

مرضى "التصلب اللويحي المتعدد"...
الصرخة المكتومة



د. عمار العنيسي

توسعة مركز ابن حيان فرع البديع
خلال الربع الأخير من العام الجاري

حكاية أم كافحت لعلاج ابنها بجرعات الأمل

المرضة شهزلان... 32 سنة من العمل
الإنساني ختمتها برعاية مرضى السرطان

في
البلاد
ممكننا

د. سميرة مدن

لا يأس مع تكرار
عملية أطفال الأنابيب



نصائح

محمد السهلي

لعضلات مشدودة

د. عبدالهادي المحسن

لا علاقة لتطعيمات
الطفولة بعرض التوحد



الصحة... تكامل نفسي وجسدي

في هذا الإصدار من «صحتنا في البلاد»، يجد القارئ الكريم ما يضيف إلى معرفته وثقافته الصحية العديد من المعلومات القيمة التي احتوتها موضوعات العدد من حوارات ولقاءات وتقارير ودراسات، ولأن التعريف الواضح والمفهوم للصحة يتمثل في التكامل البدني والنفسي والاجتماعي، فهذا هو الأساس للاستمتاع بحياة سعيدة بأنماط سليمة.

إن الصحة لا تقتصر فقط على سلامة الجسد من الأمراض والوهن، ذلك لأن الحفاظ على صحتنا ووقايتها من الأمراض من أهم العوامل الأساس لمواجهة التوتر والضغوط ومتطلبات الحياة، وبالتالي تحقيق مستوى من العمل والإنتاج والأداء في بيئة جيدة، تنعكس على الحياة الأسرية والاجتماعية. حرصنا على أن يكون من بين الموضوعات التي تلبى شغفنا في المعرفة، الحديث عن العلامات والأعراض الجسمانية المرتبطة بعوامل نفسية، ومن جهة أخرى سنجد ملف العدد يضعنا مع مرضى التصلب اللويحي المتعدد والأطباء المتخصصين المعالجين، لاسيما أن الكثير من الناس يجهلون هذا المرض الذي يعاني منه قرابة 1000 مريض من المواطنين والمقيمين.

إن تكامل الصحة، جسدياً ونفسياً، يستند على الوقاية، فهي الشهيرة منذ القدم بأنها «خير من العلاج»، ولكن ماذا لو كنا نعاني من مشكلات في الأسنان واللثة؟ وماذا لو فقد أحدنا - لا قدر الله - حاسة الشم والتذوق بسبب الإصابة بفيروس كورونا؟ ثم ماذا عن أطفالنا؟ كيف نتعامل مع من يعاني من صعوبات التعلم؟ في جولتنا لقاءات مع الأطباء والاختصاصيين الذين يوضحون لنا الصورة. علاوة على ذلك، لدينا في «لايف ستايل» موضوعات مهمة كخطوات بناء العضلات عند الرجال وكيفية اختيار النظام الغذائي، وما هي «إبرة ساكسيندا» لفقدان الوزن، وأمانها، وللنسوة نتحدث عن خطوات العناية ببشرة الوجه والمعادن التي تقوي الأظافر لتبقى صحية وجميلة.

وباعتبار البحوث الطبية الحديثة مهمة، لاسيما بالنسبة للعاملين في الحقل الطبي، اخترنا بحثاً مثيراً عن البكتيريا الموجودة في ميكروبيوم الأمعاء القابلة للتوريث، وعلاقة الإجهاد والتوتر بتسريع شيب شعر الرأس، وبحثاً ثالثاً تساءل فيه فريق من العلماء عما إذا كان ممكناً لجزء من الدماغ ربط الأشياء المتشابهة... نتمنى لكم مطالعة شيقة وهادفة.



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 والاسف والحجرة ◆ المختبر

المشاركون في العدد



د. عمار العنيسي د. بدر المختار د. سميرة مدن د. عبدالهادي المحسن



د. فاطمة النجار د. جورج شريان د. هالة رضي د. حيدر الفياض



د. نهلة أبو الفتح د. ايفانجلين سينغ د. أمل الغانم د. يوسف الشريف



أريج المعتوق أمينة العوضي محمد السهلاي

04

طبيب الشهر

د. عمار العنيسي: افتتح توسعة مركز ابن حيان فرع البديع خلال الربع الأخير من العام الجاري

08

فعاليات

22

الأمومة والطفولة

د. سميرة مدن: الحمل ليس حلقة... لا بأس مع تكرار عملية أطفال الأنابيب

د. عبدالهادي المحسن: لا علاقة لتطعيمات الطفولة بعرض بالتوحد

70

بحوث ودراسات

معدل الإصابة المعياري لسرطان البروستات في البحرين 13% لكل 100 ألف رجل



ملف الشهر

بين انتكاسة الحالة الصحية وهجمة النوبات المؤلمة.. المخاوف تتصاعد مرضى «التصلب اللويحي المتعدد»... الصرخة المكتومة

- نهلة أبو الفتح: التصلب المتعدد ليس بسحر ولا عين
- نعيمة مهنا: ممرضة خبيرة مصابة بالمرض
- علي تلفت: مرض التصلب لم يمنع إنجازاتي
- علي مساحة 800 متر مربع وبكلفة 1,7 مليون دينار إنشاء «مركز التصلب اللويحي» في مجمع المحرق الطبي
- من القلب.. نصائح لمرضى التصلب اللويحي
- د. بدر المختار: إنشاء مركز متخصص لمرضى التصلب المتعدد ضرورة.. وهذه أسبابها

30

موضوعات طبية

د. حيدر الفياض: العناية باللثة من أولويات الطب الوقائي... وتهيئتها إجراء طبي إلزامي قبل البدء في تجميل الأسنان

د. هالة رضي: بين كل 10 مصابين بالكورونا 4 يصابون باضطراب في حاستي الشم والتذوق

«الإرسالية الأمريكية».. أكثر من 100 عام من العطاء

54

أسأل طبيبك

يوسف الشريف: حرقان في الفخذ؟ إذن الأعصاب الحسية «مضغوطة»

68

تغذية

أمينة العوضي: الحجر والإغلاق أثر على السلوكيات الغذائية للأفراد... واللجوء إلى أنظمة غذائية غير مدروسة يؤثر على نظام الجسم

42

صحة نفسية

د. فاطمة النجار: الإناث أكثر عرضة للإصابة باضطراب الألم الجسدية غير المفسرة طبيًا

46

تجربة

الممرضة شهزلان.. 32 عامًا من العمل الإنساني ختمتها برعاية مرضى السرطان

أم لطفل صعوبات تعلم كافحت لعلاج ابنها بتقديم جرعات أمل تلتهم الإحباط

الناجية زينب: رحمة الله أنقذتني من جبروت السرطان

76

أخبار طبية

د. أمل الغانم: عقار ساكسيندا يؤثر على مراكز الجوع في المخ

82

مطبخ صحي

شراب الكركديه البارد سلعون السيراجا والعسل

56

رشاقة

المدرّب محمد السهلاي: تمارين البطن والخواصر تساعد على ظهور «six pack»

المدرّب محمد السهلاي: فقدان الوزن يحتاج إلى حرق سعرات حرارية أكثر من السعرات الحرارية المتناولة

60

تجميل

د. ايفانجلين سينغ نالابالي: الضوء الأزرق في الأجهزة الإلكترونية يسبب شيخوخة الجلد المبكرة

للعناية بالأظافر... اتبعوا الخطوات التالية

84

صح معلوماتك



إضافة خدمات جديدة مع التوسعة واستقبال الحالات الحادة الطارئة

- ما الخدمات الطبية التي ستضاف في مركز ابن حيان فرع البديع بعد الانتهاء من التوسعة؟
نحرص في المركز على تقديم خدمات متنوعة، لذا سيتم التوسع في العديد من التخصصات في فرع البديع، وذلك بتوفير خدمات طب النساء والولادة، إضافة إلى قسم العلاج الطبيعي، وقسم العظام وقسم التغذية وقسم الأمراض الجلدية والليزر والتجميل، وقسم الأسنان، إضافة إلى قسم الأذن والأنف والحنجرة، إلى جانب قسم أمراض الجهاز الهضمي والباطنية. كما سيتوافر في المركز قسم لاختصاصي السمع والنطق، إضافة إلى خدمات الأشعة وخدمات ما قبل التوظيف والزيارات المنزلية.
- ما الخدمات التي يقدمها مركز ابن حيان الطبي فرع البديع حالياً؟
يقدم المركز حالياً في فرع البديع خدمات عدة كالطب العام والعائلة وطب الأطفال وطب المخ والأعصاب، بالإضافة إلى خدمات الطب النفسي بجانب وجود خدمات المختبر.
- مركز ابن حيان الطبي من المراكز التي تزخر بوجود الأطباء البحرينيين، هل ستستمر هذه السياسة في فرع البديع؟
نتوقع استقطاب مزيد من الأطباء البحرينيين مع التوسع في فرع البديع، إذ إننا نبحث دائماً عن الطاقات البحرينية سواء من أطباء استشاريين ذوي الخبرة العالية أو حتى الأطباء الجدد المميزين، إضافة إلى أنه في الوقت ذاته نستقطب الكوادر الأجنبية التي يحتاجها القطاع الطبي في البحرين في بعض التخصصات غير المتوافرة بشكل كبير في البلد؛ بهدف توفير خدمات ذات جودة على يد أطباء متخصصين.
- مع أعمال التوسعة ستكون هناك غرفة عمليات مصغرة وهي الإقامة القصيرة، وستكون مخصصة للعمليات الجراحية البسيطة، كما سيستقبل المركز الحالات الحادة الطارئة لعلاجها، حيث يهدف المركز إلى أن يكون مركزاً طبياً متكاملًا.

د. عمار العنيسي

افتتاح توسعة
مركز ابن حيان فرع
البديع خلال الربع
الأخير من العام
الجاري



الرئيس التنفيذي لمركز ابن حيان الطبي

يعد مركز ابن حيان الطبي من المراكز الرائدة في مجال الرعاية الصحية الطبية في مملكة البحرين، إذ يقدم المركز مجموعة من الخدمات الطبية ذات معايير وجودة عالية ضمن مواصفات محلية وعالمية على يد أطباء بحرينيين متخصصين، ويقوم المركز بتطبيق أنظمة الجودة لرفع مستوى جودة الخدمات الطبية وتحقيق رضا زوار ومرضى المركز.

ومع استمرار خطة تطوير العمل، وسعي القائمين على المركز لتقديم خدمات صحية متميزة وذات جودة عالية، أعلن الرئيس التنفيذي لمركز ابن حيان الطبي الدكتور عمار العنيسي أنه سيتم افتتاح توسعة فرع البديع خلال الربع الأخير من العام الجاري، موضحاً أنه سيتم إضافة عدد من الخدمات الطبية والتخصصات التي تحتاجها المنطقة.

وأكد العنيسي أن المركز ومنذ افتتاحه يهدف لتقديم رعاية طبية غير تقليدية، مبيّناً أن المركز يسعى لأن يكون نموذجاً يحتذى به في جودة الخدمات الطبية، وفي ما يلي نص اللقاء:

■ هل هناك توجه إلى التعاون مع القطاع الصحي العام؟ وما أهمية الشراكة بين القطاعين؟
 نتمنى أن يكون القطاع الصحي الخاص جزء من عمل القطاع الصحي الحكومي خصوصاً مع توقع الزيادة في التعداد السكاني بحلول العام 2030، إذ إن الشراكة بين القطاعين ستساهم في تطور الخدمات الصحية في البحرين، وقد شهدنا ذلك بتحويل فحوصات العمالة للقطاع الخاص في السنوات الأخيرة، ما ساهم في سرعة الحصول على الفحوصات وشكل دعماً للقطاع الصحي الخاص، وقد ساهم القطاع الصحي الخاص في جائحة كورونا الحالية بتقديم الفحوصات وحلول العزل الخاصة والمتابعات بعد الإصابة أو التطعيم.
 لذلك نعتقد أن مستوى الشراكة بين القطاع العام والخاص سيتطور بشكل أكبر خلال السنوات المقبلة بما يخدم الصحة العامة للمواطنين والمقيمين في المملكة ونسعى أن نكون جزءاً من هذا التطور الإيجابي.

■ ما خطة مركز ابن حيان للسنوات المقبلة؟
 يهدف المركز لاستمرار تعزيز الثقة بين الطاقم الطبي والمجتمع والارتقاء بالخدمات الطبية المقدمة وتطويرها لتشمل جميع احتياجات المجتمع بجميع فئاته العمرية، ونسعى لاستقطاب الطاقات البحرينية من أطباء واستشاريين مميزين؛ ليكون المركز الخيار الأول للأفراد في تلقي الخدمات الطبية في المملكة، كما نسعى لتطوير طرق تقديم الخدمات الطبية وجعل رحلة المريض في المركز من الاستقبال للانتهاء من العلاج تجربة مميزة وغير تقليدية.



أكثر من 30 ألف زيارة للمركز منذ بدء جائحة كورونا حتى الآن

■ ماذا استطاع أن يقدم مركز ابن حيان الطبي في ظل وجود منافسة قوية بين القطاع الطبي الخاص؟

يقدم المركز خدمات طبية عالية المستوى في التشخيص وطرق العلاج، ويسعى المركز دائماً لمشاركة المريض في اختيار أنسب طرق العلاج، ونعتمد دائماً سياسات الشفافية مع المريض ونضمن حقوقه، لذلك فإن مستوى الثقة بين الطاقم الطبي لمركز ابن حيان الطبي والمرضى والزوار عالية جداً، ما أدى إلى استقطاب عدد كبير من المرضى للمركز، حيث نفخر بأننا تميزنا في المنافسة عن طريق دقة التشخيص والعلاج وبناء الثقة بين الطبيب والمريض.

■ ماذا عن المنافسة من ناحية الأسعار والعروض؟ فكما هو ملاحظ أن معظم المستشفيات والمراكز تتنافس بهذه الصورة؟

تعد العروض وتخفيض الأسعار أداة منافسة بين الشركات والمحللات التجارية للحصول على أكبر عدد من العملاء، ولكننا نؤمن بأن القطاع الطبي يجب أن يبنى بنفسه عن هذا النوع من المنافسة، حيث إن تقديم خدمات طبية على مستوى عال من الجودة والدقة هو المعيار الرئيس، لذلك وضعنا إستراتيجيتنا في مركز ابن حيان الطبي بحيث تكون جودة الخدمات المقدمة ودقة التشخيص والعلاج هي الأولوية في المنافسة دائماً، وجعلنا أسعار خدماتنا في متناول الجميع.





بابكو تشارك في احتفالات يوم البيئة العالمي 2021



نظمت شركة بابكو عددًا من الفعاليات في إطار الاحتفال بيوم البيئة العالمي بتاريخ 5 يونيو 2021. واستهدفت الفعاليات تسليط الضوء على مبادرات بابكو في الحفاظ على البيئة.

وفي هذا الصدد، نظمت بابكو مسابقة التصوير البيئي في الإنستغرام لاختيار أفضل صورة تعكس جهود الشركة في مجال البيئة. وتم توجيه الدعوة لعامة الجمهور وموظفي بابكو وفريق إدارة المشروعات المتكاملة لمشروع تحديث مصفاة بابكو؛ للمشاركة في المسابقة.

كما تم إجراء الترتيبات اللازمة لاستزراع نبات القرم في الأطراف الجنوبية لمنطقة المعامير بغرض توسيع نطاق زراعة هذا النبات على مستوى المملكة. وفي إطار الاحتفال بيوم البيئة العالمي تحت شعار «استعادة النظام البيئي»، بادر قسم البيئة بالشركة وبالتعاون مع برنامج تحديث مصفاة بابكو بتكريم أفضل دائرة/ مبنى في تنفيذ برنامج تدوير وفصل النفايات بنجاح. وتم تكريم كل من دائرة خدمات الصيانة، ودائرة الخدمات الفنية، ومبنى التحكم في خزانات المصفاة، ومبنى التحكم في العمليات الشمالية. وتم منح الفائزين جوائز التكريم خلال حفل أقيم بتاريخ 17 يونيو 2021 بمكاتب مشروع تحديث مصفاة بابكو بالجامعة الملكية للبنات.

وإضافة إلى ذلك، قدم برنامج تحديث مصفاة بابكو الدعم لمبادرة المحافظة الجنوبية وبلدية المنطقة الجنوبية تحت عنوان «غرس الشتلات حفاظاً على البيئة». وشاركت بابكو في بعض الأنشطة الزراعية بعدد من الحدائق المحيطة (أبوالعيش، مركوبان، ستره). وشارك أيضًا فريق عمل المقاول الرئيس لبرنامج تحديث مصفاة بابكو في الاحتفالات الخاصة بيوم البيئة العالمي 2021 من أجل إبراز أجواء الاحتفال بهذه المناسبة العالمية الجليلة في مجال الحفاظ على البيئة.

ابق مرتويًا.. اشرب الماء



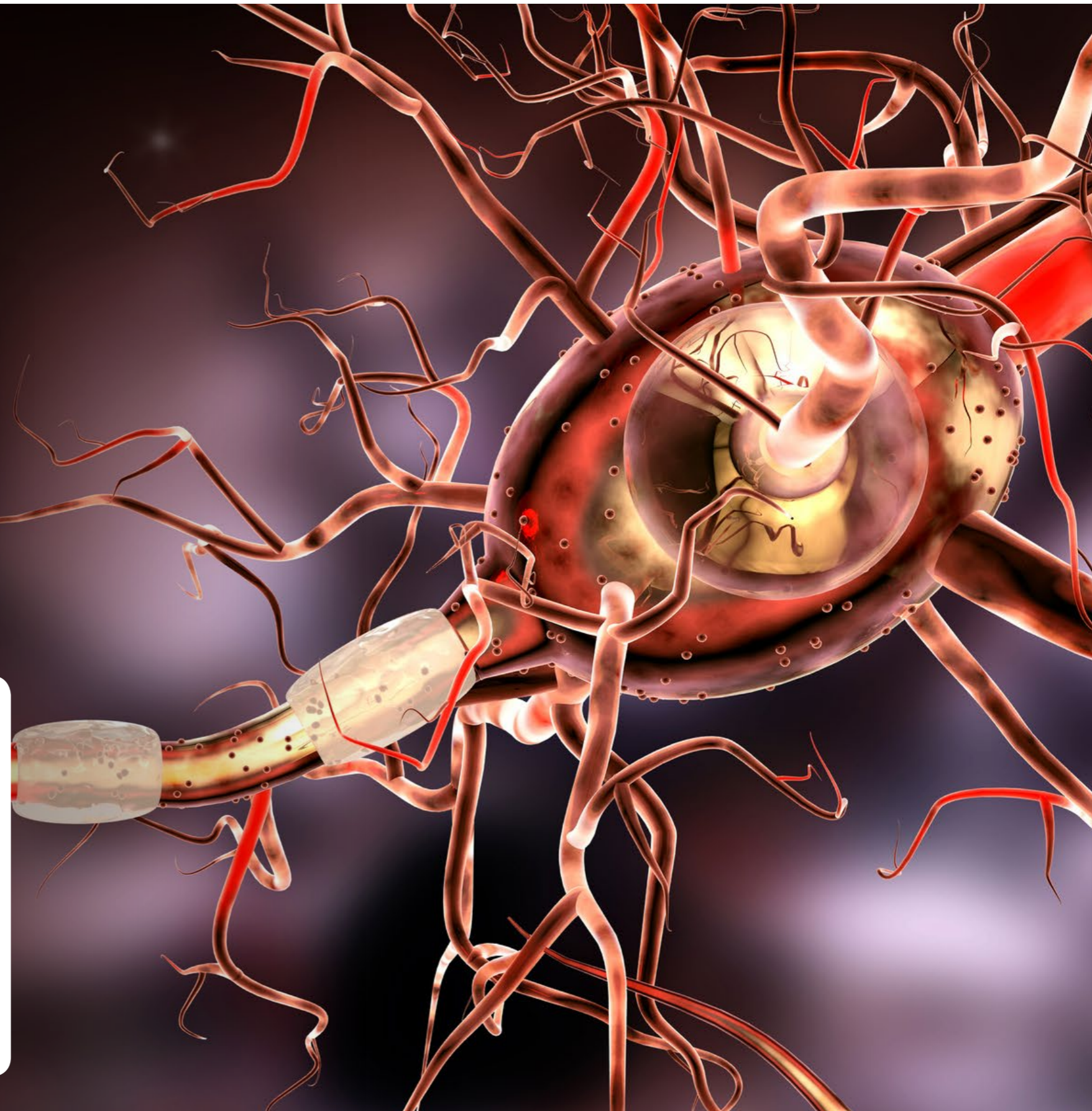
تتواصل فعاليات حملة «ابق مرتويًا.. اشرب الماء» في العديد من مواقع العمل بشركة بابكو. تأتي الحملة في إطار التزام الشركة بتعزيز جوانب الصحة والسلامة والبيئة ليس فقط على مستوى مناطق العمل، ولكن أيضًا على مستوى المملكة. وتتضمن الحملة توزيع قارورات المياه على عمال المقاولين بمواقع العمل، فضلًا عن تزويدهم بالإرشادات والنصائح المهمة للحفاظ على الصحة من الجفاف والإجهاد الحراري. يبدو في الصور منسق وحدة تعزيز الصحة جاسم آل ماجد، وضابط أول تعزيز الصحة إبراهيم قمبر، خلال زيارة بعض مواقع العمل وتوزيع قارورات المياه على عمال المقاولين. يشار إلى أن الحملة تندرج ضمن جهود ومبادرات «بابكو» على مدار العام من أجل ترسيخ ثقافة السلامة المهنية، وتعزيز الوعي الصحي بين أفراد المجتمع. من المقرر أن تتواصل فعاليات الحملة حتى نهاية موسم الصيف.

بين انتكاسة الحالة الصحية وهجمة النوبات المؤلمة مرضى "التصلب اللويحي المتعدد" الصرخة المكتومة

إعداد: سعيد محمد

تبلغ كلفة علاج المريض الواحد سنويًا مليون دينار! وهناك قرابة 1000 مصاب بالمرض في مملكة البحرين، ويصل سعر الحقنة الواحدة إلى 30 ألف دينار، أما علبة الدواء التي تصرف شهريًا لكل مريض فسعرها 1000 دينار. هو مرض يصيب الفئات العمرية بين 20 و50 سنة... ربما بهذه المقدمة من الأرقام ندرك الصرخة المكتومة بسبب مرض التصلب اللويحي المتعدد كونه مرضًا مزمنًا في البحرين.

في انتظار المركز المتخصص لهذا المرض، والذي من المتوقع إنجازه قريبًا بكلفة 1,7 مليون دينار، سيكون أمام المرضى وذويهم "بشارة" أمل، على أن هناك الكثير ليقال من خلال ملف "صحتنا في البلاد" عن هذا المرض الذي يعتبر مرضًا عصبيًا مزمنًا يصيب الجهاز العصبي المركزي، ويؤثر على الدماغ والحبل الشوكي، ويسبب تلفًا في الغشاء المحيط بالخلايا العصبية الذي يدعى "الميالين"، ما يؤدي إلى تصلب في الخلايا وبالتالي بطء أو توقف سير السيالات العصبية المتنقلة بين الدماغ وأعضاء الجسم، وتظهر أعراضه بشكل مفاجئ للمريض ومن حوله، وتختلف الأعراض في حدتها حسب درجة الإصابة ومكانها.





رئيس مجلس إدارة الجمعية البحرينية لمرض التصلب المتعدد

نهلة أبو الفتح

التصلب المتعدد ليس بسحر ولا عين

في زمان اختلطت فيه الأقاويل والتكهنات وبدأ الجهل يسيطر على التفكير، فظن الجميع أن التصلب العصبي المتعدد نوع من الأمراض العقلية التي توهم المريض بأعراض متنوعة ومختلفة تنتشر في مختلف أنحاء جسده، فتارة يبكي من صدام عظيم، وتارة يشتكى من تنميل في اليدين.. ثم تقفز الأعراض للعين! هكذا تحدثنا رئيس مجلس إدارة الجمعية البحرينية لمرض التصلب المتعدد نهلة أبو الفتح، لتكمل مقدمتها بالقول إن الطب خرج بصرخة مدوية ليعلن أن التصلب العصبي المتعدد ليس بسحر ولا عين، ليس مس جان، بل هو مرض له أعراض مختلفة تتنوع بين التنميل والحرارة بالجسد، إلى النسيان وفقدان الإحساس.. فما هو التصلب الذي تعصّب وتعدد؟

مرض التصلب العصبي المتعدد، أو التصلب اللويحي، وباللغة الإنجليزية MS اختصاراً لـ (multiple sclerosis) هو مرض من أمراض التحصين الذاتي، أي أن جهاز المناعة يصبح عدائياً للجسم ويهاجمه، وهو من أكثر الأمراض شيوعاً التي تصيب الجهاز العصبي المركزي المكون من الدماغ والحبل الشوكي، ويحدث المرض لأسباب غير معروفة، إذ يهاجم الجهاز المناعي الأنسجة المحيطة بالأعصاب في الدماغ والحبل الشوكي والأعصاب البصرية، وهذه الأنسجة مكونة من مادة دهنية تسمى المايلين وظيفتها عزل الأعصاب ومساعدتها على نقل الإشارات العصبية المسؤولة عن الحركة والحديث وغيرها من الوظائف، فعندما تُدمر أنسجة المايلين لا تنتقل الإشارات العصبية بشكل صحيح.

المناعة ضد الأجسام الغريبة

تتطرق أبو الفتح إلى أنه حتى يومنا هذا لم يُعرف السبب وراء المرض، ويحتمل أن الضرر الذي يحدث للميلانين في مرض التصلب العصبي المتعدد سببه رد فعل غير طبيعي لمناعة الجسم التي تحمي الجسم من الأجسام الغريبة (البكتيريا والفيروسات)، كما أن العديد من صفات مرض التصلب العصبي المتعدد تدل على أنه مرض ذاتي المناعة، ولكن من الملاحظ أن معظم المرضى قد عانوا من ضغوط نفسية وقلق أدى إلى ظهور الأعراض الأولى من المرض، لكن ليس بالضرورة إصابة المريض بكل هذه الأعراض إلا أنه من الأفضل التعرف عليها لأن المرض متقلب! كيف؟ إن الأعراض التي تظهر تعتمد على المنطقة المصابة في الجهاز العصبي المركزي، فكل مصاب يعتبر حالة خاصة وليس هناك نمط معين للمرض، فالاختلاف يكون في مدى شدة الالتهاب ومدته. ومن أعراضه مشكلات بصرية: رؤية غير واضحة (ضبابية وازدواجية في الرؤية)، والتهاب العصب البصري، وحركات العين السريعة غير الإرادية،

وفقدان البصر (نادر جداً)، أما مشكلات التوازن وتناسق الحركات فمنها فقدان التوازن ورعاش «رجفان لا إرادي»، وترنح «اللاانتظام في المشي»، دوار وعدم التناسق في الحركات خصوصاً في الأطراف، وضعف لاسيما في الساقين عند المشي.

وتحدث تغيرات في طبيعة العضلة (ارتخاء وتقلص) وتصلب العضلة، ما قد يؤثر على الحركة والمشي، وتغيرات في الحس العصبي: إحساس بالوخز وتنمل، إحساس بالحرقان، آلام في الوجه وآلام في العضلات، أما صعوبات النطق فتشمل النطق البطيء والتلعثم والنطق بغير وضوح (تتداخل الكلمات والحروف بعضها ببعض)، واختلاف في اتزان/ تواتر النطق، وعسر البلع، ويصاب المريض بإرهاق عام يضعف الجسم ويكون غير متوقع وغير مناسب للنشاط الذي قام به الشخص، ويعتبر الإرهاق من أكثر الأعراض شيوعاً ومن أكثرها إزعاجاً للمريض، علاوة على مشكلات البول والحاجة للتبول بين فترات قصيرة، وأحياناً الحاجة الفورية للتبول، وعدم تفريغ المثانة كاملاً.



متطلبات رعاية المرضى

توضح نهلة أبو الفتاح أن علاج مريض التصلب يتطلب فريقاً من الأطباء والاختصاصيين لضمان أفضل الرعاية الصحية، فطبيب الأعصاب هو الذي يشخص المرض ويحدد العلاج المناسب للمريض، وممرضة التصلب المتعدد هي ممرضة متخصصة وعلى دراية تامة بالأعراض تقدم المشورة والمعلومات للمريض وأسرته، وكذلك المعالج المهني، حيث يحتاج المريض إلى حلول عملية لتساعده على الحفاظ على الاستقلالية والإنتاجية، سواء كان موظفاً أو بالمنزل، ولذلك تم الاستعانة بالمعالج المهني ليساعد المريض على التأقلم مع البيئة المحيطة به، أما اختصاصي العلاج الطبيعي فيتولى تقييم حركة المريض وتقديم النصائح له. وقد يحدد له برنامجاً للتمارين للحفاظ على المرونة واللياقة، كما يرشد المريض لكيفية التحكم في الألم والتعب، فيما للاختصاصي الاجتماعي دور مهم، إذ يؤثر التصلب العصبي المتعدد على العاطفة ولذلك فالاختصاصي الاجتماعي هو الذي ينصح المريض في كيفية التعامل مع القلق والاكتئاب، كما أنه يقدم النصح والإرشاد في حال تردد المريض عند اتخاذ القرارات.

ويحتاج العلاج للاختصاصي النفسي، فهو خبير في عملية التفكير وكل ما يؤثر على العقل من اضطرابات بالذاكرة، فتتم الاستعانة به لتقديم المساعدة للمريض للتعايش مع المرض بصورة طبيعية إيجابية، وكذلك لاختصاصي التغذية دوره الأساس، إذ للغذاء دور كبير في صحة المريض، فالطعام المتوازن يعزز الصحة، وقد ينصح الاختصاصي بنظام غذائي متوازن قليل الدهون غني بالألياف، يقلل الإجهاد والإمساك، وقد يساعد الاختصاصي على تحديد الغذاء المناسب في حال ظهور مشكلات في البلع، ولا بد كذلك من طبيب العيون، فأول أعراض المرض هو مشكلة في البصر، فتتعدد الأعراض بين الضبابية والشعور بالألم أحياناً، ولذلك يستطيع طبيب العيون المشاركة في تشخيص المرض مبدياً بالإضافة لتحديد نسبة الإبصار.

كيف يتعايش المريض مع مرضه؟

أولى النقاط المهمة في التعايش مع المرض كما ترشد أبو الفتاح، هي التخطيط المهم في الحياة، فعلى مريض التصلب المتعدد ممارسة الرياضة وتناول الطعام الصحي إضافة إلى التخطيط للمستقبل. وكلما بحث عن المرض وتعرف عليه عن قرب كلما كان أكثر اطمئناناً وإيجابية.. إن التفكير بإيجابية يقلل التوتر، وتمارين التنفس وتجنب الإرهاق والاستمتاع بالراحة والاسترخاء يساعد المريض على الاستقرار والهدوء النفسي. ولا بد من التواصل مع أفراد الأسرة وشرح أعراض المرض، ما يسهل من تفهم الأسرة لحالة المريض وتقبل ظروفه الصحية بكل ترحاب، كما أن الحساسية الزائدة من الحرارة قد تسبب تدهوراً مؤقتاً وظهوراً للأعراض، كالاضطرابات الإدراكية والعاطفية وضعف الذاكرة المؤقت وفقدان القدرة على التركيز أو الحكم الصحيح أو المنطق. وقد تكون بعض الأعراض واضحة جداً وبعضها الآخر كالإرهاق والحساسية للحرارة والاضطرابات الإدراكية والعاطفية قد تكون مخفية، ويواجه المريض صعوبة في وصفها للآخرين.

حقوق المرضى.. نقاط مهمة

هناك قضايا تهتم المريض ولا بد من الالتفات إليها، وتشمل التعليم والعمل، ويحتاج المرضى من فئة الطلبة بكل المراحل الدراسية إلى معاملة خاصة أسوأ بتجارب الدول الغربية، كاتباع نظام خاص للغياب والانقطاع عن الدراسة بسبب ظروف المرض، فطلب العلم حق مشروع للجميع، أما بالنسبة للموظفين فيطلب تغيير نظام عملهم إن كان يتطلب وجودهم خارج المكتب في الطقس الحار، وتقليل ساعات العمل أسوأ بغيرهم من المرضى ذوي الحالات الخاصة، كما يجب إعادة النظر في التقارير الطبية التي تقدم لجهات العمل ودراساتها بعناية، فإن كانت حالة المريض متقدمة والأعراض في ازدياد فالتفكير في التقاعد المبكر يعد الأفضل مراعاة لحالته الصحية.

علاجات تخفف المرض وتعين المريض

سألنا عن العلاج، على الرغم من عدم وجود علاج شاف تماماً كما تلفت أبو الفتاح، ولكن هذا لا يعني أبداً أنه لا يوجد علاجات تخفف من المرض وتعين المريض على أعراضه، فالهجمة أو الانتكاسة، إذا كانت خفيفة الوطأة وأعراضها محتملة، قد تستجيب للراحة لمدة يوم أو يومين، مع شرب السوائل الكافية الباردة، وتبريد جو الغرفة، وكثير من المرضى إذا اتبعوا ذلك في بداية الهجمة تتحسن أعراضهم، أما إذا كانت الهجمة شديدة فيعطى المريض جرعات من الكورتيزون، وتختلف طريقة إعطائه حسب الطبيب المعالج، ولكن معظم الأطباء يعطونه لمدة 3-5 أيام بالوريد. والكورتيزون يسرع من شفاء الهجمة، ويخفف من حدتها، ولا يسبب إعطاء الكورتيزون لمدة زمنية قصيرة أي مضاعفات كالتى تحدث مع أخذه لمدة طويلة. وهناك علاجات دائمة عبارة عن حقن وريدية أو حقن تعطى مع المغذي، بالإضافة إلى أقراص مشابهة في مكوناتها مع الحقن، وهذه العلاجات تعمل على كبت الجهاز المناعي في الجسم لتمنعه من مهاجمة نفسه، فهي تخفف من عدد الهجمات وتخفف حدتها، ولكن في الوقت ذاته تعرض الجسم للأمراض بسبب ضعف المناعة.



علي تلفت

مرض التصلب لم يمنع إنجازاتي

ويوجه باقة شكر وعرفان لوزير الأشغال وشؤون البلديات والتخطيط العمراني عصام خلف مدى تفهمه حالته المرضية في العمل، كما يثني على دور الوزارة من خلال إشرافها على إنشاء المركز الخاص لمرضى التصلب المتعدد في محافظة المحرق الذي سيرى النور قريباً.

ويتطرق إلى جوانب من سيرته فيقول «شاركت في الكثير من الجمعيات وكل واحدة لها قصة معي ولحظات جميلة عشتها فيها، وهذه الجمعيات وهبت لي شيئاً وأعطتني شيئاً، ففي جمعية الشعر الشعبي استمتعت كثيراً بالعديد من الأمور وتعلمتها وأخذتها، وفي جمعية المهندسين، وفي جمعية البحرين لمرضى التصلب المتعدد التي حالياً أنا الأمين المالي لها، وتخدمني في الدفاع عن حقوقي كمريض وبقية حقوق المرضى، فعندما أصابني المرض وأنا من مؤسسي هذه الجمعية عاهدت نفسي بأن أكون علي المتعدد.. علي الذي يحمل العديد من الأفكار والأشياء».

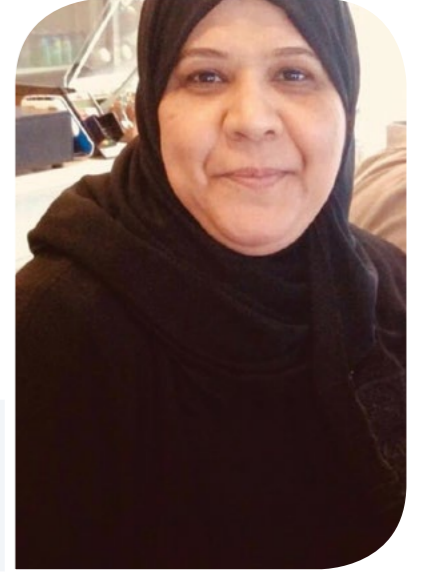
لكن، ما أصعب مرحلة بالنسبة لعللي؟ يقول «في الجامعة حين كنت أدرس تخصص الهندسة المدنية، كان لا أحد يتفهم المرض ومن ظاهرنا الخارجي لا يبدو مرضى، ولكن المرض يجعلنا مشلولين ويسبب لنا انتكاسات سيئة في حياتنا، فعندما كنت في الجامعة أصبت بالشلل وفقدت البصر نوعاً ما، وتصلبت يداي وقدماي، وهذه الانتكاسات دائماً تذهب وتأتي.. تعبت جداً وتعثرت في دراستي، للأسف لم يكن الأساتذة يتفهمون تلك الظروف، ذهبت إلى ألمانيا لإلقاء محاضرة عن التصلب المتعدد، وعندما ذهبت رأيت مدى تفهمهم للمرضى هناك، في الجامعات لديهم محاضرات وامتحانات خاصة لهم، وعندهم فرص عمل خاصة، ولديهم اتحاد للتصلب المتعدد، هم متطورون وسبقونا في هذا المجال، كنت سعيداً بإلقاء محاضرتي في ألمانيا».

يمثل المهندس علي تلفت نموذجاً من المرضى الذين قرروا في لحظة ما أن يواجهوا المرضى ولا يخضعوا لنوبات آلامه وانتكاساته وهجماته، فهو صاحب «الإنجازات المتعددة».. لمدة 12 سنة وهو يعاني من مرض التصلب المتعدد لكنه يقول إنه بإنجازاته المتعددة تعايش مع انتكاسات المرض العديدة كالشلل وفقدان البصر وضعف الذاكرة والعديد من الانتكاسات الأخرى التي تصيبه بين الحين والآخر، فأصبح أول مهندس مدني في العالم مصاب بالتصلب المتعدد، وهو حالياً يعمل مهندساً بوزارة الأشغال وشؤون البلديات والتخطيط العمراني، وكذلك له العديد من المشاركات في العديد من الجمعيات والأنشطة الاجتماعية، فهو عضو مؤسس للجمعية البحرينية لمرضى التصلب المتعدد، كما له عضوية مدى الحياة في جمعية المهندسين البحرينية وجمعية التدريب وتنمية الموارد البشرية.

يحدثنا تلفت فيقول «إن الإنسان هو دكتور نفسه وهو يعالج نفسه»ه، ووجه رسالته للمرضى بأن يصادقوا المرض كما فعل هو من خلال عمله في مجالات عدة مثل مجال الصحافة بمختلف الصحف العربية، وله دور في مجال ريادة الأعمال بمملكة البحرين، ويضيف «مهما كانت المتاعب فالمشكلة الرئيسة عند البعض هي اتخاذهم المرض كعدو لهم، والحل الوحيد هو أن يصادقوا كل شيء».

نعيمة مهنا

ممرضة خبيرة مصابة بالمرض



وتتجه إلى طريق مهم، حيث تقول إن التوعية مطلب مهم وحيوي للمرضى، من تغذية وعلاج طبيعي ووقايتهم من الأمراض الأخرى، ولك أن تتخيل شدة المعاناة حين يصاب المريض بالشلل ولا يستطيع المشي إلا باستخدام العكاز للمسافات القصيرة والكرسي المتحرك للمسافات الطويلة، ودعني ألفت إلى نقطة مهمة، فحين تم تشخيصي في العام 1997، سافرت لأكثر من بلد للعلاج، وأنداك، كانت الفكرة أن هذا المرض لا يصيب إلا من هم فوق 30 سنة، لكن الوضع تغير اليوم، حيث نرى مرضى طلبة في المراحل الإعدادية والثانوية والجامعية، وزرنا الكثير من المدارس قبل جائحة كورونا، واكتشفنا إصابة أطفال في عمر 15 سنة.

والحمد لله، أن هناك وعياً وتفهماً من جانب أهالي المرضى، فنحن نتعامل مع شخصيات وطبقات ومختلفة وثقافات مختلفة، لكن هناك حالة من الوعي، بل حتى في الأعمال الدرامية أصبحنا نرى نماذج من المصابين، وفي السابق أيضاً، لم يكن هناك توعية في وسائل الإعلام والتواصل الاجتماعي كما هو الحال اليوم، وهناك الكثير من الأطباء والطبيبات الذين يبذلون جهداً كبيراً في توعية المجتمع، ودعني أقول إن أهالي المرضى يعالجون مرضاهم بالمعاملة الطبية، فالحالة النفسية هي محور أساس، فحين أصابني المرض ساندني زوجي ووقف معي وكان أطفالاً صغاراً وقتذاك، وكنت أحاول أن أشرح لهم حالتي. فأوصي الأهالي بضرورة تفهم الحالة النفسية لمرضاهم، فهذا الأمر يخفف من معاناتهم.

هي ممرضة "رئيسية" خبيرة في رعاية مرضى التصلب اللويحي، وهي ذاتها مصابة بالمرض، بل ومن أول المرضى المسجلين منذ العام 1997. تقول الممرضة نعيمة عبدالرسول مهنا متحدثت عن معاناة المرضى «أعلننا، إن لم يكن كلنا، نعاني من فقدان التوازن وانعدامه، حتى أن بعض المسؤولين في العمل لا يقدرّون وضع الموظفين المرضى، ويشكو كثيرون من مرضانا من عدم مراعاة رؤسائهم لصحتهم ووضعهم والأعراض والإلام التي يعانون منها».

إن الكثير من الموظفين والموظفات، كما تصف نعيمة، يعانون من تنمل الأطراف، وكوني ربة بيت وموظفة، فإن ذلك يعيق حركتي كثيراً، فيما الكثير من الموظفين والموظفات المرضى يجدون يدهم وقد توقفت فجأة بالإضافة إلى الرؤية المزدوجة أو الغمامية أثناء الدوام، ما يجعلهم لا يركزون في أعمالهم، وأكرر أن العديد من المرضى يعانون من عدم تفهم رؤسائهم لمعاناتهم وآلامهم التي تهاجمهم فجأة.

وتشير مهنا إلى أن غالبية المرضى يتلقون العلاج في مجمع السلمانية الطبي، فالأدوية عالية الثمن وأقل سعر للدواء يصل إلى 600 دينار للعبوة، بل وحتى المرضى المقتدرين يتابعون العلاج بالسلمانية للكلفة العالية للأدوية، وبالطبع نحن لا نستغني أبداً عن الأطباء في القطاع الخاص للمراجعة والاستشارة والعلاج، ولكن الدولة توفر للمرضى وتخفف ثقل التكاليف عليهم.



من القلب..

نصائح لمرضى التصلب اللويحي

تقدم جمعية البحرين لمرضى التصلب اللويحي المتعدد هذه النصائح لكي يعيش المريض حياته سعيدًا:

- اجعل الإيمان بالقضاء والقدر هو الأمل الذي ينسبك الألم.
- البعد عن السهر أتمن نصيحة يمكن أن نقدمها للمرضى، فالنوم ينظم خلايا الجسم ودورة حياة الخلايا، وينشط الدماغ والجهاز العصبي.
- البعد عن التركيز الشديد ولفترات طويلة في شاشة الهاتف أو جهاز الحاسوب، خذ فترة راحة بإغماض العين لدقائق معدودة، فعضلات العين قد تخمل وتضعف.
- البعد عن حرارة الشمس والجو الساخن والرطوبة أو أي بيئة حارة. وتجنب الاستحمام بالمياه الساخنة.
- البعد عن جميع العوامل التي تسبب لك التعب مع التصلب، كالعطش والحرارة والغضب والحزن والسهر.
- كن اجتماعيًا، ولا تعزل نفسك، فالعزلة سبب للاكتئاب، والاكئاب يسبب لك الهجمات. التفاؤل مفتاح السعادة.
- استمتع بحياتك، ولا تجعل إصابتك بالمرض أكبر هم لك. تأقلم وانسجم في أعمالك، وثق بأن الله سيكون معك دوماً.
- أخبر كل طبيب تزوره وإن كان طبيب الأسنان، أو طبيبة النساء والولادة وأطباء الطوارئ، بإصابتك بمرض التصلب العصبي المتعدد.
- إذا كان عليك القيام بعمل متعب وشاق، حاول القيام به على مراحل.
- ضع خطة للقيام بنشاطاتك في ساعات الصباح حين تمتلك أقصى طاقة.
- خذ قيلولة لاستعادة نشاطك.
- عليك التركيز على ما تستطيع أكثر مما لا تستطيع، وعدم إجهاد نفسك.
- والنصيحة التي يغفل الكثير من المرضى عنها هي: كلما نظمت حياتك، هيأت لنفسك بيئة صحية خالية من القلق والتوتر ومن ثم قلت الهجمات.



على مساحة 800 متر مربع وبكلفة 1.7 مليون دينار مشروع مركز التصلب اللويحي في مجمع المحرق الطبي

منطقة الخليج ابتداء من تسعينات القرن الماضي، فالبيانات الإحصائية تشير إلى وجود نحو 400 حالة منذ التسعينات، ويعتبر المركز المزعم إنشائه في المحرق الثاني من نوعه في المنطقة بعد المركز الموجود بالمملكة العربية السعودية، ويدخل في إطار اهتمام مملكة البحرين بإنشاء مراكز تخصصية ونوعية للمرضى تسهم في سرعة حصول مرضى التصلب المتعدد على الخدمات الصحية المطلوبة وبجودة وكفاءة عالية، مثل الخدمات التشخيصية والعلاجية والتأهيلية، إلى جانب التوعية وتعزيز الصحة، حيث سيستفيد جميع مرضى التصلب المتعدد بالبحرين من خدمات هذا المركز وتحت سقف واحد، ومن قبل أطباء وكوادر عاملة متخصصة لعلاج هذه الحالات، كذلك سوف يساهم في تحسين جودة حياة المرضى وتجنبهم المضاعفات المحتملة من المرض.

تشرف وزارة الأشغال وشؤون البلديات والتخطيط العمراني حاليًا على تنفيذ مركز التصلب اللويحي في مجمع المحرق الطبي بكلفة 1,7 مليون دينار، على مساحة 800 متر مربع.

ويضم المجمع بالإضافة لمركز التصلب اللويحي مركز العناية للإقامة الطويلة بسعة 100 سرير وتم توقيع اتفاقية تنفيذه حديثًا، بالإضافة إلى مستشفى للولادة بسعة 85 سريرًا ومركز لرعاية المسنين، وسوف يكون للمركز مردود وإسهامات في مجال الخدمات الصحية المتخصصة من حيث سهولة الفحوصات وتوافر العلاج وتفادي التكلفة الباهظة في الخارج والتخفيف من معاناة المصابين.

وتبرز أهمية مركز التصلب اللويحي في ظل التزايد الملحوظ في عدد المصابين بالمرض في



تكامل الكفاءات في مكان واحد يسهم في تطوير التشخيص والخدمات العلاجية

إن مرض التصلب المتعدد يعد أحد أهم الأمراض شيوعاً التي تصيب الجهاز العصبي المركزي لدى البالغين الأصغر سناً، وبالرغم من عدم وجود علاج شافٍ لهذا المرض، إلا أنه توجد العديد من العلاجات التي تسعى للسيطرة عليه وإبطاء تفاقمه.

كل هذه التخصصات تعد المتطلبات الأولية لإنشاء هذا المركز المتخصص كما توصي بها مجلة التصلب المتعدد، أحد أهم المجلات العالمية المعنية بهذا المرض: (Multiple sclerosis Journal) وقد يشمل جميع التخصصات الأخرى في بعض المراحل المتقدمة من المرض.

تعزيز الامتثال للعلاج

يهدف توفير العلاج المنظم المتعدد التخصصات بهذه الطريقة إلى تسهيل حصول المريض على التشخيص المبكر والعلاج المناسب في الوقت المناسب، بالإضافة إلى زيادة درجة الأمان بالنسبة للمرضى الذين يحتاجون علاجات متقدمة، أما بالنسبة للمرضى، فوجود كل هذه التخصصات والخدمات التي تشمل التشخيصية، العلاجية والتأهيلية في مكان واحد سوف يبعث على تعزيز الامتثال للعلاج والمتابعة الدورية، وزيادة مستوى الرضا لديهم.

رسالتنا لمكافحة التصلب المتعدد

يوجه المخترار رسائل عدة، الأولى طبية بالأولى ينسى المرضى أن هناك استراتيجيات عدة للعلاج، وجميعها تتكامل للسيطرة على المرض، منها أولاً علاج الانتكاسات ويستخدم لها الكورتيزون في الغالب، والثانية هي العلاج المناعي المثبط مثل الانترفون وغيرها، والثالثة هي علاج الأعراض مثل التنميل، التيبس، السلس البولي، الألم، الأعراض النفسية وغيرها. وهنا رسالة مهمة من القلب... إلى إخوتي وأخواتي محاربي التصلب المتعدد.. نحن جميعاً ننظر إليكم نظرة فخر ونظرة إلهام، فجميعكم مكافحون أبطال نستمد هذه الروح الجميلة منكم، لهذا، كونوا على ثقة بالله سبحانه وتعالى، متمسكين بالأمل وقادرين دائماً وأبداً.

تجربة مركز الجلطات الدماغية خير دليل للتقدم في العقدين الماضيين

منظومة مترابطة من الأسباب

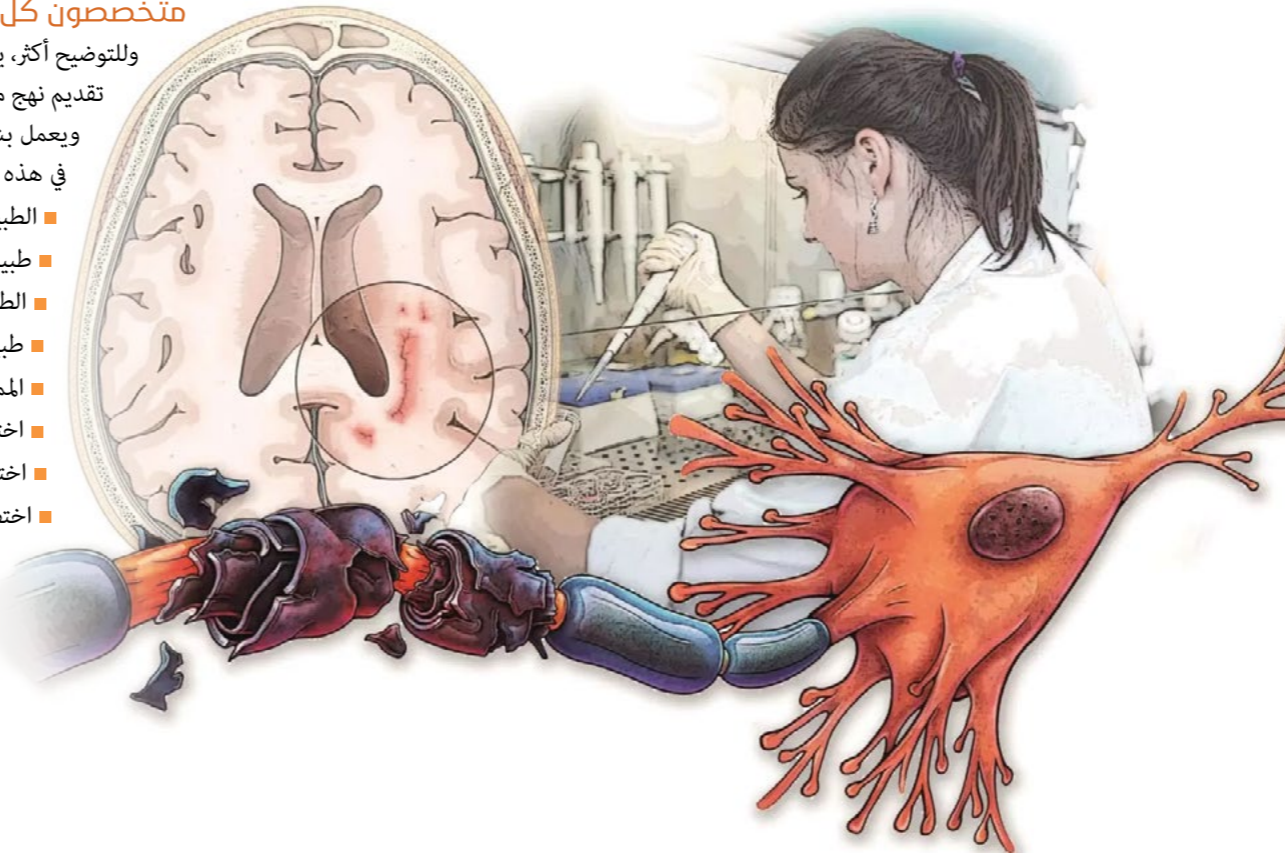
ويسوق المخترار، وفق خبرته وتعامله مع المرضى، منظومة مترابطة من الأسباب تستدعي إنشاء هذا المركز المتخصص هي كالتالي:

- طبيعة تعقيد المرض.
- شح الأطباء المتخصصين في طب الأعصاب عموماً وفي التصلب المتعدد خصوصاً.
- الحاجة للتشخيص المبكر.
- الحاجة لاختيار استراتيجية العلاج المناسبة.
- أهمية إتاحة الفرصة للمريض للمشاركة في اتخاذ قرارات العلاج.
- أهمية متابعة المريض الدورية والمستمرة وتقليل مخاطر العلاج.
- تكامل الكفاءات في مكان واحد.
- المشاركة في التجارب السريرية العالمية.

متخصصون كل حسب دوره

وللتوضيح أكثر، يلزم أن ندرك بأن مركز التصلب المتعدد يهدف إلى تقديم نهج متعدد التخصصات يكون جوهره وأساسه المريض، ويعمل بشكل متكامل ومنظم كلٌ بحسب دوره وتخصصه في هذه المجالات:

- الطبيب المتخصص في التصلب المتعدد.
- طبيب الأعصاب.
- الطبيب النفسي.
- طبيب المسالك البولية والتناسلية.
- الممرضة المختصة.
- اختصاصي العلاج الطبيعي.
- اختصاصي العلاج التأهيلي.
- اختصاصي علاج النطق والبلع.
- اختصاصي التغذية.
- الاختصاصي الاجتماعي.
- اختصاصي علاج الألم.



د. بدر المختار

إنشاء مركز متخصص لمرضى التصلب المتعدد ضرورة وهذه أسبابها



طبيب أول مقيم في طب الأعصاب

بنظرة متفائلة، يأخذنا الطبيب مقيم أول في طب الأعصاب بدر المختار لاستشراف مستقبل الخدمات التشخيصية والعلاجية المقدمة لمرضى التصلب اللويحي المتعدد، وبوابته مشروع إنشاء مركز متخصص، وهو هنا يتحدث بقرائن مهمة. ففي طب الأعصاب كان إنشاء مركز الجلطات الدماغية أحد أهم علامات التقدم في العقدين الأخيرين، وقد أدى حصول المرضى على العلاج بشكل منظم إلى تسريع مدة شفائهم من الجلطة الدماغية وآثارها وتبعاتها، بالإضافة إلى تقليص مدة بقائهم في المستشفى، وكان مجمع السلمانية الطبي من السباقين في تطبيق هذه الخطوة المتقدمة على أكمل الوجوه. ومن هذا المنطلق جاءت فكرة إنشاء مركز متخصص لمرضى التصلب المتعدد لأنه يعتبر من أهم الأمراض التي تستدعي العلاج المنظم والمتكامل من جميع التخصصات في مكان واحد.



د. سميرة مدن

الحمل ليس
حلقًا...
لا يأس مع تكرار
عملية أطفال
الأنابيب

يعد الحمل الطبيعي حلم كل زوجين، إلا أن هذا الحلم قد يستغرق أعواما عند البعض بسبب وجود مشكلات قد يعاني منها الزوج أو الزوجة، وفي الوقت الذي ييأس فيه البعض من حدوث الحمل الطبيعي، قالت المدير الطبي لمركز إيفا استشارية أمراض نساء وولادة وعقم وأطفال أنابيب الدكتورة سميرة مدن «إن الحمل ليس حلقًا، إذ يمكن تحقيق ذلك الحلم عبر إجراء عملية أطفال الأنابيب أو ما يطلق عليه الإخصاب الأنبوبي، وذلك عبر وضع البرتوكول المناسب للزوج والزوجة قبل البدء في مراحل العملية، إذ إن انتقاء البرتوكول المناسب يساهم في نسبة النجاح».

وفي الوقت الذي قد ييأس بعض الأزواج من عدم نجاح العملية، إلا أنه مع تطور العلم فقد تحقق حلم الأمومة لدى العديد من النساء بعد اللجوء إلى عملية أطفال الأنابيب، وقد وجهت مدن رسالة لجميع السيدات اللواتي يحلمن بالأمومة بعدم اليأس في حال تكرار عملية أطفال الأنابيب، مؤكدة ضرورة اتباع جميع الإجراءات الصادرة من الطبيب المختص والتي قد تساهم بشكل كبير في نجاح العملية، وفي ما يلي نص اللقاء.

كتلة جسم المرأة
يجب أن تكون أقل
من 27 قبل البدء
في العملية



■ متى يتم اللجوء إلى عملية أطفال الأنابيب؟

يتم اللجوء إلى الإخصاب الأنبوبي عندما تعاني الزوجة من انسداد قناتي فالوب، حيث لا تستطيع الحيوانات المنوية الوصول للبويضة لإخصابها، وفي بعض حالات تكلس المبيضين، وحالات مرض البطانة الرحمية الهاجرة، إضافة إلى أنه يتم اللجوء إليها في حال بلغ عمر المرأة ما بين 35 و40 عامًا وذلك لضيق الوقت وتجنب إضاعة فرصة المحاولة.

ويتم إجراء عملية الإخصاب الأنبوبي أيضًا إذ كان يعاني الرجل من نقص أو قلة حركة الحيوانات المنوية أو وجود تشوهات فيها، إذ يتم وضع الحيوانات المنوية مع البويضة مباشرة دون وجود حاجة لانتقال السائل المنوي إلى البويضة عبر القناة النسائية، وفي هذه الحالة يتم اختصار الوقت والجهد على الحيوان المنوي الضعيف. كما يتم اللجوء إليها عندما يعاني الرجل من تولد أجسام مضادة

للحيوان المنوي وفي حالات العقم غير معروفة السبب Antisperm Antibody.

وفي هذه العملية يتم إخصاب البويضة بالحيوان المنوي خارج رحم جسم المرأة في حاضنات خاصة ذات وسط ملائم لنموها، حيث تتكاثر لمرحلة معينة ما بين يومين و5 أيام ليعاد بعد ذلك الجنين إلى الرحم.

■ هل يتم اللجوء إلى عملية أطفال الأنابيب في حال كانت تعاني المرأة من تكيس المبايض؟

لا يتم اللجوء إلى عملية أطفال الأنابيب في حال كانت المرأة تعاني من تكيس المبايض، إلا في حال تم استنفاد جميع طرق العلاج، يتم اللجوء إلى العملية كخيار أخير في حال عدم نجاح طرق العلاج المتبعة في علاج التكيس.

للدعم النفسي دور أساس في نسبة النجاح أو الفشل



مضرة، كما لابد من التوقف عن العلاجات المستخدمة لتخفيف الوزن والكريهات الخاصة لما لها من تأثير ضار. ويفضل الإكثار من السوائل والأفضل شرب من 7 إلى 8 كؤوس في اليوم، مع التقليل من المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل القهوة والشاي والمشروبات الغازية، والتقليل من القرفة والشوكولاتة والبقدونس والحلبة.

ويفضل الابتعاد عن استنشاق الأبخرة الناتجة عن بعض مواد التنظيف، إضافة إلى أنه لا ينصح بالجماع في الأسبوعين التاليين لإرجاع الأجنة، بجانب ضرورة تجنب الإجهاد الجسدي مع إمكان ممارسة فعاليات الحياة العادية البسيطة، كما ننصح بعدم أخذ الحمامات الساخنة جدا أو استخدام الجاكوزي الممتلئ بمياه ساخنة، إذ إنها ترفع درجة حرارة الجسم وقد تسبب الإجهاض، لذا يمكن الاستعانة بالماء الدافئ عند الاستحمام.

وانصح السيدات بعدم أخذ وصفات أو خلطات من الأعشاب، إذ إن البعض يعتقد أن هذه الخلطات تساعد على ثبات الحمل، إلا أنها قد تسبب ضررا، لذا ننصح بأخذ المسكنات والمثبتات التي يتم وصفها من قبل الطبيب المختص.

■ ما النصائح الخاصة للمقبلين على عملية أطفال الأنابيب؟

ننصح المرضى المقبلين على عملية أطفال الأنابيب أولاً بزيارة الطبيب قبل البدء في التنشيط والتحفيز لعمل الفحوصات والتحليل اللازمة، كإجراء مسحة لعنق الرحم وخزعة لبطانة الرحم إذا تطلب ذلك، وعمل التحاليل المخبرية كالغدة الدرقية وهرمون الحليب وتحليل نسبة الدم وتحاليل الأمراض الجنسية، وننصح بأخذ الفيتامينات مثل الزنك والفوليك والأسبرين، مع ضرورة ممارسة رياضة المشي لكونها تساعد في تنشيط الدورة الدموية وتساعد على تخفيف الوزن، إذ يفضل ألا تكون كتلة الجسم أكثر من 27، كما يفضل الابتعاد عن الوجبات السريعة والمعلبات لما تحتويه من مواد حافظة ضارة، ويفضل الابتعاد عن تناول بعض الأطعمة كالكبدة واللبن المخيض والمرتديلا، والنقانق والبيض غير المطهو جيداً والمايونيز والأكلات الصارة التي تحتوي على أصباغ صناعية

■ ما نسبة نجاح العملية، وما العوامل التي تؤثر على نجاحها؟

يعتمد نجاح العملية على عوامل عدة كسبب العقم عند الزوجين، والبروتوكول المستخدم من قبل الطبيب لتنشيط الإباضة واستجابة المبيضين للتنشيط، وذلك من حيث عدد البويضات وطبيعتها، ونسبة النجاح في بعض الأحيان تعتمد على عدد البويضات الملقحة المنقولة إلى الرحم، إذ تقل نسبة النجاح كلما قل العدد، إلا أننا نواجه مشكلة الحمل التوائم وتعدد الأجنة الذي قد يؤدي إلى بعض المضاعفات في فترة الحمل للأم وإلى الأجنة كارتفاع نسبة الإجهاض أو الولادة المبكرة، لذا لا ننصح بإعادة أكثر من ثلاثة أجنة أو اثنين في معظم المراكز، إلا أنه في بعض الحالات الخاصة هناك توجه جديد لنقل جنين واحد. ومن العوامل التي تؤثر على نسبة النجاح أيضاً سماكة بطانة الرحم، إذ إنها تؤثر على التصاق الجنين بالرحم، وقد تستخدم أحيانا مادة لتساعد على ذلك، هذا إضافة إلى الأمور التي تتعلق بالمختبر وما يستخدمه من مواد في التحضير للعملية والبروتوكول المستخدم في الحاضنة التي يتم وضع فيها البويضات الملحقة، إذ إنها تؤثر أيضاً على نسبة النجاح.

ومن هذا المنطلق نؤكد أن هذه الإجراءات تعد ضرورية حتى لا يحدث تعارض مع خطوات عملية أطفال الأنابيب، هذا بالإضافة إلى أنه يجب تهيئة جسم الرجل بإجراء الفحص المخبري للسائل المنوي وصرف الأدوية اللازمة في حال استدعى ذلك.

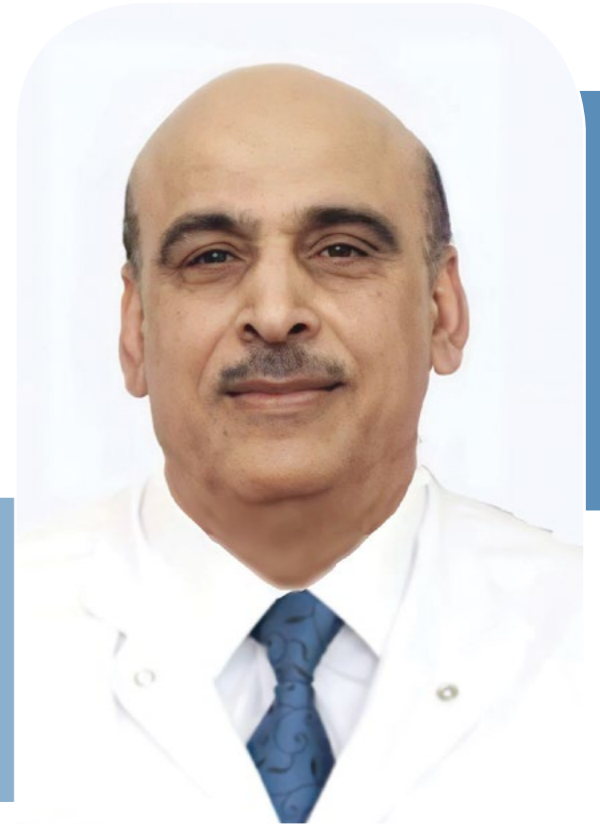
وبعد اختيار البروتوكول المناسب للزوجين لابد من أخذ الحقن اللازمة لحث المبيض مع التقيد باليوم والكمية التي يحددها الطبيب، ولابد من مراجعة الطبيب بالوقت الذي يحدده، إذ إن الالتزام بالوقت يعد عاملا مهما لرصد الإباضة ولتحديد اليوم المناسب لجمع الحويصلات من المبيضين، بالإضافة إلى إجراء الفحص بالموجات فوق الصوتية خلال فترة المعالجة؛ لتجنب مشكلات فرط الاستجابة للمبايض وما يصاحبها من مشكلات صحية، كما يفضل امتناع الزوج عن الجماع قبل سحب البويضات بحوالي ثلاثة أيام، أما في يوم السحب فهناك دراسات جديدة بإجراء تجريبي (Mock Transfer) يساعد في نجاح العملية، عبر تحديد قياسات الرحم والزواوية والأداة المناسبة لإرجاع الأجنة، وبعد عملية السحب لابد من صرف العلاجات المدعمة التي تساعد على ثبات الأجنة بعد إرجاعها وتمنع التقلصات الرحمية. وأخيراً يجب تقديم الدعم النفسي للزوجين، إذ إن هذا الدعم يعد من العوامل الأساس لنجاح أي عملية، إذ إنه يلعب دورا أساسيا في نجاحها، فالاضطراب النفسي يسبب تغييرات بيولوجية في الجسم.

■ ما أهم أسباب فشل عملية أطفال الأنابيب؟

تتأثر الأجنة بنوعية البويضات ونوعية الحيوانات المنوية، فكلما زاد عمر المرأة تكون نسبة نجاح العملية أقل، ويمكن أن يكون ذلك بسبب أن البويضات الأكبر عمرا تكون أقل قابلية للتلقيح، هذا بالإضافة إلى أن وجود تشوه في أشكال الحيوانات المنوية يؤثر أيضاً على نسبة النجاح، إذ إن تشوهها يؤدي إلى تشوه الأجنة بسبب تشوه الكروموسومات، لذا فإن الأجنة في هذه الحالة لا تتصلق بجدار الرحم أو قد ينتهي الحمل بالإجهاض في عمر 8 أسابيع، كما أن سبب الفشل أحياناً يكون في البطانة الداخلية للرحم، حيث إنه يجب أن تستجيب البطانة لهرمونات الجسم وتتهيأ لاستقبال الحمل، إلا أنه في بعض الحالات تكون البطانة رقيقة بحيث يصعب التصاق الجنين بها، وعلى الرغم من تعدد الأسباب إلا أن العلم يسعى إلى إيجاد الحلول لهذه المشكلات.

■ متى يتم إعادة العملية بعد فشلها؟

لا يوجد تحديد لعدد المرات، ولكن يعتمد ذلك على الظروف الاقتصادية الخاصة بالزوجين والوضع النفسي لهما، كما أنه في حال تعرض المريضة إلى الزيادة المفرطة للمنشطات، نلجأ إلى تجميد بعض الأجنة بحيث يتم الانتقال إلى المرحلة التالية في عملية أطفال الأنابيب دون الحاجة إلى إعادة تنشيط المبيضين؛ لتجنب تعريض المريضة لهرمونات التحريض، بالإضافة إلى تقليل العبء المادي على الزوجين.



د. عبد الهادي المحسن

لا علاقة لتطعيمات الطفولة بمرض التوحد

إعداد: نورة بوحجي

ما زالت تنتشر المزاعم والمعتقدات عبر وسائل الإعلام وعلى مواقع التواصل الاجتماعي عن وجود علاقة وثيقة بين التطعيم وأمراض خطيرة مختلفة من بينها التوحد، بل وذهب البعض إلى أبعد من ذلك عندما عزوا حصول حالات وفاة نتيجة التطعيم، وعلى مدى سنوات حاول الأطباء والباحثون تفنيد المزاعم الخاطئة.

وفي هذا الصدد أكد استشاري طب الأطفال وحديثي الولادة الدكتور عبد الهادي المحسن أنه لا علاقة بين التطعيمات ومرض التوحد، إذ إن مرض التوحد ليس حديثا واللقاحات المستخدمة في مملكة البحرين تعتبر من أفضل التطعيمات من حيث الإنتاج وطريقة الحفظ للحفظ على فعالية التطعيم.

ولفت إلى أن نسبة تطعيمات الأطفال في مملكة البحرين بلغت 99%، كما نرى انخفاضا كبيرا بلغ أكثر من 90% في نسبة الإصابة ببعض الأمراض كالدفتريا، الكبد الوبائي «أ» و«ب»، التيتانوس، الحصبة والحصبة الألمانية.

لا توجد علاقة بين التطعيم الثلاثي DPT والموت الفجائي

■ قدمت مملكة البحرين العديد من اللقاحات إلى الأطفال، إلا أنه في الآونة الأخيرة كثر الحديث عن عدم مأمونية هذه اللقاحات وأنها قد تسبب التوحد، فما صحة هذا الحديث؟

لا توجد علاقة بين التطعيم الثلاثي DPT والموت الفجائي - Cot Death. ولكن هناك احتمال التشنج بالتطعيم المذكور بنسبة 1 في 70000 تطعيم، إلا أنه في حال حدث ذلك، لا قدر الله، يعطى التطعيم القناوي DT فقط.

■ هل هناك إحصاء بشأن نسبة التمنيع التي استطعنا الوصول لها في بعض الأمراض في مملكة البحرين؟ وما الأمراض التي استطعنا التغلب عليها بسبب اللقاحات؟

نسبة تطعيمات الأطفال في مملكة البحرين بلغت 99%، كما نرى انخفاضا كبيرا بلغ أكثر من 90% في نسبة الإصابة ببعض الأمراض كالدفتريا، الكبد الوبائي «أ» و«ب»، التيتانوس، الحصبة والحصبة الألمانية.

■ قدمت مملكة البحرين العديد من اللقاحات إلى الأطفال، إلا أنه في الآونة الأخيرة كثر الحديث عن عدم مأمونية هذه اللقاحات وأنها قد تسبب التوحد، فما صحة هذا الحديث؟

لا صحة لذلك الحديث، إذ إن مرض التوحد ليس حديثا واللقاحات المستخدمة في مملكة البحرين تعتبر من أفضل التطعيمات من حيث الإنتاج وطريقة الحفظ للحفظ على فعالية التطعيم، إضافة إلى أن تصنيع أي تطعيم يحتاج إلى 10 سنوات من البحث والدراسة والتحقيق ليعطى شهادة الاعتماد الصحية، ماعدا تطعيمات فيروس كورونا (كوفيد 19) وذلك لكون المرض جائحة عالمية إلا أنه صدرت الشهادة خلال سنة بصورة طارئة بعد أن اجتازت الاختبارات السريرية. كما نؤكد أنه في حال كان إلى الوالدين والطاقم الطبي ثقافة بطرق العناية بالأطفال، فإنه يمكن تشخيص الطفل مبكرا في منتصف السنة الثانية من العمر.



منع الأمراض بشكل استباقي.. والوقاية خير من العلاج

■ خلال الفترة المقبلة سيطرح لقاح الانفلونزا الموسمية، فيماذا تنصح أولياء الأمور خصوصاً مع وجود تخوف من هذا اللقاح؟
نصح كثيراً بأخذ التطعيم الدوري من عمر 6 أشهر سنوياً إلى جميع الفئات، خصوصاً ذوي المناعة المتدنية أو المصابين بمرض السكر وأمراض الرئة.

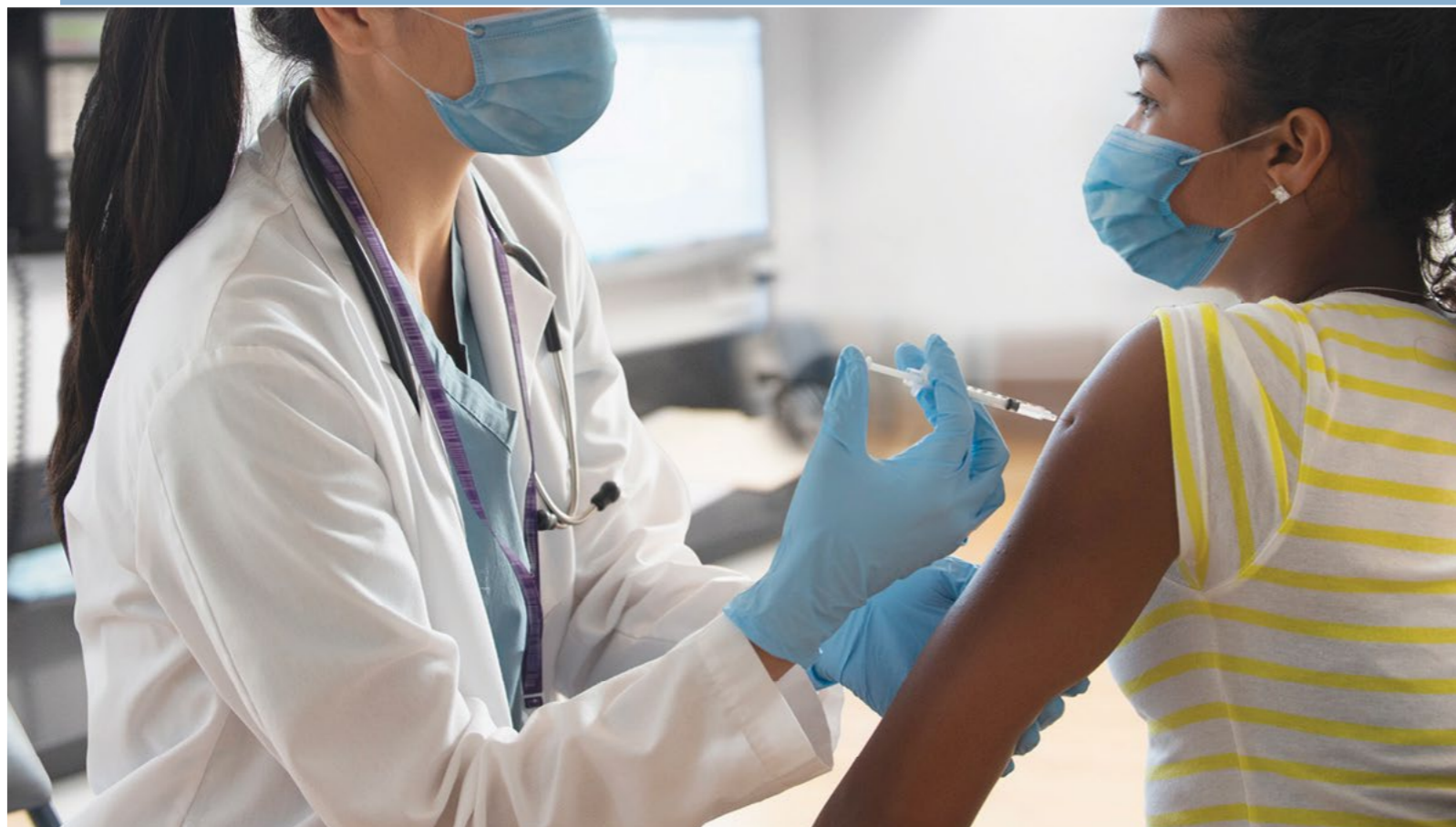
■ مع بدء مملكة البحرين بتطعيم الأطفال ممن هم في السن 12 بلقاح كورونا، ما نصيحتك لأولياء الأمور، خصوصاً في ظل استمرار تخوف البعض من اللقاحات؟
قرار إعطاء تطعيم (كوفيد 19) ما بين 12 و17 سنة كان بناءً على تجارب مختبرية واكاديمية على البشر، وأنا لا أشك أن التطعيم سيعطى إلى جميع الفئات العمرية مستقبلاً للتغلب على المرض.



علينا الاستمرار في حملات التطعيم فبعض الأمراض ما زالت موجودة بنسبة بسيطة

■ هل تحتوي التطعيمات على مادة الزئبق، وما أضرار هذه المادة؟
نعم تحتوي التطعيمات غير الحية على نسبة بسيطة من الزئبق، وذلك لحفظ المواد وزيادة قيمتها المناعية، وفي العام 1999 أوقفت مصانع التطعيمات الأميركية بضغط من وسائل الإعلام استخدام مادة الزئبق، إلا أن منظمة الصحة العالمية أكدت وجوب استخدامها في التطعيمات لكون المادة تطرح بعد التطعيم عبر الجهاز الهضمي.

■ هل هناك حاجة للاستمرار في أخذ اللقاحات للوقاية من الأمراض التي تم التخلص منها والسيطرة عليها ولم تعد موجودة في مملكة البحرين؟
نعم هناك حاجة للاستمرار؛ وذلك لاستمرار وجود هذه الأمراض بنسبة بسيطة خصوصاً عند السفر إلى بلدان أخرى ترتفع فيها نسبة هذه الأمراض.



وأضاف «ننصح دائماً قبل تجميل الأسنان بعمل تنظيف كامل لإزالة الترسبات والتصبغات الموجودة على الأسنان والموجودة تحت اللثة؛ وذلك لعلاج أي التهابات قد تسبب الترسبات مستقبلاً، ويمكن إجراء هذا التنظيف المنزلي باستخدام المعجون الطبي أو المضمضة الطبية، إلا أنه في بعض الأحيان يتم اللجوء إلى التنظيف الدوري العميق في العيادة.»

وذكر الفيض أنه في حال وجدت زيادة أكثر من مليمترين في اللثة فإنه يتم اللجوء إلى قص اللثة، لإزالة الانتفاخ أو الالتهاب، ويمكن إجراء ذلك جراحياً أو بالليزر أو باستخدام الأجهزة الأخرى.

ولفت إلى أنه بعد الحصول على الشكل النهائي للثة يتم أخذ المقاسات حتى لا تكون هناك مشكلات مستقبلية على تجميل الأسنان أو ابتسامة هوليوود.

الحوامل أكثر عرضة للإصابة بتورم اللثة

وشدد الفيض على أهمية العناية باللثة في فترة الحمل والرضاعة والمراجعة الدورية؛ بسبب التغيرات الهرمونية التي تمر بها المرأة في هذه الفترة، التي قد تؤدي إلى حدوث تورم ونزيف، أو انتفاخ في حالات نادرة غير شائعة يسمى بسرطان الحمل، ويمكن إزالتها جراحياً أو بالليزر.

وأوضح الفيض أن هذا الانتفاخ يتم علاجه بالتدخل جراحياً أو بالليزر، مؤكداً أن هذه الأعراض ليست شائعة وعلاجها ليس صعباً، إلا أنه يمكن تجنب ذلك من خلال التنظيف، إذ على الحامل إجراء تنظيف مرتين، وذلك في الشهر الرابع والسادس من الحمل، مع ضرورة أخذ الفيتامينات خصوصاً فيتامين (C) مع استخدام المعجون والمضمضة الطبية؛ من أجل الحد من الالتهابات خلال فترة الحمل.

إهمال اللثة بعد زراعة الأسنان سبب لفشل الزراعة

ويؤكد الفيض أن عدم الاهتمام باللثة بعد زراعة الأسنان يعد من أهم أسباب فشل الزراعة، مشيراً إلى ضرورة تنظيف الأسنان كل 4 إلى 6 شهور من أجل الحفاظ على اللثة ولتجنب ذوبان العظم الموجود حول زرعة الأسنان ما قد يؤدي إلى فقدانها.

وذكر الفيض أن هناك تنظيفاً خاصاً إلى زراعات الأسنان باستخدام جهاز الالتراساوند، وباستخدام بخاخ خاص لعملية التنظيف لتجنب تجمع الجير على الأسنان، والذي قد يؤدي إلى مشكلات في المستقبل وقد يؤثر على عملية الزراعة، لذلك المراجعة الدورية مهمة.

د. حيدر الفيض

العناية باللثة
من أولويات
الطب الوقائي...
وتهيئتها إجراء
طبي إلزامي قبل
البدء في تجميل
الأسنان



اختصاصي زراعة الأسنان وطب التجميل

أكد اختصاصي زراعة الأسنان وطب الأسنان التجميلي الدكتور حيدر الفيض بمركز الجمال الطبيعي الطبي أنه لا يمكن البدء في تجميل الأسنان إلا بعد تهيئتها، إضافة إلى تهيئة اللثة بشكل صحي، إذ يجب أن تكون الأسنان خالية من التسوس، إلى جانب ضرورة إزالة الحشوات القديمة ومعالجة التكسر والتلف الموجود في الأسنان إن وجد.

وشدد الفيض على ضرورة تهيئة اللثة قبل إجراء العدسات التجميلية أو ابتسامة هوليوود، وذلك لتجنب حدوث أي مشكلات في المستقبل بعد تثبيت العدسات، مشيراً إلى أن العناية باللثة من أولويات الطب الوقائي وليس الطب التجميلي، إذ إن اللثة جزء مهم لتجنب فقدان الأسنان، وعدم الاهتمام بها وعدم العناية بتنظيفها سبب لفقدان الأسنان مستقبلاً.

تساقط الأسنان اللبنية قد يسبب تغيرات في اللثة

التهاب اللثة واحد من أمراض اللثة الشائعة عند الفئات العمرية المختلفة، ويتعرض الأطفال في سن مبكر للإصابة به، وتكون شدة هذا الالتهاب متفاوتة.

وفي هذا الصدد قال الفيض «قد يعاني الأطفال من تغيرات في اللثة بسبب فقدان الأسنان اللبنية السريع أو ظهور الأسنان الدائمة في غير مواقعها من عمر 7 إلى 12 عاماً، لذا قد تحدث تغيرات في اللثة بهذه المرحلة، وقد يتعرض الأطفال في سن مبكرة للإصابة بالتهاب اللثة، لذا ننصح الأهل بمراجعة طبيب الأسنان بشكل دوري».

التصبغات السوداء في اللثة لدى المدخنين

يعاني العديد من المدخنين وأصحاب البشرة السوداء من وجود تصبغات سوداء في اللثة، ويؤكد الفيض أنه يجب إزالة هذه التصبغات بجهاز الليزر؛ بغرض الحصول على لثة وردية وصحية لإعطاء رونق إلى الابتسامة، مشدداً على ضرورة القيام بالتنظيف الدوري.





■ فيلر شفايف :

1مل بـ 85 دينار بحريني فقط

■ ليزر للسيدات :

جسم كامل مع بطن وظهر بـ 49 دينار بحريني فقط
جسم كامل بدون بطن وظهر بـ 39 دينار بحريني فقط

■ ليزر للرجال :

تحديد لحية جلسة واحدة 7 دينار بحريني فقط
ليزر ظهر جلسة واحدة بـ 30 دينار بحريني
ليزر صدر مع نصف ظهر للجلسة الواحدة 49 دينار بحريني



العناية باللثة من أولويات الطب الوقائي

تعد العناية باللثة من أولويات الطب الوقائي وليس الطب التجميلي كما يذكر الفياض، إذ إن اللثة جزء مهم لتجنب فقدان الأسنان، وعدم الاهتمام بها والعناية بتنظيفها سبب لفقدان الأسنان. وقال الفياض «نصح دائماً بالمراجعة الدورية لطبيب الأسنان لتنظيف اللثة والأسنان، خصوصاً بعد تثبيت العدسات التجميلية أو عمل ابتسامة هوليوود، إذ يجب مراجعة الطبيب كل 5 إلى 6 شهور من أجل عمل التنظيف وإزالة الترسبات والتكلسات التي قد تؤثر على اللثة في المستقبل وتسبب تشوه ابتسامة هوليوود».

وفي الختام ينصح الفياض بتنظيف الأسنان باستخدام (Water flosser) لتنظيف ما بين الأسنان؛ وهو أفضل في حال استخدام الخيوط الطبية بشكل خاطئ يسبب دفع الطعام إلى الداخل، وهو ما قد يؤثر على اللثة.

ارتفاع السكري سبب في التهاب اللثة وذوبان العظم حول الأسنان

وفيما يخص مرضى السكري وطرق العناية باللثة، أكد الفياض أنه بسبب ضعف مقاومة الجسم عند مرضى السكري وبسبب سرعة ذوبان العظم بسبب ارتفاع السكر، يعاني مرضى السكري من التهابات في اللثة بسبب ضعف المناعة، والذي قد يسفر عن ذوبان العظم الموجود حول الأسنان، ما يؤدي إلى فقدانها.

وشدد الفياض على أهمية تنظيف الأسنان يومياً بما لا يقل عن مرتين أو ثلاث باستخدام المعجون الطبي والمضمضة الطبية، مع الالتزام بالمراجعة الدورية في عيادة الأسنان كل 3 إلى 4 شهور لإزالة التكلسات والجير المتجمع وتنظيف الأسنان لإطالة عمرها.

كما شدد الفياض على أهمية الحفاظ على مستوى السكر في الحدود الطبيعية؛ لتجنب التهابات اللثة وذوبان العظم الموجود حول الأسنان.





■ كم نسبة حدوث فقدان اضطرابات في حاستي الشم والتذوق عند المصابين بالفيروس؟
 قدرت النسبة عالمياً بحوالي 40% من مجموع حالات الإصابات بالفيروس، ما يعني أن بين كل 10 مصابين بالفيروس هناك 4 يصابون باضطراب في حاستي الشم والتذوق، ووجدت الدراسات أنه يمكن عودة حاستي الشم والتذوق بعد مرور عام كامل من التعافي.

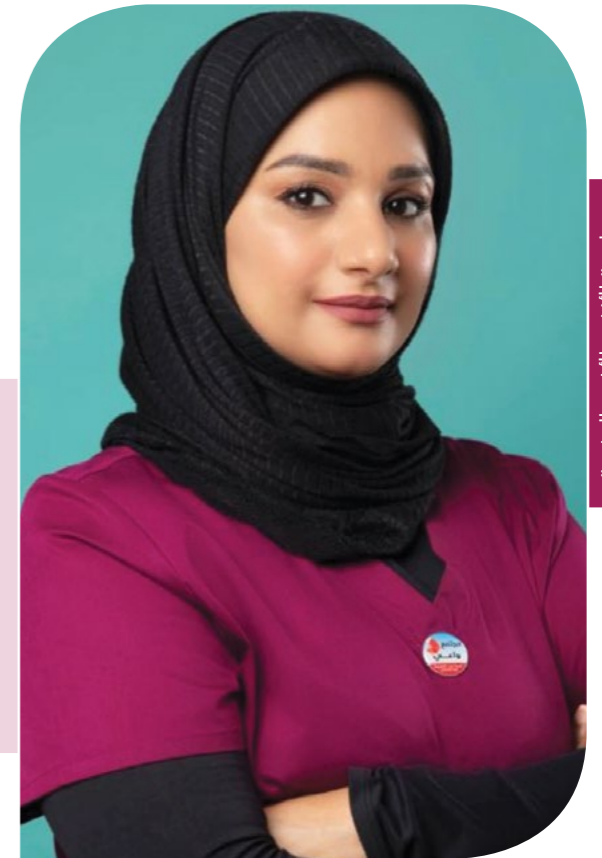
■ ما سبب فقدان حاسة الشم والتذوق خلال الإصابة بفيروس كورونا؟
 ترتبط حاستا الشم والتذوق مع بعضهما البعض، وهناك بعض النظريات تعتقد وجود مستقبلات في الخلايا الحسية في الأنف فبالتالي قد تحدث على النهايات تغطية بسبب المخاط، ما قد يشكل إعاقة وتجانسا في الرائحة، إلا أن بعض النظريات تشير إلى أن الفيروس يصيب النهايات العصبية مباشرة ما يؤثر على حاستي الشم والتذوق.

د. هالة رضي

بين كل 10 مصابين
 بالفيروس 4 يصابون
 باضطراب في حاستي
 الشم والتذوق

يعاني العديد من المصابين بفيروس كورونا من فقدان حاسة الشم، وقد تستمر هذه الأعراض إلى ما بعد التعافي لفترة أشهر، كما يشكي العديد من المتعافين من شم روائح «نتنة» ليست موجودة، هذه الأعراض تجعل المصابين والمتعافين في قلق شديد في مدى إمكان استرجاع حاسة الشم والتذوق، خصوصاً مع وجود حالات فقدت الحاستين على الرغم من مرور أكثر من سنة، فهل يا ترى يمكن استرجاع هذه الحاستين.

تجيب طبيبة الأنف والأذن والحنجرة الدكتورة هالة رضي عما إذا إن كان ممكن استرجاع حاستي الشم والتذوق بعد فقدانهما بسبب فيروس كورونا، موضحة أنه يمكن استرجاعهما من خلال بعض التمارين التي تستغرق ستة أشهر، وفي ما يلي نص اللقاء:



طبيبة الأنف والأذن والحنجرة

استنشاق بعض
 الزيوت العطرية
 لمدة ستة أشهر
 يساهم في
 استرجاع حاسة
 الشم

توقفوا عن استنشاق البخار الساخن قبل تضرر الشعيرات الموجودة في الأنف

■ هل يمكن للإنسان غير المصاب بالكورونا أن يفقد حاستي الشم والتذوق، وما الأسباب وراء ذلك؟ ما لا يعلمه الناس أنه عند الإصابة بالانفلونزا العادية أو الموسمية يصاب البعض باضطراب في حاستي الشم والتذوق، إلا أن عدد الإصابات قليلة، لذا فإنه من النادر التحدث عن هذا الاضطراب كما حدث مع فيروس كورونا، لذا كانت هذه الاضطرابات في حاستي الشم والتذوق غير شائعة.

■ يعاني البعض بعد التعافي من فيروس كورونا من تأثير في السمع، فهل كورونا سبب في ذلك، أو هناك أسباب أخرى سبب ذلك؟ لا يوجد توثيق لحالات أصيبت بتأثر في السمع، إلا أن هناك حالات لمصابين كانوا موجودين في العناية المركزة استخدموا عقاقير طبية قوية كان لها أضرار جانبية بسيطة أثرت على السمع بشكل بسيط، وكأطباء عند محاولات إنقاذ حياة المريض تعتبر هذه الآثار الجانبية غير مهمة مقارنة حياة المريض، إلا أن حدوث مشكلات في السمع لدى المصابين أمر نادر جداً.

■ ما الأدوية التي ننصحين بأخذها خلال فترة الكورونا للسيطرة على الأعراض التي قد تؤثر على حاستي الشم والتذوق؟ إن أكثر المصابين الذين أصيبوا باضطراب في حاستي الشم كانوا يعانون من الحساسية الأنفية، تضخم اللحميات والجيوب الأنفية، لذا دائماً أنصح من يعاني من أمراض الجهاز التنفسي العلوية مراجعة الطبيب (اون لاين) خلال فترة الإصابة لوصف واستخدام أدوية الحساسية وغسل الأنف الملحي ومضادات الهيستامين، إذ إن هذه الأدوية تقلل من مدة فقدان حاستي الشم والتذوق، لذا ننصح بمواصلة استخدام غسول الأنف الملحي ومضادات الهيستامين، مع الابتعاد عن البخار الساخن؛ إذ إنه يسبب تضرراً في الشعيرات الموجودة في الأنف، وقد انتشر أخيراً استخدام البخار الساخن ما استدعى إلى دخول البعض الطوارئ.

■ هل هناك أدوية تساعد على استرجاع حاستي الشم والتذوق؟ لا توجد أدوية بعينها لاسترجاع حاسة الشم، إلا أنه في حال مرور شهر كامل ومازال يعاني المريض من عدم الشم والتذوق، فمن الأفضل الخضوع لأشعة الأنف ووضع خطة علاجية، إذ إن حاسة التذوق قد تسترجع لكن حاسة الشم تحتاج لخطة علاجية أطول.

متعافون يشكون من شم روائح كريهة غير مرغوبة بعد استرجاع حاسة الشم

■ هل هناك حالات فقدت حاستي الشم والتذوق لفترة طويلة، وما التأثير المصاحب بعد فقدانهما؟ هناك حالات فقدت حاستي الشم والتذوق على الرغم من مرور سنة كاملة من التعافي، إذ أصيبوا بفقدان جزئي في الحاستين، إلا أن هناك حالات نادرة جداً لمريض فقدوهما بشكل كامل، ومعظم الحالات عانت من فقدان جزئي، إذ أصيبوا باضطراب في حاستي الشم، كعدم الشم بوضوح والبعض الآخر يستطيعون الشم إلا أنهم يشكون من شم روائح كريهة غير مرغوبة كرائحة الكبريت ورائحة منتجات الأمونيا، ورائحة العفن، وغالبية المصابين يسترجعون حاسة التذوق، إلا أن حاسة الشم تستغرق وقتاً أطول.

■ هل هناك تمارين معينة لاسترجاع حاستي الشم والتذوق؟ تستغرق حاسة الشم وقتاً أطول حتى يتمكن المتعافي من استرجاعها، وقد وجدت الدراسات الأميركية أن بعض التمارين تساعد في استرجاعها، وذلك باستخدام أربعة زيوت عطرية وهي زيت الليمون وزيت الورد وزيت القرنفل وزيت الكالبتوس، ويقتضي التمرين استنشاق كل مادة من هذه الزيوت على حدة لمدة 20 ثانية في كل ساعتين، عن أن يكون في كل مرة نوع معين من الزيوت، ووجدت الدراسات أنه في حال الاستمرار على هذه التمارين لمدة ستة أشهر يمكن استرجاع حاسة الشم.

يعد مستشفى الإرسالية الأمريكية في مملكة البحرين من أقدم المستشفيات في المملكة، ومن أول المؤسسات الصحية الخاصة غير الربحية التي عززت مفهوم الشراكة المجتمعية عبر علاجه 50% من مرضاه تحت بند الرعاية الخيرية.

الرئيس التنفيذي لشركات مستشفى الإرسالية الأمريكية وكبير المسؤولين الطبيين الدكتور جورج شريان أكد أن المستشفى يواصل عمله بشكل مستمر لتقديم خدمات ذات جودة عالية، خصوصاً أن المستشفى يضم جميع التخصصات الطبية، ويعمل فيه ما يقارب 600 موظف بينهم 110 أطباء موزعين على مستشفى الإرسالية الأمريكية في المنامة وسار والرفاع وأمواج، في حين أن هناك خطة لتوظيف 300 آخرين في المبنى الجديد في منطقة عالي بعد أن يتم افتتاحه في 2022. المستشفى مازال يحافظ على اسمه على الرغم من كثرة المستشفيات الخاصة في مملكة البحرين، وذلك لكونه من أعرق القطاعات الصحية الخاصة التي تقدم خدمات صحية متخصصة ومختلفة، في حين يتطلع جورج شريان لمواصلة تقديم الخدمات المتطورة في عالم سريع التغير على مدار المئة عام المقبلة، وفي ما يلي نص اللقاء:

المستشفى شارك في مكافحة الانفلونزا الإسبانية في العام 1918

يعد المستشفى من المستشفيات القديمة في مملكة البحرين، فما الذي استطاع تحقيقه طوال هذه الأعوام؟ مستشفى الإرسالية الأمريكية يعد من أقدم المستشفيات ليس في مملكة البحرين فقط وإنما في الخليج العربي، إذ إن المستشفى موجود منذ العام 1903، في الوقت الذي لم يكن هناك خدمات رعاية صحية تقدم للمرضى، وكانت البحرين طريق لتقديم الرعاية الصحية لدول الخليج العربي، ما أسفر عن فتح أفرع للمستشفى في دولة الكويت وسلطنة عمان.

بعد ذلك وبعد مرور أكثر من 100 عام على افتتاح المستشفى، استطعنا تحقيق الكثير على مستوى مملكة البحرين، وذلك عبر تقديم خدمات متميزة ذات جودة عالية، مع التوسع في الخدمات الصحية بافتتاح 3 أفرع إلى المستشفى في منطقة سار والرفاع وأمواج، إضافة إلى أن المستشفى حقق المسؤولية الاجتماعية لكونه مؤسسة صحية غير ربحية تخدم المجتمع، خصوصاً المرضى غير القادرين على تحمل كلفة العلاج في المستشفيات الخاصة.



الإرسالية الأمريكية... أكثر
من 100 عام من العطاء



خطة لتوظيف 300 موظف مع افتتاح مبنى عالي

لتقديم الرعاية الصحية وتجربتها. ومع استمرار جائحة كورونا فإننا نعمل على الحد من التحديات التي تواجه الحالات الطبية المزمنة والتي قد تؤثر على نوعية الحياة والاقتصاد.

هل يمكن الحديث عن إستراتيجية المستشفى في المستقبل؟ إستراتيجية المستشفى لن تتغير عن كونها مؤسسة غير ربحية، إلا أن هناك خطة بتحويل مستشفى الإرسالية الأمريكية في المنامة إلى ذوي الدخل المحدود غير القادرين على دفع تكلفة العلاج، وقد تم البدء في ذلك، على أن تستقبل باقي أفرع المستشفى باقي المرضى بشكل طبيعي.

خطتنا الاستمرار بالعمل وتقديم خدمات ذات جودة عالية بتكلفة قليلة لنصل لجميع المرضى.

ما دور المستشفى خلال جائحة كورونا؟ للمستشفى دور كبير في التصدي إلى الأوبئة ولا يعود ذلك للفترة الحالية فقط، إذ كان للإرسالية الأمريكية دور كبير في مكافحة الانفلونزا الإسبانية في العام 1918 حتى العام 1920، إذ إنه كان المستشفى الوحيد الموجود الذي استطاع علاج المصابين في البحرين آنذاك، لذا فإن المستشفى كان له القدرة على التعامل مع الأوبئة منذ تلك الفترة، أما خلال جائحة كورونا فقد استطاعت مملكة البحرين بقيادة فريق البحرين الوطني التصدي للجائحة من خلال وضع خطة لعلاج المرضى، وكان للمستشفى دور في تخفيف الضغط على المستشفيات الحكومية من خلال استقبال الولادات المحولة من المستشفيات الحكومية، إضافة إلى توفير مراكز فحص الكورونا، ما يخفف الضغط على المستشفيات الحكومية من جهة ومراكز فحص الكورونا من جهة أخرى.

وعلى الرغم من أن جائحة «كوفيد 19» تمثل تهديدًا عالميًا، إلا أنها قد منحنا أيضًا فرصًا جديدة ومتسارعة للاستفادة من التكنولوجيا



وذلك عبر المبنى الجديد الذي سيكون في منطقة عالي، إذ إن النقلة النوعية ستكون عبر الاستعانة بالتكنولوجيا في تقديم الخدمات، والخدمات التي ستقدم ستجذب المرضى في مملكة البحرين ودول الخليج، ما قد يساهم في تعزيز السياحة العلاجية في المملكة، إذ تم بناء المبنى الجديد ليكون صديقًا للبيئة باستخدام تكنولوجيا الطاقة الشمسية للحفاظ على الطاقة والاستخدام المسؤول للمياه من خلال إعادة التدوير.

يسمح القانون الجديد الغير الربحي في مملكة البحرين للمستشفى بأن يكون أول وأكبر منظمة رعاية صحية غير ربحية في المنطقة، فماذا استطاع المستشفى أن يحقق؟

لكون المستشفى مؤسسة صحية غير ربحية بنسبة 100 %، فإن 50 % من الخدمات الصحية المقدمة للمرضى تكون عبر رعاية خيرية لا يتم فيها استلام مقابل على الخدمات الصحية المقدمة، أما الباقي فتكون الخدمة مقابل التأمين الصحي أو حساب المرضى الخاص، ويتم استثمار هذا العائد في تحقيق الشراكة المجتمعية عبر تقديم العلاج الخيري للمرضى غير القادرين على دفع التكلفة.

كيف استطاع مستشفى الإرسالية الأمريكية الوقوف أمام منافسة العديد من المستشفيات الخاصة؟

الجميع يتساءل عن الفرق الكبير بين مستشفى الإرسالية الأمريكية مقارنة بباقي المستشفيات الخاصة، الفرق الوحيد والذي جعلنا نبرز في ساحة القطاع الصحي الخاص، هو أننا لسنا مؤسسة صحية ربحية في البحرين وفي الخليج العربي، إذ إن جميع الأموال التي يتم استلامها من المرضى مقابل الخدمة الطبية يتم إعادة استثمارها في تطوير الخدمات الطبية والبنية التحتية، ولكون المستشفى غير ربحي استطعنا جذب المرضى من جهة، إضافة إلى أن المستشفى موجود منذ أكثر من 100 عام ويشهد الجميع بجودة الخدمات المقدمة وتميزها وباهتمامنا بالمريض وليس بالربحية، لذلك استطعنا الصمود في ظل كثرة المستشفيات والعيادات الخاصة.

هل هناك خطة لتقديم مزيد من الخدمات في المستقبل؟

تحتوي جميع أفرع المستشفى على جميع الخدمات الطبية، إلا أننا نسعى إلى إحداث نقلة نوعية في طريقة تقديم الخدمات الطبية،



بعض الاضطرابات النفسية تكون مصحوبة بأعراض جسدية

■ يعاني البعض من أعراض جسدية، إلا أنه لا يوجد أي تفسير طبي لهذا الألم ويتم تحويل المريض إلى اختصاصي نفسي، فما سبب ظهور هذه الأعراض؟

بعض الاضطرابات النفسية تتميز ببعض الأعراض الجسدية من ضمن أعراضها، ومن أشهر هذه الاضطرابات هي أمراض القلق والاكتئاب، أو الاضطرابات المصحوبة بالأعراض الجسدية، ولذلك فعندما يرى الطبيب أنه لا يوجد تشخيص يفسر هذه الأعراض فيكون المرض النفسي من ضمن الاحتمالات الواردة ولهذا يتم تحويل المريض للطبيب النفسي لعمل التقييم اللازم والتشخيص إن وجد.

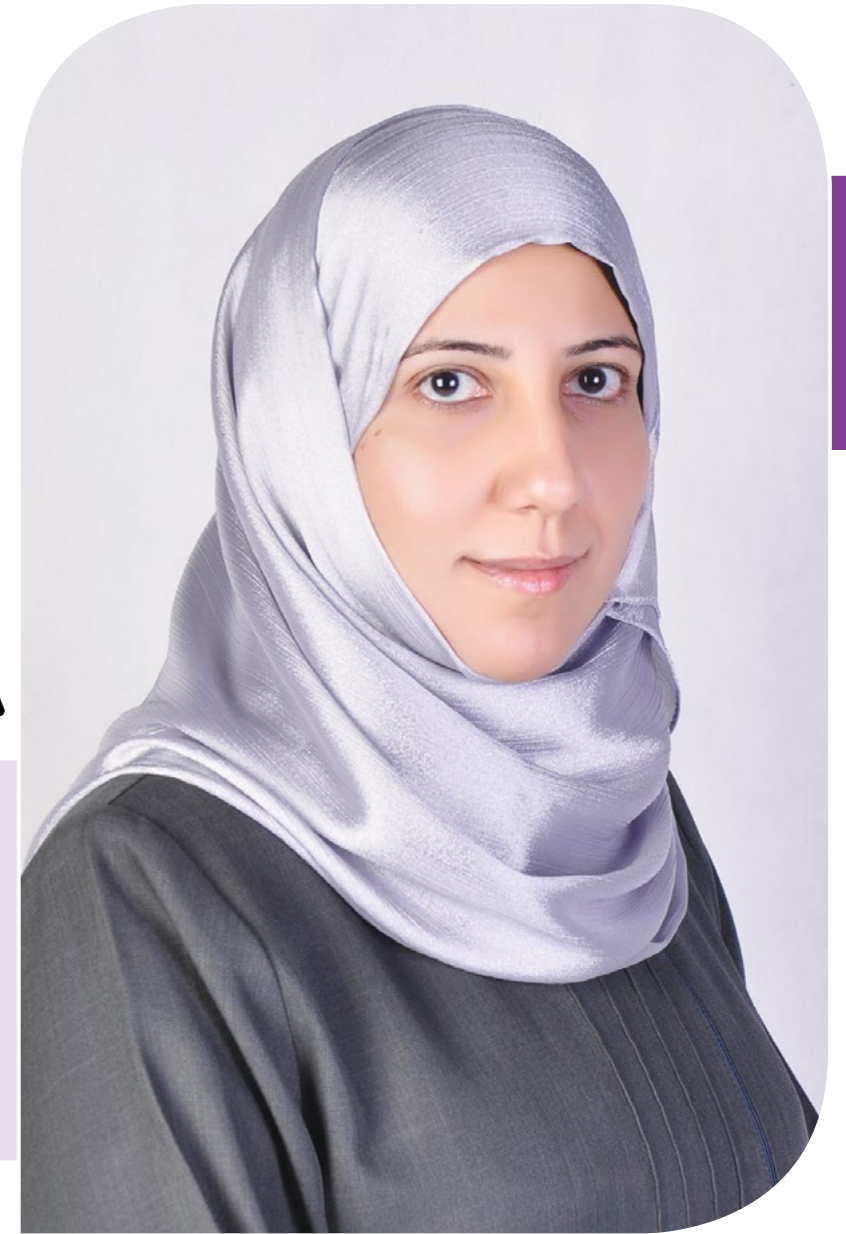
■ متى يمكن اللجوء إلى الاختصاصي النفسي لعلاج مثل هذه الحالات؟

عند الشك في وجود مسبب نفسي يتم تحويل المريض للطبيب النفسي لعمل التقييم اللازم وتأكيد التشخيص، وفي حال كانت الخطة العلاجية تتضمن علاجاً نفسياً فهناك يأتي دور الاختصاصي النفسي لتقديم جلسات العلاج النفسية للمريض التي من أشهرها العلاج المعرفي السلوكي.

وهناك العديد من العوامل التي قد تؤدي لظهور مثل هذه الاضطرابات منها: عوامل وراثية، عوامل بيولوجية، غط الشخصية، التعرض لتجارب مؤلمة في سن مبكر، وكذلك تعتبر الوصمة المجتمعية للأمراض النفسية من ضمن عوامل الخطورة.

د. فاطمة النجار

الإناث أكثر عرضة للإصابة باضطراب الألم الجسدي غير المفسر طبيًا



يشعر البعض منا بالألم في الجسد غير مفسر طبيًا، وقد يلجأ البعض إلى زيارات الأطباء من مختلف التخصصات الطبية بحثًا عن سبب لهذا الألم، إلا أن المريض يستبعد بأن السبب قد يكون عبارة عن اضطراب نفسي يجعله يعيش في دوامة الألم الجسدي غير المفسر طبيًا.

وقد يبدو هذا النوع من الاضطرابات مجهولاً، إلا أن هناك الكثير ممن يعانون من هذا النوع من الاضطرابات وما زالوا يبحثون عن علاج جسدي. وفي هذا الصدد أكدت استشارية الطب النفسي الدكتورة فاطمة النجار أن انتشار الاضطرابات المتعلقة بالأعراض الجسدية تتراوح بين 5% و7% ولكن نسبة الأعراض الجسدية التي قد تكون مرتبطة بالأمراض النفسية عموماً تفوق ذلك؛ لأن هذه الأعراض قد تكون موجودة مع تشخيص أمراض نفسية أخرى مثل أمراض القلق، الاكتئاب، الوسواس، أو الأمراض الذهانية، أو الأمراض التي قد تكون مرتبطة بعرض عضوي ما يعاني منه المريض.

وأوضحت أن الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بهذا الاضطراب هم الأشخاص الذين يعانون من ضغوطات حياتية ومن مشاعر سلبية، أو المصابون بأمراض القلق أو الاكتئاب، كما قد تكثر في فئة الإناث، كبار السن والأشخاص الذين تعرضوا لإساءة معاملة عند الطفولة، وفيما يلي نص اللقاء:



■ هل يوجد علاج لمثل هذه الحالات؟

=علاج هذه الحالات يعتمد بشكل أساسي على التشخيص الدقيق، ولذلك من المهم جدًا عمل التقييم اللازم من قبل طبيب نفسي للتوصل للتشخيص المناسب. ومن ثم وضع الخطة العلاجية. ولكن عموماً قد يتكون من علاج دوائي أو علاج نفسي. أو الاثنين معاً.

■ ما المضاعفات التي قد تصيب الإنسان عند الشعور بأعراض جسدية غير مبررة طبيًا، وكيف يمكن تفادي هذه المضاعفات؟

تتأثر حياة المريض بشكل ملحوظ من الناحية الصحية، المهنية، الاجتماعية والأسرية. وقد يصاب بالاكنتاب بسبب المعاناة ما يؤدي لزيادة العبء عليه. كما قد يؤدي عدم تشخيص المريض إلى إجراء الكثير من الفحوصات أو العمليات لا يحتاجها الشخص، ما قد يرهقه صحياً أو مادياً ويؤثر على أدائه في العمل. ولذلك فإن الاستعانة بالطبيب النفسي للوصول للتشخيص وقبول المريض للعلاج يعد السبيل الأفضل لمنع هذه المشكلات وبالتالي عودة المريض لحياته الطبيعية.

التجارب المؤلمة في سن مبكرة قد تكون أحد أسباب الإصابة بالاضطراب

■ من أكثر المعرضين للإصابة بهذا النوع من الاضطراب؟ وهل توجد نسبة محلية أو عالمية للأشخاص يعانون من هذه الأعراض؟ وما نسبة حدوثها؟
الأشخاص الأكثر عرضة هم الأشخاص الذين يعانون من ضغوطات حياتية ومن مشاعر سلبية، أو المصابون بأمراض القلق أو الاكنتاب، كما قد تكثر في فئة الإناث، كبار السن والأشخاص الذين تعرضوا لإساءة معاملة عند الطفولة.
أما نسبة انتشار الاضطرابات المتعلقة بالأعراض الجسدية تتراوح بين 5% و 7%، ولكن نسبة الأعراض الجسدية التي قد تكون مرتبطة بالأمراض النفسية عموماً فهي تفوق ذلك؛ لأن هذه الأعراض قد توجد مع تشخيص أمراض نفسية أخرى مثل أمراض القلق، الاكنتاب، الوسواس، أو الأمراض الذهانية، أو قد تكون مرتبطة بمرض عضوي ما يعاني منه المريض.

■ ما أكثر الأعراض التي يشكو منها المصابون بهذا النوع من الاضطراب؟

يعتمد ذلك على الفئة العمرية والبيئة التي يعيش فيها الشخص، ولكنها عموماً تتضمن الصداع، الآلام الجسدية مثل آلام العضلية وآلام المفاصل، ألم في الصدر، تسارع دقات القلب، الاضطرابات الهضمية وغيرها.
وأحياناً قد تتضمن أعراضاً شبيهة ببعض الأمراض التي تتطلب عناية كبيرة كأمراض السرطان، أمراض الجهاز العصبي أو أمراض القلب.

الأعراض قد تتضمن
ألم في المفاصل،
الصدر، وتسارع دقات
القلب



التمريض وظيفة لا تنتهي بالتقاعد وهي مسؤولية وواجب حتى آخر أنفاسي

المريض تدريجياً، وأصبحت بعد سنة من خدمة المرضى في ثقة ومهارة في تأدية واجبي.

■ كم استمرت مهنتك في التمريض، وكيف تصفينها؟

استمر عملي في التمريض 32 سنة. أصفها بأنها وظيفة ممتعة، وأنا مخلص في تأديتها، وفيها نوع من الراحة النفسية بعد كل عمل مبدع، ومؤثر إيجابي للمرضى، والدعاء الدائم وشكر المرضى وذويهم لي يرفع من معنوياتي، ويزيدني إصراراً على تحمل المسؤولية بكل جهد وإخلاص.

■ بعض المواقف التي كان لها الأثر في حياتك؟ هناك الكثير من المواقف سواء من المرضى، أو الممرضات، ولها أثر إيجابي عليّ وعليهم، فمثلاً عندما أراعي المريض وأهتم به طول علاجه بمسؤولية صادقة من القلب، وأبذل كل جهدي واهتمامي لرعايته، وعند خروجه من المستشفى بعد شفائه يشكرني، ويرتاح لخدمتي، كنت أرتاح نفسيًا.

وأما بالنسبة للممرضات، فإذا كانت لدى إحداهن بعض الإخفاقات في تأدية واجبها، أجلس معها، وأعرف المشكلة، وأساعدها، وأشجعها، وأحفزها على الإنتاج في العمل المثمر، وعندما تتحسن تشكرني وتكون راحة لي ولها.

■ لماذا اخترت دراسة التمريض، ومن الذي شجعتك؟

اخترت تخصص التمريض لوحدي، ولم أحصل على أي تشجيع من الأهل لاختياري هذه المهنة. حين كنت صغيرة كنت أشاهد الممرضات بمركز جدحفص الصحي، وأتمنى أن أكون مثلهم، وكذلك أشاهد الممرضات من قسم الرعاية يزرن أحد أطفال العائلة، حيث يقدمن الرعاية الصحية. أعجبت بهذه المهنة وتمنيت لو أكون ممرضة، وأقدم الدعم والرعاية للمرضى.

■ ما الصعوبات التي واجهتك كونك امرأة من الريف تلتحق بالعمل والتمريض؟

من أكثر الصعوبات التي واجهتني نظرة الأهل، فعندما قررت الالتحاق بدراسة التمريض، في البداية كان هناك معارضة ورفض، خصوصاً من الوالدة (الله يرحمها)، فقد كانت فكرتها أن مهنة التمريض لا تناسبني، لأنني سأبشر وأعتني بالرجال؛ ولكن بعد أن شرحت إليها مهنة التمريض اقتنعت والحمد لله.

■ حدثينا عن بدايات ممارستك مهنة التمريض؟ طبعاً في البداية كانت صعبة؛ لأنها مسؤولية مرضى وسلامتهم. أنا عملت في معظم الأقسام، في البداية بقسم الجراحة، ثم الباطنية، وبعدها الأطفال، والعظام، وأخيراً قسم العلاج الكيميائي لمرضى السرطان، وفي كل قسم من هذه الأقسام تطورت خبرتي لرعاية

الممرضة شهزلان 32 عاماً من العمل الإنساني ختمتها برعاية مرضى السرطان وسميت «أم قسم الأورام»



إعداد: حسن فضل

شاهزلان فضل رائدة من رائدات البحرين، ونموذج يحتذى به للمرأة البحرينية. خرجت من الريف لتلتحق بسلك التمريض، متحديّة الصعوبات والعراقيل ونظرة المجتمع آنذاك لخروج المرأة للعمل. كانت ترى مهنة التمريض حلمها وذاتها ورسالتها، والبحرين كانت حاضرة في كل خطوة من خطواتها. قدمت للتمريض كل ما يمكنها أن تقدم من وقت وجهد واهتمام. مرت على كل الأقسام حتى استقرت في مركز الأورام، وفيه تركت بصماتها وساهمت في تطويره حتى أصبحت رئيسة لقسم التمريض فيه وسميت بأم قسم الأورام. بعد التقاعد استمر عطاؤها ونشاطها، حيث وظفت خبراتها في نشر التوعية ومساعدة مرضى السرطان، فشاركت في محاضرات وندوات، وانخرطت في عمل جمعيات التوعية، كجمعية البحرين لمكافحة السرطان وجمعية سرطان الثدي البحرينية، وجمعية الصحة الطبيعية (سابقاً)، وشاركت في مؤتمرات في الداخل والخارج.

«صحتنا في البلاد» تلتقي بها لتسلط الضوء على مسيرتها في التمريض المليئة بالنجاح والتميز.

أشرفت على تأسيس العلاج الكيميائي

استمررت في تقديم الدعم النفسي لمرضى العلاج الكيميائي حتى بعد التقاعد

■ حدثينا عن نشاطك في المجتمع بعد التقاعد؟

نشاطي في المجتمع بعد التقاعد هو أنني مازلت أقدم الدعم النفسي والمعلوماتي للمرضى وذويهم عن العلاج الكيميائي، وتأثيره الجانبي وكيفية التعامل معه إيجابياً، والمساندة النفسية لهم ولعائلاتهم. وكذلك سافرت مع مريض سرطان إلى تركيا مع أهله للعلاج. كما اشتركت في الأنشطة الاجتماعية عن طريق الجمعيات التوعوية، كجمعية البحرين لمكافحة السرطان، وجمعية البحرين لسرطان الثدي، وذلك بمشاركتي في المؤتمرات، وإلقاء المحاضرات عن السرطان. وكنت عضواً في حملة «كلنا معاً» لمساندة مرضى السرطان، وعضواً في جمعية الصحة الطبيعية (سابقاً)، وأنجزت الكثير من الأعمال الترفيهية والتعليمية لمرضى السرطان وذويهم من قبل التقاعد وحتى بعده، كالاحتفال بالقرعاعون والمحاضرات، وشاركنا في فعالية (خلك وحش) لسمو الشيخ خالد بن حمد آل خليفة حفظه الله. وكنت في معظم الأوقات من المنظمين لحفلات العيد الوطني، والاحتفالات باليوم العالمي للتمريض.

■ كنت رئيسة قسم الأورام في مستشفى السلمانية، حدثينا عن مراحل التطور في هذا القسم؟

مراحل التمريض في قسم الأورام تطورت من صيدلية لتحضير الأدوية، فقد كنت أحضر العلاج الكيميائي لوحدي، ومن ثم تطورت إلى عيادة لها غرفتان، في كل غرفة سريران، وحجرة لتحضير الأدوية، ومكتب، ثم تطورت إلى مبنى، أو مركز قسم أمراض الدم والأورام للعلاج الكيميائي والإشعاعي والهرموني وعيادات خارجية، وبعدها تدريجياً فتحت بعض الأجنحة للمرضى ودربت بعض الممرضات لرعاية مرضى السرطان.

■ هل كان لك دور ونشاط وإسهامات في جائحة كورونا؟

قمت بالتسجيل كمتطوعة في بوابة البحرين الإلكترونية ولم تتم مناداتي؛ ولكن كان لي دور في الجائحة، ومن منزلي كنت أساند مرضى الكورونا وذويهم، وأنصحهم، وأعلمهم الطرق الصحيحة لغسل اليدين، وأخذ الاحتياطات اللازمة، وأتابع بعض من الحالات في الحجر، وأطمئن أهاليهم، وأساندهم نفسياً. وكذلك أساعد مرضى الكورونا من الأهل والمعارف أو أي أحد يطلب مني المساعدة، فالتمريض وظيفة لا تنتهي بالتقاعد، وهي مسؤولية وواجب يستمر حتى آخر أنفاسي، وحب وشغف المساعدة الطبية يبقى ملازماً لي، وفي هذه الجائحة أثرت إلا أن أترك بصماتي وأوظف خبراتي من مكاني، وأساهم مع فريق البحرين لمكافحة الكورونا بما يمكنني أن أقدمه.

كلمة أخيرة توجهينها للطواقم الطبي والتمريضي في المراكز الصحية والمستشفيات بالمملكة؟

كلمة أود توجيهها لجميع الطواقم الطبية والتمريضية سواء في مجمع السلمانية الطبي، أو المراكز الصحية. في هذه المهنة مهم جداً الإخلاص بالعمل بكل مسؤولية واحترام المرضى وذويهم وحفظ أسرهم ورضاهم، ومهم جداً مواصلة الدراسة، وطلب العلم إلى ما لا نهاية، لأن علم التمريض والطب يتطلب البحث العلمي المستمر. وأود شكر كل من كان له دور في تحقيق أمنيته من الأهل وزوجي العزيز والمدرسين والمدربات ووزارة الصحة ووزرائها ووكلائها السابقين والحاليين في وزارة الصحة، وإدارة التمريض وجميع الزملاء والزميلات بالعمل.

ارتياح المريض أكبر إنجاز



■ ما أبرز الأمور التي حرصت على تحقيقها في المجال الصحي؟

من أبرز الأمور التطور في الجانب التعليمي. فحرصت على مواصلة الدراسة المستمرة، فبعد دبلوم التمريض نلت دبلوم إدارة في الجامعة الإيرلندية، وبكالوريوس التمريض، ودبلوم تخصص في الأورام من بريطانيا ودراسة تخصص ماجستير في التمريض، ورسالة البحث عن سرطان الثدي للبحرانيات والتأثيرات الاجتماعية والنفسية عليهن. وكذلك حرصت على أن تبادر باقي الممرضات في مواصلة دراستهن، حتى الماجستير. ويشرفنا أننا تمكنا من تقديم أرقى الخدمات التمريضية للمرضى وذويهم لننال رضاهم مع حفظ أسرار المرضى.

■ مواقف لا تنسى في مسيرتك في مهنة التمريض؟

المواقف التي لا تنسى بعد كل إنجاز لمريض ما ونجاح المهمة، تتمثل في شكره وسعادته وارتياحه بخدماتنا وكونه دائماً على اتصال معنا بعد شفائه لاسيما مرضى السرطان. والأمر الآخر هو التعاون بيني وبين مجموعتي في قسم الأورام الدائم المبني على قوة العلاقة بين الرئيس المرؤوس، والدعم اللامحدود من إدارة التمريض، ووزارة الصحة، والأهل.

■ أبرز التحديات خلال مسيرتك المهنية وكيف واجهتها؟

هناك تحديات كثيرة واجهتني في العمل، فبصفتي امرأة متزوجة، ولي أبناء صغار وكنت أعمل في الفترة المسائية، كان الوضع متعباً جداً. وهنا لابد من أن أذكر مساندة زوجي وعائلته لأطفالي، وأنا في العمل، فقد كانوا السند الأكبر لي، فتمكنت من تحدي تعب وإرهاق عمل الليل، وأعود لرعاية أولادي الصغار، وأربيهم وأدرسه حتى يتفوقوا في الدراسة.

■ ما أبرز إنجازاتك في قطاع التمريض؟

أهم الإنجازات في التمريض أنني كنت مشرفة على تأسيس العلاج الكيميائي، وكذلك كان لي دور في افتتاح مركز الأورام في مجمع السلمانية الطبي، وكذلك طلب وتحديث الأجهزة في القسم، وتدريب الممرضات على كيفية رعاية مرضى السرطان، وإعطاء المريض العلاج الكيميائي، وتطوير معلومات الممرضات المستمر بواسطة إقامة ورش العمل، والمحاضرات والندوات التعليمية والتدريب. وكنت من المشاركات في لجنة تجهيز مركز مرضى أمراض الدم الوراثية في مجمع السلمانية الطبي، وكذلك كنت عضواً في لجنة تجهيز مركز الأورام في مستشفى الملك حمد.

أم لطفل صعوبات تعلم

كافحت لعلاج ابنها بتقديم جرعات أمل تلتهم الإحباط

إعداد: حسن فضل

بدرية الشيخ محمد الستري أم لطفل يعاني من تأخر نمائني بسيط، بدأ معه من عمر سنتين ونصف وامتد إلى ثماني سنوات. كانت البداية مع مشكلة التأخر في النطق، وتطورت إلى مشكلات في مهارات الكتابة والقراءة.

وظفت بدرية خبراتها في التدريس والإشراف في عملها بالمدرسة في التعامل مع حالة ابنها، ونجحت في مساعدته على تجاوز المشكلة بنجاح. وتتلخص تجربتها في الثقة بقدرات الطفل، واستشارة المختصين والرعاية الأولية، والاهتمام والتدريبات. عرضت بدرية الشيخ تجربتها عبر «صحتنا في البلاد»، وقد تكون خارطة طريق للتعامل مع الحالات المشابهة لابنها، وتكون بمثابة جرعات أمل تلتهم الإحباط وتعطي دافعا للمواصلة.

البداية... تأخر في الكلام والنطق

متأخر عن أقرانه، وأنه وصل إلى مرحلة يمكنه أن يميز الألوان وبعض الأرقام، واقترح الذهاب لمركز متخصص في صعوبات التعلم.

علي أصغر الأبناء، لاحظت تأخره في الكلام وصعوبات في النطق في عمر السنتين ونصف، فاحتواها القلق والخوف نظراً لوجود حالات توحد في العائلة، إذ كان الخوف من أنه يعاني من التوحد، ولكن أختها طمأنتها كونها تعمل في مركز متخصص بالتوحد، وذلك نظراً لوجود تواصل بصري سليم وقدرته على تمييز الأشخاص، فطمأنتها أنه ليس توحداً، ولكن قد يكون عنده تأخر في بعض القدرات، خصوصاً أنه بدأ بالنطق في عمر ثلاث سنوات ولكن النطق الصحيح كان في عمر أربع سنوات ونصف.

التشخيص... بداية رحلة العلاج

الالتحاق بالمدرسة... وقرار دمجها بالصفوف الاعتيادية

عندما وصل لسن المدرسة كان القرار متأرجحاً بين أن يدرج ضمن صفوف الحالات الخاصة أو الصفوف الاعتيادية. راجعت مع اختصاصية صعوبات التعلم فاطمة العرادي، وأخبرتها أن الدخول ضمن الحالات الخاصة قد يؤثر نفسياً على الطفل، فاتخذت قرارها بإدراجه ضمن الصفوف الاعتيادية، مع تنبيه إدارة المدرسة بنوع المشكلة والتواصل مع المدرس باستمرار مع المتابعة.

كان قرارها في البداية إدخاله الحضنة ليحتك بأطفال من أقرانه ويتعلم، إلا أنه في تلك المرحلة كان يعاني من الخجل من الكلام، وفي حال تحدث كان يقوم بقلب الحروف، فيضحك عليه أقرانه وحتى أقاربه المقربون له بالعمر، لتبدأ بعد ذلك التعليقات الجارحة.

بنصيحة من أختها ذهبت إلى أحد الأطباء المختصين في تشخيص الإعاقات وصعوبات التعلم، ولكون عمره صغيراً فإنه يجب إجراء بعض الاختبارات التشخيصية، لذا أجرى بعض الاختبارات كتمييز الألوان، وبعض الأرقام، واكتشف أنه في مرحلته هذه

صعوبات في مهارة القراءة

في المرحلة الأولى كان يعاني من صعوبة في مهارات القراءة والكتابة والإملاء فتم التركيز على تدريبات القراءة والكتابة والإملاء، مع تدريب على قراءة الكتب القصيرة ومشاهدة أفلام الكرتون باللغة العربية الفصحى حتى أصبح قادراً على القراءة والكتابة والإملاء مع نهاية الثاني ابتدائي.

رسالة للمجتمع... توقفوا عن الاستهزاء بقدرات الطفل

ووجهت بدرية الشيخ كلمتها للمجتمع بأنه يجب معاملة الطفل ذي صعوبات التعلم بصورة عادية، وعدم اللجوء للمقارنة والاستهزاء بقدرات الطفل، فمعظم الأطفال يتميزون ويبدعون في جوانب أخرى، قد تكون بعيدة عن التحصيل الدراسي، ويجب التركيز على الجوانب

الإيجابية لدى الطفل وتطويرها، إضافة لمحاولة حل المشكلة بعدم التهويل وعدم بث شعور أنه معاق أو غير قادر على الإنجاز والإبداع.

إلى أولياء الأمور: لا تهاون مع صعوبات التعلم

نصيحتها لأولياء الأمور بأخذ المشكلة بعين الاعتبار، وعدم التهاون في حلها، أو تهويل المشكلة أكثر من اللازم، فالهدف أولاً وأخيراً هو حل المشكلة وعدم تعقيدها وعدم إشعار الطفل أنه يعاني من مشكلة معقدة.

وتضيف: عليكم بالاهتمام بجانب الرعاية، ومحاولة استشارة المختصين، وعدم الخوف من نظرة الناس والمجتمع، إذ يجب وقف النظرات والمثيرات التي تُشعر الطفل أنه يعاني من مشكلة.



الناجية زينب:

رحمة الله أنقذتني من جبروت السرطان

إعداد: حسن فضل

زينب إحدى الناجيات من السرطان. امرأة تعشق الحياة وتقديس كل لحظاتها، باغتتها مرض السرطان في غفلة، وسرق كل ما هو جميل، وبسط جبروته على يومياتها ودقائق عمرها وكل كيائها، وكاد أن يهزمها وينسف كل ما تبقى من أمل عندها، ولكن إيمانها بالله ثم دعم زوجها وأهلها أنعش الأمل في الحياة؛ فاستعادت قواها وواصلت النضال، كمحاربة بشرسة، حتى نشأ الله أن تنتصر في معركتها وتعود للحياة مجددًا، عودة يشوبها قلق عودته مجددًا؛ فخياله مازال يلاحقها ويهدد ذلك الهدوء والأمان.

«صحتنا» التقت بها لتسرد تجربتها مع السرطان لتكون ملهمة للآخرين...

بدايات التشخيص

كانت تعيش حياتها الطبيعية، حياة تملأها السعادة والاستقرار، تمارس هواياتها، فقد كانت تحب الأعمال اليدوية، وتعشق الكروشييه، ومهتمة بعائلتها الصغيرة، تقدم كل ما يسعدهم، وتعيش لحظات مرح مع صديقاتها. وفجأة شعرت بكتلة خشنة في الصدر. في البداية لم تعط الموضوع أهمية، وبعد فترة راجعت المركز الصحي، فطمأنوها أنه قد يكون مجرد غدة عادية وتزول. بعد شهر راجعت مركز النعيم الصحي وتم تحويلها إلى مستشفى السلمانية. ذهبت لمستشفى السلمانية للموعد فأخبرها الطبيب أنه يجب أن تبقى وتم إدخالها للمستشفى في نفس اليوم لإجراء تحاليل وأخذ عينة خلال 3 أيام. أكملت جميع التحاليل وعادت للبيت مصطحبة معها القلق الذي بدأ يتضخم، والخوف الذي بدأ يتسرب إلى كيائها. ولتبدد هذا الخوف راجعت عيادة خاصة، وأخبرها الطبيب أنه سيتابع التحاليل والعينة.

الصدمة ومرحلة العلاج

بعد شهرين اتصل بها الطبيب وأخبرها بضرورة المراجعة مع أحد أفراد العائلة. ذهبت للقاء الطبيب لتتلقى الصدمة؛ فقد أخبرها أنها مصابة بورم خبيث ولا بد من استصاله. كان وقع الخبر صادما

الأفكار السلبية

ظروف العلاج كانت صعبة نوعًا ما، فقد كانت تتابع المستشفى الحكومي الذي كانت مواعيده متباعدة والمستشفى الخاص الذي كان يستنزف منهم كل الراتب.

في تلك الفترة كانت بعض الأفكار السلبية تجتاحها، فهي لا تستطيع إنجاز أقل واجباتها، ما يجعلها تشعر أنها عبء على زوجها وأهلها، فتحدث نفسها بأن الموت أفضل لها ولهم، ولكن عندما تشاهد أبناءها تستعيد اترانها وقوتها لتتضمن أن تعيش أجمل الأيام وأحلاها.

رحمة الله تنتصر

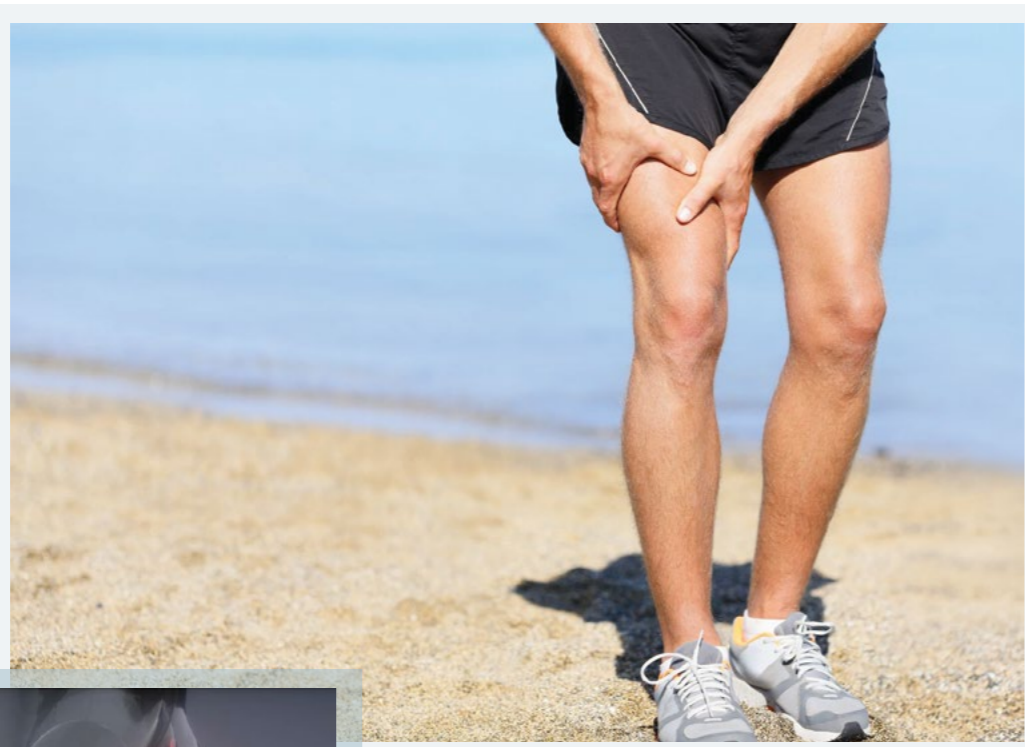
بعد خمس سنوات من النضال أخبرها الطبيب أنها تجاوزت المرحلة. كانت لحظات سعيدة يصعب وصفها؛ لأنها لم تكن نزهة، فقد اقتربت من الموت وعابنته رأي عين، لكن الله منحها اللطافة، واستجاب لدعائها، وتجاوزت المحنة وهزمت مرضا متعجرفا، مرضا لا يعرف الرحمة، ولكن رحمة الله أكبر منه ومن كل شيء.

مرحلة بعد الشفاء

بعد الشفاء ظل هاجس المرض يلاحقها، والخوف من عودته مجددًا يقلقها. فالتجربة كانت قاسية، ومن الصعب أن تنساها أو تتجاوزها، فلم تكن نزهة، بل مليئة بالألم والدموع والخوف. ولكن التمسك بالله والإيمان به هو ما يعث الاطمئنان وهو أساس قوتها. وتعبّر عن تجربتها بأنها كانت تعيش في قمة القوة، وفي لحظة أصبحت تعتمد على زوجها. وتضيف أنها كانت تعيش في جبروت وعلو، وبعد المرض شعرت بالذل والهوان، واستنتجت أن الإنسان مهما كان قويا فالله أقوى. فالله القادر على إضعافه وكذلك أن يقويه. بعد التشافي هي الآن ولله الحمد في رضا تام مع ذاتها، وتعيد ترميم نفسها من جديد، فما تركه المرض ليس بالقليل. تحاول أن تستمتع في كل دقائق حياتها وتستعيد ذاتها من جديد وتمارس هواياتها وتعشق الحياة مجددًا.

مرحلة التحدي

كانت مرحلة صعبة لها مشبعة بالألم والخوف من المجهول، فقد كانت تصيها انتكاسات خلال العلاج، وأحيانًا تضطر للذهاب لقسم الطوارئ، وكان هناك صراع حقيقي بين اليأس والأمل، لدرجة أنها قررت التوقف عن العلاج الإشعاعي؛ ولكن الطبيب أخبرها بصريح العبارة أنها قد تفقد حياتها إذا توقفت. استجمعت كل قواها وسألت الطبيب: هل سأموت؟ فأجاب: كل شيء بيد الله. عندها قررت أن تحارب الخوف والقلق متمسكة بالإيمان بالله، وألا تتوقف حتى تنتصر على المرض، وعاهدت نفسها على أن تكون أقوى منه ولا تبالي به، وتوكلت على الله، فهو قادر على كل شيء أمره أن يقول للشيء كن فيكون. وتؤكد أن وقوف زوجها إلى جانبها والأهل الذين تكفلوا بأمور أبنائها كان دعمًا كبيرًا لها ومحفزًا على مواصلة النضال ضد هذه المرض المتوحش.



أشعة الرنين المغناطيسي أو الأشعة المقطعية إذا كان الطبيب شاكا بنمو جسم يضغط على العصب كالورم، وفي حالات نادرة قد ينصح بعمل فحص لتوصيل العصب.

ولابد من الانتباه إلى أن الملابس الضيقة وزيادة الوزن سببان شائعان للضغط على العصب، وقد يسألك الطبيب إذا كنت ترتدي حزاما ثقيلًا أثناء العمل أو إذا كنت ترتدي مشدا ضيقا باستمرار، وقد ينصحك الطبيب بعمل برنامج لتخفيف الوزن، فهناك سبب آخر كذلك وهو الإصابة من حزام الأمان أثناء حوادث السيارات.

ويختلف العلاج حسب مصدر الضغط على العصب، فقد تتطلب أعراض الألم والحرقان بعض الوقت لتتوقف، وفي بعض الحالات يبقى الشعور بالخدر مستمرا بالرغم من العلاج، والهدف من العلاج هو إزالة سبب الضغط، وهذا قد يعني الراحة من الإجهاد، وتخفيف الوزن، وارتداء ملابس واسعة، في الحالات الأكثر شدة، الطبيب الخاص بك قد يعطيك حقنة من الكورتيكوستيرويد لتخفيف الالتهاب، وهذا يخفف عموماً الأعراض لبعض الوقت، وفي حالات نادرة هناك حاجة لعملية جراحية لفك الضغط عن العصب.

في الغالب تكون
المشكلة في جانب
واحد من الجسم

يوسف الشرف

حرقان في الفخذ؟
إذن الأعصاب الحسية
«مضغوطة»



استشاري أمراض وجراحة العظام

هل لديكم فكرة بأن الشعور المؤلم بحرقان على الجانب الخارجي من الفخذ قد يعني أن واحداً من الأعصاب الحسية الكبيرة لساقيك مضغوط، أي العصب الجانبي للفخذ (LFCN)؟ ولكن، هل هناك أعراض واضحة وما هي؟ استشاري أمراض وجراحة العظام يوسف الشرف يعدد تلك الأعراض، ومنها ألم في الجانب الخارجي من الفخذ، ويمتد في بعض الأحيان إلى الجانب الخارجي للركبة، بالإضافة إلى حرقان، وخز، أو خدر في نفس المنطقة.

في بعض الأحيان، يظهر ألم في منطقة الفخذ الداخلية أو ألم ينتشر إلى منطقة الورك، وعادة يكون فقط على جانب واحد من الجسم، بل ويصبح أكثر حساسية للمسة خفيفة من الضغط.

من المهم أن نعرف أن الأعصاب في الجسم تحمل المعلومات إلى الدماغ بشأن البيئة المحيطة (الأعصاب الحسية)، وتحمل الرسائل من المخ لتنشيط العضلات (الأعصاب الحركية)، وللقيام بذلك فإن الأعصاب يجب أن تمر من فوق ومن تحت ومن حول، ومن خلال المفاصل والعظام والعضلات، لهذا فإن حدوث التورم أو الكدمات أو الضغط يمكن أن يؤثر ويضغط على العصب، وقد يؤدي بالتالي إلى الألم، والشلل، أو اختلال وظيفي آخر.

وتساعد الأشعة السينية في تحديد أي تشوهات في العظام، والتي يمكن أن تسبب ضغطاً على العصب، لكن ربما يستدعي الأمر عمل



ممارسة التمارين لكل أعضاء الجسم تساعد في الحصول على جسم متناسق

وللحصول على عضلات بطن مشدودة يجب الحرص على تناول أطعمة تساعد على ذلك، وهناك ثلاثة أشياء أساسية لإظهار عضلة البطن:

- أولاً تناول سعرات حرارية في اليوم أقل من احتياج الشخص، عدد السعرات ما يقارب 500 إلى 700 سعرة حرارية ويختلف هذا بين الرجل والمرأة.
- ثانياً الابتعاد عن السكريات بأنواعها نهائياً.
- ثالثاً ممارسة تمارين الكارديو (تمارين البطن والمقاومة).

وهناك جدول للحصول على عضلات بطن مشدودة (six-pack):

- أبدأ تمارينك بخمس دقائق من الإحماء كالهزلة أو القفز على الحبل.
- ابدأ بتمارين البطن أولاً ثم تمارين كل الجسم لتستثمر مخزون عضلاتك من الجللايكوجين في أداء التمارين بأقصى طاقتك.
- مارس تمارين الكارديو لمدة 45 دقيقة.
- أضف مزيداً من التمارين أو استبدلها بتمارين جديدة لتضع حوافز نمو جديدة ومختلفة على عضلاتك.
- خصص يوماً واحداً على الأقل للراحة من التدريب.
- تمارين البطن يجب أن تكون 4 أيام في الأسبوع تنقسم على 4 جلسات كل جلسة 15 تكرار لمرة واحدة في اليوم.
- وبعد أول أسبوعين من بدء برنامج تمارينك قم بزيادة شدة التمارين عن طريق زيادة المقاومة، وذلك عن طريق زيادة الأوزان المستخدمة في التمارين.

من البديهي في حال بناء عضلات البطن ممارسة تمارين تستهدف تلك المنطقة، لكن ما يغفل عنه البعض أنه للحصول على نتائج أسرع وتناسق أكثر مع بقية مناطق جسمك عليك ممارسة تمارين لكل الجسم وبعض تمارين الكارديو أيضاً.

تمارين البطن والخواصر تساعد على ظهور "six pack"

وقد أثبتت الدراسات أنه لا يوجد نوع طعام معين ولا تمرين معين يمكن أن يستهدف عضلة البطن أو الـ (six-pack)؛ لأن جسم الإنسان تختلف مناطق التخزين فيه من شخص إلى آخر بحسب الجينات، فعندما يبدأ الجسم عملية الحرق يختار مناطق معينة ومن ضمنها البطن، لذا فإن الجسم بأكمله يحتاج إلى خسارة دهون وليس فقط منطقة البطن، لذا من الضروري عمل تمارين للجسم بالكامل للحصول على عضلات بطن مشدودة، فلا يوجد تمرين واحد ومعين للوصول على هذه النتيجة.

توجد تمارين مساعدة للحصول على بطن مشدود وظهور الـ (six-pack) وهي:

- تمارين البطن
- تمارين الخواصر

يعتمد الجسم بنسبه 70 % على الطعام لظهور عضلات البطن، وبنسبة 15 % على النوم، و15 % على التمرين، فإذا أخذ الإنسان كفايته من النوم فسيبدأ عمل هرمون HGH، وهو هرمون النمو الذي يساعد بشكل كبير على حرق الدهون في الجسم، إذ إن هناك علاقة طردية بين هرمون HGH وهرمون الكورتيزون.



المدرّب

محمد السهلي

إعداد: نورة بوحجاب

أكد المدرب الرياضي محمد السهلي أن هناك كثيرين يسعون للحصول على عضلات بطن مشدودة إلا أنهم يقعون تحت تأثير بعض الخرافات والمعلومات الخاطئة، التي في النهاية لن تعطيهم النتيجة المرجوة، إذ من المهم أن تعرف أنه لا توجد هناك طريقة سحرية واحدة أو تمرين معين تحصل فيه على عضلات بطن مشدودة، حيث تعتبر عضلات البطن المشدودة والبارزة أحد أكثر المناطق جاذبية في جسم الرجل.

فقدان الوزن

يحتاج إلى حرق سعرات حرارية أكثر من الكمية المتناولة

تعد التمارين الرياضية المنتظمة من الأمور المهمة للمحافظة على صحة جسم الإنسان، فالرياضة عامل أساس عند محاولة خسارة الوزن أو المحافظة على الوزن الصحي، إذ إن زيادة مستوى النشاط البدني يزيد من عدد السعرات الحرارية التي يستخدمها الجسم على شكل طاقة، وكلما زادت شدة التمرين زاد حرق الجسم للسعرات الحرارية.

وفي هذا الصدد أوضح المدرب الرياضي محمد السهلي أن جسم الإنسان يتكون من ثلاثة أشياء يعتمد عليها الوزن وهي:

- العظم.
- العضل.
- الشحم.

هناك نوعان من الشحوم:

- دهون طرحية يحتاجها الجسم.
- دهون ثلاثية وهي التي تتخزن في جسم الإنسان.

عندما يتناول الإنسان أكثر من حاجته يقوم الجسم بتحويل الطعام إلى نشويات وبعدها تتحول إلى سكر جلوكوز يتخزن في الكبد والعضل ويكون هناك فائض، ويتخزن الفائض في خلايا الجسم أو في بعض مناطق الجسم، ويعتمد توزيع الفائض على الجسم بحسب جينات الإنسان، إذ إن البعض يتخزن في الأرداف والبعض في الفخذ والبعض الآخر في الأكتاف وأيضاً البطن، وتعتبر الدهون الثلاثية من أصعب الدهون في عملية الحرق والخسارة.

هناك خياران لإزالة هذه الدهون:

- الذهاب إلى النادي الرياضي.
- ممارسة تمارين تحتوي على حمل أوزان أو أجهزة مقاومة.

عند ممارسة تمارين المقاومة يحرق الجسم سعرات حرارية كثيرة، وفي حال تناول الإنسان سعرات حرارية أقل من حاجته المحددة له في اليوم الواحد، فإن الجسم يحرق هذه السعرات، وعندما لا يحصل على سعرات حرارية لحرقها يقوم باللجوء إلى مخازن الدهون الموجودة في الجسم ويقوم باستغلال هذه الدهون لتتحول إلى طاقة؛ ليقوم جسم الإنسان بوظائفه مثل التنفس وتحريك الأعضاء، كل هذا يحتاج إلى طاقة.

أفضل طريقة لحرق تلك الدهون:

- الاستيقاظ صباحاً وعمل تمارين الكارديو، وهي ما يطلق عليه الرياضة القلبية كالمشي وتمارين السلم في النادي أيضاً.
- رياضة المشي وهي أفضل وسيلة لحرق الدهون دون الرجوع إلى استخراج الطاقة من الخلايا العضلية.

كما ذكرنا فإن ممارسة الرياضة وتجاهل النظام الغذائي لا يعد استراتيجية صحيحة لفقدان الوزن، إذ إن فقدان الوزن يحتاج إلى حرق سعرات حرارية أكثر من السعرات الحرارية المتناولة، أو تناول سعرات حرارية أقل مما يحتاجه الجسم يومياً، وفي حال عدم تقليل السعرات الحرارية المستهلكة فلا يمكن خسارة الوزن.

ليس صحيحاً ممارسة الرياضة وتجاهل النظام الغذائي





د. ايفانجلين سينغ نالابالي

الضوء الأزرق في
الأجهزة الإلكترونية
يسبب شيخوخة
الجلد المبكرة



استشارية الجلدية والتجميل

- كيف يمكن العناية بالبشرة بشكل فعال؟
 - استخدام منظف لطيف.
 - يجب استخدام التونر بعد غسل الوجه لأنه يساعد على تنعيم البشرة وتهدئتها مع استعادة العناصر الغذائية.
 - يجب استخدام المرطب في كل مرة يغسل فيها الوجه.
 - يجب استخدام واق من الشمس يحتوي على عامل حماية من الشمس بدرجة 30 على الأقل يوميًا.
 - تجنب استخدام مستحضرات التجميل الرخصية على الوجه لأنها تسبب:
 1. التهاب الجلد التماسي التحسسي والتهيجي.
 2. تصبغ غير طبيعي على الجلد.
 3. ظهور حب الشباب نتيجة انسداد المسام.
 4. الالتهابات.
 5. تحتوي بعض مستحضرات التجميل على سموم ومواد كيميائية مثل الرصاص والزرنيخ والرثيق والكربون الأسود وبعض المواد الأخرى التي يمكن أن تسبب مشكلات كالسرطان والتهاب الغدد الصماء والعصبية.
- ما نصائح العناية بالبشرة خلال فصل الصيف؟

نصح في فصل الصيف باستخدام واقٍ من الشمس مع عامل حماية من الشمس بدرجة 30 على الأقل بشكل مستمر، مع ضرورة تجنب حمامات الماء الساخن، ووضع المرطب دائماً بعد الاستحمام بفترة وجيزة وإعادة وضعه إذا كانت البشرة شديدة الجفاف.

كما يفضل ارتداء ملابس طويلة الأكمام، واستخدام مظلة وقبعة واسعة الحواف لتوفير حماية أفضل للبشرة، وتجنب شمس الظهيرة قدر الإمكان.
- ما معايير اختيار واقٍ الشمس؟

تقترح الأكاديمية الأمريكية للأمراض الجلدية أنه بغض النظر عن نوع الجلد، يجب استخدام واقٍ من الشمس مع عامل حماية من أشعة الشمس (SPF) بدرجة لا تقل عن 30 على مدار السنة، بغض النظر عن نوع الجلد.

■ لماذا علينا العناية ببشرة الوجه؟

إن الجلد هو أكبر عضو في الجسم، لذلك من المهم جدًّا العناية به جيداً، ويمكن ذلك من خلال وضع روتين بسيط للعناية بالبشرة، إلا أنه دائماً ما نؤكد أن كثرة المنتجات يمكن أن تهيج الجلد.

كما أنه نظراً لأننا نقضي الكثير من الوقت خلف شاشات الكمبيوتر، فمن المهم جدًّا حماية أنفسنا من الضوء المرئي عالي الطاقة (HEV) الذي يسمى أيضاً بالضوء الأزرق، والأخير هو أحد الألوان المتعددة في طيف الضوء المرئي. وعموماً حوالي 25% من ضوء الشمس عبارة عن ضوء أزرق وهناك مصادر أخرى للضوء الأزرق وهي الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية وأجهزة الكمبيوتر المحمولة وشاشات التلفزيون ومصابيح الفلورسنت ومصابيح LED، لذا يمكن أن يسبب الضوء الأزرق شيخوخة الجلد المبكرة بسبب التغيرات في خلايا الجلد بما في ذلك تقلص الخلايا والموت، لذلك من الضروري استخدام واقيات الشمس التي تحتوي على مضادات الأكسدة مثل Licochalcone A وlycarrhectinic acid التي تعمل ضد الإجهاد التأكسدي وتحمي خلايا الجلد.

ومع تزايد انتشار استخدام القناع بات من المهم استخدام منتجات العناية بالبشرة اللطيفة والداعمة لحاجز البشرة والميكروبيوم؛ للمساعدة في موازنة تأثير التهيج الناتج عن ارتداء القناع.

أكدت استشارية الأمراض الجلدية والتجميل الدكتورة ايفانجلين سينغ نالابالي في مستشفى الهلال - العناية أن الضوء الأزرق الذي يشكل 25% من ضوء الشمس، والموجود أيضاً في الأجهزة الإلكترونية يسبب شيخوخة الجلد المبكرة؛ بسبب التغيرات في خلايا الجلد بما في ذلك تقلص الخلايا والموت، لذلك من الضروري استخدام واقيات الشمس التي تحتوي على مضادات الأكسدة، والتي تعمل ضد الإجهاد التأكسدي وتحمي خلايا الجلد.

وحذرت من استخدام منتجات التجميل الرخيصة، إذ إن بعضها يحتوي على سموم ومواد كيميائية مثل الرصاص والزرنيخ والرثيق والكربون الأسود وبعض المواد الأخرى التي يمكن أن تسبب مشكلات كالسرطان والتهاب الغدد الصماء والعصبية.

كثرة المنتجات التجميلية قد تسبب تهيج الجلد

العناية بالأظافر... اتبعوا الخطوات التالية

- هناك خطوات عدة يجب اتباعها للعناية بالأظافر لتجنب تكسرها أو حتى حدوث ضرر فيها، ومن أبرز هذه الخطوات:
- ترطيب اليدين والأظافر بعد غسل اليدين.
- عدم عض أظافر الأصابع أو إزالة الجلد الزائد.
- لتقليم الأظافر ينبغي القص بشكل مستقيم.
- عندما تكون أظافر القدم سميكة ويصعب قطعها، يمكن نقع القدمين في ماء مالح دافئ لمدة 10 دقائق على الأقل ثم قصها.
- ارتداء الأحذية المناسبة.
- عدم استخدام الأظافر كأداة كفتح العلب.
- ارتداء الأحذية المناسبة في حمام السباحة والحمامات العامة لتقليل خطر العدوى التي تسببها الفطريات التي يمكن أن تصل إلى الأظافر.
- تجنب استخدام منتجات العناية بالأظافر القاسية مثل تلك التي تحتوي على الفورمالديهايد والفتالات والتولوين.

■ عند استخدام مزيج طلاء الأظافر، ينبغي اختيار صيغة خالية من الأسيتون.

■ ارتداء القفازات كلما أمكن ذلك.

■ استخدام المعادن والفيتامينات التي تقوي الأظافر، إذ يوجد العديد من من الأنظمة العلاجية لعلاج الأظافر الهشة، بما في ذلك تناول البيوتين وفيتامين A و B و C و D والحديد والكالسيوم والسيلينيوم والمغنيسيوم والزنك والسيلينيوم والأحماض الأمينية.

■ تناول نظام غذائي متوازن من الناحية الغذائية أمر بالغ الأهمية لصحة الأظافر.

تجنبوا استخدام منتجات العناية بالأظافر الرخيصة فهي تسبب:

- التهاب الجلد التماسي التحسسي والمهيج حول الأظافر.
- تكسر السطح وكسر صفيحة الظفر.





د. أمل الغانم عقار ساكسيندا يؤثر على مراكز الجوع في المخ

أكدت استشارية طب العائلة واختصاصية أمراض السكري الدكتورة أمل الغانم أن عقار ساكسيندا تم ترخيصه واعتماده من هيئة الغذاء والدواء الأميركية كعلاج للسمنة سنة 2014، وتوافرت في مملكة البحرين سنة 2017، موضحة أن هناك إقبالاً شديداً من المرضى في البحرين عليه خصوصاً الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة، وخلال جائحة كورونا زاد الإقبال واستفاد الكثير من المرضى من هذه الإبر في تنزيل الوزن. ولفتت إلى أنه يمكن استخدام عقار ساكسيندا لفترة طويلة كأبي علاج للأمراض المزمنة، خصوصاً أن الدراسة على الإبرة استمرت 3 سنوات.

■ من الأشخاص المرشحون لاستخدام إبرة ساكسيندا؟

يمكن استخدام إبرة ساكسيندا للذين يعانون من زيادة الوزن والذين تجاوزت كتلة الجسم لديهم 27 مع وجود عامل خطورة كارتفاع الضغط، ارتفاع الكوليسترول أو القابلية للإصابة بالسكري، أو من يعانون من السمنة بحيث تكون كتلة الجسم لديهم 30 و فوق، كما يمكن استخدامها للبالغين أكثر من 18 عامًا، وأخيراً تم ترخيصها للفئة العمرية من 12 إلى 17 سنة، إلا أنها توصف تحت إشراف الطبيب المختص.

■ كيف تعمل إبرة ساكسيندا على خسارة الوزن؟

يختلف عقار إبرة ساكسيندا عن باقي منتجات التخسيس، حيث إن هذا العقار يعمل مثل هرمون بيتايد شبيه الجلوكاجون، إذ يفرزه الجسم طبيعياً، ويعمل على تنشيط المناطق في المخ المسؤولة عن تنظيم الشهية، وعقار ساكسيندا هنا يؤثر على مراكز الجوع في المخ، فيقلل الشهية والرغبة في تناول مزيد من الطعام، ويعمل على ببطء خروج الطعام من المعدة، وبالتالي سيزيد من الشعور بامتلاء المعدة، ويتم إنقاص الوزن والحفاظ على ثباته.

■ هل نشهد إقبالا على استخدامها؟

إبرة ساكسيندا تم ترخيصها واعتمادها من هيئة الغذاء والدواء الأميركية كعلاج للسمنة سنة 2014 وتوافرت في مملكة البحرين سنة 2017 وشهدت إقبالا شديداً من المرضى الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة وخلال جائحة كورونا زاد الإقبال عليها واستفاد الكثير من المرضى من هذه الإبر في تنزيل الوزن.

■ متى يبدأ مفعول الإبر؟ وكم معدل خسارة الوزن؟

يبدأ مفعول الإبر من اليوم الأول من الاستخدام، إذ تقل الشهية، ومع زيادة الجرعات أسبوعياً حتى نصل إلى جرعة 3 ملجم تزيد معها حدة الشبع ويكون نزول الوزن بشكل أكبر، إلا أننا نؤكد ضرورة ممارسة الرياضة والالتزام بالنظام الغذائي الصحي مع استخدام إبر التنحيف للحصول على نتائج أفضل في نزول الوزن.

■ ما الفرق بين إبر التنحيف فيكتورزا وساكسيندا؟

كلاهما من نفس الشركة المنتجة ونفس المادة الدوائية، والاختلاف فقط في الجرعات، لذلك تم ترخيص إبر فتكوزا لعلاج السكري وإبر ساكسيندا لعلاج السمنة.

■ ما المدة المسموحة لاستخدام الإبر، وهل هناك

مدة محددة لاستخدامها أو يمكن استخدامها

لفترة طويلة؟

يمكن استخدامها لفترة طويلة كأبي علاج للأمراض المزمنة، خصوصاً أن الدراسة على الإبر استمرت 3 سنوات.



يمكن استخدام عقار ساكسيندا لفترة
طويلة كأبي علاج للأمراض المزمنة

العقار مرخص من العام 2014 وتم توفيره في البحرين في 2017

■ ما الآثار الجانبية المحتملة؟

بطبيعة الحال فإن معظم الأدوية لها آثار جانبية غير مرغوب فيها، وقد تختلف حدة الآثار الجانبية من شخص لآخر، وقد تظهر عند بداية استخدام إبر التنحيف ساكسيندا لأول مرة أعراض جانبية مثل الغثيان، اضطرابات حركة المعدة، فقدان سوائل الجسم، مشكلات في الأمعاء، اضطرابات الحالة المزاجية، انخفاض مستوى السكر في الدم، الصداع والدوخة، والكدمات وألم والتهيج مع حكة في الجلد في موضع الحقن، والتعب والإرهاق.

■ ما التعليمات التي ننصحين بها لمستخدمي إبرة ساكسيندا؟

نؤكد ضرورة استخدام إبر ساكسيندا تحت إشراف الطبيب المختص وبعد عمل التحاليل المطلوبة، ولا بد من مواصلة المتابعة مع الطبيب، ثانيًا في حال حدوث أي أعراض جانبية لا بد من التواصل مع الطبيب.



زيادة الإقبال على العقار بعد جائحة كورونا لفعاليتها في خسارة الوزن

■ هل هناك إحصائية عالمية أو دراسات بشأن نسبة الاستفادة من إبرة ساكسيندا؟ وإن وجدت فكم هي النسبة؟
بحسب الدراسة التي استمرت 56 أسبوعاً كان نزول الوزن مع استخدام إبر ساكسيندا مع نظام أكل صحي وممارسة الرياضة يتراوح ما بين 5 و20%.

■ ما موانع استخدام إبر التنحيف ساكسيندا؟

الإصابة بسرطان الغدة الدرقية أو وجود تاريخ مرضي في العائلة أو مرض تكوّن الورم الصمّاوي المتعدد، في حال الإصابة بالاكنتاب أو وجود ميول انتحارية، وجود مشكلات في البنكرياس أو الكلى أو الكبد، الحمل أو التخطيط للحمل، الرضاعة الطبيعية، السكري النوع 1 أو استخدام حقن الأنسولين لأكثر من مرة في اليوم.





وحذرت العوضي من اللجوء إلى الأنظمة الغذائية من دون استشارة الطبيب، مثل نظام شرب الماء لعدم الشعور بالجوع ونظام التفاح، مشيرة إلى أنه يوجد أنظمة عديدة يمثل هذا النمط إلا أنه عند اختيار أي نظام غذائي يجب استشارة الطبيب وأن يكون تحت إشرافه؛ وذلك لإجراء الفحوصات لمتابعة مدى تأثير هذا النظام الغذائي على الجسم.

وقالت «ظهرت هناك العديد من الأنظمة مثل الكيتو والصيام المتقطع، إلا أنه يجب أن تكون تحت إشراف طبيب مختص، خصوصاً أن هناك بعض الأطباء يعتمدون هذه الأنظمة الغذائية لعلاج أمراض معينة، كما يوجد لدينا النظام النباتي ونظام البروتين العالي جداً إلا أنه يجب أن يكون تحت إشراف أطباء مختصين».

وأضافت «تعتمد خسارة الوزن على جسم الإنسان وعلى النظام الغذائي الذي يتبعه والحالة الصحية والوزن والطول وكثافة الجسم والوزن والجنس سواء الذكور أو الإناث».

وتابعت «يمكن خسارة 4 كيلو في الشهر على حسب الجسم، أو نصف كيلو في كل أسبوع على أن يتم اتباع أسلوب غذائي صحي متنوع ومتوازن من خلال اتباع الهرم الغذائي المتوازن الذي يساهم في الحصول على السعرات الحرارية المناسبة للفرد».

وأشارت إلى أن نزول الوزن يرتبط بالتغذية الصحية السليمة المتوازنة ونمط الحياة والرياضة وبالنفسية، مؤكدة أن التفكير السلبي قد يؤثر على خسارة الوزن.

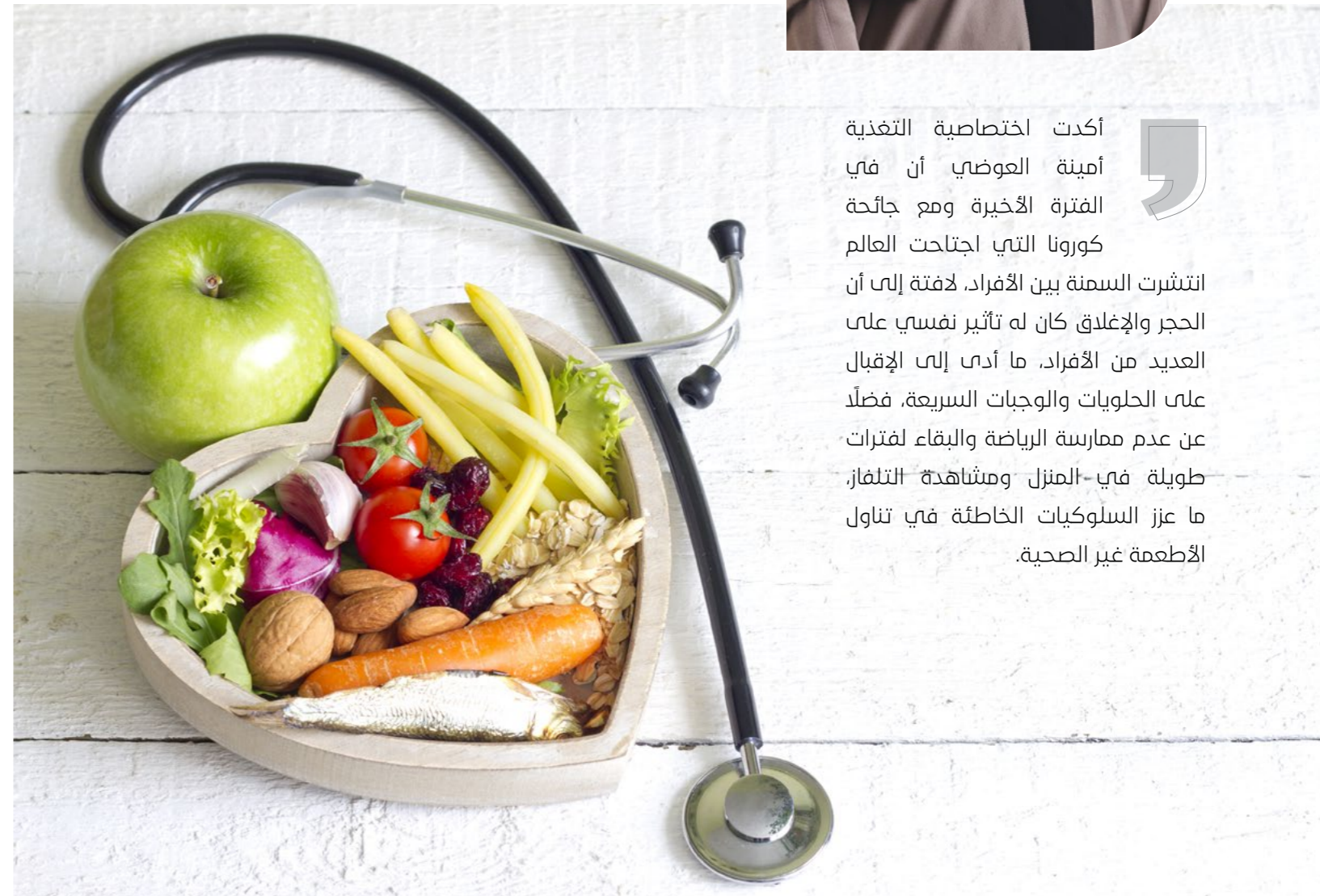
وشددت العوضي على أهمية تناول غذاء صحي متوازن مع استشارة الطبيب وإجراء الفحوصات والاهتمام بممارسه الرياضة، مبيّنة أن ذلك لا يقتصر على الأفراد الراغبين في خسارة الوزن، إذ من الضروري أيضاً المحافظة على الوزن من خلال اتباع نمط صحي مناسب مع حساب السعرات الحرارية للطعام، والتي تساعد على التحكم في الوزن ومعرفة الكمية المناسبة لتناول الطعام في كل وجبة.

أمينة العوضي

الحجر والإغلاق أثر على السلوكيات الغذائية للأفراد... واللجوء إلى أنظمة غذائية غير مدروسة يؤثر على نظام الجسم



اختصاصية تغذية



أكدت اختصاصية التغذية أمينة العوضي أن في الفترة الأخيرة ومع جائحة كورونا التي اجتاحت العالم انتشرت السمعة بين الأفراد، لافتة إلى أن الحجر والإغلاق كان له تأثير نفسي على العديد من الأفراد، ما أدى إلى الإقبال على الحلويات والوجبات السريعة، فضلاً عن عدم ممارسة الرياضة والبقاء لفترات طويلة في المنزل ومشاهدة التلفاز، ما عزز السلوكيات الخاطئة في تناول الأطعمة غير الصحية.

دراسة جديدة من جامعة البحرين الطبية تتحرى معرفة الذكور البحرينيين عن سرطان البروستات

وقال المؤلف الرئيس للدراسة الرئيس السابق لكلية التمريض والقبالة في جامعة البحرين الطبية البروفيسور شيمس كاومان «في حين أن نتائج الدراسة تعكس بشكل عام الأبحاث الدولية فإنها تقدم أيضًا رؤى جديدة ومثيرة للأهمية عن وجهات نظر الذكور العرب عن سرطان البروستات، وتدعم الحاجة إلى مبادرات تعزيز الصحة العامة للتوعية بسرطان البروستات في مملكة البحرين».

كما تكمن أهمية هذه الدراسة أيضًا في مشاركة طلاب كليات الطب والتمريض من (RCSI Bahrain)، ما يعزز أهمية التعليم ما بين التخصصات إضافة إلى إلقاء الضوء على أهمية دور التمريض في المجتمع البحريني على تعزيز صحة الذكور والوقاية من الأمراض وسيقاسمهم في تطوير اختصاصات التمريض في مجال الوقاية من أمراض البروستات.

وقال رئيس الكلية الملكية للجراحين في أيرلندا - جامعة البحرين الطبية (RCSI Bahrain) البروفيسور سمير العتوم «تساهم الدراسة التي شارك فيها طلابنا وأعضاء هيئة التدريس الجامعة في بناء أسس برامج ومبادرات الصحة العامة في مملكة البحرين ليتم تسليط الضوء على الأمراض التي تصيب الذكور. ندرك في جامعة البحرين الطبية أهمية البحث المستمر لتعزيز رعاية المرضى والمساهمة في نشر الوعي بشأن التدابير الوقائية لتحسين حياة الناس في البحرين وخارجها».

وتهدف الكلية الملكية للجراحين في البحرين، المكرسة فقط لتعليم الرعاية الصحية، إلى تعزيز صحة الإنسان في البحرين وخارجها من خلال السعي والابتكار والتعاون.

الهدف من هذا البحث، الذي يعد الأول من نوعه في مملكة البحرين، هو تحديد مدى وعي الذكور في البحرين بسرطان البروستات وسلوكياتهم تجاهه؛ ليتم دعم مبادرات الصحة العامة للوقاية من السرطان بالأدلة.

ويعد سرطان البروستات ثاني أكثر أنواع السرطانات شيوعًا وخامس أكثر أسباب الوفيات المرتبطة بالسرطان شيوعًا لدى الرجال، إذ يعد معدل الإصابة المعياري (إحصائية لتحديد مدى الإصابة السرطان لدى عدد من السكان في منطقة محددة) لسرطان البروستات في البحرين 13.5% لكل 100,000 رجل، ويعتبر من أعلى المعدلات في منطقة الشرق الأوسط.

وشارك في هذه الدراسة مجموعة من 74 ذكرًا تتراوح أعمارهم بين 50 و69 عامًا من خلال الإجابة على استبانة. وسعت الدراسة أيضًا إلى استكشاف مواقف المشاركين تجاه خطر الإصابة بسرطان البروستات. وأظهرت نتائج الدراسة أن أكثر من 60% من المشاركين لم يخضعوا لفحص البروستات من قبل، و53% لا يعتبرون سرطان البروستات مشكلة صحية كبيرة في البحرين.

وكان لدى المشاركين معلومات محدودة عن العوامل التي قد تُسبب سرطان البروستات، و32% فقط حددوا بشكل صحيح أن سرطان البروستات يصيب الرجال فوق سن الخمسين. لم يكن ما يقارب من ثلثي المشاركين على دراية بأي اختبارات طبية متاحة للكشف عن سرطان البروستات، ومع ذلك أشارت الدراسة إلى أن أكثر من 75% من الرجال قد يفكرون في إجراء فحوصات في المستقبل.

معدل الإصابة المعياري لسرطان البروستات في البحرين 13% لكل 100 ألف رجل



رئيس الكلية الملكية للجراحين في أيرلندا البروفيسور سمير العتوم



البروفيسور شيمس كاومان



كشفت دراسة جديدة أجراها مجموعة من أعضاء هيئة التدريس والطلاب من الكلية الملكية للجراحين في أيرلندا - جامعة البحرين الطبية (RCSI Bahrain) عن مدى معرفة الرجال في الفئة الأكثر عرضة للإصابة بسرطان البروستات ومواقفهم تجاه هذا المرض.

ما نتيجة جمع 16 ألف ملف لميكروبيوم الأمعاء على مدى 14 عامًا؟

في الدراسة التي نُشرت حديثًا في مجلة Science، اكتشف الباحثون أن البيئة تلعب دورًا أكبر في تشكيل الميكروبيوم من جيناتك، ولكن ما تفعله هذه الدراسة هو إعادنا عن فكرة أن الجينات تلعب دورًا ضئيلاً جدًا في الميكروبيوم إلى فكرة أن الجينات تلعب دورًا واسع الانتشار، وإن كان صغيرًا، كما تقول إليزابيث آرثشي، أستاذة قسم العلوم البيولوجية والباحثة الرئيسية في الدراسة والمنتسبة إلى معهد ESK للصحة العالمية ومبادرة التغيير البيئي.

يؤدي ميكروبيوم الأمعاء العديد من الوظائف، إضافة إلى المساعدة في هضم الطعام، ينتج الفيتامينات الأساسية ويساعد في تدريب جهاز المناعة. هذا البحث الجديد هو أول بحث يظهر ارتباطًا نهائيًا بالوراثة، وقد أظهرت الدراسات السابقة على ميكروبيوم الأمعاء لدى البشر أن 5 إلى 13% فقط من الميكروبات كانت قابلة للتوريث، لكن آرثشي وفريق البحث افترضوا أن العدد المنخفض ناتج عن نهج «لقطة» لدراسة ميكروبيوم الأمعاء: جميع الدراسات السابقة ركزت فقط على الميكروبات في وقت واحد بالتوقيت.

في دراستهم، استخدم الباحثون عينات برازية من 585 قرودًا بريًا أمبوسيليا، عادةً مع أكثر من 20 عينة لكل حيوان، وأظهرت بيانات الميكروبيوم من العينات اختلافات في غذاء قرود البابون بين الموسمين الرطب والجاف، تضمنت العينات التي تم جمعها معلومات مفصلة عن المضيف بما في ذلك أحفاد معروفين وبيانات عن الظروف البيئية والسلوك الاجتماعي والديموغرافيا والنظام الغذائي على مستوى المجموعة في وقت الجمع. وقد وجد فريق البحث أن 97% من سمات الميكروبيوم، بما في ذلك التنوع العام ووفرة الميكروبات الفردية، كانت قابلة للتوريث بشكل كبير، ومع ذلك، فإن نسبة التوريث تبدو أقل بكثير - حتى 5% فقط - عندما يتم اختبار العينات من نقطة زمنية واحدة فقط كما هو الحال عند البشر، وهذا يؤكد أهمية دراسة العينات من نفس المضيف بمرور الوقت.

اكتشف في جامعة نوتردام الأميركية أن معظم البكتيريا الموجودة في ميكروبيوم الأمعاء قابلة للتوريث بعد النظر في أكثر من 16000 ملفًا لميكروبيوم الأمعاء تم جمعها على مدى 14 عامًا من مجموعة مدروسة منذ فترة طويلة من قرود البابون في حديقة أمبوسيلي الوطنية في كينيا. وجد الفريق أيضًا أن العديد من سمات الميكروبيوم الموروثة في قرود البابون يمكن توريثها أيضًا في البشر. وتظهر معظم الدراسات أن ميكروبيوم الأمعاء المتغيرة باستمرار للبكتيريا التي تعيش في أمعائنا، يتأثر بشكل أساسي بنمط حياتنا، بما في ذلك ما نأكله أو الأدوية التي نتناولها، لكن الدراسة وجدت مكوناتًا وراثيًا أكبر بكثير مما كان معروفًا في السابق.

باحثون: الإجهاد يمكن أن يحول لون الشعر إلى رمادي

تقول الأسطورة إن شعر ماري أنطوانيت تحول إلى اللون الرمادي بين عشية وضحاها قبل قطع رأسها في العام 1791، وعلى الرغم من أن الأسطورة غير دقيقة حيث إن الشعر الذي نما بالفعل من البصلة لا يتغير لونه، فإن دراسة جديدة من الباحثين في جامعة كولومبيا فاجيلوس بكلية الأطباء والجراحين هي الأولى التي قدمت دليلاً كميًا يربط الإجهاد النفسي بشيب الشعر.

وعلى الرغم من أنه قد يبدو بديهياً أن الإجهاد يمكن أن يؤدي إلى تسريع الشيب، فقد فوجئ الباحثون باكتشاف أنه يمكن استعادة لون الشعر عندما يتم التخلص من التوتر، وهو اكتشاف يتناقض مع دراسة حديثة أجريت على الفئران أشارت إلى أن الشعر الرمادي الناجم عن الإجهاد دائم، والدراسة التي نُشرت في 22 يونيو الماضي في دورية eLife، لها أهمية أكبر من تأكيد التكهّنات القديمة بشأن تأثيرات الإجهاد على لون الشعر، حسب كبير باحثي الدراسة مارتن بيكارد، أستاذ مساعد في الطب السلوكي (الطب النفسي وعلم الأعصاب) في كولومبيا، إذ يقول «إن فهم الآليات التي تسمح للشعر الرمادي (القديم) بالعودة إلى حالته المصبوغة الشابة يمكن أن يعطي أدلة جديدة لقابلية شيخوخة الإنسان عموماً وكيف تتأثر بالإجهاد، وتضيف بياناتنا إلى مجموعة متزايدة من الأدلة التي تثبت أن شيخوخة الإنسان ليست عملية بيولوجية خطية وثابتة، ولكن يمكن على الأقل إيقافها جزئياً أو حتى عكسها مؤقتاً».

ويضيف بيكارد: مثلما تحتوي الحلقات الموجودة في جذع الشجرة على معلومات عن العقود الماضية في حياة الشجرة، فإن شعرنا يحتوي على معلومات عن تاريخنا البيولوجي، وعندما يظل الشعر تحت الجلد مثل بصيلات الشعر، فإنه يخضع لتأثير هرمونات التوتر والأشياء الأخرى التي تحدث في أذهاننا وأجسادنا، وبمجرد أن ينمو الشعر من فروة الرأس، فإنها تتصلب وتبلور هذه التعرضات بشكل دائم في شكل مستقر.

وعلى الرغم من أن الناس يعتقدون منذ فترة طويلة أن الإجهاد النفسي يمكن أن يسرع ظهور الشعر الرمادي، إلا أن العلماء



ناقشوا هذه الصلة بسبب الافتقار إلى الأساليب الحساسة التي يمكن أن تربط بدقة أوقات التوتر مع تصبغ الشعر على مستوى بصيلة واحدة.

وتم تقسيم الشعر لتوثيق صبغة الشعر، إذ طورت الباحثة إيريت ريسينبرغ عضو فريق البحث والطالبة في مختبر Picard، طريقة جديدة لالتقاط صور مفصلة للغاية لشرائح صغيرة من شعر الإنسان لتحديد مدى فقدان الصبغة (الشيب)، وتمثل كل شريحة بعرض حوالي 20/1 من المليمتر، قرابة ساعة من نمو الشعر، ويعلق بيكارد «إذا كنت تستخدم عينيك للنظر إلى الشعر، فسوف يبدو أنه نفس اللون بالكامل ما لم يكن هناك تحول كبير، تحت ماسح ضوئي عالي الدقة، ترى اختلافات صغيرة ودقيقة في اللون، وهذا ما نقيسه».

وقام الباحثون بتحليل الشعر الفردي لـ 14 متطوعاً، وتمت مقارنة النتائج مع مذكرات الإجهاد الخاصة بكل متطوع، حيث طُلب من الأفراد مراجعة التقويمات الخاصة بهم وتقييم مستوى التوتر في كل أسبوع، ولاحظ المحققون على الفور أن بعض الشعر الرمادي يستعيد لونه الأصلي بشكل طبيعي، وعندما تم اختبار عينات هذا الشعر، تم الكشف عن ارتباطات مدهشة بين الإجهاد وشيب الشعر، وفي بعض الحالات، انعكاس الشيب مع رفع التوتر.

أدمغتنا تربط الأشياء تلقائياً... كيف؟

تساءل فريق من العلماء عما إذا كان ممكناً لجزء من الدماغ ربط الأشياء المتشابهة، ما يؤدي إلى رؤى جديدة بشأن كيفية معالجة الدماغ للمعلومات خارج السياق، فمثلاً عندما يرى الناس فرشاة أسنان أو سيارة أو شجرة (أي شيء فردي) فإن دماغهم يربطها تلقائياً بأشياء أخرى تحدث بشكل طبيعي، ما يسمح للبشر ببناء سياق محيطهم وتحديد التوقعات للعالم.

وباستخدام التعلم الآلي وتصوير الدماغ، قام باحثون في جامعة جونز هوبكنز بقياس مدى ظاهرة "الوجود المشترك" وحددوا منطقة الدماغ المعنية بإظهار النتائج. وقال الباحث ميك بونر: عندما نرى ثلاجة، نعتقد أننا ننظر فقط إلى ثلاجة، ولكن في أذهاننا فإننا نستدعي أيضاً جميع الأشياء الأخرى في المطبخ التي نربطها بالثلاجة.

واستخدم بونر وزميله الباحث راسل إستين، أستاذ علم النفس في جامعة بنسلفانيا، قاعدة بيانات تحتوي على آلاف الصور ذات المناظر الخلابة مع تسمية كل شيء، وكانت هناك صور لمشاهد منزلية وحياة مدنية وطبيعة، وكانت الصور تحتوي على ملصقات لكل كوب أو سيارة أو شجرة وما إلى ذلك، ولكن الخوارزمية أظهرت احتمالية رؤية قلم إذا رأيت لوحة مفاتيح أو رؤية قارب إذا رأيت غسالة أطباق، مع تحديد هذه الارتباطات السياقية كميًا، وحاول الباحثون بعد ذلك رسم خريطة لمنطقة الدماغ التي تتعامل مع الروابط.

وأثناء مراقبة نشاط الدماغ بواسطة التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي، أظهر الفريق صوراً لأجسام فردية وبحثوا عن أدلة على منطقة تتبع ردود فعلها معلومات التكرار هذه، وكانت البقعة التي حددها منطقة في القشرة البصرية مرتبطة بشكل شائع بمعالجة المشاهد المكانية.

وشرح بونر: عندما تنظر إلى طائرة، فإن هذه المنطقة تشير إلى السماء والغيوم وكل الأشياء الأخرى، وهذه المنطقة من الدماغ التي كان يعتقد منذ فترة طويلة أنها تعالج البيئة المكانية تقوم أيضاً بترميز معلومات الأشياء التي تسير معاً في العالم".

لقد عرف الباحثون منذ فترة طويلة أن الناس أبطأ في التعرف على الأشياء خارج السياق، ويعتقد الفريق أن هذه هي أول تجربة واسعة النطاق لتحديد الارتباطات بين الكائنات في البيئة المرئية بالإضافة إلى أول نظرة ثاقبة بشأن كيفية تمثيل هذا السياق المرئي في الدماغ، وتظهر بطريقة دقيقة أن الدماغ يبدو في الواقع وكأنه يمثل هذه المعلومات.



وزيرة الصحة:

افتتاح مكتب «الصحة العالمية» في البحرين إضافة نوعية للقطاع الصحي بالمملكة



افتتحت منظمة الصحة العالمية مكتبها رسميًا في مملكة البحرين. ويقع المكتب الجديد في العاصمة المنامة، وهو المكتب القطري العشرون للمنظمة في إقليم شرق المتوسط، والثاني والخمسون بعد المئة للمنظمة عالميًا.

وسيساعد المكتب منظمة الصحة العالمية في العمل على الصعيد الميداني مع السلطات، وشركاء الأمم المتحدة، وطاقفة من الجهات المعنية في جميع القطاعات لتوثيق عرى التعاون في مجال الصحة العامة على الأصعدة الوطنية والإقليمية والدولية.

وأكدت وزيرة الصحة فائقة الصالح أن افتتاح مكتب منظمة الصحة العالمية في مملكة البحرين يُعد إضافة نوعية للقطاع الصحي في المملكة على نحو يدعم جهودها في مواصلة تطوير الخدمات الصحية المقدمة، ويسهم في تعميق مسارات التعاون والتنسيق المشترك بما يبرز الإنجازات البحرينية التي تتحقق في مختلف المجالات الصحية بفضل التوجيهات السامية من عاهل البلاد صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة، والمتابعة المستمرة من ولي العهد رئيس مجلس الوزراء صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة.

جاء ذلك لدى افتتاح وزيرة الصحة، مكتب منظمة الصحة العالمية لدى مملكة البحرين، بحضور المدير العام لمنظمة الصحة العالمية تيدروس أدهانوم غيبريسوس، وممثل منظمة الصحة العالمية في مملكة البحرين تسنيم عطاطرة، وعدد من المسؤولين في وزارة الصحة. وأعربت الوزيرة عن سعادتها بهذا الافتتاح الذي يعد حدثًا مهمًا في مثل هذه الظروف الاستثنائية التي يمر بها العالم للتصدي لجائحة فيروس كورونا (كوفيد 19).

وبهذه المناسبة، صرح المدير العام لمنظمة الصحة العالمية بأن افتتاح مكتب منظمة الصحة العالمية في مملكة البحرين بقيادة تسنيم عطاطرة يأتي لتقديم الدعم الاستراتيجي والتقني في القطاع الصحي بما يسهم في ضمان جودة واستدامة الخدمات المقدمة لمواصلة تعزيز الصحة العامة على الصعيد المحلي والإقليمي والدولي، مشيرًا إلى أن مكتب المنظمة سيعمل مع وزارة الصحة على تحديد وتعزيز المجالات الرئيسية التي تحقق فيها مملكة البحرين الريادة كمرکز لبناء القدرات في الإقليم، وتبني أفضل الممارسات في القطاع الصحي بما يعزز دورها في صناعة السياسات الصحية على نطاق أشمل.

وأشارت الوزيرة الصالح إلى أن وزارة الصحة سوف تُقدم كل الدعم اللازم لمنظمة الصحة العالمية في كل ما تتبناه من جهود وخدمات وإجراءات في المجالات الصحية سعيًا نحو تحقيق الأهداف المشتركة المنشودة، ومتابعة تنفيذ المشروعات مع منظمة الصحة العالمية، بما يسهم في تطوير الرؤية المستقبلية بما يتوافق والأهداف والغايات التي تتبناها المنظمة وتتواءم مع تطلعات مملكة البحرين في المجال الصحي.

وأشادت بالجهود المقدمة من منظمة الصحة العالمية ودعمها المتواصل في تطوير التعاون والتنسيق المشترك بشأن الاستراتيجيات الصحية على المستويين الإقليمي والعالمي. كما أشادت بجهود المنظمة الملموسة في مواجهة تداعيات فيروس كورونا (كوفيد 19)، ودورها المهم والبارز في دعم جهود دول العالم لتطوير الخدمات الصحية والعلاجية ومكافحة الأوبئة والأمراض.



المدير العام لمنظمة الصحة العالمية:

البحرين من الدول الرائدة في التعامل مع جائحة فيروس كورونا

قام المدير العام لمنظمة الصحة العالمية تيدروس أدهانوم غيبريسوس، يرافقه وكيل وزارة الصحة وليد المانع وعدد من المسؤولين، بزيارة مركز البحرين الدولي للمعارض والمؤتمرات، ومستشفى الملك حمد الجامعي، ومستشفى قوة دفاع البحرين (المستشفى العسكري)، ومركز الشامل الميداني، ومركز التطعيم في مجمع سنتر التجاري، ومركز الفحص من المركبات في محافظة المحرق، وذلك ضمن الزيارة الرسمية التي يقوم بها المدير العام لمنظمة الصحة العالمية بمناسبة الافتتاح الرسمي لمكتب المنظمة في مملكة البحرين.

وخلال الزيارة، أطلع وكيل وزارة الصحة وليد المانع، المدير العام لمنظمة الصحة العالمية على الإجراءات الاحترازية التي قامت بها مملكة البحرين ضمن جهودها للتصدي لفيروس كورونا والمنظومة الصحية المتكاملة التي تتمتع بها المملكة، والتي أسهمت في دعم الجهود نحو تحقيق أهدافها؛ بفضل الاهتمام والدعم المتواصل الذي توليه المملكة للقطاع الصحي وحرصها على تقديم جميع الخدمات الصحية للمواطنين والمقيمين بجودة عالية في مختلف الظروف، ومواكبة أحدث التطورات الطبية وفق أفضل الممارسات في ظل الظروف الصحية الراهنة.

من جهته، أعرب المدير العام لمنظمة الصحة العالمية عن شكره وتقديره لولي العهد رئيس مجلس الوزراء صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة ومملكة البحرين على حسن وكرم الضيافة، مؤكداً أن مملكة البحرين تعد من الدول الرائدة في الاستجابة العالمية للتعامل مع جائحة فيروس كورونا، حيث قامت المملكة بتطبيق العديد من الإجراءات الاحترازية للحد من انتشار الفيروس منذ البداية وقبل الإعلان عن أول حالة في البحرين وذلك بما يتماشى مع توصيات منظمة الصحة العالمية، حيث تعاملت المملكة بشكل شمولي وواضحة في الحسابات التداعيات الاقتصادية والاجتماعية للفيروس مع توفير الفحص والحجر والعزل والعلاج والتطعيم المجاني للمواطنين والمقيمين، ما أسهم في الوصول لتطعيم أكثر من مليون شخص بنحو 70% من إجمالي السكان بجرعتي التطعيم.

وقدم المانع خلال الزيارة شرحاً مفصلاً عن الإجراءات النوعية التي اتخذتها مملكة البحرين في مختلف الجوانب الصحية والاستعداد التام والمنظم من خلال استحداث مراكز مخصصة للفحص والحجر والعزل والعلاج تحت إشراف طاقم طبي متخصص حسب البروتوكولات العلاجية المعتمدة والتعليمات الصادرة من منظمة الصحة العالمية، إلى جانب زيادة الطاقة الاستيعابية لمراكز التطعيم، وتوفير الاستجابة السريعة لجميع المستجبات عبر تسخير مختلف الإمكانيات للتصدي للفيروس على مدار الساعة؛ لتقديم أفضل الخدمات الوقائية والتشخيصية والعلاجية.

نسبة وفيات أمراض القلب

في البحرين بلغت
26 % وهي الأقل
مقارنة بالدول
العربية



مع تلك الحالات، حيث اتخذت اللجنة قراراً بعقد مؤتمر طبي تحت شعار "القلب الرياضي"، على أن يصادفها حملة إعلامية وتثقيفية موسعة، هدفها تثقيف المواطنين بالأسس الصحيحة لممارسة الرياضة، خصوصاً لمن يعانون من بعض الأمراض التي تحتاج إلى سلوكيات محددة لممارسة الرياضة.

وقالت الوزيرة إن من المؤمل أن يشهد المؤتمر والحملة مشاركة نخبة كبيرة من الأكاديميين والمتخصصين في مجال الطب الرياضي والرياضيين من مملكة البحرين ومختلف دول العالم؛ بهدف تبادل المعرفة والخبرات، والاطلاع على أحدث الدراسات والأبحاث والأساليب التشخيصية والعلاجية والوقائية في هذا المجال الحيوي.

من جهته، لفت الرئيس التنفيذي للهيئة العامة للرياضة عبدالرحمن عسكر إلى أنه بناء على توجيهات سمو الشيخ ناصر بن حمد، تم تشكيل لجنة لدراسة حالات الوفاة في الممشي والصالات الرياضية، والتي خرجت بتوصيات عدة، كان أبرزها الدعوة لعقد مؤتمر علمي يستقطب أبرز المختصين في هذا المجال، وهو ما بات اليوم واقعاً.

وقال عسكر إن هذا الحدث الرياضي والطبي المهم يعكس مدى اهتمام سموه بمخرجات وتوصيات لجنة دراسة أسباب الوفاة بالممشي والصالات الرياضية، وحرص سموه على اتخاذ الإجراءات المناسبة للحد من هذه الظاهرة والحفاظ على أرواح المواطنين والمقيمين.

وأضاف أن مملكة البحرين سباقة لاستضافة الفعاليات والمؤتمرات المهمة، وأن إقامة مؤتمر "القلب الرياضي" في المملكة يأتي إيماناً من القائمين على الحركة الرياضية وبالشراكة مع القطاع الطبي بضرورة نشر الوعي فيما يتعلق بالإجراءات الصحية التي تتناسب مع ممارسة الرياضة السليمة في الممشي والصالات الرياضية، وتثقيف المجتمع بالطرق السليمة لممارسة الرياضة دون إلحاق أية أضرار، والوقاية من حالات الوفاة المفاجئة أثناء ممارسة الرياضة، والتي تكون عادة مرتبطة بالعديد من العوامل.

قال رئيس اللجنة المنظمة لمؤتمر "القلب الرياضي" رئيس قسم كهرباء القلب بمركز محمد بن خليفة آل خليفة التخصي للقلب الدكتور عادل خليفة لـ "صحتنا في البلاد" إن نسبة وفيات أمراض القلب في مملكة البحرين بلغت 26 % وهي النسبة الأقل مقارنة بباقي الدول العربية.

جاء ذلك على هامش مؤتمر صحافي للإعلان عن المؤتمر الطبي المقرر إقامته في الثاني من شهر ديسمبر المقبل، إذ أضاف رئيس اللجنة المنظمة للمؤتمر "تكرار ظهور حالات وفيات لبعض المواطنين أثناء ممارسة الرياضة في الممشي والصالات الرياضية لا تعد ظاهرة في مملكة البحرين نظراً لنسبتها الضئيلة للغاية بين ممارسي الرياضة". وذكر أن نسبة الوفيات أثناء الرياضة ليست ظاهرة، إذ إن أعدادها كانت قليلة على مدار العشر سنوات، مؤكداً أن مملكة البحرين لا تشهد زيادة في الأرقام، إذ عالمياً تتراوح نسبة الوفيات أثناء الرياضة ما بين 1 لكل 40 ألفاً و1 لكل 80 ألفاً.

وقال خليفة إن أحدث الدراسات الحديثة في اسكتلندا أكدت أن ممارسة الرياضة بطريقة سليمة وصحية تساعد على تفادي ما يقارب 4 ملايين وفاة سنوياً في مختلف دول العالم، نظراً لدورها في الوقاية من اضطرابات صحية عدة، مضيفاً أن باحثين من جامعة أدنبرة أشاروا إلى المنافع الكبرى لممارسة الرياضة، بعدما درسوا بيانات صادرة عن 168 دولة في العالم، وأظهرت النتائج أن ما لا يقل عن 3.9 مليون وفاة مبكرة يتم تجنبها كل سنة في العالم، بين أشخاص تتراوح أعمارهم بين 40 و74، بفضل ممارسة الرياضة.

ولفت إلى أن منظمة الصحة العالمية توصي بما لا يقل عن 150 دقيقة من النشاط البدني المتوسط في الأسبوع الواحد، أو 75 دقيقة من النشاط المكثف.

وأكدت وزيرة الصحة فائقة الصالح أن مؤتمر "القلب الرياضي" المقرر انعقاده خلال شهر ديسمبر المقبل تحت رعاية كريمة من ممثل جلالة الملك للأعمال الإنسانية وشؤون الشباب سمو الشيخ ناصر بن حمد آل خليفة، يمثل نقلة نوعية في مجال الطب الرياضي، وأن مملكة البحرين تفرد بتنظيمه على مستوى دول المنطقة.

وأردفت أن لجنة دراسة أسباب الوفاة بالممشي والصالات الرياضية صدر عنها مجموعة من التوصيات التي تحد من الوفاة أثناء ممارسة الرياضة، أبرزها تثقيف المجتمع بالممارسة الصحيحة للرياضة، والبحث عن أفضل الممارسات الطبية للتعامل

تلوث الهواء

قد يؤدي للإصابة بالزهايمر

كشفت دراسة علمية نُشرت نتائجها في يوليو 2021، في المؤتمر الدولي لجمعية الزهايمر، عن أن تلوث الهواء قد يُسبب خللاً في الوظائف الإدراكية، ويُزيد من مخاطر الإصابة بأمراض التنكس العصبي مثل الزهايمر.

وربطت التقارير السابقة بين التعرض لتلوث الهواء على المدى الطويل وتراكم لويحات الدماغ المرتبطة بمرض الزهايمر، لكن هذا هو أول دليل متراكم على أن الحد من التلوث، خصوصاً الجسيمات الدقيقة في الهواء والملوثات الناتجة عن احتراق الوقود، يرتبط بانخفاض المخاطر لجميع أسباب الخرف ومرض الزهايمر.

وقد ربطت الأبحاث بين جودة الهواء والإدراك سابقاً، إلا أن هذه البيانات الجديدة في المؤتمر المنعقد في مدينة دنفر الأميركية تستكشف كيف يمكن أن تؤثر ملوثات الهواء على الخرف، وما قد يعنيه تقليلها لصحة الدماغ على المدى الطويل.

وعلى الرغم من أن الدراسات وجدت أن تحسين جودة الهواء يرتبط بتحسين صحة الجهاز التنفسي وإطالة متوسط العمر المتوقع، إلا أن من غير المعروف ما إذا كان يمكن لجودة الهواء المحسنة أيضاً تحسين صحة الدماغ.

وقال الباحثون إن التعرض طويل الأمد لملوثات الهواء يتسبب بارتفاع مستويات «بيتا أميلويد» بالدم في مجموعة كبيرة من السكان في الولايات المتحدة، ما يدل على وجود صلة بيولوجية محتملة بين جودة الهواء والتغيرات الجسدية في الدماغ التي تحدد مرض الزهايمر.

ويعرف العلماء أن تلوث الهواء مضر لأدمغتنا وصحتنا عموماً، بما في ذلك ارتباطه بتراكم «الأميلويد» في الدماغ، إلا أن المثير حقاً، هو أننا نرى الآن بيانات تظهر أن تحسين جودة الهواء قد يقلل في الواقع من خطر الإصابة بالخرف.

وتوضح هذه البيانات أهمية السياسات والإجراءات التي تتخذها الحكومات للحد من ملوثات الهواء.



منظمة الصحة تحذّر من تأثير طويل الأمد لكورونا على الصحة النفسية

أكدت منظمة الصحة العالمية أن تأثير جائحة كورونا على الصحة النفسية والذهنية سيكون «طويل الأجل وبعيد المدى»، فيما دعا الخبراء والقادة إلى اتخاذ إجراءات بشأن القلق والتوتر المتصلين بالوباء.

وقالت منظمة الصحة العالمية في بيان افتتاحي لاجتماع يضم وزراء الصحة من عشرات الدول في أثينا: يتأثر الجميع بطريقة أو بأخرى.. إن القلق بشأن انتقال الفيروس والتأثير النفسي لعمليات الإغلاق والعزل الذاتي ساهما في التسبب بأزمة صحية نفسية، إلى جانب الضغوط المرتبطة بالبطالة والمخاوف المالية والعزلة الاجتماعية. وأضاف البيان أن آثار الوباء على الصحة العقلية ستكون طويلة الأمد وبعيدة المدى. وقال المدير الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية في أوروبا هانز كلوغه إن الصحة العقلية يجب أن تعتبر حقاً أساسياً من حقوق الإنسان، مبيّناً أن الفيروس ساهم في تمزيق حياة الناس.

"الصحة العالمية" توصي بإجراء اختبارات كورونا في المدارس تفادياً لإغلاقها

أعلنت منظمة الصحة العالمية أن بعض الظروف تحتم إجراء اختبارات «كوفيد 19» في المدارس لتفادي إغلاقها، وأيضاً للحد من التأثيرات الضارة للتعليم عن بعد.

وفي بيان مشترك مع اليونيسف واليونيسكو، قال مدير القسم الأوروبي في منظمة الصحة العالمية هانز كلوغه إن «أشهر الصيف توفر فرصة قيمة للحكومات لوضع مجموعة إجراءات صحية تساعد على تجنب اللجوء إلى إغلاق المدارس مع الحفاظ على معدلات إصابات منخفضة». وأضاف أن «إغلاق المدارس كما شهدنا له تأثيرات ضارة على التعليم والسلامة العقلية والاجتماعية لأطفالنا وشبابنا».

وأكد كلوغه، الذي دعا مراراً البلدان في المنطقة الأوروبية التابعة لمنظمة الصحة العالمية إلى معالجة التأثيرات الصحية المرتبطة بالتعليم عن بعد، أنه «لا يمكننا السماح للجائحة بسرقة تعليم الأطفال وتنميتهم».

وفقاً للتوصيات الجديدة التي نُشرت، يجب إعطاء الأولوية في اختبارات المدارس للأطفال الذين يعانون أعراضاً نفسية حادة (مهما كانت درجة خطورتها)، وفي حال كانوا ينتمون إلى مجموعات معرضة للخطر.

وأشارت منظمة الصحة العالمية أيضاً إلى ضرورة إخضاع التلاميذ المخالطين من دون أعراض لاختبارات. وقالت المنظمة إنها لا توصي بإجراء أي اختبارات في المدارس التي لم يتم اكتشاف إصابات بفيروس كورونا فيها.



"الصحة العالمية" تحذر من موجة وبائية رابعة في 15 دولة

أعربت منظمة الصحة العالمية عن قلقها من ارتفاع أعداد الإصابات بفيروس كورونا في 15 دولة تمتد من المغرب إلى باكستان. وحذرت المنظمة من أن هذه البلدان الموزعة على المغرب العربي والشرق الأوسط وإفريقيا وآسيا تواجه «موجة وبائية رابعة»، في وقت ما تزال معدلات التحصين فيها منخفضة للغاية. وقالت منظمة الصحة في بيان إن السلالة المتحورة (دلتا) التي رُصدت للمرة الأولى في الهند باتت منتشرة في 15 دولة بإقليم شرق المتوسط الذي يغطيه المكتب الإقليمي للمنظمة. ويغطي إقليم شرق المتوسط منطقة شاسعة تمتد من المغرب إلى باكستان مرورًا بالصومال والسعودية، ويشمل 21 دولة عضوًا بالإضافة إلى الأراضي الفلسطينية، ويبلغ إجمالي عدد سكان هذا الإقليم 680 مليون نسمة تقريبًا. ولفت البيان إلى أن «انتشار النسخة المتحورة (دلتا) يزيد من ارتفاع الإصابات بكوفيد 19 والوفيات (الناجمة عن الفيروس) في عدد متزايد من بلدان إقليم شرق المتوسط».

ونقل البيان عن المدير الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط أحمد المنطري قوله إن «غالبية الإصابات الجديدة والحالات الاستشفائية هي لأشخاص غير محصنين. نحن نشهد اليوم الموجة الرابعة من كوفيد 19 في هذه المنطقة». وسجلت المنظمة في دول الإقليم زيادة شهرية في أعداد الإصابات بكورونا بنسبة 55% و15% في أعداد الوفيات الناجمة عن الفيروس، ليصبح بذلك المعدل الأسبوعي للإصابات الجديدة 310 آلاف إصابة جديدة والمعدل الأسبوعي للوفيات 3500 وفاة.

وحذر البيان من أن بعض دول الإقليم، على غرار تونس التي سجلت أكبر عدد من الوفيات في شمال إفريقيا، تكافح للتعامل مع هذه الزيادة في أعداد الإصابات فيما تعاني شحًا في أسطوانات الأكسجين واكتظاظ أقسام العناية المركزة بالمرضى.

كما حذرت المنظمة من أن السلالة المتحورة (دلتا) في طريقها لأن تصبح السلالة المهيمنة في إقليم شرق المتوسط، المنطقة التي تعاني من معدلات تحصين منخفضة للغاية، لافتة إلى أن 5.5% فقط من سكان الإقليم محصنون بالكامل. ووفقًا لدراسة نُشرت حديثًا في مجلة «فايرولوجيكال» العلمية، فإن الحمل الفيروسي (كمية الفيروس في الدم) في الاختبارات الأولى للمرضى المصابين بالمتحورة (دلتا) كان أكبر ألف مرة من نظيره لدى المرضى الذين أصيبوا بالنسخة الأولى من الفيروس في 2020.

أعربت منظمة الصحة العالمية عن قلقها من ارتفاع أعداد الإصابات بفيروس كورونا في 15 دولة تمتد من المغرب إلى باكستان. وحذرت المنظمة من أن هذه البلدان الموزعة على المغرب العربي والشرق الأوسط وإفريقيا وآسيا تواجه «موجة وبائية رابعة»، في وقت ما تزال معدلات التحصين فيها منخفضة للغاية. وقالت منظمة الصحة في بيان إن السلالة المتحورة (دلتا) التي رُصدت للمرة الأولى في الهند باتت منتشرة في 15 دولة بإقليم شرق المتوسط الذي يغطيه المكتب الإقليمي للمنظمة. ويغطي إقليم شرق المتوسط منطقة شاسعة تمتد من المغرب إلى باكستان مرورًا بالصومال والسعودية، ويشمل 21 دولة عضوًا بالإضافة إلى الأراضي الفلسطينية، ويبلغ إجمالي عدد سكان هذا الإقليم 680 مليون نسمة تقريبًا. ولفت البيان إلى أن «انتشار النسخة المتحورة (دلتا) يزيد من ارتفاع الإصابات بكوفيد 19 والوفيات (الناجمة عن الفيروس) في عدد متزايد من بلدان إقليم شرق المتوسط».

ونقل البيان عن المدير الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط أحمد المنطري قوله إن «غالبية الإصابات الجديدة والحالات الاستشفائية هي لأشخاص غير محصنين. نحن نشهد اليوم الموجة الرابعة من كوفيد



القهوة "بريئة"

من اضطرابات نبض القلب والخفقان

لم يجد باحثون طبيون من جامعة كاليفورنيا أي دليل على أن تناول البومبي المعتدل للقهوة (أي حوالي 3 أكواب بحجم 250 مليلترا لكل منها) يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة باضطراب نبض القلب (Arrhythmias). وليس هذا فحسب، بل على العكس من ذلك، ووفقًا لما نشر ضمن عدد 19 يوليو الماضي من مجلة جاما للطب الباطني (JAMA Internal Medicine)، تضمنت نتائج المتابعة في الدراسة لمدة 4 سنوات، ولمئات الآلاف من الناس، أن شرب القهوة ارتبط بانخفاض خطر حدوث اضطرابات نبض القلب بنسبة 3%.

وأفاد الباحثون بأن الفكرة القائلة إن شرب القهوة (المحتوية على الكافيين) يزيد من مخاطر عدم انتظام ضربات القلب هي فكرة شائعة وقديمة. ومع ذلك، فإن الدليل على تلك الفكرة ما يزال ضعيفًا. وكان الهدف من دراستهم هو تقييم العلاقة بين استهلاك القهوة، كمنتج شائع التناول ويحتوي على الكافيين، وخطر الإصابة باضطرابات نبض القلب.

وعلق الباحث الرئيس في الدراسة استشاري علاج اضطرابات نبض القلب بقسم أمراض القلب في جامعة كاليفورنيا غريغوري ماركوس، بالقول: القهوة هي المصدر الرئيس للكافيين لمعظم الناس، ولها سمعة سيئة في التسبب في اضطرابات نبض القلب أو تفاقمه. لكننا لم نعثر على دليل بأن استهلاكها يؤدي إلى زيادة مخاطر اضطرابات نبض القلب. وبينما يقترح البعض تجنب المنتجات (الطبيعية) التي تحتوي على الكافيين لتقليل مخاطر الإصابة باضطرابات نبض القلب، لم يتم إثبات هذا الارتباط في الواقع، بل قد يكون لاستهلاك القهوة فوائد مضادة للالتهابات وتقليل مخاطر الإصابة ببعض الأمراض، بما في ذلك السرطان والسكري والشلل الرعاش واضطرابات الكبد.

وفي الدراسة الجديدة، تابع باحثو جامعة كاليفورنيا لمدة 4 سنوات، تأثيرات تناول القهوة لدى ما يقرب من 400 ألف شخص، متوسط عمرهم 56 سنة. وفي نتائج الدراسة، لم يلاحظ وجود أي دليل على ارتفاع خطر الإصابة باضطرابات نبض القلب لدى عموم المشاركين، وبالذات بين أولئك الذين لديهم استعداد وراثي لسرعة إزالة الكافيين من الجسم. وقال الباحثون إن الكميات الكبيرة من القهوة مرتبطة في الواقع بانخفاض خطر الإصابة باضطرابات نبض القلب بنسبة 3%. وأضاف ماركوس: دراستنا لم تجد أي دليل على أن تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين يزيد من خطر عدم انتظام ضربات القلب. وقد تلعب خصائص القهوة المضادة للأكسدة والمضادة للالتهابات والكافيين دورًا وقائيًا ضد بعض اضطرابات نبض القلب.



... وتحذر من السجائر الإلكترونية وتدعو لتقييدها

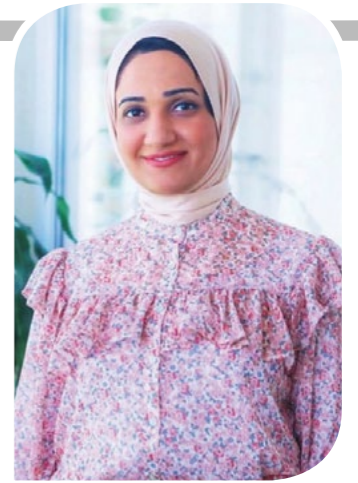
مطمئنة وآلاف النكهات المغربية، وفق التقرير بأنه تم إحصاء 16 ألف نكهة مختلفة من هذه المنتجات. واعتبر رئيس منظمة الصحة العالمية أنه في حالة عدم حظر هذه المنتجات، «ينبغي على الحكومات اتخاذ تدابير مناسبة لحماية مواطنيها من خطر أجهزة استنشاق النيكوتين الإلكترونية، ومنع الأطفال والمراهقين والفئات الضعيفة الأخرى من استخدامها».

ويشير استخدام هذه السجائر الإلكترونية لدى الأشخاص دون سن 20 عامًا قلقًا خاصًا لدى المنظمة الأممية، لاسيما بسبب الآثار الضارة للنيكوتين على نمو الدماغ لدى هذه الفئة العمرية والخطر الذي يمكن أن تمثله بعض المكونات.

حذرت منظمة الصحة العالمية من أن تدخين السجائر الإلكترونية ومنتجات أخرى مشابهة ينطوي على مخاطر صحية، داعية إلى وضع تشريعات لواء استراتيجيات قطاع التبغ لجذب زبائن جدد.

وقال رئيس المنظمة التابعة للأمم المتحدة تيدروس أدهانوم غيبريسوس الذي أصدر تقريرًا جديدًا عن مكافحة التدخين بالاشتراك مع مجموعة «بلومبرغ» للأعمال الخيرية، إن «النيكوتين يسبب الإدمان بشدة وأجهزة الاستنشاق الإلكترونية للنيكوتين خطيرة وتحتاج إلى تنظيم أفضل».

ويشير التقرير إلى أن مصنعي هذه المنتجات الذين تستمر مروحة منتجاتهم في التوسع، غالبًا ما يستهدفون الأطفال والمراهقين بشكل أساسي بتصريحات



الشيف أريج المعتوق

شراب الكركديه البارد

يعد هذا الشراب خيارا صحيا يمكن شربه دون أن نضر أنفسنا بالعصائر الصناعية والألوان والسكر المكرر. يستخدم الكركديه كمسكن للألام، فهو مكون رئيس من مكونات الأدوية والعقاقير العلاجية وفعال في علاج الكثير من الأمراض مثل أمراض الجهاز الهضمي وتصلب الشرايين، وهو منشط طبيعي للجهاز الهضمي يعمل على تنظيم عملية الهضم وطرده السموم والفيروسات من المعدة وتطهيرها بشكل جيد. والكركديه فعال في تخفيض ضغط الدم عموما، لذلك لا ينصح بتناوله من يعاني من ضغط الدم المنخفض. كما يستخدم نبات الكركديه في تخفيف الوزن حيث يعمل على امتصاص الكربوهيدرات والنشويات ما يساعد على إزالة الدهون المتراكمة مع مرور الوقت. يمكن تناوله ساخنا أو باردا.



@areejkitchen

المقادير:

- كوبان من الماء
- نص كوب كركديه
- نص كوب سكر القصب غير المكرر (أو سكر جوز الهند أو سكر التمر)
- ملعقة طعام ماء الورد

الطريقة:

- تغسل أوراق الكركديه ثم تخلط المكونات على النار حتى يغلي الخليط.
- يضاف الكركديه ويترك لمدة 10 دقائق.
- يتم تصفيته ويترك الخليط في إناء ليبرد ثم ينقل إلى قارورة أو إبريق ويوضع في الثلاجة حتى وقت التقديم.

سلمون بصلصة السيراجا والعسل



@areejkitchen

سمك السلمون من الوجبات الضرورية في النظام الغذائي، فهو مفيد جدا لصحة الجسم، خصوصا للعظام والدماغ، وهو غني بالبروتين والأحماض الدهنية لكونه يحتوي على أوميغا 3 الذي يكوّن 60% من الدماغ، لذا فالسلمون مفيد لنمو دماغ الطفل عند الحامل، إلى جانب أهمية هذه الأحماض لصحة القلب، كما يعد مصدرا ممتازا لفيتامين د المهم للعظام، إضافة إلى أنه يعد خيارا صحيا لكون أن سعراته الحرارية قليلة لا تتجاوز 110 سعرة حرارية لكل 100 غرام من السلمون.

المكونات:

- قطعة فيليه سلمون
- شرائح رفيعة لليمون أخضر
- كزبرة مقطعة للتزيين

الصلصة:

- ملعقة طعام زيت نباتي
- فص ثوم مفروم
- ملعقة طعام عسل طبيعي
- ملعقة طعام صلصة سيراجا
- ملعقة طعام صويا
- ملعقة عصير ليمون
- رشة ملح بحري وفلفل أسود

الطريقة:

- في وعاء صغير على نار هادئة يسخن الزيت ويحمر الثوم ثم يضاف العسل مع التحريك وبعدها تضاف باقي المقادير مع التحريك قليلا حتى يغلي الخليط.
- تفرك قطعة السلمون بالخليط جيدا حتى تغمر جميع الأطراف.
- نضع ورق ألمنيوم في صينية فرن مناسبة ثم نضع ورق خبز وتصف شرائح الليمون ثم نضع قطعة الفيليه فوق الليمون ويصب ما تبقى من الصلصة فوق الفيليه.
- يطبخ السلمون في فرن ساخن على حرارة 200 لمدة 15 دقيقة ثم لمدة 5 دقائق أخرى من أعلى فقط لتحمير السطح.
- يزين بالكزبرة ويقدم مع خضروات مطهوة على البخار أو أرز بني.

خدمات مركز ايغا الطبي:

عيادة النساء، أمراض العقم وأطفال الأنابيب
الدكتورة سميرة مدن

عيادة أمراض النساء والولادة وجراحات المناظير
الدكتورة سينا المنصوري

عيادة أمراض النساء والولادة / مسالك بولية
نسائية وجراحات الحوض وترميمه
الدكتورة نوف بهزاد

عيادة متابعة الحوامل والولادة / سونار للكشف
المبكر للتشوهات الخلقية للأجنة وأمراض النساء
الدكتورة سبأ ال عثمان

أخصائية أمراض النساء والولادة
الدكتورة فايزة الطواش

عيادة الأسنان
الدكتورة بيان مدن

عيادة الأطفال
الدكتورة سعاد الشعلة

عيادة الطب العام

عيادة التغذية العلاجية



3 تناول الجزر يقوي رؤيتك الليلية
يعتبر الجزر مصدرًا غنيًا بفيتامين أ وهو مفيد جدًا للنظر، ولكن لا علاقة بين الجزر وفيتامين أ وتحسين الرؤية أثناء الليل. إذ إن ذلك مجرد شائعة انتشرت أثناء الحرب العالمية الثانية، إذ تم تطوير السلاح الجوي المستخدم وإضافة تكنولوجيا الرادار وتم محاولة إخفاء ذلك عن العالم من خلال الإدعاء بأن نجاح الطيارين يرجع إلى تحسن رؤيتهم بسبب أنهم تناولوا الكثير من الجزر.



4 تناول الطعام ليلاً يكسبك مزيداً من الوزن
«تناول وجبة الإفطار مثل الملوك والغذاء مثل الأمير والعشاء مثل الفقير»... مقولة شهيرة انتشرت في جميع المجتمعات، لكن في الواقع فإن العنصر الوحيد الذي يتحكم في زيادة وزن الجسم هو مقدار السرعات الحرارية الداخلة للجسم، سواء تناولت الطعام (وفق سعراتك) ليلاً أم لا فهي العامل الأساس في خسارة أو زيادة الوزن.

1 كل الدهون مؤذية
يعتقد البعض أن كل الدهون مؤذية، إلا أنه في الحقيقة نحتاج كلنا إلى الدهون كونها تساعد في امتصاص المكونات الغذائية والحفاظ على وظائف عدة في الجسم، لكن الإفراط في تناولها يساهم في زيادة الوزن والإصابة بأمراض القلب وبعض أنواع السرطان. يشار إلى أنه لا تعتبر كل الدهون متماثلة بل يؤثر بعضها إيجاباً على الصحة فيما يزيد بعضها الآخر من خطر الإصابة بأمراض القلب، لذلك من المهم الاستعاضة عن الدهون المشبعة السيئة بالدهون غير المشبعة الأحادية المفيدة والدهون غير المشبعة المتعددة.



2 يمتلك الإنسان 5 حواس فقط
جميعاً درسنا وتعلمنا بأننا نمتلك 5 حواس، ولكن اكتشف العلماء حواس أخرى لدى الإنسان لم يتم ذكرها كحاسة الإدراك بالألم، وحاسة الشعور بالتوازن وحاسة الشعور بالحرارة، كما أن الحيوانات تمتلك حواس أخرى مثل قدرتها على الإحساس بالمحفزات الكهربائية الطبيعية، والمغناطيسية، واستشعار المجال المغناطيسي للأرض والقدرة على استخدام الضوء المستقطب لتحديد أي اتجاه تذهب إليه.



5 تناول تفاحة يومياً يعفك من الذهاب للطبيب
ظهرت هذه المقولة في العام 1866، وقام قسم البحوث في إحدى المجلات الطبية بعمل استبانة على ما يقارب 8000 شخص، فخلصت النتيجة إلى أنه لا يوجد علاقة واضحة أو مباشرة بين أكل التفاح يومياً والابتعاد عن زيارة الطبيب، وقد تبين أن من يتناول تفاحة يومياً هو أقل حاجة إلى استخدام الدواء ممن لا يتناولون التفاح بشكل يومي، لذا فإنه تم تعديل المقولة لتصبح «تناول تفاحة يومياً يبعدك عن الدواء».

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

