

احذري!
من 5 عادات قد تدمر بشرتك

في
البلاد
ممكننا

أكتوبر
الوردي

لون يكسو العالم للتوعية
بسرطان الثدي

هديل سعد

هل اليوم المفتوح في
برنامج الغذائي يصيبك
بالاكتئاب؟

علماء: هدف علاجي
واعد لمواجهة "الشكل
العدواني لسرطان الثدي"

د. عبدالكريم الساعي

الاعتلال السمعي مشكلة يمكن
تداركها بالكشف المبكر منذ الولادة



«أكتوبر الوردي» نحو مكافحة سرطان الثدي

في البحرين، يعد سرطان الثدي أعلى نسبة سرطان، ويليه سرطان القولون والمستقيم، وتبلغ نسبته 38% من باقي الأورام، وهذه النسبة جاءت ضمن دراسة وبيانات إحصائية نشرتها وزارة الصحة خلال الفترة من 1998 إلى 2017، ونحن في شهر أكتوبر، وهو الشهر السنوي للتوعية بسرطان الثدي، يسعد أسرة «صحفنا في البلاد» أن تشارك في هذه المناسبة وركنها الرئيس وهو التوعية، ودعواتنا لكل المريظات وجميع المرضى بالشفاء والعافية والسعادة. سنتحدث مع استشارية الجراحة العامة وجراحة الثدي والمناظير الطبية سهير خليفة آل سعد، وهي من أوائل الطبيبات على المستوى العربي في مجال الجراحة، ومع مجموعة من المتخصصين، استنادًا إلى أن المؤسسات الطبية والمواطنين يلزم أن يعملوا معًا لتقليل هذه النسبة بدعم وتشجيع حملات الفحص المبكر، والعمل على نشر الوعي والثقافة بالفحص الشخصي المنتظم والفحص المبكر عند طبيب جراحة ثدي بدءًا من سن الأربعين وقبل ظهور الأعراض، بالإضافة إلى وضع برامج خاصة لمتابعة العوائل التي تعتبر معرضة للإصابة بالمرض بنسبة عالية مع أو من دون الفحص الجيني، فهذه الحملات الخاصة بالتوعية والفحص المبكر لم تقلل من الإصابة، ولكنها ساعدت في اكتشاف المرض في مراحله الأولى قبل ظهور أي أعراض، فأنمر ذلك نتائج ممتازة في تقليل الوفيات وعدم رجوع المرض، وسنقف على الكثير من المعلومات في هذا العدد.

كذلك، اخترنا لكم باقة من الموضوعات ذات الأهمية في حياتنا اليومية، وحرصنا على أن تكون أمراض الجهاز الهضمي واحدة من المواد قيمة المحتوى، فيما نجد في باب الأمومة والطفولة تنوعًا يأخذنا إلى اضطرابات ما قبل الحيض الاكتتابي والتأخر اللغوي، وفي باب «لايف ستايل»، تتعدد العناوين بين العناية بالبشرة في سن الثلاثين ونصائح للحفاظ على رائحة جسم زكية، وخسارة الوزن دون حرمان من التمتع بتغذية مثالية.

أما في باب الدراسات والبحوث، فستجدون تقارير حرصنا على أن تكون شاملة لأحدث ما أنجزته المراكز الطبية العالمية في مجال «سرطان الثدي» تناغمًا مع شهر أكتوبر الوردي، فهذه المنجزات العلمية الطبية تسعى لإيجاد الوقاية والعلاج والحد من الأورام السرطانية من أجل حياة أفضل، متمنين الصحة والعافية للجميع، ونأمل أن ينال هذا الإصدار إعجابكم.





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
- بلزما الوجه 60-55 دينار بحريني
- جلستين 100 دينار بحريني

04

طبيب الشهر

■ د. عبدالكريم الساعي:
الاعتلال السمعي مشكلة يمكن
تداركها بالكشف المبكر منذ
الولادة

26

اسأل طبيبك

■ د. ماجد مصطفى: إصلاح
اعوجاج الساقين طريقة للوقاية
من خشونة مفصل الركبة

40

الأمومة والطفولة

■ عمر ياسين الشريف: هل
يعاني طفلك من التأخر اللغوي؟

44

رشاقة

■ هديل سعد: هل اليوم
المفتوح في برنامج الغذائي
يصبك بالكتئاب؟

28

62

صحة نفسية

■ د. حسن فضل: نوبات الهلع
مرتبطة ارتباطا وثيقا بشرب
المنبهات

66

بحوث ودراسات

■ ما قصة «الخلية العملاقة» وعلاقتها
بسرطان الثدي الثلاثي السلبي؟

■ «أسبرين» و«أفيلوماب» معا...
علاج مناعي لمريضات سرطان الثدي

■ علماء: هدف علاجي واعد لمواجهة
«الشكل العدواني لسرطان الثدي»

70

أخبار طبية

80

مطبخ صحي

82

صح معلوماتك

48

تجميل

■ احذري! من 5 عادات قد تدمر
بشرك

■ ترغب في رائحة زكية طوال
اليوم؟ مارس هذه النصائح
وستحصل عليها

54

تغذية

■ رقائق البطاطس الصحية هل
ستحافظ على وزنك... أم ستكون
سببا في الزيادة؟

56

تجربة

■ نبيل محمد رضا: وكفاحه مع
مرض حثل العضلات

■ اختصاصية العلاج الطبيعي
زينب: هزمت السرطان بعد أن
خطف ثلاثة من عائلتها

08

موضوعات طبية

■ سيد قاسم الموسوي:
97% من حالات الديسك يمكن
علاجها طبيعيا و3% تحتاج إلى
تدخل جراحي

■ د. حيدر الفياض: ما أسباب
الإصابة بالتهاب اللثة بعد تجميل
الأسنان بالعدسات التجميلية؟

■ د. عمار الراعي: نجاح العملية
يعطي أملا جديدا للمرضى

■ د. أيمن خليل: عقار بتقنية
العلاج الجيني والخلية الجذعية
لعلاج الحثل العضلي حزام
الطرف

44

رشاقة

■ هديل سعد: هل اليوم
المفتوح في برنامج الغذائي
يصبك بالكتئاب؟

ملف الشهر «أكتوبر الوردي» لون يكسو العالم للتوعية بسرطان الثدي

■ د. سهير آل سعد: عوامل
مساعدة... كيف؟

■ د. كميلى العاجد: عوامل منها
التاريخ العائلي ترفع احتمال الإصابة

■ المجلس الأعلى للمرأة... حضور
مسؤول في «أكتوبر الوردي»

■ معلومات يلزم أن نتعرف عليها
بشأن «سرطان الثدي»

■ د. ندى حفاظ: العودة إلى
التسعينات

■ د. عبدالرحمن فخرو: في انتظار
إحصاءات حديثة للعام 2021

أكد استشاري أمراض وجراحة الأذن والأنف والحنجرة في مدينة البحرين الطبية د. عبدالكريم الساعي أن الاعتلال السمعي يمكن علاجه، إلا أن من الضروري الكشف مبكراً عنه، مشدداً على ضرورة إجراء الفحوصات التشخيصية للكشف عن الاعتلال السمعي سواء كان للأطفال المولودين أو الكبار خصوصاً من لديهم تاريخ عائلي في مشكلات السمع.

وذكر الساعي أن الإنسان ومع تقدمه في العمر يتراجع السمع لديه تدريجياً، إذ عند بلوغه سن السبعين يفقد سنوياً 1 ديسيبل من السمع، موضحاً أن هذا الفقدان قد يحدث قبل سن السبعين أو بعده.

«صحتنا في البلاد» التقت د. عبدالكريم الساعي الذي تخرج من جامعة المستنصرية في بغداد العام 1991، ليبدأ بعد ذلك دورته التدريبية في مجمع السلمانية الطبي في نفس العام، ليلتحق في العام 1993 بتخصص الأنف والأذن والحنجرة ويدخل بعدها في البرنامج التدريبي الذي استغرق 5 أعوام ليحصل على الزمالة من الكلية الملكية للجراحين في إدنبرا.

انطلق بعد ذلك إلى المملكة المتحدة للتدريب على التخصصات العليا، وبعد انتهاء التدريب حصل على دورة ثانية في مستشفى الملك فيصل التخصصي في الرياض، ليتولى لديه شغف جراحة الرأس والعنق، ليستمر في العمل بمستشفى الملك فيصل التخصصي في الرياض ويطلع على تخصصات عدة منها العمل مع فريق زراعة القوقعة والاعتلال السمعي والمسح السمعي للأطفال وغيرها من مجالات الجراحة في الأنف والأذن والحنجرة والرأس والعنق، بعدها توجه للعمل في مستشفى السلمانية الطبي ليكمل المسيرة هناك، حيث التحق مباشرة بفريق زراعة القوقعة وجراحة الرأس والعنق بنفس الوقت، وأصبح رئيساً للفريق بعد ذلك، وقد عمل على تدريب زملائه الأطباء المتدربين على المهارات التي اكتسبها حتى العام 2019، ليقرر الاتجاه إلى الطب الخاص لإتاحة الفرص للزملاء الجدد في مجمع السلمانية الطبي لإكمال المسيرة.

بعد تقاعده التحق مباشرة إلى مدينة البحرين الطبية التي كانت في المرحلة التأسيسية، ليكون مديراً طبياً.



د. عبدالكريم الساعي

الاعتلال السمعي مشكلة يمكن تداركها
بالكشف المبكر منذ الولادة

الكشف المبكر عن الاعتلال السمعي قد يقي من فقدان السمع

كبار السن معرضون لفقدان السمع تدريجيًا ولكن الطب أوجد الحلول

وقد يعتقد البعض أن المشكلات السمعية وبالتحديد الاعتلال السمعي قد تكون حصرًا على الأطفال الصغار، إلا أن الكبار أيضا معرضون للإصابة بهذا النوع من الاعتلال. وبين الساعي أن التعرض إلى الضوضاء المهنية أو الصخب الترفيهي الذي يكون عبر سماع الأصوات بمستوى عال ووضوح السماعات قد يؤدي إلى ضعف سمع تدريجي، إذ سيواجه الإنسان في هذه الحالة صعوبة في السماع مع مرور الوقت. وأضاف "ننصح من يتعرض إلى الضوضاء المهنية بضرورة حماية الأذن عند العمل، كما أن من الضروري أيضًا توعية المجتمع خصوصًا المؤسسات المهنية بتقديم التوعية لهم بأهمية توفير أدوات حماية للأذن، لحماية الموظفين من الاعتلال السمعي". وأكد د. عبدالكريم الساعي أن الإنسان ومع تقدمه في العمر يتراجع السمع لديه تدريجيًا، إذ عند بلوغه سن السبعين يفقد الإنسان سنويًا ١ ديسيبل من السمع، موضحةً أن هذا الفقدان قد يحدث قبل سن السبعين أو بعده. وعلى الرغم من اعتقاد البعض بأنه لا توجد علاجات إلى كبار السن بعد إصابتهم بالاعتلال السمعي، أكد الساعي أن الطب أوجد الحلول لهذه المشكلة، مشددًا على أهمية الفحص لكبار السن عن بدء فقدان السمع التدريجي من أجل وضع خطة علاجية مناسبة للمريض.

الحلول المبكرة أفضل من المتأخرة

وذكر أنه يمكن معالجة الاعتلال السمعي عبر حلول عدة، مبيّنًا أن هناك خيارات عدة في العلاج يطلق عليها المعينات السمعية. وبهذا الشأن قال د. عبدالكريم "نستطيع استرجاع السمع بالخيارات المتوفرة، إلا أن من المهم في البداية تشخيص درجة الاعتلال السمعي، إذ إن هناك أربع درجات إلى الاعتلال السمعي: البسيط، المتوسط، الشديد والعميق". وأضاف "الفحوصات التشخيصية لدينا تمكننا من تحديد مستوى السمع إذا كان طبيعيًا أو ما إذا كان بسيطًا أو عميقًا، وفي حال كان الاعتلال بسيطًا أو متوسطًا يتم استخدام المعينات السمعية، لتقريب الأصوات بشكل واضح إلى الأذن سواء كان ذلك لصغار أو كبار المرضى". وتابع "في حال كان الاعتلال عميقًا أو شديدًا فإنه يتم اللجوء إلى زراعة القوقعة، وهذا متوافر حاليًا ويساعد على استرجاع السمع بحيث يتيح للطفل أن يتعلم ويسمع ويكون إنسانًا منتجًا في المجتمع، لذا فإن الكشف عن الاعتلال السمعي في الصغر يعد أمرًا ضروريًا، فالطفل بحاجة إلى تعلم اللغة والاتحاق بالمدرسة، وإتاحة الفرصة لعلاجه ستمكنه من تعلم اللغة والتعلم ليكون فردًا منتجًا، فالهدف من إعادة السمع للأطفال هو عدم تصنيفهم من ذوي الاحتياجات الخاصة، لأن فقدان السمع يعد إعاقة". وأضاف "اللجوء إلى المعينات السمعية لدى الكبار هو لكون هؤلاء بحاجة إلى التواصل الاجتماعي، إذ إن هذه الأجهزة ستسمح للشخص بأن يسمع الأصوات بشكل واضح، ما سيساعده على التواصل والتخاطب مع الناس". وأكد د. عبدالكريم أن هناك مشكلات في السمع التوصيلي، ما يعني أن الإحساس موجود، إلا أن هناك مشكلة في توصيل السمع، لذا يمكن تشخيص هذه الحالات وتوفير الحلول المتاحة عبر استخدام الأجهزة أو زراعة أجهزة وغيرها من العلاجات.

وفي الختام شدد الساعي على ضرورة إجراء الفحوصات التشخيصية للكشف عن الاعتلال السمعي سواء للأطفال المولودين أو الكبار خصوصًا من لديهم تاريخ عائلي في مشكلات السمع، أو من يعانون من مشكلات مكتسبة قد تؤثر على السمع مستقبلاً، مؤكدًا أن الطب حاليًا أوجد جميع الحلول للمصابين بالاعتلال السمعي.



"المدينة الطبية"... متكاملة

العصبي من أبرز أمراض الأذن شيوغًا، مشيرًا إلى أنه عند الأطفال يفضل الكشف المبكر للاعتلال السمعي منذ الولادة، خصوصًا الأطفال المولودين في عائلة لديها تاريخ وراثي في الصم، كما أن بعض المولودين قد تكون لديهم مشكلات مكتسبة قد تؤثر على السمع، لذا فإن الهدف الرئيس هو العلاج المبكر لهذه المشكلة، فالتأخير سيكون له مضاعفات على الطفل خصوصًا فيما يتعلق باللغة.

وأوضح أن من المهم إجراء الفحص بعد ولادة الطفل، فالكشف عن الاعتلال السمعي في السنتين الأوليين من حياة الطفل قد يساعد على علاجه مبكرًا، مشيرًا إلى أن هدف الكشف المبكر عن الاعتلال السمعي إتاحة العلاج للمريض، إذ إن نسبة نجاح العلاج المبكر ستكون أعلى بكثير، وإذا تم اكتشافه متأخرًا قد لا يحصل الطبيب أو المريض على النتيجة المرجوة.

وينصح الساعي من لديهم تاريخ عائلي ومشكلات جينية في السمع بضرورة إجراء الفحص للأطفال في سن مبكرة تجنبًا لأي مضاعفات. وعلى صعيد آخر أكد الساعي أن الأطفال معرضون للإصابة بالالتهابات خصوصًا الموسمية التي يكون لها تأثير مباشر على الأذن خصوصًا الأطفال من عمر السنتين إلى خمس سنوات، ما قد يعرضهم إلى مضاعفات أخرى مثل التهابات مؤقتة أو مزمنة في الأذن الوسطى.

وفي هذا الصدد أكد الساعي أن الهدف الأساس من تأسيس المدينة الطبية هو إتاحة الفرصة لجميع التخصصات الطبية بأن تكون متوافرة في المركز، بمشاركة أطباء استشاريين ذوي خبرة عالية جدًا في تخصصاتهم، مشيرًا إلى أن الهدف توفير جميع التخصصات تحت مظلة واحدة ما يسهل على المراجعين اختيار الطبيب والتخصص المراد مراجعته.

وقال الساعي "سعيًا في المدينة الطبية إلى أن تكون مدينة متكاملة، عبر توفير العديد من الخدمات الطبية المساندة من قسم ترميز وعلاج طبيعي والمختبر والأشعة وقسم عمليات اليوم الواحد أو ما يعرف بالإقامة القصيرة".

وأضاف "سعيًا في مدينة البحرين الطبية أيضًا إلى أن تكون عيادة الأنف والأذن والحنجرة مجهزة بأحدث الأجهزة التشخيصية والعلاجية، كما أنه قريبًا سيتم توفير باقي التخصصات المساندة للعيادة مثل تخصصات السمع والتأهيل السلوكي واللغوي وجميع ملحقات عيادة الأنف والأذن والحنجرة".

الاعتلال السمعي عند الأطفال يمكن تداركه بالفحص المبكر

وأكد د. عبدالكريم الساعي أن الاعتلال السمعي بنوعيه التوصيلي والحسي



سيد قاسم الموسوي

97% من حالات الديسك يمكن علاجها طبيعياً و3% تحتاج إلى تدخل جراحي



اختصاصي العلاج الطبيعي

الحذر من إجراء عملية مع عدم الحاجة لها

وأكد اختصاصي العلاج الطبيعي سيد قاسم الموسوي أن الديسك يعتبر من الحالات التي لا تحتاج بشكل أساس للتدخل الجراحي، محذراً من إجراء العملية في ظل عدم الحاجة لها. وقال «عند اللجوء إلى الجراحة دون وجود حاجة إلى ذلك قد تحدث مشكلة في العضلات، إذ إن هذا التدخل سيسفر عن ضعف العضلات بعد فتح الظهر، إضافة إلى أن في بعض الحالات يكون هناك خطأ في التشخيص من البداية». وتابع «بعد إجراء التدخل الجراحي في مثل هذه الحالة قد يصاب المريض بمشكلتين يجب علاجهما، وهما ضعف العضلات بعد العملية، وعلاج المشكلة الأساس التي كان يمكن علاجها بجلسات العلاج الطبيعي». وأضاف «العملية الجراحية لن تحل المشكلة الموجودة، فقد يظل الألم موجوداً بعد الجراحة، وقد يختفي لفترة وجيزة ويعود مرة أخرى بعد القيام بحركة خاطئة؛ لعدم علاج المشكلة الأساس منذ البداية، لذا فإن الجراحة قد لا تكون الخيار الأمثل، فقد تعود الانتكاسة إلى أسوأ مما كان يعاني المصاب قبل العملية».

أصبح ديسك الظهر من الأمراض المنتشرة كثيراً في عصرنا هذا، فالجلوس المطول واستخدام الحاسوب والحركات الخاطئة التي تقوم بها ترفع من خطر الإصابة، وأصبحت هذه الإصابة ليست حصراً على كبار السن، فالعديد من الشباب الآن يعانون من الديسك. يلجأ بعض المصابين بالديسك إلى العلاج الطبيعي، في حين يفضل البعض الآخر الخيار الأسهل والأسرع وهو الجراحة، لكن هناك العديد من الحالات التي يمكن علاجها بجلسات العلاج الطبيعي بدلاً من التدخل الجراحي الذي قد لا ينفذ في العديد من الحالات، وقد يسفر عن الإصابة بمضاعفات أخرى.

اختصاصي العلاج الطبيعي سيد قاسم الموسوي أكد أن «الديسك يعتبر من المشكلات الميكانيكية التي تصيب البعض، وهي من أكثر الحالات الشائعة التي لا تحتاج دائماً إلى التدخل الجراحي، إذ أثبتت الدراسات أن 97% من الحالات يمكن علاجها بالعلاج الطبيعي والأدوية وعبر تغيير نمط الحياة، إضافة إلى احتمال عودة الديسك إلى مكانه، في حين أن 3% من الحالات فقط تحتاج إلى التدخل الجراحي».

وأضاف «الديسك من الحالات التي قد لا تحتاج إلى جراحة، فهو عبارة عن مشكلة ميكانيكية، تكون بسبب وجود تشققات في الديسك الذي هو عبارة عن فايبر داخله نواة من الماء تربط الفقرات مع بعضها وتمتص الصدمات وتساعد على الحركة، وعند تكسر هذا الفاير يخرج الديسك إلى الخارج ويبدأ في الضغط على العصب سواء جهة اليمين أو اليسار أو وسط الظهر، ويؤثر هذا الضغط على أسفل الظهر حتى القدم».

لا تبحثوا عن الحلول السريعة لعلاج الديسك

وفي الختام حذر اختصاصي العلاج الطبيعي سيد قاسم الموسوي من اللجوء إلى الحلول السريعة لحل المشكلة، مشيراً إلى أن هناك العديد من المرضى الذين يبحثون عن الحلول السريعة، تجنباً للإجهاد أو الألم الذي قد يشعرون به بعد العلاج الطبيعي. وأوضح أن اللجوء إلى العملية الجراحية دون الحاجة لها يعد من أبرز الحلول التي يلجأ لها العديد لتجنب العلاج الطبيعي، في الوقت الذي قد يخسر فيه المصاب الأموال ويستمر في المعاناة من الألم الذي كان يمكن السيطرة عليه بتمارين بسيطة وبتغيير نمط الحياة، مبيّناً أنه حتى بعد إجراء العملية الجراحية سيعود المريض مرة أخرى إلى العلاج الطبيعي. وينصح الموسوي بعدم اللجوء إلى الطريق الأسهل، بل اللجوء إلى العلاج الطبيعي والصبر على الألم الذي قد يصاحبه العلاج، وفي حال عدم التحسن يتم اللجوء إلى استشاري العمود الفقري لمعرفة مدى الحاجة إلى العملية من عدمه.



هذه الأعراض مؤشراً لحاجتك للتدخل الجراحي

- وذكر الموسوي بعض الأعراض التي تكون مؤشراً إلى ضرورة اللجوء إلى العلاج الطبيعي لعلاج الديسك ومن أهمها:
- عدم التحكم في التبول وقد يكون على شكل إحصار أو سلس بول.
- الإحساس بالخدر في المنطقة التناسلية.
- القدم أو الرجل تكون شبه مشلولة.
- عدم القدرة على رفع الأصابع.
- الألم الشديدة والمستمرة لفترة طويلة ولا تتجاوب مع العلاج الطبيعي والأدوية.

وأكد الموسوي أنه في حال عدم وجود هذه المؤشرات فأنت لا تحتاج إلى تدخل جراحي، فالعلاج يكمن في جلسات العلاج الطبيعي، وتغيير نمط الحياة، بالإضافة إلى أخذ بعض الأدوية المسكنة. وعن طرق العلاج ذكر الموسوي أن الحوض هو القاعدة للعمود الفقري، والعمود الفقري يستند إلى هذه القاعدة، لذا يجب إعادة الاتزان ما بين عضلات الحوض والعمود الفقري وعضلات قاع الحوض وعضلات التنفس. وشدد على أهمية إعادة تأهيل عضلات الحوض وأسفل الظهر وقاع الحوض وعضلة التنفس، لزيادة مرونة هذه العضلات وتقويتها، إذ إن كسبها مزيداً من المرونة والثبات سيخفف من الألم وقد يعود المصاب إلى حياته بشكل طبيعي وقد يكون أفضل مما كان عليه قبل الإصابة.

وأضاف «عند الإصابة بالديسك هناك عضلات تكون نشطة بشكل كبير، في المقابل هناك عضلات مثبطة لا تعمل، لذا يجب إعادة الاتزان العضلي بين هذه العضلات وبعدها يتم تقوية العمود الفقري، لذا فإن إعادة الاتزان تكون بتقليل نشاط العضلات النشطة، وزيادة نشاط العضلات غير النشطة، بعدها يتم التدرج في التمارين حتى التخلص من المشكلة بشكل نهائي».





د. حيدر الفياض

ما أسباب الإصابة بالتهاب اللثة بعد تجميل الأسنان بالعدسات التجميلية؟



اختصاصي زراعة الأسنان وطب الأسنان التجميلي

عمليات تجميل الأسنان يمكن إجراؤها عند بلوغ الإنسان 18 عاما

وبالنسبة إلى إعادة الوظيفة فالأسنان وظيفتها القطع والمضغ، فإذا كان هناك تكسر أو تشوه يعيق هذه العملية فإنه يمكن علاجه بالحشوات التجميلية أو العدسات أو التليسات أو باستخدام الحشوات السيراميكية.

وفي بعض الأحيان يمكن علاج التشوهات التي تعيق وظيفة الأسنان كوجودها في غير مكانها، لذا تعالج إما بالتقويم أو التجميل، إضافة إلى أنه يمكن علاج التشوهات التي تصيب الأسنان في الشكل أو اللون عن طريق العدسات السيراميكية التجميلية أو ما يسمى بقشرة الفينير أو ما يسمى بابتسامة هوليوود.

ما هو تجميل الأسنان، ومتى يتم اللجوء إليه؟

تجميل الأسنان هو إعادة الشكل واللون والوظيفة إلى الأسنان المتضررة نتيجة التسوس أو نتيجة شدة خارجية أو نتيجة التصبغات عن طريق الأدوية خلال فترة الحمل أو لوجود تشوهات في الأسنان تكون في بعض الأحيان وراثية.

وقد يلجأ له لبعض من أجل إعادة اللون، وهناك طرق كثيرة لإعادة اللون منها تبييض الأسنان أو الحشوات التجميلية، وتبييض الأسنان يكون بطرق متعددة إما الليزر في العيادة أو ما يسمى بـ «Led Light» أو باستخدام بعض المواد التي لا تحتاج إلى «Led Light»، بالإضافة إلى التبييض في المنزل.

في السنوات الأخيرة تشهد مجال تجميل الأسنان تطورًا ملحوظًا، فلا أحد يستطيع إنكار مدى تأثير الابتسامة الجميلة ولون الأسنان الأبيض الناصع على مظهر الفرد، وفي مقابل هذا التطور نشهد إقبالا كبيرا على تجميل الأسنان سواء كان الغرض من الخضوع لإحدى إجراءات تجميل الأسنان طبيا أو تجميلا.

ومع تنوع الخيارات المطروحة في مجال تجميل الأسنان يؤكد اختصاصي زراعة وطب الأسنان التجميلي في مركز الجمال الطبيعي الطبي د. حيدر الفياض أن عملية تجميل الأسنان يمكن إجراؤها عند بلوغ الإنسان 18 عاما، كما يمكن القيام بها لكبار السن الذين تتجاوز أعمارهم 60 عاما وأكثر، إذ لا يوجد عمر محدد لتجميل الأسنان، إضافة إلى أنه لا يوجد استثناء، حتى المرضى والحوامل يمكنهم إجراء تجميل الأسنان بمختلف ألوانه.

ويذكر لنا د. حيدر الفياض عددا من الخيارات والطرق لتجميل الأسنان، عبر لقاء مع «صحتنا في البلاد»، في ما يلي نصه...



لا عمر محددًا لتجميل الأسنان... واللجوء إليه بهدف إعادة الشكل واللون والوظيفة إلى الأسنان المتضررة

ما هي ابتسامه هوليوود؟

تجميلية، إذ إن هناك فرشًا ومعاجين خاصة ينصح باستخدامها إضافة إلى استخدام نوع معين من الخيوط، ويفضل استخدام الخيط المائي لمنع تخدش العدسات التجميلية، مع ضرورة الالتزام بمراجعة الطبيب لتلميع العدسات كل ٤ إلى ٦ شهور، إذ إن هناك مواد خاصة لهذا التلميع.

بعض الأحيان يشكو المرضى من نزيف اللثة أو رائحة كريهة في الفم بعد تركيب العدسات التجميلية، ما السبب؟

في بعض الأحيان يتم استخدام حشوات كومبوزيت كعدسات تجميلية، وتكون صناعة هذا النوع جدا دقيقة، لذا يجب أن يكون الطبيب متمرسًا؛ لأن المادة خشنة ولا يمكن الوصول في النعومة واللمعان لدرجة تمنع من تجمع التصبغات والتكلسات عليها، كما أنها تكون رخيصة الثمن.

أما العدسات السيراميكية فهي مصنوعة من مادة السيراميك ومغطاة بطبقة زجاجية لمنع تجمع التكلسات والتصبغات، إذ إن هذه التصبغات هي السبب الرئيس في التهاب اللثة وظهور الرائحة غير المرغوبة في الفم، إضافة إلى أنه إذا كانت العدسات التجميلية ليست من الأنواع المعتمدة أو الأصلية وتثبيتها على الأسنان كان بطريقة غير صحيحة فقد يؤدي ذلك إلى تجمع الجير والتكلسات على الجزء القريب من اللثة، ما يؤدي إلى احمرار والتهاب اللثة وبالتالي نزيف في اللثة وظهور رائحة الفم الكريهة.

ولتجنب هذه الأمور كافة يجب اختيار اختصاصي التجميل بعناية من أجل عمل نوع ممتاز من العدسات بالإضافة إلى طريقة تثبيت صحيح من دون ضغط على اللثة أو ترك مسافات، وعمل تلميع بعد التركيب لمنع التكلسات وتجمعها، والالتزام بذلك سيمنع نزيف اللثة وانتشار الرائحة غير المرغوبة في الفم، وأكد أن النوع الممتاز من العدسات والطبيب المختص هو سبب نجاح عملية التجميل ومنع حدوث مضاعفات.

الكثير يتساءل عن ابتسامه هوليوود، على الرغم من أن هذا النوع يعد نظامًا قديمًا في التجميل كونه بدأ مع نجوم هوليوود في خمسينات وستينات القرن الماضي، لذلك ارتبط اسمها بهوليوود، ويكون ذلك عبر تحسين الابتسامه بشكل كبير عن طريق تغيير لون وشكل الأسنان والحفاظ على الوظيفة بشكل ممتاز، عن طريق العدسات التجميلية السيراميكية وأحيانًا باستخدام التليسات.

والعدسات التجميلية عبارة عن قشرة رقيقة من السيراميك تغطي الجزء الخارجي من الأسنان لإعطاء لون ونضارة وشكل جميل إلى الابتسامه، ونوع العدسات يعتمد على حسب الحالة؛ كون أن هناك أنواعا كثيرة من السيراميك بعضها شفاف وبعضها غامق خصوصا إذا كان لون الأسنان غامقا، إضافة إلى أن هناك أنواعا تصل درجة الرقة الخاصة بها إلى 0.2 ملميمتر وهي أنواع تتحمل ضغطا كبيرا خلال الأكل لمنع التكرس.

من الأشخاص الذين تناسبهم ابتسامه هوليوود؟

ابتسامه هوليوود تجرى لمن يعاني من تصبغات كبيرة في الأسنان بنسبة 50 % ولا يمكن علاجها بالتبييض، كذلك يمكن عملها لمن يعاني من تشوهات في الأسنان من أجل جعل ابتسامتهم ملائمة.

ما طريقة العدسات التجميلية؟

هي طريقة مناسبة جدا باعتبار أنه لا يوجد فيها نحت للأسنان بحيث يتم الحفاظ على بناء السن الأصلي بالكامل، كون أن عملية التعديل أو النحت لا تتجاوز 5 % من حجم أو بناء الضرس، بينما في التليسات يتم نحت حوالي 30 % من السن.

وعند اللجوء إلى العدسات التجميلية يجب اختيار النوع المناسب من السيراميك، كذلك يجب أن يكون تصميم الابتسامه بشكل صحيح مع استخدام اللاصق المناسب بغرض تثبيت العدسة على الأسنان، إضافة إلى أهمية اختيار الطبيب المناسب ذي الخبرة الطويلة لعمل العدسات التجميلية وطريقة تثبيتها، تجنباً لمنع سقوطها أو تكسرها مع الأيام. كما أن من المهم معرفة كيفية تنظيف الأسنان التي عليها عدسات

ما الذي يحدد لون وشكل الابتسامه؟

شكل الابتسامه يتحدد بطرق كثيرة أهمها أن يكون متناسبا ومتناغما مع حجم الشفتين ومع عرض الابتسامه، بالإضافة لكونه يتناسب مع خطوط الوجه كافة، فهناك خطوط بين العينين وخطوط بين العينين والفم وخطوط خاصة للتجميل حتى تكون الابتسامه متناسمة مع الوجه بالكامل سواء كان الوجه دائريا أو بيضاويا أو عريضا أو ضعيفا، فلكل شكل معين وخاص.

وبالنسبة إلى اللون، يجب أن يكون متناسما مع لون البشرة بشكل كبير من البيضاء إلى السمراء، إذ يجب اختيار اللون بحيث لا يكون فاقعا أو صارخا عند الابتسامه، إذ لا يمكن اختيار الألوان الناصعة على البشرة السمراء إلا إذا كانت رغبة المريض، فلون الأسنان لا يحدده الطبيب وإنما المريض، وعلى الطبيب فقط النصيحة، لكن الاختيار النهائي يعود إلى المريض.

متى يمكن اللجوء إلى تجميل الأسنان؟

يمكن ذلك بعد اكتمال النمو أي بعد عمر 18 عاما، كما يمكن القيام به لكبار السن الأكبر من 60 عاما، إذ لا يوجد عمر محدد لتجميل الأسنان، إضافة إلى أنه لا يوجد استثناء، حتى المرضى والحوامل يمكنهم إجراء تجميل الأسنان بمختلف ألوانه.

وباعتبار أن تجميل الأسنان ممكن للجميع، ففي بعض الحالات نبدأ بالتقويم، خصوصا إذا كانت الأسنان ليست في مكانها الصحيح بشكل واضح، إذ يتم البدء بصف الأسنان بالتقويم وبعدها يتم إجراء العدسات التجميلية.

كما أن هناك حالات تعالج مباشرة بالتجميل إذا كانت الأسنان ليست في مكانها الصحيح، ولكن بشكل بسيط جدا.

ما الإرشادات المتبعة بعد تجميل الأسنان؟

على المريض الذي يمارس العادات السيئة مثل قضم الأظافر وأكل مكعبات الثلج التوقف عن هذه العادات، إذ إنها تؤثر على الأسنان الطبيعية نفسها كما أنها تؤثر على العدسات التجميلية، كما يجب الاستمرار بمراجعة الطبيب كل 4 إلى 6 أشهر لعمل اللازم، للحفاظ عليها، ففي بعض الحالات تدوم لـ 20 عاما، إلا أنه في حال عدم العناية لن تدوم طويلا.



د. عمار الراعي

نجاح العملية يعطي
أملًا جديدًا للمرضى



أستاذ مساعد في قسم الجراحة بكلية الطب البشري

إعداد: حسن فضل

نجح فريق طبي برئاسة د. عمار الراعي في مستشفى الموساة الجامعي بدمشق بإجراء عملية زرع غيري لغدد جارات الدرقية من متبرعة حية لمريضة تبلغ من العمر 44 عامًا. وتعد هذه سابقة طبية في المنطقة وبمثابة الأمل لمرضى «الهايپوباراتايرويد» الذين لا يستجيبون للأدوية.



د. عمار الراعي أستاذ مساعد في قسم الجراحة بكلية الطب البشري في جامعة دمشق، ويعمل في وحدة زرع الكلية/ قسم الجراحة - مستشفى الموساة الجامعي، وهو حاصل على الدكتوراه بالطب البشري والدراسات العليا في الجراحة العامة من جامعة دمشق، وحاصل على شهادة الاختصاص المعمق في الجراحة البولية والدبلوم الجامعي المشترك في زرع الأعضاء والدبلوم الجامعي في الجراحة المجهرية من جامعة كلود برنارد ليون الأولى ليون - فرنسا. ونشر العديد من البحوث الطبية في سوريا وفرنسا.

«صحتنا» كان لها لقاء مع د. عمار الراعي صاحب هذا الإنجاز الطبي...

طبيب ينجح في زراعة غدد جارات الدرقية لمرضى هايپوباراتايرويد

ما التاريخ الطبي لزراعة الغدد جارات الدرقية؟ ومتى أجريت أول عملية؟ وكَم عدد هذه العمليات من هذا النوع؟

قرأت في الأدب الطبي أنه في العام 1911 بدأوا بمحاولات زرع غدد جارات الدرقية وكانت جميعها محاولات فاشلة. أول محاولة جديّة كانت بالعام 1973، عندما زرعوا غدد جارات درقية من مريض زارع كلي بالأول، ومستأصل جارات الدرقية وعنده قصور جارات الدرقية، وهذه كانت أول عملية ناجحة، والمتبرع كان يعاني من فرط نشاط الغدد جارات الدرقية له على زارع كلي، وبالتالي يأخذ مثبطات مناعة، والمتبرع يعاني من فرط جارات الدرقية وبحاجة لعمل جراحي. بعدها أجريت عمليات لمتبرع سليم من أخت لأختها وجارات درقية. المتبرعة سليمة والمريض يعاني من قصور كلي، وزرعت له أيضًا غدة جار درقية، وبعدها جرت محاولات لزراعة جارات درقية مع مريض سليم لا يعاني من قصور كلوي، بمعنى أن المتبرع له سليم ولا يعاني من قصور كلوي وليس بحاجة لمثبطات مناعة، وتمت زراعة الغدد جارات الدرقية مع أخذ مثبطات مناعة، وبعدها تطورت لأخذ خلايا وزرعها، وهي تحتاج لتقنيات جدًا عالية.



زراعة غدد جارات الدرقية نادرة وفريدة

هل كانت لك تجربة أخرى في زراعة الغدد جارات الدرقية قبل هذه الحالة؟

لم تكن لي تجربة فهذه الأولى. ألقىت محاضرة زمالة في مؤتمر الجراحة وكانت غريبة في نوعها، وطرحنا سؤالاً: هل يمكن إجراء زرع غري لغدد جارات درقية؟

أنا بالأصل جراح عام وأجري زرع جارات درقية لنفس الشخص، فإذا كنا في العملية نستأصل الغدة الدرقية وبالخطأ أزيلت غدة جارات درقية أو عندما نعمل عمليات فرط إفراز جارات الدرقية، فهناك أربع غدد، نزيل الأربع ونقطع واحدة للنصف ونزرع النصف في عضلة في العنق، وهذا اسمه زرع ذاتي في المريض نفسه، أما الزرع الغيري من مريض لمريض فلم أجربها من قبل. قدمت أطروحتي في المؤتمر وذكرت سبب عدم إجرائها فقلت: لماذا لا نجربها لمريض؟ فعملت هذه الحالة.

ماذا كانت التحديات قبل إجراء العملية وكيف تجاوزتها؟

التحديات قبل العملية كانت أولاً بتأمين المتبرع، فكنا نحتاج لمتبرع بجارات الدرقية. حاولت مع متبرع سليم، فمثلاً في مرضى قصور جارات الدرقية يمكن للأهل التبرع، لكن للأسف التقنيات الخاصة بالكشف غير موجودة في بلدنا، ولكن في الخارج يمكنهم تحديد عدد ومكان الغدد جارات الدرقية، ويزيلون واحدة أو اثنتين ويجرون الزراعة. نحن في سوريا ليس لدينا القدرة على اكتشاف جارات الدرقية إذا كانت سليمة أو لا، فالأجهزة المتوافرة عندنا تكشف فقط الجارات إذا كان بها ورم أو فرط تصنعي وتكون مرضية. لذلك عندما بعثت أهل المريضة للأشعة، لم تتمكن من الكشف عن الغدد جارات الدرقية وبالتالي لم يكن عندنا إمكان أخذ الغدة، ففرضاً لو فتحت ووجدت الشخص ليس عنده إلا غدة واحدة لكنك مضطراً لانتظار شخص يعاني من مشكلة جارات الدرقية كمرض، والتحدي الثاني هو إقناع المتبرع أن يعطينا جزءاً من الغدة التي سنحللها، والمريضة التي وقع عليها الاختيار كان إقناعها صعباً، فكانت تعتقد بأنني سأبيعها أو سأقوم بتأخير العملية؛ لأننا سنضطر لعمل فحوصات فيروسية لتتأكد أنها غير مصابة بالإيدز والتهاب الكبد بي أو سي حتى لا ننقل المرض.

لماذا قررت عمل زراعة الغدد جارات الدرقية للمريض في وجود خيارات علاجية أخرى؟

للأسف في سوريا لا يوجد لدينا خيارات كثيرة، فعلاج قصور جارات الدرقية هو بالكالسيوم والون ألف «فيتامين د الفعال»، وكذلك هناك الهرمون إما الكامل أو الجزء الفعال من الهرمون الفورتيو، وهو ليس متوافراً لدينا في سوريا، وليس الكل قادراً على توفيره، فبعض العائلات المقتدرة تشتريه من الأردن ولبنان، وتستعمله، ولكنه مكلف جداً، فال مواطن السوري العادي لا يستطيع تأمينه، فقد يضطر لبيع بيته حتى يؤمن العلاج لبضعة أشهر، وعلاج الكالسيوم والون الفا ليس دائماً فيه استقرار بحالة المريض، فالمريضة التي زرنا لها رغم كونها تأخذ كميات كبيرة من الكالسيوم والون الفا كانت تدخل أسبوعياً للمستشفى للكالسيوم عبر الوريد؛ لتوقف نوبات التكرز والتشنجات وضيق التنفس.

ما نسبة نجاح العملية وما مضاعفاتها؟

بالنسبة إلينا أجرينا عملية واحدة فقط، فلا نستطيع القول إن نسبة النجاح 100 بالمئة، أما عالمياً فإن هذا النوع من العمليات غير شائع، فهناك مجموعات قليلة من الحالات، وهناك نوعان في عمليات زرع جارات الدرقية، فهناك زرع نسيج جارات الدرقية، بمعنى أننا نقطع الغدة الجار درقية لقطع مليمترية ونزرعها، وهذه تحتاج لمثبطات مناعة، ونسبة النجاح تتفاوت من مركز إلى مركز، فلا توجد أرقام ثابتة، أما بالنسبة للنوع الجديد، وهو زراعة خلايا جارات الدرقية، فنسج جارات الدرقية يحتاج إلى معالجة خاصة بالتبريد وهي معالجة مكلفة جداً وتحتاج لدول متقدمة لتحضر فقط خلايا جارات الدرقية ومن ثم الزراعة، وهذه لا تحتاج إلى مثبطات مناعة، وتختلف نسبة نجاحها من مركز إلى مركز، بين 17 و83 بالمئة.

هل من وصف مبسط لعملية زراعة الغدد جارات الدرقية؟

بالنسبة لوصف العملية، فالمتبرع لديها فرط نشاط غدد جارات الدرقية والسبب هو ورم غدة حميد، استأصلنا هذا الورم، وبعثنا الجزء الأكبر منه للتشريح المرضي لتتأكد أنه ورم حميد وتؤكدنا أنه كذلك،

والجزء الذي أزلناه قطعناه لقطع مليمترية، وبردناه وقمنا بزراعته في الذراع الأيسر للمريضة حتى يكون في متناول يدي إذا أردت إزالته ولا أشوه العنق، وثانياً حتى يكون من السهولة أخذ عينات من الوريد الموجود فوق النسيج المزروع ومعايرة الهرمون في حال أردنا أن نتأكد أنها تفرز هرمونا أو لا.

متى يتم اللجوء لزراعة الغدد جارات الدرقية؟

في حال قصور الغدد جارات الدرقية «هايپوباراثايرويد» وهو نادراً ما يكون بسبب خلقي، ولكن معظمه يكون بعد العمليات الجراحية للغدة الدرقية واستئصال الجارات درقية بطريق الخطأ، أو بعد تعرض العنق لعلاج إشعاعي بعد أورام الغدة الدرقية، كلها يمكن أن تؤدي لقصور جارات الدرقية. لو أن المريض بعد قصور الغدد جارات الدرقية يأخذ الكالسيوم والماغنيسيوم والون ألفا ووضع مستقر، فلا داعي لزراعة غدد جارات درقية، ولا داعي لنعرضه لعملية ومثبطات المناعة وإلى آخره، بينما إذا كان المريض عنده نوبات متكررة من التكرز والتشنجات وأعراض نقص الكالسيوم، ويحتاج للدخول إلى المستشفى بشكل متكرر بحالات خطيرة من تشنج الحنجرة ومن التكرز، هنا يكون يحتاج لعمل زراعة غدد جارات درقية.

ليس كل مريض قصور جارات الدرقية بحاجة لزراعة

ما مستقبل عمليات زراعة الغدد جارات الدرقية؟ وهل يمكن تعميمها كعلاج لمرض الهايپوباراثيرويد أم تجرئ لحالات خاصة؟

لا يمكن تعميم عمليات زراعة الغدد جارات الدرقية، فليس كل مريض قصور جارات الدرقية يحتاج لزرع؛ لأنه إذا كان وضعه مستقرًا على الأدوية يكون كافيًا، فالعملية تتطلب أخذ مثبطات مناعة، وغير مضمونة النتائج، فإذا كان الوضع مستقرًا يقل دور العملية في الحفاظ على حياة المريض وليس لها أثر كبير. أما إذا كان وضع المريض حرجًا، مثل المرضى الذين يتناولون جرعات كبيرة من الكالسيوم والون ألفا أو فيتامين د الفعال، ورغم هذا تكون لديهم نوبات متكررة من التكرز والتشنج وباقي أعراض نقص الكالسيوم، وفي حال غياب وجود الهرمون البديل الصناعي، فبرأيي يكون استئصال جراحة زراعة غدد جارات الدرقية يعطي أملاً لهؤلاء المرضى فعلاً، فالمریضة التي أجريت لها عملية الزرع كانت فرحتها لا توصف، فرغم أنها تأخذ حالياً كميات قليلة من الكالسيوم وكانت تأخذ ١٥ قرص كالسيوم وثلاثة أقراص ماغنيسيوم وقرصين وون ألفا، والآن تأخذ ستة أقراص كالسيوم فقط، إلا أنها تشعر براحة تامة وسعادة بالغة جدا ولا تعاني من التكرز والتشنجات أبداً، والدورة عادت عندها منتظمة ولم تحتج للمستشفى نهائياً.

ما نتائج عملية زراعة الغدد جارات الدرقية الأخيرة وهل يمكن اعتبارها أملاً طبيياً؟

النتيجة النهائية للعملية مباشرة، فقد عاينت الهرمون منذ أسبوعين وكان في المعدل الطبيعي، والكالسيوم ٨.٨، والمریضة ما زالت تأخذ جرعات قليلة من أقراص الكالسيوم، فطبيبة الغدد تنصحها باستمرار بأخذ الكالسيوم، وتقليل الجرعات يكون بالتدرج، فالمریضة كانت على ١٥ قرصاً من الكالسيوم، ورغم الجرعات العالية من الكالسيوم والون ألفا، إلا أنها كانت تعاني من أعراض نقص الكالسيوم، وأما الآن فهي على ستة أقراص من الكالسيوم، ولا تعاني من مشكلات، وهذا يعطي أملاً لكثير من المرضى.

بعد هذا النجاح الباهر والمبشر، تلقيت الكثير من الاتصالات من سوريا وخارجها لمرضى يعانون من قصور جارات الدرقية «هايپوباراثيرويد» ويطلبون حلاً لهذا المرض.

هذا المرض لم يأخذ حقه إعلامياً، فلا أحد يتحدث عنه ومقدار معاناة المرضى الشديدة، ونوعية حياتهم السيئة جداً. المريض دائماً يكون في خوف وقلق من أن يكون عنده نقص كالسيوم، وبالتالي سيضطر لدخول المستشفى في حالة إسعافية لإنقاذ حياته. إذا تطورت العملية، وأجرينا هذه العملية لعدد من الحالات فإنها قد تكون حلاً لهؤلاء المرضى. أنا لم أجر عمليات أخرى، وأنتظر نتائج هذه العملية، وثانياً بسبب الكورونا التي جعلت من المركز الذي أعمل فيه مركز عزل يستقبل مرضى الكورونا، لذلك من المستبعد جداً أن ندخل مريضاً نعطي مثبطات مناعة في وجود الكورونا، أو نجري عمليات ثانية، وبانتظار استقرار حالة البلد.



هل تحتاج لأدوية بعد الزراعة؟ ما هي وما مضاعفاتها؟

بخصوص الأدوية كما تحدثت بأن هناك نوعين من زراعة غدد جارات الدرقية، بعد معالجتها بالتبريد، أو بطرق خاصة، وهي غير متوافرة عندنا ببلادنا، وهذه لا تحتاج إلى مثبطات مناعة، أما زراعة نسيج غدد جارات درقية، وهذا ما عملته، ففي هذا النوع نحن لا نزرع خلايا جارات درقية فقط، فيكون هناك خلايا جارات درقية مع الخلايا الشحمية ومع خلايا الأوعية الموجودة ضمن الغدة الطبيعية، وهنا نحن نقطع النسيج لقطع صغيرة ملليمترية، حتى يتشرب الدم ويمكنه الحصول على الدم بالتشرب، لأننا لا نوصل أوعية، وهذا يحتاج مثبطات مناعة، والبروتوكولات مختلف عليها عالمياً، بعضها تعطي مثبطات بشكل دائم، وأخرى لمدة سنة، وأخرى لمدة شهر وكذلك بعضها لمدة أسبوع، وكانت على الكورتيزون. ما عملته أنني أعطيت نوعين من المثبطات الأول هو بروقراف لمدة شهر، وعلى أساس أن نعطي الكورتيزون لمدة ستة أشهر ونوقفه، لكن المريضة أوقفته بعد شهر بسبب حدوث بدانة، رغم هذا فإن أمورها مستقرة، فأخذت مثبطات المناعة لمدة شهر واحد فقط.



د. أيمن خليل

عقار بتقنية العلاج
الجيني والخلوي
الجدعية لعلاج الحثل
العضلي حزام الطرف



إعداد: حسن فضل

الحثل العضلي حزام الطرف هو مرض وراثي نادر يبقى كاملاً وقد يظهر في ذروة نشاط المريض وفي منتصف طريقه نحو تحقيق أحلامه، ويسلبه قدرة الحركة، حيث يؤدي لضمور العضلات ويتطور إلى أن يكون المريض أسير الكرسي المتحرك. العلاج الحالي للمرض ينحصر في تحسين الحالة وإبطاء التطور. ولكن هناك أمل واعد قد ينهي معاناة المرض، فقد أشار د. أيمن خليل إلى أنه يتم حالياً تطوير بعض العقاقير لعلاج هذا المرض تستخدم فيه تقنية العلاج الجيني والخلوي الجدعية ولكن ما تزال في مراحلها الأولية. ولتسليط الضوء أكثر على هذا المرض النادر طرحت «صحتنا» بعض الأسئلة على استشاري أمراض المخ والأعصاب بجمع السلمانية الطبي د. أيمن خليل.

ما هو مرض الحثل العضلي حزام الطرف (Limb Girdle Muscular Dystrophy)؟

الحثل العضلي حزام الطرف هو عبارة عن مجموعة من الأمراض العضلية التي تسبب ضموراً في عضلات الكتف والحوض، وهو مرض عضلي تنكسي، يؤدي لفقدان الكتلة العضلية وضعف في الوظيفة خلال سنوات عدة. وتظهر أعراض المرض في الطفولة غالباً، ولكن قد تبدأ الأعراض لدى البالغين أيضاً.

ما مدى انتشار المرض؟

إن مدى انتشار المرض غير معروف بالتحديد ولكن يتراوح ما بين حالة واحدة لكل 15000 - 120000 نسمة.

ما أسباب المرض؟

يتم توارث هذا المرض عن طريق الوراثة الجينية المتنحية غالباً، أي أن يتم اجتماع جينين حاملين للمرض من الأب والأم. ويصيب المرض الإناث والذكور بنسب متساوية.

كيف يتم تشخيص المرض؟

يتم تشخيص المرض عن طريق التقييم الكلينيكي أولاً ومن ثم أخذ عينة من العضلات والتحليل الكيميائي، ويتبع ذلك التحليل الجيني. ومع التقدم الملحوظ في علم الجينات أمكن في حالات كثيرة تشخيص المرض دون اللجوء لعينة العضلة.

هل يمكن لمريض الحثل العضلي حزام الطرف أن يتشافى؟

يرتكز العلاج حالياً على التأهيل والرعاية التلطيفية، كما أوصت الأكاديمية الأمريكية لطب الأعصاب بخطوات عدة منها ضبط الوزن لتجنب السمنة، والعلاج الطبيعي وتمارين التمدد لتحسين الحركة

وتجنب تقلص الأوتار، واستخدام الأجهزة للمساعدة في الحركة كالعكازات وتقويم العظام والمشاية والكرسي المتحرك. هذا إضافة إلى مراقبة وظائف التنفس مع الحاجة لاستخدام أجهزة المساعدة في التنفس في بعض الأحيان والفحص الدوري للقلب خصوصاً الأنواع التي تصيب القلب، إلى جانب المساندة النفسية والاجتماعية والدمج في الأنشطة العامة لتجنب الإحساس بالعزلة.

هل هناك علاجات واعدة؟ وما آخر التطورات في العلاج؟

يتم حالياً تطوير بعض العقاقير لعلاج هذا المرض تستخدم فيها تقنية العلاج الجيني والخلوي الجدعية ولكن ما تزال في مراحلها الأولية.



وكثير من الناس يشيرون إلى آلام البطن على أنها مجرد ألم في المعدة. ومع ذلك، يحتوي البطن على العديد من الأعضاء الحيوية والعضلات والأوعية الدموية، ونظرًا لوجود الكثير من المناطق التي يمكن أن تتأثر، فقد يكون لألم البطن أسباب عديدة، والتي حصرها البعض في عسر الهضم بعد الأكل.

- حصى المرارة والتهاب المرارة.
- الإصابة عضلات البطن.
- الحمل.
- فتق البطن.
- الغازات.
- عدم تحمل اللاكتوز.
- مرض التهاب الأمعاء (التهاب القولون التقرحي ومرض كرون).
- عدم تحمل الغلوتين (مرض الاضطرابات الهضمية).
- التسمم الغذائي.
- التهاب الزائدة الدودية.
- تقلصات الدورة الشهرية.
- القرحة.
- التهاب الصفاق.
- التهاب المعدة.
- التهاب المرء.
- أمراض الأمعاء الإقفارية.
- التهاب البنكرياس.
- التهاب المعدة والأمعاء (الفيروسي أو البكتيري).
- تمدد الأوعية الدموية في البطن وإصابة أعضاء البطن من الصدمات.
- عدوى الطفيليات.
- الانتباذ البطاني الرحمي.
- الإمساك.
- حصوات الكلى (تحص الكلية).

عادة ما تكون الحالات المختلفة التي تسبب ألم البطن الحاد مصحوبة بأعراض أخرى تظهر على مدى ساعات إلى أيام. يمكن أن تتراوح الأسباب من الحالات البسيطة التي يتم حلها دون أي علاج إلى حالات الطوارئ الطبية الخطيرة. وأكد د. غراهم روجرز أن معظم حالات آلام البطن ليست خطيرة، وتختفي الأعراض من خلال الرعاية المنزلية الأساسية، مثل الراحة والماء، في غضون ساعات إلى أيام، إلا أنه في حال وجود فقدان في الوزن من دون تفسير، ووجود تغيرات أو اضطرابات في حركات الأمعاء، مثل الإمساك المزمن أو الإسهال، والتي لا تحل في غضون ساعات أو أيام قليلة مع نزيغ مستقيمي طفيف أو دم في البراز، فإنه يفضل مراجعة الطبيب في أقرب وقت ممكن.



ألم البطن عارض سببه أكثر من مرض

تصاب في الكثير من الأحيان بنوبات ألم في البطن، وقد يكون ألم البطن حادًا ومفاجئًا في البداية، أو قد يكون الألم مزمنًا وطويل الأمد. وقد يكون ألم البطن طفيفًا وليس له أهمية كبيرة، أو يمكن أن يعكس مشكلة كبيرة تتعلق بأحد أعضاء البطن.

ونشر موقع «مايو كلينك» تقريرًا مفاده أن ألم البطن قد يكون نتيجة عارض صحي قد تكون مصابا به ولا تعلم ما هو، إذ ذكر بأنه تعتبر خصائص الألم والموقع والتوقيت والمدة التي تصاب بها وما إلى ذلك مهمة في تشخيص سبب هذه الألم، كما يجب تقييم آلام البطن المستمرة من قبل الطبيب.

وأشار إلى أنه تعتبر مشكلات الجهاز الهضمي السبب الأكثر شيوعًا لألم البطن، إذ يمكن أن يسبب عدم الراحة أو عدم انتظام أي عضو أو جزء من البطن ألمًا ينتشر في جميع أنحاء المنطقة.

وذكر د. غراهم روجرز أن ألم البطن أو المعدة يشير إلى عدم الراحة في الفراغ بين الصدر والحوض. معظم حالات آلام البطن خفيفة ولها أسباب متنوعة شائعة، مثل عسر الهضم أو إجهاد العضلات. وغالبًا ما تشفى الأعراض بسرعة من تلقاء نفسها أو بالعلاج



د. ماجد مصطفى

إصلاح اعوجاج الساقين طريقة للوقاية من خشونة مفصل الركبة



استشاري جراحة العظام

بنجاح وكانت تعاني من اعوجاج الساقين قبل وبعد حدوث خشونة مفصل الركبة.

متى يمكن التدخل جراحياً لعلاج المشكلة؟

يبدأ التدخل الجراحي عادةً بعد عمر 4 سنوات، وبعد أي عمر يتم فيه اكتشاف وجود اعوجاج بالساقين، وذلك بعد التعرف على أسباب الانحراف في شكل الأطراف السفلية عن طريق التحاليل والأشعة المختصة اللازمة.

وبلغ تقريباً عدد الحالات التي تم علاجها جراحياً لإصلاح الاعوجاج بالساقين حوالي 42 حالة بنسبة نجاح بلغت 90 %، وأصغر هؤلاء المرضى تتراوح أعمارهم بين 4 و8 أعوام، وحالات الكبار تتراوح متوسط أعمارهم عند 62 عاماً، والتحسن في ألم مفصل الركبة مستمر لديهم حتى الآن، وذلك لفترة تتراوح من 5 إلى 7 سنوات.

كيف يمكن الوقاية من الإصابة بخشونة مفصل الركبة؟

الوقاية من حدوث خشونة مفصل الركبة أفضل كثيراً من العلاج الذي قد يكون متأخراً، وإصلاح اعوجاج الساقين هو إحدى هذه الطرق لتجنب خشونة مفصل الركبة مستقبلاً.

هل يمكن أن يصاب الأطفال باعوجاج الساقين؟

اعوجاج الساقين قد يحدث في سن الطفولة نتيجة لين العظام أو نقص فيتامين د، كما يمكن أن يحدث نتيجة أسباب عوامل وراثية، أو نتيجة وجود أمراض حول الركبة، لذا لا بد من إصلاح هذا الاعوجاج جراحياً سواء كان عند الأطفال أو الشباب حتى لا تحدث خشونة مبكرة وإصابة بألم متكرر في مفصل الركبة.

هل يحصل اعوجاج في الساقين ولا يكون المريض مدركاً لذلك؟

أحياناً لا يدرك المريض وجود هذا الاعوجاج حتى تظهر أعراض خشونة مفصل الركبة، وهنا أيضاً لا بد من إصلاح هذا الاعوجاج مبكراً لمنع استمرار تآكل الغضاريف وحتى يستجيب المريض للعقاقير والحقن الموضعي الذي يتم استخدامه في حالات الخشونة البسيطة والمتوسطة.

هل تعد خشونة مفصل الركبة من أمراض العظام الشائعة؟

نعم، خشونة مفصل الركبة وتآكل الغضاريف من الأمراض المنتشرة كثيراً، والدليل على ذلك ما نشهده من ارتفاع الزيارات إلى عيادة العظام في مستشفى الملك حمد الجامعي، وقد تم علاج عشرات الحالات

ما الأسباب التي تقف وراء خشونة المفصل؟

هذا المرض من الطبيعي أن يحدث مع تقدم العمر نتيجة تغير في تركيب وطبيعة الغضاريف التي تبطن مفصل الركبة مثل التغيرات الأخرى التي تحدث في أعضاء أخرى من جسم الإنسان مع التقدم في العمر، هذا فضلاً عن العوامل الإضافية كالوراثة والعوامل التي تتعلق بزيادة الوزن وطبيعة العمل والنشاط اليومي والتي تكون وراء ظهور مرض الخشونة في مفصل الركبة.

كما أن هناك عاملاً آخر مهماً يسبب ظهور أمراض خشونة الركبة مبكراً في منتصف العمر وهو اعوجاج الساقين.

ما هو اعوجاج الساقين؟

في الإنسان السليم هناك اتجاه طبيعي يمر من خلاله ضغط وزن الجسم على مفصل الركبة وهو تقريباً في منتصف المفصل، ولكن في حال اعوجاج الساقين للداخل أو الخارج فإن ذلك يؤدي إلى أن وزن الجسم يتركز بشدة على جزء صغير من مفصل الركبة، وبالتالي يتبع ذلك تآكل وخشونة الغضاريف.

تعد خشونة مفصل الركبة من أشهر أمراض العظام التي قد تصيب الجميع دون استثناء، وهناك العديد من الأسباب التي تقف وراء هذه الخشونة، التي من أهمها كما أكد استشاري جراحة العظام في مستشفى الملك حمد الجامعي د. ماجد مصطفى وجود اعوجاج الأطراف السفلية أو ما يطلق عليه بـ «اعوجاج الساقين».

ويعاني العديد من اعوجاج الأطراف السفلية وخشونة مفصل الركبة، ويجب د. ماجد مصطفى عن أهم الأسباب التي تقف وراء ذلك في لقاء مع «صحتنا في البلاد»، وفي ما يلي نص اللقاء:



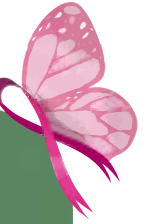
مليونا امرأة يصبن بأشد أمراض السرطان فتكًا... سنويًا

هو ليس شهراً يحمل اللون «الأحمر» رغم شدة الخطورة، فهناك قرابة مليوني امرأة يصبن بسرطان الثدي سنويًا على مستوى العالم. اختير شهر أكتوبر من كل عام ليحمل اللون «الوردي» الموسوم بالتفاؤل والأمل للتوعية بنوع من السرطان يعتبر من أكثر مسببات الوفاة بين النساء عالميًا. وعلى الرغم من أن السرطان يعتبر السبب الأول للوفاة في العالم حيث يتوفى 1 من كل 6 بسبب السرطان عموماً، إلا أن الاكتشاف المبكر وتطور العلاج ساعد على رفع نسبة الشفاء، وفي المقابل هناك ارتفاع في الإصابة بعرض سرطان الرئة بسبب التدخين كسبب رئيس مسبقاً لثلث الوفيات من السرطان، وبالنسبة للأمراض المعدية كالتهاب الكبد الفيروسي فهو السبب في سرطان الكبد، والفيروس المسبب للثآليل التناسلية هو السبب في ارتفاع نسبة سرطان عنق الرحم والمستقيم.



«أكتوبر الوردي»

لون يكسو العالم للتوعية بسرطان الثدي



د. سهير آل سعد

عوامل مساعدة... كيف؟

ملحق «صحتنا في البلاد» يشارك العالم بهذه المناسبة من خلال هذا الملف الذي ستجدونه موجزاً ومهفماً جداً من ناحية معلوماته. تحدثنا استشارية الجراحة العامة وجراحة الثدي والمناظير الطبية سهير خليفة آل سعد، وهي من أوائل الطبيبات على المستوى العربي في مجال الجراحة وتحمل شهادة البورد العربي في الجراحة العامة وزمالة الكلية الملكية الأيرلندية في الجراحة العامة وزمالة كلية الجراحين الأميركية، فتقول إن سرطان الثدي ما زال الأكثر شيوعاً في العالم، وذلك يرجع لعوامل مساعدة، وهذه العوامل تنقسم إلى عوامل لا يمكننا التحكم فيها أو تغييرها وعوامل يمكننا التحكم فيها وتغييرها، فالمرأة كلما تقدمت في العمر تزداد نسبة إصابتها، وكذلك المرأة التي أصيبت في السابق بسرطان الثدي أو التي يوجد عندها تاريخ عائلي موجب لسرطان الثدي والمبيض والقولون وغيره، وهذه العوامل السابقة التي لا يمكننا تغييرها تحتاج أن نبدأ بالمتابعة في عمر مبكر وتكون منتظمة مع جراح ثدي.

التشخيص خلال يوم واحد

إن عيادات جراحة الثدي المتطورة تتوفر فيها القدرة على تشخيص أورام الثدي خلال يوم واحد للأورام المحسوسة أو غير المحسوسة باليد، وهنا تحضر المريضة للتقييم الثلاثي ونقصد بذلك فحص الجراح اليدوي وتقييمه أولاً، ثم التقييم بالأشعة لدى اختصاصي الأشعة باستخدام (الماموغرام، الالتراسوند، أو المغناطيسية)، والطريقة الثالثة هي العينة بالإبرة الدقيقة أو الخزعة التي قد يقوم بها الجراح أو اختصاصي الأشعة إذا كان الورم غير محسوس، حيث تؤخذ العينة أثناء الأشعة وبالطبع لا بد من توافر طبيب المختبر (الباثولوجست) مع الفريق حتى يعطينا نتيجة العينة إن كانت حميدة أو خبيثة.

صبر مريضاتنا على الابتلاء

هذه المحطة مهمة جداً، إذ تحدثنا آل سعد بقولها "لنناقش الآن عمليات الثدي ونحن نعرف تمام المعرفة أن الثدي عضو مهم للمرأة وصدمة استئصاله تعتبر كبيرة خصوصاً لأنها تعني فقدان المرأة لعنصر رئيس من صفات الأنوثة، وهذا يسبب لبعض المريضات حالات استسلام وحزن وكآبة، ولولا صبر مريضاتنا على الابتلاء واحتساب الأجر من الله لوجدنا ارتفاعاً في نسبة الحالات النفسية لدى مريضاتنا، والحمد لله على نعمة الإيمان".

لنعمل على تقليل النسبة

بالنسبة للعوامل التي يمكننا تغييرها والتحكم فيها فهذه مهمة جداً كما تقول آل سعد؛ لأنها في أيدينا، مثل التغذية الصحية وممارسة الرياضة وجعلها نظام حياة، كما أن الزواج والإنجاب المبكر والرضاعة الطبيعية من العوامل المهمة التي يمكننا المحافظة عليها في مجتمعاتنا، علاوة على عوامل أخرى مثل الامتناع عن التدخين وشرب الكحول الذي أثبتت الدراسات أنهما يرفعان نسبة الإصابة بسرطان الثدي. وفي البحرين يعد سرطان الثدي أعلى نسبة سرطان ويليه سرطان القولون والمستقيم، وتبلغ نسبته 38% من باقي الأورام، وهذه النسبة جاءت ضمن دراسة وبيانات إحصائية نشرتها وزارة الصحة خلال الفترة من 1998 إلى 2017.

وتضيف آل سعد: أعتقد أننا كمؤسسات طبية وكمواطنين يجب أن نعمل معاً لتقليل هذه النسبة بدعم وتشجيع حملات الفحص المبكر، والعمل على نشر الوعي والثقافة بالفحص الشخصي المنتظم وبالفحص المبكر عند طبيب جراح ثدي بدءاً من سن الأربعين وقبل ظهور الأعراض، بالإضافة إلى وضع برامج خاصة لمتابعة العوائل التي تعتبر معرضة للإصابة بالمرض بنسبة عالية مع أو من دون الفحص الجيني، فهذه الحملات الخاصة بالتوعية والفحص المبكر لم تقلل من الإصابة، ولكنها ساعدت في اكتشاف المرض في مراحله الأولى قبل ظهور أي أعراض، فأثمر ذلك نتائج ممتازة في نقص الوفيات وعدم رجوع المرض.

الفحص في كل المراكز والمستشفيات

من المهم ألا نغفل عن أن ما ساعد التطور السابق في العلاج من وجهة نظري، والحديث للطبيبة آل سعد، هو توافر فحص الماموجرام لكل النساء فوق عمر 40 عامًا في معظم المراكز الصحية والمستشفيات الحكومية والخاصة، هذا بالتالي سهل التشخيص المبكر عن طريق تقليل فترة انتظار المواعيد، ولا بد من القول إن جراحات أورام الثدي في وقتنا الحالي تطورت جدًا خصوصًا مع تطور التشخيص واكتشاف المرض في مراحله الأولى، وأصبحت هذه الجراحات تشمل وضع خطة لاستئصال الورم بالكامل مع استئصال منطقة نظيفة محيطة مع عدم إهمال أن يكون الجرح تجميليًا لإصلاح بقية الثدي وتركه في وضعه المقبول، وإن أمكن معادلة حجم الثدي الآخر بحجم الثدي المصاب، ويحدث ذلك بطرق عدة منها:

- يكون بتحريك أنسجة الثدي نفسها لتملأ الفراغ مكان الورم المستأصل، وهذه الطريقة مناسبة إذا كان حجم الثدي كبيرًا.
- نقل رقعة (سديلة) تحتوي على جلد وطبقة شحم وأحيانًا عضلة من منطقة قريبة أو منطقة بعيدة.
- وضع حشوة سليكون كاستبدال كامل أو جزئي للثدي.
- حقن دهون من نفس المريضة تؤخذ من منطقة أخرى كالבطن بعملية سحب أو شفط، وبعد معالجتها تحقن في نفس الوقت في الثدي، قد تصل قريبًا لمرحلة أن تكون هذه الطريقة هي الأولى مع التطورات في استخدامها.

وهذه العمليات يمكن القيام بها حالًا أثناء العملية الأولى عند استئصال الورم أو بعد ذلك خلال أسبوعين من العملية الأولى إذا تم التأكد من تحليل الورم أنه استؤصل بالكامل، أو متأخرًا بعد الانتهاء من العلاج الكيميائي والإشعاعي، أو لاحقًا لإصلاح العيوب، وكل مرحلة لها مميزاتها وعيوبها وتعتمد على مرحلة المرض وحالة المريضة نفسها.

وختامًا تحمل الطبيبة سهير آل سعد البشرية فتقول "أريد أن أبشر مريضاتنا اللائي أصبن بانسداد ليمفاوي من العمليات القديمة وتسبب ذلك في انتفاخ الذراع بأكمله ومحدودية الحركة أن خيارات جراحية جديدة ظهرت لمساعدتهن في علاج المشكلة، مع دعواتنا لهن جميعًا بالشفاء التام".



كيف تطورت جراحة الثدي؟

التطورات التي مرت بها جراحة الثدي يمكن تلخيصها في ما يلي:

- في أواخر القرن التاسع عشر كان يتم استئصال الثدي بأكمله مع الجلد فوقه والعضلات الموجودة PECTORAL MUSCLES خلف الثدي حتى منطقة الضلوع.
- في أواخر القرن العشرين بدأت عمليات استئصال الورم مع منطقة نظيفة حوله بعد دراسات طويلة أثبتت أن النتائج بين استئصال الثدي بأكمله واستئصال الورم فقط مع إعطاء الإشعاع لبقية الثدي بعد العملية متشابهتان، استئصال الثدي بالكامل مقابل استئصال الورم مع تعريض بقية الثدي للعلاج الإشعاعي، لكن استمر استئصال معظم الغدد اللمفاوية في كل الحالات مخلفًا وراءه ذراعًا متضخمة ثقيلة محدودة الحركة.
- انتقلنا في القرن الواحد والعشرين إلى عمليات أخذ عينة من الغدد اللمفاوية الأولية (عدد 1-2) بدلًا من استئصال الغدد اللمفاوية كلها، وساعد ذلك على حل مشكلة الانسداد اللمفاوي التي كانت تحدث بعد العمليات.
- وأخيرًا وصلنا إلى مرحلة مهمة بفضل الدراسات الحديثة التي قد تسمح بالاستغناء عن عمليات الإبط وإزالة الغدد اللمفاوية واستبدالها بالعلاج الإشعاعي فقط، وهذا يعني انتهاء عهد مضاعفات إزالة الغدد اللمفاوية.





د. كميلة الماجد

عوامل منها التاريخ العائلي ترفع احتمال الإصابة



د. ندى حفاظ

العودة إلى التسعينات

بالعودة إلى فترة التسعينات، كانت الطبيبة والوزيرة وعضو مجلس الشورى السابقة ندى عباس حفاظ، كانت رئيس قسم رعاية الأمومة والطفولة، وحينها خطت أولى الخطوات لوضع برنامج للفحص الدوري لسرطان الثدي، والهدف من ذلك الاكتشاف المبكر والحد من معدل الإصابات، وبالتالي كان لها قصب السبق في انطلاق الحملة الوطنية للكشف المبكر عن أمراض الثدي، وهذه الخطوات لاحقاً توسعت وحظيت بالدعم الكبير من جانب رئيسة المجلس الأعلى للمرأة الرئيسة الفخرية لجمعية البحرين لمكافحة السرطان سمو الأميرة سبيكة بنت إبراهيم آل خليفة.

ورؤية الطبيبة حفاظ ذات أهمية تقوم على أن الكشف والعلاج المبكر لمرض سرطان الثدي في مراحله الأولى يزيد من فرصة الشفاء بنسبة 95 %، بل والتعافي التام من المرض، بالإضافة إلى أنه يساهم في التقليل من نسبة الوفيات بمعدل 30 %، واستناداً إلى أن معدل الإصابة بالمرض في البحرين هو 34 لكل 100 ألف امرأة من مختلف الأعمار، تأتي أهمية الحملة الوطنية لاستهدافها شريحة كبيرة في المجتمع تعاني من هذا المرض، والأثر المهم لإجراء الفحوصات الدورية، الأمر الذي من شأنه أن يساهم في نسبة نجاح العلاج عند اكتشاف المرض في مرحلة الأولى، وقدمت وزارة الصحة كل الدعم والمساندة من خلال توفير الكوادر الطبية والمتخصصة وتوفير الإمكانيات لنجاح الفكرة.



خلد خلافاً طبيعتها

تتطرق الماجد إلى أنه في أكتوبر الوردي نركز على سرطان الثدي الذي تظهر فيه الخلايا السرطانية خلافاً طبيعتها وتخرج عن السيطرة وتشكل وربما أو كتلة يمكن اكتشافها من خلال الأشعة، ويمكن أن تبدأ في أي جزء من الثدي، إلا أن معظم سرطانات الثدي تبدأ من القنوات التي تحمل الحليب وبعضها في الغدد التي تصنع الحليب، وعلى الرغم من أن معظم أنواع سرطان الثدي تسبب تورماً، إلا أنه في بعض الأحيان لا يكون مصحوباً بتورم أو كتلة.

80 بالمئة من الأورام... حميدة

وفق الدراسات الطبية، كما تبلغنا الماجد، فإن سيدة من كل 8 سيدات تصاب بسرطان الثدي، ويصيب الرجال أيضاً بمعدل 3 من كل 100 ألف رجل، وأثبتت الدراسات أن 80 بالمئة من هذه الأورام حميدة، لكن اكتشافها وعلاجها مبكراً يؤدي في معظم الأحيان إلى الشفاء التام، أما التأخر فيسبب تفشي المرض في الجسم بنسبة كبيرة ما يصعب علاجه، ويعد الفحص الإشعاعي الدوري باستخدام جهاز "الماموجرام" هو الفحص الأهم ويتم إجراؤه بعد سن الأربعين، بالإضافة إلى الفحص بالموجات فوق الصوتية، ويتم إجراء هذا الفحص قبل سن 35 عاماً، إلا أن هذا لا يعني عدم أهمية الفحص السريري الدوري لاكتشاف أورام أو كتل لم تنتبه لها المرأة.

إن اكتشاف كتلة بالثدي ليس بالضرورة يعني وجود سرطان، فمعظم الكتل المحسوسة بالثدي تكون "حميدة"، كما أن آلام الثدي تعتبر شكاوى عند النساء في مختلف الأعمار وأسبابها كثيرة، لكن القليل من حالات سرطان الثدي يتم اكتشافها بهذه الطريقة، ولدى الفئة العمرية الأقل من 35 عاماً من الممكن فحص الثدي أولاً بالموجات فوق الصوتية ومن ثم استخدام الـ"ماموجرام".

تركز استشارية الجراحة العامة د. كميلة الماجد على العوامل التي ترفع احتمال الإصابة ومنها الوزن الزائد وعدم اتباع نظام غذائي متزن، بالإضافة إلى تعاطي الكحول والتدخين واستخدام الهرمونات لفترات طويلة كتنظيم الدورة الشهرية، وكذلك التوتر والقلق الضار بنظام الهرمونات، موضحة أن هناك عوامل لا يمكن تغييرها، إلا أنها أكدت أنه من سن الأربعين، من الأهمية يمكن إجراء الفحوصات السنوية للثدي، وفي المرحلة العمرية الأقل ولأن نسبة الإصابة أقل، إلا أن ذلك لا يمنع من أن تصاب المرأة، بالإضافة إلى التاريخ العائلي لهذا المرض، حيث ترتفع نسبة احتمال الإصابة، كما أن البشرة البيضاء أكثر عرضة للإصابة من البشرة الداكنة.



د. عبدالرحمن فخرو

في انتظار إحصاءات حديثّة للعام 2021

المجلس الأعلى للمرأة... حضور مسؤول في «أكتوبر الوردي»

تقديرًا لأهمية دورها في المشاركة الفاعلة للتوعية بسرطان الثدي والمساهمة مع مختلف الجهات، وضعت الأمانة العامة للمجلس الأعلى للمرأة شهر أكتوبر في قائمة أولويات برامجها، وذلك مواكبة للجهود الدولية والإقليمية والمحلية الرامية إلى التعريف بهذا المرض، وتوعية النساء بأسبابه وعوارضه وطرق الكشف المبكر عنه، في إطار تطبيق أثر جودة الحياة، أحد آثار الخطة الوطنية لنهوض المرأة البحرينية، والذي يتمحور حول عدد من المحصلات التي تعنى بتمكين المرأة من التمتع بحياة كريمة وآمنة في جميع مراحلها العمرية، وتعزيز السلامة الصحية والنفسية من خلال متطلبات تحسين جودة حياة المرأة، وتوسيع خيارات العمل المتاحة للمرأة لتكون قيمة مضافة في المجتمع.

وانطلاقاً من هذا الهدف، نظم المجلس سلسلة برامج توعية بسرطان الثدي، بالشراكة مع الجهات المعنية مثل وزارة الصحة ولجنة رياضة المرأة باللجنة الأولمبية البحرينية، وكلية البحرين الطبية، إضافة إلى مشاركة المجلس في العديد من الفعاليات ذات الصلة التي تقيمها جهات مثل جمعية البحرين لمكافحة السرطان، دعماً لجهود نشر الوعي بمرض سرطان الثدي بين النساء عبر إطلاق حملات موجهة للرأي العام والنساء تحديداً عبر وسائل الإعلام المختلفة، وكذلك عبر وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة بالمجلس.

وتهدف تلك البرامج بشكل أساسي للتوعية والتعريف بأهمية إجراء الفحوصات الطبية والشخصية الدورية وبشكل مستمر من أجل الكشف المبكر لهذا المرض والوقاية من الإصابة به، وبالتالي إنقاذ حياة المرأة، لا سيما أن معطيات طبية تشير إلى أن نسبة الشفاء الكامل من سرطان الثدي قد تصل إلى 98% عند الكشف المبكر عنه.

وبجانب المهم أن هذه الفعاليات ينظمها المجلس على مدار العام، ولا تقتصر على شهر أكتوبر فحسب، وينظمها بشكل منفرد أو بالتعاون مع شركاء وجهات صحية وطنية، إذ تركز تلك الفعاليات على العديد من القضايا الوقائية والعلاجية ذات الصلة بصحة المرأة مثل أمراض العصر كالسكري وأمراض القلب وسرطان الثدي وعوامل الاختطار كالاختلال الهرموني والسمنة وزيادة الوزن وضغوطات العمل والحياة، حيث يحصر المجلس على المشاركة في فعاليات ذات صلة بنشر الوعي بمرض سرطان الثدي في أوساط النساء البحرينيات على اختلاف مستوياتهن وأعمارهن، خصوصاً أن إيلاء أهمية خاصة لصحة المرأة من شأنه أن يعود بالفائدة ليس عليها فقط وإنما على استقرار الأسرة والمجتمع البحريني عموماً.

تسعى جمعية البحرين لمكافحة السرطان ضمن خطة عمل لدعم جهود الدولة في مكافحة المرض، ووفق المعلومات التي تنشرها الجمعية في الصحافة ووسائل الإعلام، يوضح استشاري أمراض السرطان والجراحة العامة د. عبدالرحمن فخرو أن من المتوقع صدور بيانات إحصائية حديثة خلال العام 2021 عن نسب الإصابة، إذ تم إحصاء نحو 10 آلاف مصاب في الفترة من 1998 حتى 2016 تبين أن سرطانات الثدي والقولون والرئة من أكثر أمراض السرطان شيوعاً في البحرين، وحسب البيانات العالمية، فإن هناك زيادة قدرها 5 بالمئة في نسب الإصابة على مستوى العالم.

ووفق الدراسات العالمية والمحلية، فإن هناك مؤشرات لتزايد أعداد الإصابة بمرض سرطان الثدي، الذي يأتي على رأس قائمة الأمراض الأشد فتكاً بالمرأة، خصوصاً أن الإحصاءات تشير إلى أن من بين كل ثماني نساء هناك امرأة واحدة معرضة للإصابة بسرطان الثدي في مرحلة ما من مراحل عمرها، كما أن إحصاءات مكتب التسجيل للأمراض السرطانية لدول مجلس التعاون الخليجي لفت إلى زيادة ملحوظة في نسب الإصابة بالمرض، لكن في الوقت ذاته، تشير الدراسات الإحصائية إلى أن نسبة نجاح علاج المرض والشفاء التام منه قد ترتفع إلى أكثر من 90% إذا ما تم اكتشافه في مراحله الأولى.

معلومات يلزم أن نتعرف عليها بشأن «سرطان الثدي»

وزارة الصحة خصصت نافذة على موقعها الإلكتروني تشمل معلومات بشأن العرض

من الأعراض ما يلي:

- ورم في منطقة الثدي أو تحت الإبط.
- تغير في حجم أو شكل الثدي
- تغير في لون أو مظهر جلد الثدي أو الحلمة (احمرار / سماكة).
- إفرازات غير طبيعية من الحلمة (كالإفرازات الدموية).
- انكماش أو انقلاب الحلمة.
- ألم في الحلمة أو الثدي.

عوامل الخطورة هي:

- العلاج بدائل الهرمونات لمرحلة انقطاع الطمث، وقليلًا عند استخدام حبوب منع الحمل.
- السمنة.
- عدم ممارسة الإرضاع الطبيعي.
- عدم ممارسة الرياضة.
- المعالجة الإشعاعية على الصدر لسرطان سابق بعمر مبكر.

العوامل التي لا يمكن التحكم بها:

- العمر.
- العوامل الوراثية.
- التاريخ العائلي.
- وجود تاريخ مرضي بالإصابة بسرطان الثدي يعرض المرأة إلى خطر أكبر للإصابة مرة أخرى.
- البلوغ المبكر قبل سن 12 سنة أو تأخر انقطاع الطمث بعد سن 55 سنة.
- عدم الإنجاب أو الإنجاب بسن متأخر فوق الـ 30.

الوقاية:

- غذاء صحي يتضمن الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة.
- تجنب السمنة المفرطة وضرورة المحافظة على الوزن المثالي.
- الاهتمام بالرضاعة الطبيعية؛ لأنها تقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي.
- إجراء الفحص الدوري.



عمر ياسين الشريف

هل يعاني طفلك من
التأخر اللغوي؟



اختصاصي أول علاج النطق ومشكلات التواصل

يشمل النوعين السابقين، بحيث تتأثر لغة الطفل الاستقبالية والتعبيرية معًا.

متى يجب استشارة المختصين لتشخيص الطفل؟

كما ذكرنا سابقًا يعتبر الطفل متأخرًا في الكلام إذا وصل لسن 12 شهرًا ولا يستطيع إصدار أي صوت ينم عن الكلام بعد، لذا يجب استشارة المختصين في هذا العمر، وفي حال وصل لسن 18 شهرًا ولم ينطق بأي اسم، يجب العودة إلى المختص مرة أخرى لمعرفة سبب المشكلة وراء التأخر اللغوي، كما يجب استشارة المختصين إذ بلغ الطفل 3 أعوام وهو ما زال غير قادر على التعبير عن نفسه بشكل واضح.

إن اللجوء إلى الاختصاصي مبكرًا يساهم في معرفة سبب المشكلة الموجودة، فالتدخل المبكر سيكون أفضل في هذه الحالة إلى الطفل؛ لتجنب المضاعفات التي قد تحدث بسبب هذا التأخر.

متى يعتبر الطفل متأخرًا عن الكلام أو النطق؟

يعتبر الطفل متأخرًا في الكلام إذا وصل لسن 12 شهرًا ولا يستطيع إصدار أي صوت ينم عن الكلام بعد، كما يعد متأخرًا في النطق إذا وصل لسن 18 شهرًا ولم ينطق بأي اسم، أو إذا وصل لسن 3 أعوام ولا يستطيع التعبير عن نفسه بشكل واضح.

ما التأخر اللغوي عند الأطفال؟ وما أنواعه؟

هو عدم تطور القدرات اللغوية عند الأطفال بما يتناسب مع الجدول الزمني للتطور. والتأخر اللغوي ينقسم إلى شقين رئيسيين، فهناك تأخر اللغة الاستقبالية وهنا تكون قدرات الطفل في فهم واستيعاب اللغة المناسبة لعمره متأثرة بشكل يعيق الطفل والأهل عن التواصل مع طفلهم وبالعكس.

أما تأخر اللغة التعبيرية ففي هذا النوع تتأثر القدرات اللفظية / أو غير اللفظية التي تمكن الطفل من التواصل مع بيئته بما يتناسب مع عمره.

كما أن هناك تأخر اللغة المختلط (الاستيعابي والتعبيري) الذي

بعد إنجابك طفلك تتوقين لسماع كلمات بسيطة تخرج من فمه، وعند تأخره تدخلين في دوامة القلق غير المنتهية بحثًا عن علاج مشكلة تأخر الكلام التي أصبحت من الأشياء المقلقة للأمهات، خصوصًا مع تزايد مشكلات التخاطب في الفترة الأخيرة، فقد تعيش هذه الأم القلق والتوتر عند بدء المقارنة بين الأطفال في قدرة كل منهم على الكلام وذكر الكلمات الجميلة والمحبة للجميع في هذا السن.

قد يبدأ قلقك عندما يبلغ عمر طفلك عامين وهو ما زال غير قادر على النطق، أو أنه ينطق بعض الكلمات بشكل غير صحيح، والعديد من الأمهات يرفضن هذا الواقع على الرغم من تطور طرق التشخيص والعلاج خلال السنوات الأخيرة.

علاج تأخر الكلام عند الأطفال قد يحتاج منك الصبر، واتباع بعض النصائح التي تساعد على تشجيع الطفل على التحدث، والأهم من ذلك استشارة المختصين والتوقف عن المقارنة بين الأطفال، ولفعل ذلك عليك معرفة ما إذا كان طفلك متأخرًا أو لا. لذلك يجيب علينا اختصاصي أول علاج النطق ومشكلات التواصل عمر ياسين الشريف عن مؤشرات التأخر اللغوي وأنواعه.



هل هناك تأثير من استخدام الأجهزة الإلكترونية على اكتساب الأطفال للغة؟

استحوذ التلفاز والأجهزة الإلكترونية بمختلف أنواعها وأشكالها من وقت الطفل يؤثر بشكل ملحوظ على التفاعل الطبيعي، وبالتالي ستقل الخبرات التي يكتسبها الطفل سواء من أفراد العائلة، أو من قضاء الوقت للعب بالخارج مع أقرانه. كثرة اللعب بالألعاب الإلكترونية تتسبب في ضعف الانتباه وضعف التركيز عند الأطفال، وهناك الكثير من الدراسات أثبتت أن مشاهدة التلفاز والألعاب الإلكترونية وغيرها يؤثر بشكل ملحوظ على تطور وهو اللغة عند الأطفال.

ما الإرشادات التي تساعد الأسرة في تنمية مهارات الطفل اللغوية؟

- هناك إرشادات عدة يمكن اتباعها في المنزل تساعد على تنمية مهارات الطفل اللغوية، من أهمها:
- التحدث مع الطفل أكثر من المعتاد، ويمكن أن يكون بطرق عدة منها القراءة، وسرد الحكايات.
- لعب الأم مع طفلها والاهتمام باختيار الألعاب المناسبة لعمره وتعليمه بعض الأسماء والألوان، من أكثر الأمور التي تساعد على زيادة إدراكه الذهني.
- نطق الأم للألفاظ بشكل واضح وغير سريع وتجنب الحديث معه بلغة الأطفال، يساعد الطفل على حفظ الكلمات وترسيخها في ذهنه بشكل صحيح، ومن ثم استخدامها فيما بعد.
- عمل رسم توضيحي للكلمات التي يمكن تجسيدها على هيئة رسم بسيط، هو الأسلوب الأفضل في ترسيخ الكلمة بالصورة والمعنى في ذهن طفلك.
- اختيار الأم لكلمة واحدة بسيطة وسهلة يوميًا وتكرارها على مدار اليوم مع طفلها، من الخطوات التي تساعد الطفل على سرعة النطق.
- في بعض الأحيان يتعلم الطفل من الأطفال الآخرين، لذلك ينصح باصطحاب الأطفال لتجمعات في نفس عمره، لأن هذه الخطوة تساعد الطفل على أن يتعلم اللغة ومفرداتها من الآخرين سواء عن طريق اللعب أو التواصل معهم.



الدراسات أثبتت أن الألعاب الإلكترونية تؤثر على نمو اللغة عند الأطفال

هل هناك مؤشرات تدل على التأخر اللغوي عند الأطفال وما هي؟

- هناك بعض المؤشرات التي تدل على التأخر اللغوي عند الطفل، وعلى أولياء الأمور التركيز عليها، ومن أهم هذه المؤشرات:
- غياب كامل للغة أو أية وسيلة تواصل.
- اقتصار اللغة على بضعة أصوات بسيطة يصدرها الطفل للتعبير عن حاجاته.
- ضعف واضح في القدرات اللغوية التعبيرية والاستقبالية.
- عدم القدرة على تسمية الأشياء بمسمياتها الحقيقية.
- بطء في تطور المفردات.
- عدم القدرة على استكمال حوار لغوي حتى ولو كان بسيطًا.
- يكون معدل طول الجمل لدى الطفل أقل من أقرانه العاديين.



مارس تمارين رياضية مختلفة في هذا اليوم ولا تقع في الفخ

ما تأثير اليوم المفتوح على متبعي الحمية؟

نجد هنالك آراء كثيرة بين الموافقين على اليوم المفتوح لكسر الروتين ومن يرفضون هذا اليوم ويرون أنه يتعارض مع فكرة أن الإنسان يجب أن يكون مقتنعا بنظامه الغذائي ويختار نظاما يناسبه ويلبي احتياجاته تجاه الأصناف التي يحبها ولكن باعتدال وتوازن، ويكون ذلك كله ضمن نمط حياة صحي يتضمنه تمارين رياضية منتظمة ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل.

من الضروري، إذا كنت من المبتدئين في البرامج الغذائية، أن تأخذ يوم استراحة على الأقل من حميتك أو برنامجك المتبع، وهذا قد يكون ضروريا بالنسبة لك كأنك تأخذ يوم استراحة من العمل، فالنظام الغذائي يحتاج أيضا يوما لتجديد القوة وإعطاء الطاقة للجسم لرفع مستوى الحرق، لذلك لا بد أن تكون على علم بأهميته وكيفية تنفيذه حتى لا تقع في أخطاء تفسد برنامجك الغذائي.

هديل سعد

هل اليوم المفتوح في برنامجك الغذائي يصيبك بالاكنتاب؟



اختصاصية التغذية والحميات

يعتقد العديد من متبعي الحمية أن وجود يوم مفتوح في الأسبوع أو ما يسمى بـ "free day" أو "open day" قد يفسد البرنامج الغذائي، لذلك العديد من متبعي الحمية يحاولون مقاومة هذا اليوم، أو ربما يشعرون بالذنب بعد الأكل في هذا اليوم، وقد يصاب بعضهم بالاكنتاب.

وفي الوقت الذي قد تشعر فيه بأنك مصاب بالاكنتاب أو يساورك الشعور بالذنب بسبب اليوم المفتوح الذي قد تكون قضيتته بتناول بعض الأطعمة المفضلة لديك، تجيب اختصاصية التغذية والحميات هديل سعد عن أهمية هذا اليوم وعما إذا كان شعورك بالذنب والخوف من زيادة وزنك بعد انتهاء اليوم هو شعور طبيعي أم لا. وفيما يلي نص اللقاء...

“open day”
هو مكافأة للشخص على التزامه

النظام الغذائي يحتاج يوماً لإعطاء طاقة للجسم ورفع مستوى الحرق

ما الآثار الإيجابية النفسية لهذا اليوم؟

إن اتباع الحمية الغذائية وتقليل نوعيات الأغذية يعتبر من الأمور الشاقة، لذا فإن وجود هذا اليوم خلال الحمية الغذائية كأنه مكافأة للشخص على جهوده والتزامه خلال الحمية، وهذا سيعطي الشخص الدافع للاستمرار وعدم الملل خلال اتباع الحمية.

من خبرتي خلال عملي فإن عدم إعطاء متبع الحمية اليوم أو الوجبة الحرة سيؤثر سلباً؛ لأن ذلك سيؤدي للأكل بشراهة وترك الحمية والممارسات الصحية في معظم الأوقات، ما سيسبب زيادة الوزن مرة أخرى.

ما الآثار الصحية لهذا اليوم؟

بجانب أهمية هذا اليوم نفسياً، والذي يمكن أن يجعل النمط الصحي أكثر استدامة بحيث تستمد منه القوة لإكمال ما بدأت، فإن هناك فائدة أيضاً على جسمك، وهي أنه في ظل وجود وفرة غذائية بالدم يقوم الجسم بتشغيل كل الخلايا بكامل طاقتها، ومن هنا تأتي فكرة رفع مستوى الأيض والتمثيل الغذائي في الجسم من خلال زيادة إفراز هرمون الليبتين، ما يساعد الجسم على حرق مزيد من السعرات الحرارية بعد الإفراط في تناول الطعام.

في الأيام التالية لليوم المفتوح يكون الجسم مهياً لتناول الكثير من الطعام، فيستهلك الغذاء بسرعة ثم يفقد كل ما خزن في اليوم السابق، وهو ما يفسر إحساس الشخص بالجوع الشديد في اليوم التالي من اليوم المفتوح، وهو ما يعني فقدان الدهون المخزنة بسرعة.

وأخيراً

يجب عليك أن تضع في الاعتبار ألا تقع في الفخ وتضيع مجهودك طوال الأسبوع في هذا اليوم، إذ يمكن أن يصبح هذا اليوم من أهم أسباب زيادة الوزن إذا تناول الشخص الكثير من الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية وبكميات كبيرة، فيصعب على الجسم حرقها في نفس اليوم، فيقوم الجسم باختزان الباقي وحفظه لوقت الحاجة، ويكون هذا سبباً في ثبات الوزن أو حتى زيادته نسبياً.



بعد انتهاء اليوم ستستمد القوة لإكمال حميتك الغذائية

كيف يمكن تطبيق اليوم المفتوح في الحمية؟

يمكنك تناول الأغذية التي تفضلها، لكن يجب مراعاة الكميات؛ لأن زيادة الكميات ستؤدي إلى زيادة الوزن واحتباس السوائل، الأمر الذي سيسبب لك بالنهاية التوتر والقلق النفسي، ومن الممنوعات في هذا اليوم أن تتوقف عن شرب الماء، فهو من الأمور الأساسية التي تحافظ على مستويات الحرق خلال هذا اليوم.

ويفضل دائماً اختيار اليوم المفتوح على أن يكون خارج المنزل مع العائلة أو الأصدقاء لتجنب ملء وقت الفراغ بالطعام، ولا يجب التوقف عن ممارسة الرياضة في هذا اليوم، ويفضل أن تكون مختلفة عن التمارين الرياضية التي كنت تمارسها باقي أيام الأسبوع خلال الحمية لزيادة الشعور النفسي بالسعادة وتقليل الارتباط بأيام الحمية.

لكل اختصاصي تغذية طريقته الخاصة بإعطاء اليوم المفتوح، فمنهم من يقدم وجبة واحدة ومنهم من يقدم يوماً واحداً بالأسبوع ومنهم من يقدم نوع حلويات أو غذاء مفضلاً واحداً خلال اليوم، لكن من الأفضل دائماً أن يكون اليوم المفتوح تدريب للحياة الطبيعية للشخص؛ فيجب إعطاؤه الحرية في هذا اليوم ليقوم باختياره وتكون عنده القدرة على معرفة الاختيارات الأفضل لجسمه.

احذري! من 5 عادات قد تدمر بشرتك



3

النظام الغذائي غير الصحي والجفاف

تمامًا مثل باقي جسمك، فإن اتباع نظام غذائي صحي مهم للحفاظ على بشرتك متوهجة. إذ تحتوي الفواكه والخضروات على فيتامينات، خصوصًا فيتامين سي، يمكن أن تساعد على تعزيز نضارة البشرة وتقليل العلامات الظاهرة لتلف الجلد.

فكري في بشرتك على أنها تشرب الماء الذي تضعينه في جسمك في كل مرة تذهبين فيها لأخذ رشفة، وخلايا الجلد مثل أي خلية أخرى في الجسم تتكون من الماء. ومن دون الماء لن يعمل العضو أو الخلية في أفضل حالاتها. إذا لم تحصل بشرتك على كمية كافية من الماء، سيظهر الجفاف عن طريق تجفيف بشرتك وشدها، وتكون البشرة الجافة أكثر عرضة للتجاعيد.

4

حركات الوجه المتكررة

قد يكون من الصعب ملاحظة ذلك أو التوقف تمامًا، ولكن القيام بنفس التعبيرات على وجهك يمكن أن يؤدي إلى تلف الجلد. يؤدي استمرار حركة العضلات في وجهك إلى تقلص العضلات الموجودة تحت الجلد، ما يؤدي في النهاية إلى ارتخاء وظهور الخطوط.

عندما تتكرر نفس الحركات مع مرور الوقت، مثل العبوس أو التحديق في ضوء الشمس، أو القراءة من دون نظارات، تبدأ التجاعيد والخطوط في الظهور وتصبح دائمة. قد تكون بعض التجاعيد أو الخطوط ناتجة عن التعبيرات الإيجابية، مثل «خطوط الضحك»، وقد يكون من الصعب أن تعيش حياتك دون أن تبسمي، لذا ابذلي قصارى جهدك لمكافحةها بمستحضرات العناية بالبشرة الاحترافية.

5

المهيجات الكيميائية

هناك العديد من العناصر الموجودة في كل منزل تقريبًا والتي يمكن أن تهيج الجلد، بما في ذلك منتجات التنظيف ومنظفات الغسيل. تتفاعل بشرة الجميع بشكل مختلف عند ملامستها لهذه المواد الكيميائية. عادة ما تضر المهيجات الكيميائية الجلد عن طريق التسبب في الاحمرار والحرق والتهاب الجلد.

”

يتقدم جلدنا وجسمنا بشكل طبيعي مع تقدمنا في السن، ما يؤدي إلى زيادة الخطوط والتجاعيد والبقع العمرية والاحمرار، ولسوء الحظ هناك بعض العادات التي قد نمارسها ويمكنها تسريع هذه العملية. ونظرًا لأن بشرتك هشّة ويمكن أن تتلف بسهولة، فمن الحكمة اتخاذ الاحتياطات اللازمة لتجنب علامات الشيخوخة الأكثر خطورة، وذلك بالابتعاد عن بعض العادات التي قد نمارسها يوميًا وهي:

1

التعرض الزائد للشمس

لا شيء يضر الجلد أكثر من التعرض المفرط للشمس. تعمل الأشعة فوق البنفسجية الآتية من الشمس على تكسير المرونة والكولاجين في بشرتك. وبمجرد إزالة هذين العنصرين ستبدأ بشرتك في تطوير التجاعيد وتظهر البقع البنية. كما أن التعرض المفرط للشمس هو السبب الرئيس لسرطان الجلد؛ لذا عليك التوقف عن التعرض الزائد للشمس ويفضل وضع واقي قوي من الشمس، وقبعات، وملابس واقية، وكذلك البقاء في الظل؛ إذ إن ذلك سيساعد على منع تلف الجلد من الشمس.

2

السجائر

يؤدي تدخين السجائر إلى تضيق الأوعية الدموية، ما يؤدي إلى حصول بشرتك على كمية أقل من الأكسجين والمواد المغذية. ويؤدي نقص الأكسجين والعناصر الغذائية إلى ظهور التجاعيد وترهل الجلد. كما أن حركة النفخ المستمر أو مص السيجارة تجعد شفتيك، ما يؤدي في النهاية إلى ظهور خطوط أعمق حول فمك، تعرف أيضًا باسم خطوط المدخنين.

ترغب في رائحة زكية طوال اليوم؟ مارس هذه النصائح وستحصل عليها

هناك العديد من الأشخاص الذين تنبعث منهم رائحة طيبة بغض النظر عن الوقت الذي تقابلهم فيه، وقد تتساءل عن سر هذه الرائحة المميزة التي يتمتع بها هؤلاء الأشخاص وترغب في أن تكون واحدًا منهم.

لذا الخبر السار هو أن الرائحة الطيبة ليست سمة وراثية، إذ يمكن لأي شخص أن يتميز برائحة طيبة ومنعشة طوال اليوم، وقد يعتمد البعض على استخدام العطور للحصول على رائحة زكية، إلا أن هناك العديد من النصائح التي يمكن أن تجعلك شخصًا ذا رائحة زكية، ومنها:

■ اشرب كمية كافية من الماء

رائحة الجسم أمر طبيعي يحدث بشكل رئيس بسبب التعرق، الذي هو طريقة جسمك في تنظيم درجة الحرارة الداخلية، ولكنه يمكن أن يجعل جسمك يفقد الكثير من الماء. سيؤدي فقدان الكثير من الماء إلى إصابتك بالجفاف وسيجعلك ذلك ضعيفًا ومتعبًا ويقلل من أدائك على الإطلاق. كما أن الجفاف يجعل الروائح الكريهة أقوى، لذا عليك شرب كمية كافية من الماء.

■ تغيير نظامك الغذائي

يعد الطعام الذي تتناوله جزءًا مهمًا من رائحتك. قد لا تكون قادرًا على رؤية كيفية تأثير هذه الأنظمة على رائحتك جسديًا ولكن يجب أن تنتبه، فمن المعروف أن الأطعمة التي تحتوي على الثوم والبصل مفيدة للجسم من حيث التغذية، لكن فيما يتعلق برائحة جسمك فإن الإفراط في تناولها قد يضر بك. يمكن أن تتسبب هذه الأطعمة في رائحة جسم كريهة لفترات طويلة، اعتمادًا على مقدار هذه الأطعمة في نظامك الغذائي. كما أنها تؤثر على كيفية تفاعل العطور مع جسمك، وبالتالي فإن تغيير نظامك الغذائي أمر ضروري، لذا ضع في اعتبارك تناول مزيد من الخضار والفواكه التي لا تتسبب في رائحة غير مرغوبة.

■ اختر نوع العطر المناسب

إن اختيار العطر المناسب الذي يناسب جسمك ليس سهلًا كما يبدو، ويتطلب جهدًا للحكم عليه، وهناك المئات من العطور في السوق وقد تقع في الحيرة بينها، لذا مهما كان اختيارك تأكد من أنه يجعلك تشعر بالراحة مع نفسك، يجب أن تتمتع بحماية دائمة لمدة 24 ساعة على الأقل تضمن بقاء جسمك منتعشًا طوال اليوم.

■ رش العطر

إن كيفية رش العطر على جسمك لا تقل أهمية عن نوع العطر نفسه بغض النظر عن كلفة عطرك، إذا لم تقم برشه في الأماكن الصحيحة فلن تحصل على أقصى تأثير. يجب وضع العطور على نقاط النبض التي تجعل العطر يتكيف بشكل طبيعي مع كيمياء جسمك عندما تشعر بالحر، يتم رش العطر الجميل تلقائيًا، ويجب التركيز على نقاط النبض وهي في معصميك وظهر أذنك وخلف ركبتيك.



■ لاحظ ما ترتديه من ملابس

معظم الناس يغفلون عن مدى تأثير نسيج الملابس على الجسم، ارتداء الملابس المصنوعة من الأقمشة الخفيفة وغيرها من المواد يمكن أن يساعد على الحد من التعرق بدلا من الملابس السميكة والضيقة.

■ رش خزانة الملابس الخاصة بك

أنت لا تريد قضاء ساعات في رش كل قطعة قماش تملكها لذا فإن رش خزانة الملابس الخاصة بك هو أكثر فعالية للحصول على رائحة زكية، يمكنك القيام بذلك مرة واحدة على الأقل في الأسبوع. سيعطيك ذلك رائحة طويلة الأمد ربما لن تكون قوية جدا ولكنها هادئة وساحرة. كما أنها ستجعل ملابسك تمتزج بشكل جيد مع العطور الأخرى.

■ رش رذاذ العطر في حذائك

رش رذاذ العطر الطبيعي على الحذاء سيميزك خصوصًا بعد قضاء وقت طويل وأنت ترتدي الحذاء، ارتداء الجوارب يمكن أن يقلل فقط من الرائحة غير المرغوبة لكن لا يمكنه طمس هذه الرائحة تماما، لذا رش العطر سيكون بمثابة تعطير للقدمين وسوف يجعل رائحتك جيدة. ويستخدم عطر رذاذ الأحذية في الغالب عندما ترتدي حذاء من دون جوارب.



■ رش فرشاة الشعر

رش العطور مباشرة على شعرك ضار لفروة رأسك؛ لأنه يمكن أن يلحق الضرر بجذور شعرك، لذا من المستحسن دائما رش فرشاة الشعر لأن ذلك سيققل من التأثير الكيميائي للعطور في حين أنه سيعطي شعرك رائحة لطيفة.

■ استخدام مزيل العرق الطبيعي

هناك أنواع مختلفة من مزيلات العرق في السوق، إلا أن مزيلات الروائح المصنوعة من المكونات الطبيعية مثل زيت جوز الهند وزبدة الشيا والأملاح المعدنية تمنعك من التعرق، كما أنها خالية من المواد الكيميائية التي تجعل بشرتك تحترق مثل الألمنيوم والبارابين. مزيلات الروائح الطبيعية لا تزيل البلل ولكنها تزيل الروائح المرتبطة بالعرق، فهذا النوع يعد عطرا قويا وساحقا يحارب البكتيريا عن طريق امتصاص الروائح الكريهة.

■ خلط العطور

خلط العطور خدعة قديمة ولكن مع ذلك فإنها فعالة جدا. إذ كنت ترغب برائحة خاصة بك تستمر لفترة أطول يمكنك خلط العطور، مع الأخذ في الاعتبار أن ذلك لا يعمل بشكل جيد لجميع أنواع العطور، فقد ينتهي بك الأمر إلى المبالغة في ذلك، كل ما عليك فعله هو استخدام العطور التي تمتزج مع كيمياء الجسم.



رقائق البطاطس الصحية

هل ستحافظ على وزنك... أم ستكون

سببا في الزيادة؟

تعتبر الرقائق المقرمشة المالحة اللذيذة من بين أكثر الأطعمة الخفيفة شعبية، وعلى الرغم من أن مذاقها المميز لا يمكن إنكاره، إلا أن العديد من الرقائق المشهورة تتم معالجتها بشكل كبير ومعبأة بمكونات غير صحية، بما في ذلك السكر المضاف والألوان الاصطناعية.

في الآونة الأخيرة ظهرت الرقائق الصحية المتنوعة، ولكن هل هذه الرقائق ستحافظ على وزنك إذ استمررت بتناولها بشكل كبير؟ فالبعض يعتقد أن كل ما هو صحي قد يكون سببا في الحصول على جسم نحيف أو على الأقل المحافظة عليه.

ونشر المؤسس والرئيس التنفيذي لشركة فينسينت كيتيرتراجارن عن هذه الرقائق التي كُثرت في السنوات الأخيرة الماضية «إذا أراد المرء اختيار أحد منتجات رقائق البطاطس المتوفرة في المحلات التجارية فعليه اختيار الأصناف المخبوزة في الفرن وليس المقلية وبهذا سيشتمل المرء استهلاك كميات أقل من السعرات الحرارية والدهون، فالرقائق المقلية تحتوي على سعرات عالية».

وأضاف «لا تحتوي رقائق البطاطس المخبوزة في الفرن إلا على 120 سعرة حرارية لكل وجبة، ما يجعلها خيارا صحيا إلى المهتمين بالنظام الغذائي الصحي».

وشدد على أهمية اختيار أصناف أخرى من الرقائق كالمحضرة من البقوليات، فهذه الأنواع من الرقائق تحتوي على بعض الفيتامينات والمواد المغذية وكذلك البروتين والألياف، كما أن هذه الرقائق عموما خالية من الجلوتين وغالبا ما تكون نباتية.

ونصح بتناول الرقائق المصنوعة من مكونات غذائية كاملة ومغذية ولا تحتوي على مواد مضافة مثل الزيوت المكررة والألوان الاصطناعية والسكريات المضافة.

وحذر من كثرة تناول «الأجاس» الصحية، فكثرتها قد تسبب زيادة الوزن، وليس كما يعتقد البعض بأنها لن تكون مضرّة، فزيادتها ستزيد من السعرات الحرارية المتناولة، ما سيؤدي إلى زيادة الوزن، إذ إن تناول هذه الرقائق دون مراقبة الحصّة المتناولة سيزيد من وزنك.

وبالنتيجة، فإن تناول هذا النوع من الأطعمة بشراهة وحتى لو كان صحيا، سيكون مضرًا بصحتك وقد يؤدي إلى زيادة وزنك الذي تسعى للحفاظ عليه.



نبيل محمد رضا

وكفاحه مع مرض حثل العضلات

إعداد: حسن فضل

كان يخطو بخطواته في الحياة بكل ثبات، ويسير مستنذاً لخارطة طريق أحلامه التي ليس لها حدود. يمارس كل طقوس الحياة دون عراقيل، فقد أكمل دراسته المدرسية، وتخرج من الجامعة، والتحق بالعمل، وطموحه يتضخم في كل مرحلة، ولكن فجأة، وعلماً غفلة، تسلس إليه مرض وراثي نادر، وهو الفساد العضلي الطرفي أو حثل عضلات حزام الطرف (Limb girdle muscular dystrophy)، مرض جعله مقعداً، وأسير الكرسي المتحرك. مرض عطل كل حياته العادية.

نبيل محمد رضا أيقونة للتحدي والصبر، ولا يتقن أبجديات اليأس. عاش حياته متسلحاً بالأمل رغم قسوة الحياة، وبطش المرض، والمستقبل الغامض. كان يقتنص بقع الضوء النائية في زحمة الظلام المتوحش، وكلما أغلق باب أمامه، فتح باباً آخر. «صحتنا في البلاد» التقت نبيل ليروي قصته معاناته ونضاله، فما زال يكافح متمرداً للوصول للعلاج.



الفترة الذهبية وحياة بلا عراقيل

قضى نبيل سنينا من عمره حياة طبيعية بكل هدوء وطمأنينة، فطفولته عاشها كأى طفل، طفولة تغمرها الضحكات العابرة والشقاوة البريئة. كانت خطواته تملأ الطرقات، حيث يلهو ويلعب مع أصدقائه بكل سعادة وأمان، فلم يكن هناك ما يعكر صفو حياته. كان يمارس كل طقوس الحياة دون عراقيل، فالتحق بالمدرسة وأكمل دراسته حتى تخرج، ودخل الجامعة. كان يمارس هوايته كرة القدم مع شباب الحي والنادي وحتى بداية الجامعة. فترة يمكن أن نطلق عليها الفترة الذهبية في حياة نبيل.

التشخيص بمرض "شاركو ماري توث"

هذا الأونس والاستقرار لم يستمر، فبعد سنته الأولى في الجامعة بدأت عنده المشكلات تتوالى وتتطور، فقد كان يشعر دائماً بالحمول والتعب مع ألم في العضلات عندما يمارس أي جهد. وحين لم يجد حلاً للمشكلة سافر به والده إلى الهند سنة 1981، وأجرى فحوصات وتم تشخيص حالته على أنه يعاني من مرض "شاركو ماري توث"، وهو مجموعة من الاضطرابات الوراثية التي تسبب تلف الأعصاب، ويصيب هذا التلف في الغالب الذراعين والساقين (الأعصاب المحيطية). ويطلق على هذا المرض أيضاً اسم الاعتلال العصبي الوراثي في الأعصاب الحركية والحسية.

وعاد من الهند للبحرين، وقرر أن يتناسى المرض ويعيش حياته كما هي، فأكمل الجامعة والتحق بالعمل وتزوج.

البحث عن علاج وعملية في القدم تزيد الوضع سوءاً

بعد مرور ثلاث سنوات كان الوضع يتطور بالتدريج، كان التعب يجتاحه، فبدأ البحث عن حل آخر لمشكلته، وبعث تقاريره لألمانيا، ثم سافر في العام 1985، ولكن لم يعرفوا الحالة، وكان تشخيصهم كتشخيص الهند، ولكن أخبروه أن قدمه بها ميلان وانحراف في العضلات، ويحتاج لإجراء عملية تعديل حتى ينتظم في المشي، فقد كانت قدمه تتعرض للالتواء عند المشي.

عاد للبحرين بنفس لا تعرف اليأس، فواصل البحث عن علاج، ونفذ نصيحة الأطباء في ألمانيا، وأجرى العملية المطلوبة في المستشفى العسكري، حيث تم وضع دعامات للتثبيت؛ ولكن لم يستفد من العملية إطلاقاً، وحالته ساءت كثيراً، فتجبرير قدمه فرض عليه عدم الحركة، فبدأت تضعف العضلات والأمور تشتد سوءاً، وزاد الضمور، ففي هذه الحالات كلما جلس أكثر دون حركة تزداد سوءاً. كانت العملية سلبية، ولم ينل منه اليأس، وأصدقائه كانوا يدعمونه ويساندونه.

التشخيص في لبنان بـ «حثل العضلات»

في سنة 2002 ذهب إلى لبنان للعلاج، وهناك نصحوه بطبيب في الجامعة الأميركية ببيروت قد يساعد في علاج هذه الحالات ويمنح التطور. وهناك تم إجراء الفحوصات وأخذ عينة من العضل، واكتشفوا أنه يعاني من ضمور العضلات «فساد العضلات الطرفي» أو «حثل عضلات حزام الطرف» (Limb girdle muscular dystrophy) وهو مرض وراثي. فكان هذا هو التشخيص الصحيح لحالته بعد رحلة طويلة. وصفوا له بعض الأدوية كالستيرويد لتقوية العضلات، وقد استفاد منها فاستطاع المشي والوقوف ولكن في ذات الوقت كانت هناك مضاعفات كانتفاخ الجسم، فطلب الطبيب إيقافه لأنه سيكون خطراً على حياته، فأوقف علاج لبنان.

المرض يتوحش ولا يوجد علاج

كان يقاوم الظروف ويحاول أن يمارس حياته بشكل طبيعي ويتجاهل المشكلة. لكن المرض يزداد وحشية ووصل لمرحلة الضعف في الأيدي والأكتاف، فعرضوا عليه في العمل التقاعد بعد أن لاحظوا حالة الضعف عنده، فقد كان يستعمل العكاز في تحركاته وكان عمره 39 سنة وزوجته اضطرت للتقاعد أيضاً لتلائمه. منذ تشخيص المرض ونبيل يواصل البحث عن طريق للخلاص والعلاج، فواصل البحث في الخارج، حيث ذهب لفرنسا سنة 2009، وأكدوا الحالة والتشخيص، وكانوا صريحين بقولهم إنه لا يوجد علاج لهذا النوع من الحالات. لكن نبيل لم يستسلم وعاد للبحرين وواصل البحث وذهب إلى التشيك للعلاج الطبيعي حتى لا يعطي للعضلات فرصة للضعف والتدهور. وسافر إلى ألمانيا لعلاج الخلايا الجذعية، ولكن كانت العملية فاشلة والاستفادة كانت قليلة جدا وعادت الحالة كما كانت.

الكرسي المتحرك... الصديق الجديد

منذ أن بدأت أعراض المرض، ونبيل يقاوم متحدياً ظروفه القاهرة وجيش الألم الذي يجتاحه، ويحاول أن يستمر في حياته رغم المرض. فكان يعتمد على العكاز في تنقلاته، ولكن هذا لا يخلو من الخطورة، فإذا تعرض لإعاقة أو تعثر يسقط مباشرة، فإنه يصاب ويحتاج حينها لمساعدة للنهوض. وحدثت معه حوادث وقوع عدة، وفي إحداها وقع في المنزل وحدث كسر في القدم وتم وضع الحديد بعملية جراحية لكي يستطيع الوقوف، وتمكن من المشي بعد العملية، ولكن بصعوبة. كان يسوق السيارة، ولكن بحذر إلى أن وصل لمرحلة كانت أباديه تضعف قوتها، فقرر التوقف عن القيادة حفاظاً على حياته وحياة الآخرين. وكان يقاوم حتى ضعفت قواه حتى أصبح حبيب الكرسى المتحرك الكهربائي واعتمد عليه في تنقلاته.

الكرسي المتحرك الكهربائي أصبح قدماء اللتين يمشي بهما، واعتماده أصبح كلياً عليه في كل أمور الحياة كزيارة الأهل والأصدقاء والسوق لشراء الأغراض، ولا يستطيع الاستغناء عنه، فهو وسيلة سخرها الله له كما يقول دائماً.

الكرسي المتحرك الكهربائي لازمه منذ سبع سنوات، وأصبح صديقه وممنحه جزءاً من الحرية، فوجوده في البيت يعني أنه سيكون مقعداً ويحتاج لمساعدة في أبسط الأمور كارتداء الملابس، لذلك يفضل الخروج لينطلق بحرية، وهذا لا يخلو من عراقيل، فشوارع البحرين والأرصفت وكذلك مداخل بعض الأبنية غير مهيئة للكرسي المتحرك. ويضطر ليسير مع السيارات في الشارع مع استعمال الإنارة في الكرسي ليلاً. ولكن الوضع مختلف عندما يذهب لأوروبا حيث يجد الراحة النفسية هناك، فكل الوسائل متوافرة والشوارع مهيأة، فهناك ممر خاص للكرسي المتحرك وكذلك الأسواق والأبنية.

مواجهة صعوبة الحياة مع المرض بالتعايش والإيمان الراسخ بالله

يختتم حديثه نبيل لصحتنا بالقول «إن الحياة كلها صعبة، ولكن نحمد الله، فالإنسان ينتقل من مرحلة لأخرى. أن تكون قادر على المشي، وتجري وتذهب لأي مكان، ثم تصل لمرحلة تحتاج فيها للعصا، إلى أن تجد نفسك مقعداً، فهذا أمر صعب. ولكن أنا والحمد لله إيماني بالله قوي، ومؤمن بالله أن هذه هدية من رب العالمين، ويجب أن أتقبلها وأتعايش معها». ويضيف بكل عنفوان أن المرض لم يأخذ منه شيء ويقول «صحيح أن هناك سلبيات وإيجابيات، فالسلبيات أن تشعر بضعف وتعب وضجر وملل؛ لكنها كلها أمور طبيعية، أما الإيجابيات، فهي حب الناس وقربهم، فجميعهم معي ويساعدوني، فنحن مجتمع واع ويتفهم». وفي لحظة عرفان يتحدث بمشاعر صادقة، فيقول «زوجتي كان لها دور أساس في حياتي، فهي التي كانت تهتم بأموري من الألف إلى الياء. فلولاها بعد الله سبحانه وتعالى لا أعرف كيف سيكون مصيري». ويضيف «بناتي هم ثمرة حياتي وسندي الآخر، فهم يحاولون مساعدتي قدر الإمكان حسب ظروفهم الدراسية والعلمية».

ورسالته لأقرانه من المرضى «لا تيأسوا فالله خلقنا لكي نعيش حياتنا نعيده ونشكره على أي شيء سواء كان سلبياً أو إيجابياً، فهذه إرادة الله والإنسان يواصل حياته الطبيعية».

أمل يقهر المستحيل

ما زال نبيل يواصل البحث عن العلاج، متمرداً على وحشية المرض، يناضل وحيداً شاهراً سيف التحدي في وجه كل الظروف وجيش الألم الذي جنده هذا المرض لينال من عزيمته. هو ليس وحده في عائلته، فأخته الكبرى واثنتان من إخوانه يعانون من ذات المشكلة. هو يناضل من أجلهم جميعاً، كل الأبواب موصدة أمامه. وكلما فتح باباً يعود خائباً، ولكنه لا ينكسر، ولا يتسرب اليأس لداخله. متسلحاً بالأمل، فلا يعرف المستحيل.

نبيل مثال لأصحاب الأمراض النادرة الذين يحتاجون للدعم والاهتمام، ويؤكد ضرورة وجود منظمات تهتم بالأمراض النادرة كما هو وجود في الولايات المتحدة وأوروبا، ونتمنى أن تحظى حالته النادرة بالاهتمام.

اختصاصية العلاج الطبيعي زينب

هزمت السرطان بعد أن خطف ثلاثة من عائلتها

إعداد: حسن فضل

زينب اختصاصية علاج طبيعي في مجمع السلمانية الطبي، وناشطة في المجال التطوعي في المراكز الشبابية. هي إحدى الناجيات من سرطان الثدي، امرأة هزمت السرطان متسلحة بالله وثقتها وحسن ظنها بالله. تجربتها لم تكن نزهة، تجربة تنزف ألما، فالسرطان حصد ثلاثة من عائلتها وكاد أن يخطف والدتها. زينب هي بطلة حقيقية من أبطال المتعافين من السرطان وتجربتها بكل ما تحمله من حزن وألم جديرة بالاعتناء، ونحن في شهر التوعية بسرطان الثدي نرفع معها الشريط الوردي ونقدم تجربة زينب كنموذج يحتذى به.

حياة هادئة

كانت زينب تعيش حياة هادئة وبسيطة، متفانية في عملها اختصاصية علاج طبيعي في مجمع السلمانية الطبي، وتجد السعادة في خدمة المرضى. وهي مخلصه لعائلتها وزوجها وأبنائها، وتمنحهم كل وقتها. وتخدم المجتمع بعملها التطوعي في المراكز الشبابية. كانت تعيش حالة من الرضا التام وكأنها تملك الدنيا كلها. تعشق البحر وتستمتع من أمواجه الهادئة الاطمئنان والسكينة.

نقطة التحول والسرطان يغزو العائلة

نقطة التحول في حياة زينب بدأت مع إصابة أخيها الأصغر في العام 2012 بسرطان الغدد للمفاوية وكان عمره ١٦، فعاشت القلق والخوف حتى تعافى، ولكن السرطان عاد مجدداً إليه وتعافى مرة أخرى، ولكنه توفي بعد سنة من شفائه. ألم الفقد كان وقعه كبيرا عليها، وصدمة هزت كل حياتها وبعثرت الهدوء في داخلها، فعاشت فترة من الزمن في حداد على أخيها.

مرض السرطان عاد مجدداً لأمها هذه المرة، إذ أصيبت بسرطان الثدي العام 2014، تلك الأم التي عاشت ألم فقد ابنها كضحية لجبروت سرطان ووحشيته، ويتجدد القلق والحزن والخوف، ولكن تشافت ولله الحمد. السرطان وكأنه لا يريد أن يخرج من هذه العائلة، فمجدداً يعود مع خالتها، فأصيبت بسرطان الثدي. ويبدأ القلق والخوف وحالة من الهلع تجتاح العائلة. نصحه الأطباء بعمل فحص جينوم وتبين أن النتيجة إيجابية للسرطان فزاد منسوب الخطر فتقرر عمل فحص دوري للسرطان لكل أفراد العائلة.

صدمة الإصابة بالسرطان

كانت تتابع بشكل دوري فحوصات السرطان. في شهر يونيو 2016 كان موعد الفحص الدوري في مجمع السلمانية الطبي ولم تتمكن من حضوره، ولكن كانت تعاني من ألم شديد في الصدر، فذهبت لقسم الجراحة في اليوم التالي وفحصتها الطبيبة وطمأنتها في البداية، لكنها أصرت على ضرورة عمل أشعة فوق صوتية لوجود تاريخ عائلي.

أجرت الفحص، وانتظرت النتيجة، كانت تحمل في داخلها أملا بأنها غير مصابة، ولكن أثناء ذهابها للموعد لتعرف النتيجة وأثناء انشغال الطبيبة، شاهدت ورقة النتيجة فاقتربت ببطء وكأنها لا تريد أن تقرأ، فالقلق بدأ يتسرب مع كمية خوف وحذر، وما إن وقعت عينها على التقرير، تجمدت في مكانها وخيم صمت رهيب في داخلها وكأن الدنيا كلها توقفت، فالتقرير يثبت إصابتها بسرطان الثدي. كان صدمة كبيرة لها إذ لم تتوقع إصابتها. وأول ما تبادر لعقلها المتعب، كيف ستخبر والديها، كان موقفاً شديد الصعوبة. وحين أبلغت بهذا الخبر كان صدمة لأبويها وإخوتها وأخواتها وتأثروا كثيراً وخيم الحزن على المنزل. أما زوجها فلم يستطع استيعاب الخبر وكان غير مصدق ويردد: «هذه النتيجة خطأ... من المؤكد أنها خطأ».

وصل الخبر لخالاتها وعماتها وبناتهن وصديقاتها وزملائها في العمل والجميع متأثر ويشاركها الصدمة. كانت ترى الحب والخوف في عيون الجميع.

خيارات العلاج مطمئنة ولكنها ليست نزهة

بعد أن تم تأكيد إصابتها بسرطان الثدي، أصبح المرض واقعاً، فأولى مراحل العلاج هي الاعتراف بوجوده وليس الهروب بنكرانه. هكذا بدأ أول فصل بالمواجهة.

خيارات العلاج كانت كبيرة، والطبيبة في البحرين طمأنتها، وأعطتها خيارات متعددة للعلاج منها جراحة استئصال كلي للثدي، وكانت نسبة نجاح العملية غير مرضية، لذلك اتجهت للاستشارة خارج البحرين، فكانت نسبة النجاح والبرنامج العلاجي أفضل.





رحلة العلاج لألمانيا... والسرطان يخطف خالتها وابن عمها

تتقرر السفر للعلاج في ألمانيا فسافرت برفقة والديها. وفي ألمانيا تم إجراء الفحوصات اللازمة ووضعوا خطة العلاج. وفي أثناء وجودها هناك وصلهم نبأ وفاة ابن خالتها بسبب السرطان. وكانت قد انتهت من جميع الفحوصات، فعدت للبحرين مباشرة. كان حدثاً كبيراً في العائلة وبالنسبة لوالديها في ذلك الوقت فقد زاد منسوب الخوف والقلق من المرض.

بدأت الاستعداد للعملية وترتيب أمور بيتها وأولادها والعمل، وسافرت مجدداً لألمانيا وتم إجراء عملية الاستئصال ومن ثم العلاج الإشعاعي، وفي أثناء وجودها هناك وصلهم خبر وفاة خالتها بالسرطان. فرجعت والدتها للبحرين وظلت مع والدها. كان الخبر مؤلماً خصوصاً أنها في رحلة علاج، ما جعل الهواجس تتفاقم والخوف يتضخم. ظلت بعدها شهراً في ألمانيا من غير والدتها فيما كان الوضع مرعباً ومربكاً في العائلة مع قلق وصدمة من وفاة خالتها وخوفهم على حياتها.

العودة للبحرين والعلاج الكيميائي

عادت للبحرين لتكمل العلاج الكيميائي في قسم الأورام بمجمع السلمانية الطبي. وتصف القسم بأنه منظم ومن أفضل الأقسام وألطف الممرضات، وقد كان وجود نخبة من هؤلاء الممرضات بمثابة البلمس ويخفف كل الألم، فالعلاج الكيميائي كان متعباً ويشعر المريض أنه في حرب ويجب أن ينتصر فيها، ولكن من جانب آخر كان العلاج الكيميائي فعالاً معها وهذا يعني أن جسمها يستجيب له. وتقارن بين العلاج الإشعاعي والكيميائي بالقول إن العلاج الإشعاعي كان سهلاً مقارنة بالكيميائي و فقط في الجلسات الأخيرة بدا عليها التعب. ولكنه كان منظماً جداً وذا كفاءة عالية.

أثر السرطان على حياتها الأسرية والاجتماعية

حياتها الأسرية كانت مستقرة والجميع يغمرها بالحب والمشاعر الصادقة وزوجها كان الداعم الأكبر لها ويتألم لألمها ويقوي عزيمتها لمواجهة هذا المرض ويدل كل الصعاب ويسهر معها حين تتألم. أما حياتها الاجتماعية فقد تأثرت بالمرض كثيراً، فعاشت عزلة عن العالم محاولة ألا تخالط أحد في ذروة التعب والألم ولكن أهلها وصديقاتها لم يتخلوا عنها فكانوا العون والسند.

حياة ما بعد التشافي وترسيات السرطان

السرطان غير حياتها للأبد، فشعرت بقيمة كل لحظة تعيشها وبحب متدفق نحو أهلها وصديقاتها. وعرفت شعور الألم الذي يشعر به مريض السرطان ونظرتها إليهم تغيرت، وعرفت ما يعانون. تشافت من السرطان، ولكنه سلب منها الصحة، فلم تعد كما كانت وتشعر بالتعب مع كل جهد. كما سلب منها الطمأنينة، فهاجس الخوف أن يخطفها الموت عن أولادها في أي لحظة. ولكن في المقابل منحها القوة، فهي تستطيع تحدي المرض وأصبحت تنظر للأمور الحياتية بنظرة واقعية وتقديرية بشكل أفضل من السابق. منحها حب كبير لزوجها وأهلها وصديقاتها فأصبحت مدينة لهم على الدعم الكبير لها أثناء المرض.

لحظات الضعف

تضيف زينب وتتعترف أن هناك لحظات ضعف لا بد منها وتشتد مع لحظات الألم الذي لا يحتمل، وحين تأتي الممرضة لوضع الدواء الكيميائي، وحين حضور الأهل وأختها وزوجها وهي ستسافر لألمانيا للعلاج وحين يتحدثون معها أثناء وجودها في ألمانيا للعلاج كانت تقرأ خوفهم وألمهم ويتناهبها شيء من الضعف لحالهم. والأكثر حين تحدث أولادها وهي بعيدة عنهم في العلاج.

كلمة لمرضى السرطان

وتختتم بكلمة لمرضى السرطان: تمسكوا بالأمل، ولا تتخلوا عن حياتكم تحت أي ظرف، تشبثوا بالحياة، فالمرض وضع مؤقت وينتهي وتعود حياتنا كالسابق وأفضل. وتضيف: كان عندي ثقة بالله، ومن ثم الفريق الطبي الذي عالجنني، فخطته كانت واضحة ونطبقها خطوة خطوة، ولا أنسى الدعم النفسي من زوجي وأهلي وأصدقائي.



استشاري الطب النفسي

د. حسن فضل

نوبات الهلع مرتبطة ارتباطا وثيقا بشرب المنبهات

تجلس على مكتبك في العمل، فجأة تشعر بالخوف الشديد، حتى تبدأ معدل ضربات قلبك تزداد شيئاً فشيئاً، لتشعر بضيق في التنفس، إنها دقائق بسيطة، لكنها ستقلقك طويلاً، قد يصفها الآخرون بأنها عارض بسيط، إلا أنها ليست كذلك بالنسبة لك، فأنت كنت تعتقد بأن هذه



الأعراض ستقضي على حياتك.

خوفك الشديد، ضيق تنفسك، زيادة معدل ضربات قلبك وكل ما عانيته في ذلك الوقت كان عبارة عن نوبة هلع غير مبررة، إذ في كثير من الأحيان ليس لها أسباب، فقد تكون باغتتك فجأة عندما كنت تمارس نشاطاتك اليومية ولم تكن قد تعرضت لها يثيرها، وقد تختلف قسوتها باختلاف شدة نوبة الهلع التي أصبت بها.

كثيرون معرضون لمثل هذه النوبات، إلا أن شدتها تختلف من شخص لآخر. «صحتنا في البلاد» التقت استشاري الطب النفسي وطب النفس الجسدي في مركز ابن حيان الطبي د. حسن فضل، لمعرفة مزيد من التفاصيل عن نوبات الهلع، وفيما يلي نص اللقاء...

أعراض جسدية من أهم ما تشعر به أثناء
النوبة... فما هي؟

ما هي نوبات الهلع التي يصاب بها البعض؟

نوبات الهلع هي نوبات مرتبطة ارتباطاً مباشراً أو غير مباشر بضغوطات مختلفة تصيب الفرد، حتى وإن لم يع الإنسان ذلك ولم تظهر هذه الضغوطات على السطح، إلا على شكل هذه النوبات، وما يميزها أنها شعور مفاجئ بالخوف والقلق ويكون لفترة محددة، وتكون مفاجئة، فقد لا يكون الشخص قد تعرض لموقف، فقد يكون يمارس نشاطه الاعتيادي اليومي ويفاجأ بمجموعة من الأعراض معظمها أعراض جسدية مع شعوره بالقلق والخوف المرتبط بالأعراض الجسدية التي يمر بها في الوقت ذاته، وتستمر لدقائق معدودة وقد تصل مدتها إلى عشرين دقيقة، إلا أنها قد تكون مرعبة للشخص، فهو يعتقد أنه على وشك الموت خلال هذه الدقائق. يذكر أن الأعراض الجسدية هي الأبرز خلال النوبة وهي التي تدفع المريض لطلب العلاج.

نوبات الهلع بحد ذاتها ليست مرضاً، إلا أنها في بعض الأحيان قد تكون مرتبطة بأمراض أخرى، فالشخص قد يعاني من أحد اضطرابات المزاج

كالإكتئاب أو من أحد أمراض القلق، لذا يجب تقييمه بدقة، كما أن هذه النوبات قد تكون نتيجة أمراض جسدية مصاب بها الإنسان كاختلال في الغدة الدرقية أو فقر الدم على سبيل المثال. في بعض الأحيان تصنف نوبات الهلع كمرض، وذلك في حال عدم العثور على سبب نفسي أو عضوي خصوصاً إذا وصل الإنسان لمرحلة الخوف من هذه النوبات، إذ إن هذه النوبات تنتهي بعد فترة قصيرة، إلا أن المريض يدخل في مرض نوبات الهلع، إذ يبدأ الإنسان بالشعور بالخوف من هذه النوبات ما يجعله في دائرة مغلقة خوفاً من هذه النوبات، وقد يتكيف الإنسان معها بشكل سلبي عندما يقرر الانعزال أو يشعر بالخوف الدائم من التعرض لها في أي وقت.

ولا بد من معرفة أن نوبات الهلع التي تتكلم عنها تختلف عن أمراض نفسية أخرى كالقلق الاجتماعي أو الوسواس القهري وغيرها، عند من يعانون من أمراض أخرى تصاحبها نوبات هلع مرتبطة بطبيعة المرض.

نوبات الهلع ليست مرضاً لكنها قد ترتبط بأمراض أخرى

تغيير بعض العادات السلبيّة سيحد من النوبات فبادر لتغيير أسلوب حياتك

ما الشعور الذي ينتاب المريض عند الإصابة بهذه النوبات؟

الشخص المصاب بنوبات الهلع قد يشعر بأنه على وشك الموت بسبب الأعراض الجسدية التي يصاب بها خلال النوبة، ويكون معذوراً في هذه الحالة، فقد يعتقد بأنه مصاب بأمراض عضوية قد تؤدي بحياته، إلا أن نتائج تشخيص الأطباء تكون مغايرة لاعتقاده، إذ إنه يكون سليماً جسدياً، ليبدأ بعدها في الدخول في دائرة مغلقة من التفكير لمعرفة سبب ما حدث له خلال نوبة الهلع الذي كان يعتقد بأنها كانت ستقضي عليه.

هل شهدنا ارتفاعاً في الإصابة بنوبات الهلع مع جائحة كوفيد 19؟

نعم، فبشكل عام ارتفعت نسبة أعراض الاكتئاب والقلق بأنواعها أثناء الجائحة، وقد لاحظت في عيادتي زيادة أعداد المراجعين المصابين بنوبات الهلع، وهذا يعد منطقياً بسبب الضغوط المختلفة في هذه الفترة وأيضاً قد يرجع إلى الزيادة في نسبة حدوث الأمراض النفسية المختلفة بسبب الجائحة سواء للمصابين أو حتى غير المصابين بالفيروس.

هل يمكن السيطرة على نوبات الهلع، وكيف يكون ذلك؟

بداية نؤكد أن من الضروري وجود تقييم للمريض الذي يصاب بنوبات الهلع، لمعرفة ما إذا كان مصاباً باكتئاب أو قلق أو غيرها من الأمراض النفسية، كما أن من المهم معرفة ما إذا كان هناك أمراض جسدية كاختلال في الغدة الدرقية أو اختلال الأملاح الذي قد يؤدي إلى حدوث هذه النوبات.

معرفة الأسباب جزء من خطة العلاج، ولكن حتى إن لم يكن هناك سبب واضح فإن أهم نقطة وعبرها نصف العلاج هي الحصول على التشخيص والشرح الوافي للمريض عن معنى نوبات الهلع وطمأننته. كما أن من الضروري معرفة أسلوب الحياة للشخص إذ قد يكون سبب الإصابة بهذه النوبات، فعدم الاسترخاء والنوم بشكل كافٍ وشرب المنبهات ومشروبات الطاقة يحفز من هذه النوبات، لذا دائماً نوصي المصابين بهذه النوبات بضرورة الاسترخاء وممارسة تمارين التنفس البطيء، وممارسة رياضة المشي البسيط، النوم بشكل كافٍ، مع الابتعاد عن المنبهات والأعشاب التي تحتوي على هذه المنبهات إذا إنها تحفز من الإصابة بهذه النوبات، فتغيير أسلوب الحياة يساهم بكل كبير في التخفيف من هذه النوبات.

ونلجأ كأطباء في كثير من الأوقات إلى صرف أدوية مضادات الاكتئاب، إذ إنها آمنة وفعالة لنوبات الهلع، خصوصاً إذا استخدمت بالشكل الصحيح، وقد تشكل فارقاً كبيراً في حياة الشخص سواء الاجتماعية أو العملية فمثلاً راجعني مرضى عدة اضطروا للاستقالة من أعمالهم أو ترك منزل الزوجية بسبب هذه النوبات ولم يكونوا على علم بالتشخيص أو على بوجود علاج لهذه الحالة. وعند الالتزام بهذا البرنامج العلاجي قد تختفي نوبات الهلع بشكل كامل وقد لا تعود مرة أخرى.

ماذا يحدث إلى الإنسان عندما يصاب بهذه النوبة؟

يكون الإنسان في حالة خوف شديد حتى أنه يبدأ الاعتقاد بأنه على وشك الموت، كما أن مجموعة صغيرة من المصابين بالنوبة يصابون بانفصال عن الواقع، إذ يشعر المصاب بأن ما يحدث غير حقيقي حتى أنه يكون مبتعداً عن الوضع العام الذي هو موجود فيه وذلك نتيجة لما يحدث.

ما يحدث أن الإنسان لديه آلية للدفاع في الجهاز العصبي السمبثاوي، ولأن هناك نوعين للجهاز العصبي في الإنسان النوع الأول الحركي الواقع تحت سيطرة الشخص والثاني هو الآلي وأحد أهم أجزائه هو الجهاز السمبثاوي الذي يقوم بتحفيز بعض الأعراض مثل الخوف وتسارع دقات القلب وغيرها من الأعراض، ونتيجة هذا التحفيز يصاب الإنسان بأعراض تجعله يبدو وكأنه يواجه مخاطر حقيقية تتطلب منه الدفاع عن نفسه حتى يبدأ بالشعور بتسارع دقات القلب وصعوبة في التنفس وغيرها.

ما أعراض نوبات الهلع، ومتى يمكن أن تحدث هذه النوبات؟

قد تحدث النوبة في أي وقت، وعند حدوث النوبة يصاب الإنسان بالقلق والخوف من الموت وغالباً تكون الأعراض الجسدية أكثر من الأعراض النفسية، إذ يواجه الإنسان صعوبة في التنفس، أو تسارع دقات القلب، عدم اتزان، ألم في المعدة، الدوخة، التعرق وبعض الأعراض الأخرى، وعند توافر بعض من هذه الأعراض يكون الإنسان قد دخل في نوبات الهلع، هذه الأعراض تستمر لدقائق معدودة، إلا أن المصاب بالنوبة قد يشعر أنها مستمرة طوال اليوم بسبب خوفه من هذه النوبة وما حدث خلالها، وخوفه من تكرارها مستقبلاً، ما يستدعي في كثير من الأحيان ترده على المستشفيات بحثاً عن العلاج الجسدي للأعراض التي قد تعرض لها أثناء النوبة، وقد تتكرر زيارته إلى الأطباء من مختلف التخصصات ظناً منه أنه يعاني من أمراض جسدية، وفي حال أثبتت الفحوصات عدم وجود مشكلة جسدية يبدأ دورنا في تشخيص المريض.

أسبرين وأفيلوماب معًا... علاج مناعي لمريضات سرطان الثدي



تختبر دراسة جديدة مبتكرة ما إذا كان إعطاء الأسبرين، الذي يشيع استخدامه لتسكين الآلام جنبًا إلى جنب مع العلاج المناعي عقار أفيلوماب، يمكن أن يحسن فعاليته للأشخاص المصابين بسرطان الثدي، عند استخدام الأسبرين والأفيلوماب معًا، يمكن أن يمنع الناس من الموت بسبب هذا المرض.

ويتم تمويل التجربة السريرية من قبل برنامج «Breast Cancer Now Catalyst Program»، الذي يهدف إلى تسريع التقدم في بحوث سرطان الثدي ذات المستوى العالمي من خلال الابتكار والتعاون، وكجزء من البرنامج، قدمت شركة Pfizer تمويلًا لبرنامج Breast Cancer Now من خلال منحة بحثية طبية مستقلة ومنحت باحثي المؤسسة الخيرية إمكان الوصول إلى العديد من أدوية Pfizer.

ثلاث مجموعات تخضع للدراسة

يتفاهل العلماء، فإذا نجحت التجربة، يمكن أن تمهد الطريق لخيارات العلاج الجديدة المطلوبة بشكل عاجل لـ 8000 امرأة تم تشخيصهن بسرطان الثدي السلبي الثلاثي في المملكة المتحدة كل عام، وهو نوع أقل شيوعًا ولكنه غالبًا أكثر عدوانية من سرطان الثدي ويؤثر بشكل غير متناسب على النساء الأصغر سنًا، وسرطان الثدي السلبي الثلاثي ينقسم إلى مجموعة متنوعة من سرطانات الثدي التي تفتقر إلى الجزيئات الثلاثية المستخدمة لتصنيف المرض: مستقبلات هرمون الاستروجين ومستقبلات البروجسترون ومستقبل عامل نمو البشرة البشري، بينما تم استخدام هذه الجزيئات بنجاح لتطوير مجموعة متنوعة من العلاجات المستهدفة لأنواع أخرى من سرطان الثدي، فإن غيابها في سرطان الثدي السلبي الثلاثي يعني أن خيارات العلاج لهذا النوع تقتصر عادةً على مجموعة من الجراحة والعلاج الكيميائي والعلاج الإشعاعي، ويمكن أن تأتي مع آثار جانبية مرهقة.

التحكم في نمو "ورم الفئران"

ويمكن للخلايا السرطانية التهرب من جهاز المناعة للبقاء على قيد الحياة، لكن العلاجات المناعية هي أدوية تساعد جهاز المناعة على التعرف على الخلايا السرطانية ومهاجمتها، تستخدم بعض العلاجات المناعية بالفعل في العلاج الثانوي الثلاثي السلبي لسرطان الثدي، لكنها لا تصلح للجميع، وأظهرت البحوث السابقة أن إقران دواء من العلاج المناعي مثل أفيلوماب مع الأسبرين يساعد في التحكم في نمو الورم في الفئران بشكل أكثر نجاحًا من أدوية العلاج المناعي وحدها، لذلك قد يساعد مزيدًا من الأشخاص على الاستفادة من هذا العلاج.



ما قصة الخلية العملاقة وعلاقتها بسرطان الثدي الثلاثي السلبي؟

سرطان الثدي هو أحد أنواع السرطان القليلة التي يتوافر لها اختبار فحص فعال عبر تصوير الثدي الشعاعي، وتستخدم أيضًا فحوصات التصوير بالرنين المغناطيسي والموجات فوق الصوتية وفحوصات الثدي السريرية للكشف عن سرطان الثدي، ولكن ليس كأدوات فحص روتينية، ووفق ذلك، فإن الدراسات الجارية في طرق تحسين الخيارات الحالية للكشف عن سرطان الثدي، تخلق من خلال التطورات التكنولوجية في التصوير فرصًا جديدة للتحسينات في كل من الفحص والاكتشاف المبكر.

اكتشافها في النساء اللائي تم فحصهن لمدة 5 سنوات مع التصوير الشعاعي للثدي ثلاثي الأبعاد مع العدد، الذي تم اكتشافه في النساء اللائي تم فحصهن بـ 2-د التصوير الشعاعي للثدي، لكن هناك شاغلان في فحص سرطان الثدي، كما هو الحال في جميع فحوصات السرطان، هما احتمال تشخيص الأورام التي لن تهدد الحياة (التشخيص الزائد)، وإمكان تلقي نتائج اختبار إيجابية كاذبة؛ نظرًا لأن علاج السرطان أصبح فريدًا بشكل أكبر، ويبحث العلماء عن طرق لتخصيص فحص سرطان الثدي، ويدرسون طرق الفحص المناسبة لمستوى الخطر لكل امرأة والتي تحد من احتمالية الإفراط في التشخيص.

تخليق «الثدي المقطعي»

ويشير الباحثون في المعهد الوطني للسرطان بالولايات المتحدة الأمريكية إلى أن إحدى التقنيات الجديدة هي التصوير الشعاعي للثدي ثلاثي الأبعاد، والذي يطلق عليه أيضًا تخليق الثدي المقطعي، ويأخذ هذا الإجراء صورًا من زوايا مختلفة حول الثدي ويبينها في صورة ثلاثية الأبعاد، وعلى الرغم من توافر هذه التقنية بشكل متزايد في المراكز الطبية، إلا أن من غير المعروف ما إذا كانت أفضل من التصوير الشعاعي ثنائي الأبعاد للثدي القياسي لاكتشاف السرطان في مرحلة أقل تقدمًا.

الفحص المناسب لمستوى الخطر

يقوم المعهد الوطني لبحوث السرطان بتمويل تجربة فحص عشوائية للثدي على نطاق واسع، عبر تجربة فحص التصوير الشعاعي للثدي لمقارنة عدد السرطانات المتقدمة التي تم

علماء: هدف علاجي واعد لمواجهة الشكل العدوانى لسرطان الثدي

الكثير من الأمل للمرضى

في سرطان الثدي الإيجابي يتم التعبير عن جين يسمى HER2 الذي يعزز الشكل العدوانى للمرض، ويصيب 20 في المئة من النساء المصابات بسرطان الثدي في كندا، والنوع الفرعى الإيجابى HER2 يرتبط بسوء التشخيص، وكما هو معروف فإن ما يهدد حياة غالبية مرضى السرطان هو قدرة الخلايا السرطانية على الانتشار وبالتالي الانتقال إلى الأعضاء الأخرى، ما قد يتداخل مع وظائف الجسم الحيوية. وعلى نحو متزايد، ولد الطب الشخصى الكثير من الأمل للمرضى الذين يعبرون عن الجين HER2، لكن الانتكاسات متكررة فى العديد. والعلاج المناعى هو وسيلة مهمة لعلاج هؤلاء المرضى المقاومين للأدوية، ولكن حتى الآن مع القليل من الفوائد الظاهرة، ونتيجة لذلك يحاول الباحثون تعميق فهمهم للبيئة المناعية للأورام وبالتالي استهداف العلاجات بشكل أفضل وأولئك الذين من المرجح أن يستجيبوا لها.

أورام أكثر عدوانية

ومن هذا المنطلق، درس فريق Côté ظاهرة مهمة فى الأورام الصلبة تسمى نقص الأكسجة، حيث يتجلى نقص الأكسجة فى نقص الأكسجين الناجم عن النمو السريع للورم، ويؤدي إلى إنتاج النقائل وضعف جهاز المناعة ومقاومة العلاج، وباختصار، من خلال جعل الأورام أكثر عدوانية مع الحد من قدرة الجسم على الدفاع عن نفسه، فإن نقص الأكسجة يعزز تطور السرطان، الذى يمكن أن يكون قاتلاً للمصابين، وفى نموذج ما قبل الإكلينيكي، حدد فريق IRCM بروتيناً يسمى AXL يكون عمله ضرورياً لحدوث نقص الأكسجة، من خلال منع عمل هذا البروتين فى الورم، وباستخدام تقنيات جديدة مختلفة لاحظ الفريق تعافى الأوعية الدموية وتنشيط البيئة المناعية للورم، كما أدى منع عمل الورم إلى تقليل قدرته على الانتشار فى الأعضاء الأخرى.

بيئة لعلاجات أفضل

ويعتقد الباحثون أن إمكانات هذه الدراسة أكثر أهمية؛ لأنها تفتح الطريق لمزيد من البحث عن هذا الموضوع من منظور مختلف مجالات البحوث الطبية الحيوية، يقولون إن تبادل الخبرات أثبت جدارته مرة أخرى، وفق كوتيه «واجه الطب الشخصى المتطور فى علم المناعة مقاومة كبيرة من هذا النوع من السرطان ولدينا الخبرة فى البحوث الجزيئية للمساعدة فى التغلب على هذه العقبات. لم نسلط الضوء فقط على آلية مركزية لعمل بعض الأورام الأكثر خطورة، ولكن من خلال القيام بذلك، كشفنا أيضاً عن طريقة لخلق بيئة تفضي إلى علاجات أكثر فاعلية».

علاجات أفضل لسرطان الثدي الإيجابي فى متناول اليد، بفضل البحث الجديد الذى أجراه فريق بقيادة البروفيسور جان فرانسوا كوتيه بجامعة مونتريال فى منظمة الهيكل الخلوى ووحدة بحوث الخلايا فى معهد مونتريال للبحوث السريرية، ونشر فى مجلة الأكاديمية الوطنية الأمريكية للعلوم، والبحث الجديد الذى أجرته ماري آن جوييت، طالبة الدكتوراه فى مختبر Côté، يكشف عن هدف علاجي واعد للغاية لمواجهة سرطان الثدي الإيجابي.

مستشفى عوالي

يحصل على شهادة الاعتماد الماسي من الهيئة الوطنية لتنظيم المهن والخدمات الصحية



قام رئيس مجلس الإدارة التنفيذي لشركة نفط البحرين (بابكو) داود نصيف صباح الأحد 3 أكتوبر 2021 بزيارة مستشفى عوالي لتهنئة أعضاء الكادر الطبي في المستشفى بمناسبة حصول المستشفى على شهادة الاعتماد الماسي في الخدمات الصحية، وهو ما يمثل أعلى تصنيف لشهادة الاعتماد من قبل الهيئة الوطنية لتنظيم المهن والخدمات الصحية. وخلال الزيارة، التقى نصيف بأعضاء الفريق الطبي، برئاسة

رئيس الأطباء بمستشفى عوالي طارق حميد، وقدم إليهم التهنئة بهذا الإنجاز في المجال الطبي. وأوضح «إننا نشعر بكل الفخر والاعتزاز بهذا الإنجاز الجليل الذي يأتي اعترافاً وتقديراً لنجاحنا المشرف في تحقيق ما يربو على 95 في المئة من متطلبات الاعتماد المقررة، ما أهلنا عن جدارة واستحقاق للحصول على شهادة الاعتماد الماسي».

واختتم نصيف حديثه «يتم منح هذه الشهادة كل ثلاث سنوات. ففي العام 2017، حصلنا على الاعتماد البلايني، وفي العام 2021 حصلنا بحمد الله على الاعتماد الماسي، وهو أعلى تصنيف في درجات الاعتماد، الأمر الذي يعكس بوضوح التزامنا الجاد والمتواصل بتقديم أرقى وأفضل الخدمات الصحية التي تتسم بالأمان والجودة العالية لجميع أفراد المجتمع في مملكتنا الغالية».

يشار إلى أن شهادة الاعتماد التي تمنحها الهيئة الوطنية لتنظيم المهن والخدمات الصحية تعد بمثابة الأداة الفعالة في تقييم أداء المستشفيات والمراكز الصحية فيما يخص تطبيق المستويات المقررة، ورصد ومتابعة أليات التنفيذ بشكل دوري منتظم؛ من أجل تحسين منظومة الرعاية الصحية والارتقاء بها وفق الغايات المرجوة.



جميلة السلطان تفوز بميدالية تابعة للمجلس الأسترالي للمعايير الصحية

تقديرًا لجهودها المتميزة في تطوير جودة وسلامة الخدمات الصحية على المستوى العالمي، فازت د. جميلة السلطان بجائزة ميدالية ACHS International التابعة للمجلس الأسترالي للمعايير الصحية. وتأتي الميدالية لتكريم المساهمات المتميزة للأفراد في تحسين جودة وسلامة خدمات الرعاية الصحية الدولية، حيث يعتبر وسام ACHS International المرموق منصة قوية لتكريم الشخصيات ذات الأداء العالي في مجال الرعاية الصحية.

الصحة: نقل جميع الخدمات التي يتم تقديمها في مركز البحرين الدولي للمعارض والمؤتمرات إلى مستشفى البحرين الدولي ومجمع سترة

في إطار مواصلة الجهود بما يتماشى مع متطلبات المرحلة الحالية من مسار التعامل مع فيروس كورونا، أعلنت وزارة الصحة عن نقل جميع الخدمات التي يتم تقديمها بمركز البحرين الدولي للمعارض والمؤتمرات الخاصة بالتصدي لفيروس كورونا (كوفيد 19)، حيث تم نقل المركز الطبي الذي يقدم خدمات الرعاية الصحية الأولية والثانوية للحالات القائمة والخاضعة للعزل المنزلي إلى مستشفى البحرين الدولي، في حين تم نقل التطعيمات من قاعات مركز البحرين الدولي للمعارض إلى مجمع سترة التجاري، وذلك بما يتماشى مع مستجدات مسارات التصدي للفيروس.

وقالت الوزارة إنه تم الانتهاء من تجهيز مستشفى البحرين الدولي بجميع التجهيزات الطبية اللازمة لمعالجة ومتابعة الحالات القائمة الخاضعة للعزل المنزلي عند ظهور أعراض تتفاوت بين البسيطة والمتوسطة الشدة. إذ سيضم المستشفى قسم للعيادات الخارجية وقسم للإقامة القصيرة.

ودعت وزارة الصحة جميع الحالات القائمة الخفيفة والمتوسطة الخاضعة للعزل المنزلي والتي تحتاج للعناية الصحية التوجه مباشرة إلى مستشفى البحرين الدولي دون الحاجة للاتصال بالرقم 444، مؤكدة الاستعداد التام لاستقبال وتحويل الحالات القائمة من وإلى المستشفى.

كما أكدت الوزارة استمرار خدمات التطعيم بالمراكز الصحية يوميًا، والعمل مستمر حتى الوصول للأهداف المنشودة للحملة الوطنية للتطعيم وتحقيق المناعة المجتمعية وأعلى درجات الأمن الصحي بمملكة البحرين. وأضافت الوزارة أن مملكة البحرين ماضية في تطوير بروتوكولات التطعيم ضمن الحملة الوطنية للتطعيم بحسب البروتوكولات العالمية المعتمدة؛ من أجل الحفاظ على صحتهم وسلامتهم من خلال اكتساب المناعة ضد الفيروس، مشيدة بالدور المسؤول من جميع المواطنين والمقيمين ممن تلقى التطعيم حفاظًا على صحتهم وصحة من حولهم، منوهة باستمرار آلية التسجيل للتطعيم عبر الموقع الإلكتروني المخصص لفيروس كورونا (healthalert.gov.bh) أو تطبيق «مجتمع واعي»، حيث يمكن الاطلاع على البيانات الخاصة بكل تطعيم والفئة المؤهلة لأخذه من قبل الجميع.

الأمين العام للأمم المتحدة

يحث على جعل الصحة العقلية أولوية في جميع المجالات

أكد الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش أنه يجب النظر إلى الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي على أنهما جزء لا يتجزأ من جميع البرامج الإنسانية وبرامج بناء السلام والتنمية في جميع أنحاء الأمم المتحدة. وذكر أنطونيو غوتيريش ذلك خلال حدث رفيع المستوى بشأن تدخلات الصحة العقلية في بناء السلام في حالات النزاع والأوضاع الإنسانية. وقال «الضعف ومشكلات الصحة العقلية هي جزء من تجربتنا البشرية الجماعية ويجب التعامل معها بجدية مثل قضايا الصحة البدنية، بما في ذلك أثناء حدوث جائحة عالمية».

وأضاف «الأشخاص الذين عانوا من خسائر وهجمات وانفصال أسري وعنف قائم على النوع الاجتماعي، يتحملون المظالم والجروح التي يمكن أن تديم تكرار العنف ودوراته». وكان الهدف من الحدث رفيع المستوى الذي عقد، مناقشة النجاحات في هذا المجال، وتبسيط الضوء على أفضل الممارسات وتحديد طريقة للمضي قدما يمكن تطبيقها على جميع مجالات عمل الأمم المتحدة. وأثنى الأمين العام على عمل الفريق المرجعي للجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات للصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي، الذي طور مجموعة واسعة من الموارد أثناء الجائحة، والتي ترجم بعضها إلى أكثر من 140 لغة. كما شجع المانحين والحكومات والوكالات الإنسانية على توسيع نطاق استثماراتهم في مجال الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي، قائلًا إنه «مكون حيوي في دعم المجتمعات المسالمة والمرنة والشاملة».

وقال المدير العام لمنظمة الصحة العالمية «نأمل في يوم من الأيام أن تنتهي جائحة كوفيد 19، إذ إن هناك حاجة ماسة إلى الاستثمار والعمل لتعزيز الصحة العقلية». وأوضح رئيس منظمة الصحة العالمية أن «المبادرات الإنسانية ومبادرات بناء السلام التي تدمج الصحة النفسية، مثل تلك التي تم إبرازها من نيجيريا وإثيوبيا وجنوب السودان والفلبين ودول أخرى، هي أمثلة رائعة على ما هو ممكن».



خطة اللقاحات ستقضي على جائحة كورونا

كرّر الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش دعوته لخطة تطعيم عالمية ضد فيروس كورونا الجديد (كوفيد 19) لتعزيز إنتاج اللقاحات وحصول الملايين عليها خلال الأشهر المقبلة، تماشيا مع توصيات منظمة الصحة العالمية. وفي حديثه خلال قمة عن الجائحة العالمية، استضافها رئيس الولايات المتحدة جوزيف بايدن، شدد الأمين العام للأمم المتحدة على أن هذه الخطوة ليست عملا خيريا، بل مصلحة ذاتية. وقال في الاجتماع الذي عقد افتراضيا "لقد فشل الأمن الصحي العالمي حتى الآن، ليلعب عدد الوفيات 4.5 مليون وفاة، وما يزال العدد في ازدياد. لدينا لقاحات فعالة ضد كوفيد 19. يمكننا إنهاء الجائحة". وواصل الأمين العام الضغط من أجل خطة تطعيم عالمية، معربا عن أمله في أن تكون القمة الأميركية "خطوة في هذا الاتجاه".

وتدعو خطته إلى مضاعفة إنتاج اللقاح على الأقل لضمان توزيع 2.3 مليار جرعة بشكل عادل من خلال مبادرة التضامن العالمية بشأن اللقاحات، كوفاكس. والهدف هو الوصول إلى 40 في المئة من الناس في جميع أنحاء العالم بحلول نهاية هذا العام، و70 في المئة في النصف



« الصحة العالمية»: جائحة كورونا ستفاقم من عوامل الخطر المرتبطة بالانتحار

شددت منظمة الصحة العالمية على ضرورة إعطاء الأولوية لبرامج الوقاية من الانتحار، بعد مرور 18 شهرا من تفشي جائحة كورونا. جاء ذلك بمناسبة اليوم العالمي لمنع الانتحار، الذي احتفال به العالم في سبتمبر الماضي. وتشير الدراسات إلى أن الأزمة الصحية العالمية أدت إلى تفاقم عوامل الخطر المرتبطة بالسلوكيات الانتحارية، مثل فقدان الوظيفة، والصدمات النفسية أو سوء المعاملة، واضطرابات الصحة العقلية، والعوائق التي تحول دون الحصول على الرعاية الصحية. وقال رئيس وحدة الصحة العقلية في منظمة الصحة للبلدان الأميركية

أكثر من 55 مليون شخص مصابون بالخرف

ذكر تقرير حالة الاستجابة الصحية العامة للخرف في العالم، الذي أصدرته اليوم منظمة الصحة العالمية، أن عدد المصابين بالخرف أخذ في الارتفاع، إذ تقدر منظمة الصحة العالمية أن أكثر من 55 مليون شخص (8.1% من النساء و5.4% من الرجال فوق سن 65 عاما) مصابون بالخرف. ويتوقع أن يرتفع هذا العدد إلى 78 مليون بحلول العام 2030 وإلى 139 مليون بحلول العام 2050.

ويشير تقرير «حالة الاستجابة الصحية العامة للخرف في العالم» إلى أن ربع بلدان العالم فقط لديها سياسة أو إستراتيجية أو خطة وطنية لدعم الأشخاص المصابين بالخرف وأسرهم. ويقع نصف هذه البلدان في الإقليم الأوروبي لمنظمة الصحة العالمية، فيما يتوزع النصف الآخر منها بين الأقاليم الأخرى. وحتى في أوروبا، توشك المدة التي تغطيها العديد من تلك الخطط على الانقضاء أو انتهت بالفعل، ما يشير إلى الحاجة إلى تجديد الالتزام من الحكومات.

ويتسبب الخرف في مجموعة متنوعة من الأمراض والإصابات التي تؤثر على الدماغ، مثل مرض الزهايمر أو السكتة. ويؤثر الخرف على الذاكرة وسائر الوظائف الإدراكية والقدرة على أداء المهام اليومية. وتعد الإعاقة المرتبطة بالخرف السبب الرئيس في ارتفاع التكاليف المتعلقة بالمرض. وتشير التقديرات إلى أن التكلفة العالمية للخرف ناهزت 1.3 تريليون دولار في العام 2019. ويتوقع أن ترتفع التكلفة إلى 1.7 تريليون دولار بحلول العام 2030، أو 2.8 تريليون دولار باحتساب الزيادات في تكاليف الرعاية.

وقال المدير العام لمنظمة الصحة العالمية تيدروس أدنوم غيبريسوس «يحرم الخرف ملايين البشر من ذكرياتهم واستقلالهم وكرامتهم، بل يحرمنا نحن أيضا من أشخاص نعرفهم ونحبهم». وأضاف قائلا «العالم يخذل المصابين بالخرف، وهذا يؤلمنا جميعا. فقبل أربع سنوات، اتفقت الحكومات على مجموعة واضحة من الغايات لتحسين رعاية المصابين بالخرف. بيد أن الغايات وحدها لا تكفي. نحتاج إلى تضافر الجهود لضمان تمكين جميع المصابين بالخرف من العيش في كنف الدعم والكرامة اللذين يستحقونهما».

ويبرز التقرير الحاجة الماسة إلى تعزيز الدعم على الصعيد الوطني، سواء من حيث رعاية المصابين بالخرف، أو دعم القائمين على رعايتهم، في البيئات النظامية وغير النظامية. وتشمل الرعاية المطلوب تقديمها للمصابين بالخرف الرعاية الصحية الأولية، والرعاية المتخصصة، والخدمات المجتمعية، وإعادة التأهيل، والرعاية طويلة الأجل، والرعاية الملطفة.

ورغم أن معظم البلدان (89%) التي قدمت معلومات إلى مرصد المنظمة العالمي المعني بالخرف تفيد أنها توفر بعض الخدمات المجتمعية للمصابين بالخرف، فإن مستوى الخدمات في البلدان مرتفعة الدخل أعلى مقارنة بالبلدان منخفضة ومتوسطة الدخل. وفي البلدان مرتفعة الدخل أيضا يسهل الحصول على أدوية علاج الخرف ومنتجات النظافة الصحية والتكنولوجيات المساعدة وتهيئة البيوت وفق الاحتياجات، واسترداد نسبة أكبر من التكاليف ذات الصلة، مقارنة بالبلدان الأدنى دخلا.

المجددي يكشف عن أهم الطرق لمنع تجمد العسل الطبيعي

المبالغة في تصفية العسل تقلل من فعالية حبوب اللقاح



قال خبير إنتاج العسل وتربية النحل مدير شركة معجزة الشفاء محمد قاسم المجددي في تصريح صحفي عن كيفية منع تجمد العسل إن القيام بتصفية العسل يمنع تبلوره، إذ يستخدم في حال رغبة البعض في الإقلال من محتواه الرغوي، ويتم ذلك عن طريق استخدام مناخل دقيقة للتصفية.

ونصح المجددي بتعبئة العسل بأوان محكمة الإغلاق بعد عملية فرزهِ وتصفيته وإنضاجه بشكل مباشر، والمحافظة على نظافته لا سيما عند عمليات الفرز والإنضاج والتعبئة، علاوة على ضرورة تجنب تخزين العسل تماما في أماكن تقل درجة الحرارة فيها عن 22 م°، موضحا أن تبلور العسل عموما يكون نشطا في درجات الحرارة ما بين 10 و18 م°.

وأكد أهمية بسترة العسل في حمام مائي ساخن عبر طريقتين هما: وضع العسل بأوعية مغلقة ثم تسخينه في وعاء مليء بالماء على درجة حرارة 40 م° لمدة ساعتين، حيث إن الأنزيمات الموجودة في العسل لا تتعرض للتعطيم فلا تتضرر كثيرا عند درجة الحرارة 40 م°.

وأشار إلى بعض المستهلكين للعسل وبعض المنتجين له والمختصين الذين يعالجون به بعض الأمراض لا يفضلون المبالغة بتصفية العسل؛ لأنها تقلل من فعالية حبوب اللقاح الموجودة في العسل، التي تحتوي على الفيتامينات والأحماض النووية ذات القيمة الكبيرة في التداوي.

وأفاد بأن العسل المستخلص من أقراص شمعية استخدمت لمواسم عدة يتبلور بسرعة، وذلك للوجود المسبق لبثورات السكريات الأولية فيه مقارنة بالعسل المستخلص من أقراص شمعية حديثة يكون فيها التبلور بطيئا.

تلوث الهواء أحد أكبر المخاطر البيئية التي تهدد صحة الإنسان إلى جانب تغير المناخ

تجاوز المستويات الجديدة لجودة الهواء ينطوي على مخاطر كبيرة على الصحة. وفي المقابل، فإن التقيد بهذه المبادئ التوجيهية يمكن في الوقت نفسه أن ينقذ ملايين الأرواح.

وتفيد بعض التقديرات بأن التعرض لتلوث الهواء يتسبب كل عام في حدوث 7 ملايين وفاة مبكرة ويؤدي إلى فقدان ملايين إضافية من سنوات العمر الصحية. ويمكن أن يسبب عند الأطفال قصورا في نمو الرئتين ووظيفتهما، والتهابات الجهاز التنفسي، وتفاقم الربو. أما عند البالغين، فإن أمراض القلب الإقفارية والسكتة الدماغية التي تعد من الأسباب الأكثر شيوعا للوفاة المبكرة ترتبط بتلوث الهواء خارج المباني، وقد بدأت تظهر أيضا أدلة على تأثيرات أخرى مثل داء السكري والأمراض العصبية. وهذا ما يجعل عبء المرض الذي يعزى إلى تلوث الهواء مماثلا للمخاطر الصحية العالمية الرئيسية الأخرى مثل اتباع نظام غذائي غير صحي وتعاطي التبغ.

وتلوث الهواء هو أحد أكبر المخاطر البيئية التي تهدد صحة الإنسان، إلى جانب تغير المناخ. ويمكن أن يعزز تحسن جودة الهواء جهود التخفيف من آثار تغير المناخ، في حين أن خفض الانبعاثات سيؤدي بدوره إلى تحسن جودة الهواء. ومن خلال السعي إلى تحقيق هذه المستويات الواردة في المبادئ التوجيهية، سيتسنى للبلدان حماية الصحة والتخفيف من حدة تغير المناخ العالمي.

قال المدير العام لمنظمة الصحة العالمية تيدروس أدهانوم غيبريسوس «يهدد تلوث الهواء الصحة في جميع البلدان، لكن ضرره أشد وطأة على الأفراد في البلدان منخفضة ومتوسطة الدخل». وأردف «والمبادئ التوجيهية الجديدة للمنظمة بشأن جودة الهواء هي أداة عملية قائمة على الأدلة لتحسين جودة الهواء الذي نتوقف عليه الحياة كلها. وأحث جميع البلدان وجميع الذين يناضلون لحماية بيئتنا على استخدامها للحد من المعاناة وإنقاذ الأرواح».

تقدم المبادئ التوجيهية العالمية الجديدة التي أصدرتها منظمة الصحة العالمية بشأن جودة الهواء أدلة واضحة على الضرر الذي يلحقه تلوث الهواء بصحة الإنسان، حتى في مستويات تركيز أقل من المستويات المسلم بها من قبل. وتوصي المبادئ التوجيهية بمستويات جديدة لجودة الهواء من أجل حماية صحة السكان، من خلال الحد من مستويات ملوثات الهواء الرئيسية، التي يساهم بعضها أيضا في تغير المناخ.

ومنذ آخر تحديث عالمي صادر عن المنظمة في العام 2005، طرأت زيادة ملحوظة في الأدلة التي تظهر أن تلوث الهواء يؤثر على شتى مناحي الصحة. ولهذا السبب، وإثر استعراض منهجي للأدلة المتراكمة، خفضت المنظمة زهاء جميع مستويات جودة الهواء الموصى بها في المبادئ التوجيهية العالمية، محذرة من أن



5

نصائح لنظام غذائي صحي مفيد للقلب

تميل الأطعمة الغنية بالكوليسترول إلى أن تكون غنية بالدهون المشبعة، التي تؤثر على إنتاج الجسم الطبيعي للكوليسترول في الكبد، ما يؤدي إلى مشكلات صحية. ووفق ما ذكر موقع «أل ريسيس»، فإن التفكير في نظام غذائي يركز على الأطعمة النباتية الأكثر صحة والبروتينات الخالية من الدهون سيكون له تأثير إيجابي على الكوليسترول وعلى صحة الإنسان.

- 1- تنصح ريفير بالتركيز على الحبوب الكاملة والفواكه والخضروات والبقوليات والمكسرات والبذور والبروتينات الخالية من الدهون.
- 2- كما ينصح الاختصاصيون بتناول مزيد من الألياف القابلة للذوبان، مثل الشوفان والبازيلاء والفاصوليا والتفاح والجزر والشعير.
- 3- الحفاظ على وزن صحي أمر جيد لأسباب لا تعد ولا تحصى، كما يقلل هذا الأمر من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.
- 4- ينصح خبراء التغذية بتناول اللحوم والدواجن مرة واحدة يوميًا، والأسماك مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعياً، مع إضافة مصادر البروتينات الأخرى لبقية وجباتك اليومية.
- 5- اتباع نظام غذائي صحي للقلب، إذ يشدد الخبراء كذلك على أهمية ممارسة الرياضة والحد من التوتر وتجنب العادات غير الصحية مثل التدخين وشرب الكحول.



ما أسباب تقلبات الوزن خلال اليوم الواحد؟

وفقاً للخبراء الطبيين في شأن الوزن وخفضه والحفاظ عليه فإن من الطبيعي أن يتغير وزن المرأة من يوم لآخر، وحتى على مدار اليوم الواحد. وفي منتصف اليوم أو آخر النهار، إذ يمكن أن يزيد الوزن بمقدار كيلو غرام ونصف الكيلو غرام مقارنة بمقدار وزن الجسم في الصباح الباكر.

ويقول بعض الخبراء إن تقلبات وزن الجسم قد تصل إلى كيلو غرامين ونصف الكيلو غرام، اعتماداً على مقدار وزن الجسم بالأصل. وكلما كانت هناك زيادة في الوزن أو سمنة، تكون التقلبات في الوزن أكبر. لماذا يتغير الوزن خلال اليوم؟ وهل هذا أمر طبيعي ومتوقع؟ ومتى على المرأة أن تقيس وزنها وتعتمد تلك القراء؟ كلها أسئلة تطرحها المرأة عند ملاحظتها لتلك التقلبات في الوزن خلال اليوم الواحد، فما أسباب هذه الزيادة؟

• **الميزان:** قياس الوزن ومتابعة ذلك تتطلب استخدام ميزان جيد، وأن يكون موضوعاً على أرضية صلبة. وعند تغيير الميزان بين البيت أو العيادة أو النادي، أو عندما يكون به عطل أو نوعيته غير جيدة، أو عند اختلاف مكان وضعه، أو عدم وضعه على سطح صلب ومستوي، قد تحصلين على قراءات مختلفة لقياس وزن جسمك، إضافة إلى أن الملابس التي ترتدينها تؤثر في القراءة.

• **شرب الماء:** لا يحتوي الماء على سرعات حرارية، ولن يتسبب في زيادة الوزن بمرور الوقت. ولكن لتراً واحداً من الماء يزن كيلو غراماً. وإذا كانت المرأة تشرب كمية الماء اللازمة لجسمها ولا تمارس الرياضة، فإن ذلك سيظهر تأثيره على الفور على قراءة ميزان الجسم.

• **تناول الطعام:** اختلال التوازن بين كمية طاقة السعرات الحرارية في الأكل المتناول، والطاقة التي يتم حرقها لإنتاج السعرات الحرارية اللازمة لتحريك العضلات، هي السبب في ارتفاع الوزن.

• **الدورة الشهرية:** زيادة الوزن خلال أيام الدورات الشهرية أمر شائع جداً، وتقلبات وزن الجسم خلال اليوم الواحد آنذاك قد تصبح أكثر وضوحاً. ويعاني ما يزيد على 90 في المئة من جميع النساء من أعراض الحيض. والسبب الرئيس وراء الوزن الزائد الذي قد تتعرضين له خلال دورتك الشهرية يتعلق بالتغيرات الهرمونية التي يمر بها جسمك خلال هذه العملية.

• **احتباس السوائل:** زيادة تناول الصوديوم في وجبات الطعام تسهم في اضطراب الكلى إلى تقليل إخراج الماء مع سائل البول؛ لحفظ توازن نسبة الصوديوم في أنسجة الجسم. وزيادة تناول السكريات تسهم أيضاً في زيادة احتباس الماء في الجسم. والجلوس لفترة طويلة يتسبب عبر تأثير الجاذبية الأرضية، في تراكم الدم بالأطراف السفلية، وبالتالي زيادة تراكم السوائل في أنسجة الأطراف السفلية. ومن المهم النهوض والتحرك كثيراً للحفاظ على نشاط الدورة الدموية وتقليل احتباس السوائل في أنسجة الجسم. كما أن الحركة والنشاط البدني يسهم في زيادة إفراز العرق، وبكمية قد تصل إلى كيلو غرام واحد في اليوم.

اعتني بنفسك إذ بلغت سن الأربعين باتباع هذه الخطوات

- **النوم في غرفة منفصلة:** يقول خبير النوم نيل ستانلي «مع تقدمنا في العمر، يعاني معظمنا من اضطرابات في النوم تؤثر على راحتنا النفسية والجسدية. وغالباً ما يبدأ ذلك في نحو سن الأربعين. وأفضل وسيلة فاعلية في مكافحة هذه المشكلة هي النوم في غرفة منفصلة.
- **ابتعد عن أصحاب الطاقة السلبية:** تقول عالمة النفس إيمان كيني «الطاقة التي يصدرها لك الأشخاص المحيطون بك تؤثر عليك بشكل كبير، خصوصاً كلما تقدم بك العمر».
- **مارس «تمارين كيغل»:** هي تمارين لشد عضلات قاع الحوض، تجرى خصوصاً من قبل الأشخاص الذين يعانون من سلس البول مع تقدمهم في العمر.
- **حافظ على صحة أمعانك:** يمكن أن يكون لأمعانك تأثير غير عادي على صحتك، كما تقول خبيرة التغذية أماندا أورسيل.
- **إجراء فحوصات للثدي:** تؤكد طبيبة الصحة العامة البريطانية مانفيت بصرة ضرورة قيام النساء بعد سن الأربعين بإجراء فحوصات دورية على الثدي بحثاً عن علامات السرطان.

يعاني كثير من الأشخاص من الاكتئاب والإحباط بعد سن الأربعين، وهي المرحلة العمرية التي يطلق عليها اسم «منتصف العمر»، ويصفها البعض بـ «الأزمة»؛ لما تتركه من آثار نفسية سلبية في نفوس كثير من الرجال والنساء.

وفي هذا السياق، كشف عدد من خبراء الصحة البريطانيين لصحيفة «ذا صن» البريطانية، عن بعض العادات التي ينبغي اتباعها بعد سن الأربعين للحصول على حياة صحية ونفسية أفضل.

وهذه العادات هي:

■ **زيارة طبيب العيون:** مع تقدمنا في السن، يزداد خطر الإصابة بأمراض العيون، مثل إعتام عدسة العين.

■ **احرص على الاسترخاء لبعض الوقت يومياً:** يقول خبير الهرمونات مارتن كينسيلا إن أخذ استراحة للاسترخاء يومياً يمكن أن يساعد في الحفاظ على توازن هرموناتك ويقلل مستويات التوتر لديك.

الأمراض والإصابات المرتبطة بالعمل تتسبب في وفاة مليوني شخص

أفادت منظمتا الصحة العالمية والعمل الدولية بأن مليوني شخص لقوا حتفهم بسبب الأمراض والإصابات المرتبطة بالعمل في العام 2016.

وأصدرت الوكالتان الأمميّتان تقديرات مشتركة أولية بعنوان «تقديرات مشتركة عن عبء الأمراض والإصابات المرتبطة بالعمل، 2000-2016: تقرير الرصد عالمي»، أشارت فيها إلى أن غالبية الوفيات المرتبطة بالعمل كانت ناجمة عن أمراض الجهاز التنفسي والقلب والأوعية الدموية.

وبيّنت الدراسة أن الأمراض غير المعدية كانت سبباً في 81 بالمئة من الوفيات. ومن أكبر أسباب الوفيات مرض الانسداد الرئوي المزمن (450

ألف حالة وفاة)، والسكتة الدماغية (400 ألف حالة)، وأمراض نقص التروية (350 ألف حالة)، فيما تسببت الإصابات المهنية في 19 بالمئة من الوفيات (360 ألف حالة).

وتتناول الدراسة 19 من عوامل الخطر المهنية، مثل ساعات العمل الطويلة، والتعرض لتلوث الهواء في مكان العمل، والربو، والمواد المسرطنة، والإصابات الصغيرة المتراكمة، والضوضاء. وأشارت إلى أن الخطر الرئيسي يتمثل في ساعات العمل الطويلة، التي تسببت في 750 ألف حالة وفاة. فيما تسبب التعرض لتلوث الهواء في مكان العمل (الجسيمات والغازات والأبخرة) بـ 450 ألف حالة وفاة.

وقال المدير العام لمنظمة الصحة العالمية تيدروس أدهانوم غيبريسوس «إنه لأمر مروع أن نرى هذا العدد الكبير من الأشخاص تقتلهم وظائفهم بالمعنى الحرفي للكلمة. وتقديرنا هذا بمثابة صرخة تحذير إلى البلدان والشركات لتحسين وحماية صحة العاملين وسلامتهم عبر تجسيد التزاماتهم بتوفير تغطية شاملة لخدمات الصحة والسلامة المهنية». ويحذر التقرير الأممي من أن الأمراض والإصابات المرتبطة بالعمل ترهق النظم الصحية، وتقلل الإنتاجية وقد تترك آثاراً كارثية على دخل الأسرة.

عالمياً، يفيد التقرير بانخفاض نسب الوفيات المرتبطة بالعمل إلى عدد السكان بمقدار 14 بالمئة بين العامين 2000 و2016. ويعزي التقرير هذا إلى «تحسين جوانب الصحة والسلامة في مكان العمل».

ولكن الوفيات الناجمة عن أمراض القلب والسكتة الدماغية، بسبب ساعات العمل الطويلة، ارتفعت بنسبة 41 بالمئة في 19 بالمئة على التوالي. وهذا يظهر اتجاهاً متزايداً في هذا الخطر المهني النفسي الاجتماعي والجديد نسبياً، وفقاً للتقرير.



فلافل السبانخ مع صحن الحمص



الطريقة:

- سخني الفرن على 190 درجة مئوية.
- غلفي صينية خبز بورق غير لاصق.
- ضعي جميع مكونات الفلافل ما عدا الزيت في محضر الطعام وتبليها برفق، اخفقي المزيج حتى تحصلي على مزيج خشن.
- ادھني يدك بالزيت بخفة، ثم خذي ملاعق كبيرة من خلطة الفلافل، ولفيها إلى حوالي 16 كرة وضعيها على صينية الخبز. اضغطي على كل واحدة لأسفل قليلاً براحة يدك. ادھنيها باستخدام ملعقة كبيرة زيت واخزيها لمدة 20-25 دقيقة حتى تصبح متماسكة وذهبية، مع التقليب في منتصف الطريق.
- أثناء طهو الفلافل، ضعي كل مكونات الحمص في محضر طعام مع 50 مل من الماء وامزجها حتى تصبح ناعمة وحريرية.
- ضعي السبانخ والخيار والبصل الأحمر والفلافل في أقسام مختلفة من كل وعاء، جنباً إلى جنب مع القليل من الحمص، ثم رشّي زيت الزيتون الإضافي. يطحن من فوق القليل من الفلفل الأسود. قدميها مع الخبز على الجانب ومزيد من الليمون للعصر.

- السعرات الحرارية: 379 سعرة
- الدهون: 22 غ
- الدهون المشبعة: 3 غ
- الكربوهيدرات: 27 غ
- السكر: 0
- الألياف: 10 غ
- بروتين: 14 غ
- أملاح: 0.1 غ



المقادير:

- 150 غ سبانخ صغيرة
- 21 حبة خيار مقطعة إلى شرائح
- بصلة حمراء مقطعة شرائح رقيقة
- 4 أرغفة كاملة الحبة، محمصة للتقديم
- 150 غ سبانخ صغيرة
- 400 غ علبة حمص مصفى
- فص ثوم مفروم
- ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 21 حزمة صغيرة من البقدونس المفروم ناعماً
- ملعقتان كبيرتان طحين
- ملعقة كبيرة زيت زيتون، بالإضافة إلى زيت إضافي للفق
- 400 غ حمص مصفى
- 40 مل زيت زيتون، بالإضافة إلى كمية إضافية للتقديم
- فص ثوم مفروم خشن
- ليمونة، معصورة، بالإضافة إلى كمية إضافية للتقديم (اختياري)
- ملعقة كبيرة طحينة



الطريقة:

- افصلي سيقان الكرفس واغسليها جيداً.
- اقطعي نهايات الجذور وقطعيها، مع الاحتفاظ بأحد السيقان الرقيقة كاملة للتقديم.
- ضعي الكرفس المفروم، والتفاح، ونصف عصير الليمون والزنجبيل في محضر الطعام أو الخلاط واخلطها جيداً لفرمها جيداً، مع تشغيل المحرك.
- أضيفي 50-100 مل من الماء البارد واخططي حتى يصبح المزيج ناعماً.
- صفّي العصير من خلال منخل شبكي ناعم في إبريق، مع الضغط للأسفل بظهر الملعقة لاستخراج كل العصير.
- قلبي العصير جيداً، وأضيفي مزيداً من عصير الليمون إذا أردت، وقدميه في أكواب مع قطعة من ساق الكرفس المحفوظة.
- غطيها وبرديها أو قدميها على الفور.

عصير الكرفس

- السعرات الحرارية: 63 سعرة
- الدهون: 1 غ
- الدهون المشبعة: 0.1 غ
- كربوهيدرات: 10 غ
- السكر: 0
- الألياف: 5 غ
- بروتين: 2 غ
- الأملاح: 0.4 غ



المقادير:

- حزمة كرفس (حوالي 500 جرام).
- تفاحة خضراء (حوالي 120 جم)، مقشرة ومقطعة إلى أرباع ومنزوعة البذور.
- حبة ليمون معصورة.
- 20 غ زنجبيل مبشور ناعماً.

ابن حيان Ibn Hayan



أنتم في أيدي أمينة

◆ الطب العام ◆ طب العائلة ◆ الجلد والليزر ◆ النساء والولادة ◆ العظام والكسور ◆ السمع والنطق
◆ طب الأطفال ◆ المخ والأعصاب ◆ الطب النفسي ◆ العلاج الطبيعي ◆ الأذن والالتهاب والحنجرة ◆ المختبر

فرع البديع 17777323
Budaiya Branch

فرع مدينة حمد 17646496
Hamad Town Branch

IBN.HAYAN

ضعفي كميات الطعام خلال الحمل

تختلف حاجات الجسم إلى الطاقة بين شخص وآخر. لكن لا بد من توضيح أن الحمل لا يشكل المرحلة التي يعتبر المجال فيها مفتوحاً لتناول الأطعمة كلها بأنواعها بحرية تامة. ينصح عادةً بأن تزيد الحامل 100 وحدة حرارية على نظامها الغذائي المعتاد في الأشهر الثلاثة الأولى و300 وحدة حرارية في الستة المتبقية. لذلك يكفي غالباً تناول حبة فاكهة وحصة من الحليب أو اللبن (الزبادي) وبيض حبات من البسكويت. كما ينصح غالباً بتناول حبة من الفيتامينات المتعددة الخاصة بالحمل خلال هذه المرحلة بحسب تعليمات الطبيب.



نتف الشيب يؤدي لنمو عدد أكبر من الشيب مكانه

يوجد للشعر لون لأن الخلايا الموجودة في بصيلات الشعر لدينا والتي تسمى الخلايا الصباغية، تنتج الصباغ (اللون) على الشعر، عندما تتوقف هذه الخلايا عن إنتاج هذا الصباغ، فإن الشعر يفقد لونه، لذلك إزالة شيبه واحدة لا يؤثر على الخلايا الصباغية الموجودة في بصيلات الشعر الأخرى، وبالتالي فإن لون الشعرات الأخرى لا يصبح رمادياً نتيجة لذلك.



اللحوم الحمراء مضرّة للصحة

غالباً ما نسمع عن أشخاص لا يتناولون اللحوم الحمراء باعتبارها مضرّة للصحة. صحيح أن بعض الدراسات قد أظهرت وجود علاقة ما بين تناول اللحوم الحمراء وارتفاع خطر الإصابة بأمراض القلب بسبب الدهون المشبعة التي تحتوي عليها. لكن في الواقع، لا بد من التوضيح أنه حتى الدجاج قد يحتوي على الدهون المشبعة تماقاً باللحوم الحمراء. فعلى سبيل المثال قطعة من لحم البقر الهبرة تحتوي على نسبة أقل من الدهون المشبعة مقارنةً مع قطعة بالحجم نفسه من فخذ الدجاج مع الجلد. صحيح أن اللحم الأبيض كاللحم والحبش يحتوي على نسبة أقل من الدهون المشبعة، لكن هذا ليس صحيحاً إلا في حال تناولها دون جلد. لذلك، بدلاً من الامتناع تماقاً عن تناول اللحوم الحمراء من الأفضل اختيار الأجزاء التي تحتوي على نسبة أقل من الدهون المشبعة فيها.



رفة العين اليمنى تبشّر بالخير واليسرى نذير شؤم

توارث القدامى بأن رفة العين اليمنى تبشّر بالخير واليسرى ما هي إلا نذير شؤم، إلا أن ذلك ليس صحيحاً، إذ إن رفة العين هي عبارة عن تشنج عضلي غير منضبط يحدث في عضلات الجفن العلوي أو السفلي ويعرف بشكل أدق على أنه انقباض لا إرادي متواصل للعضلة الدائرية التي تحيط بالعين، يحدث نتيجة وجود خلل توتر بؤري وقد يكون نتيجة التعب والإجهاد، وقد تستمر أعراضه أياماً عدة، إذ يشعر معها المريض بوخ مستمر ويرافقه حركات مشوهة في الأطراف.



فرقة الأصابع تسبب التهاب المفاصل

صوت فرقة الأصابع يزج الكثير من الناس، ولكن هذا الأمر غير مضر على الإطلاق، رغم ما كان شائعاً من أن حكة المفاصل مع بعضها البعض تسبب الالتهابات في العظام والمفاصل، إذ إن كل هواة فرقة الأصابع قد يستمرون على عاداتهم من دون خوف من التهاب المفاصل؛ بسبب عدم وجود أدلة طبية تدعم هذا الاعتقاد منذ زمن بعيد. بدلاً عن ذلك، فإن التهاب المفاصل يحدث لأن الجهاز المناعي يهاجم المفاصل عندما يكون خارج سيطرتك. لذا كن حذراً عند فرقة الأصابع لأنك قد تخرج مفصلك.

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

