديد من الأطعمة منخفضة السعرات الحرارية تشعر بالجوع وتتناول الطعام بين الوجبات، ما يجعل تناول وجبة دسمة أكثر إغراءً ثم الانغماس في تناول الطعام. ولحسن الحظ، يوجد الكثير من الأطعمة الصحية المليئة بالشبع وقليلة السعرات الحرارية، وفيما يلي 13 نوعًا من الأطعمة منخفضة السعرات الحرارية التي ستشعرك بالشبع، وهي:



4

التوت: وبما في ذلك الفراولة والتوت الأزرق والتوت والعليق، فهذه الأطعمة مليئة بالفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة التي يمكن أن تحسن صحتك، كما أن محتواها العالي من الألياف يعزز فقدان الوزن ويقلل الجوع. وعلى سبيل المثال، يوفر كوب واحد (148 جرامًا) من العنب البري 84 سعرة حرارية فقط ولكنه يحتوي على 3.6 غرام من الألياف.

يعتبر التوت أيضًا مصدرًا رائعًا للبكتين، وهو نوع من الألياف الغذائية التي ثبت أنها تبطن إفراغ المعدة وتزيد من الشعور بالامتلاء في الدراسات التي أجريت على الإنسان والحيوان، لذا فإن التوت غني بالألياف والبكتين، اللذين يبطنان من إفراغ معدتك ويعززان من الشعور بالامتلاء.

5

البيض: البيض غني بالمغذيات للغاية، وعلى الرغم من أنه منخفض السعرات الحرارية ولكنه غني بالعديد من العناصر الغذائية الحيوية، إذ تحتوي البيضة الواحدة على ما يقارب 72 سعرة حرارية و6 غرامات من البروتين ومجموعة واسعة من الفيتامينات والمعادن المهمة، وقد أثبتت الدراسات أن بدء يومك بتناول البيض يمكن أن يقلل الجوع ويعزز الشبع.



6

الأسماك: تعد الأسماك من الأطعمة غنية بالبروتينات والدهون الصحية للقلب، وتوفر وجبة 3 أونصات (85 غراما) من سمك القد أكثر من 15 جرامًا من البروتين وأقل من 70 سعرة حرارية. وقد يكون بروتين السمك مفيدًا، خصوصًا لتقليل مستويات الجوع والشهية. ولخفض استهلاك السعرات الحرارية بشكل أكبر، اختر الأسماك الخالية من الدهون مثل سمك القد أو السمك المفلطح.



7

بذور الشيا: تحتوي بذور الشيا على كمية عالية من البروتين والألياف في عدد قليل من السعرات الحرارية، وتوفر حصة 1 أونصة (28 جرامًا) من بذور الشيا 137 سعرة حرارية و4.4 غرام من البروتين و10.6 غرام من الألياف. تحتوي بذور الشيا أيضًا على نسبة عالية من الألياف القابلة للذوبان، وهي نوع من الألياف التي تمتص السوائل وتنتفخ في معدتك لتعزيز الشعور بالامتلاء. يمكن أن تؤدي إضافة حصة أو اثنتين من بذور الشيا إلى نظامك الغذائي اليومي إلى كبح الرغبة الشديدة وتقليل الشهية.



8

الفشار: بفضل محتواه العالي من الألياف، يتصدر الفشار قائمة أكثر الوجبات الخفيفة منخفضة السعرات الحرارية المليئة بالشبع، فعلى الرغم من وجود 31 سعرة حرارية فقط في كوب واحد (8 غرامات) من الفشار المطهو بالهواء، إلا أنه يحتوي على 1.2 غرام من الألياف الغذائية أي ما يصل إلى 5% من احتياجاتك اليومية من الألياف. لا تعمل الألياف فقط على إبطاء عملية الهضم لديك لتعزيز الشبع، بل يمكنها أيضًا تثبيت نسبة السكر في الدم لمنع الجوع والرغبة الشديدة. وإضافة إلى ذلك، يمكن أن يساعد الفشار في تقليل الشهية وتعزيز الشعور بالامتلاء أكثر من العديد من الأطعمة الخفيفة الشائعة الأخرى.

ومع ذلك، ضع في اعتبارك أن هذه الفوائد تنطبق على الفشار المطهو بالهواء، إذ يتم تحضير العديد من الأصناف الجاهزة بالكثير من الدهون غير الصحية والمنكهات الاصطناعية وإضافة الملح أو السكر، ما يزيد بشكل كبير من محتوى السعرات الحرارية، لذا فإن الفشار غني بالألياف يساعد على ببطء عملية الهضم، كما أنه يساعد على استقرار نسبة السكر في الدم. كما أنه يقلل من الجوع ويعزز الرضا بشكل أفضل من الوجبات الخفيفة الأخرى.



9

جبين القريش: يعتبر جبين القريش مصدرًا رائعًا للبروتين ووجبة خفيفة ممتازة لمن يتطلعون إلى إنقاص الوزن، إذ إن كوبًا واحدًا (226 غرامًا) من الجبن قليل الدسم يحتوي على قرابة 28 غرامًا من البروتين و163 سعرة حرارية، ويحتوي جبين القريش على نسبة عالية من البروتين، الذي يمكن أن يقلل الشهية ويجعلك تشعر بالشبع.



12

البقوليات: بسبب محتواها العالي من البروتين والألياف، يمكن أن تكون البقوليات مثل الفاصوليا والبازلاء والعدس مليئة بالشبع بشكل لا يصدق، إذ يوفر كوب واحد (198 غرامًا) من العدس المطبوخ حوالي 230 سعرة حرارية، بالإضافة إلى 15.6 غرام من الألياف وما يقرب من 18 غرامًا من البروتين. وأثبتت دراسات متعددة أن البقوليات لها تأثير قوي على الجوع والشهية.

13

البطيخ: يحتوي البطيخ على نسبة عالية من الماء للحفاظ على رطوبتك وشبعك مع توفير عدد قليل من السعرات الحرارية، إذ إن كوبًا واحدًا (152 غرامًا) من البطيخ المقطع يحتوي على 46 سعرة حرارية إلى جانب مجموعة متنوعة من المغذيات الدقيقة الأساسية مثل الفيتامينات A وC. إن ارتفاع نسبة الماء في البطيخ وكثافة السعرات الحرارية المنخفضة يمكن أن تعزز الامتلاء وتقليل السعرات الحرارية. وفي الختام فإن تقليل السعرات الحرارية لا يعني أنك يجب أن تشعر باستمرار بالجوع أو عدم الرضا بين الوجبات، إذ يمكن أن يؤدي تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة المليئة بالكثير من البروتين والألياف إلى محاربة الرغبة الشديدة وتقليل الجوع لجعل فقدان الوزن أسهل من أي وقت مضى. ويمكن لهذه الأطعمة منخفضة السعرات الحرارية، المقترنة بنمط حياة نشط ونظام غذائي جيد، أن تجعلك تشعر بالرضا طوال اليوم.



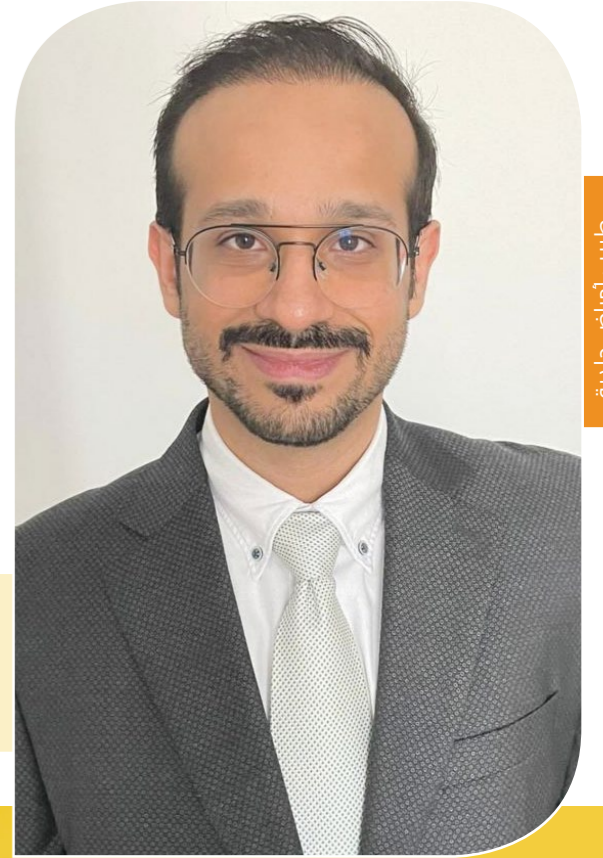
10

البطاطا: غالبًا ما يتم رفض البطاطس باعتبارها غير صحية وضارة بسبب ارتباطها بالبطاطس المقلية عالية الدسم ورقائق البطاطس. ومع ذلك، فإن الحقيقة هي أن البطاطس يمكن أن تكون جزءًا مغذيًا وشبعًا من نظام غذائي صحي. وتحتوي حبة بطاطس متوسطة الحجم مع القشرة على 161 سعرة حرارية ولكنها توفر 4 غرامات من البروتين والألياف أيضًا. وتصنف البطاطس كواحدة من الأطعمة الأكثر إشباعًا في العالم.



11

اللحوم الخالية من الدهون: يمكن للحوم الخالية من الدهون أن تقلل الجوع والشهية بين الوجبات بشكل فعال. اللحوم الخالية من الدهون مثل الدجاج والديك الرومي واللحوم الحمراء، قليلة الدسم ومنخفضة السعرات الحرارية، ولكنها محملة بالبروتين. وتحتوي 4 أونصات (112 غرامًا) من صدور الدجاج المطبوخة على حوالي 185 سعرة حرارية و35 غرامًا من البروتين. اللحوم الخالية من الدهون تحتوي على نسبة عالية من البروتين، الذي يمكن أن يقلل من تناول السعرات الحرارية والجوع.



د. حسن خلف

انتفاخ الشعر وتقصفه...
كيف يمكن تجنبه؟

"الكثشة" يمكن حلها بزيت الشعر... وتجنبني أجهزة الحرارة

كيف يمكن العناية بالشعر؟

إن الشعر ينمو خلال فترة الصيف أكثر من موه في الشتاء، لذا من المهم جدًّا الاعتناء به، فالشمس غير جيدة للشعر، لذا من الأفضل وضع غطاء على الرأس في فترة الصيف، ويمكن تغطيته بالقبعة أو غيرها من التغطيات مع التقليل من فترات التعرض لأشعة الشمس، ويفضل استخدام رش أو «جل» أو كريم شعر على أن يحتوي على عامل وقاية من الشمس. ويفضل أيضًا استخدام بلسم ترطيب الشعر أو بديل الزيت في حال قضاء بعض الوقت في البحر، ولكون البحر يحتوي على الملح والكلور ما قد يسبب جفاف الشعر. ومن وسائل الاعتناء بالشعر أيضًا الابتعاد عن الأشياء الحارة مثل «ستريتز» أو «الهيردير» إذ يفضل استخدام مرطب أو زيت الشعر، لأن الحرارة الصادرة من هذه الأجهزة تسبب الجفاف، وفي حال كان هناك حاجة لاستخدام هذه الأجهزة يفضل أن تكون المسافة بعيدة عن الشعر.

هل يتأثر الشعر بالرطوبة وكيف يمكن الحد من هذا التأثير؟

الرطوبة كمية كبيرة من الماء في الجو، هذه الكمية تنتقل إلى الشعر ما قد يسبب انتفاخا في الشعرة، الأمر الذي سيؤدي إلى تغير حجمها أو شكلها الطبيعي، هذا الانتفاخ يطلق عليه «الكثشة» والذي يسبب تكسرا أو تقصفا، فالشعر المنتفخ يكون معرضا للتقصف، ولأن جونا في معظم الأوقات حار ورطب، فالأفضل ترطيبه باستخدام البلسم المحتوي على السليكون أو زيت الشعر، إذ إن هذا الترطيب يكون عبارة عن عامل وقاية ويمنع التقصف و «الكثشة»، لذا دائما ننصح بالترطيب المستمر أو استخدام البلسم.

ما الفيتامينات والمعادن التي تساعد على تقوية الشعر؟

هناك بعض الأنواع عليها دراسات وتساعد على نمو الشعر، ولكن قبل استخدام الفيتامين يجب إجراء بعض التحاليل مثل الغدة الدرقية ونسبة الهيموجلوبين ونسبة الحديد أو الفيريتين في الدم. هذه التحاليل نحتاجها، ففي حال اكتشاف أي نقص لدى المريض فإن الفيتامينات لن تساعده، وبعد إجراء هذه التحاليل وفي حال التأكد من عدم وجود مرض معين يمكن البدء في الفيتامينات المساعدة، وهناك أنواع كثيرة وبعضها تساعد على إنبات الشعر، بشرط أن التحاليل تكون سليمة والشخص لا يعاني من مرض.

هل يمكن العناية بالشعر من دون الحاجة إلى الأدوية الطبية، وكيف يمكن ذلك؟

هناك عوامل أو خطوات تساعد على التخفيف من تساقط الشعر، ويمكن البدء في اتباعها في المنزل، ومن هذه الخطوات:

- عدم استخدام الحرارة الشديدة في تجفيف الشعر.
- تجنب النوم والشعر مبلل، إذ إن القيام بذلك سيؤدي إلى تساقط الشعر.
- استخدام مشط شعر بأسنان واسعة.
- استخدام الزيت مع الابتعاد عن أشعة الشمس والرطوبة.
- استخدام قبعات أو تغطيات رأس تحتوي على عامل وقاية من الشمس.

أما المرضى المصابون بمشكلات مثل الثعلبة أو غيرها من الأمراض فعليهم:

- اللجوء إلى الطبيب لمعرفة أسباب مشكلات الشعر ومشكلات التساقط.
- إجراء جميع التحاليل المخبرية.
- الابتعاد عن الأدوية الشعبية فهي لن تكون كافية لعلاج المشكلة.
- تجنب استخدام الثوم، فالثوم ليس علاجاً إلى مشكلة تساقط الشعر كما يعتقد البعض، إذ إنه قد يسبب حروقا.

الثوم ليس علاجاً لتساقط الشعر وقد يسبب لك الحروق

قد تلاحظين أن شعرك يتغير مع تغير درجات الحرارة والرطوبة التي تشهدها مملكة البحرين، فبدأ الشعر بالانتفاخ أو ما يطلق عليه بـ «الكثشة»، كما قد تلاحظين أنه قد يبدأ في التقصف، وذلك يعود إلى حرارة الجو والرطوبة التي نعاني منها. كما يؤثر تغير درجات حرارة الجو على البشرة وتحتاج الأخيرة إلى عناية خاصة.

طبيب الجلدية د. حسن خلف أكد أن الشعر أيضا يحتاج إلى العناية والاهتمام كما تحتاج البشرة، إذ إن الشعر يتعرض إلى حرارة الشمس ما يصيبه بالجفاف والتساقط والتقصف، فقد يتسبب تغير درجات الحرارة والرطوبة المرتفعة في الإضرار بالشعر، وقد تبقى آثار هذا الضرر لفترات طويلة. ولاستعادة صحة وحيوية خصلات شعرك أثناء الصيف وما بعده، يجب الاعتناء به في كل الفصول، وللاعتناء به عليك معرفة بعض النصائح التي يقدمها طبيب الجلدية د. حسن خلف، وفي ما يلي نص اللقاء...





فقد تصاب في الشتاء بعض العلامات أو الأعراض التي تدل على إصابتك بجفاف في البشرة وهي كالتالي:

- التقشر
- الإحمرار
- نسيج خشن
- حكة
- الجلد المتهيج
- تشققات في الجلد
- الحرقان

11 نصيحة لمنع جفاف الجلد الشتوي



وقدمت الاختصاصية الجلدية كاميرين سبان 11 نصيحة قد تساعدك على تعزيز صحة بشرتك خلال الأشهر الباردة من العام، وهي كالتالي:

1. رطب مباشرة بعد الغسيل

في أي وقت تغسل فيه وجهك أو يديك أو جسمك، فإنك تجرد بشرتك من زيوتها الطبيعية. نظرًا لأن هذه الزيوت تساعد على حبس الرطوبة، فمن الضروري استبدالها. لهذا السبب من المهم استخدام مرطب في أي وقت تغسل فيه بشرتك، خصوصًا في فصل الشتاء.



هل سبق لك أن لاحظت كيف تستجيب بشرتك لتغير الفصول؟ إذا كان الأمر كذلك، فمن المحتمل أنك لاحظت أن بشرتك غالبًا ما تبدو أكثر جفافًا وتقشرًا في أشهر الشتاء الباردة. يمكن للهواء البارد والحرارة الداخلية الجافة ومستويات الرطوبة المنخفضة والرياح الشتوية القاسية أن تزعج بشرتك من الرطوبة. يمكن أن يترك هذا بشرتك تبدو أقل إشراقًا من المعتاد ليس فقط بالنسبة لوجهك، ولكن أيضًا يديك وقدميك ومناطق أخرى معرضة للعوامل الجوية.



7. ابتعد عن المقشرات والدعك

يجب الابتعاد عن التقشير، لا يختلف أحد على أن التقشير يساعد على إزالة خلايا الجلد الميتة من سطح البشرة، إضافة إلى أنه يساهم في الحفاظ على البشرة ناعمة وحيوية. ولكن الإفراط في تقشير البشرة قد يسبب تلفا وجروحا.

8. إضافة المرطبات إلى الروتين اليومي

يمكن استخدام بعض المرطبات اليومية مثل زبدة الشيا، زبدة الكاكو، زيت الجوجوبا، المنتجات القائمة على الفازلين مثل الفازلين والأوكافور، وأفضل طريقة لاستخدام هذه المنتجات في روتينك هي وضعها مرة أو مرتين يوميا بعد الترطيب.



9. بعض الأطعمة تساهم في ترطيب بشرتك

خطوة أساسية أخرى للحفاظ على بشرتك صحية والمتوهجة هي التأكد من أنك تشرب كمية كافية من السوائل، مع تناول الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة وأحماض أوميغا 3 الدهنية. ويمكن لكل من هذه العناصر الغذائية حماية خلاياك من الأضرار البيئية ومساعدة جسمك على تكوين خلايا صحية، بما في ذلك خلايا الجلد.

10. اختيار الأقمشة غير المهيجة

القاعدة الجيدة عند التعامل مع أي مشكلة جلدية هي تجنب ارتداء المواد القاسية. والجلد الجاف ليس استثناء. إذا كان جلد جسمك شديد الجفاف، حاول ارتداء أقمشة فضفاضة ومريحة وطبيعية لتقليل خطر حدوث تهيج بدني إضافي، مع ضرورة تجنب أيضا غسل ملابسك بالمنظفات العادية.

11. ارتداء القفازات

القفازات هي الحاجز المادي النهائي ضد العوامل البيئية التي يمكن أن تجفف جلد يديك. لحماية يديك، ارتد قفازات دافئة عند الخروج في البرد واستخدم زوجا من قفازات السيليكون عند غسل الأطباق، إذ يمكن أن يساعد الحد من الهواء الجاف والماء الساخن الذي يلامس بشرتك في الحفاظ على يديك ناعمة ورطبة جيدا.



6. الاستحمام بالماء الفاتر والابتعاد عن الساخن

الاستحمام بالماء الساخن في نهاية يوم الشتاء البارد يمكن أن يشعرك بالهدوء. ولكن للحفاظ على تغذية بشرتك، قد ترغب في إبقاء درجة حرارة الماء أقرب إلى الفاترة، إذ إن الماء الساخن يمكن أن يزيل من بشرتك الزيوت الطبيعية بشكل أسرع من الماء الفاتر. كن حذرا عند تجفيف بشرتك بعد الاستحمام أو الاستحمام. بدلا من الفرك بقوة يجب أن يكون برفق وممنشفة ناعمة، ما قد يسمح لبعض الرطوبة بترطيب الطبقة العليا من بشرتك.



2. ضع واقبي الشمس يوميا

على الرغم من أن أيام الشتاء تكون حدة الشمس فيها أقل، إلا أنه ما يزال بإمكان الأشعة فوق البنفسجية الضارة الضغط على حاجز ترطيب بشرتك، لذا فإن وضع واقبي الشمس قد يكون أمرا حيويا للحفاظ على صحة البشرة وترطيبها. وتوصي الأكاديمية الأمريكية للأمراض الجلدية باستخدام واق من الشمس بمعامل حماية 30 على الأقل.

3. استخدام العلاجات الليلية

تعتبر العلاجات الليلية طريقة ممتازة لتنشيط البشرة الجافة أو منع جفافها. وتعد المرطبات أفضل العلاجات لكونها نوعا ما أثقل من الكريمات، فقد يستغرق امتصاصها في بشرتك وقتا أطول، إضافة إلى أنه بوضع المرطبات على البشرة طوال الليل ستحصل بشرتك على الوقت الذي تحتاجه لامتصاص العلاج والمرطبات لتجديد بشرتك بالرطوبة والزيوت التي تحتاجها. أما إذا كنت تضع مرهما على يديك أو قدميك، ففكر في لفهما في كيس بلاستيكي أو قفازات لمنع انتشار المرطبات على الملابس أو أغذية السرير.

4. ضبط روتين العناية بالبشرة

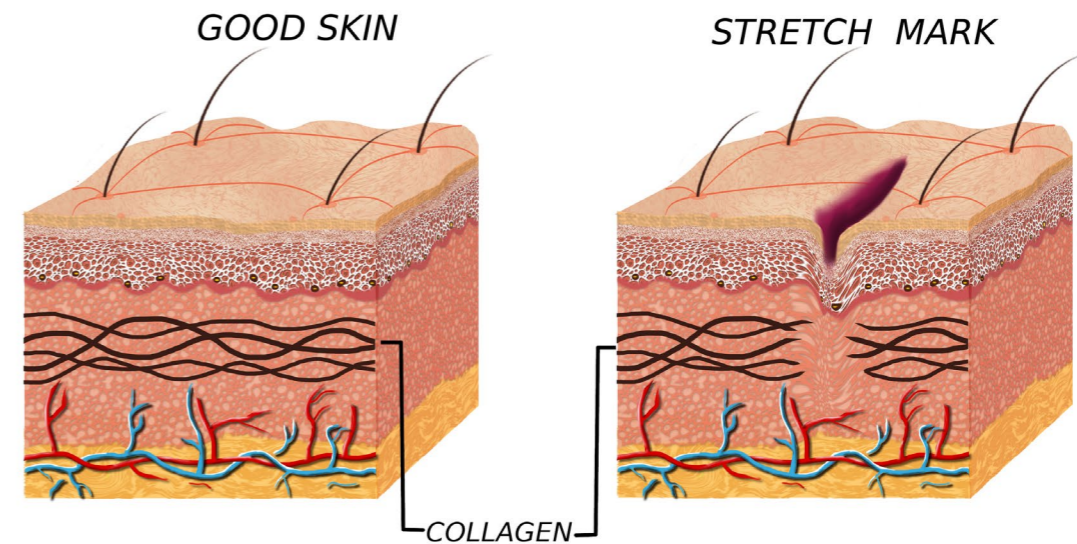
إذا بدت بشرة وجهك حساسة أو متهيجة خصوصا بسبب هواء الشتاء الجاف، فقد ترغب في التفكير في اتباع روتين العناية بالبشرة، ويمكن أن تبدأ بوضع واقبي البشرة على أن يكون صحيا، مع ضرورة الحفاظ على روتين العناية بالبشرة الخاص بسيطاً. مع أهمية استخدام مرطب وواق من الشمس فقط في الصباح ومنظف لطيف مع مرطب في الليل.

5. استخدم المرطب

تساعد أجهزة ترطيب الهواء على إضافة الرطوبة مرة أخرى إلى الهواء، وهو ما يمكن أن يكون مفيدا خصوصا عند تشغيل التدفئة الداخلية في أشهر الشتاء. يمكن أن يساعد وجود مزيد من الرطوبة في الهواء في العمل كعامل ترطيب طبيعي، وبدوره قد يمنع جفاف الجلد ويخففه.

6

خيارات طبية قد تساعدك على التخلص من علامات التمدد... تعرفي عليها



علامات التمدد هي خطوط أو خطوط ملونة تظهر على جلدك نتيجة زيادة الوزن، إنها في الأساس عبارة عن دموع على الجلد، ولكنها ليست مؤشراً على مشكلة صحية. غالباً ما تبدأ علامات التمدد كعلامات حمراء أو أرجوانية، وتتلاشى ببطء إلى اللون الأبيض أو الفضي بمرور الوقت. يميز الاختلاف في اللون مدى عمر العلامات. على الرغم من أنها قد لا تختفي تمامًا، إلا أن العلاج يمكن أن يخفف لون علامتك ويقلصها. في حالات أخرى، تتلاشى علامات التمدد من تلقاء نفسها. علامات التمدد الجديدة ذات اللون الأحمر (السطور الحمراء) أسهل في العلاج. تبدأ باللون الأحمر لأن الأوعية الدموية موجودة تحت الجلد. يسمح وجود الأوعية الدموية العاملة بعلامات التمدد الحمراء لتكون أكثر استجابة للعلاج. علامات التمدد البيضاء (السطور البيضاء) أقدم وأكثر صعوبة في العلاج. بمرور الوقت، ستضيق الأوعية الدموية، ما يجعل من الصعب تحفيز إنتاج الكولاجين. قد لا تكون نتائج العلاج جذرية مقارنة بنتائج علامات التمدد الحمراء، ولكن هناك خيارات متاحة لمساعدتها على التلاشي بشكل طبيعي وبوتيرة أسرع. موقع «health line» نشر خيارات للتخلص من علامات التمدد، وإزالة علامات التمدد البيضاء:

التقشير

1

التقشير المنتظم طريقة بسيطة لعلاج علامات التمدد البيضاء، إذ إن هذا يزيل الجلد الميت الزائد من جسمك والجلد الجديد من علامات التمدد. يمكن أن يؤدي التقشير إلى جانب طرق العلاج الأخرى أيضًا إلى تحسين نتائجك.

العلاجات الموضعية

2

الكريمات والمرامم الموضعية هي طرق ميسورة التكلفة لتقليل ظهور علامات التمدد البيضاء. تتوفر بعض الكريمات دون وصفة طبية، بينما يصف الطبيب البعض الآخر، ويمكن للكريمات الموضعية، التي يتم تطبيقها بانتظام، أن تخفف من حدة علامات التمدد ولكنها قد لا تزيلها تمامًا.

تقشير الجلد

3

التقشير الدقيق للجلد هو إجراء غير مؤلم لتقليل ظهور علامات التمدد البيضاء. يستهدف هذا الإجراء الطبقة العليا من الجلد، ويعمل عن طريق تحفيز الجلد لشد ألياف الكولاجين والإيلاستين.

Microneedling

4

هذا النوع من العلاجات يستهدف الطبقة الوسطى من الجلد، حيث تتشكل علامات التمدد. خلال هذا الإجراء، يتم وخز إبر دقيقة في الجلد لتحفيز إنتاج الكولاجين. تعمل زيادة الكولاجين والإيلاستين على تعزيز تجديد الجلد الذي يمكن أن يحسن مظهر البشرة ويقلل من علامات التمدد.

العلاج بالليزر

5

العلاج بالليزر خيار علاجي شائع لإزالة علامات التمدد البيضاء. في هذا الإجراء يخترق الليزر الجلد، ما يؤدي إلى التجدد، إذ إن هذا يحفز الأنسجة حول علامات التمدد للشفاء بمعدل أسرع. ويحفز العلاج بالليزر إنتاج الميلانين في المنطقة المصابة، وينشط الخلايا الصبغية في البشرة، ويؤدي هذا إلى دمج علامات التمدد مع لون البشرة الطبيعي. وعلى الرغم من فعاليته، إلا أن العلاج بالليزر يتطلب أكثر من جلسة لملاحظة النتائج.

جراحة التجميل

6

إذا لم تنجح العلاجات الأخرى، فإن الجراحة التجميلية تعد خيارًا. يمكن لهذا الخيار المكلف والفعال أن يزيل علامات التمدد البيضاء من جسمك بشكل دائم. ومع ذلك، من المهم أن نفهم أن الجراحة يمكن أن تترك ندوبًا مفردة.

وفي الختام، لإزالة علامات التمدد بشكل فعال، ستحتاجين إلى أكثر من علاج واحد على مدار أشهر.

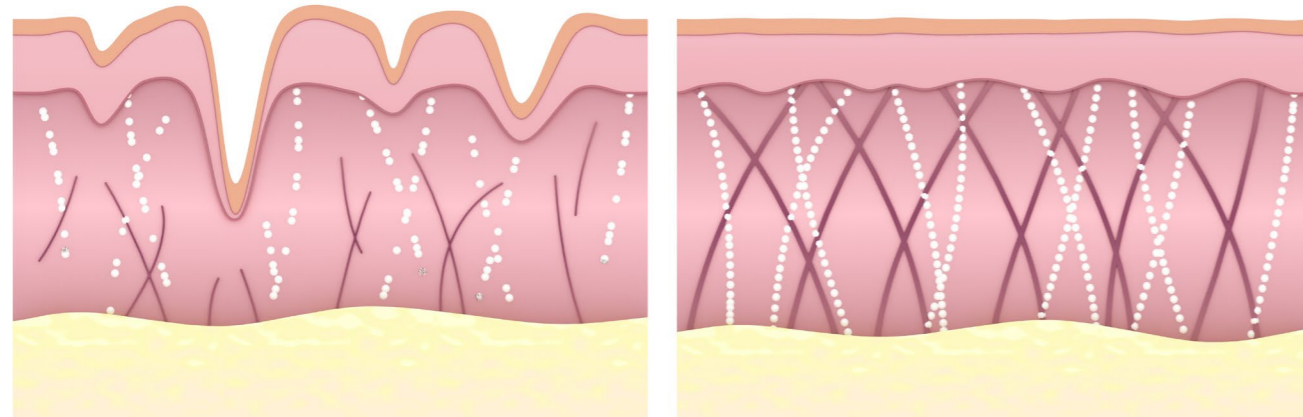


بدأت التجاعيد تظهر على بشرتك، وبدأ شعرك بالتساقط، وبدأت تعاني من ارتخاء العضلات الدقيقة في الجلد، كل ذلك قد ينذر بأن جسدك يعاني من نقص في الكولاجين الذي يفرزه الجسم، وقد أثبتت الدراسات أن قدرة الجسم على إنتاج الكولاجين تقل بمعدل 1.5% سنويًا بعد سن الخامسة والعشرين.

عندما تصبح ألياف الكولاجين هشة وضعيفة، قد تعاني من ارتخاء في العضلات الدقيقة في الجلد، ما يؤدي إلى ظهور التجاعيد عليك وقد تعاني من مشكلات في البشرة.

د. سناتيا كوب نشرت مقالا طبيا عن الأسباب التي تقف وراء فقدان الكولاجين من الجسم والتوقف عن إنتاجه، إذ أشارت فيه إلى أن الكولاجين هو البروتين الأكثر وفرة في جسم الإنسان، إذ يوجد في العظام والعضلات والجلد والأوتار، فهو المادة التي تمسك الجسم معًا، ويشكل الكولاجين دعامة لتوفير القوة والبنية.

وهناك نوعان من الكولاجين، الداخلي وهو كولاجين طبيعي يصنعه الجسم، والكولاجين الخارجي اصطناعي يأتي من مصدر خارجي، مثل المكملات الغذائية. يحتوي الكولاجين الداخلي على عدد من الوظائف المهمة، في حين يستخدم الكولاجين الخارجي للأغراض الطبية والتجميلية، بما في ذلك إصلاح أنسجة الجسم. وأوضحت سناتيا أن الكولاجين يتشكل في جميع أنحاء الجسم، خصوصاً في الجلد والعظام والأنسجة الضامة، مشيرة إلى أنه قد يتناقص إنتاج الكولاجين مع تقدم العمر والتعرض لعوامل مثل التدخين والأشعة فوق البنفسجية.



أسباب

قد تؤدي إلى فقدانك الكولاجين في سن مبكرة... فما هي؟

وذكرت أن هناك بعض العوامل تستنفد مستويات الكولاجين في الجسم، لذا يفضل تجنبها، وهي:

- الاستهلاك العالي للسكر، إذ إن النظام الغذائي الذي يحتوي على نسبة عالية من السكر يزيد من معدل إتلاف البروتينات القريبة ويمكن أن تجعل الكولاجين جاقًا وهشًا وضعيفًا.
 - التدخين والمواد الكيميائية الموجودة في دخان التبغ تلحق الضرر بكل من الكولاجين والإيلاستين في الجلد.
 - ضوء الشمس إذ تتسبب الأشعة فوق البنفسجية في ضوء الشمس بتحلل الكولاجين بسرعة أكبر، ما يؤدي إلى إتلاف ألياف الكولاجين والتسبب في تراكم الإيلاستين غير الطبيعي، إذ تتلف الأشعة فوق البنفسجية في ضوء الشمس الكولاجين الموجود في الأدمة، ويعيد الجلد البناء بشكل غير صحيح، مكونًا التجاعيد.
 - اضطرابات المناعة الذاتية فقد تسبب بعض اضطرابات المناعة الذاتية أجسامًا مضادة لاستهداف الكولاجين.
 - التغيرات الجينية إذ يمكن أن يكون الكولاجين الذي يتم إنتاجه أقل، أو قد يكون كولاجين مختلف وظيفيًا ومتحولًا.
 - عملية الشيخوخة تؤدي إلى استنفاد مستويات الكولاجين بشكل طبيعي بمرور الوقت.
- يمكن أن يساعد تجنب التبغ والتعرض الزائد للشمس واتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة في تقليل الشيخوخة الواضحة وحماية الكولاجين والحفاظ على صحة الجلد والعظام والعضلات والمفاصل لفترة أطول.

وأضافت سناتثيا أن النظام الغذائي الصحي يساعد الجسم على إنتاج الكولاجين، مثل تناول بياض البيض واللحوم والجبن وفول الصويا والملفوف، العنب البري، الكرز، والتوت، البرتقال والفراولة والفلفل والبروكلي، المحار والمكسرات واللحوم الحمراء وبعض مياه الشرب.



وذكرت أنه يمكن استخدام الكولاجين في ضمادات الكولاجين لجذب خلايا الجلد الجديدة.

وشددت على أن المستحضرات التجميلية التي تدعي أنها تزيد من مستويات الكولاجين من غير المحتمل أن تفعل ذلك؛ لأن جزيئات الكولاجين كبيرة جدًا بحيث لا يمكن امتصاصها عبر الجلد، فالكولاجين بروتين صلب ليفي وغير قابل للذوبان، ويشكل ثلث البروتين في جسم الإنسان.

ويتم إفراز الكولاجين بواسطة خلايا مختلفة، ولكن بشكل رئيس عن طريق خلايا النسيج الضام. ويساعد الكولاجين في تكوين شبكة ليفية من الخلايا تسمى الخلايا الليفية، والتي يمكن أن تنمو عليها الخلايا الجديدة، كما أنه يلعب دورًا في استبدال خلايا الجلد الميتة واستعادتها.

وقالت سناتثيا إن مع تقدم العمر ينتج الجسم كمية أقل من الكولاجين، ما يؤدي إلى تراجع السلامة الهيكلية للجلد، إذ تتشكل التجاعيد ويضعف غضروف المفصل، وتعاني النساء من انخفاض كبير في تخليق الكولاجين بعد انقطاع الطمث. وأضافت: كما أنه بحلول سن الـ 60 عامًا، يكون الانخفاض الكبير في إنتاج الكولاجين أمرًا طبيعيًا.



هل يحتوي الشاي على مركبات تطهير ثانوية؟



وعلى الرغم من أهمية التطهير لضمان سلامة مياه الشرب، فإن الجانب السلبي هو تكوين المطهرات. ويحتوي الشاي على حوالي 500 مركب منها، بما في ذلك البوليفينول والأحماض الأمينية والكافيين وغيرها، والتي يمكن أن تتفاعل مع الكلور لتشكيل المطهرات، التي تم ربط بعضها في الدراسات الوبائية بالسرطان والنتائج السلبية للولادة، وإضافة إلى ذلك يمكن أن تشكل المطهرات من تفاعلات مع مركبات في ماء الصنبور نفسه. ودرست الباحثة الأميركية سوزان ريتشاردسون وزملاؤها 60 نوعًا معروفًا من مركبات التطهير في 3 أنواع من الشاي الأخضر والأسود الشائعة في الولايات المتحدة.

وقام الباحثون بتخمير الشاي ثم قاموا بقياس المركبات باستخدام مقياس الطيف الكتلي للكتلة الغازية، إذ كانت مستوياتها أعلى في ماء الصنبور عنها في الشاي المخمر، على الأرجح لأن العديد من المركبات تبخرت أو امتصتها أوراق الشاي، ومع ذلك، فإن المركبات المعروفة تتألف فقط من 4% من إجمالي الهالوجين العضوي (مقياس لجميع المطهرات المحتوية على الهالوجين) في الشاي، ما يشير إلى أن غالبية هذه المركبات في الشاي غير مميزة.

وحدد الفريق 15 من هذه المركبات، التي من المحتمل أن تتكون من تفاعل الكلور مع السلانث الفينولية الطبيعية والبوليفينول في أوراق الشاي، لأول مرة في المشروب.

الشاي هو ثاني أكثر المشروبات استهلاكًا على مستوى العالم، متجاوزًا الماء فقط، وعند استخدام ماء الصنبور المغلي لتحضير الشاي، يمكن أن يتفاعل الكلور المتبقي في الماء مع مركبات الشاي لتشكيل منتجات التطهير الثانوية، لهذا قام باحثون في العلوم البيئية والتكنولوجيا بتمويل من مؤسسة العلوم الوطنية وجامعة ساوث كارولينا ومجلس المنح الدراسية الصيني، بقياس مركبات التطهير في 3 أنواع من الشاي، ووجدوا بشكل غير متوقع مستويات أقل في الشاي المخمر مقارنة بماء الصنبور، ومع ذلك اكتشفوا أيضًا العديد من المركبات غير المعروفة مع تأثيرات صحية غير مؤكدة.

الأدوية المضادة للنوبات

تحسن الوظيفة الإدراكية لدى بعض مرضى الزهايمر



أظهرت دراسة نُشرت في عدد سبتمبر الماضي من مجلة JAMA Neurology دواءً رخيصًا مضادًا للنوبات يحسن التعلم والذاكرة والوظائف الإدراكية الأخرى بشكل ملحوظ لدى مرضى الزهايمر الذين لديهم نشاط صرع في أدمغتهم.

وقال مدير مركز ماري إس إيستون لبحوث مرض الزهايمر في جامعة كاليفورنيا كيث فوسيل «هذا دواء يستخدم لعلاج الصرع. استخدمناه في هذه الدراسة لمرضى الزهايمر الذين كانت لديهم أدلة على نشاط الصرع الصامت، وهو نشاط دماغي يشبه النوبات دون التشنجات الجسدية المصاحبة لها».

مرض الزهايمر هو السبب الرئيس للخرف في جميع أنحاء العالم، وتشمل الأعراض المبكرة فقدان الذاكرة على المدى القصير، وتدهور حل المشكلات، وصعوبات البحث عن الكلمات، ومشكلة التنقل المكاني. ومن بين مرضى الزهايمر، يُصاب ما يقدر بنحو 10-22% بنوبات صرع، بينما يُظهر 22-54% نشاط صرع صامت. وأفاد فوسيل في دراسات سابقة بأن المرضى الذين يعانون من نشاط صرع صامت في أدمغتهم لديهم تدهور أسرع في الوظيفة الإدراكية، لهذا اختار الباحثون اختبار دواء ليفيتيراسيتام المضاد للتشنج، والذي تمت الموافقة عليه من قبل إدارة الغذاء والدواء في العام 1999 وكان أدأوه جيدًا أيضًا في النماذج الحيوانية لمرض الزهايمر، ويتوافر عقار levetiracetam الآن، ويكلف حوالي 70 دولارًا سنويًا، وكانت الجرعة المختبرة في التجربة 125 مجم مرتين في اليوم، أي أقل بكثير من الجرعة النموذجية المستخدمة لعلاج الصرع.

وفي الدراسة، تم فحص 54 مريضًا يعانون من أعراض الزهايمر الخفيفة؛ بحثًا عن نشاط الصرع الصامت باستخدام مخطط كهربية الدماغ لمراقبتهم طوال الليل، بالإضافة إلى مخطط الدماغ المغناطيسي لمدة ساعة؛ لتسجيل الموجات المغناطيسية الناتجة عن النشاط الكهربائي. ومن بين المرضى الذين تم فحصهم من أجل الدراسة، كان 34 مريضًا مؤهلين للمشاركة، مع ما يقرب من 40% لديهم نشاط صرع، والباقي ليس لديهم نشاط صرع (تم استبعاد المرضى الذين يتناولون الأدوية المضادة للنوبات بسبب اضطرابات النوبات الموجودة مسبقًا قبل الفحص). وتم تقسيم هؤلاء المرضى إلى مجموعتين مع مجموعة واحدة تتلقى الدواء الوهمي لمدة 4 أسابيع، تليها فترة 4 أسابيع من عدم تلقي أي دواء ثم جرعة 125 ملغ من ليفيتيراسيتام مرتين في اليوم لمدة 4 أسابيع. وتلقت المجموعة الثانية نفس هذه العلاجات بترتيب عكسي، كما سمح هذا التصميم المتقاطع باختبار التدخل على جميع المشاركين من دون أن يعرف المرضى ولا الباحثون ما إذا كان المريض يتناول الدواء الفعلي في أي أسبوع معين.



النساء اللواتي يعانين من عدوى المسالك البولية قلقات من المضادات الحيوية

على الرغم من انتشار هذه الحالة المؤلمة، تشعر النساء بالخوف والإحباط من محدودية الخيارات، وفقًا لبحث Cedars-Sinai المنشور في مجلة جراحة المسالك البولية. لهذا، انتقدت النساء اللواتي شاركن في الدراسة مقدمي الرعاية الصحية لفشلهم في فهم تجاربهن أثناء وصف المضادات الحيوية بشكل مفرط كخيار علاجي.

وللمساعدة في إعطاء صوت لأولئك الذين يعانون من التهابات المسالك البولية المتكررة، قاد الباحثون دراسة جماعية مركزة لـ 29 امرأة عانين من عدوى المسالك البولية المتكررة؛ للتعرف على الفجوات في رعايتهن. وعدوى المسالك البولية هي التهابات في أي جزء من المسالك البولية، بما في ذلك الكلى أو الحالب أو المثانة أو الإحليل. ويستخدم المصطلح بشكل شائع لوصف عدوى المثانة.

وتمحورت واحدة من أكبر المخاوف التي أعربت عنها المشاركات في الدراسة حول الوصف المتكرر للمضادات الحيوية والمخاوف من الآثار الضارة المحتملة وطويلة المدى للدواء. وقالت رئيسة فريق البحث طبيبة المسالك البولية في طب الحوض الأنثوي والترميم - عيادة الجراحة في نيوزيلندا فيكتوريا سكوت «كانت العديد من المشاركات على دراية بمخاطر تطوير البكتيريا لمقاومة المضادات الحيوية، كما أنهن كن على دراية بالضرر الجانبي للمضادات الحيوية والاضطراب الذي يمكن أن تحدثه على التوازن الطبيعي للبكتيريا الجيدة والسيئة في جميع أنحاء الجسم».

وأدت مناقشات المجموعة عن القلق بشأن النظام الطبي والجهود البحثية المحدودة للتحقيق في استراتيجيات إدارة جديدة غير المضادات الحيوية، وأُعربت المشاركات عن إحباطهن واستيائهن من مقدمي الخدمات الطبية «لرهبين بالمضادات الحيوية» دون تقديم خيارات بديلة للعلاج والوقاية، وعدم فهم تجربتهن. بالإضافة إلى ذلك، وصفت العديد من النساء طلب المشورة من المعالجين بالأعشاب وممارسي الوخز بالإبر.

وعلى الرغم من أن الدراسات تشير إلى أن المضادات الحيوية غالبًا ما تكون الخيار الأكثر فعالية لعلاج التهابات المسالك البولية، إلا أن البحوث تظهر أيضًا أنه يمكن التخلص من 40% من التهابات المثانة بخطوات غير موصوفة يمكن أن تشمل زيادة تناول الماء وأدوية تخفيف الآلام مثل الإيبوبروفين.

وقد يكون اتخاذ هذه الخطوات، عند ظهور أعراض التهاب المسالك البولية في البداية وتعليق نتائج اختبار البول، أمرًا مهمًا لتجنب المضادات الحيوية غير الضرورية والتأكد من وصف المضادات الحيوية المناسبة عند الحاجة.



علماء يستخدمون الخنافس لدراسة جينات كروموسوم Y

تختلف الإناث عن الذكور من نواحٍ عديدة، ومع ذلك يتشاركون في نفس الجينوم، فالاستثناء الوحيد هو كروموسوم Y الذكري، لكن باستخدام الخنافس كنظام دراسة، أظهر بحث جديد من جامعة أوبسالا في السويد، أنه على الرغم من أن كروموسوم Y يحتوي على عدد قليل جدًا من الجينات، إلا أنه يمكن أن يغير حجم جسم الذكور بشكل كبير وبالتالي يسهل تطور الفروق بين الجنسين.

عادة ما تختلف الإناث والذكور في نواح كثيرة في شكلهم وعلم وظائف الأعضاء وسلوكهم، والسؤال: كيف تتطور الفروق بين الجنسين والمعروفة باسم ازدواج الشكل الجنسي؟ هو لغز؛ لأن الإناث والذكور يتشاركون في نفس مجموعة الجينات، ويجب أن يتسبب التغيير التطوري في أحد الجنسين في حدوث تغيير مرتبط حتى في الجنس الآخر، وبالتالي منع الاختلافات الجنسية من التطور. وأظهرت الدراسة الجديدة أنه حتى الكميات الصغيرة من الاختلافات الجينية بين الجنسين يمكن أن تسهل تطور ازدواج الشكل الجنسي بحيث يمكن أن يتطور في غضون بضعة أجيال فقط.

وأظهرت التجارب أن الصبغيات الجسدية بالإضافة إلى كل من الكروموسومات الجنسية X وY، يمكن أن تحتوي على تنوع جيني مهم في ازدواج الشكل الجنسي، لكن الكروموسوم Y وحده يمكنه تغيير اختلاف الجنس في الحجم بنسبة تصل إلى 30%، هذا أمر رائع لأنه في هذه الخنافس يحتوي كروموسوم Y على عدد قليل من الجينات ويمثل جزءًا صغيرًا جدًا من الجينوم، تمامًا كما هو الحال في البشر، ويعتقد كثيرون أن Y يؤثر فقط على العمليات التناسلية الأكثر أهمية عند الذكور، أي إنتاج الحيوانات المنوية، أما النتائج التي توصلنا إليها فيشير الباحث في قسم البيئة وعلم الوراثة بجامعة أوبسالا رئيس فريق البحث فيليب كوفمان، إلى أن كروموسوم Y قد يكون له دور أوسع مما كان متوقعًا في السابق.

ومع ذلك، فإن تطور ازدواج الشكل الجنسي لا يعتمد فقط على مكان تباين الجينوم الجيني، ولكن أيضًا على كيفية تأثير الانتقاء الطبيعي والجنسي عليه. وبمساعدة تطور المختبر، أظهر فريق البحث أن ازدواج الشكل في الحجم الجنسي يمكن أن يتطور عند اختيار حجم الذكور، ولكن عندما كان الانتقاء يتصرف فقط على الإناث، تسبب الجزء المشترك من الجينوم في استجابة تطورية مرتبطة في الذكور تمنح ازدواج الشكل من التطور.

حدث التغيير الأكثر جذرية في ازدواج الشكل الجنسي، وهو زيادة بنسبة 50% في 10 أجيال فقط، عندما طبقنا الانتقاء بشكل عدائي، لصالح حجم الجسم المعاكس في الجنسين، وهذا يوضح أنه في ظل النوع الصحيح من الاختيار، يمكن للاختلافات بين الجنسين بوضوح أن تتطور بسرعة، ربما بسهولة أكبر مما كان يعتقد سابقًا، كما تقول الأستاذ المساعد في قسم البيئة وعلم الوراثة بجامعة أوبسالا إلينا إيمونين.

وزارة الصحة

تحصد جائزة التميز للحكومة الإلكترونية 2021 عن «أفضل موقع إلكتروني»



حصلت وزارة الصحة جائزة التميز للحكومة الإلكترونية 2021 في فئة «أفضل موقع إلكتروني»، وتسلمت الجائزة وزيرة الصحة فائقة الصالح في الحفل الذي أقيم تحت رعاية نائب رئيس مجلس الوزراء رئيس اللجنة العليا لتقنية المعلومات والاتصالات سمو الشيخ محمد بن مبارك آل خليفة. وأعربت وزيرة الصحة عن بالغ فخرها بهذا الإنجاز المتميز الذي حققته وزارة الصحة بكوادرها الطموحة، مؤكدة أن هذا الإنجاز لم يكن ليتحقق لو لا الرؤية الطموحة والتوجيهات السديدة والدعم اللامحدود من قبل القيادة الحكيمة التي تولي اهتماماً وحرصاً خاصاً لقطاع تقنية المعلومات والاتصالات في سبيل الارتقاء بالخدمات المقدمة للمواطنين والمقيمين، والتي أصبحت اليوم تواكب أحدث وأفضل الأساليب التقنية بالدول المتقدمة وأكثرها تطوراً وجهوية.

وثمنت وزيرة الصحة الجهود المبذولة من قبل الجهات المعنية بوزارة الصحة، والتي أثمرت عبر حصد الوزارة جائزة رفيعة المستوى بمملكة البحرين، لتضاف إلى رصيد الإنجازات الحافل الذي يواصل تحقيق الأهداف، التي تقدم خدمات متطورة وذات كفاءة عالية للنهوض بالمنظومة الإلكترونية بمملكة البحرين، مؤكدة أن الخدمات الإلكترونية بوزارة الصحة أصبحت اليوم تواكب أحدث وأفضل الأساليب التقنية بالدول المتقدمة وأكثرها تطوراً وجهوية، وتسعى لتقديم خدمات متطورة وذات كفاءة عالية للنهوض بالمنظومة الصحية والخدمات الإلكترونية بمملكة البحرين. وقالت الوزيرة إنها فخورة بكوادر «الصحة» التي حققت هذا الإنجاز، مبيّنة أن تكاتف الجهود الوطنية حقق أفضل المؤشرات والمعايير المتميزة في مجال الخدمات الصحية الإلكترونية، لتكون مصدر فخر للمعنيين بالمجال الصحي، استمراراً لمسيرة التطور والنماء في هذا الوطن المعطاء، مشيرة إلى دور الخطة الوطنية للصحة التي أقرها مجلس الوزراء، وانعكاساتها لجعل الأنظمة الصحية أكثر إنتاجية عبر استخدام أنظمة معلومات مبتكرة.

ونوهت الصالح بدور موقع وزارة الصحة الذي كان المصدر الرئيس والوجهة الأولى التي شهدت إقبالا واسعا من حيث عدد المتصفحين للموقع، خصوصا خلال العاميين المنصرمين في ظل جائحة «كوفيد 19»، إذ شكل موقع وزارة الصحة المرجع الرئيس لجميع المعلومات خلال الجائحة، وتم تطويره بما يتناسب مع مستجدات ومراحل الجائحة، إضافة إلى التحديث الدوري على مدى 24 ساعة باليوم.

يذكر أن موقع وزارة الصحة يتميز بالمستوى المتقدم من حيث المحتوى والتصميم وسهولة الوصول، إضافة إلى الإبداع والمهنية والفاعلية العامة للموقع. كذلك يتوافر بالموقع عدد من القنوات المتاحة، وسرعة تجاوب الموقع وتصميمه الملائم، وسهولة استخدامه والتنقل فيه، إضافة إلى توفير آليات التواصل مع الجمهور ومحتوى متغير ومحدث والإبداع والابتكار بطريقة العرض، إلى جانب مأمونية الموقع من جميع النواحي وتحقيق الالتزام بالمعايير الدولية، الأمر الذي ساعد على زيادة عدد زوار الموقع، إذ يتيح للمتصفح خدمات متعددة لجميع الفئات سواء لموظفي الوزارة أو فئات المجتمع من مملكة البحرين والخارج، وتتوافر خدمات تفاعلية تتيح الحصول على خدمات المواعيد والنتائج المخبرية والأشعة، وكذلك معلومات أخرى تتعلق بالأنظمة الصحية ومرافق الوزارة وخدماتها، وأهم الوثائق الصحية والإحصاءات والدارسات والبحوث للمهتمين بالمجال الصحي، إضافة إلى توافر خدمات الاستفسار والرد من قبل الأطباء والمختصين بالوزارة باللغتين العربية والإنجليزية.

5 أكاديميين من «جامعة الخليج» يتصدرون البحرين بقائمة «ستانفورد الأميركية» لأفضل علماء العالم



تصدرت أسماء 5 أكاديميين من كلية الطب والعلوم الطبية بجامعة الخليج العربي قائمة جامعة ستانفورد الأميركية لأفضل علماء العالم، التي حوت أسماء أعلى 2% من علماء العالم الأكثر استشهاداً في مختلف التخصصات، وبلغ عددهم أكثر من 190 ألف عالم من مختلف دول العالم 18 عالم، منهم من الأكاديميين والباحثين في مملكة البحرين، وذلك وفق قاعدة بيانات «Scopus».

وتصدر قائمة علماء البحرين الأستاذ بقسم الطب الجزيئي بمركز الأميرة الجوهرة للطب الجزيئي والأمراض الوراثية بكلية الطب بجامعة الخليج العربي د. خالد جريش في البحث المنشور دورية PLOS العلمية لباحثين من جامعة ستانفورد الأميركية، وكان ترتيبه الأول على مستوى مملكة البحرين و25819 على علماء العالم، تلتها نائبة عميد كلية الطب للدراسات العليا والبحوث السابقة في كلية الطب والعلوم الطبية د. رنده حمادة، وكان ترتيبها السابعة على مستوى البحرين و110031 على علماء العالم، ثم استشارية الأمراض المعدية والأمراض الباطنية د. جميلة السلطان، وكان ترتيبها الثامنة على مستوى البحرين و113774 على علماء العالم.

وجاء في القائمة د. كنعان سریدههاران بترتيب 13 على مستوى

البحرين، و176298 على علماء العالم، فيما كان ترتيب د. هيثم جهري 18 على مستوى مملكة البحرين و189593 على علماء العالم، حيث غطت قائمة جامعة ستانفورد الأميركية لأفضل علماء العالم 22 تخصصاً علمياً، و17 تخصصاً فرعياً.

وقال نائب رئيس الجامعة للشؤون الأكاديمية والبحث العلمي وهيب الناصر إن تصدر 5 أكاديميين من جامعة الخليج العربي في قائمة جامعة ستانفورد الأميركية لأفضل العلماء في العالم هو أمر مشرف ويدعو للفخر والاعتزاز ويعزز من سمعة جامعتنا الريادية والمبتكرة، معتبراً ذلك إنجازاً جديداً يضاف إلى سجل إنجازات جامعة الخليج العربي المشرفة ويعزز من المراكز المتقدمة التي حققتها الجامعة على المستوى الإقليمي والعربي والعالمي، لطالما تمحورت استراتيجية الجامعة حول الابتكار ودعم العلماء والبحث العلمي.

من جانبه، قال عميد كلية الطب والعلوم الطبية عبدالحليم ضيف الله إن هذا الإنجاز المشرف تحقق بفضل توفير البيئة الحاضنة للعلماء والبحث العلمي للابتكار، وهو نتيجة طبيعية لتزايد الاهتمام بالبحث العلمي والتطوير المستمر والجهود العلمية التي تبذلها الجامعة بشكل دؤوب للارتقاء بالتعليم العالي، وهو ما يعكس قدرة جامعة الخليج العربي على الحفاظ على موقع الصدارة في مختلف التصنيفات العالمية التي تتنافس آلاف الجامعات والمؤسسات التعليمية حول العالم للدخول في قوائمها، وهو ما عزز السمعة الأكاديمية الإيجابية للجامعة لأكثر من 40 عاماً.

وثنى العميد الإسهامات البحثية الثرية التي يقوم بها أعضاء الهيئة الأكاديمية للارتقاء بالبحث العلمي وبمسيرة التعليم، موضحاً أن جامعة الخليج العربي تسعى بعطائها الأكاديمي إلى العالمية، لا سيما بعدما حققت دوراً ريادياً في تخريج الكوادر المدربة، وفق المعايير الدولية في التعليم وإدارة الجودة، إذ شرعت الجامعة منذ تأسيسها إلى تعزيز التعاون الدولي مع المؤسسات العلمية والبحثية العالمية في المجالات الطبية والتربوية والإنسانية والبيئية والتقنية لتنوع مصادر المعرفة والتبادل المعلوماتي الذي يخدم العملية التعليمية والأكاديمية، وانتهجت الشراكة مع الجامعات العالمية العريقة والمنظمات الدولية المتخصصة، لتبادل الخبرات والاستفادة من التجارب الناجحة عالمياً، كما سعت إلى الإيفاء بشروط ومعايير الجودة وفق الاشتراطات العالمية، لتقدم نموذجاً تعليمياً شاملاً ومتكاملاً. يشار إلى أن جامعة ستانفورد هي جامعة أميركية بحثية خاصة تأسست في العام 1885، ويشار إلى أن هذا التقييم يعتمد على استشهادات العلماء ومؤشر هيرش H index، وهو أحد مؤشرات قياس الإنتاجية العلمية للباحثين، ومؤشر هيرش المعدل للتأليف المشترك والاقتراسات من بحوث منشورة في مواقع تأليف مختلفة.

البحرين تحتفل باليوم العالمي لالتهاب المفاصل

احتفل العالم في 19 أكتوبر، باليوم العالمي لالتهاب المفاصل، واحتفلت مملكة البحرين بهذا اليوم العالمي سعيًا نحو رفع الوعي، والتشجيع على الكشف المبكر عن حالات التهاب المفاصل، والحث على تخفيف عبء أولئك الذين يعانون من التهاب المفاصل.

ونظمت مملكة البحرين العديد من الفعاليات التي تهدف إلى تسليط الضوء على معاناة مرضى الروماتيزم؛ من أجل تشجيع المختصين في الرعاية الصحية والجمهور على بذل مزيد من الاهتمام بهؤلاء المرضى، كما تهدف لمساعدة المرضى أنفسهم من خلال تعزيز الأنشطة والأفكار والبرامج التثقيفية والصحية الهادفة التي تُساعدهم على التغلب على الألم.

ويُعد التهاب المفاصل من أكثر الأمراض شيوعًا على مستوى العالم، وأحد الأمراض المسببة للإعاقة الحركية، وله تأثيرات على الفرد صحيًا، واجتماعيًا واقتصاديًا، إذ يُصيب المرضى بأنواعه المختلفة كالتهاب المفاصل الروماتويدي، والتهاب المفاصل الصدفي، والنقرس، وغيرها من أمراض المفاصل التي تُصيب الرجال والنساء من جميع الأعمار، بالإضافة إلى الأطفال. وشاركت البحرين دول العالم الاحتفال باليوم العالمي لالتهاب المفاصل

الذي يتم من خلاله زيادة الوعي العالمي بشأن جميع جوانب المرض، وإبراز أهمية التشخيص المبكر للوصول إلى العلاج الطبي المناسب في أقرب وقت ممكن، إذ تهتم وزارة الصحة بالتركيز على الوقاية من عوامل خطر الإصابة بالتهاب المفاصل، متمثلة في أنماط الحياة غير الصحية، كزيادة الوزن، والتدخين، والمهن التي تؤدي إلى الإفراط في استخدام المفاصل.



اليوم العالمي لالتهاب المفاصل

تقنيات مسح القلب المتقدمة

قد تكشف عن «أورام عرّضية»

أصبح بإمكان أطباء القلب الآن رؤية القلب بمزيد من التفصيل أكثر من أي وقت مضى؛ بفضل التقدم في التصوير الطبي. ويمكن أن تساعد هذه المعلومات في تحديد ما إذا كنت بحاجة إلى أدوية أو إجراء ما لتقليل خطر الإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية، وفي بعض الأحيان تتيح فحوصات القلب عالية التقنية للأشخاص تجنب مزيد من الإجراءات الجراحية.

لكن استخدام تصوير القلب الأكثر تقدمًا يعني أن الأطباء يرون أيضًا مزيدًا من التشوهات المعلقة داخل القلب وبالقرب منه. ويقول مدير بحوث أمراض القلب في مستشفى ماساتشوستس العام التابع لجامعة هارفارد والأستاذ المساعد في كلية الطب بجامعة هارفارد طبيب القلب جيسون وصفي «أحيانًا يكشف الفحص عن نتيجة غير متوقعة لا علاقة لها بالسبب الأصلي للاختبار».

وفي غضون دقائق، يمكن أن يلتقط تصوير الأوعية القلبية الطبقي المقطعي («CCTA» cardiac CT angiography) صورة مفصلة ثلاثية الأبعاد للأوعية الدموية وباقي بنية القلب الأخرى. وعلى الرغم من أن هذا الاختبار يتطلب حقن الذراع بصيغة التباين «لإضاءة» الأوعية الدموية، فإنه أقل توغلاً بكثير من تصوير الأوعية التاجية التقليدي، الذي يعطي صبغة متباينة للقلب من خلال أنبوب رفيع (قسطرة) يتم تمريره عبر وعاء دموي في الجزء العلوي من الساق أو الرسغ. وبالنسبة للأشخاص الذين من غير المحتمل أن يكون لديهم ضيق في الشرايين، يمكن لتصوير «CCTA» استبعاد هذه المشكلة دون اللجوء إلى وسائل تصوير الأوعية التدخلية.

طريقة تساعد المكفوفين على رؤية الصور

نجح علماء إسبان أخيرا في استخدام نهج مختلف، إذ تم تجاوز العينين، منتجين صورًا يمكن إدراكها عن طريق تحفيز القشرة البصرية للدماغ مباشرة، بحسب ما نشره موقع «New Atlas» نقلاً عن دورية «Clinical Investigation».

ويشتمل النظام التجريبي على شبكية اصطناعية مواجهة للأمام مثبتة على زوج عادي من النظارات يرتديه المستخدم. تكتشف الشبكية الاصطناعية الضوء في المجال البصري أمام النظارات، وتحوله إلى إشارات كهربائية تنتقل إلى مصفوفة ثلاثية الأبعاد مكونة من 96 قطبًا صغيرًا مزروغًا في دماغ المستخدم. ويبلغ عرض الغرسة 4 مم فقط، ويبلغ طول كل من الأقطاب الكهربائية الصغيرة 1.5 مم. يساعد النهج الجديد الدماغ على تحفيز ومراقبة النشاط الكهربائي للخلايا العصبية في القشرة البصرية، الموجودة داخل القشرة الدماغية الأكبر، بما يسمح للمستخدم بإدراك أنماط الضوء التي تنتقل عن طريق الشبكية الاصطناعية.

في العام الماضي، تم اختبار نسخة من 1000 قطب كهربائي بنجاح على حيوانات تجارب، على الرغم من أنها لم تكن تعاني من فقد الإبصار.

وفي الأونة الأخيرة، قام فريق من جامعة ميغيل هيرنانديز الإسبانية، بقيادة بروفيسور إدواردو فرنانديز جوفر، باختبار النسخة الحالية على امرأة تبلغ من العمر 57 عامًا تعاني من فقد تام للإبصار منذ أكثر من 16 عامًا. بعد فترة تدريب تعلمت تفسير الصور التي تنتجها الشبكية الاصطناعية، وتمكنت من التعرف على الحروف والصور الظلية لأشياء معينة.

القفز عاليًا سيخلصك من التوتر والاكتئاب

يعد القفز من أبسط التمارين البدنية التي يمكنك القيام بها للحصول على فوائد للجسم وللحالة المعنوية والعاطفية، بحسب ما ورد في تقرير نشره موقع «Boldsky»، إذ يشير الخبراء إلى أن تمارين القفز هي من أفضل ما يمكن القيام به للحفاظ على الصحة واللياقة؛ لأنه يجمع بين فوائد المشي والركض.

ويعد الاكتئاب والتوتر من أكثر الاضطرابات النفسانية شيوعًا، ويؤثران على نحو 5% من البالغين حول العالم. ويمكن المساعدة على التخلص من حالات الاكتئاب بالعديد من الإجراءات مثل العلاجات الطبية، أو في حالة الاكتئاب الخفيف يمكن أن تساعد التمارين المنتظمة والنظام الغذائي المتوازن وساعات النوم المنتظمة والراحة المناسبة (جنبًا إلى جنب مع العلاج) في تخفيف أعراض الاكتئاب.

عند ممارسة الرياضة بانتظام، يمكن لجسمك إطلاق المواد الكيميائية التي تساعد على الشعور بالسعادة والتي تسمى الإندورفين، ما يؤدي إلى تعزيز الحالة المزاجية العامة. وثبت أن التمارين الرياضية مثل الركض والسباحة وركوب الدراجات والمشي والبستنة والقفز والركض تقلل من القلق والتوتر والاكتئاب.

ويشير الخبراء إلى أن القفز سيزيد من حصول الجسم على مزيد من الأكسجين بما يبقي خلايا الدماغ أكثر نشاطًا، ومن ثم يؤدي إلى تحسين تركيزك وسبقيتك في مزاج جيد طوال اليوم.

تكمن فائدة القفز لشخص مصاب بالاكتئاب الطفيف أو يعاني من أعراض الاكتئاب في أنه عندما يقفز يفرز جسمه السيروتونين، ما يتسبب في استرخاء الجسد والعقل. وبالمثل، فإن إنتاج الإندورفين أثناء هذا التمرين الممتع يمكن أن يساعد في تخفيف التوتر والألم.

34 مليون أميركي يعانون من مقدمات السكري

لأن الخلايا تصبح مقاومة لعمل الأنسولين. لذلك ينتج البنكرياس مزيدًا من الأنسولين في محاولة للتغلب على استجابة الخلايا. وفي النهاية، لا يستطيع البنكرياس مواكبة النمو، ويتراكم سكر الدم في مجرى الدم. أما الفرق بين مرض السكري ومقدمات السكري، فيكمن في مدى ارتفاع مستويات السكر في الدم.

من المعروف أن مرض السكري يزيد من خطر إصابة الشخص بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية، إلا أن مقدمات السكري يمكن أن تكون خطيرة هي الأخرى. في هذا الصدد، أوضح بلوتزكي أن «حتى مستويات الجلوكوز المرتفعة بشكل طفيف يمكن أن تؤدي إلى التهاب يؤدي بدوره إلى تلف الأوعية الدموية وضيقها، ما قد يسفر عن انسدادها». ولذلك، من المهم للغاية أن يعمل الأشخاص الذين يعانون من مقدمات السكري على تقليص عوامل الخطر القلبية الوعائية الأخرى عن طريق التحكم في ضغط الدم ومستويات الكوليسترول.

وعادة لا تظهر أعراض على مقدمات السكري، وهذا السبب وراء أن كثيرين من الناس لا يدركون أنهم مصابون بها. أما عوامل الخطر الشائعة فهي ذات عوامل الخطر لمرض السكري من النوع الثاني الكامل، مثل الوزن الزائد، والنظام الغذائي السيئ، والتاريخ العائلي لمرض السكري. وفي حالات أخرى أقل، يلاحظ بعض الأشخاص المصابين بمقدمات السكري ظهور بقع داكنة على الجلد حول الإبطين أو المرفقين أو الركبتين أو المفاصل أو الرقبة.

تشير التقديرات إلى أن 34 مليون أميركي، أي أكثر بقليل عن 1 من كل 10، مصابون بالنوع الثاني من مرض السكري. ومع ذلك، هناك ما يقرب من 88 مليونًا، أي أكثر من 1 من كل 3 أفراد، يعانون من مقدمات السكري. مقدمات السكري (ما قبل السكري)، هي حالة يكون فيها متوسط كمية السكر (الجلوكوز) في الدم مرتفعًا، لكن ليس مرتفعًا بما يكفي لتشخيص مرض السكري. واللافت للانتباه أن 84% من المصابين بمقدمات السكري لا يعرفون أنهم مصابون بهذه الحالة.

ويميل كبار السن إلى تجاهل خطورة مقدمات السكري؛ لأنهم في المتوسط أقل عرضة للإصابة بمرض السكري الكامل مقارنة بالأشخاص الأصغر سنًا. ومع ذلك، فإن مقدمات السكري يمكن أن تزيد بشكل كبير من مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية.

ويعلق مدير شؤون أمراض القلب الوقائية في مستشفى بريغهام والنسائية التابعة لجامعة هارفارد جورج بلوتزكي بقوله «يحتاج كبار السن إلى فهم الخطر المحتمل لارتفاع مستويات السكر في الدم حتى لو لم تكن مثيرة للقلق حتى الآن؛ كي يتمكنوا من معالجة المشكلة قبل أن تتفاقم».

عندما تأكل يتولى جسمك تحليل الكربوهيدرات من الطعام إلى سكر بسيط يسمى الجلوكوز. في الوقت نفسه، ينتج البنكرياس هرمونًا يسمى الأنسولين يرسل إشارات لخلايا الجسم لامتصاص الجلوكوز من مجرى الدم. ويحدث النوع الثاني من داء السكري، وهو النوع الأكثر شيوعًا، عندما يواجه الجسم مشكلة في استخدام الجلوكوز للحصول على الطاقة؛

دراسة: الحليب كامل الدسم أفضل إلى الأطفال

أكدت دراسة أن تأثير الألبان على صحة الأطفال من أعمار ما فوق العامين، واللبن كامل الدسم أفضل للأطفال من منزوع الدسم. وجاءت هذه النتائج في الدراسة التي نُشرت في منتصف شهر أكتوبر من العام الحالي في المجلة الأميركية للتغذية الإكلينيكية *American Journal of Clinical Nutrition*، وأجراها باحثون من جامعة إيديث كوان بأستراليا.

تعد نتيجة الدراسة مهمة للغاية، خصوصاً مع زيادة الحملات التي تدعو إلى ضرورة التخلي عن الدهون بشكل كامل حتى في تغذية الأطفال الصغار؛ نظراً لانتشار البدانة بينهم، فضلاً عن الأضرار المعروفة للكوليسترول على المدى البعيد، بالتزامن مع تحول العديد من الآباء إلى النظام النباتي الصارم (vegan)، واعتباره أكثر الأنظمة الغذائية للحفاظ على الصحة، وما يتبعه من استبدال الألبان الحيوانية، سواء كاملة أو منزوعة، بالألبان من أصول نباتية مثل الصويا واللوز.

والأمر الذي يدعم هذا التوجه ويجعله أكثر رواجاً هو وجود بعض الأطفال لديهم حساسية بالفعل من لبن الأبقار أو بعض المكونات الموجودة في الألبان الحيوانية أياً كان مصدرها. ومن المعروف أن هذا النظام لا يحبذ اتباعه من قبل الأطفال، بل توجد بعض التحفظات عليه بالنسبة للبالغين. وقام الباحثون بإجراء الدراسة على 49 طفلاً جميعهم أصحاء وتتراوح أعمارهم بين 4 و6 سنوات، وتم اختيارهم بشكل عشوائي، وكذلك قاموا بتوزيع منتجات الألبان كاملة الدسم أو قليلة الدسم بدلاً من منتجات الألبان العادية، وشملت المنتجات اللبن، الحليب، والجبن، والزبادي.

وتم تقسيم الأطفال إلى مجموعتين، وقاموا بتسليم هذه المنتجات إلى منازل الأطفال المشاركين كل أسبوعين في عبوات بسيطة، دون أي تكلفة على المشاركين؛ للتأكد من أن سعر الشراء لم يكن عاملاً في الامتناع عن تناول، وذلك على مدار 3 أشهر هي عمر الدراسة، ولم يعلم أي من المشاركين في الدراسة من المجموعتين إذا كانوا يتناولون منتجات كاملة أو قليلة الدسم. وتم وزن أي منتجات متبقية كل أسبوعين لمعرفة الكميات التي حصل عليها الأطفال تحديداً.

ثم قام الباحثون بعمل مسح شامل لمعرفة نسبة البدانة بين الأطفال، وكذلك حجم كتلة الجسم وكمية السعرات الحرارية التي حصل عليها كل طفل، ثم قاموا بقياس المؤشرات الحيوية المختلفة في الدم، وشملت قياس ضغط الدم ومستوى الجلوكوز، سواء بعد الصيام لمدة معينة أو بعد تناول الطعام بساعتين، ومستوى الغلوكوز في خلايا الدم (HbA1c) (المحدد لمعدل السكر في الجسم على مدار 3 أشهر)، وأيضاً بقية الأملاح والمعادن التي تتأثر بشكل مباشر بنوعية الغذاء مثل الكالسيوم وحمض البوليك وفيتامين B12. وتم عمل كل التحاليل وقياس المؤشرات للمجموعتين اللتين تستهلكان منتجات الألبان الكاملة أو قليلة الدسم. وتبين أن كلتا المجموعتين من الأطفال تناولت كميات مماثلة من السعرات الحرارية.

توجهات طبية جديدة
لتشخيص عجز القلب وعلاجه

أصدرت جمعية القلب الأوروبية (ESC) تحديثها للإرشادات الطبية الخاصة بتشخيص ومعالجة أنواع حالات عجز القلب (Heart Failure)، بنوعيه المزمن والحاد. واتخذت الجمعية نهجاً غير مسبوق في طريقة إعداد الإرشادات الطبية، بشمولها عدداً من مرضى عجز القلب كأعضاء كاملتي العضوية ضمن فريق العمل؛ لإعداد وإصدار الإرشادات الطبية هذه.

وبالأوساط الطبية، تمثل الإرشادات الطبية لأي هيئة طبية عالمية وثيقة تلخص وتقيم الأدلة العلمية المتوافرة بشأن حالة مرضية معينة؛ بهدف مساعدة الأطباء لأفضل استراتيجيات إدارة معالجة المريض الذي يعاني منها. ولذا تفيد في تسهيل اتخاذ القرارات الإكلينيكية من قبل الأطباء في ممارساتهم اليومية عند التشاور مع المريض بشأن أفضل سبل معالجته. وأفادت لجنة جمعية القلب الأوروبية لإعداد هذه الإرشادات الطبية المحدثة بأن معدلات الإصابة بعجز القلب، أو قصور القلب (HF)، آخذة في الزيادة عالمياً، خصوصاً بين متوسطي العمر، إضافة إلى ما هو معلوم ومستمر في الارتفاع، لمعدلات الإصابة به مع زيادة التقدم في العمر، إذ ترتفع النسبة إلى أكثر من 10% لمن هم في سن السبعين وأكثر.

كما أفادوا بأن حالات قصور القلب ليست نوعاً واحداً، وأنها ليست بالضرورة مرتبطة بحصول عجز في قوة انقباض القلب، الذي يعبر عنه بـ«الكسر القذفي» (Ejection Fraction) للبطين الأيسر، أي نسبة كمية الدم التي يقذفها البطين الأيسر عند انقباضه في كل نبضة، مقارنة مع كمية الدم التي تجمعت فيه قبل انقباضه.

وأفادوا بأن بين مجمل مرضى عجز القلب، فإن لدى 60% منهم عجزاً واضحاً في قوة انقباض القلب (HFREF) (انخفاض الكسر القذفي)، بينما لدى بقية المرضى الذين تظهر عليهم علامات عجز القلب، ويعانون من تبعات وتداعيات تلك الحالة الإكلينيكية، فإن قوة انقباض القلب لديهم تكون إما طبيعية (HFpEF) (حفظ الكسر القذفي) أو متضررة بشكل متوسط (HFmrEF) (انخفاض بسيط في الكسر القذفي).

وتم إصدار الإرشادات المحدثة هذه على الموقع الإلكتروني للجمعية، ضمن فعاليات اليوم الثاني للمؤتمر السنوي لجمعية القلب الأوروبية. كما نشرت في المجلة الأوروبية للقلب (*European Heart Journal*)، وذلك في 128 صفحة.

منظمة الصحة:

كورونا قتل ما بين 80 و180 ألف عامل صحي



أعلنت منظمة الصحة العالمية أن فيروس كورونا تسبب في وفاة ما بين 80 ألفاً و180 ألفاً من أصل 135 مليون عامل صحي من حول العالم، منذ بداية الوباء في يناير 2020 وحتى مايو الماضي. وأضافت المنظمة في بيان أن «هذه التقديرات مبنية على الـ3.45 مليون وفاة بسبب كوفيد 19 والمعلن عنها لمنظمة الصحة العالمية بحلول مايو 2021 وهو رقم أقل من عدد الوفيات الحقيقي». وقال المدير العام لمنظمة الصحة العالمية تيدروس أدهانوم غيبريسوس «لهذا السبب من الضروري أن يكون تطعيم المتخصصين في الرعاية الصحية أولوية».

وأوضح أن حوالي 40% من العمال الصحيين في العالم تلقوا جرعتي اللقاح، قائلاً «تشير بيانات صادرة عن 119 بلداً إلى أنه في المعدل 2 من كل 5 عاملين في مجال الرعاية الصحية في كل أنحاء العالم تلقوا التطعيم بالكامل».

وتابع «ولكن يخفي هذا المعدل فروقات كبيرة بين المناطق والمجموعات الاقتصادية. في إفريقيا، تلقى أقل من 10% من العاملين الصحيين اللقاح بشكل كامل، مقابل أكثر من 80% من العاملين الصحيين في معظم البلدان ذات الدخل المرتفع».

ودعت منظمة الصحة العالمية جميع البلدان إلى الحرص على أولوية تلقي اللقاح لجميع العاملين الصحيين والفئات الأكثر عرضة لخطر الإصابة بكوفيد 19.

وشدد رئيس منظمة الصحة العالمية على أن «كون ملايين العاملين الصحيين لم يتلقوا بعد اللقاح ضد كوفيد 19 بعد 10 أشهر على الموافقة على استخدام اللقاحات هو بحد ذاته إدانة للبلدان والشركات التي تتحكم بالإمدادات باللقاح».

ويواصل تيدروس إدانة عدم المساواة في اللقاحات ويدعو البلدان التي تمتلك جرعات كافية لمشاركتها مع غيرها، في حين أن مبادرة كوفاكس الدولية تتراجع بسبب نقص اللقاحات الكافية.

كيف نفرق بين الإصابة بالإنفلونزا وكورونا؟

الصحة العالمية توضح



شربت مديرة قسم الأمراض الوبائية والجائحية في منظمة الصحة العالمية سيلفي برياند أن الأنفلونزا منتشرة بشكل كبير خصوصاً في الموسم، وعادة ما تكون الأعراض هي الحمى والصداع وآلام العضلات، بالإضافة إلى أعراض إصابة الجهاز التنفسي العلوي مثل العطس والسعال.

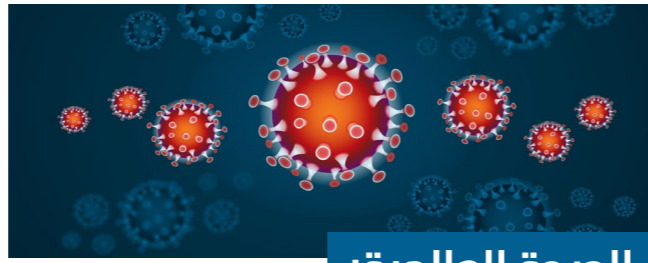
في لقاء أجرته معها فيسميتا جوبتا سميث، في الحلقة رقم 59 من برنامج «العلوم في خمس»، الذي تبثه منظمة الصحة العالمية على موقعها الرسمي وحساباتها على منصات التواصل، قالت برياند إن مرض «كوفيد19» يشترك في نفس الأعراض، ولكن إضافة إلى ذلك يكون هناك أعراض أخرى محددة مثل فقدان حاسة الشم والقدرة على التذوق، موضحة أن كثيرين، خصوصاً الشباب، عانوا من هذه الأعراض الإضافية والمحددة لـ «كوفيد19».

وأكدت برياند أن من المهم أن تكون هناك دراية كافية بأنه يمكن الوقاية من الإصابة بالإنفلونزا أو «كوفيد 19» من خلال اتباع إجراءات احترازية تعمل لكليهما، خصوصاً المواظبة على غسل اليدين والتي تأتي في المرتبة الأولى، ويليهما تهوية الغرف المزدهمة وارتداء الكمامات الواقية إذا لم يمكن فتح النافذة في مكان مغلق مزدحم مع الالتزام بمسافات التباعد الجسدي.

وأشارت إلى أن المجموعة الأكثر عرضة للإصابة بالإنفلونزا هم كبار السن، والأشخاص الذين يعانون من حالات كامنة مثل أمراض الجهاز التنفسي المزمنة والسرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية، وتتماثل هذه المجموعات مع الفئات الأكثر عرضة للإصابة بمرض «كوفيد 19».

ولكن بالنسبة للأنفلونزا، فإن النساء الحوامل والأطفال الرضع أيضاً يكونون أكثر عرضة للإصابة بأمراض خطيرة. وأكدت برياند أن من الآمن إعطاء لقاح الإنفلونزا و«كوفيد 19» بنفس الوقت، وفقاً لبعض الدراسات العلمية. وأردفت:

لكن بطبيعة الحال، يجب مراجعة الطبيب بشأن دلالة أخذ اللقاحين. وأضافت برياند أن هناك العديد والعديد من فيروسات الأنفلونزا المختلفة وهي في الواقع تتغير كثيراً. لذا من المهم معرفة الفيروسات السائدة في بيئة معينة حتى يمكن أخذ مستعد هذا الفيروس لتكوين اللقاح، موضحة أنه لهذا السبب يوجد 136 مختبراً في جميع أنحاء العالم للمراقبة المستمرة للفيروسات المنتشرة، علاوة على انعقاد اجتماع للخبراء، مرتين في السنة؛ لتحديد ما الفيروسات السائدة في أماكن معينة من العالم.



الصحة العالمية:

سينتهي كورونا بهذه الحال

مع اقتراب ذكره السنوية الثانية، اعتبر المدير العام لمنظمة الصحة العالمية تيدروس أدهانوم غيبريسوس، أن وباء «كوفيد 19» سينتهي عندما يختار العالم القضاء عليه، مشيراً إلى أن هذا الأمر في متناول اليد في ظل توافر كل الأدوات لمكافحة الفيروس، ومجدداً دعوته إلى توزيع أكثر إنصافاً للقاحات.

كما أعرب غيبريسوس عن أسفه لأن العالم لم يستخدم هذه الأدوات بحكمة حتى الآن، مؤكداً أن الوباء لم ينته بعد في ظل تسجيل نحو 50 ألف وفاة أسبوعياً حول العالم، وفق تعبيره. وجاءت التصريحات في افتتاح «قمة الصحة العالمية»، وهو حدث سنوي يجمع بين مهنيين وسياسيين في برلين.

كذلك حددت المنظمة هدفاً لتحصين 40% من سكان كل بلد بحلول نهاية العام و70% بحلول منتصف العام 2022. فيما أبدى تيدروس أسفه باستمرار من تكديس الدول الغنية للقاحات المضادة لكوفيد. وتابع أن الهدف قابل للتحقيق في حال فقط قامت الدول والشركات التي تتحكم في التزويد بترجمة تصريحاتها إلى أفعال، حسب قوله.

وأردف أن على البلدان التي وصلت بالفعل إلى هدف 40%، وبينها جميع دول مجموعة العشرين، أن تفسح المجال لتسليم اللقاحات إلى آلية كوفاكس الدولية والصندوق الإفريقي لاقتناء اللقاحات، الذي أنشأه الاتحاد الإفريقي.

أما بالنسبة لمصنعي اللقاحات، فرأى أن عليهم تشارك المعرفة والتكنولوجيا والتراخيص، فضلاً عن التنازل عن حقوق الملكية الفكرية. ولفت الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش في رسالة فيديو مسجلة إلى أن انتصار اللقاحات التي تم تطويرها وتقديمها إلى السوق في وقت قياسي، أحبط بسبب مأساة التوزيع غير المتكافئ. وأعرب عن أسفه قائلاً «إن النزعة القومية وتخزين اللقاحات يعرضاننا جميعاً للخطر».

وشددت منظمة الصحة العالمية على أهمية وصول اللقاح لكل البشر على الأرض، محذرة من عواقب عدم وصوله لبعض الدول الفقيرة.



حساسية الطعام

الأطفال المصابون يكونون أكثر عرضة للتنمر

الدراسة التي قام بها أطباء من قسم المناعة في المستشفى الوطني في ولاية واشنطن الأمريكية، ونشرت في مطلع شهر أكتوبر من العام الحالي في مجلة «علم نفس الأطفال» (the Journal of Pediatric Psychology) أجريت على 121 طفلاً يعانون من حساسية الطعام. وأوضح 31% منهم أنهم تعرضوا للتنمر بسبب الطعام بشكل أو بآخر، ورغم هذه النسبة الكبيرة التي تصل إلى ثلث العينة، إلا أن 12% فقط من الآباء كانوا على دراية بتعرض أبنائهم لتلك المضايقات، وهو ما يفسر ببساطة أن الآباء في الكثير من الأحيان لا يدركون حجم الضغوط النفسية على أطفالهم، والتي تجبرهم على معاودة تناول مأكولات ضارة بصحتهم مهما تم نصحتهم.

كانت أعمار الأطفال تتراوح بين 9 و15، وكان كل منهم يعاني من الحساسية من نوع أو أكثر من الأطعمة الشهيرة بحساسية الطعام (الفول السوداني والمكسرات ولبن الأبقار والبيض والقمح وفول الصويا والمحار والأسماك).

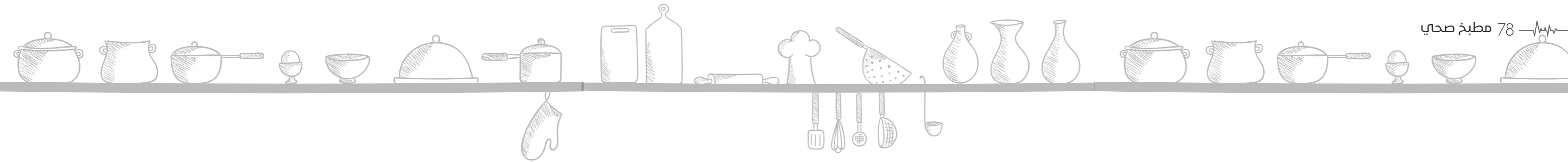
وحينما تم سؤال الأطفال عما إذا كانوا قد تعرضوا لمضايقات بسبب الطعام بشكل مباشر، وطلب منهم الإجابة فقط بـ«نعم» أو «لا»، أجاب 17% فقط بنعم. ولكن حينما تم سؤالهم بشكل تفصيلي عما إذا كان قد تم استبعادهم من أي نشاط معين بسبب الطعام مثل الذهاب إلى أحد المطاعم، أو احتفال في النادي، وكذلك ما إذا كان تم تهديدهم بشكل جدي أو هزلي باستخدام الأطعمة المسببة للحساسية لديهم في طعامهم، أو إرغامهم على تناولها، أو قذفهم بها، ارتفعت النسبة لتصل إلى 31%.

كشفت دراسة أميركية حديثة عن احتمال أن يكون الأطفال الذين يعانون من حساسية الطعام (Food Allergies) أكثر عرضة للتنمر عن غيرهم من الأقران. وربما يعود ذلك إلى العادات الغذائية الخاصة والأطعمة التي يجب عليهم تجنبها حتى لا تتسبب في إصابتهم بالحساسية، التي يمكن أن تكون خطيرة ومهددة للحياة في بعض الأحيان.

الحقيقة أن التنمر يزيد من الضغط النفسي الموجود بالفعل لدى هؤلاء الأطفال والمراهقين؛ لأن الحساسية تشعرهم بالاختلاف عن الآخرين أكثر، وهو الأمر الذي يدفع كثيرين منهم إلى الإقدام على تناول تلك الأطعمة، خوفاً من الرفض المجتمعي والسخرية، ما يعرضهم للأخطار الصحية.

تبعاً للأكاديمية الأميركية (American Academy of Allergy)، يمكن أن يحدث التفاعل المناعي (أو الحساسية) كاستجابة من الجسم لأي مادة مسببة للحساسية (allergen). وهذه المادة ليست بالضرورة ضارة، لكن تأثيرها على شخص معين هو الضار. ويمكن أن تكون مادة كيميائية مثل الروائح النفاذة، أو نتيجة للتعرض لنباتات معينة مثل حبوب اللقاح أثناء تغيير الفصول، أو تكون طعاماً معيناً حتى لو تم تناوله بقدر بسيط، أو حتى بعض الأنواع من الملابس.

وعند التعرض لهذه المواد يقوم الجسم بإفراز مواد معينة لمقاومة الغزو الخارجي، ما يؤدي إلى سلسلة من الأعراض مثل الحكة الجلدية واحمرار العين والعطس والسعال، وفي أحيان قليلة يصل الأمر إلى الدخول لغرفة الطوارئ في حال حدوث صدمة (anaphylaxis).



حلوى زيادي الليمون والتوت

السعرات الحرارية 128 سعرة
8 غ بروتين
21 غ كربوهيدرات
1 غ دهون
1 غ ألياف

الطريقة:

- ضعي العنب البري في وعاء معدني صغير مع قشر الليمون، بذور الفانيليا، التحلية و3 ملاعق كبيرة من الماء. يُغلى المزيج على نار متوسطة إلى عالية ويُترك على نار خفيفة لمدة 5 دقائق.
- في هذه الأثناء، في وعاء صغير، اخفقي الزبادي بالليمون حتى يصبح ناعماً.
- يتم تفتيت البسكويت في وعاء منفصل.
- بمجرد أن ينضج العنب البري، يُضاف معجون دقيق الذرة ويُطهى مع التحريك حتى يصبح كثيفاً.
- عندما يبرد العنب البري تمامًا، أضيفيه إلى لبن الزبادي واخلطيه جيدًا حتى يتدفق.
- ضعي ملعقة كبيرة من زيادي التوت الأزرق في 4 أكواب للتقديم، وضعي طبقة من البسكويت المفتت فوقها. يُسكب فوق مزيج الزبادي المتبقي، ويُسكب فوقها مسحوق المرنغ ويُقدم على الفور.

المقادير:

- 150 غ (5 أونصات) عنب بري
- ليمون، مبشور ناعم
- حبة فانيليا، مقسمة ومبشورة
- ملعقتان صغيرتان من المُحلى المحبب
- 450 غ (رطل) زيادي يوناني خالي من الدسم بالليمون
- 3 حبات بسكويت شاي غني منخفض السعرات الحرارية (حوالي 25 غ (أونصة))
- ملعقة صغيرة دقيق ذرة مخلوط مع ملعقة صغيرة ماء
- ميرنغ فردي جاهز (18 غ (أونصة)) مطحون قليلاً



لحم بقري صحي بالكرفس مع الفطر والستروجانوف

• السعرات الحرارية 546 سعرة.
• 41 غ بروتين.
• 64 غ كربوهيدرات (منها 9 غ سكريات).
• 14 غ دهون (منها 3.5 غ مشبعة).
• 8 غ ألياف و1 غ ملح.

الطريقة:

- يُطهى الأرز حسب التعليمات الموجودة على العبوة ويُترك دافئاً.
- في هذه الأثناء، سخني الزيت في مقلاة واسعة واقلي الكراث لمدة 5 دقائق أو حتى ينضج.
- أضيفي الفلفل الأحمر والفلفل والفطر والثوم واقليها لمدة 6-8 دقائق أو حتى تنضج.
- يُضاف الخل والخردل ويُغلى المزيج، اطبخي حتى يتبخر السائل تقريباً. يُسكب فوق العرقعة ويُطهى لمدة 3-4 دقائق، أو حتى يتماسك قليلاً.
- أضيفي شرائح اللحم واطهيها على نار عالية لمدة 2-3 دقائق، أو حتى تغلق وتنضج حسب رغبتك.
- اخفضي إلى درجة حرارة منخفضة وقلبي الثوم والخيار.
- قدمي الستروجانوف مع الأرز المزين بالثوم المتبقي.

المقادير:

- 150 غ (5 أونصات) أرز بسمتي بني
- ملعقة كبيرة زيت زيتون خفيف
- 4 كراث مفرومة ناعماً
- ملعقة صغيرة فلفل حلو مدخن
- حبة فلفل أحمر منزوعة البذور ومفرومة
- 200 غ (7 أونصات) فطر الكستناء، مقطع إلى شرائح رقيقة
- 2 فص ثوم مفروم ناعماً
- ملعقة كبيرة خل عصير التفاح
- ملعقة كبيرة خردل حبوب كاملة
- 150 مل (5 أونصات) سائلة من مرق اللحم
- 200 غ (7 أونصات) ستيك لحم الخاصرة قليلة الدهن، على أن يتم إزالة الدهون الظاهرة منها، ومقطعة إلى شرائح رقيقة
- 100 مل (3 أونصات) سائلة خالية من الدهون
- ملعقتان كبيرتان من الخيار المفروم خشناً
- ملعقتان كبيرتان ثوم طازج مقطع ناعم
- ملح وفلفل أسود مطحون

لا تفوت الفرصة

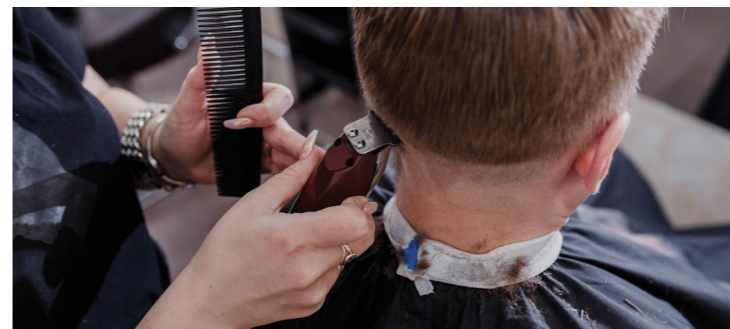
زراعة الاسنان بالاقساط الشهرية



أكل الشوكولاتة والأطعمة المقلية يصيبك بحب الشباب من اللطيف أن ن فكر بأننا نستطيع السيطرة على مشكلاتنا من خلال مراقبة ما نأكله، وقد يكون تجنّب الحلويات والأطعمة المقلية أكثر صحة لك، لكن ذلك لن يحسن بشرتك كما تعتقد، إذ إن بعض مستحضرات التجميل والتعرق والرطوبة العالية قد تؤدي إلى تفاقم حب الشباب لديك، كما أن بعض المشكلات الهرمونية قد تكون سببا في ذلك، لذلك إذا كان لديك مخاوف من حب الشباب، اذهب لزيارة طبيب الجلدية.



من الخطورة أن تذهب للسباحة مباشرة بعد تناول الطعام قد لا تكون نصيحة سيئة أن تنتظر بعض الوقت بعد الأكل قبل أن تسبح، لكي تتجنب التشنج البطني، لكن ذلك ليس خطرا إذا ما قررت الهبوط فوراً في الماء. العديد من السباحين المحترفين والمدربين يستهلكون الطعام قبل المشاركة في ألعاب القوى. ليس هنالك حاجة لتأخير طفلك نصف ساعة أو ساعة بعد الأكل قبل السماح له باللعب في حوض السباحة.



حلاقة شعرك ستجعله أكثر سُمكا وقاتم اللون الحلاقة عملية سطحية، ومنطقة ما تحت سطح الجلد هي التي يحدّد فيها شكل وكثافة شعرك، لذلك الحلاقة لا يمكن أن تجعل شعرك ينمو من جديد بشكل أكثر سُمكا وأكثر دكونة أو خشونة، قد يبدو لك أن ذلك حدث لأن المظهر الواضح للشعر أكثر وضوحاً من الصلع، لكن كونوا على يقين بأن ذلك لا يحدث.



الخروج في جو بارد وشعرك رطب سوف يصيبك بالزكام

الزكام سببه مئات الفيروسات المختلفة، هذه الجراثيم السيئة تنتشر عن طريق الاتصال المباشر بالأشخاص المصابين عن طريق التقبيل والعطاس والمصافحة. التعرض للجو البارد لا يسبب ذلك إطلاقاً، قد يبدو لك ذلك بسبب أن الزكام يحدث أكثر في الشتاء، وهذه الزيادة في الإصابة سببها أن الناس يميلون للبقاء في البيوت أكثر في الطقس البارد، لهذا يخلقون جواً مناسباً لانتشار الجراثيم.

أخذ لقاح الأنفلونزا سوف يصيبك بالأنفلونزا

لقاح الأنفلونزا لا يحتوي على فيروس كامل الفعالية ولا يستطيع أن يصيبك بالمرض. على العكس، لقاح الأنفلونزا أفضل طريقة لتجنب الزكام. اللقاحات تحفز جسمك على إنتاج الأجسام المضادة، فإذا كنت على مقربة من فيروس الأنفلونزا، فإن الأجسام المضادة ستقضي على الفيروسات قبل أن تصيبك بالمرض. قد يبدو لك أن اللقاح أصابك بالأنفلونزا إذا كان جسمك لم يحصل على الوقت الكافي لتكوين الأجسام المضادة قبل أن تصيبك الأنفلونزا.

تعتبر شركة نفط البحرين (بابكو) من المؤسسات العالمية الرائدة التي تسعى جاهدة من أجل تحقيق أعلى مستويات الأداء والتميز المنشود في مضمارة صناعة النفط. وتمثل مسيرة التعلم والتطوير في الشركة ركناً أصيلاً في هويتها التي تهدف إلى تطوير الكوادر البشرية مما يتيح للشركة تحقيق القدرة على المنافسة وتحقيق الأهداف المؤسسية

