

الشيشة الإلكترونية...  
سحابة سموم قاتلة في رئات  
الأطفال والشباب



**د. هشام العكري**

الربو من أكثر الأمراض شيوعاً بين الأطفال  
وللوراثة دور في الانتقال

طرق للسيطرة على  
الجوع خلال فصل الشتاء

10

في  
البلاد  
ممكننا



**د. أمل السمك**

اجعل طفلك صديقا  
لطبيب الأسنان



**د. حيدر الفياض**

برامج الطب الوقائي تجنبنا  
الطب العلاجي مستقبلا



## عام التحديات والإنجازات

ونحن على مشارف نهاية العام 2021، نستذكر كيف كانت هذه السنة مليئة بالتحديات الصحية على مستوى العالم وعلى مستوى مملكة البحرين في محاولة الحد من انتشار فيروس كورونا (كوفيد 19). 2021 كان عام التحديات التي واجهناها جميعا للحد من انتشار فيروس «كوفيد 19»، وقد أثبتنا للعالم أجمع أنه حكومة وشعب مملكة البحرين قادرين على تخطي هذا الفيروس الذي حصد أرواحا عديدة.

أسرة «صحتنا في البلاد» تتمنى لكم عاما جديدا عاما نودع فيه جميع الأمراض والأوبئة، عاما نتصر فيه على فيروس كورونا؛ ليسدل الستار عليه وتنتهي الحكاية التي غيرت كثيرا في مجرى حياتنا.

ولتكون نهاية هذا العام مميزة اخترنا أن يكون العدد التاسع مميّزا يتناول العديد من الموضوعات الطبية، ويأتي في طليعتها ملف السجائر الإلكترونية التي غزت المجتمعات وأثرت في العديد من فئاته. كما نتناول حق الطفل في الحصول على الرعاية الصحية الخاصة بالفم والأسنان التي تعتبر جزءا لا يتجزأ من صحته العامة، إضافة إلى التطرق لأكثر الأمراض التي تصيب الأطفال في فصل الشتاء وهي أمراض الجهاز التنفسي التي قد تؤثر على حياتهم.

كما نناقش معا أكثر الأمراض شيوعا على مستوى البحرين والعالم وهو مرض الروماتويد، إذ إن هناك أكثر من 15 ألف مصاب بهذا المرض في المملكة، ونتناول أيضا موضوعات خاصة بالمرأة، فهي نصف المجتمع، والحفاظ على صحتها النفسية والجسدية وحمايتها من الاكتئاب الذي يراودها أمور تؤثر على المجتمع بأكمله.

وكان لموضوعات الصحة النفسية وتأثير الغضب على الإنسان وكيفية إدارة هذا الغضب نصيب في هذا العدد، فالصحة النفسية جزء من الصحة العامة. كما نلقي الضوء أيضا على عدد من الأمور الخاصة بالعناية بالبشرة، وكيفية التحكم بالجوع في فصل الشتاء، وأهمية الرشاقة والتغذية في حياتنا. موضوعات متجددة ومميزة تجدونها في هذا العدد، لتكون مسك ختامنا للعام 2021.



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. هشام العكري الربو من أكثر الأمراض شيوعاً بين الأطفال... وللعامل الوراثي دور في انتقال المرض

16

### اسأل طبيبك

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

20

### تجربة

■ أم علي رافقت ابنها مريض السرطان بالأمل والتفاؤل في رحلة العلاج وانتصرت بالصبر

24

### موضوعات طبية

■ د. ندى بطي: الإبر الجافة لن تصيبك بالشلل وألمها محتمل ولن يدوم طوال اليوم

■ د. عبدالخالق العريبي: النساء أكثر عرضة للإصابة بأمراض الروماتيزم بسبب التغيرات الهرمونية

■ د. سعيدة ناجي: مرض بهجت قد يكون سبباً للوفاة إذا تأخر التشخيص والعلاج

■ د. أمل السمك: اجعل طفلك صديقاً لطبيب الأسنان بزيارته دورياً بعد ظهور أول سن

40

### الأمومة والطفولة

■ تجنبني إهمال غزارة الطمث، وابحثي عن الأسباب التي تقف وراء ذلك

42

### رشاقة

■ 10 أصناف من الأطعمة منخفضة السعرات الحرارية... تناولها يمنحك قيمة غذائية

■ 10 طرق تساعدك في السيطرة على الجوع خلال فصل الشتاء

■ خطة نظام غذائية عالية البروتين لإنقاص الوزن وتحسين الصحة

■ تعاريف تساعدك على بناء العضلات في المنزل

■ الوزن المفقود خلال حمام السونا سيرجع من جديد بعد شرب الماء

56

### الصحة النفسية

■ 5 نصائح من دروس اليوجا ستساعدك على كبح الغضب

■ 7 نصائح لوقف الأفكار المعزجة التي تراودك يومياً

■ النساء يعانين من الاكتئاب بضعف المعدل الذي يعانين منه الرجال

64

### تجميل

■ حافظي على قدميك باتباع 6 نصائح لتجنب الفطريات والبكتيريا

■ خطوات للحفاظ على الأسنان بعد التبييض

68

### بحوث ودراسات

■ بكتيريا لدى القطط.. قد تعالج الالتهابات الشديدة لدى البشر

■ هل تعاني من الصداع المستمر؟ جرب الضوء الأخضر

70

### أخبار طبية

76

### مطبخ صحي

78

### صح معلوماتك

# 08

## ملف الشهر

اللجنة الوطنية لمكافحة التدخين والتبغ تشرف على تطبيق برامج مكافحة التبغ في البلاد، وقد تم إعداد الخطة الوطنية لمكافحة التبغ واعتمادها في نهاية العام 2017 بناء على أفضل الممارسات العالمية؛ لتكون خارطة طريق لتطبيق تلك البرامج.

■ د. جمال الزيرة: يقلقني ما أشاهد من انتشار مخيف للسجائر الإلكترونية.

■ النتائج الصادمة: باحثون في جامعة جونز هوبكنز يكتشفون «آلاف السموم». هذه هي السجارة الإلكترونية.

■ بروفييسور فيصل الناصر: انتشار «الإلكترونية» ارتفع 900% خلال السنوات الماضية.

■ د. أمل الجودر: نعم «خوفهم حتى تحوهم».



## د. هشام العكري

الربو من أكثر الأمراض شيوعاً بين الأطفال...  
وللعامل الوراثي دور في انتقال المرض



استشاري طب الأطفال والجهاز التنفسي والربو

### ما أكثر أمراض الجهاز التنفسي شيوعاً؟

يعد الربو من أكثر الأمراض المزمنة شيوعاً عموماً، لذا من المهم السيطرة عليه لمنع تفاقم المرض، الذي قد يؤدي إلى حدوث مشكلات على المدى القصير والبعيد، إذ إن الربو قد يسبب صعوبة في التنفس، ما يعيق ممارسة الحياة بشكل طبيعي، فقد يصاب الطفل بصعوبة في التنفس جراء إقامة مجهود بسيط، إضافة إلى أن الربو يؤدي في كثير من الأحيان إلى حدوث كحة مزمنة تعيق الطفل في النوم أو حتى أثناء النهار ما يؤثر على سير حياته بشكل طبيعي.

أما على المدى البعيد فقد يصاب الطفل بصعوبة في التنفس ويصاحب ذلك صفير أثناء التنفس، كما أن عند حدوث النوبات يشتكي الطفل من عدم القدرة على التنفس بشكل صحيح، إذ قد يتعرض الطفل المصاب إلى نقص في الأكسجين ما يستدعي إدخاله المستشفى للسيطرة على نوبة الربو، وحدث ذلك قد يؤثر على العائلة بأكملها.

ويصنف الربو بأنه ضمن الأمراض المزمنة، إذ إن الطفل يعاني منها طوال السنة، إلا أنه هناك بعض المهيجات التي تزيد من حدة النوبة والتي تكون تحديداً في فصل الشتاء، ويكون ذلك نتيجة لسرعة انتقال العدوى في فصل الشتاء بسبب نزلات البرد، وهناك أعداد كبيرة من الأطفال الذين يشكون من أعراض الربو، لذا نشدد على أهمية الحصول على التشخيص الصحيح والعلاج المناسب لتجنب النوبات المتكررة.

### ما الخدمات التي تقدمها عيادة الأطفال في مدينة البحرين الطبية؟

تقدم عيادة الأطفال في مدينة البحرين الطبية خدمة معاينة الأطفال سواء إلى الأمراض الحادة أو المزمنة والتي تستمر بين أشهر وسنوات أو قد تستمر مدى الحياة، إذ نعالج في العيادة مشكلات الأطفال الشائعة التي تشمل أمراض الجهاز التنفسي كالتهابات الجهاز التنفسي والربو والنزلات المعوية وأمراض حديثي الولادة والإمساك، إضافة إلى توفير خدمات فحص المواليد الجدد والفحص الدوري للأطفال ومتابعة التطور والنمو. كما نوفر في العيادة لقاح الانفلونزا الموسمي والتحليل المخبرية والأشعة، إضافة إلى أنه تم تخصيص غرفة معالجة تستخدم لصرف المحاليل الوريدية والأدوية سواء التي في العضل أو الوريد، كما تتوفر أدوية البخار عند الحاجة لمرضى الجهاز التنفسي. وتغطي العيادة جميع أمراض الأطفال من الولادة إلى عمر 18 عاماً، كما تغطي العيادة المشكلات الحادة الطارئة.

### ما أمراض الجهاز التنفسي؟

تقسم أمراض الجهاز التنفسي إلى التهابات الجهاز التنفسي العلوي، من التهابات الحلق واللوزتين ووالحنجرة، وتصيب هذه الالتهابات مختلف الأعمار من الولادة إلى المراهقين.

أما القسم الثاني فهو التهاب الجهاز التنفسي السفلي، وقد يصاب به الأطفال الذين تقل أعمارهم عن عامين بشكل كبير، إذ إن نزلات البرد تتسبب لديهم في التهاب الجهاز التنفسي السفلي والقصبات الهوائية، ما يؤدي إلى صعوبة في التنفس، وقد يستدعي ذلك دخولهم المستشفى.

أكد استشاري طب الأطفال والجهاز التنفسي والربو في مدينة البحرين الطبية د. هشام العكري أن الربو من أكثر الأمراض المزمنة شيوعاً لدى الأطفال، مشدداً على أهمية السيطرة عليه بوضع خطة علاجية تتناسب مع الطفل لمنع تفاقم المرض، الذي قد يؤدي إلى حدوث مشكلات على المدى القصير والبعيد. وقال العكري «إن العامل الوراثي من العوامل الرئيسية في الإصابة في الربو لدى الأطفال. جاء ذلك خلال لقاء «صحتنا في البلاد» مع استشاري طب الأطفال والجهاز التنفسي والربو في مدينة البحرين الطبية، التي تقدم مختلف الخدمات الطبية إلى المرضى، وفيما يلي نص اللقاء:

ارتخاء الحنجرة مرض شائع لدى الأطفال  
حديثي الولادة



## لا توجد إثباتات علمية بشأن الفيتامينات ودورها في الوقاية من نزلات البرد

حديثي الولادة يشكون من ارتخاء الحنجرة، الذي يؤدي إلى وجود صوت أثناء التنفس، إذ يعاني الطفل من صعوبة في التنفس ويعتمد ذلك على درجة الارتخاء، ويؤدي الأخير إلى صعوبة في الرضاعة أو نقص في الأكسجين، لذا من المهم تشخيص الحالات مبكرًا، فمعظم هذه الحالات لا تحتاج إلى علاج إلا إذا كانت درجة الارتخاء شديدة، إلا أننا نشدد على متابعة هذا الارتخاء؛ للتأكد من عدم وجود مضاعفات.

### ما أكثر الأمراض شيوعًا لدى الأطفال الخدج؟

يعاني هؤلاء بشكل كبير من أمراض الجهاز التنفسي التي تكون مشابهة لأعراض الربو، وقد يحتاج الخدج إلى علاج مشابه لعلاج الربو للسيطرة على المشكلات التي تبدأ لديهم من الولادة لعدم اكتمال الرئة وحاجتهم إلى جهاز التنفس، لذا من الممكن أن تستمر حاجتهم إلى علاج مشكلات الجهاز التنفسي خصوصًا إذ استمرت الكحة وكان الطفل يعاني صعوبة في التنفس، فمن الضروري متابعة هذه الحالات خصوصًا مع هذه الفئة.

### يشتكى بعض الآباء من وجود كحة رطبة أو جافة لدى أبنائهم فما الفرق؟

يجب معرفة أن مرض الربو تصاحبه كحة جافة سواء كان المصاب طفلًا صغيرًا أو حتى البالغين، لكن في حال كان الطفل يشتكى من كحة مزمنة رطبة فلا بد من البحث عن الأسباب، فمرض التليف الكيسي الرئوي، وهو مرض وراثي نادرًا، يكون مصحوبًا بكحة رطبة، وعلى الرغم من أن هذا المرض نادر إلا أن مملكة البحرين سجلت عددًا من الحالات. كما أن توسع القصبات الهوائية يؤدي إلى خلل في حركة الشعيرات المغلطة مرضى لديهم مشكلة وراثية تؤدي إلى خلل في حركة الشعيرات المغلطة في الجهاز التنفسي ما قد يؤدي إلى التهابات مستمرة.

### متى تبدأ أعراض الربو عند الأطفال؟

معظم حالات الربو تبدأ أعراضها في مرحلة الطفولة المبكرة، إلا أنه يمكن أن تبدأ في أي عمر من عمر الطفولة، إلا أن جزءًا كبيرًا من الأطفال تبدأ الأعراض لديهم قبل دخول سن المدرسة، وقد تختفي أو تقل الأعراض تدريجيًا عند بلوغ سن المدرسة، لكن في بعض الحالات تستمر هذه الأعراض.

ونشدد دائمًا على أهمية الفحص المبكر عند وجود أعراض الربو لدى الأطفال، فقد يخشى البعض من الربو حتى بات يطلق عليه أسماء مختلفة كحساسية الصدر أو حساسية الرئتين، إلا أن جميع هذه المسميات تدل على وجود حساسية في الجهاز التنفسي السفلي أو ما يطلق عليه بالربو، لذا فإن التشخيص المبكر واتباع خطة علاج مناسبة للطفل المصاب سيساهم في الحد من المضاعفات التي يمكن أن تحدث على المدى البعيد.

### هل تلعب الوراثة دورًا في الإصابة بالربو؟

يعد العامل الوراثي من العوامل الرئيسية في الإصابة في الربو لدى الأطفال، خصوصًا في الأقارب من الدرجة الأولى أو الثانية الذين يعانون من حساسية في الجهاز التنفسي، ففي هذه الحالة يكون هناك استعداد وراثي لدى الطفل للإصابة بحساسية الصدر أو ما يطلق عليه بالربو، فالأخير يمكن أن نشبهه بمرض السكري الذي لا ينتقل وراثيًا ولكن وجود العامل الوراثي يلعب دورًا في انتقاله. ولا تقتصر الإصابة على العوامل الوراثية فقط، فالعوامل البيئية تلعب دورًا في الإصابة أيضًا.

### ما أكثر الأمراض شيوعًا لدى الأطفال حديثي الولادة؟

أمراض الجهاز التنفسي هي الأكثر شيوعًا، إلا وهناك عدد من الأطفال

### مع دخول مملكة البحرين فصل الشتاء وانخفاض درجة حرارة الجو ما النصائح التي تقدمها لأولياء الأمور؟

النصيحة الأولى التي دائمًا أشدد عليها موجهة إلى الكبار البالغين والأطفال أيضًا وهي ضرورة أخذ لقاح الانفلونزا الموسمي في كل عام، خصوصًا للمرضى الذين يشكون من الأمراض المزمنة، لما له من فائدة وضحتها الدراسات العلمية وأثبتتها أيضًا. كما نؤكد أهمية الوقاية من العدوى خصوصًا بالنسبة للمصابين بأمراض الجهاز التنفسي، إذ من الضروري لبس الكمامات وتعقيم اليدين بشكل مستمر والابتعاد عن المصابين بأمراض الجهاز التنفسي، مع ضرورة تجنب الأماكن المزدحمة في فصل الشتاء لكونها بؤرة لانتشار العدوى، ولكن ذلك لا يعني منع الأطفال من الذهاب إلى المدرسة، إلا أنه يجب اتباع الإجراءات الوقائية، لذا ننصح الأهل بإبقاء الطفل المصاب بنزلات البرد في المنزل حتى يتماثل للشفاء؛ لتجنب نقل العدوى للآخرين. كما أنه في الآونة الأخيرة انتشرت شائعات بأن أخذ الفيتامين سيقى من نزلات البرد، إلا أنه لا توجد إثباتات علمية على أن هذه الفيتامينات تقى من النزلات، لذا لا ننصح بأخذ هذه الأدوية والفيتامينات بغرض تجنب العدوى في فصل الشتاء؛ لعدم إثبات جدواها علميًا.

## 7 مواد غاية في الخطورة تجتمع في السيجارة الإلكترونية

### «سحبة الديجيتال»...

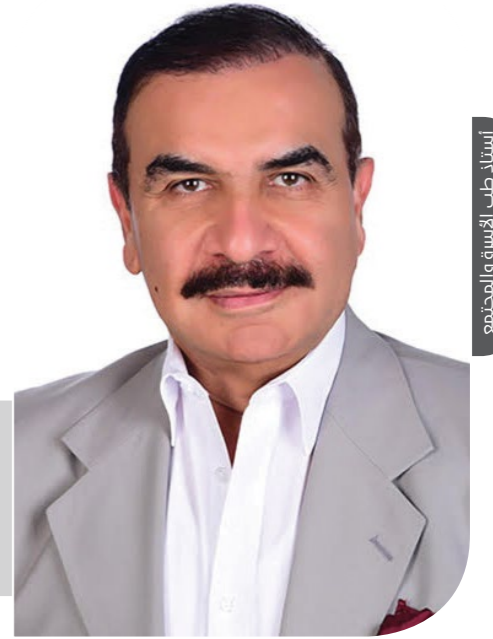
#### سحابة سموم قاتلة في رئة الأطفال والشباب

إعداد: سعيد محمد

بينما كان المواطن «ع.ك» يستعد لصلاة الفجر، نهض من فراشه لينظر من نافذة غرفته، ورأس بالصدفة ابنه يجلس في الحديقة فسأله: «صليت بابا؟»، فرفع الشاب رأسه بتثاقل وعيناه غائرتان، فصدم الأب ونزل إلى الولد سريعًا ليطمئن عليه.. طلب الأب من ابنه أن يقف على رجل واحدة فلم يستطع، وكان يؤكد أنه بخير وعلى ما يرام لكن وضعه لم يكن كذلك.. فتشبه جيدًا واستخرج من جيبه «سيجارة إلكترونية»، وفتش غرفته فرأى ثمانية وثلاثة ورابعة بل وعبوات التبغ بأنواع وأشكال، فبدأت عملية التشديد والسؤال والبحث ليكتشف الأب وعم الولد وجود مادة خطيرة ممزوجة بالتبغ، وكانت تلك الحادثة ذات الوقع الصادم على الوالد هي لحظة «وقفة» بالتفاهم والحكمة، حتى تمكن من إنقاذ ابنه من هذا الخطر، وصد عنه رفقاء السوء الذين شجعوه على تجربة تلك المادة السامة.

ربما تكون هناك قصص أخرى، فظاهرة السيجارة الإلكترونية منتشرة في كل مكان في العالم وبشكل مذهل. وفي المجتمع البحريني أصبحنا نرى في الأسواق والمجمعات بل وحتى خارج وداخل المدارس والجامعات والمعاهد وفي الطرقات، صغارًا يسحبون تلك السموم ويدخلونها إلى رئاتهم.. وحسب المعلومات التي تداولتها الصحافة عن رئيسة مجموعة مكافحة التدخين والتبغ بوزارة الصحة عضو اللجنة الوطنية لمكافحة التدخين والتبغ بأنواعه ومنتجاته إجلال العلوي فإن عدد المترددين على عيادات الإقلاع عن التبغ في وزارة الصحة بلغ 673 شخصًا، فيما بلغ عدد الزيارات 1367 زيارة وفق إحصاء العام 2019، ويقدر معدل الإقلاع عن التبغ بين الأشخاص المترددين على عيادات الإقلاع عن التبغ الذين مر على متابعتهم في العيادة 6 أشهر أو أكثر ممن تزيد أعمارهم عن 18 سنة، بـ 54 بالمئة، ومن تقل أعمارهم عن 18 عامًا بنسبة 46 بالمئة، وربما تكون البيانات الإحصائية للعامين 2020 و2021 تحمل مؤشرات جديدة، لكن وفق ظروف الجائحة قد يتأخر صدورها.

من المهم الإشارة إلى أن اللجنة الوطنية لمكافحة التدخين والتبغ تشرف على تطبيق برامج مكافحة التبغ في البلاد، وقد تم إعداد الخطة الوطنية لمكافحة التبغ واعتمادها في نهاية العام 2017 بناء على أفضل الممارسات العالمية؛ لتكون خارطة طريق لتطبيق تلك البرامج. وتختص هذه اللجنة بوضع الاشتراطات الصحية اللازمة لتقليل الخطر الناجم عن استخدام التبغ، وإعداد الدراسات والبحوث المتعلقة بمعدلات استهلاك التبغ في مملكة البحرين وتقديم التوصيات التي تساهم في الحد من هذه المعدلات، وإعداد سياسة إعلامية تستهدف توعية المجتمع بأضرار التبغ، وإقرار شروط الموافقة على طلبات الترخيص لاستيراد أو بيع أو توزيع منتجات التبغ، ودراسة التقارير المتعلقة بإعداد المحلات المرخص لها ببيع التبغ وإقرار التوصيات المناسبة بشأنها، واقتراح إنشاء مراكز للمساعدة على الإقلاع عن التبغ في وزارة الصحة، وتصميم وتنفيذ برامج فعالة بهدف التشجيع على الإقلاع عن تعاطي منتجات التبغ، ومراجعة واقتراح الحد الأعلى المسموح به من النيكوتين والقطران وغيرها من المواد الضارة الموجودة في منتجات التبغ، ومتابعة تنفيذ القرارات والتوصيات الصادرة عن وزارة الصحة ومنظمة الصحة العالمية ومجلس الصحة لدول مجلس التعاون الخليجي، ووضع القواعد التي تضمن حماية الجمهور من دخان منتجات التبغ.



## بروفيسور فيصل الناصر

انتشار "الإلكترونية" ارتفع 900%  
خلال السنوات الماضية

لدى أستاذ طب الأسرة والمجتمع البروفيسور فيصل عبداللطيف السليمان الناصر ما يقوله، وهو الذي يمتلك خبرة طويلة، خصوصاً أنه مثل مملكة البحرين في الاتحاد الدولي لمكافحة التدخين وعمل مستشاراً للمنظمة العالمية لأطباء العائلة فضلاً عن سنوات عمله أستاذاً بكلية الطب والعلوم الطبية بجامعة الخليج العربي، وله مواقف وآراء ومقالات وبحوث، ويؤكد لنا بالقول إن السيجارة الإلكترونية بدأت في الانتشار بصفة غريبة جداً في كل دول العالم، وكذلك الشيشة الإلكترونية في دول الشرق الأوسط بحكم أنها أكثر استخداماً للشيشة، والسيجارة الإلكترونية كما هو ملاحظ انتشرت كثيراً بين الشباب لا سيما بين طلاب المدارس، وتشير بعض الدراسات إلى أنها زادت 900 بالمائة انتشاراً خلال السنوات القليلة الماضية، وأوضحت بعض الدراسات أن 40 بالمائة من طلبة المدارس لم يكونوا من المدخنين سابقاً، ولكن انبهروا بها وبدأوا في استخدامها.

ومن أهم أسباب الانتشار الانطباع الخاطئ أنها أقل ضرراً من التدخين، وتكلفتها أقل من السجائر ومن الشيشة، وكذلك هي صنعت بأشكال جذابة تغري الشباب من الألوان والأحجام وتعطي طعماً مستساغاً بالنسبة للشباب بخلاف تدخين السجائر العادية الذي يعطي طعم حرق الورق والنيكوتين ومواد أخرى، ولكن بالسيجارة الإلكترونية يتم إضافة نكهات مختلف أنواع الفواكه أو المواد الغذائية أخرى.

وإضافة إلى النيكوتين، وهم أهم عنصر، هناك ما يسمى بروبيلين جلايكول وهو إضافات للمواد الغذائية تخلط مع النيكوتين والجليسرين، ومن المواد الخطرة ما يسمى الإثيلين جلايكول، وهو مادة رئيسة في تركيبة مبردات «الريديتر» في السيارة لمنع تجمد الماء، أما محليات الطعم فهي مواد كيميائية لها أضرار كبيرة. وينبغي من الشباب عدم تدخين هذه السيجارة لأنها خطر، وخطرها يمتد للقلب والرئتين بسبب استنشاق كميات الدخان التي تخرج من السيجارة الإلكترونية أو الشيشة، كما أن لها علاقة بضيق التنفس وأمراض الشرايين والسكتة القلبية، والسيجارة الإلكترونية بحكم وجود النيكوتين فهي



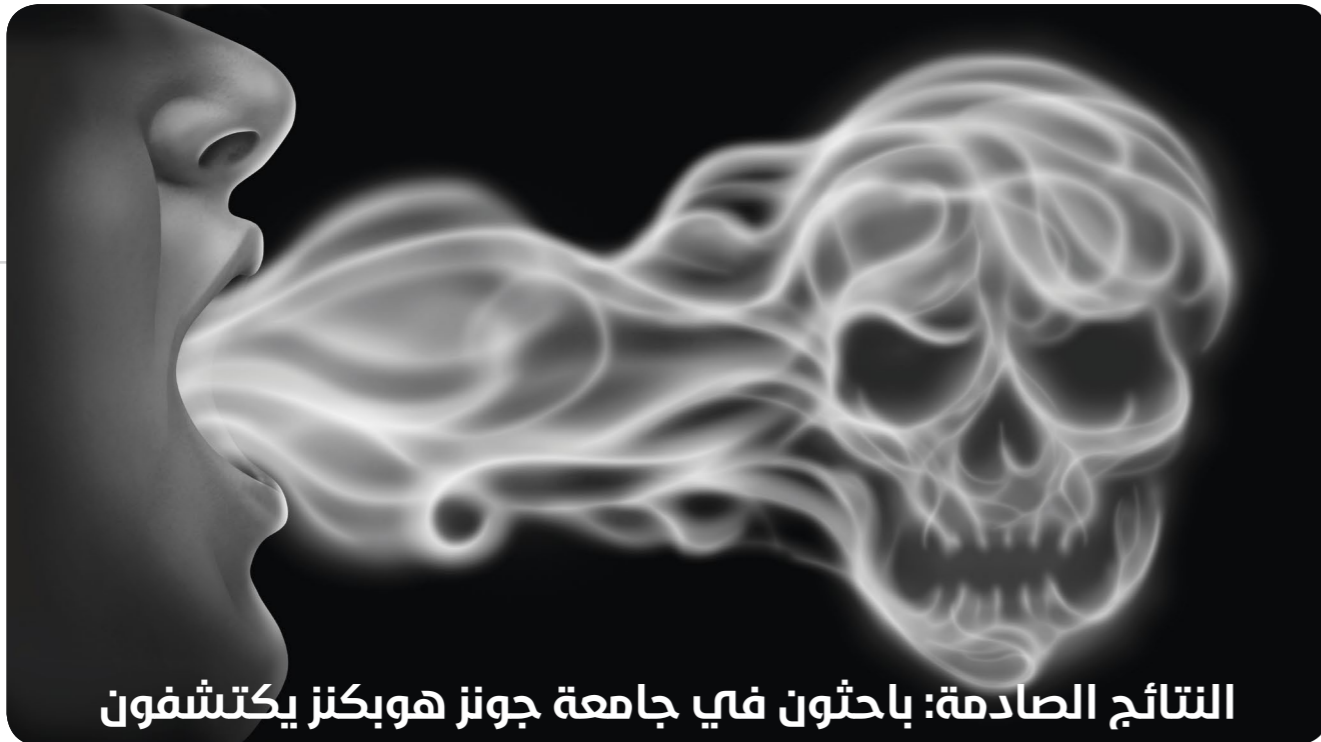
## د. أمل الجودر

نعم خوفوهم حتى تحموهم

ماذا نفعل حيال هذه الظاهرة؟ وكيف يمكن التصدي لها في ظل مغريات لا تنتهي تحاصر الأطفال والناشئة والشباب وهي في يدهم طوال الوقت.. أي في أجهزةهم الذكية؟ ماذا يقول الخبراء الذين يمتلكون خبرة طويلة في التوعية والتثقيف الصحي ومنهم خبيرة تعزيز الصحة الطبية أمل الجودر؟ تبدأ إجابة الجودر بالقول إننا نعيش في عصر الديجيتال، فكل شيء حولنا رقمي، من البيع والشراء والعملية التي هي في طريقها إلينا، وتحول الأمر بمثابة ثقافة في عصرنا، ومنها ظاهرة التدخين الإلكتروني ومنتجاته التي تتنوع في تصنيعها بشكل سريع وكبير وخطير في آن واحد. ولأن الموضوع حديث حتى على مستوى البحث العلمي، فإننا نتابعه دون شك، ولكن لا ريب في أن المخاطر الصحية مثبتة ولا تحتاج إلى تأكيد، حتى لو ذهب البعض إلى القول بأن تلك الأجهزة الإلكترونية ليست سجاير وليست شيشة وربما برر البعض بأنها أقل خطراً من السيجارة والشيشة أي مقارنةً بالتدخين العادي، لكن الخطورة هي ذات الخطورة وعوامل الإصابة بالأمراض هي ذاتها.

الغريب في الأمر أن هناك من يضعون علامات خطر حمراء في جانب ويزيلونها من جانب آخر، وللتوضيح أقول: عندما تم البدء في التطعيم، قال البعض إن هذا الأمر خطر ولم تتم دراسة التطعيمات بشكل كافٍ وليست آمنة ومضمونة، فيما تجدهم على النقيض يجربون السجائر الإلكترونية حتى وإن لم تثبت مخاطرها بالنسبة لهم، أي قد تكون خطيرة أو لا وفق مفهومهم، وأقول لهم: لا فائدة منها، وهل تقارن أن تقضي وقتاً مع الشيشة أو التدخين أيًا كان نوعه، وبين ممارسة الرياضة أو مشاهدة فيديو جميل أو القراءة وغيرها من أمور كثيرة كلها خيارات في ما نأكل ونشرب ونلبس وليس هناك شيء بالصدفة، وطالما العمر محدد وهو في علم الله سبحانه وتعالى، إذن، لتكن جودة حياتك أفضل.

قد نخاطب أولياء الأمور، لكن لا بد من القول: كان الله في عون أولياء الأمور، فنحن نعيش في زمن من أصعب الأزمنة، ولا ندري كيف سيكون الوضع في المستقبل، إلا أنني أوجه رسالة إلى الجميع.. كونوا القدوة الحسنة مهما كانت الظروف والمصاعب، فلا نتوقع أن يسير أبنائنا في الطريق الصحيح ونحن لا نسلك ذلك الطريق، ثم إن التحفيز مهم.. التحفيز وغرس القيم الدينية والاجتماعية ونأخذهم لنخوفهم! ماذا نقصد بذلك؟ نأخذهم إلى المستشفى أو إلى شخص مريض ليشاهدوا ويعرفوا ويدركوا النعمة التي يعيشونها بينما هذا المريض في وضع صعب.. هذا التخويف مفيد لكي نزرع فكرة الردع.. ثم راقبوا ممارساتهم ورفاقهم.. شجعوهم على الهوايات المفيدة النافعة واشغلوهم وقتهم بها بين التعليم والدراسة والهواية الطبية، حتى يفرغون طاقتهم، إضافة لتعليمهم أسلوب التفكير النقدي؛ لكي يتمكنوا من نقد السلوكيات الخاطئة مع معرفة، بل وينتقدون حتى الإعلانات والإغراءات التي تخفي وراءها المخاطر.



النتائج الصادمة: باحثون في جامعة جونز هوبكنز يكتشفون

## «آلاف السموم»

كشفت نتائج دراسة حديثة أجراها باحثون في جامعة جونز هوبكنز، والتي نشرت بمجلة في يوليو 2020 للباحث جيفري بوكلي إلى أن الذين يدخنون السجائر الإلكترونية يستخدمون منتجًا لم يتم تحديده مخطره بالكامل بعد ويمكن أن يعرضوا أنفسهم لمواد كيميائية ذات آثار صحية ضارة.

وباستخدام تقنية البصمة الكيميائية القائمة على الكروماتوغرافيا السائلة/ مقياس الطيف الكتلي عالي الدقة، التي لم يقع استخدامها مطلقًا في عينات السجائر الإلكترونية ولكن استخدمت من قبل لتحديد المركبات العضوية في مياه الصرف الصحي والطعام والدم، اختبر الفريق 4 منتجات شائعة، وعلى الرغم من أنه من الممكن شراء منتجات السجائر الإلكترونية بمئات النكهات، إلا أن الباحثين اختبروا سائل نكهة التبغ فقط من أجل الانتساق، ووجدوا الآلاف من المواد الكيميائية غير المعروفة في السائل الإلكتروني، وزاد عدد المركبات بشكل كبير في رذاذ السحابة. وعلوة على ذلك، اكتشفوا مركبات تشبه بالهيدروكربون، ترتبط عادة بالاحتراق، ويقول المصنعون إنها لا تحدث أثناء التدخين الإلكتروني، وتكون الهيدروكربونات المكثفة الناتجة أثناء الاحتراق سامة.

وقالت مؤلفة الدراسة الرئيسية مينا طهراني، زميلة ما بعد الدكتوراه في كلية جونز هوبكنز، إن الطرق الرئيسية لتسويق السجائر الإلكترونية هي أنها تعمل في درجات حرارة أقل من الاحتراق، ما يجعلها أكثر أمانًا من التدخين التقليدي، وتظهر الدراسة أنه يمكن تطبيق نهج البصمات الجديد هذا لتقييم ما إذا كانت العمليات الشبيهة بالاحتراق مستمرة.

ووجد الفريق ما يقرب من 2000 مادة كيميائية، الغالبية العظمى منها غير معروفة، ومن بين تلك التي تمكن الفريق من تحديدها، كانت 6 مواد ضارة، بما في ذلك 3 مواد كيميائية لم يتم العثور عليها من قبل في السجائر الإلكترونية، وتفاجأت طهراني خصوصًا بالعثور على الكافيين المنبه في اثنين من المنتجات الأربعة، وإلى جانب الكافيين، وجد الفريق 3 مواد كيميائية صناعية، ومبيدًا حشريًا ومنكهات مرتبطة بالتأثيرات السامة المحتملة تهيج الجهاز التنفسي.

## د. جمال الزيرة

يقلقني ما أشاهد من انتشار مخيف للسجائر الإلكترونية



طب عام وجراحة

يلفت الطبيب جمال الزيرة إلى أن السجارة والشيشة الإلكترونية والآن تضاف إليها أجهزة «السحبة» الصغيرة التي بعضها لا يصدر حتى دخانًا، كانت مدار نقاش: هل هي تدخين أم لا؟ والواقع أنها تدخين طالما تشتمل على التبغ، واليوم نلاحظ أن حتى شركات الطيران التي تمنع التدخين على رحلاتها، منعت السجارة الإلكترونية حتى وإن لم تصدر دخانًا، والصعوبة بالنسبة للفئات الأكثر عرضة للخطر كالأطفال والناشئة والشباب، هي أن أولياء الأمور لا يشعرون في ملابسهم أية رائحة! فتلك الأجهزة لها هذه الميزة، ومع ذلك، نكرر ونشدد على خطورتها البالغة، بل الجسيمة، فعلاوة على مخاطرها الصحية المدمرة للصحّة، فإنها تكسب الناشئة خصالًا سيئة من قبيل التحايل على أولياء الأمور والكذب والخداع وهذه أمراض نفسية ومجتمعية خطيرة لا بد أن نضع تحت خطوطا.

إحدى الدراسات التي أجريت على المراهقين في الولايات المتحدة الأمريكية، ممن يستعملون السجارة الإلكترونية، أثبتت أن 80% يستعملون نكهات غير نكهة التبغ تدخل في صناعة النكهات (على سبيل المثال، المانغو، أو النعناع، أو السكاكر) وهي مواد كيميائية تسهم في زيادة شعبية السجارة الإلكترونية بين الشباب، وهذا يتوافق مع مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها، التي تؤكد هي الأخرى أن نسبة 83% من المراهقين الذين يستعملون السجائر الإلكترونية جربوا منتجات التبغ بالنكهات الجديدة، وقد بالنسبة للعديد من المواد الكيميائية المستخدمة لصناعة بعض النكهات، مثل البوليغون (النعناع)، وثاني الأستيل (النكهات الدسمة) أنها تتلف خلايا الرئة، على الرغم من حصول هذه المواد الكيميائية على اعتماد إدارة الغذاء والدواء الأمريكية، فقد تكون تأثيراتها ضارة عند تسخينها واستنشاقها بصورة متكررة إلى داخل الرئتين، كما قد يسبب استعمال السجارة الإلكترونية تلفًا دائمًا في المجاري الهوائية الصغيرة في الرئة، ويعطل وظائفها المناعية. تسألني عما يقلقني كوني طبيبًا فأقول: نعم.. يقلقني ما أشاهده من انتشار وعمقًا.



شكل الخزان

مبخار النيكوتين الشخطي



أول المخاطر بالنسبة للنساء الحوامل خصوصاً، فقد تتسبب في الولادة المبكرة وموت الجنين أحياناً، وتأثيرها سلبي على الجسم بسبب احتوائها على النيكوتين، وقد تسبب الدوار ومشكلات واضطرابات النوم ومشكلات الدورة الدموية، إضافة إلى جفاف الفم والتقيؤ وتشنجات الرئتين، وعسر الهضم وحرقان المعدة والإسهال، وزيادة فرص الإصابة بالنوبات

القلبية، وآلام المفاصل وورشة العضلات.

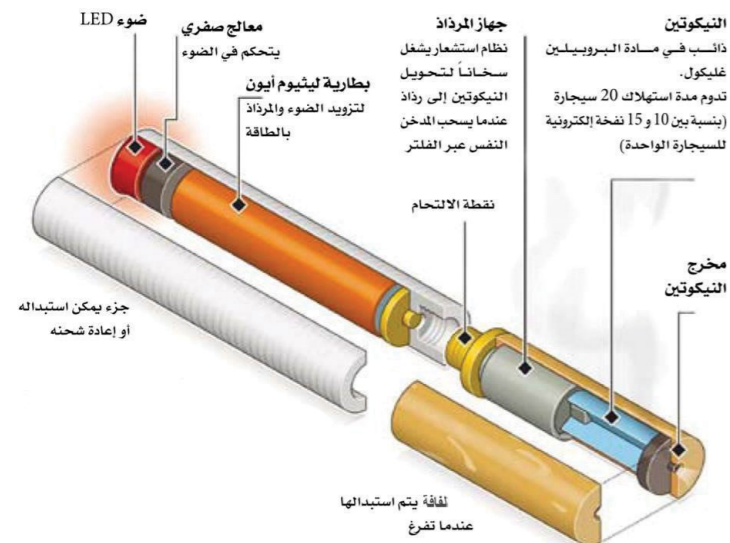
كما أن أخطار النيكوتين تتضمن تأثيره على صحة تطور الدماغ التي تستمر لعمر 25 عامًا، فيؤثر على مراكز التعليم والتركيز فيه، كما يؤثر على صحة الجنين، ويؤدي النيكوتين إلى الإدمان عليه والشعور الدائم بالحاجة له. وإضافة إلى النيكوتين هناك مجموعة أخرى من المواد الضارة السامة لجسم الإنسان، ومنها مواد مسرطنة كالأسيبتالديهيد والأكرولين، وهي مواد تؤدي إلى الإصابة بأمراض خطيرة في الرئة كالربو والانسداد الرئوي المزمن وسرطان الرئة وثنائي الأستيل الذي يؤدي إلى التهاب القصبات الهوائية، ومادة بروبيلين جلايكون وهي إحدى المواد المستخدمة في مضادات التفرير، بل وجد أن بعضها يحتوي على العديد العديد من السموم الخطيرة مثل الرصاص والكاديوم.

وبترويج الشركات للسيجارة الإلكترونية، وإغرائهم بنكهاتها المتعددة، وإعلانهم بعدم خطورتها، يشجع ذلك المراهقين

على التدخين والإدمان عليه، ويتعرضون بذلك للأضرار

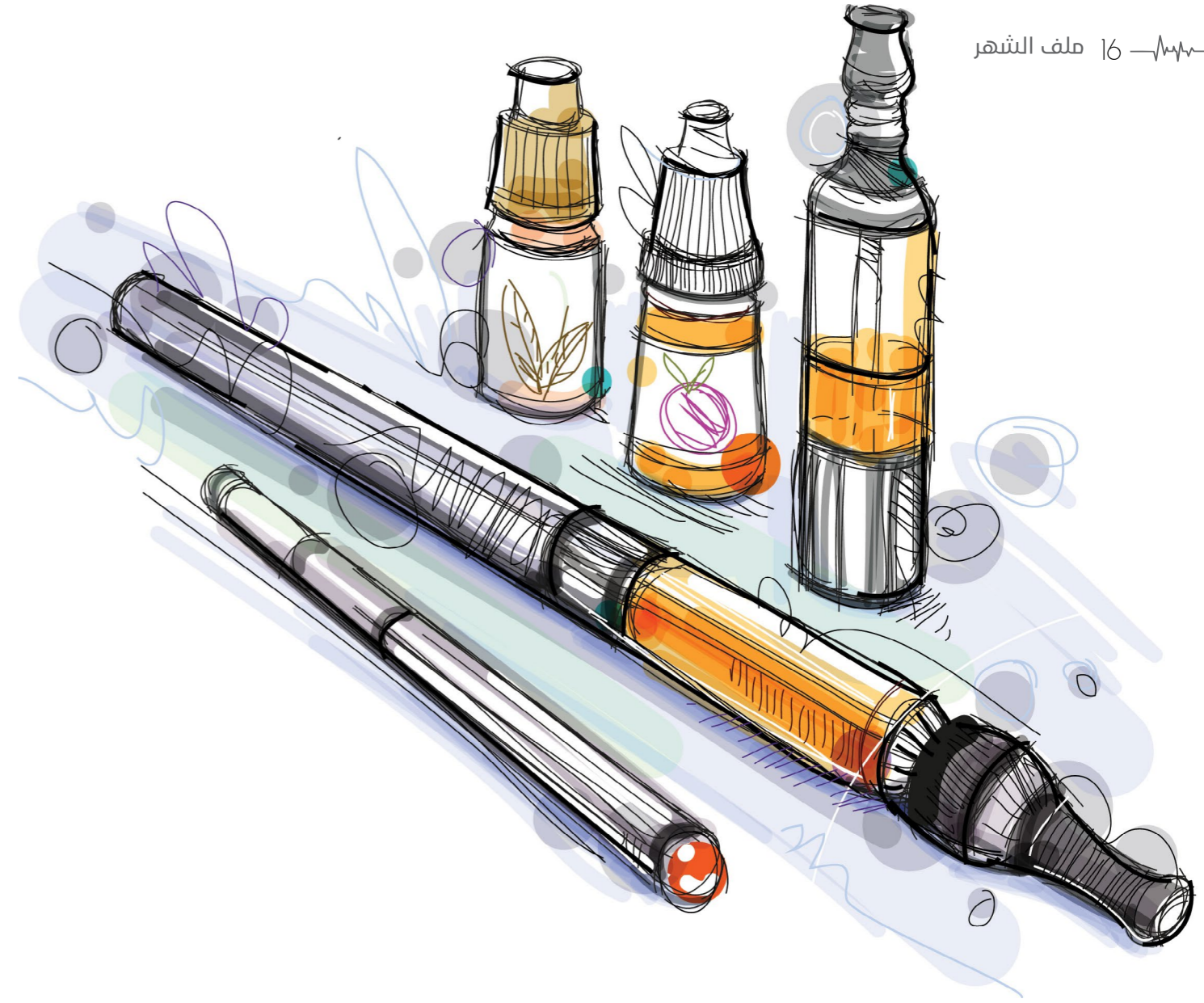
التي تؤدي إلى زيادة معدل الإصابة بأمراض الرئة الخطيرة المزمنة، ومن الأعراض السعال، ومشكلات التنفس وآلام الصدر، وتبدأ بأعراض مثل الغثيان والاستفراغ والإسهال والتعب وفقدان الوزن.

الحقيقة، أنه لم يتم إثبات أمان السيجارة الإلكترونية من قبل الهيئة العامة للغذاء والدواء الأميركية، وفعاليتها في المساعدة على إيقاف التدخين، فعلى الشخص الحريص على ترك التدخين والحفاظ على صحته استشارة الأطباء والمختصين لإيجاد الطرق والسبل الصحيحة لإيقاف التدخين.



## هذه هي السيجارة الإلكترونية

السيجارة الإلكترونية جهاز إلكتروني يعتمد مبدأ عمله على تبخير السائل الذي يحتوي على النيكوتين في داخله وإخراجه على شكل رذاذ يتم استنشاقه، وفي السطور الآتية سنختص بذكر أضرارها، وبالرغم من ظهور بعض القنوات أن السيجارة الإلكترونية أقل خطراً من السيجارة العادية، بل أنها تساعد على التخلص من إدمانها، إلا أن هناك دراسات أثبتت خطر السيجارة الإلكترونية خصوصاً عند الأشخاص الذين لم يسبق لهم التدخين من قبل.





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

### كيف يتم العناية بالأسنان بعد الزراعة؟

بعد إجراء زراعة الأسنان هناك تفاصيل على المريض معرفتها وإجراءات أيضًا يجب اتباعها، فإذا كانت زراعة السن من دون أي تدخل جراحي آخر مثل زراعة العظم أو رفع الجيوب الأنفية أو تغيير مجرى العصب، فإن العناية في هذه الحالة تكون بسيطة مثل عملية العناية بالسن المخلوع كعدم تناول الطعام عليه مع تناول أطعمة باردة لتجنب إلحاق الضرر بمكان الزرعة، مع الأخذ بالاعتبار الانتظام على المضادات الحيوية والمسكنات مع بدء استخدام المضمضة في اليوم الثاني للزرعة لتعقيم مكان الزرعة.

كما أنه في بعض الأحيان يتم وضع حلقة بعد عملية الزراعة، ففي هذه الحالة على المريض تجنب تنظيفها؛ لأن ذلك قد يؤثر على الزرعة، لأنها تكون خلال الشهر الأول غير ثابتة بشكل كامل في العظم، لذا فإن تعرضها إلى الضغط أو التحريك قد يسبب مشكلات للمريض.

في بعض الأحيان يكون هناك تدخل جراحي آخر غير الزراعة ما قد يسبب انتفاخًا أو حدوث ازرقاق في منطقة الزراعة، إلا أن ذلك لا يستدعي الخوف والقلق، إذ إن ذلك يكون طبيعيًا في الأسبوع الأول من الزراعة مع ضرورة استخدام الأدوية ووضع الكمادات الباردة خلال اليوم الأول والثاني لتخفيف الانتفاخ، ودائمًا ما نؤكد أن هذا الانتفاخ هو عملية شفاء، إذ إن الدم الذي يصل إلى المنطقة يساعد على التعافي.

ونلجأ في بعض الأحيان إلى وضع تركيب على الزرعة كالجسر أو "الكراون" أو الطقم، لذا يجب أن ننبه المريض بأنه في البداية قد يشعر بالغرابة خصوصًا في الأسبوع الأول من العملية، إذ إن تناول الطعام على الزرعة قد يكون مختلفًا عن الأسنان الطبيعية، فقد يشعر المريض بالصداع أو ضغط على اللثة، خصوصًا أنه أثناء تركيب الزرعة يحرص الطبيب على عدم ترك فراع يتسبب في تجمع الطعام على التليسة الموجودة على الزرعة، ما قد يؤدي إلى التهاب قد يؤثر على الزرعة مستقبلًا.

### هل تنصح بإجراء الزراعة لكبار السن؟ وما الخيار البديل لهم لتعويض الأسنان المفقودة؟

بعض الحالات لا يمكنها إجراء زراعة خصوصًا المرضى كبار السن، فقد تكون عملية الزراعة متعبة بالنسبة لهم لا سيما إذا كان المريض يعاني من مشكلات صحية كالسكر غير المنتظم ومرض هشاشة العظام وفي حال كان المريض يعاني من ضرر كبير في عظم الفك بحيث يحتاج إلى تدخل جراحي قبل الزراعة، لذا فإن مرضى كبار السن قد لا يتحملون هذا النوع من الجراحات، لذلك نلجأ إلى تركيب طقم الأسنان تعويضًا عن الأسنان المفقودة، وأحيانًا يتم وضع زرعتين في كل فك وذلك لترتيب الطقم بطريقة "الكليب" ما يساعد على ثبات الطقم، ويعتبر هذا الحل من الحلول المطروحة كخيار لكبار السن والذين يتمتعون بصحة جيدة، حتى وإذا كان المريض يشتكي من تلف في العظم، إذ نلجأ إلى تركيب طقم الأسنان المتحرك بالكامل ووضع الجسور على الزرعات بعد وضع من 6 إلى 8 زرعات، كما يمكن وضع زرعتين في الأنثياب في الفك العلوي وزرعتين في الفك السفلي مع تركيب طقم الأسنان.



يحل اختصاصي زراعة وطب الأسنان التجميلي في مركز الجمال الطبيعي الطبي د. حيدر الفياض، ضيفًا على زاوية اسأل طبيبك، حيث يجيب على التساؤلات الموجهة إليه.

والفياض 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.

ومع أهمية الحفاظ والاعتناء بالأسنان، يجيب اختصاصي زراعة وطب الأسنان التجميلي د. حيدر الفياض على مجموعة من التساؤلات.



### ما أضرار إهمال علاج العصب؟

وصول التسوس إلى العصب يعد إهمالاً إلى صحة الأسنان، إذ إن التسوس يحتاج ما بين سنة ونصف إلى سنتين حتى يستطيع الوصول إلى العصب، وهي مدة كافية لعلاج التسوس، فعلاج التسوس في مراحله الأولى يكون بوضع الحشوات البسيطة أو تنظيف الأسنان لتجنب وصول التسوس إلى العصب. عند وصول التسوس إلى العصب يبدأ المريض في تحمل الألم، وبعد مرور الوقت ومعاناة المريض مع الألم يلجأ إلى الطبيب لعلاج العصب، إلا أن العديد من المرضى وبعد الجلسة الأولى يعزفون عن إكمال باقي جلسات علاج العصب، ما قد يلحق ضرراً بالقنوات لوجود شرايين وأوردة تالفة قد تسبب التهابات في المستقبل قد تنتقل من السن إلى الفك، ما قد يؤثر على السن، ويكون خيار علاج العصب غير ناجح في هذه الحالة. نشدد على ضرورة إكمال جلسات علاج العصب لتجنب المشكلات الصحية في المستقبل، مع ضرورة وضع التليبيسات على السن بعد علاج العصب؛ لأن السن بعد العلاج يكون ميتاً ويكون عرضة للكسر، فالإهمال وعدم وضع التليبيسة قد يؤدي إلى فقدان السن.

### ما أكثر مشكلات الأسنان التي يعاني منها الأطفال؟

هناك مشكلات كثيرة قد تواجه الأطفال كمص الإصبع أو اللسان، وجود تشوه بسيط، قصور أو ضيق في الفك، ويجب معالجتها بالتقويم ويمكن أن تبدأ في عمر 8 سنوات، وذلك لإعطاء الفك الحجم الطبيعي؛ لأن هذا القصور أو الضيق قد يؤثر على التنفس في المستقبل، وقد يؤثر على شكل الوجه، كما أنه يؤثر على موقع الأسنان بالفك، فعلاج هذه الحالة خلال فترة النمو يكون أسهل من علاجه في المستقبل. أما علاج تقويم الأسنان فيبدأ بعد ظهور الأسنان الدائمة بالكامل في عمر 12 سنة، إلا أن تقويم الفك يكون قبل هذا العمر لمن يعاني من مشكلات في الفك. وتكتمل الأسنان اللبنية عند الأطفال بلوغهم الثالثة من العمر، في حين تبدأ بالتساقط في عمر السابعة وهي مرحلة حرجة، وللحفاظ عليها ننصح بالزيارات الدورية ووضع طلاء الفلورايد حتى يعتاد الطفل على طبيب الأسنان. كما ننصح الأهل بأن تكون هناك متابعة مع ظهور أول سن، إضافة إلى ضرورة اللجوء إلى برامج الطب الوقائي للأسنان؛ إذ إن هذه البرامج جداً مميزة وإذا تم ابتاعها من عمر 3 إلى 18 عاماً فلن يحتاج الطفل في المستقبل إلى طبيب الأسنان إلا من أجل التدخلات البسيطة والزيارات الدورية للتنظيف. فوضع الأطفال تحت برامج الطب الوقائي قد يجنبهم من الطب العلاجي في المستقبل.

### لماذا لا يمكن خلع أكثر من سن في اليوم الواحد؟

يمكن خلع أكثر من سن في وقت واحد، إذا كانت في الجهة نفسها، إلا أنه دائماً ما نتجنب خلع سن العقل في الفك السفلي بنفس اليوم؛ بسبب صعوبة إعطاء تخدير هذه المنطقة، إذ إن التخدير قد يؤدي إلى تخدير اللسان فقد يفقد المريض القدرة على السيطرة والتحكم باللسان ما قد يؤدي إلى اختناق المريض في هذه الحالة، لذا فإن أسنان العقل لا يتم إزالتها بالتخدير الموضعي في نفس اليوم. ونفضل خلع السن في نفس الجهة حتى لا يواجه المريض صعوبة في تناول الطعام.

### ما أسباب نزيف اللثة؟

من أسباب نزيف اللثة التهاب اللثة الذي يكون سببه تجمع الجير تحت اللثة؛ نتيجة عدم تنظيف الأسنان بشكل صحيح، أو تكون نتيجة مشكلة في الدم، إذاً فالنزيف يكون إما بسبب تجمع الجير أو وجود مشكلة صحية تسبب سيلان الدم، إلا أن 80% من الحالات تكون نتيجة وجود التهابات في اللثة بسبب تكتلات تتجمع بين الأسنان.

### كيف تتم عملية تبييض الأسنان؟ وكيف يمكن الحفاظ على بياض الأسنان لفترة طويلة؟

تبييض الأسنان عملية بسيطة تستغرق ما بين 45 و60 دقيقة. ننصح المرضى الذين يعانون من اصفرار عال في الأسنان باللجوء إليها، إذ يمكن تحسين اللون الذي سيعطي ابتسامة ناصعة البياض وجميلة. عملية التبييض ليس لها أي ضرر، فهي قائمة على سحب جزء من الماء من السن لإعطاء لون إلى البلورات الموجودة في مينا السن؛ ليكون لون البلورات فاتحاً، لكن يجب أن تكون المواد المستخدمة أصلية بالدرجة الأولى، على أن يكون الطبيب مختصاً وعلى علم بكمية المادة وتركيزها والمدة المسموح لوضعها على الأسنان، فبعض المرضى يشعرون بألم وحدوث كهرباء بعد التبييض، وقد يكون السبب في ذلك أن الطبيب أثناء العملية لم يراع كمية المادة وتركيزها والمقدار المسموح به، فعند اختراق هذه المادة طبقة المينا سيحس المريض بالألم الشديد، فالتبييض يقتصر فقط على طبقة المينا. إن الحفاظ على عملية التبييض لفترة طويلة يعتمد على عناية المريض نفسه، فقد تتراوح ما بين 6 أشهر وعامين، فالمدخنون ومحبو القهوة والشاي لن يدوم التبييض معهم لفترة طويلة، لكن في حال الاعتناء بالأسنان واستخدام معاجين طبية والتقليل من شرب القهوة وباقي المنبهات والالتزام بالزيارات الدورية للتنظيف والتلميع فقد يدوم التبييض لسنتين، كما نلجأ في بعض الحالات إلى صرف علاج تكميلي وهو التبييض المنزلي ليكون مكملاً إلى تبييض العيادة.

80% من حالات نزيف اللثة سببها وجود تكتلات بين الأسنان



عدم الالتزام بجلسات  
العصب قد يؤدي إلى  
فقدان السن



بعد إخراجه من المستشفى تم أخذ خزعة من الظهر بعد تخديره، وخرجنا من دون تفاصيل عن الحالة، ولكن طلبوا منا انتظار اتصال منهم. لم يتأخروا كثيراً حتى وردنا اتصال من المستشفى يطلب حضورنا لجناح 202. كنت أعرف أن هذا جناح خاص بمرضى السرطان ولكن حينها لم أفكر في هذا ونسيت أو تناسيت، فلم يكن احتمال السرطان واردا عندي، وهو مستبعد، أو ربما لم أكن أريد أن يكون من ضمن قائمة الاحتمالات. فجناح 202 أتذكره جيداً، فكنت كثيراً ما أمر بجانبه كون الوالد دائماً ما يتم إدخاله إلى المستشفى وكنت أعرف أنه لمرضى السرطان فادعوا لهم في نفسي بالشفاء، ولكن حين دخلت هذه المرة لم أكن أعلم أنني في جناح مرضى السرطان. دخلت على د. خلود وكان من دواعي أسفي أنهم لم يخبروني بعدم اصطحاب ابني، فبدأت الطبية تتحدث وتتحدث وتستترسل بالحديث والمقدمات لمدة طويلة...

سألته: "هل تريد أن تخبريني أن ولدي علي مصاب بالسرطان؟"، فكان ردها العاصف وقالت بصوت منخفض ومبحوح: "نعم". وقعت هذه الكلمات علي كالصاعقة ولم أستطع التحمل ودخلت في نوبة بكاء هستيرية أمام علي.. كنت أظن أن هذا المرض سيخطف مني ابني الوحيد، كنت أظن أن هذا المرض يخطف الأطفال، لم أكن أعلم أن هناك أملاً في الحياة. فقد اعتدنا أن السرطان هو مرادف للموت لدرجة أننا لا ننطق بحروف اسمه. استمرت نوبة البكاء، وكان علي في حالة استغراب ودهشة من سبب بكائي. أخرجوني الممرضات لكي أعين المرضى وأهاليهم، فرمما يخفف هذا من وطأة الأمر حتى أنهم ذهبوا بي لغرفة الألعاب وظنوا أن هذا سيخفف علي هول الصدمة، ولكن ما شاهدته كان صدمة لي، أطفال بلا شعر وبكمامات والأجهزة الوريدية تطوق جسمهم. مشهد يدمي القلب لطفولتهم المسروقة وهذا ما جعلني أثار أكثر وطلبوا مني التحدث معهم؛ لأنه سيخفف علي، وكنت في وضع لا أحسد عليه.. كنت في حالة صدمة وانهار ولم أتحدث.. كنت أعيش صدمة الخبر والخوف على ولدي ورفضت الحديث مع أحد.

خرجت من الجناح في حال لا يعلمه إلا الله، فمنظر الأطفال على الأجهزة ومن دون شعر أتعب نفسي كثيراً. عدت إلى المنزل وأخبرت الأهل وكان الخبر صادماً لهم، فبعضهم انهار وحياتنا انقلبت من الهدوء إلى البكاء والخوف.

### ما خيارات العلاج التي كانت مطروحة وكم نسبة الشفاء؟

كانت د. خلود تنتظر مني التوقيع لإدخال علي إلى المستشفى لأخذ أول جرعة كيميائي بتركيب الجهاز، سلمت أمري لله ووافقت على العلاج وكانت نسبة الشفاء عالية (80%)، وأخبروني أن العلاج متوافر في البحرين وسيكون العلاج تحت إشراف الطبيبة خلود مباشرة.

### كيف كانت ظروف العلاج؟

بدأنا العلاج في مستشفى السلمانية وحدة 202 مع كل الشكر والتقدير للدكتورة خلود. كانت فترة العلاج طويلة وفيها مشقة ومتاعب وخوف وقلق وسهر وكان هاجس أن الموت سيخطف ولدي في أي لحظة يلاحقني ولا يبارحني. وعندما يكون علي في وضع صحي مستقر أحمد الله وأشكره وحين يستاء وضعه ويشعر بالألم ويكون في حالة تعب أتجه لله بالدعاء وأقرأ القرآن بخشوع. كانت فترة صعبة وطويلة ومؤلمة ولكن الحمد لله تخطيناها وأصبحتنا أكثر قوة وصلابة في مواجهة التحديات.

إعداد: حسن فضل

## أم علي رافقت ابنها مريض السرطان بالأمل والتفاؤل في رحلة العلاج وانتصرت بالصبر...



«صحتنا» اهتمت بتوثيق ونقل تجارب المتعافين من مرض السرطان لتكون ملهمة للآخرين وتكون محطة يستلهم منها مرضى السرطان خلاصة تجارب الآخرين وكيف يواجهون وحشيته. قصص في جعبتها الكثير من الألم، ولكن الأمل كان حاضراً فيها بقوة. أمل ينسف كل شعور يأس وإحباط وخوف وقلق. قصص تثبت أن مرض السرطان يمكن هزيمته. قصتنا اليوم مختلفة، فبطلتها والدة طفل متعاف من السرطان. قصة والدة الطفل علي فردان المصاب باللويميا تستحضر كل مشاعر الأمومة في مواجهة هاجس الفقد من مرض لا يعرف الرحمة. وتقرأ فيها شعور كل أم أصيب ابنها بهذا المرض. والدة المريض علي التي انهارت حين وصلها نبأ إصابة ابنها ثم أصبحت ملهمة لكل أم طفل سرطان.

### كيف كانت حياة علي قبل الإصابة؟

كانت حياته مستقرة قبل المرض، فلم يكن يعاني من مشكلة، فقط كان يعاني من ثلاثيميا ونقص خميرة، لكن حياته كانت طبيعية جداً، من دون أي مشكلات، حياة تضح براءة الطفولة وهدوئها وجمالها.

التحق علي في عمر السنتين بالروضة لتعلم اللغة الإنجليزية عن طريق الألعاب؛ حرصاً من العائلة على أن يكتسب كل المهارات ومن ضمنها اللغة الإنجليزية، كان طفلاً طبيعياً، ويعيش طفولته كباقي الأطفال بهدوء وأمان وطمأنينة.

### متى أصيب بالمرض وكيف تلقيتم الخبر؟

كنت ألاحظ وجود كدمات على أرجله، كدمات زرقاء وبنفسجية وخضراء. وكان الجميع يسألني عنها وعن سببها، كنت معهم في حالة استغراب، ولكنني كنت أرجح السبب لكثرة حركة علي، فكنت أتوقع أنه سقط والكدمات من آثار السقوط، لذلك أقنعت نفسي بأنه سقط بعد اللعب لكثرة حركته.

في يوم من الأيام كنت أوقظه للذهاب إلى الروضة، يوم كسائر الأيام، ولكن هذه المرة لم يستجيب ورفض النهوض، وعندما استيقظ كان أمراً مربياً يحدث، فقد كان يمشي ويسقط مثل طفل في بداية تعلمه المشي.

ذهبت به إلى إحدى العيادات الخاصة، وأخبرت الطبيبة بالتفاصيل، فأجرت فحوصات أولية من قياس درجة الحرارة والكشف على البلعوم والأذن وكل الأمور كانت سليمة، عندها طلبت الطبيبة من علي الحضور لها، استجاب علي ومشى قليلاً وسقط وحاول مرة أخرى وسقط، وبيدوا أن الطبيبة شخصت المرض من تلك اللحظة، ولكن لم نخبرنا، ولكنها نصحتني بالذهاب مباشرة إلى مستشفى السلمانية؛ لأنه قد يعاني من هبوط في الدم وسيحتاج لدم وهو باهض الثمن في العيادات الخاصة. وما زاد قلقي هو أنها أعطتني رقم هاتفها الخاص للتواصل لأطمئنها عليه، فسألته: «هل بعلي مكروه؟»، فأجابت بصوت خافت: «لا.. فقط للاطمئنان عليه».

ذهبت للمستشفى مصطحبة معي قلقي وخوفي على ابني الوحيد، وتم إدخاله مباشرة لغرفة الأطفال، وبعد التحاليل، أخبروني أنه يعاني من انخفاض في نسبة الدم إذ بلغت نسبته 6 وعلية فإنه يحتاج لنقل دم، وتم هذا ولكن سرعان ما هبط حتى تم تزويده بالدم مرة أخرى والنتيجة كما هو متدني المستوى، وتكرر هذا الموضوع. كنت في حيرة من أمري عن سبب هذا النزول المتكرر لمستوى الدم ولكن لم أجد جواباً. مكثت معه لمدة أسبوع كامل، وكل طبيب يأتي للفحص ولكن دون إخباري بأي تفاصيل.

زارتنا الطبيبة خلود وذكرت احتمالات عدة ومنها السرطان واللويميا ولكن لم أنتبه لكلامها، فقد كانت تمهد وتعطينا الاحتمالات، فكنت أستمع للاحتتمالات ومر اسم السرطان مروراً عابراً دون اهتمام مني.



### ماذا أضافت إليك مواجهة مرض السرطان؟

مرض علي أعطاني القوة وأعطاني الصبر وأيقنت يقينا أن الله تعالى لا يبتلي عباده إلا لصالح. الله ابتلي عليًا بهذا المرض وابتلاني بالمشقة لأن فيه صلاح إلينا. استفدت أنا وعلي. فمهما نتضرر ومهما نتعذب فهو صلاح للعبد. تجربتي مع علي عرفتني على الكثير من الناس والجمعيات والآن أنا أبث الأمل عندما أسمع عن إصابة أحد بالمرض. كنت سندا لعلي وواجهت كل الصعوبات حتى انتهت علي من العلاج وأصبح من الناجين. أنا اليوم أفتخر بنفسني بأبني أم لمحارب السرطان علي، فقد استطعنا بتماسكنا تخطي الآلام وكل المشكلات.

### ما رسالتك لأمهات مرضى السرطان؟

أقول رسالتي إلى أمهات أبطال السرطان: كوني قوية، وليكن عندك أمل، فالأمل والابتسامة والتفاؤل أكثر من نصف العلاج. كوني مرافقة لابنك بأمل وتفاؤل وابتسامة وصبر وكأنك تصعدين درجا كبيرا وستصلين بإذن الله إلى القمة، وقل لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا، فالحالة تنتكس في اليأس والتشاؤم.

### كلمة شكر توجهينها؟

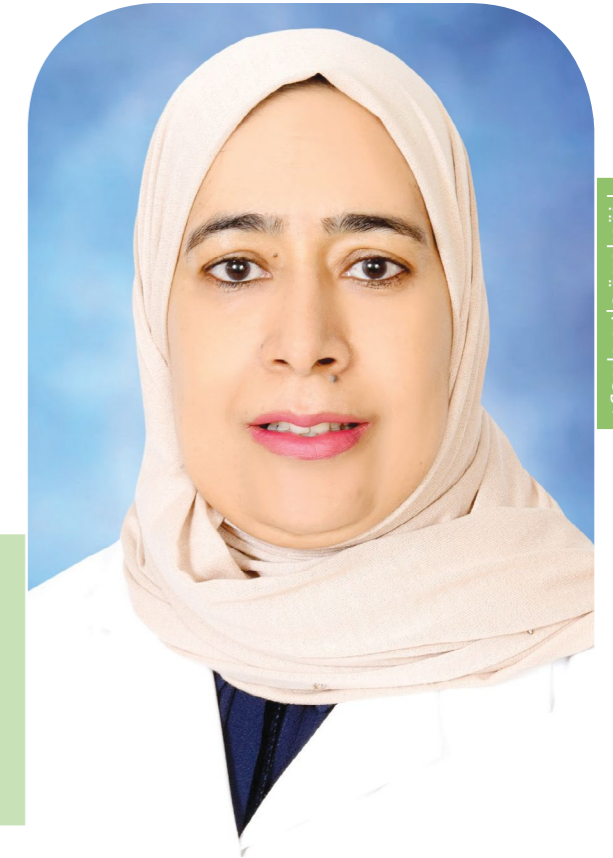
كل الشكر إلى الله سبحانه وتعالى أولاً، ثم لمن ساندني ودعا إلى ولدي وتواصل معي ووقف معي سواء بالحضور أو الاتصال من أهلي وأقاربي وأصدقائي. وشكر خاص إلى الممرضات في الجناح ونحن نسئلهن ملائكة الرحمة، فتعاونهن معنا كان راقياً جداً، فكنا نشعر بأننا في المنزل وليس المستشفى، فتعاملهم مع الأطفال كان لطيفاً، فكن ممرضات صابرات يحاولن رسم الابتسامة على الوجوه المتعبة، ويتفهمن صراخ وشقاوة الأطفال بكل رحابة صدر. فعلاً إنهن ملائكة الرحمة. وأشكر جمعيات رعاية مرضى السرطان التي كان تزور الجناح وتدخل السرور على الأطفال بالهدايا. يعجز اللسان عن الشكر لمن ساند أطفالنا. بفضل الله ودعمهم وبفضل الله أولاً وأخيراً ينعم ولدي علي بالصحة الآن.

### ما الصعوبات التي واجهتك في العلاج؟

أسئلة علي كانت تؤثر في نفسي كثيراً، وكنت مضطرة أن أجيب لأعطيه أملاً، كنت سندا إليه في نعيه وأمله حتى يقوى ويتغلب على المرض، فدايماً تتكرر أسئلته: لماذا لا أستطيع اللعب مع الأطفال في الشارع؟ لماذا لا أستطيع الذهاب إلى الحدائق؟ لماذا لا أستطيع اللعب مع الأهل؟ لماذا لا يوجد لدي شعر؟ لماذا أنا دائماً في المستشفى؟ أنا تعبت من الأدوية، تعبت من الإبر. كانت أسئلة مؤلمة جداً ولكن كنت دائماً أجيب عليه وأعطيه أملاً ولا أتركه دون جواب. قد لا تكون إجاباتي مقنعة ولكن تهون عليه وتؤنسه.

كنت أصنع إليه وجبة مشابهة للوجبات السريعة في المنزل وأنفق مع موظف المطعم أن يغلفها مع لعبة لتبدو مثل الوجبات حتى لا يشعر علي. كنت أختار يوماً يكون فيه العدد قليلاً في المجمعات وأذهب معه مع ارتدائه الكمام والتعقيم لكي أبعده عنه كآبة المستشفى كونه هناك مدة طويلة.

نظرات الشفقة على ابني عند رؤيته كانت مؤلمة وكنت أشاركه لبس الكمام حتى لا يشعر بالفرق. والأشد إيلاماً أن بعض الأمهات يبعدون أطفالهم عن علي خوفاً من انتقال العدوى رغم أن المرض غير معد ويرفضون مشاركته اللعب مع أطفالهم ما يؤثر فينا لحد البكاء رغم أن أولادنا هم من يتضررون لقلة مناعتهم، وهذه مشكلة مشتركة عند أمهات أطفال السرطان. نظرات الشفقة كانت قاتلة. كنا نبكي لوحدها ولكن كوني أمّاً يجب أن أتحمّل مواجهات الناس مع المرض. فهناك أيام نستقبل تباشير من الطبيبة وتكون مفرحة بشأن النتائج وأيام تكون سيئة مع أخبار سلبية عن النتائج.



اختصاصية علاج طبيعي

## ناهد بطي

الإبر الجافة لن تصيبك بالشلل وألمها محتمل ولن يدوم طوال اليوم

### الإبر الجافة تعيد التوازن الكيميائي للعضلة

#### الإبر الجافة تساعد على ارتخاء العضلات

وذكرت اختصاصية العلاج الطبيعي ناهد بطي أنه عند استثارة العقدة العضلية يرسل الجسم رسائل عبر الأعصاب الطرفية إلى النخاع الشوكي، الذي يعمل كبوابة للألم تتحكم في شدة الألم عن طريق كمية الإشارات المسموح بمرورها خلال النخاع الشوكي إلى المخ. وأضافت أن تحريك الإبرة الجافة داخل العقدة العضلية يؤدي إلى حدوث ارتعاش فيها، وتعيد التوازن الكيميائي للعضلة. كذلك تساعد الإبر الجافة على زيادة تدفق الدم وبالتالي زيادة المواد المفيدة للعضلة كالأكسجين وإعادة توازن الكالسيوم في النسيج العضلي. وتابعت: تعمل هذه التقنية على ارتخاء العضلات، إذ بمجرد غرس الإبر في العضلة المصابة يقوم الجسم بإفراز مادة «الاندورفين» المرخية للعضلات بشكل تلقائي وتخفيف المواد المسببة للألم مثل «الهستامين» وغيرها من المركبات الكيميائية المهيجة. وأضافت: هذه الإبر دقيقة جدا وتعمل على تحفيز العضلات المتأثرة خصوصا عضلات الفخذ الأمامية والخلفية لمشكلات الركب، حيث تتكون بعض العقد العضلية التي تشكل بهيئة كتلات منتشرة في العضلات المصابة، والعديد من الدراسات السريرية أثبتت أن استخدام الإبر في هذه العقد العضلية يؤدي إلى تخفيف الألم وزيادة نشاط العضلة وزيادة مدى الحركة في المفصل وعلاج التيبس، على أن يكون استخدام الإبر الجافة من خلال مختص وصاحب شهادة ممارسة في الإبر الجافة.

تعاني شريحة كبيرة من المجتمع صغارًا وكبارًا من آلام الرقبة والكتفين نتيجةً لعوامل متعددة منها وضعيات الجلوس والوقوف الخاطئة، الجلوس على أجهزة الحاسوب والأجهزة الذكية لفترات طويلة، وعدم ممارسة الرياضة بانتظام، ووجدت آخر الدراسات أن 20% من آلام الكتفين تعود إلى حالات الشد في تلك العضلة.

ومع تطور العلاجات يلجأ بعض اختصاصيي العلاج الطبيعي إلى استخدام الإبر الجافة التي تكون خالية من أي مواد كيميائية لتخترق جلد المريض وصولاً لتلك النقاط والعمل على إخمادها. وعلى الرغم من فعاليتها، إلا أن هناك العديد من المرضى ما زالوا يتخوفون منها، وذلك بحسب ما أكدته اختصاصية العلاج الطبيعي ناهد بطي، مشيرة إلى أن استخدام هذه الإبر على يد متخصص لن يصيب المريض بالشلل كما يعتقد، إضافة إلى أن الألم الذي يشعر به سيكون بسيطاً وليس كما يشاع بأنه غير محتمل.

### من أهم استخداماتها علاج العقد العضلية

### الإبر الجافة... ألم بسيط ولا يصيبك بالشلل

يعتقد البعض أن الإبر الجافة قد تصيب الإنسان بالشلل، إلا أن ذلك المفهوم المنتشر بين الناس خاطئ، فالطبيب أو الاختصاصي يستخدم هذه الإبر فقط في النسيج العضلي، ولا يتم إدخالها إلى الداخل كما يعتقد البعض. وأشارت إلى أن انتشار الخوف من هذه الإبر جعل العديد من المرضى يتجنبون استخدامها، لذا يتم اللجوء في هذه الحالات إلى استخدام «الألتراساوند» والعلاج اليدوي والتمارين والعلاج الحراري، مبينة أنه يمكن الدمج بين العلاجات بحسب حالة المريض. وأكدت أنه قبل البدء باستخدام الإبر الجافة وأي نوع علاج طبيعي يتم البحث عن الأساس الذي أدى إلى هذه المشكلة، ففي حال كان هناك ضعف في العضلة يتم تعديل توازن العضلات ومعرفة المشكلات التي تسببت بذلك، والتوقف عن الجلوس والوقوف الخاطئ. ودعت بطي إلى عدم الأخذ بالنصائح السلبية من البعض خصوصاً عن الإبر الجافة؛ لأن الألم الناتج هو بسيط وهو شيء نسبي قد يتحمله البعض في حين أن غيرهم قد يشكون من ألم. وقالت: يجب عدم الإصغاء إلى كل ما يقال عن الإبر الجافة من أنها موجهة جداً، فالألم شيء نسبي وقد تختلف درجة تحمله من شخص لآخر، فهذه الإبر من العلاجات المفيدة التي تساعد على تقصير فترة العلاج كما أنها تعطي نتائج مرضية للمرضى إذا ما قورنت بالعلاجات الأخرى، ولكنها يجب أن تنفذ على يد اختصاصي متمرس للحصول على النتائج المرجوة منها. وشددت بطي على ضرورة اللجوء لمختص في العلاج بالإبر الجافة وليس كما هو شائع في بعض أماكن المساج؛ لافتقارهم للخلفية العلمية، ما قد يلحق الأذى بالمريض أو يؤدي لتفاقم مشكلته.

## ضرورة اللجوء لمختص وليس أماكن المساج

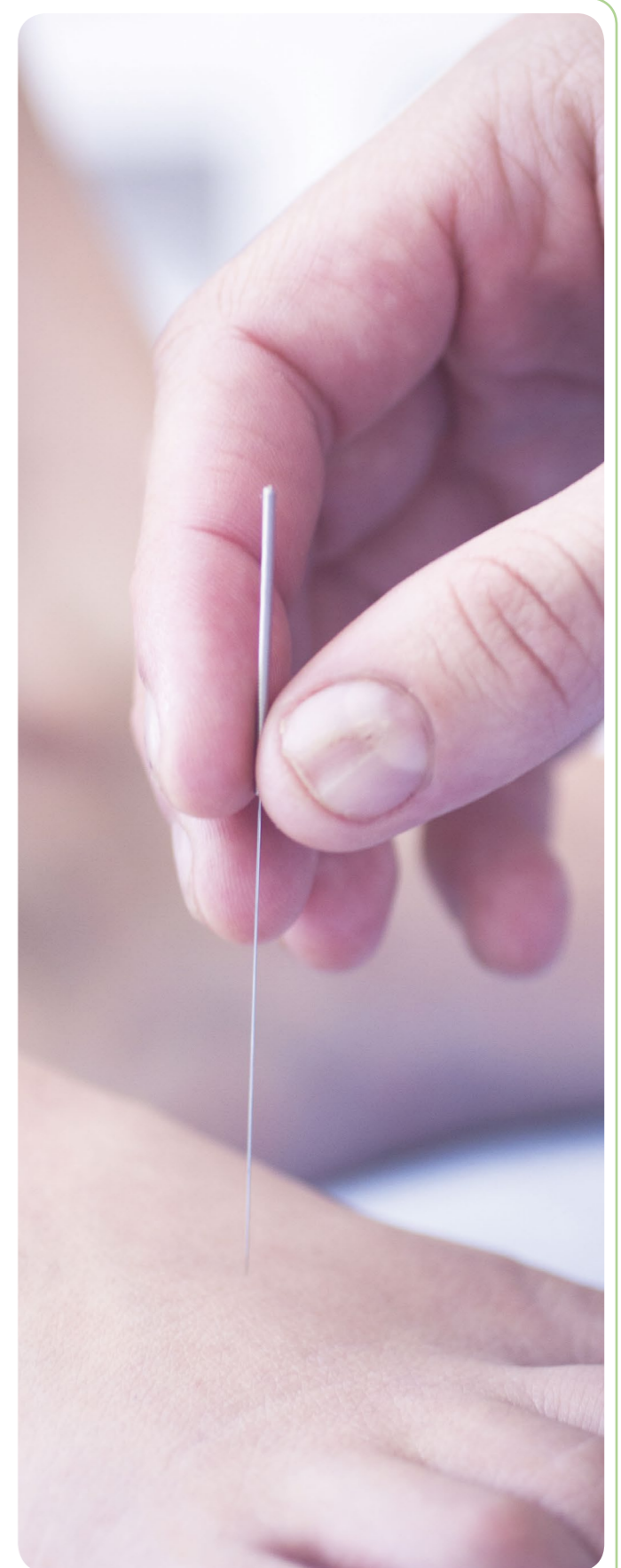


### علاج فعال للعقد العضلية

وأكدت بطي أن من أهم استخدامات الإبر الجافة علاج العقد العضلية، مشيرة إلى أنه يتم محاولة تفتيت وإرخاء هذه العقد، إذ إن بعض الأنسجة تكون متداخلة مع بعضها، لذا لا بد من إرخاء العضلات. وأشارت إلى أن هذه الإبر تساعد على زيادة تدفق الدم إلى المنطقة، إضافة إلى أن استخدام بعض المواد المحفزة يساعد على تسكين الألم عبر تحفيز الجهاز العصبي ليقوم بإفراز بعض المواد التي تساعد على تسكين الألم في المنطقة المشدودة. وأوضحت أن الإبر الجافة تساعد على فصل بعض الأنسجة المتداخلة، إذ إنها تعمل على فصلها وإعادة التوازن داخل الجزء المصاب من النسيج العضلي. كما تستخدم الإبر الجافة أحياناً في علاج بعض المرضى الذين يعانون من الشد العضلي الدائم، إضافة إلى استخدامها في بعض تخصصات العظام، إذ إن هذه الإبر أثبتت فعاليتها. وبينت أن للإبر الجافة استخدامات متعددة لا تقتصر على ترخية العضلات فقط، فهي تساعد على تقليل الانتفاخ في المفاصل كذلك وتعمل على زيادة الدورة الدموية في المنطقة.

### ممارسات خاطئة سبب في الإصابة بالعقد العضلية

وأكدت اختصاصية العلاج الطبيعي ناهد بطي أن الجميع معرضون للإصابة بالعقد العضلية ولا يقتصر ذلك على الكبار، إذ إن الأطفال أيضاً معرضون لها، فحمل الحقيبة بطريقة خاطئة أو الجلوس الخاطئ عند لعب الألعاب الإلكترونية، إضافة إلى قلة ممارسة الرياضة، قد تسبب عدم توازن عضلي. ولفتت إلى أن الغالبية العظمى من الناس معتادون على الوقوف بشكل خاطئ ما يؤثر على العضلات على المدى البعيد، لذا يجب تدارك الوقوف الخاطئ لما له من أضرار مستقبلية، إضافة إلى أن العمل على مكتب غير مهيب قد يؤدي إلى الإصابة بالعقد العضلية، مؤكدة أن من الضروري ترتيب مكتب العمل مع مراعاة المقاسات في الطاولة والكرسي؛ لتفادي المشكلات العضلية مستقبلاً.





## د. عبدالخالق العريبي

النساء أكثر عرضة للإصابة  
بأمراض الروماتيزم بسبب  
التغيرات الهرمونية



استشاري الأمراض الباطنية والروماتيزم

### ما الخدمات التي تقدمها عيادة الروماتيزم في مدينة البحرين الطبية؟

مدينة البحرين الطبية هي مركز طبي جديد يضم العديد من التخصصات التي من أهمها عيادة الروماتيزم، ويطلق عليها «روماكير»، وتعني العناية بمرضى الروماتيزم.

وتقدم العيادة خدمات متنوعة لجميع أنواع أمراض الروماتيزم، التي على رأسها الروماتويد والذئبة الحمراء والتهاب الأنسجة الضامة والالتهاب الليفي العضلي وأمراض النقرس ونقص فيتامين د الذي يسبب ألماً في العظام والمفاصل.

كما تقدم العيادة خدمة الأدوية البيولوجية الحديثة سواء عن طريق الإبر أو الفم أو حتى الوريد مع الاستعانة بخدمات العظام في الحالات المشتركة، إضافة إلى تقديم خدمات العلاج الطبيعي.

ونستقبل في العيادة جميع المرضى سواء من تم تشخيصهم حديثاً أو المرضى القدامى ممن يرغبون في الحصول على استشارة أخرى.

### تتنوع أمراض الروماتيزم، فما الأنواع الأكثر انتشاراً؟

من أشهر أمراض الروماتيزم في البحرين والعالم مرض الروماتويد ومرض الذئبة الحمراء، إذ أن هناك ما يقارب 15 ألف مريض في البحرين مشخصون بمرض الروماتويد، ويأتي في المرتبة الثانية مرض الذئبة الحمراء، ويأتي بعده تصلب الجلد، تصلب الجلد المتعدد، الصدفية المفصليّة، الالتهاب الفقاري اللاصق، النقرس، الالتهاب العضلي الليفي، وهناك قائمة كبيرة.

أكد استشاري الأمراض الباطنية والروماتيزم في مدينة البحرين الطبية د. عبدالخالق العريبي أن النساء أكثر عرضة للإصابة بأمراض الروماتيزم؛ إذ إن الأمراض المناعية تصيب النساء بشكل أكثر من الرجال، وقد يعود ذلك إلى التغيرات الهرمونية التي تتعرض لها المرأة في حياتها، فهذه العوامل



تثير الجهاز المناعي.

وأوضح أن مرض الروماتيزم لا يصيب الرجال والنساء ممن هم في عمر كبير فقط، إذ إن أمراض الروماتيزم هي أمراض الشباب وبالتحديد من عمر 16 إلى 50 سنة وأكثر، ويكون أكثر انتشاراً بين 25 و35 عاماً، كما أن هذا النوع من الأمراض من الممكن أن يصيب الأطفال من عمر 6 شهور وأكثر.

جاء ذلك خلال لقاء «صحتنا في البلاد» مع استشاري الأمراض الباطنية والروماتيزم في مدينة البحرين الطبية د. عبدالخالق العريبي، وفيما يلي نص اللقاء:

15 ألف مريض في البحرين  
مصابون بمرض الروماتويد



## الروماتويد أكثر أمراض الروماتيزم شيوعًا في البحرين والعالم

### ما هو مرض الروماتويد؟

إذ إن الروماتيزم لا يصيب العظام فحسب، فقد يصيب أي مفصل من مفاصل الجسم. ومن هنا على الطبيب الالتفات إلى جميع المؤشرات، فاحمرار العين قد يكون التهاب روماتيزم، ووجود بروتين في الأبول وفشل في الكلى أو الإصابة بطفح جلدي مثل الفراشة قد يندرج بالإصابة بمرض الذئبة الحمراء وهو مرض من أمراض الروماتيزم، لذا فإن تخصص أمراض الروماتيزم من التخصصات التي تتناول معظم التشخيصات الطبية، فهو يشترك مع العديد منها.

هو أحد أمراض المناعة الذاتية التي تصيب الإنسان نتيجة لمهاجمة الجهاز المناعي لخلايا وأنسجة الجسم، ما يتسبب في ظهور بعض الأعراض على المريض، ومنها الشعور بالألم والتورم في المفاصل، وهناك لبس لدى كثيرين بشأن الروماتويد والروماتيزم، فالروماتيزم هو علم يختص بالأمراض التي تصيب المفاصل، العضلات والأنسجة والأربطة، في حين أن الروماتويد هو نوع من أنواع أمراض الروماتيزم، وقد يكون هناك لبس بين الاثنين بسبب قرب المسميات.

### ما المؤشرات التي قد تدل على الإصابة بالروماتويد؟

النساء أكثر عرضة للإصابة بهذا النوع من الأمراض، فالأمراض المناعية تصيب النساء أكثر من الرجال، وقد يعود ذلك إلى التغيرات الهرمونية التي تتعرض لها المرأة في حياتها، وهذه العوامل تثير الجهاز المناعي، لذا فإن الأمراض المناعية تكون من نصيب النساء بشكل أكبر. كما أن هناك بعض المعلومات المغلوطة بأن مرض الروماتيزم قد يصيب الرجال والنساء ممن هم في عمر كبير، إلا أنه في الحقيقة فإن أمراض الروماتيزم هي أمراض الشباب وبالتحديد من عمر 16 إلى 50 سنة وأكثر، ويكون أكثر انتشار بين 25 و35 عامًا.

يشترك مريض الروماتويد من آلام في المفاصل الصغيرة كمفاصل اليد، ويطلق عليه التهاب المفاصل المتناظر، إذ يشتكي المريض من ألم في المفاصل نفسها في الجهتين اليمنى واليسرى، إضافة إلى أن المريض يشتكي من تصلب في اليدين. كما أن حركة الصباح تكون غير اعتيادية، فقد يشعر المريض بالعجز عند رغبته بالنهوض من السرير، إلى جانب أن بعض مهام الحياة البسيطة تكون صعبة مثل فتح قنينة المياه، تسريح الشعر، إذ تصبح هذه الأعمال البسيطة صعبة جدًا عليه.

كما أن هذا النوع من الأمراض من الممكن أن تصيب الأطفال من عمر 6 شهور وأكثر.

ودائمًا ما نؤكد أن مرض الروماتويد لا يصيب فقط المفاصل الصغيرة، إذ إن بعض المرضى يصابون به في المفاصل الكبيرة، لكن نسبة الإصابة في المفاصل الصغيرة تكون أعلى.

### ما سبب الأمراض الروماتيزمية في الأطفال؟

قد يكون السبب وجود خلل في الجهاز المناعي، خصوصًا أن السبب الرئيس غير معروف، ولكن هناك عوامل مساعدة، فقد تكون الأم مصابة لذا فإن وجود العامل الوراثي يلعب دورًا في انتقال المرض وتكون نسبة الانتقال من الأم إلى الأطفال 4%. كما أن إصابة الطفل بالتهاب فيروسي أو بكتيري قد تؤثر على المفاصل، ما يؤدي إلى إصابة الطفل بالتهاب الروماتيزم التفاعلي.

### هل هناك أعراض أخرى قد تشير إلى أمراض الروماتيزم؟

عند بعض المرضى تكون الأعراض المصاحبة للمرض كلاسيكية وهي الأعراض التي تم وصفها سابقًا، إلا أن البعض تكون أعراضهم غير كلاسيكية ويكون تشخيصهم في هذه الحالة أصعب، إذ قد يشتكي المريض من تعب عام، ارتفاع في درجة الحرارة، فقدان الوزن، وقد يشتكي البعض من كحة ويكون في هذه الحالة المريض مصابًا بتليف في الرئة،

### هل هناك مؤشرات أخرى تدل على وجود خلل في الجهاز المناعي؟

هناك بعض الإشارات التي تدل على وجود خلل في الجهاز المناعي مثل الارتفاع المستمر والمتكرر في درجة الحرارة، على أن يكون الارتفاع مجهول السبب، نقص في الوزن لفترة طويلة من دون سبب، التهابات متكررة في الحلق، الأنف، الجلد، والأبول، ألم في المفاصل بين فترة وأخرى وبشكل متكرر، تعرض المرأة إلى الإجهاض المتكرر من دون وجود سبب واضح، وقد يكون السبب هنا مرض الذئبة الحمراء. كما أن هناك بعض المؤشرات الأخرى كوجود تقرحات في الفم واللسان والعيون، فقد يكون السبب «مرض بهجت» وهو روماتيزم.

### ما خطة العلاج المتبعة لأمراض الروماتيزم؟

خطة العلاج تنقسم إلى عامة وخاصة، فخطة العلاج العامة هي الابتعاد عن المؤثرات التي يمكن أن تزيد من نشاط المرض مثل وقف التدخين، اتباع حمية غذائية لتجنب زيادة الوزن، كما ننصح مرضى الذئبة الحمراء بالابتعاد عن أشعة الشمس. أما خطة العلاج الخاصة فتكون بوضع خطة علاجية خاصة بالمريض نفسه وتتناسب مع مرضه، فلكل مرض هناك بروتوكول يتم اتباعه لعلاج الحالة، لذا أشدد على أهمية وضع خطة علاجية خاصة مع المريض على أن يتم مناقشة هذه الخطة، خصوصًا أن هناك مضاعفات للمرض نفسه ومضاعفات إلى الأدوية، ومضاعفة المرض أسمى من مضاعفة الأدوية، لذا لا بد من مناقشة هذه الخطة لمساعدة المريض على فهم وتقبل العلاج وتقبل النصيحة، إذ إن ثقة المريض بالطبيب خلال رحلة العلاج مهمة جدًا، فالمريض يحتاج إلى تقبل المضاعفات التي قد تحدث سواء من المرض أو الأدوية، خصوصًا أن بعض الأدوية قد تسبب نقصًا في كريات الدم البيضاء، مضاعفات في العين، ارتفاع إنزيمات الكبد، لذا لا بد أن يعي المريض هذه المضاعفات، مع ضرورة الانتظام في إجراء فحوصات الدم الشاملة كل 3 أشهر. نصيحة أخيرة أوجهها للمريض، وهي وضع ثقته في الثقاة الأربعة، فعليه وضع الثقة بالله تعالى بأنه هو الشافي والمعافي، ثانيًا وضع ثقته في الأهل بأنهم سيقفون معه ولن يتم التخلي عنه فالتعافي مع وجود الأهل يكون أفضل، ثالثًا عليه أن يثق بنفسه بأنه قادر على أن يتغلب على المرض وأن يمارس حياته بالأدوية، أخيرًا عليه أن يثق بالطبيب وتشخيصه وعلاجه.



استشاري أول في أمراض الباطنية والروماتيزم

## د. سعدية ناجبي

مرض بهجت قد يكون سببا للوفاة إذا تأخر التشخيص والعلاج

### قرحة الفم الأكثر شيوعا بين الأعراض

#### من الأشخاص الأكثر عرضة للمرض؟

لوحظ أن مرض بهجت يصيب الرجال والنساء في عمر العشرينات والثلاثينات، وتزداد نسبة الإصابة من دول الشرق الأوسط وشرق آسيا بما فيها تركيا وإيران واليابان، والصين، هذه الدول أكثر عرضة للإصابة بداء بهجت. ومع أن داء بهجت يصيب كل من الرجال والنساء فإنه في الغالب أشد لدى الرجال.

#### ما أعراض مرض بهجت؟

الأعراض تختلف من شخص إلى آخر، ويمكن أن تظهر وتتلاشى أو تقل حدتها مع مرور الوقت، وتعتمد الأعراض على أجزاء الجسم المصابة. فقد يصاب المريض بقرحة في الفم وهي الأكثر شيوعاً لمرض بهجت وتكون مؤلمة وتستمر من أسبوع إلى 3 أسابيع.

وبخصوص الجلد، قد يصاب المريض بأفات تشبه حب الشباب بعد سن البلوغ. هناك أيضاً التهاب جلدي عقدي عادة في أسفل الساقين، وربما يصاب المريض بقرحات تناسلية خصوصا في الصنفن لدى الأولاد، وقد تسبب ندبة.

هذا إضافة إلى إصابة العين، وهي من أخطر أعراض المرض وتعتبر نسبة الانتشار العامة لها 50% إلا أنها ترتفع لدى الأولاد إلى 70%، وتعتبر البنات أقل تأثراً بها، إذ يحدث التهاب في القرنية أو الشبكية وقد يسبب العمى في حال تأخر العلاج.

كذلك من الأعراض التهاب المفاصل، وإصابة الجهاز العصبي، وقد يسبب نوبات وارتفاعا في الضغط داخل الجمجمة وأعراض دماغية في الاتزان والمشية وقد تكون اضطرابات نفسية.

وأيضاً إصابة الأوعية الدموية، حيث تتأثر الأوردة والشرايين مسببة جلطات وتوسعا في الأوعية الدموية (aneurysm) ما يسبب الوفاة إذا ما لم يتم علاجه، وتمتد أعراضه إلى الجهاز الهضمي أيضاً، فقد يسبب قرحا بها ونزيفا معويا.

إعداد: حسن فضل

الأمراض الروماتيزمية اسم عام يشمل أكثر من مئة نوع، وهي أمراض مناعية ذاتية منها مرض الذئبة الحمراء، الروماتويد، التهاب الفقاري اللدق والصدفية وغيرها.

«مرض بهجت» هو أحد هذه الأمراض التي تندرج تحت مسمى الأمراض الروماتيزمية، وهو اضطراب نادر يسبب التهاب الأوعية الدموية الذاتي. حيث يصاب الشخص بفرط في نشاط نظام المناعة الذي تهاجم خلاياه جسم المريض نفسه لسبب غير معروف. مرض لم يحظ باهتمام إعلامي ونادراً ما تجد اسمه متداولاً في وسائل الإعلام. ولتسليط الضوء أكثر على مرض بهجت كان لـ «صحتنا» لقاء مع استشاري أول في أمراض الباطنية والروماتيزم رئيس قسم الروماتيزم في مجمع السلمانية الطبي ومحاضر أول في الجامعة الإبرلندية د. سعدية ناجبي عبدالكريم، وفيما يلي نص اللقاء.

#### ما هو مرض بهجت؟

مرض بهجت أو متلازمة بهجت هو اضطراب نادر يسبب التهاب الأوعية الدموية الذاتي، حيث يصاب الشخص بفرط في نشاط نظام المناعة الذي تهاجم خلاياه جسم المريض نفسه لسبب غير معروف، وقد يكون هناك سبب وراثي.

#### لماذا سمي بمرض بهجت؟

يسمى هذا المرض نسبة إلى د. هولوشي بهجت (hulushi behçet)، وهو طبيب جلدية تركي اكتشفه في العام 1937 في جامعة اسطنبول بعد أن وصفه بـ 3 أعراض وهي القرحة الفموية والتناسلية والتهاب قزحية العين.

## على المريض الاسترخاء وتجنب الضغوط

### ما نسبة انتشار المرض في العالم وكم عدد المرضى في البحرين؟

تبلغ نسبة انتشار المرض حسب التوزيع الجغرافي مثلاً في تركيا 100-300 حالة لكل 100 ألف شخص، وفي إيران 68 حالة لكل 100 ألف شخص، ولكن هناك حالات قليلة في الولايات المتحدة وأستراليا. وفي البحرين لا توجد إحصاءات دقيقة ولكن يوجد عدد ليس بالقليل خصوصاً المصابين بالتهاب العين والجهاز العصبي.

### هل يمكن للمصاب بهذا المرض تلقي التطعيمات؟

التطعيمات آمنة عموماً لمرضى بهجت، ولكن قد تختلف حسب الأدوية المثبطة للمناعة، لذلك ينصح بمراجعة الطبيب قبل أخذ أي تطعيم.

### ما المدة التي يحتاجها مريض بهجت للعلاج؟

لا توجد إجابة محددة إلا أنه عموماً يمكن إيقاف العلاج بالأدوية المثبطة للجهاز المناعي بعد سنتين على الأقل من العلاج بعد خمول المرض طبعاً.

### ما نصائحك لمرضى بهجت؟

العلاج غير الدوائي ضروري، إذ على المريض أن يتجنب الضغوط النفسية، ويسترخي وقت الانفعال. عليه أن يكون نشطاً عندما يكون لديه طاقة، ويحرص على ممارسة الرياضة المعتدلة مثل المشي والسباحة. أيضاً عليه التواصل مع الآخرين والحصول على مجموعات الدعم الاجتماعية والالتزام بالمواعيد مع الطبيب.



## يمكن السيطرة على المرض ولا يمكن الشفاء

### كيف يتم تشخيصه؟

تشخيص هذا المرض الكلينيكي في المقام الأول، ويتأخر التشخيص عادة لمدة يبلغ متوسطها 3 سنوات. وتتطلب معايير التشخيص الدولية ظهور قرحات فموية إضافة إلى اثنتين من السمات المميزة، وهي قرحات تناسلية أو آفات جلدية أو نتيجة إيجابية في اختبار باثرجي أو إصابة العين. هناك حالات أيضاً قد تكون فقط بالتهاب في العين أو الجهاز العصبي دون وجود قرحات فموية أو تناسلية. وبخصوص الفحوصات لا توجد فحوصات معملية محددة لمرض بهجت، يوظف العامل الوراثي HLAB51-12 في قرابة نصف المصابين. كما قد نحتاج إلى إجراء فحوصات تصوير معينة مثل الأشعة المقطعية أو الرنين المغناطيسي إلى الأوعية الدموية والدماغ. وأحياناً قد نحتاج لأخذ عينة من بعض الأنسجة المصابة لاستبعاد أمراض أخرى مناعية وغير مناعية مشابهة لبهجت.

### هل من الممكن التعافي من المرض بشكل كامل؟

يمكن السيطرة على المرض ولكن لا يمكن الشفاء منه، وقد يدخل المريض في حالة خمول ولكن قد يتعرض إلى نوبات نشاط المرض بصورة مفاجئة.

### ما علاج المرض؟

العلاجات تكون حسب إصابة أي عضو من الجسم، فنحتاج إلى طرق علاجية مختلفة. هناك حالات بسيطة لا تحتاج إلى علاج دوائي. ومن أهم الأدوية كولشيسين (colchicine) ضد التهاب المفاصل والقرحات، ولكن قد يسبب أعراضاً جانبية أكثرها شيوعاً الإسهال، وفي حالات نادرة يسبب انخفاضاً في عدد خلايا الدم البيضاء أو الصفائح. كما تم تسجيل انخفاض في عدد الحيوانات المنوية (نادراً ويتحسن بمجرد وقف الدواء)، ويتم وصف دواء الكورتيزون خصوصاً عند إصابة العين والجهاز العصبي، وأدوية مثبطة للمناعة خصوصاً عند إصابة الأعضاء الداخلية أو الأوعية الدموية مثل (cyclophosphamide).





استشارية طب الفم والأسنان

## د. أمل السمك

اجعل طفلك صديقا  
لطبيب الأسنان بزيارته  
دوريا بعد ظهور أول سن

### الحفاظ على أسنان الطفل جزء من حقوقه الصحية

بأهمية المضغ، ودورها في عملية النطق والكلام، إضافة إلى أن سيكولوجية الطفل قد تؤثر عليه نفسيًا، فالطفل يتأثر إذا كانت الأسنان مخلوعة، وكثيرًا ما تواجه أطفالا يرفضون التحدث أو حتى الضحك؛ بسبب خلع الأسنان في غير وقته.

كما أن خلع السن قبل وقت سقوطه قد يسبب اعوجاجا في باقي الأسنان، إذ إن مهمة السن اللبني هي الحفاظ على مسافة للسن الدائم، لذا فإن في حال خلع السن اللبني في سن مبكرة قد تتحرك الأسنان وتغلق هذه المسافة قبل ظهور السن الدائم، ما قد يعرض الطفل إلى مضاعفات، لذا دائما ما ننصح بمتابعة الطفل بعد خلع السن اللبني في سن مبكرة إضافة إلى ضرورة وضع حافظ المسافة، الذي يعد خيارا مناسباً لمنع تحرك الأسنان.

#### هل يعاني الأطفال في سن مبكرة من التسوس؟

نعم، ولاحظنا حديثا أن نسبة كبيرة من الأطفال يعانون من التسوس في سن مبكرة، إذ أصبح التسوس يهاجم الأطفال في عمر 3 سنوات وأقل من هذا العمر، وقد يمكن علاج هذا التسوس بعلاج العصب في هذه الحالة، مع إبقاء السن في مكانه، إلا أنه في بعض الأحيان يصل التسوس إلى مرحلة لا يكون هناك خيار أمام طبيب الأسنان إلا خلع السن قبل موعد سقوطه.

#### ما تأثير خلع السن قبل وقت سقوطه على الطفل؟

يجهل العديد أن خلع السن اللبني قبل أوانه أو موعد سقوطه قد يؤثر على الطفل بشكل كبير، فالأسنان اللبنية مهمة جدًا للطفل فيما يتعلق

احتفل العالم أخيرا باليوم العالمي للطفل وسط مطالبات بالاهتمام بحقوق الطفل وحقه في الحصول على الرعاية الصحية. ولكون أن حق الرعاية الصحية شامل فإن الحفاظ على صحة أسنان هذا الطفل يعد جزءا من حقوقه، في الوقت الذي ما زال يشترك فيه أطباء الأسنان من عدم وجود الوعي الكافي في



العديد من المجتمعات بأهمية الحفاظ على أسنان الطفل.

ومن هذا المنطلق قالت استشارية طب الفم والأسنان في مركز يوني كير وطب الأسنان د. أمل السمك إن طبيب الأسنان يجب أن يكون صديقًا للعائلة عمومًا وإلى الطفل خصوصًا، فالمخاوف التي تراود الطفل الصغير بشأن هذا الطبيب يجب أن تتبدد، فدور الطبيب لا ينتهي بخلع سن الطفل.

وأضافت: يعتقد العديد أن الطفل قد يصاب فقط بتسوس الأسنان، إلا أن هناك العديد من الأمراض التي يمكن أن يصاب بها كالتهاب اللثة وتقدمات الفم، وهذه الأمراض يمكن الكشف عنها عن طريق الزيارات الدورية.

وتابعت: دائما أنصح ببدء الزيارات مع اختصاصيي صحة الفم، فهم مدربون ومؤهلون لتوفير الوقاية من أمراض الفم والأسنان، لذا مراجعتهم في سن مبكرة والكشف عن العادات غير الصحية تجنب الطفل الكثير من المشكلات مستقبلاً، كما أن هذه الزيارات ستبديد الخوف من طبيب الأسنان أيضًا.

وشددت استشارية طب الفم والأسنان في مركز يوني كير وطب الأسنان د. أمل السمك على أهمية الفحص الدوري منذ ظهور أول سن. جاء ذلك خلال حديثها مع «صحتنا في البلاد»، وفيما يلي نص اللقاء.

## أهمية الوقاية والعلاج المبكر لأمراض أسنان الأطفال

### كيف يمكن حماية أسنان الطفل؟

تبدأ مهمة الحفاظ على أسنان الطفل منذ الصغر بالامتناع عن السكريات، إلا أنه في عمر 7 سنوات يظهر السن الدائم الأول، لذا يمكن وضع المادة البلاستيكية الوقائية المانعة للتسوس مع وصف مضمضة الفلورايد الموجود في معجون السن على ألا تتجاوز النسبة الموجودة في المعجون للطفل الصغير 500 جزء من الألف؛ تجنبًا لبلع كمية أعلى من الفلورايد، على أن يكون تحت مراقبة الأهل، فعلى الرغم من أهمية مادة الفلورايد لتقوية الأسنان وتقوية سطح المينا في السن لمنع التسوس، إلا أن زيادة الكمية قد تتسبب في ظهور بقع على الأسنان، كما أنه يسبب هشاشة الأسنان وتعرضها للكسر، إضافة إلى أنه قد يصاب الطفل بالتسمم إذا زادت الكمية عن الكمية المحددة. كما يجب أن يعتاد الطفل على غسل الأسنان بمعدل مرتين في اليوم، خصوصًا قبل النوم.

### كيف يتم تحديد الزيارات الدورية لطبيب الأسنان بالنسبة للأطفال؟

هناك 3 فئات يقوم طبيب الأسنان بناءً عليها بتحديد الزيارات الدورية، فهناك فئة أقل عرضة للتسوس، وهنا يتم تحديد زيارات متباعدة للطفل مع اختصاصي صحة الفم، وفي حال كانت هناك مشكلة يتم تحويله إلى طبيب الأسنان. أما الفئة الثانية فهي الفئة المتوسطة التي تحتاج إلى متابعة كل 6 أشهر أو سنة لتطبيق مادة الفلورايد مع إجراء تدخل بسيط.

أما الفئة الأخيرة فهي فئة الأطفال الذين يشكون من الأمراض المزمنة التي تستدعي إلى أخذ أدوية ضرورية قد تؤثر على الأسنان، وفي حال كان لدى الطفل عادات غذائية خاطئة ولا يمكن للأهل السيطرة عليها تكون المراقبة مقربة كل 6 شهور منتظمة في العيادة لتطبيق الفلورايد مع فحص الأسنان وإجراء الأشعة، فقد يكون التسوس جانبيًا لا يراه الطبيب، خصوصًا أن الأسنان اللبنية لديها القابلية لانتشار التسوس بداخلها أكثر من الدائمة.

### ما البرامج الوقائية التي يمكن أن تحافظ على أسنان الأطفال؟

تعطي الدول المتقدمة أهمية كبيرة إلى الأسنان، وتكون هناك برامج وقائية منتظمة من عمر 6 إلى 18 سنة، ومن هذا المنطلق نظم مركز يوني كير وطب الأسنان برنامجًا وقائيًا أطلق عليه «يوني كيدز» للأطفال البالغين من العمر عامين، وللأطفال الذين تتراوح أعمارهم من 3 إلى 5 سنوات، وبرنامج إلى الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 7 و12 سنة؛ لأهمية هذه المراحل من عمر الطفل، فهي مراحل تساقط الأسنان اللبنية وظهور الأسنان الدائمة، وهي الفترة التي يمكن إجراء التطبيقات الوقائية فيها لمنع التسوس.

وفي هذا البرنامج وخلال الفترة المحددة يتم مراقبة الطفل بوضع مادة الفلورايد بحسب التصنيف الذي ينتمي له الطفل، مع وضع خطة مناسبة له للحفاظ على أسنانه، حتى يكون صديقًا إلى طبيب الأسنان؛ وذلك لمنع التسوس، والكشف عن وجود نمو غير منتظم في الفكين من عدمه. إن مهمتنا أطباء الأسنان متابعة المريض ومتابعة مدى جودة العلاج المقدم له، فهذا جزء من نجاح خطة العلاج، لذا لا بد من الالتزام بخطة العلاج والالتزام بالمواعيد.



عمر 7 إلى 9 أعوام، لتحديد ما إذا كان هناك عدم توازن في نمو الفكين ولتحويل الطفل لاختصاصي التقويم مع وضع خطة علاج مناسبة لتجنب تفاقم المشكلة، خصوصًا أنه إذا استمر تقدم الفك بشكل غير طبيعي من الممكن أن يحتاج الطفل إلى الجراحة. ولتفادي هذه العملية الجراحية يكون الخيار الأفضل الانتظام في الزيارات الدورية لطبيب الأسنان وإعطاء الخطة المناسبة وتحويل الطفل لاختصاصي التقويم قبل أن تصل المشكلة إلى مراحل معقدة.

كما أن الزيارات الدورية قد تكشف التقرحات التي يمكن يصاب بها الطفل، إضافة إلى أن طبيب الأسنان قد يكتشف بعض الأمراض المزمنة التي قد يكون الطفل مصابًا بها مثل أمراض الدم، فبعض الأمراض تكون بداية أعراضها في الفم، وفي هذه الحالة سيرشد طبيب الأسنان الأهل لزيارة الطبيب المختص للكشف عن هذه الأمراض.

وقد يعاني الطفل أيضًا من التهاب العصب، التهاب اللثة، رائحة الفم بسبب التسوس، جفاف الفم بسبب أدوية الأمراض المزمنة، اعوجاج الأسنان، تخلخل الأسنان بسبب الضربات، والعيوب الخلقية في تجويف الفم، جميع هذه الأمراض قد يكون الطفل معرضًا لها، لذا فإن الزيارات الدورية ستساعد على وضع خطة العلاج المناسبة.

### هل تلعب الوراثة دورًا في تسوس الأسنان عند الأطفال؟

نعم، فالعوامل الوراثية تلعب دورًا في التسوس، فإذا كان أب أو أم الطفل يعانيان من التسوس بشكل كبير فالطفل قد يكون عرضة إلى الإصابة بالتسوس. وتتحكم في ذلك أيضًا العادات الغذائية للعائلة، فالطفل الذي ينشأ في بيئة عاداتها الغذائية قائمة على السكريات فإنه من المتوقع أن ينتشر عنده التسوس وفي العائلة أيضًا؛ بسبب هذه العادات.

### ما أمراض الأسنان التي قد يعاني منها الطفل أيضًا؟

أمراض الأسنان لدى الأطفال لا تقتصر فقط على تسوس الأسنان كما يعتقد البعض، فعالميًا 80 % من الأطفال يعانون من التسوس، إلا أن هناك نسبة منهم يشكون من التهابات في اللثة واحمرارها.

إن الزيارات الدورية دائمًا ما تكشف الأمراض التي قد لا يتلفت إليها الأهل، فقد يعاني الطفل من عدم انتظام نمو الفكين، بحيث يكون السفلي متقدمًا إلى الأمام عن الفك العلوي، لذا يمكن تدارك هذه المشكلة في

# تجنبني إهمال غزارة الطمث وابحثي عن الأسباب التي تقف وراء ذلك

يمكن أن تكون التدفقات الشديدة والتقلصات المؤلمة من التجارب الشائعة عند العديد من النساء في الطمث، ما يمنعهن من القيام بالأنشطة اليومية.

ويختلف تدفق الحيض ودورة الطمث لدى كل امرأة. قد يكون من الصعب معرفة ما إذا كانت دورتك الشهرية طبيعية أم لا. استشاري النساء والولادة ستايسي أ. هينيجسمان ذكرت عبر موقعها أن النساء اللواتي يعانين من نزيف حيض غزير بشكل غير طبيعي قد يعانين من حالة تسمى غزارة الطمث.

ولفتت إلى أن النساء يفقدن ما متوسطه 30 إلى 40 مليلترا من الدم خلال فترة الطمث، إلا أن بعض النساء المصابات بنزيف حاد يفقدن ما يصل إلى 80 مل.

استئصال الرحم  
لا يكون إلا  
في الحالات  
القصوى

## يمكن أن تتسبب العديد من الحالات أو المشكلات في حدوث غزارة الطمث، ومن أبرزها:

- 1- الحمل خارج الرحم:** قد يتم الخلط بين علامات وأعراض الحمل خارج الرحم وغزارة الدورة الشهرية. يتطور هذا النوع من الحمل خارج الرحم ولا يمكن تحمله. يمكن أن يسبب مشكلات صحية خطيرة، بما في ذلك النزيف الشديد والتشنج الشديد. إذا ترك دون علاج، فإن الحمل خارج الرحم يهدد الحياة.
- 2- الإجهاض:** أثناء الإجهاض يكون النزيف الغزير شائعًا وقد يتم الخلط بينه وبين فترة الطمث الغزيرة جدًا.
- 3- تركيب (اللولب) غير الهرموني:** إذ قد يؤدي إلى حدوث نزيف أثناء الحيض، فهو هو أحد الآثار الجانبية الشائعة، إلا أنه بعد بضعة أشهر من استخدام اللولب، قد تجدين أن النزيف يصبح أقل حدة.
- 4- الأدوية:** يمكن أن تؤدي مخففات الدم إلى مشكلات في تدفق الدم وزيادة تدفق الدورة الشهرية.
- 5- وسائل منع الحمل لتحديد النسل:** إذ إن التوقف عن استخدام وسائل منع الحمل الهرمونية قد يسبب نزيفًا أثناء الدورة الشهرية، وقد يختفي ذلك تدريجيًا حتى يبدأ الجسم في التكيف مع التغيرات الهرمونية.
- 6- تغير الدواء خصوصًا موانع الحمل:** فتداخل الأدوية التي تتناولها المرأة أثناء الدورة الشهرية قد يؤدي إلى نزيف حاد في اليوم الأول من الدورة الشهرية.
- 7- مشكلة الهرمونات:** إذ يوازن الجسم عادة هرمون البروجسترون والإستروجين، وهما الهرمونان اللذان يلعبان الدور الأكبر في الدورة الشهرية. ومع ذلك، فإن زيادة هرمون الاستروجين يمكن أن يؤدي بطانة الرحم السميكة، ما قد يتسبب في نزيف حاد، حيث يتم التخلص من البطانة أثناء الدورة الشهرية.
- 8- خمول الغدة الدرقية (قصور الغدة الدرقية)** قد يتسبب أيضًا في حدوث نزيف حيض غزير أو غير منتظم.
- 9- اضطراب النزيف:** فهناك ما يقرب من 10 إلى 30 في المئة من النساء اللواتي يعانين من دورات شهرية غزيرة يعانين من اضطراب النزيف، مثل مرض فون ويلبراند. وقد تصعب هذه الاضطرابات عملية إيقاف النزيف.
- 10- الأورام الحميدة في الرحم:** إذ يمكن أن تؤدي هذه الزيادات الصغيرة على بطانة الرحم إلى زيادة غزارة الدورة الشهرية.
- 11- الأورام الليفية الرحمية:** هي أورام غير سرطانية في الأنسجة العضلية للرحم. يمكن أن تتطور على السطح الخارجي للرحم، داخل الجدار، أو تبرز في التجويف أو مزيج من هذه.
- 12- أنواع معينة من السرطان:** نادرًا ما يكون السرطان في الرحم وعنق الرحم والمبيض هو السبب الوحيد للنزيف الغزير، ولكن قد تكون الدورة الشهرية الأكثر غزارة من الأعراض.
- 13- فترة ما قبل انقطاع الطمث:** إذ خلال هذا الانتقال قبل انقطاع الطمث قد تواجه المرأة تغيرات هرمونية ونزيفًا حادًا بشكل غير عادي أثناء الدورة الشهرية.
- 14- الولادة:** فبعد ولادة الطفل تكون الدورة الشهرية غزيرة وهو أمر شائع. وقد تكون هذه التغيرات دائمة، أو قد تعود كما كانت في السابق.
- 15- العضال الغدي:** وهي حالة يتعدى فيها نسيج بطانة الرحم إلى عضلات الرحم، ما يؤدي إلى زيادة سماكة جدار الرحم وزيادة الألم والنزيف.
- 16- الانتباذ البطاني الرحمي:** هو اضطراب ينمو فيه نسيج مشابه لنسيج بطانة الرحم خارج تجويف الرحم. تشمل الأعراض آلامًا أسفل الظهر ونزيف الحيض الغزير.

## أما عن العلاجات المستخدمة لعلاج غزارة الطمث فذكرت هينيجسمان أن حبوب منع الحمل واللولب الهرموني قد تساعد في موازنة الهرمونات وإدارة الدورة الشهرية.

كما أنه قد تساعد مضادات الالتهاب غير الستيرويدية، مثل الأيبوبروفين ونابروكسين الصوديوم، في تخفيف أعراض الدورة الشهرية المؤلمة وتقليل فقدان الدم. ولفتت إلى أنه في بعض الأحيان يتم اللجوء إلى الجراحة من أجل إزالة الأورام الحميدة أو الأورام الليفية، ما قد يساعد على تقليل النزيف وتخفيف أعراض الدورة الشهرية الأخرى المؤلمة. أما الأجراء الآخر وهو التوسيع والكشط، في حال لم تنجح الخيارات الأخرى، إذ قد يزيل الطبيب الطبقات الخارجية من بطانة الرحم، ما قد يساعد في تقليل النزيف، وقد يلجأ إلى استئصال الرحم في الحالات القصوى.

## 10

## أصناف من الأطعمة منخفضة السعرات الحرارية... تناولها يمنحك قيمة غذائية

يجب أن يحتوي النظام الغذائي الصحي على أطعمة غنية بالسعرات الحرارية، وكذلك الأطعمة منخفضة السعرات الحرارية، إذ إن الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون الصحية، مثل البيض والمكسرات والبذور والأفوكادو، تحتوي على سعرات حرارية أعلى بكثير من الأطعمة مثل الفواكه والخضروات ولكنها ما تزال مغذية للغاية.

إن إقران الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية مثل تلك المذكورة أعلاه مع الأطعمة منخفضة السعرات الحرارية، خصوصاً الفواكه والخضروات، يمكن أن يجعل الوجبات أكثر إشباعاً وإرضاءً. إضافة إلى ذلك، فإن استبدال بعض الأطعمة عالية السعرات الحرارية بأطعمة منخفضة السعرات الحرارية يمكن أن يساعد في تعزيز فقدان الوزن الصحي وقد يحسن جوانب أخرى من الصحة أيضاً.

إذا كان لديك عادة تناول البيض والدونت كل صباح، على سبيل المثال، فإن استبدال الدونت بالتفاح أو بعض الخضروات المقلية لا يقلل فقط من محتوى السعرات الحرارية، ولكن أيضاً يحتوي على العديد من العناصر الغذائية والمركبات النباتية الواقية. يمكن إقران العديد من الأطعمة منخفضة السعرات الحرارية مع مزيد من الأطعمة المليئة بالشبع لتحضير وجبة كاملة.

## 1

**التفاح:** ذو قيمة غذائية عالية وواحد من أكثر الفواكه شعبية في الولايات المتحدة، كوب واحد (109 جرامات) من شرائح التفاح يوفر 62 سعرة حرارية وما يقرب من 3 جرامات من الألياف الغذائية، والتفاح ليس فقط منخفض السعرات الحرارية ولكنه أيضاً مصدر جيد للعناصر الغذائية، مثل الألياف وفيتامين ج والبوتاسيوم، وكذلك المركبات المضادة للأكسدة مثل الفلافونويد كيرسيتين.



**الكوسة:** نوع أخضر من القرع الصيفي. لها طعم دقيق يجعلها إضافة متعددة الاستخدامات للوصفات، كما أن الكوسة منخفضة جداً في السعرات الحرارية، حيث تحتوي فقط على 27 سعرة لكل كوب مطبوخ (180 جراماً).



**الجرجير:** من الخضروات الورقية التي تستخدم عادة في السلطات وشطائر الشاي، وعلى الرغم من أن الجرجير ليس شائعاً مثل الخضروات الأخرى، إلا أنه مغذٍ تماماً. كوب (34 جراماً) من هذه الخضار يحتوي على 4 سعرات حرارية فقط.



**الفجل:** يحتوي الفجل على العديد من العناصر الغذائية المفيدة، بما في ذلك فيتامين سي والبوتاسيوم وحمض الفوليك. يحتوي الكوب (116 جراماً) على 19 سعرة حرارية فقط.

## 4

## 3

## 2

5



**السبانخ:** نوع آخر من أنواع الأوراق الخضراء منخفضة السعرات الحرارية ومليئة بالفيتامينات والمعادن، وتحتوي على نسبة عالية من فيتامين ك، وبروفيتامين أ، وحمض الفوليك، وتحتوي على مركبات نشطة بيولوجيًا مثل الكاروتينات، لوتين وزياكسانثين، والتي تعتبر مهمة لصحة العين، وكوب واحد (30 جرامًا) من السبانخ يحتوي على 7 سعرات حرارية فقط.

6



**الجزر:** غني بالمركبات التي تسمى الكاروتينات، بما في ذلك اللوتين والبيتا كاروتين، التي تعتبر مهمة للرؤية الصحية، ووظيفة المناعة، وأكثر من ذلك. يتم تحويل بعض الكاروتينات، بما في ذلك بيتا كاروتين، إلى الشكل النشط لفيتامين أ في الجسم، وتحتوي الوجبة التي تحتوي على كوب واحد (122 جرامًا) من شرائح الجزر على 50 سعرة حرارية فقط.

7



**الفطر الأبيض:** الفطر ليس من الخضار وليس نوعا من اللحوم. إنها أجسام تكاثرية لبعض الفطريات. ومع ذلك، فإن النباتيين يستخدمونها أحيانًا كبديل للحوم. يحتوي الفطر على العديد من العناصر الغذائية المهمة مثل فيتامينات ب والسيلينيوم، ويوفر حوالي 44 سعرة حرارية لكل كوب مطبوخ (156 جرامًا).

8



**الطماطم:** تقتزن الطماطم جيدًا بعدد من المكونات ويمكن تقديمها نيئة أو مطبوخة أو مهروسة في صلصة الطماطم. وعلاوة على ذلك، تعد الطماطم مصدرًا غنيًا للمركبات النباتية الواقية مثل اللايكوبين. وتشير الدراسات إلى أن تناول نظام غذائي غني بالطماطم قد يساعد في الحماية من السكتة الدماغية وأمراض القلب وبعض أنواع السرطان، وكوب (149 جرامًا) من الطماطم الكرزية يحتوي على 27 سعرة حرارية.

9



**البصل:** من الخضروات منخفضة السعرات الحرارية التي تم ربطها بعدد من الفوائد الصحية، إذ تظهر البحوث أن اتباع نظام غذائي غني بالخضروات في عائلة «الأليوم»، مثل البصل والثوم، قد يقلل من مخاطر بعض الحالات الصحية مثل أمراض القلب والكلى، وعلى الرغم من أن الطعم يختلف باختلاف النوع، فإن كل البصل يحتوي على عدد قليل جدًا من السعرات الحرارية، فالبصل متوسط الحجم المطبوخ (148 جرامًا) يحتوي على ما يقرب من 70 سعرة حرارية.

10



**الجريب فروت:** ثمار حمضيات معروفة بنكهتها اللاذعة. يمكن الاستمتاع بها مفردة أو فوق الزبادي أو السلطة أو حتى السمك. الفواكه الحمضية مثل الجريب فروت غنية بالعناصر الغذائية والمركبات النباتية المفيدة التي لها تأثيرات مضادة للأكسدة ومضادة للالتهابات. لهذا السبب، فإن إضافة ثمار الحمضيات إلى نظامك الغذائي قد تساعد في تعزيز صحة قلبك وعقلك وغيرهما. تحتوي نصف حبة جريب فروت (123 جرامًا) على 37 سعرة حرارية.



## 10 طرق تساعدك في السيطرة على الجوع خلال فصل الشتاء

يشتكي معظم الناس من زيادة الوزن خلال فصل الشتاء، وقد يعزا ذلك إلى أن السبب يعود إلى الجوع والشهية المفتوحة التي تزداد في الشتاء مقارنة بفصل الصيف، إذ إن الغالبية يلجأون إلى تناول مزيد من الطعام مع انخفاض درجة حرارة الجو، فإيا ترعى كيف يمكن أن يسيطر الإنسان على شهيته المفتوحة في فصل الشتاء؟ نشرت ألينا بيتر مجموعة من النصائح التي تساهم على التحكم في كمية الطعام خلال فصل الشتاء؛ للتحكم في الجوع، ومن بين هذه النصائح:

### 1. تناول ما يكفي من البروتين

في منع فقدان العضلات عندما يتم تقليل السعرات الحرارية اليومية لفقدان الوزن، إذ إن جعل البروتين بنسبة تتراوح ما بين 20 و30% من إجمالي السعرات الحرارية التي تتناولها، أو 0.45 - 0.55 جم/ رطل من وزن الجسم على فقدان الوزن. وإضافة إلى ذلك، قد يساعد تناول كميات كبيرة من البروتين

يمكن أن تؤدي إضافة مزيد من البروتين لنظامك الغذائي إلى زيادة الشعور بالشبع وتجعلك تأكل أقل في وجبتك التالية. كما أن هذا النظام قد يساعد على فقدان الوزن. وإضافة إلى ذلك، قد يساعد تناول كميات كبيرة من البروتين

### 2. اختر الأطعمة الغنية بالألياف

يؤدي تناول كميات كبيرة من الألياف إلى شد المعدة، وإبطاء معدل إفراجها، ويؤثر على إفراز هرمونات الشبع. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تتخمر الألياف في الأمعاء، ما ينتج عنه أحماض دهنية قصيرة السلسلة يعتقد أنها تساعد بشكل أكبر في تعزيز الشعور بالامتلاء. كما يمكن أن تساعد الحبوب الكاملة الغنية بالألياف أيضًا في تقليل الجوع وتجعلك تشعر بالشبع.

قد يؤدي تناول 14 جرامًا إضافية من الألياف كل يوم إلى تقليل كمية السعرات الحرارية التي تتناولها بنسبة تصل إلى 10%، لذا من المتوقع أنه خلال 3 إلى 8 شهور قد تخسر ما يصل إلى 4.2 رطل (1.9 كجم). لذلك، فإن اختيار نظام غذائي يحتوي على كمية كافية من الفواكه والخضروات والفاصوليا والمكسرات والبذور يمكن أن يعزز الصحة على المدى الطويل.

### 3. اختر المواد الصلبة على السوائل

يمكن أن تؤثر السعرات الحرارية الصلبة والسوائل على الشهية بشكل مختلف، إذ تتطلب الأطعمة الصلبة مزيدًا من المضغ، وهو ما يمكن أن يمنح مزيدًا من الوقت لإشارة الامتلاء للوصول إلى الدماغ. ويعتقد العلماء أيضًا أن وقت المضغ الإضافي يسمح للمواد الصلبة بالبقاء على اتصال مع براعم التذوق لفترة أطول، ما قد يعزز أيضًا الشعور بالامتلاء.

### 4. شرب القهوة

للقهوة العديد من الفوائد للأداء الصحي والرياضي، وقد تساعد أيضًا في تقليل الشهية. تظهر البحوث أن القهوة تزيد من إفراز مستويات PYY وهو الذي يتم إنتاج في الأمعاء استجابة لتناول الطعام، ويعمل على تعزيز الشعور بالامتلاء. ويعتقد العلماء أن مستويات PYY تلعب دورًا مهمًا في تحديد الكمية التي من المحتمل أن تأكلها. ومن المثير للاهتمام أن القهوة منزوعة الكافيين قد تؤدي إلى أكبر انخفاض في الجوع، مع آثار تستمر حتى 3 ساعات بعد الاستهلاك.

### 5. شرب الماء

يمكن أن يساعد شرب الماء في تقليل الجوع الذي تشعر به قبل الوجبات. وقد يزيد أيضًا من الشعور بالامتلاء بعد الوجبة ويعزز فقدان الوزن، وتشير الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يشربون كوبين من الماء قبل الوجبة مباشرة يأكلون 22% أقل من أولئك الذين لا يشربون أي ماء. ومع ذلك، من المعروف أيضًا أن الماء يفرغ من المعدة بسرعة. لكي تنجح هذه النصيحة، قد يكون من الأفضل شرب الماء بالقرب من الوجبة قدر الإمكان.

ومن المثير للاهتمام أن بدء وجبتك بالحساء قد يعمل بنفس الطريقة، إذ لاحظ الباحثون أن تناول وعاء من الحساء قبل الوجبة مباشرة يقلل من الجوع ويقلل إجمالي السعرات الحرارية من الوجبة بنحو 100 سعرة حرارية.

### 6. تناول الطعام بانتباه وذكاء

في ظل ظروف إحساسك بالجوع في فصل الشتاء، يعرف عقلك ما إذا كنت جائعًا أم ممتلئًا. ومع ذلك، فإن تناول الطعام بسرعة أو أثناء تشتت انتباهك يمكن أن يجعل من الصعب على عقلك التعرف على هذه الإشارات. قم بحل هذه المشكلة عن طريق التخلص من المشتتات والتركيز على الأطعمة التي أمامك. تظهر البحوث أن اليقظة أثناء الوجبات يمكن أن تساعد الناس على الشعور بمزيد من المتعة أثناء تناول الطعام. يمكن أن يساعد ذلك في الحفاظ على التركيز على الجودة بدلًا من الكمية، ويقلل من سلوك الشراهة عند تناول الطعام.

### 7. تناول الشوكولاته الداكنة

يعتقد أن مرارة الشوكولاته الداكنة تساعد في تقليل الشهية وتقليل الرغبة الشديدة في تناول الحلويات، إذ يعتقد الباحثون أيضًا أن حمض دهني في الشوكولاته الداكنة يمكن أن يساعد في إبطاء عملية الهضم، وزيادة الشعور بالامتلاء، ومن المثير للاهتمام أن مجرد شم رائحة هذه الشوكولاته قد ينتج عنه نفس التأثير.

### 8. تناول بعض الزنجبيل

تشير البحوث الحديثة إلى أن تناول الزنجبيل يساعد على الحد من الجوع، إذ وجدت إحدى الدراسات أن تناول جرامين من مسحوق الزنجبيل المخفف في الماء الساخن في وجبة الإفطار سيقلل من الشعور بالجوع بعد الوجبة.

### 9. التركيز على البدائل الصحية

يساعد التركيز على البدائل الصحية خلال فصل الشتاء على الحد من زيادة وزنك، كما أنه يساعد على التحكم في شعورك بالجوع نتيجة لشهيتك المفتوحة، لكون أن البدائل الصحية غنية بالألياف ما يجعلها مشبعة، ويمكن اختيار بدائل صحية لتناول وجباتك الخفيفة إذا كنت ترغب في ذلك.

### 10. تناول مزيدًا من الخضروات

من المهم في الصيف تناول الخضروات والفواكه، ويمكن تناولها على شكل طبق سلطة أو في صورتها الكاملة، إذ إن تناولها سيساهم في الحد من شعورك بالجوع.



## خطة نظام غذائية عالية البروتين لإنقاص الوزن وتحسين الصحة

نشرت اختصاصية التغذية فرانيسكا سبريتزلر خطة نظام غذائية عالية البروتين لإنقاص الوزن وتحسين الصحة، ويعد البروتين أحد المغذيات الثلاثة الكبيرة، إلى جانب الكربوهيدرات والدهون، ويؤدي دور مهم في الجسم. ويلعب البروتين دورًا مهمًا لما له من فوائد عديد جعلت اختصاصيي التغذية يشيرون بهذا العنصر، إذ يساهم في الأمور الآتية:

**الإصلاح والصيانة:** البروتين هو المكون الرئيس لعضلاتك وعظامك وجلدك وشعرك. يتم إصلاح هذه الأنسجة باستمرار واستبدالها ببروتين جديد.

**الهرمونات:** تسمح بروتينات الناقل الكيميائي للخلايا والأعضاء في جسمك بالتواصل مع بعضها البعض.

**الإنزيمات:** معظم الإنزيمات عبارة عن بروتينات، وآلاف التفاعلات الكيميائية التي تحدث في جميع أنحاء الجسم مدفوعة بها.

**النقل والتخزين:** تساعد بعض البروتينات في توصيل الجزيئات المهمة عند الحاجة إليها. على سبيل المثال، ينقل بروتين الهيموجلوبين الأكسجين إلى خلايا الجسم.

يتكون البروتين من وحدات أصغر تعرف باسم الأحماض الأمينية. ومن بين 22 حمضًا أمينيًا، هناك 9 أحماض أمينية تعتبر أساسية، ما يعني أنه يجب تناولها في الطعام؛ لأن جسمك لا يستطيع صنعها.

وتعتبر المنتجات الحيوانية «بروتين كامل»؛ لأنها تحتوي على جميع الأحماض الأمينية الأساسية بكميات مثالية يحتاجها جسمك، وتشمل البيض ومنتجات الألبان واللحوم والأسماك والدواجن.

لا توفر البروتينات النباتية كميات كافية من كل حمض أميني أساسي، ولكن يمكن دمجها مع مصادر نباتية أخرى لإنتاج بروتين كامل. الفاصوليا والبقوليات والحبوب وفول الصويا والمكسرات والبذور هي أمثلة على الأطعمة النباتية عالية البروتين.

على الرغم من أهمية جودة البروتين، إلا أن كمية البروتين التي تتناولها هي المفتاح لإنقاص الوزن، إذ تشير البحوث إلى أن زيادة تناول البروتين قد يكون له تأثيرات رائعة على شهيتك ومعدل الأيض والوزن وتكوين الجسم.

ويساعد تناول مزيد من البروتين على قمع جوعك وشهيتك لساعات بعد الأكل. كما يزيد البروتين من إنتاج الهرمونات مثل PYY وGLP-1، وكلاهما يساعدانك على الشعور بالشبع والرضا. بالإضافة إلى ذلك، فهو يساعد في تقليل مستويات هرمون الجريلين، المعروف أيضًا باسم «هرمون الجوع».

بسبب هذه التأثيرات على الشهية والامتلاء، يؤدي تناول كميات كبيرة من البروتين عادة إلى انخفاض طبيعي في تناول الطعام. وقد يؤدي تناول كميات أكبر من البروتين إلى زيادة عدد السعرات الحرارية التي تحرقها، إذ إن هضم البروتين يعزز معدل الأيض بنسبة مذهلة تتراوح بين 20 و35%، مقارنة بزيادة 5 - 15% لهضم الكربوهيدرات أو الدهون.

في الواقع، وجدت العديد من الدراسات أنه عندما يتناول الأشخاص وجبات غنية بالبروتين، ينتهي بهم الأمر بحرق مزيد من السعرات الحرارية لساعات عدة بعد تناول الطعام.

وتشير البحوث إلى أن تناول كميات كبيرة من البروتين يمكن أن يساعد في الحماية من فقدان العضلات والحفاظ على معدل التمثيل الغذائي.



# تمارين تساعدك على بناء العضلات في المنزل

يحاول البعض بعد خسارة الوزن بناء العضلات، وذلك عبر التطوير من مستويهم وزيادة حجم وقوة العضلات، وقد يعتقد البعض أنه إذا قمت بأداء التمارين الصحيحة واتبعت نظامًا غذائيًا سليمًا عالي البروتين ومناسبًا لاحتياجات جسمك فإنك لن تحتاج إلى بناء العضلات، إلا أن من الضروري أن تمارس بعض التمارين التي تساعد تضخيم وزيادة قوة عضلات الجسم وأنت داخل منزلك من دون الحاجة إلى أي أدوات.

ووفقًا لمراجعة بحثية أجريت العام 2016 ونشرها الرياضي بوب كيرلي، فإن تدريب القوة على الأقل يومين في الأسبوع يعد مثاليًا لتنمية عضلاتك. لذا ابدأ بـ 2 أو 3 أيام من تمارين وزن الجسم بالكامل، وكلما أصبحت أقوى يمكنك إضافة يوم رابع للوزن، ومحاولة تقسيم الأيام بين تمارين الجزء العلوي والسفلي من الجسم. وتأكد من أخذ راحة يومين على الأقل في الأسبوع للسماح لجسمك بالراحة والتعافي. يمكن أن تبدأ في بناء عضلاتك في المنزل وفقًا لهذه الخطة:



## 1. تمرين الضغط:

هو أحد أكثر تمارين وزن الجسم فاعلية، ويمكنك القيام به لبناء قوة في صدرك والعضلة ثلاثية الرؤوس. لكنه يعطي أيضًا كتفك وعضلاتك الأساسية وأسفل ظهرك وأسفل جسمك تمرينًا.

**الكيفية:** استلق على وجهك وضع يديك على الأرض، بحيث تكون أعرض قليلًا من الكتفين. ادفع لأعلى لرفع الكتفين والجذع والساقين حتى يتم تمديد الذراعين بالكامل. يجب أن تلامس يديك وأصابع قدميك الأرض فقط. اخفض جسمك ببطء حتى يكاد يلمس صدرك الأرض، ثم كرر. نصيحة للمحترفين: اختلافات الضغط لا حصر لها تقريبًا. إذا كنت مبتدئًا، يمكنك البدء بتمارين الضغط على الحائط أو تمارين الضغط في الركبة.

## 2. تمرين (Burpee) ست مرات في الدقيقة

### لمدة 15 دقيقة:

قد يكون تمرين Burpee هو أفضل مزيج من تمارين وزن الجسم، حيث يعمل على صدرك وذراعيك وظهرك وعضلات الأرداف والساقين من أجل تمرين القلب لكامل الجسم.

**الكيفية:** من وضع الوقوف، اخفض نفسك إلى وضع القرفصاء وضع يديك على الأرض على بعد أوسع من قدميك. اقفز القدمين للوراء في وضعية اللوح الخشبي. قم بأداء تمرين الضغط مع العودة إلى وضع اللوح الخشبي. ارسم ساقيك للخلف في وضع القرفصاء، ثم اقفز بشكل متفجر مع وضع يديك فوق رأسك.

## 3. تمرين السحب:

يمكن أن يكون السحب لأعلى أمرًا مخيفًا، خصوصًا عندما تكون قد بدأت للتو. لكنه من التمارين الرائعة لوزن الجسم ويعمل كتفك وأعلى ظهرك والعضلة ذات الرأسين. ابدأ بعدد قليل من المرات وزد العدد كلما أصبحت أقوى.

**الكيفية:** امسك شريط السحب بمقبض علوي، ولف إبهامك حول الشريط (البار). اضغط على الشريط بيديك واشغل عضلات الجزء العلوي من الجسم والجذع. اسحب حتى يرتفع الذقن فوق الشريط. أنزل نفسك ببطء إلى وضع التعليق.

## 4. تمرين Plank-up:

ستؤدي ممارسة أي نوع من تمارين البلانك إلى تقوية ذراعيك، لكن أداء تمارين البلانك فعال خصوصًا لتقوية العضلة ثلاثية الرؤوس والعضلة ذات

الرأسين في ذراعيك.

**الكيفية:** ابدأ في وضع اللوح الخشبي، مع المرفقين وأصابع القدم على الأرض، والتعامل الأساسي، والجذع مرتفعًا. ارفع نفسك في وضع الدفع عن طريق مد ذراع واحدة في كل مرة، مع الحفاظ على استقامة جسمك. اخفض ذراعيك على مرفقيك.

## 5. تراجع العضلة ثلاثية الرؤوس:

ستحتاج إلى كرسي، أو صندوق، أو حافة، أو مقعد، أو سلم لأداء تمارين الترايبسبس. ستعمل هذه الحركة على تقوية العضلة ثلاثية الرؤوس وعضلات الصدر.

**الكيفية:** ابدأ بالجلوس على كرسي (أو على درج، إلخ). امسك حافة الكرسي بيديك على جانبي الوركين. ارفع للأعلى وللخارج في وضع تحوم خلف حافة الكرسي. قم بتمديد الساقين حتى تصبح مستقيمة في الغالب. أنزل نفسك ببطء نحو الأرض حتى يتوازى المرفقان تقريبًا مع الكتفين. ادفع لأسفل في يديك للرفع مرة أخرى حتى تستقيم ذراعيك مرة أخرى.

## 6. تمارين Inchworm:

هذه الحركة في وزن الجسم (تقريبًا) ممتعة بقدر ما تبدو. هذا هو أحد التمارين المخيفة التي ستجعلك تشعر وكأنك طفل صغير مرة أخرى أثناء بناء العضلة ثلاثية الرؤوس والكتفين والصدر وعضلات البطن والأرداف والرباعية. **الكيفية:** قف مع ثني الركبتين قليلًا. انحني من وركيك وقم بالوصول ببطء إلى أسفل ولمس أصابع قدميك. ضع يديك على الأرض، ثم ازحف بعيدًا عن جذعك حتى تكون في وضع اللوح الخشبي. خذ خطوات بحجم بسيط للأمام حتى تلتقي القدمان باليدين.

## 7. تمارين Step-up:

تمرين Step-Ups هو تمرين بسيط للمبتدئين يمكن أن ينحك عضلات رباعية وأوتار ركبة أقوى. فقط خذ خطوة واحدة في كل مرة.

**الكيفية:** اصعد إلى السلم في منزلك، أو إذا لم يكن لديك سلم، ضع صندوقًا قويًا أمامك. اصعد على الصندوق أو السلم الأول بقدمك اليمنى، ثم اليسرى. الرجوع للخلف والرجوع للأسفل بقدمك اليمنى ثم اليسرى، مع تبديل الساق التي تبدأ بها في كل مرة، يمكنك أن ترفع ركبتك نحو صدرك عندما تتخذ الخطوة الثانية على الصندوق أو السلم.

قد تساعدك السونا على حرق بعض السعرات الحرارية الزائدة، لكنها لا تكفي بجلسات التعرق وحدها للتخلص من أرطال الوزن. إنها ليست أداة فعالة لفقدان الوزن الحقيقي.

أنت لا تبني أي عضلات بالجلوس في غرفة ساخنة وبالتأكيد لا تحرق السعرات الحرارية الخاصة بك. إذا كنت لا ترطب نفسك بعد الخروج من السونا، فأنت في الواقع تجعل من الصعب فقدان الوزن، إذ من المهم أن تحافظ على رطوبتك حتى تتخلص من الكيلوجرامات.

لا شك أن حمامات السونا تقدم مجموعة واسعة من الفوائد الصحية، ولكن على أي حال، لا ينبغي أن تحل محل روتين التمارين المنتظمة. بصرف النظر عن هذا، إذا كنت تعاني من مشكلة ضغط الدم وأمراض القلب فلا داعي للدخول إلى السونا، إذ إن الحرارة الشديدة تجعل جسمك يتعرق، وعندما تبدأ في التعرق ستفقد السوائل. إذا فقدت سوائل أكثر مما تتناوله فقد تصاب بالجفاف.

وفقًا لكلية الطب بجامعة هارفارد، يفقد الشخص العادي حوالي نصف لتر من السوائل خلال فترة قصيرة في السونا. ومع ذلك، إذا كنت تشرب كمية كافية من الماء قبل وأثناء وبعد وقتك في السونا، فسوف تعوض السوائل المفقودة عن طريق التعرق.

كما تتسبب مستويات الحرارة المرتفعة التي تتعرض لها في السونا في فتح الأوعية الدموية والاقتراب من سطح الجلد. عندما تتوسع الأوعية الدموية، تتحسن الدورة الدموية ويقل ضغط الدم.

وجدت بعض الدراسات الحديثة روابط بين الاستخدام المنتظم للسونا وتحسين صحة القلب. ومع ذلك، يطلب من الأشخاص الذين يعانون من مشكلات في القلب، مثل عدم انتظام ضربات القلب أو النوبة القلبية الحديثة، تجنب حمامات البخار.

يمكن للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم استخدام حمامات البخار، لكن جمعية القلب الأميركية تحذر من الانتقال بين درجات الحرارة شديدة الارتفاع والباردة؛ لأنها يمكن أن ترفع ضغط الدم لديك. أيضًا، يجب على أولئك الذين يتناولون أدوية القلب مراجعة مقدم الرعاية الصحية قبل استخدام السونا.

## الوزن المفقود خلال حمام السونا سيرجع من جديد بعد شرب الماء

يعتقد أن الجلوس في السونا يمكن أن يساعدك في تقليل الدهون الزائدة. إذا كنت تؤمن أيضًا بهذا، فأنت مخطئ تمامًا.

السونا لا تساعدك على إنقاص الوزن، فبحسب الدراسات فهي تزيل مؤقتًا الماء القابل للاستبدال بسهولة من الجسم، إذ إن ما يحدث هو فقدان قليل للوزن أثناء وجودك في السونا. هذا لأنك تتعرق بسبب وزن الماء وبمجرد أن تبدأ في الشرب مرة أخرى، سيعود وزن الماء.

كما تؤدي درجات الحرارة المرتفعة إلى زيادة معدل ضربات القلب بطريقة مشابهة للتمارين الرياضية. لكن هذه الزيادة تؤدي فقط إلى حرق سعرات حرارية أعلى بقليل من الجلوس في وضع الراحة، الحرارة الزائدة تجعل جسمك يتعرق والتعرق يمكن أن يجعلك تفقد السوائل.



## 5 نصائح من دروس اليوجا ستساعدك على كبح الغضب

### إليك 5 نصائح ووضعية مباشرة من دروس اليوجا للمساعدة في كبح الغضب:

**1.** وضعية Savasana، أو Corpse Pose هي أحد أكثر الأوضاع استرخاءً، فهي تساعد على تهدئة الجسم والعقل بالكامل. للدخول إلى سافاسانا، استلق على ظهرك مع استرخاء الذراعين على جانبيك مع توجيه راحتي اليدين لأعلى. اسمح لقدميك بالهبوط بشكل مريح ودع أنفاسك تعود إلى حالتها الإيقاعية الطبيعية. ركز فقط على صوت تنفسك حتى تشعر بالاسترخاء التام.

**2.** وضعية الطفل هي وضعية رائعة لتقوية العلاقة بين العقل والجسم ولإيقاننا على اتصال مع ما نشعر به. وضعية الطفل مصممة خصيصًا لتهدئة العضلات والعقل، وهي مصممة للاسترخاء. للوصول إلى وضعية الطفل، ابدأ بالركوع على أربع. ادفع للخلف واجلب ذراعيك إلى جانبي جسمك مع وضع الرأس على الأرض. لتمد كتفيك، مد ذراعيك أمامك في وضع الطفل الممتد.

**3.** يعد التنفس من الأنف أحد الجوانب التقليدية الدائمة لليوجا، وهو آلية للتعامل مع الغضب يمكن استخدامها في أي مكان. يعتبر التنفس من ثلاثة أجزاء من أفضل تمارين تنفس الأنف. والتنفس المكون من ثلاثة أجزاء، والمعروف أيضًا باسم التنفس الكامل، هو أبسط وأكثر تمارين التنفس اليوغي مكافأة. إنه منقي ومنشط، وإذا تم ببطء وبشكل متساو، فإنه يمكن أن ينتج إحساسًا بالصفاء والتوازن. يتم التنفس من ثلاثة أجزاء عن طريق الجلوس طويلًا والاستنشاق، وإدخال أنفاسك بعمق في بطنك (حاول وضع يدك على الحجاب الحاجز أو البطن للتأكد من أنك تتنفس بعمق كافٍ)، ثم القفص الصدري، وأخيرًا في الصدر والحلق. قم بالزفير تمامًا واركب الأفكار والعواطف السلبية تذهب. حاول أن تجعل المدة التي تستغرقها في الشهيق هي نفسها التي تستغرقها عند الزفير لتحقيق التأثير الكامل لهذا التمرين.

**4.** تنفس الاسترخاء هو أسلوب بطيء الخطى يستخدم للتح على حالة من الاسترخاء العميق والتمركز. إنه تمرين بسيط آخر يمكن استخدامه للتوتر والغضب في الحياة اليومية لأنه يمكن أن يساعد في عكس الآثار الفسيولوجية للتوتر، بما في ذلك خفض معدل ضربات القلب وخفض ضغط الدم. لممارسة نفس الاسترخاء، استلق بشكل مريح على ظهرك وأرخ جسمك من أي توتر. ضع يدك اليمنى على صدرك ويدك اليسرى على الجزء العلوي من بطنك. تنفس حتى ترتفع يدك اليسرى فقط أثناء الشهيق وتسقط أثناء الزفير. يجب أن تظل يدك اليمنى بلا حراك تقريبًا. تأكد من إعطاء نفس القدر من الوقت للشهيق والزفير.

**5.** إذا كنت شخصًا لا يستطيع الجلوس ساكنًا مع غضبك، أو إذا لم تنجح تمارين التنفس في الماضي، فجرب شيئًا أكثر قوة. يمكنك القيام بسلسلة من الوضعيات للتخلص بسرعة من الغضب وجني الفوائد الهرمونية للتمرين. هناك سلسلة رائعة من ثلاثة أجزاء من الوضعيات هي Half Sun Salutation to Plank Pose، إلى وضعية أكثر استرخاء مثل Savasana أو Child's Pose. لتبدأ Half Sun Salutation، قف منتصبًا، وقدماك معًا ويداك مطويتان أمام صدرك (كما لو كنت تصلي). أثناء الاستنشاق، ارفع ذراعيك لأعلى وركز على أطراف أصابعك، مع التأكد من دفع الخصر إلى الخارج. ازفر بعمق، واجلب راحة اليد إلى الأرض في وضع الطي للأمام مع توشي الحذر لإبقاء الرأس مطويًا. بعد ذلك، استنشاق بعمق أثناء إحضار الجسم إلى للأمام، وأخيرًا، أعد الذراعين فوق الرأس، ما يسمح لليدين بالالتقاء، يمكنك تكرار هذا الوضع حسب الحاجة. وضع Salutation to Plank Pose هو وضع رائع لمتابعة Half Sun Salutation. يتم تحقيق Plank Pose من خلال الاحتفاظ بشكل أساسي بوضعية الدفع. ابدأ بموازة يديك وعض الكتفين، وتأكد من استقامة الساقين، وادفع ذراعيك وجذعك، واستمر في هذا الوضع لأطول فترة ممكنة. ستحتاج بعد ذلك إلى إنهاء ممارستك بوضعية استرخاء، مثل وضعية الطفل.

منذ مئات السنين، تم تقدير اليوغا لصفاتهما العلاجية، فهي قادر على تثبيت التمثيل الغذائي في الجسم، كما أنها تساعد على زيادة المرونة ونطاق الحركة. وقوة اليوغا لمساعدة العقل والجسم لا حصر لها. قد يفاجأ البعض عندما يكتشفون أن بعض الأوضاع وطرق التنفس والتمارين الذهنية القائمة على اليوجا يمكن استخدامها للتحكم في التوتر والغضب، ما يساعد على تحسين صحتك النفسية. يمكن لمعظمنا أن يعترف أننا من وقت أو آخر نشعر بالغضب، وربما حتى أن هذا الغضب قد يؤثر على مزاجنا طوال اليوم، أو قد يؤثر على تفاعلاتنا مع الآخرين.

وعلى الرغم من أن الغضب هو عاطفة ضرورية مثل السعادة، إلا أننا نحتاج أحيانًا إلى طرق لتهدئة أنفسنا أن تساعدك. إعادة التركيز على ماهية الطرق المطروحة لفعل ذلك. عندما نشعر في البداية بموجة من الغضب، هناك العديد من الأساليب التقليدية وبعض الأساليب غير التقليدية التي ترتبط بالعديد من تعاليم اليوجا التي يمكن استخدامها للتحكم في الغضب.

أولاً من المهم أن تدرك وتقبل أنك في الحقيقة غاضب. دائماً ما يكون التنفس العميق والتنظيف هو دفاعك الأول ضد نوبات الغضب أو مشاعر الغضب العارمة. عندما تعترف بشعور الغضب، من الأهمية بمكان أن تضع في اعتبارك ما قد يحدث إذا فقدت السيطرة على غضبك، لأن اليوجا والتأمل يركزان كثيراً على تحقيق الذات. إذا اتبعت هذه الخطوات وما زلت تشعر بالغضب أو التوتر الذي يخرج عن نطاق السيطرة، فهناك العديد من تمارين التنفس ووضعية اليوجا التي يمكن أن تساعدك.

1. **افهم لماذا تزعجك هذه الأفكار:** الأفكار المتطفلة تلتصق بالأشياء التي تعني لك الكثير. هذا ما يجعله اضطرابًا في نظامك العصبي. قد تكون عائلتك أو وظيفتك أو حياتك. هناك العديد من الأفكار غير المرغوب فيها التي تدور في ذهنك وسيساعدك فهم القيم الأساسية الخاصة بك على فهم تلك الأفكار غير المرغوب فيها التي لديك. في النهاية، يمكنك تحويل هذه الأفكار المهووسة إلى أفكار يمكنك ببساطة الماضي قدمًا من دونها.

2. **تقبل الأفكار المزعجة:** يمكنك تقليل أضرار هذه الأفكار عند البدء في قبولها بأنها لم تعد تعني لك شيئًا فعندما تعترف بها ستقلل من ضررها.

3. **لا تخف من هذه الأفكار:** وهذه إحدى آليات التأقلم للتعامل مع الأفكار المتطفلة وهو التجنب، إذ عادة ستجنب هذه الأفكار الشديدة لأنك لا تعرف كيفية التعامل معها. عندما تكون الأفكار المتطفلة مبنية على الخوف، فمن المهم عدم دفعها بعيدًا. ابدأ في التحدث عن نفسك وقل لنفسك إنك بخير. اقبل أن الفكر الوسواسي موجود ولا تحاول مقاومة التجربة. قد تشعر بالتوتر في جميع أنحاء جسمك ولكنه سيمر. محاولة الهروب والاختباء من فكرة مخيفة بمشاعر الخوف الخاصة بك يؤهلها.

4. **أفكار الوسواس القهري ليست حقيقية،** ومع ذلك فإننا نميل إلى تصديقها لدرجة أننا سنعتذر عن شيء لم يحدث أبدًا. من المهم ألا تأخذ الأفكار التي لديك على أنها الشخص الذي أنت عليه.

5. **توقف عن تغيير سلوكياتك:** يمكن أن يظهر السلوك القهري عندما تحاول تغيير هويتك بناءً على الأفكار التدخلية التي تواجهها. أفكار الوسواس القهري ليست حقيقية، لذا فإن تغيير واقعك لمحاولة التغلب عليه ليس حلًا.

6. **العلاج المعرفي لعلاج الوسواس القهري**

**والأفكار المتطفلة:** أولئك الذين لديهم أفكار تطفلية من الوسواس القهري أو الأفكار التدخلية المعقدة من اضطراب ما بعد الصدمة يستفيدون من تمارين اليقظة ولكنهم يحتاجون عادة إلى علاج بعد المساعدة الذاتية أيضًا. أظهر العلاج السلوكي المعرفي (CBT) فعالته بنسبة 70% في مرضى الوسواس القهري. من خلال العلاج المعرفي السلوكي، يجب على المرضى التعامل مع مخاوفهم، ما يساعد على تخفيف الأفكار.

7. استخدام بعض الأدوية التي تساعدك في نوبات القلق والذعر، إذ يمكن لأدوية القلق أن تهدئ من رد فعلك على الأفكار.



## نصائح لوقف الأفكار المزعجة التي تراودك يوميًا

يتعرض الجميع وفي كل يوم إلى أفكار مزعجة، يطلق عليها البعض أفكار متطفلة، قد تؤثر على سير حياتنا بشكل طبيعي، خصوصاً مع وجود آلاف الأفكار يوميًا، ففي بعض الأحيان لا ندرك حتى أنها موجودة، إلا أن الأفكار المتطفلة هي تلك الأفكار المزعجة بدرجة كافية، فنحن نركز انتباهنا على هذه الأفكار.

وبحسب الإحصاءات العالمية تشكل مخاوف حياتنا اليومية 67% من أفكارنا. نشهد 18% من الأفكار السيئة أو غير المقبولة أو غير المرغوبة في التعامل معها. تشكل الأفكار المتطفلة المزعجة 13% من عمليات التفكير اليومية لدينا. وعندما تسمح للأفكار أن تدير حياتك، فإنك تتخذ خيارات تؤثر عليك سلبًا. تعتمد كيفية إيقاف أفكار الوسواس القهري المتطفلة على شدة المشكلة. فيما يلي 7 أشياء يمكنك القيام بها لمساعدتك على عدم الرد بشكل سلبي على الأفكار التطفلية التي تطرأ عليك بين وقت وآخر:

# النساء يعانين من الاكتئاب بضعف المعدل الذي يعاني منه الرجال

الاكتئاب ليس مجرد فترة وجيزة تشعر فيها بالحزن أو الحزن حيا ل شيء ما. إنه اضطراب مزاجي خطير يمكن أن يؤثر على حياتك اليومية. وليس من السهل دائمًا التعرف عليه أو علاجه. قد لا تدرك حتى أنك تتعامل مع الاكتئاب حتى تعاني من الأعراض لفترة طويلة من الزمن.

على الرغم من أنه يمكن أن يحدث لأي شخص، فإن النساء يعانين من الاكتئاب بما يقارب ضعف المعدل الذي يعاني منه الرجال، وتميل النساء أيضًا إلى الشعور بالاكتئاب بشكل مختلف عن نظرائهن من الرجال، وذلك بحسب ما نشره الاختصاصي النفسي تيم جويل عبر موقع هيلث لاين.

## 9 أسباب وراء إصابة المرأة بالاكتئاب

### هناك العديد من الأسباب التي تجعل المرأة تعاني من الاكتئاب:

- 1- الدورة الشهرية أو ما يطلق عليه (PMDD) وتحدث متلازمة ما قبل الحيض قبل الدورة الشهرية مباشرة. ليس من الواضح بالضبط كيف تسبب متلازمة ما قبل الدورة الشهرية الاكتئاب. يعتقد أن التغيرات في الهرمونات يمكن أن تؤثر على المواد الكيميائية، مثل السيروتونين، التي تساهم في المزاج. عادة ما تكون أعراض الدورة الشهرية مؤقتة. وتشمل الشعور بالانتفاخ والصداع والشعور أن الثديين رقيقان عند اللمس. يعتبر الاكتئاب والقلق أحيانًا من أعراض متلازمة ما قبل الدورة الشهرية أيضًا. الاكتئاب ليس دائمًا من أعراض متلازمة ما قبل الدورة الشهرية. ولكن في بعض الحالات، يمكن أن تصبح أعراض الدورة الشهرية مثل التهيج والقلق شديدة. في هذه المرحلة، يمكن تصنيف متلازمة ما قبل الحيض على أنها اضطراب مزعج سابق للحيض ويعتبر شكلاً من أشكال الاكتئاب. يمكن أن تساعدك معرفة موعد دورتك الشهرية في معرفة ما إذا كانت متلازمة ما قبل الدورة الشهرية أو PMDD قد تساهم في ظهور أعراض الاكتئاب لديك.
- 2- اكتئاب ما حول الولادة ويحدث هذا النوع من الاكتئاب عندما تكونين حاملاً أو بعد ولادة طفلك مباشرة. عادة ما يسمى الاكتئاب الذي يحدث بعد الولادة اكتئاب ما بعد الولادة. يمكن أن تتغير هرمونات جسمك بشكل كبير أثناء الحمل وبعد الولادة. يمكن أن يتسبب ذلك في تغيير حالتك المزاجية أو التسبب في أعراض القلق والاكتئاب. تشمل هذه الأعراض صعوبة في النوم، أو أفكار انتحارية، أو الشعور بعدم القدرة على رعاية نفسك أو طفلك. الأشياء التي تحدث في حياتك، مثل مشكلات العلاقات أو الإجهاض أو عدم الشعور بدعم الأصدقاء أو العائلة، يمكن أن تجعلك تشعر بمزيد من الاكتئاب خلال هذا الوقت.
- 3- اكتئاب ما قبل انقطاع الطمث، ويحدث هذا النوع من الاكتئاب عند انتقالك إلى سن اليأس. تحدث التغيرات الهرمونية الرئيسية عند دخولك في مرحلة ما قبل انقطاع الطمث، وفي النهاية، انقطاع الطمث. نتيجة لذلك، يمكن أن تعاني من أعراض الاكتئاب خلال هذا الوقت. يمكن أن تزيد أحداث الحياة خلال فترة ما قبل انقطاع الطمث، مثل وجود مشكلات زوجية والتوتر في العمل أو المنزل والاكتئاب بعد الولادة، من خطر إصابتك بأعراض الاكتئاب أثناء فترة ما قبل انقطاع الطمث. تظهر البحوث أن الصدمات السلبية والسلبية في حياتك قد تساهم أيضًا في اكتئاب ما قبل انقطاع الطمث.
- 4- اكتئاب موسمي، وهو يحدث للاضطراب الاكتيبي الرئيس ذي النمط الموسمي، والذي كان يعرف سابقًا باسم الاضطراب العاطفي الموسمي مع تغير الفصول، وهو أكثر شيوعًا خلال فصل الشتاء.
- 5- اختلال التوازن في المواد الكيميائية في الدماغ أو الهرمونات، مثل السيروتونين أو الناقلات العصبية.
- 6- أمراض الغدة الدرقية التي تسبب تغيرات في الهرمونات.
- 7- تاريخ عائلي من الاكتئاب.
- 8- أحداث الحياة الصادمة، مثل وفاة شخص عزيز أو نهاية علاقة حميمة. الإساءة الجسدية أو العقلية أو العاطفية من قبل الأصدقاء أو العائلة أو الشركاء.
- 9- مرض طويل الأمد يمنعك من أداء المهام اليومية والقدرة على العمل أو الذهاب إلى المدرسة.

## وهناك بعض المؤشرات التي تدل على أن المرأة مصابة بالاكئاب وتشمل:

- عدم الاستمتاع بنفس الهوايات أو الاهتمامات التي كنت تتمتع بها من قبل، أو عدم الشعور بنفس القدر من المتعة من هذه الأنشطة.
- عدم القدرة على التركيز لفترة طويلة.
- فقدان الشهية.
- فقدان كمية غير طبيعية من الوزن في وقت واحد.
- الشعور بالضعف أو الإرهاق من دون سبب واضح.
- الشعور بالذنب.
- الشعور بأنها غير لائقة.
- الشعور بالقلق أو الانفصال.
- فقدان مشاعر الأمل في المستقبل.
- البكاء من دون سبب محدد.
- عدم القدرة على النوم جيدًا في الليل.
- وجود تقلبات مزاجية دراماتيكية.
- لديها أفكار عن الموت.

نقص فيتامين «د» يعرض للإصابة بالاكئاب

## يعتقد البعض أن الإصابة بالنسبة إلى المرأة أمر هين، إلا أنه لا بد من التعايش مع هذا الاكئاب عبر خطوات عدة نشرها الاختصاصي تيم جيويل عن كيفية التعايش مع الاكئاب وذلك من خلال:

- 1- رؤية المستشار أو المعالج يمكن أن تساعدك وتعطيك منفذًا آمنًا لمشاعرك عندما تواجهين الاكئاب. يمكن أن تساعدك القدرة على وصف الأعراض وتحديد سبب الاكئاب في حياتك على فهم كيفية الاستجابة بشكل أكثر إيجابية لهذا السبب. أن تكوني قادرة على التحدث إلى شخص ما عن الشعور بالذنب أو الخزي الذي تشعرين به يمكن أن يساعد أيضًا في منع أعراض الاكئاب من أن تزداد سوءًا.
- 2- يمكن أن يساعد الخروج لمدة 30 دقيقة على الأقل يوميًا في ضوء الشمس في علاج الاكئاب الناتج عن التغيرات الموسمية في الطقس. كما تشير البحوث إلى أن عدم الحصول على ما يكفي من فيتامين د من الشمس أو من مصادر أخرى قد يزيد من خطر الإصابة بالاكئاب.
- 3- يمكن أن تؤدي ممارسة الرياضة بشكل روتيني وتناول نظام غذائي صحي أيضًا إلى تحسين مزاجك وتقليل حدة أعراض الاكئاب. إذا كان التوتر هو سبب اكئابك، فإن القيام بالأنشطة التي تساعدك على الشعور بالهدوء، مثل التأمل أو اليوجا، يمكن أن يخفف بعض أعراض الاكئاب.
- 4- إحاطة نفسك بأشخاص أصحاء وإيجابيين أمر مهم خصوصًا للتعامل مع أعراض الاكئاب. إذا تسبب أصدقاؤك أو أفراد عائلتك أو حتى زملائك في العمل في توترك أو جعل أعراض الاكئاب لديك أسوأ، ففكري في قضاء وقت أقل مع هؤلاء الأشخاص أو إبعادهم عن حياتك تمامًا. يعد الدعم الأسري والاجتماعي أمرًا ضروريًا للقدرة على التعامل مع الاكئاب وإدارته.
- 5- راجعي طبيبك، ففي بعض الأحيان لا يكفي إجراء تغييرات في نمط الحياة أو الحد من تعرضك للأشخاص أو الأشياء التي تضغط عليك للتخفيف من أعراض الاكئاب. هذا صحيح إذا كان اكئابك ناتجًا عن اختلال التوازن الكيميائي أو الجينات العائلية.
- 6- إذا حاولت تغيير حياتك أو تقليل الضغوطات ولم تختف الأعراض، فاستشري طبيبك أو حددي موعدًا مع مستشار أو معالج، فقد قد تحتاجين إلى تناول مضادات الاكئاب إذا كانت أعراضك شديدة أو منهكة. إن تناول الدواء ليس دعامة. في كثير من الحالات قد تساعد الأدوية في موازنة المواد الكيميائية أو الهرمونات. يمكن أن يساعدك هذا على التنقل في حياتك اليومية دون الشعور أن أعراض الاكئاب تتدخل في حياتك وعلاقاتك.



## حافظي على قدميك باتباع 6 نصائح لتجنب الفطريات والبكتيريا

تحتاج القدمين إلى العناية بشكل كبير، فالقدم يستخدمها الإنسان كثيرًا، فربما أنت تخطين يوميًا حوالي 5000 خطوة في اليوم. هذا يعني 2,5 ميل! فضلًا عن أن قدميك يجب أن تتحمل وزن جسمك في كل خطوة على الطريق. وإضافة إلى ذلك، ارتداء الأحذية والوقوف لفترات طويلة من الزمن يجعل قدميك معرضة لكثير من الفطريات.

الأقدام الجميلة هي أقدام صحية. إلا أنه قد تتعرض لبعض الفطريات أو البكتيريا التي قد تصيب القدم، والتي قد تؤثر على المظهر الخارجي للقدم، ومن بين المشكلات التي تصيب القدم:

- **القدم الرياضية:** إذا كنت تعانين من حكة جلدية حمراء ومقشرة بين أصابع قدميك أو أسفل قدميك، فقد يكون لديك (قدم الرياضي). جربي مرهمًا أو كريمًا أو مسحوقًا مضادًا للفطريات من دون وصفة طبية، أو اطلبي من مقدم الرعاية الصحية الخاص بك وصفة طبية مضادة للفطريات.
- **فطريات الأظافر:** إذا بدأت في رؤية تلون أو نتوء في أظفرك، فقد يكون هذا علامة على فطريات الأظافر. يمكنك أيضًا تجربة مضادات الفطريات الموضعية.
- **تعرق القدم:** يمكن أن يكون التعرق المفرط أرضًا خصبة للفطريات والرائحة الكريهة. لذا ننصح باستخدام بخاخ مضاد التعرق المعتاد على قدميك (بدلاً من مزيل العرق الذي يغطي الروائح فقط).
- **الأحذية غير المناسبة:** في بعض الأحيان، قد تؤدي الأحذية التي تجعل قدمك تبدو جميلة إلى ظهور بثور، ومسامير. ويمكن أن تؤدي الأحذية الضيقة جدًا إلى تفاقم المشكلة. على الرغم من أن قدميك قد تبدو متشابهة، إلا أن إحداها عادة ما تكون أكبر قليلاً من الأخرى. قومي بشراء مقاس الحذاء الذي يناسب القدم الأكبر، وقومي بقياس قدميك من حين لآخر لأنها غالبًا ما تكبر مع تقدم العمر.

بعد عرض المشكلات التي قد يتعرض لها الغالبية يحاول العديد الحصول على أقدام جميلة، ليس عليك دائماً الذهاب إلى صالون باهظ الثمن. بقليل من الوقت والجهد، وقليل من الإمدادات التي يتم الحصول عليها بسهولة من الصيدلية المحلية، يمكنك أن تمنحي نفسك مظهرًا رائعًا للقدم في المنزل، كل ما عليك اتباع هذه النصائح:

**1 إزالة طلاء أظافر القدم:** يسمح لك تقشير طلاء الأظافر بفحص أظافر القدم والبحث عن أي مشكلات، مثل فطار الأظافر (فطريات الأظافر) أو الأظافر المعلقة. من الأفضل استخدام مزيل طلاء خال من الأسيتون. مزيلات التلميع التي تحتوي على الأسيتون شديدة القسوة على الأظافر وقد تسبب ترقق صفيحة الظفر وتشكيل حواف قبيحة.

■ بين الحين والآخر، يجب أن تمنحي أظفرك استراحة من طلاء الأظافر. قد يؤدي الحفاظ على طلاء أظفرك باستمرار إلى تغير اللون، وعادة ما يكون ذلك بدرجات حمراء أو صفراء. إذا تحولت الأظافر إلى ألوان، اتركيها من دون طلاء لمدة أسبوعين، ويجب أن تعود إلى لونها الطبيعي.

**2 انقعي قدميك:** نقع القدمين لمدة 15 إلى 20 دقيقة سوف يصنع لك العجائب. يمكنك إضافة زيوت العلاج العطري إلى حوض الماء إذا اخترت ذلك، لكن هذا ليس ضروريًا. سيؤدي نقع قدميك إلى إرخاء القشور الجافة وتنعيم طبقات الجلد السميكة المتصلبة على كعبيك وأصابع قدميك وكرات قدميك.

■ مع ضرورة عدم استخدام الماء الساخن جدًا، إذ إنه يمكن أن يتسبب في جفاف الجلد وتشققه حيث يتبخر الماء بسرعة ويسحب الرطوبة من الطبقة القرنية (الطبقة الخارجية الواقية لخلايا البشرة).

**3 ترطيب وتدليك قدميك:** ضعي مرطبًا مطريًا بعد علاج شمع البارافين. الأنسجة اللينة قادرة بشكل أفضل على امتصاص المطريات في المستحضر وضمان بشرة وأقدام أكثر نعومة وترطيبًا. يجب أن تقومي بتدليك قدميك برفق أثناء وضع المستحضر، وشدي الأوتار في مفاصل أصابع القدم وقوسي قدمك، مع ضرورة ارتداء زوج من الجوارب أو لف قدميك في غلاف بلاستيكي لمدة ساعة أو ساعتين.

بعد عرض المشكلات التي قد يتعرض لها الغالبية يحاول العديد الحصول على أقدام جميلة، ليس عليك دائماً الذهاب إلى صالون باهظ الثمن. بقليل من الوقت والجهد، وقليل من الإمدادات التي يتم الحصول عليها بسهولة من الصيدلية المحلية، يمكنك أن تمنحي نفسك مظهرًا رائعًا للقدم في المنزل، كل ما عليك اتباع هذه النصائح:

**4 تقليم مسامير اللحم:** بعد تنعيم الجلد بنقع جيد، استخدمي حجر الخفاف أو لوح الصنفرة أو مبرد الكالو لتقليل مسامير اللحم برفق. قد يستغرق الأمر بضع قطع قبل أن تتمكني من إزالة الجلد المتصلب بالكامل، لكن احرصي على عدم قطع الجلد أو كشطه بعمق شديد. يمكن أن تساعد إزالة المسامير في منع تكون التشققات، لكن بتقليم الكثير من الجلد يمكن أن يتشقق إذا تم الضغط على الأنسجة الرقيقة للغاية. هذا لا يسبب الألم والنزيف فحسب، بل يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بالعدوى. تذكري أنك تحاولين فقط إزالة خلايا الجلد الميتة وليس الأنسجة السليمة.

■ إذا مر وقت طويل بين عمليات تجميل الأظافر، فلا تحاولي إزالة مسامير القدم دفعة واحدة. بدلاً من ذلك، افعلي ذلك على مدار جلستين أو ثلاث تجرى كل 4 إلى 6 أسابيع.

**5 تقليم أظافر قدميك:** استخدمي مقص أظافر من الفولاذ المقاوم للصدأ لتقليم أظفرك. لمنع التشذيب الزائد، قومي بقص أظافر القدم بشكل مستقيم ثم قومي بتدوير الزوايا برفق باستخدام لوح الصنفرة.

■ يمكنك دفع الجلد الزائد للخلف، لكن ابذلي كل جهد لتجنب تقطيعه. سيخبرك معظم أطباء الأمراض الجلدية أنه لا يوجد سبب وجيه لقطع الجلد الزائد (المعروف أيضًا باسم eponychium). لا يؤدي قطع الجلد الزائد إلى زيادة خطر الانقسام والنزيف فحسب، بل يوفر أيضًا وصولاً أسهل للبكتيريا والفطريات إلى فراش الظفر.

**6 العلاج بالشمع:** العلاج بشمع البارافين سيجعل قدميك ناعمة بشكل لا يصدق. يساعد دفا الشمع على زيادة تدفق الدم ويفتح مسام الجلد. عندما تكون مساماتك مفتوحة، فإنها قادرة على امتصاص مزيد من الرطوبة.

# خطوات للحفاظ على الأسنان بعد التبييض

## 1. تجنب بعض المشروبات بعد علاج تبييض الأسنان.

إذ إن هناك أنواعًا معينة من الأطعمة التي يمكن أن تغير لون أسنانك. لذا فإنه عليك تجنب هذه الأطعمة خلال هذا الوقت، خصوصا الشاي والقهوة والابتعاد عن المشروبات الغازية والملونة وجميع أنواع عصائر الفواكه، إذ يمكن لهذه المشروبات أن تلطخ أسنانك على الفور.

## 2. تجنب الصلصات الداكنة،

إذ ينصح الأطباء بالابتعاد عن الصلصة والكاتشاب، وصوص الصويا، والخردل، إذ من الضروري تجنب كل ما يحتوي على أنواع الصوص الملون.

## 3. تجنب الشوكولاته الداكنة،

فهذا النوع من الشوكولاته يحتوي على مادة الكافيين وبالتالي يمكن أن تلطخ أسنانك.

## 4. ابتعد عن الليمون والبرتقال والحمضيات الأخرى.

هذه الأطعمة الحمضية أو الحامضة يمكن أن تضعف المينا.

## 5. الابتعاد عن كل ما له صبغة

ويدخل عن طريق الفم، فيجب الابتعاد عن استخدام معجون الأسنان الذي يحتوي على ألوان، وكذلك الغرغرة والمضمضة التي تكون ذات لون وصبغة.

## 6. الابتعاد عن الأطعمة الملونة الطبيعية أو المصنعة،

فيجب الابتعاد عن الرمان والطماطم والبهارات الصابغة مثل الكاري، وكذلك الأوراق الخضراء مثل الملوخية والبقدونس والخس والنعناع وغير ذلك ما يتسبب في حدوث تصبغ للأسنان، وكذلك الجيلي والآيس كريم الملون.

## 7. تناول خضروات بيضاء اللون،

ولحما أبيض، ومشروبات عديمة اللون، والفواكه غير الحمضية.

## 8. مارس العناية اللاحقة بتبييض الأسنان:

التزم بنظافة الفم السليمة عبر غسل أسنانك مرتين على الأقل كل يوم. استخدم الخيط مرة واحدة يوميًا على الأقل للمساعدة في إزالة أي ترسبات تتراكم بمرور الوقت. واشطف فمك بغسول فم مطهر مرة واحدة على الأقل كل يوم. سيساعد هذا أيضًا على قتل أنواع البكتيريا التي تسبب تراكم الترسبات.

## 9. استخدام معجون أسنان مبيض

على الأقل مرة أو مرتين في الأسبوع. سيعمل هذا كنوع من اللمسات الأساسية، ما يسمح لك بإزالة أي بقع سطحية تراكمت بمرور الوقت، كما أنه سيقطع شوطًا طويلًا نحو منع تغير اللون.

## 10. الابتعاد عن التدخين،

إذ إن التدخين بشكل عام مضر بالصحة، إضافة إلى أنه سبب في تغير لون الأسنان إلى اللون الأصفر أو الأسود، لذا ينصح بترك التدخين بعد إجراء تبييض الأسنان للحفاظ عليها.

## 11. قم بزيارة طبيب أسنانك بانتظام

للتأكد من أسنانك بعد التبييض، فأهمية الفحص والتنظيف بعد التبييض أمر ضروري.



يلجأ العديد من الأشخاص إلى علاجات تبييض الأسنان للحصول على ابتسامة أكثر بياضًا، سواء على المستوى المهني أو في منازلهم. في حين أن العلاج نفسه ضروري للحصول على النتيجة التي تحلم بها، فإن ما تفعله بعد ذلك مهم بنفس القدر للحفاظ على أسنانك بيضاء.

ويعتبر تبييض الأسنان أمرًا عموماً، ولكن هناك بعض الآثار الجانبية التي قد تحدث أو لا. قد يتم الشعور بمستوى معين من حساسية الأسنان بعد تبييض الأسنان، ولكنها تزول عادةً مع مرور الوقت. يمكنك أيضًا الشعور ببعض التهيج في اللثة.

ويقدم الخبراء نصائح عدة عن كيفية العناية الأسنان بعد علاج التبييض، ومن أهمها:



## يحتوي على "السيلاسترول" ... نتائج مؤثرة لمركب نباتي في إنقاص الوزن

حدد علماء جامعة جنوب غرب الولايات المتحدة طريقة لإنقاص الوزن بأمان لمركب نباتي على الرغم من آثاره الجانبية الضارة، ويفتح المجال لتطوير علاجات السمينة.

جذب السيلاسترول المشتق من مستخلصات جذر نبات أبيض الأزهار في الصين اهتمامًا متزايدًا في السنوات الأخيرة بعد أن أظهرت الدراسات أنه يمكن أن يمنع ويعكس السمينة في الفئران، ومع ذلك، نظرًا لأن السيلاسترول يمكن أن يسبب ردود فعل مثل ارتفاع ضغط الدم والحمول لدى الفئران، فقد سعى الباحثون إلى فهم كيفية عمل المركب واستخدام هذه المعرفة لتطوير علاجات آمنة لإنقاص الوزن للأشخاص. لقد تمكن العلماء من حل جزء اللغز في دراسة جديدة تظهر أن السيلاسترول يتطلب بروتينًا معينًا في نوع من الخلايا العصبية التي تؤثر على عملية التمثيل الغذائي، ووجدوا أنهم يستطيعون تقليد إشارة «تغذية» لأدمغة الفئران عن طريق حذف هذا البروتين من الخلايا العصبية، ما يؤدي إلى فقدان الفئران 7% من وزن أجسامها في غضون أسبوعين على الرغم من اتباع نظام غذائي غني بالدهون.

وقال رئيس فريق البحث في الجامعة كيفين وليامز «لا يبدو أن الفئران تحمل نفس الأمراض الجسدية الموثقة في البحوث السابقة التي تم فيها إعطاء السيلاسترول، ولم تكشف النقاب عن جميع مجموعات الخلايا التي تؤثر على فقدان الوزن، ولكن كل من هذه النتائج تقربنا من تطوير علاجات فعالة وآمنة للسمينة».

والدراسة هي أحدث البحوث التي أجراها ويليامز، والتي قد تساعد يومًا ما في تحسين التمثيل الغذائي للجلوكوز في المرضى الذين يعانون من أمراض مرتبطة بالسمينة مثل مرض السكري، ويعاني أكثر من 30 مليون أمريكي من مرض السكري، وهو ما يمثل حوالي 10% من السكان، وفقًا لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها.



## هل تعاني من الصداع المستمر؟ جرب "الضوء الأخضر"

توصل بحث جديد من جامعة أريزونا للعلوم الصحية إلى أن الأشخاص الذين يعانون من الصداع النصفي قد يستفيدون من العلاج بالضوء الأخضر، الذي ثبت أنه يقلل من تكرار وشدة الصداع ويحسن نوعية حياة المريض. ووفقًا لمؤسسة بحوث الصداع النصفي، يعد الصداع النصفي ثالث أكثر الأمراض انتشارًا في العالم، حيث يصيب 39 مليون شخص في الولايات المتحدة ومليار شخص في جميع أنحاء العالم. وذكر أستاذ مشارك في كلية الطب في أريزونا ورئيس فريق البحث مهاب إبراهيم أن «هذه هي أول دراسة إكلينيكية لتقييم التعرض للضوء الأخضر كعلاج وقائي محتمل للمرضى الذين يعانون من الصداع النصفي، والآن لدي أداة أخرى في صندوق أدواتي لعلاج واحدة من أصعب الحالات العصبية».

وعموماً، أدى التعرض للضوء الأخضر إلى تقليل عدد أيام الصداع شهريًا بمعدل 60% تقريبًا، وأبلغ غالبية المشاركين في الدراسة بينهم 86% من مرضى الصداع النصفي العرضي و63% من مرضى الصداع النصفي المزمن عن انخفاض بنسبة 50% في أيام الصداع شهريًا. ويتميز الصداع النصفي العرضي بحد يصل إلى 14 يومًا في الشهر، في حين أن الصداع النصفي المزمن يمتد لـ 15 يومًا أو أكثر في الشهر.

وأوضح مهاب أنه تم منح المشاركين في الدراسة شرائط ضوئية وتعليمات لاتباعها أثناء استكمال الدراسة في المنزل، وكان متوسط الفائدة الإجمالية ذا دلالة إحصائية، فكان معظم الناس سعداء للغاية، وإحدى الطرق التي قسنا بها رضا المشاركين كانت عندما قمنا بتسجيل الأشخاص وأخبرناهم أنه سيتعين عليهم إعادة الضوء في نهاية الدراسة، ولكن عندما وصل الأمر إلى نهاية الدراسة، قدمنا لهم خيار الاحتفاظ بالضوء وقرر 28 من أصل 29 إبقاء الضوء.



## بكتيريا لدى القطط.. قد تعالج الالتهابات الشديدة لدى البشر

استخدم الباحثون في كلية الطب بجامعة كاليفورنيا سان دييغو، البكتيريا الموجودة في القطط السليمة لعلاج عدوى جلدية على الفئران بنجاح. وقد تكون هذه البكتيريا بمثابة أساس لعلاجات جديدة ضد الالتهابات الجلدية الشديدة لدى البشر والكلاب والقطط.

الدراسة التي أجراها رئيس قسم الأمراض الجلدية في كلية الطب بجامعة كاليفورنيا في سان دييغو ريتشارد غالو، الذي يتخصص فريقه في استخدام البكتيريا ومنتجاتها لعلاج الأمراض، وهو نهج يعرف باسم «العلاج الجرثومي»، تحدث عن أن الجلد يحوي مئات الأنواع البكتيرية التي تلعب أدوارًا مهمة في صحة الجلد والمناعة ومكافحة العدوى، وتحتاج جميع الأنواع إلى الحفاظ على توازن متنوع لبكتيريا الجلد الصحية لمحاربة مسببات الأمراض المحتملة. وقال غالو «تعتمد صحتنا بشكل مطلق على هذه البكتيريا الجيدة.. إنها تعتمد على بشرتنا الصحية للعيش، وفي المقابل يحمينا بعضها من البكتيريا السيئة، ولكن إذا مرضنا يمكن للبكتيريا السيئة أن تستفيد من دفاعاتنا الضعيفة وتسبب العدوى»، وهذا هو الحال مع بكتيريا Staphylococcus pseudintermedius المقاومة للميثيسيلين، وهي بكتيريا توجد عادة في الحيوانات الأليفة التي تصبح معدية عندما تكون الحيوانات مريضة أو مصابة. والميثيسيلين هو أحد مسببات الأمراض الناشئة الذي يمكن أن يقفز بين الأنواع ويسبب التهاب الجلد التأتبي الشديد أو الإكزيما، وهذه العدوى شائعة في الكلاب والقطط، ويمكن أن تحدث أيضًا عند البشر على الرغم من اختلاف معدلات الإصابة بين البشر في جميع أنحاء العالم، وهي مقاومة للمضادات الحيوية الشائعة ويصعب علاجها في البيئات السريرية والبيطرية. لمعالجة هذا الأمر، قام الباحثون أولاً بفحص مكتبة من البكتيريا التي تعيش عادة على الكلاب والقطط وزرعوها في وجود، وحددوا سلالة من بكتيريا القطط تسمى (Staphylococcus felis) التي كانت جيدة خصوصًا في تثبيط النمو، ووجدوا أن هذه السلالة الخاصة من S. felis تنتج بشكل طبيعي مضادات حيوية متعددة تقتل الميثيسيلين عن طريق تعطيل جدارها الخلوي وزيادة إنتاج الجذور الحرة السامة.



## علماء يدرسون الاضطرابات الدماغية وأثر حمض "الريتنيك"

بعد حوالي 4 أو 5 أشهر من الحمل، تبدأ موجة من النمو المشبكي في قشرة الفص الجبهي للجنين البشري، وضمن هذه الكتلة المتشابكة من الاتصالات، يكتسب الدماغ النامي الخصائص الفريدة التي تجعل البشر قادرين على التفكير المجرد واللغة والتفاعلات الاجتماعية المعقدة.

ولكن ما المكونات الجزيئية اللازمة لحدوث ازدهار المشابك العصبية التي تؤدي إلى مثل هذه التغييرات العميقة في الدماغ؟ في ورقتين نشرتا في مجلة نيتشر سبتمبر الماضي، حدد باحثو جامعة ييل التغييرات الرئيسية في التعبير الجيني وهيكلها في الدماغ البشري النامي، ما يجعله فريدًا بين جميع أنواع الحيوانات. ويقول الباحثون إن هذه الأفكار يمكن أن تكون لها آثار عميقة على فهم الاضطرابات التنموية أو الدماغية الشائعة. وكشف أستاذ هارفي وكيت كوشينغ لعلم الأعصاب في جامعة ييل أستاذ الطب المقارن نينان سيسان عن أنه أمر مثير للدهشة ومحبط إلى حد ما أننا ما زلنا لا نعرف ما الذي يجعل الدماغ البشري مختلفًا عن أدمغة الأنواع الأخرى ذات الصلة الوثيقة. ومعرفة هذا ليس مجرد فضول فكري لشرح من نحن كنوع قد يساعدنا أيضًا على فهم الاضطرابات العصبية والنفسية مثل الفصام والتوحد بشكل أفضل.

وبالنسبة للدراسات الأخرى أو السابقة، أجرى فريق مختبر سيستان تحليلًا مكثفًا للتعبيرات الجينية التي تحدث في قشرة الفص الجبهي للإنسان وقرود المكاك والفئران في منتصف الطريق خلال نمو الجنين، ثم حدد كل من أوجه التشابه والاختلاف بين الأنواع، ووجدوا أن أحد العوامل الحاسمة في تحديد أوجه التشابه والاختلاف التي لوحظت في نمو الدماغ لهذه الأنواع هو تركيز حمض الريتنيك، أو RA، وهو منتج ثانوي لفيتامين أ. وحمض الريتنيك هو أمر ضروري لنمو كل عضو، منظم بإحكام في جميع الحيوانات، ويمكن أن يؤدي التهاب المفاصل الروماتويدي الزائد أو القليل جدًا إلى تشوهات في النمو.

## «الهلل» تنظم سباق هزيمة مرض السكري



لطالما كانت مجموعة الهلال للرعاية الصحية في الصدارة في تنظيم العديد من أنشطة الاستقرار الاجتماعي للشركات لأكثر من عقد من الزمان. في يوم الجمعة الموافق 26 نوفمبر 2021، نظمت شركة الهلال للرعاية الصحية بالاشتراك مع جمعية البحرين للدراجات الهوائية، دورة هزيمة مرض السكري كجزء من توعية الجمهور بأهمية مرض السكري والصحة. وشارك أكثر من 100 راكب دراجة في الرحلة لتعزيز الوعي بمرض السكري، وبالتالي أكملوا بنجاح أول سباق ركوب دراجات على الإطلاق نظمه «الهلال». بدأ الانطلاق من نادي الشراع البحريني بالزلاق في الساعة 7 صباحًا وأكمل مسافة 18 كم في غضون ساعتين. تم الإبلاغ عن الانطلاق من قبل الرئيس التنفيذي لشركة الهلال للرعاية الصحية شارث شاندران. وقال «سننظم مثل هذه الرحلة كل عام ويجب أن نهدف إلى خلق سبل لنشر الوعي عن مرض السكري. هذه الرحلة هي إحدى هذه المبادرات». وتقدم رئيس فريق الاتحاد البحريني للدراجات عبدالعادل مرهون، بالشكر لإدارة الهلال لأخذ هذه المبادرة فيما يتعلق بشهر التوعية بمرض السكري، وقال الأمين العام لجمعية البحرين لركوب الدراجات سيد شبر «أشعر بالسعادة والفخر لكون جمعية البحرين للدراجات الهوائية شاركت في سباق هزيمة مرض السكري الذي نظمته مؤسسة الهلال للرعاية الصحية. أمل أن يؤدي ذلك إلى زيادة الوعي بمرض السكري وأن يؤدي إلى نمط حياة صحي بين شعب البحرين». وحصل جميع المشاركين على قميص مجاني وشهادة مشاركة بالإضافة إلى قسيمة فحص صحية شاملة وكوبونات مخفضة. وتم أيضا تنظيم العديد من الفعاليات الأخرى من قبل مجموعة الهلال كجزء من شهر التوعية بمرض السكري. وتخطط المجموعة لتنظيم مزيد من الفعاليات في المستقبل لزيادة الوعي بأهمية الصحة لشعب مملكة البحرين.



## مستشفى إرسالية الأميركية يطلق حملة «الصحة في مكان العمل»

أطلق مستشفى إرسالية الأميركية أخيرا حملة «الصحة في مكان العمل» لجميع الشركات في مملكة البحرين، وجاء حفل تدشين الحملة خلال احتفال أقيم يوم الأربعاء الموافق 24 نوفمبر 2021. واستعرض في بداية الاحتفال مستشار جلالة الملك لشؤون الشباب والرياضة صالح بن هندي المناعي، عملية «تقييمات الصحة» مع العاملين بالمستشفى. ومن جهته، قال السفير البريطاني في مملكة البحرين رودريك دروموند، الذي شارك في الحفل أيضًا «إن الشركات البحرينية ستستفيد من هذه التقييمات الصحية للموظفين، فهي تعد مؤشرا لقياس صحة الفرد. لقد خضعت لهذا التقييم بنفسني، ومن هذا المنطلق أشدد على أهميته في مكان العمل، خصوصا أنه يكشف عن الصحة الجسدية للفرد». وأضاف «إن السفارة في مملكة البحرين تشجع على الاستفادة من الأدوات المختلفة المتاحة في مجال قطاع الرعاية الصحية».



## هل تضر القيلولة اليومية أكثر مما تنفع؟



قالت الطبيبة المساعدة والمديرة الإكلينيكية لطب النوم السلوكي في «مستشفى بريغام والنساء» التابع لجامعة هارفارد سوزان برتيش: «بالإضافة إلى تقليل حالات النوم، ثبت أن القيلولة تحسن من أداء الذاكرة في بيئة المختبرات».

لكن البحوث بشأن القيلولة ليست كلها وريدية. وتقول برتيش: «هناك بعض الدراسات الوبائية الكبيرة تشير إلى كل من فوائد وأضرار القيلولة على المستوى السكاني. ومن الصعب استخلاص استنتاجات على المستوى الفردي».

وخلصت بعض الدراسات إلى أن البالغين الذين يأخذون قيلولة طويلة خلال النهار قد يكونون أكثر عرضة للإصابة بأمراض مثل داء السكري، وأمراض القلب، والالاكتئاب. وقد يكون النوم خلال النهار علامة على عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم ليلاً، وهو ما يرتبط بارتفاع مخاطر الإصابة بهذه الحالات المزمنة. والنوم النهاري يمكن أن يكون علامة انخفاض جودة النوم الليلي، ما قد يشير إلى وجود اضطرابات في النوم.

وفي بعض الحالات، تشكل القيلولة حلقة مفرغة. فإنيك تنام أثناء النهار لتعويض فقدان النوم في الليل، ولكن بعد ذلك يصعب عليك النوم في الليل؛ لأنك تنام أثناء النهار.

وتقول برتيش «الحد من القيلولة هو إستراتيجية تهدف لتحسين النوم في الليل بشكل عام».

إذا كنت تخطط لقيلولة خلال النهار، فإليك بعض الإرشادات التي

يمكنك اتباعها لضمان أن القيلولة لن تعوق نومك أثناء الليل:

\* اختيار التوقيت المناسب: إن أفضل وقت للنوم هو فترة ما بعد الظهر، عندما يتعرض جسمك لـ «غطسة الساعة البيولوجية (circadian dip)»، وهي طبيعية، كما تقول برتيش. وتضيف «إذا أردت القيلولة في وقت متأخر من بعد الظهر أو في المساء، فمن المرجح أن يصبح النوم أكثر صعوبة لاحقاً».

\* اختصار الوقت: النوم المختصر، لنحو 20 دقيقة، قد يكون الأفضل لتجنب الخمول والترنح بعد الاستيقاظ. ويمكن للقيلولة القصيرة أيضاً المساعدة على منع وقوع مشكلة في النوم في المساء. ينصح بضبط الوقت المناسب عن طريق المنبه.

\* اضمن الراحة: من أجل راحة عالية الجودة، تأكد من اختيار بقعة هادئة ومريحة لن تششت انتباهك.

\* تمنع في دوافعك: تقول برتيش «إذا كنت مدفوعاً بالحاجة إلى قيلولة خلال اليوم، فمن المهم تقييم الأسباب التي تؤدي إلى نعاسك الكامل خلال اليوم الذي يدفعك بدوره نحو القيلولة، خصوصاً إذا كنت تغفو بانتظام».

\* تتبع مقدار النوم الذي ستحصل عليه في الليل: إذا لم تكن قد نمت كفاية، فحاول أن تحسن من عادات نومك. وتضيف «إذا كنت تنام على الأقل 7 ساعات أو أكثر في الليل وما تزال متعباً أثناء النهار، فناقش هذا الأمر مع طبيبك».

## وزيرة الصحة: 158 ألف مصاب بأمراض القلب في البحرين

قالت وزيرة الصحة فائقة الصالح إن أحدث الإحصاءات الصادرة عن وزارة الصحة أظهرت أن أمراض القلب والأوعية الدموية هي أكثر الأمراض المزمنة المنتشرة بين سكان البحرين، إذ يصل عددهم إلى 158 ألفاً و421 فرداً، مبيّنة أن من أهم العوامل المسببة لهذه الأمراض ارتفاع ضغط الدم (17.9%) والسكري (18.4%) والتدخين (15%) والسمنة (39.2%)، وهناك ازدياد في معدل الإصابة بهذه العوامل نتيجة تفشي أنماط الحياة غير الصحية، مثل قلة النشاط البدني والعادات الغذائية غير السليمة.

وأكدت الوزيرة أن حكومة مملكة البحرين تسعى إلى تحسين الخدمات الصحية المقدمة للمواطنين في جميع المجالات، مع توفير جميع هذه الخدمات التشخيصية والعلاجية مجاناً، وافتتاح مركز محمد بن خليفة بن سلمان آل خليفة التخصصي للقلب أكبر شاهد على ذلك، إذ يعد من أكبر وأحدث المراكز في الشرق الأوسط، فقد تم تزويده بأحدث الأجهزة الخاصة بقسطرة شرايين القلب، بالإضافة إلى مختبر لقسطرة كهرباء القلب، كما يتم إجراء عمليات القلب المفتوح بمختلف أنواعها.



## تناول السمك يعزز الصحة

كشفت دراسة نشرت في المجلة العلمية (Journal of Internal Medicine) عن أن تناول السمك من شأنه أن يعزز صحة الإنسان ويطيل عمره، فالأسماك غنية بالفيتامينات والمعادن الضرورية لصحة وجسم الإنسان خصوصاً الأوميغا 3.

وكشفت دراسات علمية مختلفة عن أن تناول السمك يساهم في التقليل من خطر الإصابة بالسرطان، ويحسن من الصحة القلبية ويعمل على خفض الإصابة بالالتهابات، في حين ربطت دراسات أخرى بين الأوميغا 3 وتحسين الصحة العقلية والنظر.

كما أشارت هذه الدراسة إلى أن تناول السمك خصوصاً الغني بأوميغا 3 يقلل من خطر الوفاة المبكرة ويعزز من صحة الإنسان. وتمكن الباحثون من التوصل إلى هذه النتيجة من خلال استهداف 240,729 رجلاً و180,580

## دراسة: ارتداء سماعات الأذن طوال اليوم قد يمنع أذنيك من التنفس

أصدر باحثون تحذيرات من ارتداء سماعات الأذن طيلة اليوم، فهذا النوع من السلوكيات قد يخل بصحة الأذن وقد يقلل من قدرتها على التنفس. تأتي هذه التحذيرات على ضوء الانتشار الواسع لسماعات الأذن اللاسلكية خصوصاً، التي شهدت مبيعاتها ارتفاعاً ملحوظاً أخيراً.

ونظراً لأن أجهزة الهواتف المحمولة باتت لا تفارق أيدينا، ونظراً لأن استخدامها أصبح مقروناً باستخدام السماعات، فإن هذا يعني أن فترة استعمالنا يومياً لسماعات الأذن قد ازدادت لدرجة كبيرة. وتبعاً لمخرجات دراسة جديدة تناولت التأثير المطول لاستعمال المعينات السمعية، والتي تشبه في آلية عملها آلية عمل سماعات الأذن الداخلية (in-ear)، لوحظ أن الاستعمال المطول لهذه الأدوات قد يسبب اضطرابات في شمع الأذن.

وعلى الرغم من أن الأذن تنظف نفسها تلقائياً من الشمع، إلا أن الوجود المطول للسماعات فيها قد يؤدي إلى ازدياد الضغط على شمع الأذن، وعجز الأذن عن تحريكه وطرده، تحفيز الجسم ليبيد ردود فعل التهابية، ما قد يؤدي لوصول كميات كبيرة من خلايا الدم البيضاء للأذن، لتتراكم هذه مع الشمع في الأذن.

كما أن استخدامها قد يؤدي إلى تقليل قدرة الهواء على الدخول لقناة الأذن بحرية، ما قد يمنع جفاف الشمع ليبقى هذا لزجاً لفترات طويلة، ما قد يحفز تراكمه. مع الوقت، قد يبدأ كذلك العرق والرطوبة بالتراكم لتنشأ بيئة مثالية للبكتيريا وللفطريات.

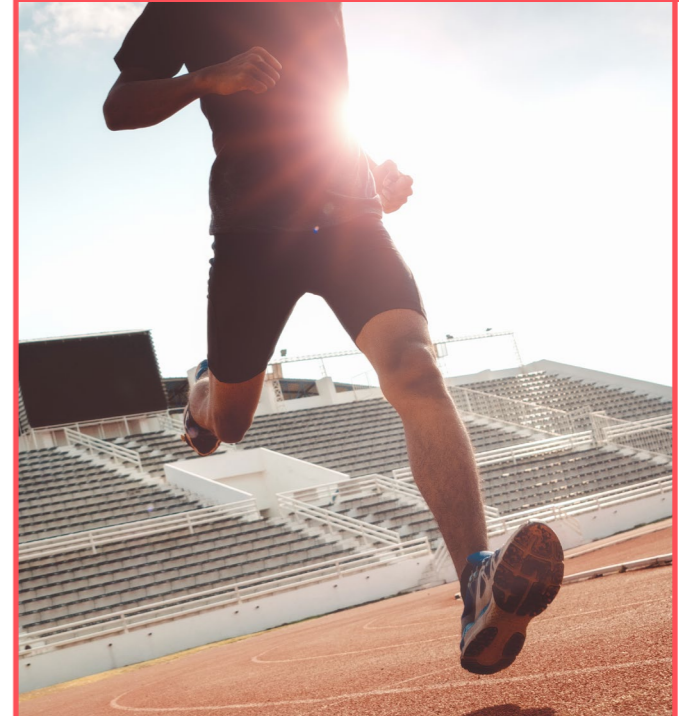
كما أنه سيخلق حاجزاً معيقاً يمنع خروج الشمع المتراكم، ما قد يحفز الغدد المنتجة لشمع الأذن لتزيد كمية الشمع الذي تفرزه. وقد يؤدي ارتداؤها طوال اليوم لحدوث مشكلات في السمع ومضاعفات صحية متنوعة، مثل: الدوخة، والحكة، وطنين الأذن.

امرأة لمدة 16 عاماً، ووجدوا أن 54,230 رجلاً و30,882 امرأة قد توفوا خلال الدراسة.

وأفاد الباحثون بأن المشتركين الرجال الذين تناولوا السمك بانتظام انخفض لديهم خطر الوفاة المبكرة بنسبة 9% تقريباً، إضافة إلى انخفاض حوالي 10% بالوفاة نتيجة أمراض القلب، وانخفاض خطر الوفاة بالسرطان بنسبة 6%، إلى جانب انخفاض خطر الوفاة نتيجة الإصابة بالالتهاب الرئوي بنسبة 20%، مع انخفاض خطر الوفاة بأمراض الكبد بنسبة 37%.

أما بالنسبة للنساء، فكانت النتائج انخفاض خطر الوفاة بأمراض القلب بنسبة 10% وانخفاض خطر الوفاة بالزهايمر بنسبة 38%. وأكد الباحثون أنه وللتمتع بفوائد تناول السمك يجب عدم طهوه بطريقة القلي.

## اكتشاف مواد في دم الرياضيين قد تقاوم الزهايمر



تعكف مجموعة من الباحثين حاليًا على إجراء تجارب يعتقد أنها قد تكشف كشمًا طبيًا ثوريًا في مجال مقاومة الزهايمر. وترتكز هذه التجارب على إخضاع مرضى الزهايمر لعمليات نقل دم مأخوذ من متبرعين يمارسون الرياضة، إذ يعتقد أن دم الرياضيين يحتوي على مواد قد تساعد على إبطاء وتيرة تقدم وتفاقم الزهايمر.

تأتي هذه التجارب بناء على أدلة علمية سابقة كانت قد أظهرت أن الأشخاص الذين يمارسون الرياضة عمومًا قد يكونون أقل عرضة من غيرهم للإصابة بالزهايمر، إذ يقوم الجسم عادة بإنتاج مواد كيميائية فريدة بعد ممارسة الرياضة، وهذه المواد يعتقد أنها قد تحمي خلايا الدماغ من التعرض لبعض المشكلات.

لذا، وبنفس الطريقة التي قد تقاوم بها هذه المواد مرض الزهايمر لدى ممارسي الرياضة، يعتقد الباحثون أن أخذ هذه المواد من أجسام الرياضيين وإدخالها لأجسام مرضى الزهايمر قد يساعد على مقاومة تقدم المرض لديهم. وخلال التجربة التي يقوم بها فريق من الأطباء تحت إشراف الجامعة الترويحية للعلوم والتكنولوجيا، سيتم إخضاع مجموعة من المرضى تتراوح أعمارهم بين 50 و75 عامًا ومصابين بحالات طفيفة من التدهور الإدراكي والزهايمر المبكر لعمليات نقل 200 ملتر دم شهريًا وعلى مدى 12 شهرًا. وسوف يتم أخذ الدم من 30 متطوعًا تتراوح أعمارهم بين 18 و40 عامًا، إذ سيقوم هؤلاء المتطوعون بالجري على آلة المشي بوتيرة منتظمة حتى تصل أجسامهم درجة الإرهاق في كل مرة، وذلك خلال الأربعة أسابيع السابقة لكل عملية تبرع بالدم.

وسوف يقوم الباحثون بالاستمرار بمتابعة المرضى على مدى 5 سنوات لمتابعة حالتهم الصحية والمؤشرات المتعلقة بالمرض.

## التأمل يساعد على تخفيف الألم



وجدت دراسة علمية حديثة نشرت في مجلة Journal of Neuroscience أن التأمل قد يكون وسيلة بديلة للقضاء على الألم والتخلص منه بدلًا من تناول مسكنات الالام.

ووفقًا للدراسة، يعاني حوالي 100 مليون أمريكي من الألم المزمن، وهذا الألم يكلف الدولة ما يقارب الـ 600 مليار دولار سنويًا.

ولكن رغم الباحثون في إيجاد طريقة أخرى غير الأدوية لتخفيف الألم، فقاموا بالتحقق من قدرة التأمل على إنتاج المواد الأفيونية - Opioids وبالتالي التقليل من الألم.

ومن أجل القيام بالدراسة استهدف الباحثون 78 شخصًا سليمًا صحيًا، وتم حقنهم بدواء نالوكسون (Naloxone) الذي يعمل على وقف عمل المواد الأفيونية التي تقلل الألم أو دواء الغفل Placebo، وتم تقسيمهم إلى 4 مجموعات علاجية على مدار 4 أيام كالتالي:

وتم تعريض جزء من جلد المشتركين إلى حرارة مرتفعة جدًا ليشعروا بالألم، ووجدوا أن المشتركين في المجموعة الأولى، أي من قاموا بالتأمل وتناولوا دواء Naloxone قل الألم لديهم بحوالي 24%.

وأكد الباحثون أن هذه النتائج مثيرة للاهتمام، فهي تعكس قدرة التأمل على تخفيف الألم بالرغم من عدم تناول مسكنات الألم، فهو قادر على ذلك من خلال استخدام ممرات وطرق مختلفة عن تلك المستخدمة في مسكنات الألم، بمعنى أن التأمل لا يعمل عن طريق نظام المواد الأفيونية في الجسم.

ولاحظ الباحثون أن الألم انخفض لدى المجموعة الثالثة التي قامت بالتأمل وتناول دواء الغفل بنسبة وصلت إلى 21%، في حين أن المشتركين الذين لم يقوموا بالتأمل ارتفع لديهم الشعور بالألم.

لذا وبعد هذه النتائج المثيرة يأمل فريق الباحثين الآن العمل على تجربة أخرى؛ بهدف التحقق من أثر التأمل على تخفيف الألم المزمن.

## العلكة الخالية من السكر مفيدة للصحة



كثير من الأشخاص يمضغون العلكة للتسلية، لكنهم لا يعلمون أن للعلكة الخالية من السكر فوائد عديدة للجسم، فهي تساعد على تحسين التركيز والذاكرة، إذ وجد أن العلكة تعزز من الأداء العقلي ووظائف الإدراك، مثل: التركيز، والذاكرة، وأوقات رد الفعل.

ومضغ العلكة يزيد من تدفق الدم إلى الدماغ، وهذا بدوره يزيد من كمية الأكسجين المتاحة للدماغ، ما يعزز الذاكرة والأداء المعرفي.

كما تساعد العلكة الخالية من السكر على زيادة اليقظة، إذ يعتقد أن حركة مضغ الفك تحفز الأعصاب وأجزاء من الدماغ المرتبطة بالاستثارة، بالإضافة إلى زيادة تدفق الدم، ما قد يساعد الأشخاص على الشعور باليقظة أو الاستيقاظ لفترة أطول.

كما تساعد العلكة الخالية من السكر على التخفيف من الطاقة العصبية وتزيد الشعور بالهدوء، إذ وجد أن مضغ العلكة يساعد على التقليل من هرمون التوتر، والكورتيزول، اللذان يتم إطلاقهما كرد فعل من الجسم لحالات الانفعال.

وتوصي الجمعية الأميركية لطب الأسنان بمضغ العلكة لمدة 20 دقيقة بعد تناول الوجبات، إذ ثبت أنها تقلل من طبقة البلاك، والترسبات وتشجع مينا الأسنان، وتقلل من التجايف كما أنها تقلل من التهاب اللثة.

وبالنسبة لبعض الأشخاص الذين يعانون من الارتداد المريئي والحرقة، فإن مضغ العلكة بعد تناول وجبات الطعام قد يساعد في التقليل من الحمض في المريء، عبر زيادة إنتاج اللعاب الذي يزيل الحمض بسرعة أكبر.

هناك فائدة أخرى للصحة الفموية من مضغ العلكة الخالية من السكر، وتشمل مقاومة جفاف الفم، إذ لوحظ أن مضغ العلكة خالية السكر يحفز اللعاب ليصل إلى 10 أضعاف معدل الراحة.

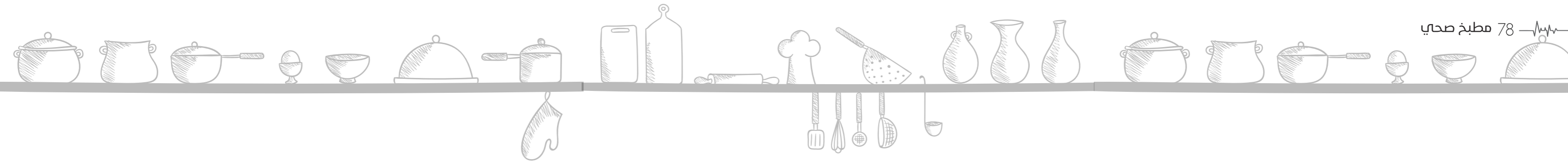
## بحلول 2050 سيعاني أكثر من 700 مليون شخص من فقدان السمع



ذكرت منظمة الصحة العالمية أن أكثر من 5% من سكان العالم، أي 430 مليون شخص، يحتاجون إلى التأهيل لمعالجة فقدان السمع «المسبب للإعاقة» (432 مليون بالغ و34 مليون طفل). وتشير التقديرات إلى أنه بحلول 2050، سيعاني أكثر من 700 مليون شخص، أو واحد من كل 10 أشخاص، من فقدان السمع. ويشير مصطلح فقدان السمع «المسبب للإعاقة» إلى فقدان السمع بمقدار يزيد على 35 ديسيبل في الأذن الأقوى سمعًا.

ويعيش نحو 80% من الأشخاص المصابين بفقدان السمع المسبب للإعاقة في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل. ويزداد معدل انتشار فقدان السمع مع تقدم العمر، ويعاني أكثر من 25% ممن تتجاوز أعمارهم 60 عامًا من فقدان السمع المسبب للإعاقة.

وتشير تقديرات المنظمة إلى أن فقدان السمع غير المعالج يكلف العالم سنويًا 980 مليار دولار. ويشمل ذلك تكاليف قطاع الصحة (من دون تكاليف أجهزة السمع)، وتكاليف الدعم التعليمي، وفقدان الإنتاجية، والتكاليف المجتمعية. وتتكدب 57% من هذه التكاليف البلدان منخفضة ومتوسطة الدخل.



## بولونيز نباتي

هذه الوصفة اللذيذة لصلصة البولونيز النباتية مع العدس تكفي لوجبتين، ويمكن تناولها مع السباغيتي أو اللازانيا.

**السعرات الحرارية** 296 سعرة  
**13 غ بروتين**  
**48 غ كربوهيدرات** (منها 10 غ سكريات)  
**4 غ دهون** (منها 2 غ مشبعة)  
**8.5 غ ألياف**  
**0.3 غ ملح**

### الطريقة:

- سخني مقلاة كبيرة أو طبقا خزفيا حتى يسخن بدرجة متوسطة. يضاف زيت الزيتون والبصل والجزر والكرفس ويطهى على نار متوسطة لمدة 5 دقائق. يمكن وضع غطاء على المقلاة للمساعدة في الحفاظ على الرطوبة بالداخل وتبخير الخضار في نفس الوقت.
- أضيفي الزعتر والثوم مع طهوه لمدة دقيقة أخرى، بعدها أضيفي بوريه الطماطم وأشعالي النار، قلبي جيدًا حتى يتخلل بيوريه الطماطم مع جميع الخضروات، ثم أضيفي العدس واخبطيه مرة أخرى.
- قلبي الطماطم المعلبة ومرق الخضار وحركي المزيج جيدًا واتركيه حتى الغليان. خففي النار واتركيها على نار هادئة لمدة 20-25 دقيقة حتى ينضج العدس، يضاف بعدها خل البلسميك ويتبل بالملح والفلفل.
- عندما يتبقى 15 دقيقة فقط على الصلصة حتى تنضج، احضري قدرًا كبيرًا من الماء المملح حتى يغلي. أضيفي المعكرونة واطهيها حتى تنضج حسب التعليمات على العبوة، ثم صفيها واحتفظي ببعض ماء الطهي.
- ضعي المعكرونة المصفاة في مقلاة مع الصلصة واخبطيها جيدًا، أضيفي ماء المعكرونة المحفوظة إذا لزم الأمر لتغليف المعكرونة بالصلصة. قدميها على الفور مع سلطة خضراء بعد وضع القليل من الجبن.

### المقادير:

- 2 ملعقة صغيرة زيت زيتون
- 2 بصلة كبيرة مفرومة
- 3 حبات جزر مفرومة
- 2 سيقان كرفس مفروم
- 2 ملعقة صغيرة أوراق زعتر طازجة أو
- 2 ملعقة صغيرة زعتر مجفف
- 2 فص ثوم مفروم ناعماً
- 2 ملعقة كبيرة بوريه طماطم
- 500 غ / 1 رطل 2 أونصة من عدس Puy، مغسول ومصفى
- 1 × 400 غ طماطم قصدير
- 1 ½ لتر إلى 2 ½ لتر مرق خضروات
- 1 ملعقة كبيرة خل بلسميك
- 300 غ / 10 أونصات من المعكرونة المجففة
- جبنة نباتية للتقديم
- سلطة خضراء للتقديم
- ملح البحر وفلفل أسود مطحون طازج



## بارات الفشار

**السعرات الحرارية** 90 سعرة  
**1 غ بروتين**  
**13 غ كربوهيدرات** (منها 9.5 غ سكريات)  
**3.5 غ دهون** (منها 2 غ مشبعة)  
**0.5 غ ألياف** وملح خفيف

### المقادير:

- 200 غ / 7 أونصات من الشوكولاتة الداكنة (70 % على الأقل من مواد الكاكاو الصلبة)، مقطعة إلى قطع
- 50 غ / 1 أونصة من حبوب الأرز المنتفخة
- 40 غ / 1 أونصة فشار مملح
- 50 غ / 1 أونصة توت بري مجفف، مقطع أنصاف
- 50 غ / 1 أونصة من الفصيلة الخبازية مقطعة إلى أرباع

### الطريقة:

- قومي بتبطين صينية خبز مربعة مقاس 20 سم / 8 بوصات بطبقتين من الورق الشفاف.
- يتم تذويب الشوكولاتة في وعاء مقاوم للحرارة بوضعه فوق وعاء من الماء، مع التأكد من أن قاع الوعاء لا يلمس الماء.
- في هذه الأثناء، ضعي حبوب الأرز والفشار والتوت البري وأعشابا من الفصيلة الخبازية في وعاء واخبطيها جيدًا.
- بينما لا تزال الشوكولاتة دافئة، اسكبيها بسرعة على خليط الحبوب وقلبي بملعقة مطاطية حتى يغطي كل شيء.
- انقلي المزيج إلى صينية الخبز المبطن واضغطي جيدًا. غطيها بورق لاصق وضعها في الثلاجة لمدة ساعتين على الأقل.
- اقليها على لوح التقطيع واقطعيها إلى 20 مربعًا، بعدها قدميها.

# لا تفوت الفرصة

## زراعة الاسنان

## بالاقساط الشهرية



### قلبك يتوقف عن النبض عندما تعطس

نبض قلبك لا يتوقف عند العطس. في حالات نادرة جدًا، قد ينبض القلب بصورة غير منتظمة؛ وذلك لأن العطس سوف يغير الضغط داخل صدرك ويغير من جريان الدم إلى القلب، لكنه لا يتوقف إطلاقًا.



### حبوب الشباب تقتصر على سن المراهقة

يعتقد البعض أن ظهور حب الشباب يقتصر فقط على سن المراهقة، إلا أن الدراسات أكدت أن حبوب الشباب تتأثر جدًا بالعامل النفسي ولا تقتصر فقط على سن المراهقة ولكنها قد تمتد في الثلاثينات الأربعينات وأكثر؛ لأنها مرتبطة بالتوتر والشد العصبي.



### الفطور هو الوجبة الأساسية في يومك

على الرغم من شيوع أهمية وجبة الفطور وتفضيلها على باقي الوجبات، والزعم بوجود رابط بين الالتزام بوجبة الفطور وفقدان الوزن بشكل صحي، فإن الدراسات مستمرة في الكشف عن نتائج مغايرة تمامًا، فتناول وجبة الفطور أو تفويتها لا دخل له بفقدان أو كسب الوزن، وهذا ما تؤكدته الأستاذة المساعدة في قسم التغذية وعلم وظائف الأعضاء في كلية الطب بجامعة ميسوري الأميركية هيدر ليدبي.

### إذا كنت تقرأ في الإضاءة الضعيفة سوف تصاب بمشكلات في العين

على الرغم من أن القراءة بضوء قوي أو الجلوس بعيدًا عن التلفاز قد يكون أكثر راحة لك، لكن فعل العكس لا يؤثر على صحة عينك، عينك مكونة من عضلات، مثل أي عضلة أخرى، عينك يمكن أن تصاب بالإرهاق أو التعب، لكن الإضاءة السيئة أو القريبة جدًا من الأشياء لن تؤثر بصورة دائمة على العينين، فقط النظر بصورة مباشرة للشمس أو لضوء الليزر يمكن أن يضر عيونك. وبالتالي أنت تستطيع الاستمرار بإخبار الأطفال أن قراءة هاري بوتر في ضوء منخفض يؤذي عيونهم، لكنك ستعلم أن هذا غير صحيح.



### يمكن أن تصاب بالأمراض المنقولة جنسيًا عن طريق مقعد المراحيض

الأمراض المتناقلة جنسيًا تنتقل فقط عن طريق الاتصال الجنسي المباشر، أو عن طريق نقل الدم أو من الأم إلى طفلها الذي لم يولد بعد. فرصة إصابتك بأي مرض من مقعد المراحيض تقريبًا صفر. يمكن أن تصاب بمرض مثل نزلة البرد من الاتصال المباشر مع أي نوع من أنواع السطوح الملوثة، لكن طالما بإمكانك تجنب المراحيض القذرة، وغسل يديك واتخاذ الاحتياطات السليمة؛ فليس هنالك حاجة لتجنب الحمامات العامة.

تعتبر شركة نفط البحرين (بابكو) من المؤسسات العالمية الرائدة التي تسعى جاهدة من أجل تحقيق أعلى مستويات الأداء والتميز المنشود في مضمار 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

