

هل ترغب بخسارة

2 إلى 4 كغ شهريًا؟



د. حيدر الفياض

«مركز الجمال الطبيعي الطبي»  
يضم خبراء لأكثر من 30 عامًا



خطوات لنحت الجسم  
مع المدربة هنادي سليم

في  
البلاد  
ممكننا

الفشل الكلوي في مملكة البحرين..

المخاوف تتصاعد!



د. فرح النعيمي:

احتمالية الإصابة  
بتسمم الحمل تزيد عند  
الحامل بالجنين الذكر

50% خصم  
إزالة الشعر بالليزر  
amh  
مستشفى الامم المتحدة الأمريكية  
American Mission Hospital



## قالها جلالة الملك المفدى: الوضع «الصحي».. يبشر بالخير

دلالات أساسية كبيرة ترتبط باهتمام الدولة بالقطاع الصحي تجلّت في اللقاء الذي جمع حضرة صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة عاهل البلاد المفدى حفظه الله ورعاه في قصر الصافية وصاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة ولي العهد رئيس مجلس الوزراء حفظه الله ورعاه بحضور سمو الشيخ عبدالله بن حمد آل خليفة الممثل الشخصي لجلالة الملك المفدى وسمو الشيخ محمد بن سلمان بن حمد آل خليفة، حفظهم الله جميعاً، تلك الدلالات لأبد وأن تكون محوراً وضع الخطط والاحترازمات الوقائية للتعامل مع المرحلة الراهنة في التصدي لجائحة كورونا، والجهود الوطنية لضمان سلامة المواطنين والمقيمين، وجاء تأكيد جلالة الملك المفدى بأن الوضع مع الإجراءات وانخفاض الحالات يبشر بالخير.

من هذا المنطلق، يتلاقى هذا الإصدار من «صحفنا في البلاد» وهو الرابع، مع الاتجاه المبشر الذي نتظره جميعاً، كأنفاجعة مرتقبة وعودة الأمل بعد أن تمكنت مملكة البحرين بفضل جهود فريق البحرين الوطني الطبي لمكافحة فيروس كورونا كوفيد 19، وتضافر الجهود في خفض معدلات الإصابة، وذلك بالالتزام بالإجراءات الاحترازية، ومع الانخفاض التدريجي في عدد الحالات القائمة بنسبة بلغت حوالي 88% وفق ما أعلنه «الفريق الوطني»، فهناك أكبر تحدٍ أمامنا، وهو المواصلة بحزم لصد تبعات وتحولات الفيروس بوعينا والتزامنا.

وماذا عن القضية الرئيسية في هذا العدد؟ لاشك في أن أسرة التحرير بحثت بعق معضلة صحية كبيرة وهي الفشل الكلوي، فخصت لها ملفها الرئيس، ويكفي نظرة على أسرة الدليزة «غسيل الكلى» لنقترب من عذاب قرابة 700 مريض ومريضة يحتاجون لزراعة الكلى، وهنا نقف على قصص معاناة المرضى، وفي الوقت ذاته، نشعر أبواب الأمل مع الأطباء الاستشاريين المتخصصين في هذا المجال، واتفاقهم على الإسراع في إنشاء مركز وطني لنقل وزراعة الكلى، وهذا الأمل الكبير يعني إشراقاً أكبر لمرضى يريدون العودة إلى حياتهم الطبيعية.

وسيبضع هذا العدد بين يدي القراء الكرام موضوعات طبية مهمة، بدءاً من حصى المرارة التي قد تصيب ما يقارب 15% من السكان البالغين، مروراً بعرض قصور الغدة الدرقية الذي يعد من أكثر أمراض الغدد الصماء شيوعاً بعد السكري في مملكة البحرين، علاوة على باقة من موضوعات «صحفنا في البلاد» والتي تغطي الأمومة والطفولة والصحة النفسية والتجميل والرشاقة والتغذية، وهي شرفة للمساهمة بتقديم المعلومات الدقيقة ونشر الوعي الصحي.. نؤمن حقاً بأن ثقافتنا الصحية وأنماط الحياة السليمة، تعني سعادة للجميع.. متمنين لكم الصحة والعافية.



العرض ساري من  
١ يوليو - ٣١ يوليو ٢٠٢١



إزالة الشعر بالليزر  
Laser Hair Removal

الباقات المتوفرة

الذقن والجانب  
BD 5  
BD 10

الوجه والرقبة  
BD 15  
BD 30

جسم كامل  
بدون بطن + صدر + ظهر  
BD 75  
BD 150

والمزيد...

اتصل بعيادة سار ١٧ ٢٤٨ ١٠٢

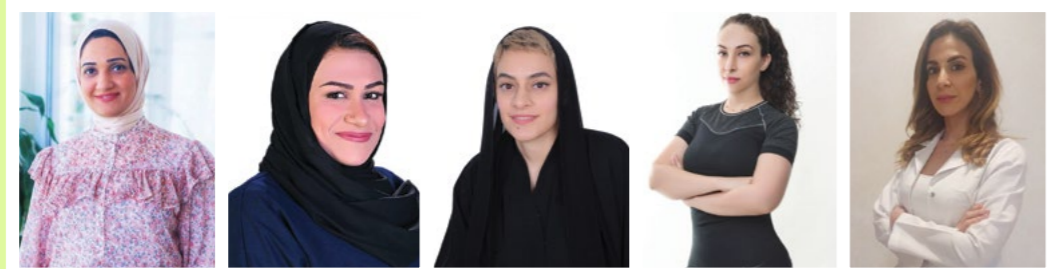
www.amh.org.bh



## الاستشاريون والأطباء المشاركون في العدد:



وأيضًا..



02

### طبيب الشهر

■ د. حيدر فياض: «مركز الجمال الطبيعي الطبي» يضم خبراء لأكثر من 30 عامًا

■ د. سراء الباشا: يجب فحص البشرة قبل البدء بجلسات ليزر لإزالة الشعر

24

### مواضيع طبية

■ د. كميلا العاجد: 25% من حصوات المرارة أسبابها وراثية % 15

■ د. حسين طه: مؤشرات طبية بزيادة عدد الإصابات بخمول الغدة الدرقية... والمرأة الحامل أكثر عرضة للإصابة بمضاعفات المرض

32

### الأمومة والطفولة

■ د. فاطمة رجب: الالتزام بالكمية المحددة من الفلورايد في المعجون تجنبًا للإصابة بتسوس الأسنان

■ د. فرح النعيمي: احتمالية الإصابة بتسوس الحمل تزيد عند المرأة الحامل بالجنين الذكر

40

### تجميل

■ د. رانية كايد: «لسكن بسوتر» علاج تجميلي غير جراحي لبشرة نظرة ومشدودة... وأجهزة تنظيف البشرة خطة لعلاج بعض الأمراض

44

### رشاقة

■ المدربة هنادي سليم: لك سيدتي خطوات لنحت الجسم

■ فاطمة المنصوري: 4 وضعيات يوغا للحصول على جسم رشيق

50

### صحة نفسية

■ د. صديقة حسين: الوسواس القهري يصيب واحدًا من كل ألفي طفل ويقف

■ زينب أحمد جاسم: الجانب الآخر لتأهيل المصابين بالتوحد

56

### تجربة

حمود عبد الله: يخط كتابة «عودتي للحياة» وينتصر على وحشية السرطان

58

### أسأل طبيبك

د. بشار خوري: يجيب على أسئلتكم

64

### أخبار طبية

70

### أبحاث ودراسات

76

### تغذية

نعم نور الدين: أخسر 2 إلى 4 كغ شهريًا لكن لا تستخدم الميزان أكثر من مرة لمرتين في الأسبوع

78

### مطبخ صحي

■ سلطة المكادمية والمانجو  
■ مشروب جنجر إيل

80

### صحح معلوماتك

## ملف الشهر: الفشل الكلوي في البحرين.. المخاوف تتصاعد

■ د. أحمد العريض: التجربة السعودية توهلنا ومنتظر من المسؤولين «المبادرة»

■ د. شاكر المطوع: لدينا كفاءات طبية وطنية.. مركز الزراعة هو الحل

■ د. محمد الدرازي: هكذا بالتدريب.. إلى الفشل الكلوي

■ د. علي العرادي: مصباح الإنذار.. أكبر هاجس

■ د. حمد الحلو: لدينا الطاقات البشرية المؤهلة لإنهاء معاناة مرضى الفشل الكلوي

■ قصص العذاب وانتظار الفرج.. المرضى يسظرون فصول الحكاية

■ القواعد الذهبية للحفاظ على الكلى: رياضة.. تحكم في السكر والضغط.. وقاية

■ إنفوجرافيك: الفشل الكلوي



## إقبال 50% من المرضى على القشور التجميلية لتحسين لون الأسنان

■ ما هي الخدمات التي يقدمها قسم الأسنان في المركز؟  
يقدم قسم الأسنان عدة خدمات، منها تجميل الأسنان بكافة تفاصيلها من حشوات تجميلية والأطقم والتكبيبات بكاف أنواعها، وتجميل الأسنان كابتسامه هولود، وهدفنا الالتزام بأعلى المعايير بالنسبة للمواد المستخدمة، إذ إن جميع المواد التي تستخدم في المركز تم استيرادها من منشآت عالمية في سويسرا وأميركا وألمانيا والتي ليس لها ضرر سلبي على المريض، بالإضافة إلى أن الأطباء الذين يقومون بهذه العمليات هم ذوو خبرة تفوق 30 سنة في هذا المجال، والخبرة تعد عاملاً أساسياً في نجاح أي عملية تجميل للأسنان.

بالنسبة إلى التقويم فإننا في المركز نستخدم أحدث التقنيات في التقويم ومن منشأ أميركي للحصول على أرقى النتائج السريعة وبدون أي مشاكل تذكر وبفترات قياسية، كذلك يحتوي المركز على علاجات الأسنان الروتينية مثل الحشوات وحشوات الجذور وعلاج اللثة. ونستخدم أيضاً الليزر في مجالات كثيرة في جراحة اللثة وإزالة التصبغات من اللثة وعلاج العصب بالليزر وكثيراً من الأمور الأخرى التي يدخل الليزر في علاجها.

ويضم قسم الأسنان غرفة أشعة بانوراما، كما نستخدم تقنية الطبعة الرقمية للأسنان في أخذ المقاسات وهذه من التقنيات الحديثة في العالم.

■ هل هناك خطة لتوسعة العمل مستقبلاً؟

هناك خطة عمل لإضافة قسم الجراحة التجميلية والتجميلية بشكل عام ونحن الآن بصدد التعاقد مع أخصائيين متمرسين في هذا المجال، كما أن لدينا حالياً دكتورة متخصصة في العناية بالبشرة ولديها شهادات خبرة من معاهد عالمية في كندا.

كما يتوفر في القسم زراعة الأسنان، إذ نستخدم تقنيات عالمية من شركات رصينة ولها باع طويل في هذا المجال من كوريا الجنوبية وألمانيا وهذه الشركات تدرس جزءاً من هذه التقنيات المستخدمة بالإضافة إلى استخدام كافة التقنيات الحديثة في زراعة الأسنان مثل زراعة العظم لتحسين وإطالة عمر الزرعة، إضافة إنه لدينا تقنيات زراعة أسنان لمرضى السكري على أيدي خبراء.

## د.حيدر الفياض

«مركز الجمال الطبيعي الطبي»  
يضم خبراء لأكثر من 30 عامًا



يقدم مركز الجمال الطبيعي الطبي خدماته باستخدام أحدث الأجهزة والمواد المستوردة من منشآت عالمية مثل سويسرا وأميركا وألمانيا، وهو يعد من المراكز الحديثة جداً في مملكة البحرين، إذ تأسس في العام 2018 ويضم خيرة من الخبراء في تخصص الأسنان والتجميل والعناية بالبشرة.

وأوضح أخصائي زراعة الأسنان وطب التجميل الدكتور حيدر الفياض ذوي خبرة تتجاوز 30 عاماً بأن المركز هدفه تقديم خدمات ذات جودة عالية، مشيراً إلى أن المركز منذ افتتاحه كان يهدف إلى التركيز على جودة الخدمات بدلاً من كميتها، وذلك للحصول على النتيجة المنشودة التي يسعى لها المريض.

وكشف الدكتور حيدر الفياض عن وجود خطة لتوسعة العمل، وذلك عبر التعاقد مع أخصائيين متمرسين في مجال طب الأسنان والجلدية والتجميل، وفي ما يلي نص اللقاء:

## المواد المستخدمة مستوردة من منشآت عالمية في سويسرا وأميركا وألمانيا



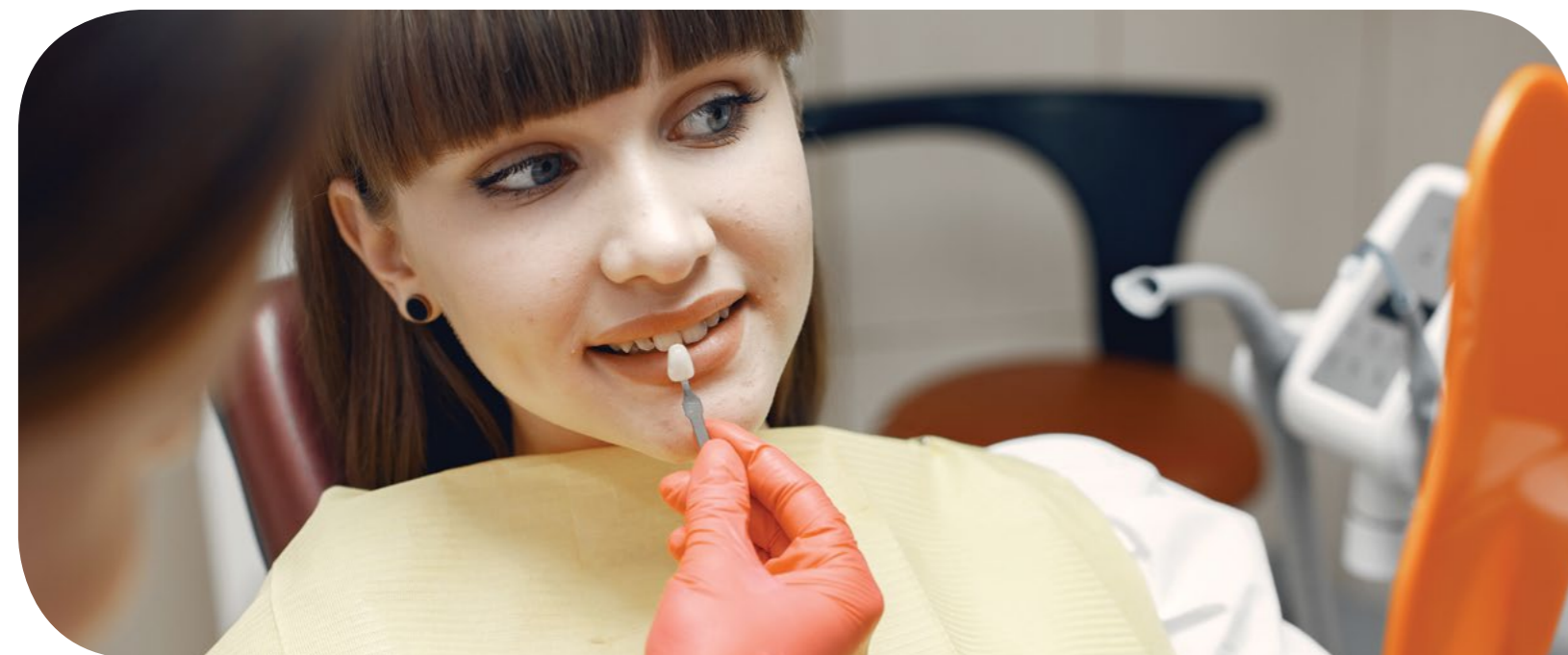
■ هل هناك مخاطر من إجراء قشور الأسنان التجميلية؟  
نفس الوقت لتفادي عمل الجراحة مرتين بحيث تكون الجراحة في وقت واحد.

■ متى يمكن اللجوء إلى زراعة الأسنان؟  
إذا كانت المواد المستخدمة غير أصلية واللاصق المستخدم نوع رخيص ومن شركات غير معتمدة سيعاني المريض من رائحة كريهة في الفم وقد تسبب له التهاباً في اللثة، كما يمكن أن يحدث تسوساً تحت العدسة أو القشرة، لذا يجب اختيار طبيب مختص في هذا المجال.

■ هل نشهد إقبالاً على زراعة الأسنان في مملكة البحرين؟  
في السنوات الأخيرة أصبح هناك إقبالاً على الرغم من أن الخوف ما زال مستمرًا لدى البعض، رغم أن زراعة الأسنان تطورت بشكل كبير، إذ إن الزراعة بكامل تفاصيلها لا تتجاوز 15 دقيقة، إذ أصبحت عملية سهلة ليست مثل السابق، إذ إنها حالياً أسهل من خلع السن وأحياناً يتم خلع السن وزراعته في

■ وما هي المضاعفات التي يمكن أن يصاب بها المريض أثناء الزراعة؟  
لا توجد مضاعفات إذا تمت الزراعة وفق الاشتراطات والطرق الحديثة، وإذا كانت المواد المستخدمة في عملية زرع الأسنان من شركات عالمية ذات جودة وذلك للحصول على النتيجة المرجوة.

## زراعة الأسنان لا تتجاوز 15 دقيقة وتجري على أيدي خبراء للحصول على النتيجة المرجوة



■ يلجأ البعض إلى القشور التجميلية فما هي قشور الأسنان التجميلية؟  
تجميل الأسنان هو إعادة الشكل والوظيفة واللون للأسنان عبر عدة طرق، إذ يمكن أن يكون عن طريق العدسات السيراميكية أو التليسات أو التبييض الداخلي.

■ هل هناك إقبال عليها؟  
هناك أنواع كثيرة من العدسات التجميلية وهي عبارة عن عدسة رقيقة يتراوح سمكها من 2 إلى 7 ملي حسب الحالة، وتوضع هذه العدسات على السطح الخارجي للأسنان ويتم تثبيتها بمواد خاصة جداً وبتقنيات دقيقة جداً بغرض منعها من السقوط وهذه عملية التثبيت الدقيقة تعطي قوة للعدسة مقاربة لقوة ومثانة الأسنان.

■ هل هناك إقبال عليها؟  
هناك إقبال على تركيب القشور التجميلية، إذ إن أكثر من يقبل عليها يكون بهدف تحسين اللون والشكل، و50% من هذه الحالات بهدف تحسين اللون.

■ هل هناك إقبال عليها؟  
هناك إقبال على تركيب القشور التجميلية، إذ إن أكثر من يقبل عليها يكون بهدف تحسين اللون والشكل، و50% من هذه الحالات بهدف تحسين اللون.

هو لتحسين لون وشكل ووظيفة الأسنان.



## 6 أنواع للبشرة... فتعرف على نوع بشرتك

■ هل هناك نوع ليزر خاص لكل بشرة؟ قبل البدء في جلسات الليزر يجب معرفة درجة البشرة، ومعرفة سمك الشعر ولونه، إذ إنه ما لا يعرفه البعض أن درجات البشرة وسمك الشعر يؤثر على الطول الموجي الإشعاعي، لذا لابد من استشارة الطبيب في البداية لمعرفة الطول الموجي الذي تستحمله البشرة، وذلك للاستفادة من الجلسات.

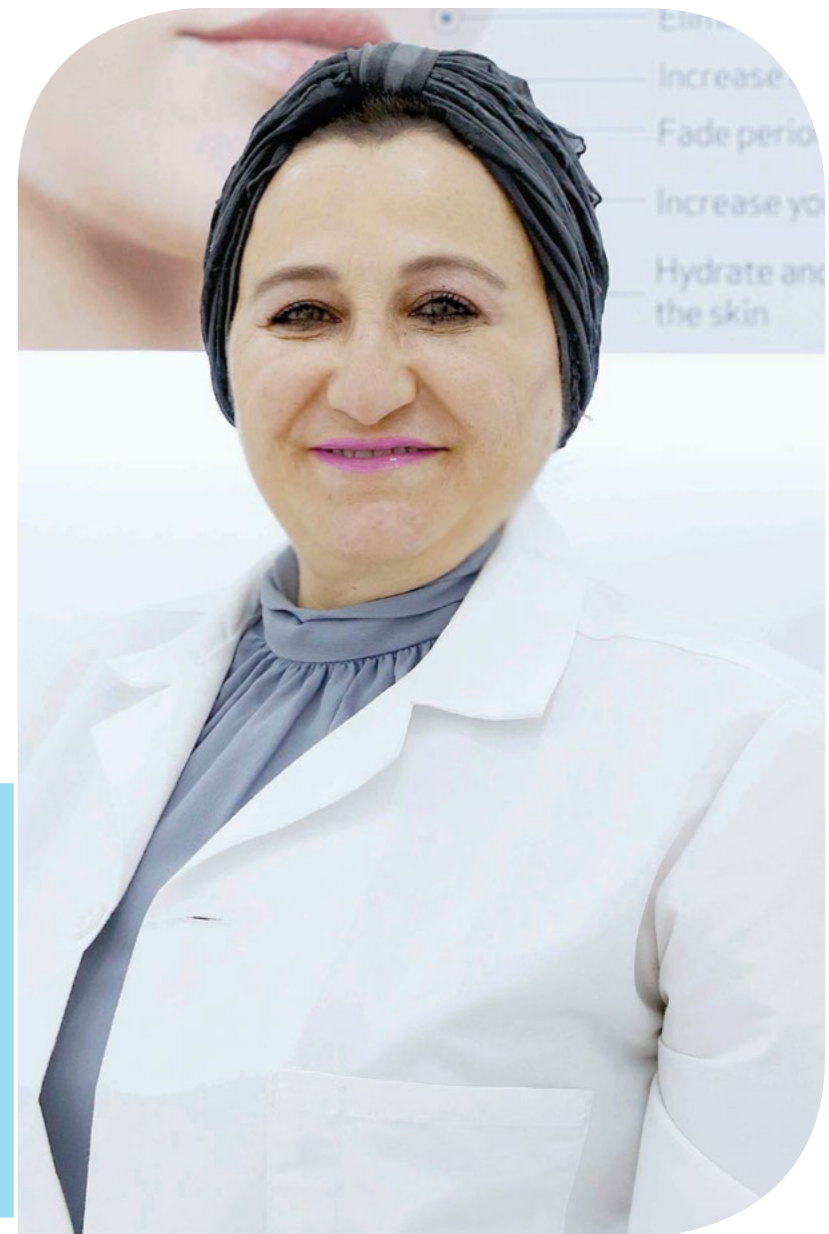
■ هل هناك أنواع للبشرة، وما هي الأنواع؟ هناك مقياس إلى أنواع البشرة، إذ إن هناك 6 أنواع فالنوع الأول والثاني هم أصحاب البشرة البيضاء جداً وأصحاب الشعر الأصفر والعين الملونة كالزرقاء، أما النوع الثالث فهم أصحاب البشرة البيضاء الأقل وهم الآسيويون ويكون الشعر بنيًا فاتحًا، أما النوع الرابع والخامس فهم أصحاب البشرة السمراء الفاتح إلى أسمر متوسط أو ما يسمى حنطي ويكون لون الشعر بنيًا غامقًا إلى أسود، أما السادسة فهي البشرة الغامقة وهم شعوب الدول الأفريقية ويكون الشعر كثيفًا ومموجًا.

■ ما هي أنواع الليزر المتوفرة حاليًا؟ ليزر إزالة الشعر كاندبلا، وهو مصمم لضمان إزالة الشعر على المدى الطويل، ونصح من يرغب في إزالة الشعر بالليزر في حال لم يقم بإزالته مسبقًا بالليزر بأن تكون الجلسات ما بين 6 إلى 8 جلسات، على أن يكون ما بين الجلسة والثانية شهر، ويمكن أن يتم التغيير بالمدة المحددة بين الجلسات بما معنى أنه بدل الشهر بين جلسة والثانية ممكن تصبح شهرًا ونصف أو خمسة أسابيع وهذا يتحدد مع سرعه النمو وسماكة الشعر.

نسعى لتوفير جهاز  
التقشير الكيميائي في  
مركز الجمال الطبيعي  
الطبيقي قريبًا

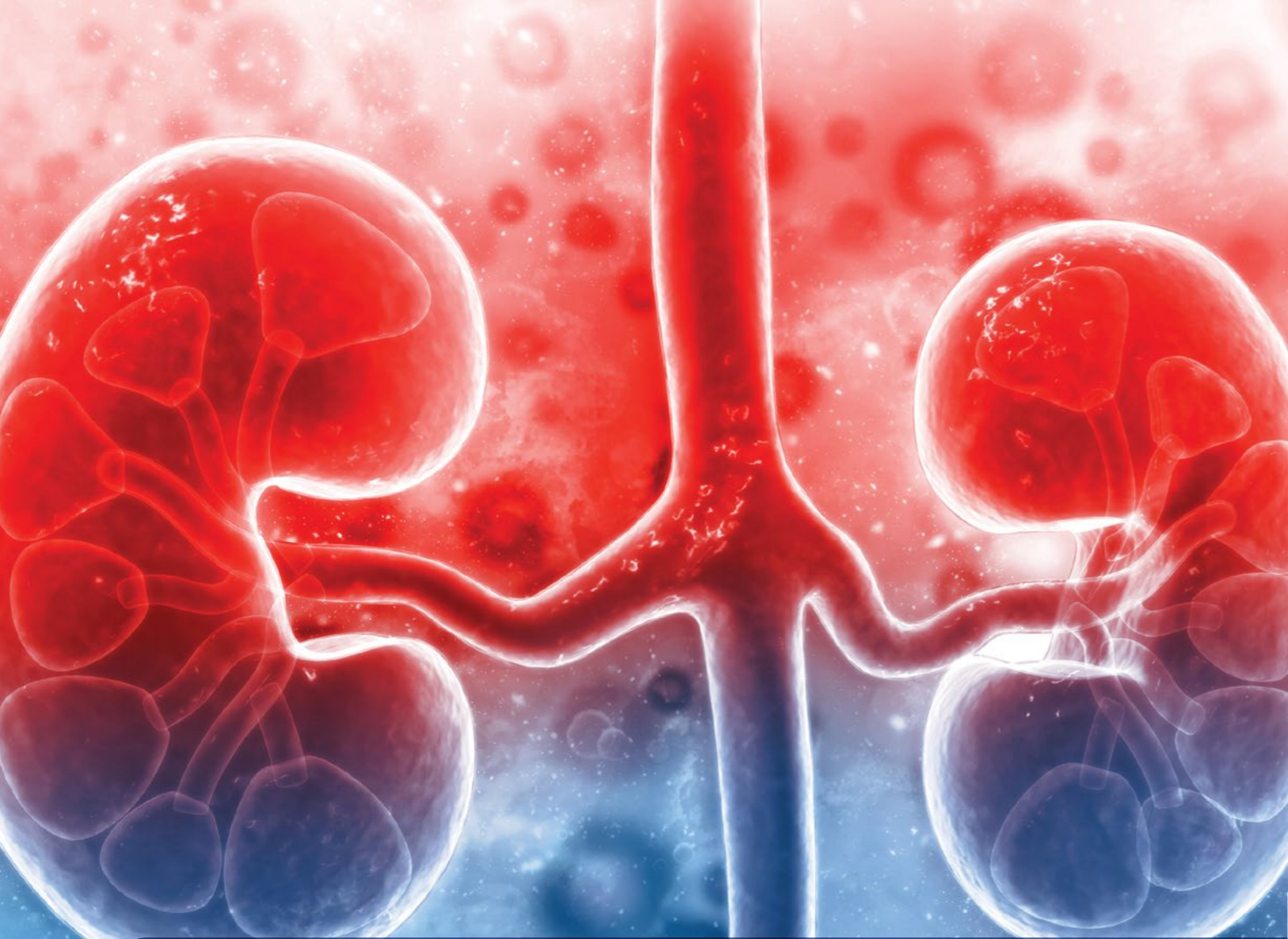
## د.سراء الباشا

يجب فحص  
البشرة قبل  
البدء بجلسات  
ليزر إزالة الشعر



أخصائية البشرة من كندا

قالت أخصائية البشرة من كندا في مركز الجمال الطبيعي الدكتورة سراء الباشا: «إن مركز الجمال الطبيعي الطبي يضم قسم الجلدية وهو عبارة عن عيادات متخصصة في العناية بالبشرة، وهو مزود بأجهزة حديثة كما يحتوي على عيادة خاصة بليزر إزالة الشعر باستخدام أحدث الأجهزة كاندبلا جنتل ليزر برو وهو ذات نتائج متميزة». وأوضحت أن المركز يقدم عدة خدمات جلدية وتجميلية متنوعة منها خدمات الفيشل العادي البسيط، وفيشل علاج البشرة الدهنية، وفيشل معالجة التصبغات، وعلاج الهيدروفيشل بواسطة الجهاز المعتمد أكو بيوفر، كما يقدم هيدروفيشل البسيط والعميق، وفيشل شد البشرة بالإضافة إلى العلاج بالبلازما، وإزالة الزوائد اللحمية البسيطة. وأكدت أن مركز الجمال الطبيعي يسعى إلى تطوير خدماته، إذ إن هناك خطة لتوفير جهاز التقشير الكيميائي خلال فصل الشتاء، إضافة إلى وجود خطة للتوسعة في العمل والخدمات. وتحدثت أخصائية البشرة من كندا الدكتورة سراء الباشا عن أهمية فحص البشرة قبل البدء في جلسات ليزر إزالة الشعر، مؤكدة أن الفحص قبل البدء في الجلسات يقلل من المضاعفات التي قد يمكن أن تحدث، ويساهم في الحصول على النتيجة المرجوة، وفي ما يلي نص اللقاء:



## اقرأوا الفشل الكلوي في البحرين.. المخاوف تتصاعد

إعداد: سعيد محمد

خلاصة ملف «صحتنا» سنضعها في مقدمته.. ليست محاور هذا الملف تتناول أسباب وتشخيص وعلاج أمراض الكلى والوقاية منها، مع أنها محاور مهمة متجددة كركن رئيس للتوعية، إلا أن التحدي الأكبر اليوم، هو إنقاذ المرضى المصابين بالفشل الكلوي، وأولئك الخاضعين لأقسى ساعات حياتهم تحت أجهزة الغسيل الكلوي.. الديليزة.

تعزير الحماية القانونية لعمليات استئصال ونقل وزراعة الأعضاء وفق ضوابط صارمة

الاستشاريون يجمعون على سرعة إنشاء مركز وطني لزراعة الكلى



- ما أهمية فحص نوع البشرة قبل البدء بالليزر؟ في حال كان الليزر للرجل والمرأة تؤكد على ضرورة إجراء فحص لمعرفة نوع البشرة ولونها، وذلك حتى يتسنى لنا معرفة نوع الجهاز المناسب والطول الموجي الإشعاعي المناسب، وذلك لتجنب المضاعفات التي يمكن أن تحدث والتي من أهمها الحروق التي يمكن تجنبها بفحص بسيط إلى البشرة.
- هل يمكن اللجوء إلى الليزر في عمر أقل من 18 عامًا؟ لا يفضل ذلك، إذ يفضل أن يكون العمر من 18 عامًا وأكثر، إذ إن أقل من 18 عامًا نعتبرها فترة نمو جسم الإنسان ويسببها قد تحدث تغييرات في الهرمونات التي تلعب دوراً في نمو الشعر.

الطول الموجي الإشعاعي  
يختلف من بشرة لأخرى

■ ما مدى الاستفادة من ليزر إزالة الشعر؟ الاستفادة تعتمد على العمر، وعلى المنطقة التي يزال منها الشعر ونوعه، فهناك مناطق معينة في الجسم لا تستجيب إلى ليزر إزالة الشعر بشكل سريع، إضافة إلى أن نوع الجهاز المستخدم ومدى المواظبة على الجلسات لها دور في الاستفادة من ليزر إزالة الشعر.

## د. أحمد العريض: التجربة السعودية تؤهلنا وننتظر من المسؤولين «المبادرة»



ما الذي يشغل بال كبار الأطباء الاستشاريين المتخصصين في الكلى بمملكة البحرين؟ لن نجد إجابات مختلفة، فأكثر ما يشغل بالهم هو الإسراع في إنشاء مركز وطني متخصص لنقل وزراعة الكلى والتجارب المؤكدة على مستوى ما تم إجراؤه من عمليات في وحدات وزارة الصحة ومستشفى قوة دفاع البحرين تمهد الطريق، وما يشغل بالهم أيضاً، ارتفاع الإصابات بالداء السكري والأمراض المزمنة كضغط الدم المرتفع.. كأسباب تؤدي إلى الإصابة بالفشل الكلوي.

وقد سعى استشاري الأمراض الباطنية وأمراض الضغط وأمراض زراعة الكلى وعضو مجلس الشورى الدكتور أحمد سالم العريض لتحقيق حلم إنشاء المركز، ورغم المعوقات التي اعترضت الطريق في السنوات الماضية، إلا أن أمه كبير في دعم حضرة صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة، عاهل البلاد المفدى حفظه الله ورعاه، وصاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة، ولي العهد رئيس مجلس الوزراء حفظه الله ورعاه، وهذا الدعم والاهتمام دليل على ما أنجزته البحرين طوال فترة جائحة كورونا والعمل الجبار الذي وضعها في مصاف الدول المتقدمة وأكثر.. وكل هذا يؤكد القدرة على إنجاز مشروع كمركز زراعة الكلى.

### متفائل بتفهم المؤسسة الصحية

ويعبّر د. العريض بالقول: "ما يشغل بالي هو إقامة مركز زراعة الكلى، ولهذا قدمت مقترح مشروع بقانون ووافق عليه مجلس الشورى، وأنا متفائل لأن إدارة المؤسسة الصحية، وخصوصاً رئيس المجلس الأعلى للصحة معالي الفريق طبيب الشيخ محمد بن عبدالله آل خليفة، كرائد من رواد العمل الصحي متفهم ووضع المشروع على أعلى درجة الاهتمام، بل ويساندنا في ذلك أطقم وزارة الصحة ومستشفى الملك حمد والمستشفى العسكري ودعم من الحكومة الموقرة، فمشكلة الفشل الكلوي التي تتفهمها الدولة جيداً وتدرك أبعادها تهيئ لنا المسار للاستفادة من تجربة المملكة العربية السعودية الرائدة والناجحة، لا سيما وأن من أسس مشروع زراعة الأعضاء هو خادم الحرمين الشريفين سلمان بن عبدالعزيز آل سعود حفظه الله حينما كان أميراً بالرياض، وهذا ما نفخر به كأطباء خليجيين حيث تمكن مستشفى الملك فهد من زراعة 40 ألف كلى ويمتلك شبكة معلومات ضخمة وربط بالمؤسسات الطبية من عسير وأبها إلى شمال المملكة وشرقها وغربها، وهذا المشروع تأسس في الثمانينات كما قلت على يد خادم الحرمين الشريفين.

بالإمكان ربط البحرين، بل وكل دول الخليج، بمنظومة المملكة العربية السعودية فكلنا بلد واحد، وهذه الفكرة مطروحة منذ منتصف التسعينات وأنا أحد الداعين لها بحيث يتم تخصيص مركز لزراعة الأعضاء على مستوى دول مجلس التعاون الخليجي، وكنا نجتمع في الرياض ونخطط لهذا الربط لإنقاذ مرضانا المصابين بالفشل الكلوي من خلال نقل كلى المتوفين دماغياً في منطقة الخليج التي يتراوح تعداد سكانها قرابة 55 مليوناً حيث يتم تسجيل حالات الوفاة الدماغية التي - كما قلت - تنفذ المرضى وتنتهي معاناتهم مع الفشل الكلوي.

### مصادر تمويل المركز

ويلفت إلى أن إنشاء مركز طبي متخصص للقيام بعمليات استئصال، ونقل وزرع الأعضاء البشرية يكون تمويله من الهبات والتبرعات ومساهمات المرضى القادرين غير البحرينيين، بالإضافة إلى الاعتمادات التي تخصصها الدولة، هو اقتراح بقانون يهدف إلى حماية الأشخاص الذين تنقل منهم أو إليهم الأعضاء، ومنع الاتجار في البشر بتشديد العقوبة على مخالفة أحكام القانون، والواقع العملي لم يسفر عن إنشاء أي مستشفيات أو مراكز طبية لنقل وزراعة الأعضاء، وهو الأمر الذي استلزم تقديم هذا الاقتراح باستبدال النص المذكور عن طريق إنشاء مركز طبي لنقل وزراعة الأعضاء البشرية، يكون غالبية تمويله من مصادر غير حكومية. وللنظر إلى أهمية المقترح، وهو المساهمة في خفض وتوحيد تكاليف العلاج والرعاية

الصحية على الدولة والأفراد من خلال تشجيع زراعة ونقل الأعضاء البشرية في مملكة البحرين بدلاً من إجرائها في الخارج، فضلاً عن توفير الغطاء القانوني لإجرائها في أجواء صحية مناسبة، كما سيسهم في نشر الوعي المجتمعي بأهمية عمليات نقل وزراعة الأعضاء، ويشجع الأفراد على التبرع بها للحفاظ على حياة الآخرين، ويعزز التراحم والترابط والتعاطف بين أفراد المجتمع.

### قانون 1998 بشأن نقل وزراعة الأعضاء

نعود إلى المشرع البحريني، فمن خلال المادة (6) من المرسوم بقانون رقم (16) لسنة 1998 بشأن نقل وزراعة الأعضاء البشرية، يجوز بناء على توصية لجنة طبية من 3 أطباء اختصاصيين على الأقل نقل عضو من جثة متوفي سواء أكان معلوم الشخصية أم مجهولها لزرعه في جسم حي في حاجة ضرورية لهذا العضو لإنقاذ حياته بعد موافقة وزير الصحة بشرط ألا يكون المتوفي قد اعترض على النقل حال حياته أو يكون أقاربه المنصوص عليهم في المادة السابقة لم يوافقوا على النقل بعد وفاته، وهنا أركز على أن إنشاء المركز تأخر ليس لعدم وجود قانون يبيح ذلك أو لندرة الكوادر الطبية البحرينية التي تمكنت على مدى سنوات من إجراء أكثر من 200 عملية نقل كلى في مستشفى السلمانية، وإنما بسبب عدم وضع استراتيجيات صحية علاجية متقدمة تطبق على أرض الواقع تؤدي إلى إنقاذ هؤلاء المرضى من التوجه لخارج البحرين لإجراء مثل هذه العمليات وبأثمان باهظة وفي مراكز تجارية في دول آسيوية وغيرها، والحل يكمن في بناء مركز أو مركزين لزراعة هذه الأعضاء لتوفير الميزانية للوزارة بدلاً من إبقاء المرضى على قيد الحياة بطريقة الديزل المكلفة.

### وفق تقدير الإحصائيات الدولية

"ما تحتاج إليه مملكة البحرين هو مركز لزراعة الكلى، وليس زيادة مراكز الديزل المؤقتة، وإذا اتخذنا الإحصائيات الدولية بأن المرضى المصابين بهبوط مزمن في الكلى يتراوحون بين 70 و 150 مريضاً لكل مليون.. يرى العريض.. إداً فهناك معدل 50 إلى 800 مريض سنوياً بحاجة إلى العلاج، وأفضل العلاج هو زراعة كلى للمريض، وأختتم بإعادة التأكيد على أن وجود مركز لزراعة الكلى في البحرين هو ما نادينا بإنشائه منذ أكثر من عقدين لوجود مركز متخصص منفصل مالياً وإدارياً، كما هو معمول به في مركز محمد بن خليفة آل خليفة لأمراض القلب، يستطيع أن يقدم خدماته لزراعة الكلى للمرضى الذين هم في حاجة إلى هذا العلاج لما يقرب من نقل 40 كلى سنوياً من متبرعين أقارب أحياء ومن متوفين دماغياً.



ما تحتاج إليه مملكة  
البحرين هو مركز لزراعة  
الكلى

## د. محمد الدرازي:

هكذا بالتدرّج.. إلى  
الفشل الكلوي



### النتيجة التي لا يحمد عقبائها

ويختم بمثال يوجز مطلب الوقاية فيقول: «يأتي المريض فيشتكي من الأوبال طوال الليل فلا يستطيع النوم، فيجري له الطبيب التحاليل ويرى السكر مرتفعاً ويسأله هل لديك سكر فيقول «ما عندي!» لكن أجريت تحليلاً وقال لي الطبيب لديك سكري وعليك بتنظيم الأغذية وإنزال وزنك وانتظم في العلاج، فيسأله الطبيب: «هل فعلت ما قاله لك الطبيب فيقول لا!.. إذن ما الفائدة من العلاج! وهنا، من حسن الطالع، أن تكون كليته طبيعية والبروستات لديه طبيعياً لكن يلزم وقف السكريات والنشويات والدهون ويهتم بصحته ومراجعة طبية حتى لا نصل إلى نتيجة لا يحمد عقبائها وهي الإصابة بالفشل الكلوي».

أكثر ما يسبب القلق لدى استشاري جراحة الكلى والمسالك البولية والجهاز التناسلي والعقم الدكتور محمد حسن الدرازي، من واقع خبرته الطويلة مع المرضى، هو عدم اكتشافات شريحة كبيرة من الناس بصحتهم ونظامهم الغذائي، لا سيما بالنسبة للمصابين أو المعرضين للداء السكري، والذي، مع تشديد الأسف، يقودهم إلى الإصابة بالفشل الكلوي.

### حتى لا نهرم بشكل غير طبيعي

ويتمنى الدرازي أن يتأمل الناس في ما سيقوله وهو: «السكري من أكثر الأمراض التي «تخرب» الكلى.. إنه الرقم واحد.. بل يسبب مشاكل القلب والمسالك البولية والبروتين في البول ثم يؤدي إلى ضعف عام بالجسم والتدرّج.. يصيب بالفشل الكلوي.. وأريد أن أقول للجميع أن مرض السكري من النوع الثاني بسيط أمره، وكل ما يتطلب هو تغيير أسلوب حياة الإنسان مع ضبط النظام الغذائي وتخفيف الوزن وهناك الصيام المتقطع وأنا أضمن لك ما أن ينزل وزنك الزائد وتضبط السكر ويتصح الجفاف، ستتاح كليتك وليست هذه هي المشكلة فقط، بل مع تغيير أنماط الحياة الخاطئة سيرتاح القلب والشرابين والانتصاب.. حتى لا نهرم بطريقة غير طبيعية».

ويشير إلى أنه في السابق، ولنقل قبل عقدين من الزمان، كنا نرى نسبة 1% من المرضى لديهم مشاكل في الكلى، واليوم قد تصل إلى 25% وهي في زيادة بسبب الداء السكري، كيف لا وأنت تجد مريضاً في الستين من العمر لم يغير نظامه الغذائي! خذ مثلاً موسم الرطب، وهو أحادي السكر وبجبة واحدة يرتفع السكر في الدم، وسترى الناس تتناول كميات كبيرة لا سيما المعرضين للسكر، وهنا مشكلة، لنتمعن فيها جيداً، وما نحن نرى العدد المهول من «الأرجل السكرية» ومن المهم أن تركز المؤسسة الصحية على علاج السكري بوجود متخصصين في السكري الأحادي والسكري الثنائي وأن نهتم كثيراً بتغيير العادات السيئة، وأكثر وأكثر وأكثر على الأغذية، من المهم أن يتناول الإنسان إفطاراً ممتازاً ولا يأكل شيئاً حتى الظهر وأن يتناول غداءه متأخراً ومساءً يتناول في عشاءه خضاراً وفواكه، وسي تعود الجسم على هذا النظام بالابتعاد عن السكريات والنشويات ومنتجات الألبان، ما عدا الروب البلدي، أقول ذلك لأنه يهمني كطبيب أن يتمتع الجميع بصحة وعافية، وخاصة بالنسبة لمن شارقوا على سن الأربعين عاماً فما فوق».

## د. شاكر المطوع:

لدينا كفاءات طبية  
وطنية.. مركز الزراعة هو  
الحل



### «الفشل».. ليس له حل

يحدّر استشاري جراحة الكلى والمسالك البولية الدكتور شاكر خليل المطوع من مهددات ومخاطر توجب الحرص والحذر من مختلف شرائح المجتمع البحريني، فهي من عوامل الإصابة بالفشل الكلوي وفق خبرة ومعاينة وما يعالجه الأطباء البحرينيون المتخصصون، فهو يشعر بالقلق كثيراً من احتمال إصابة أي مريض بالداء السكري أو الأمراض المزمنة بالفشل الكلوي الذي ليس له علاج إلا بالزراعة، فلا سبيل لتكريب جهاز أو ما شابه إنما يهمني أن يدرك الإنسان، كل إنسان، أهمية مكافحة ومنع عوامل الإصابة.

ويوضح أكثر: «حينما يصاب مريض السكري أو ضغط الدم المرتفع بالفشل الكلوي فهذا أمر يقلقنا بل يتعبنا كأطباء.. ومع أهمية وضرورة وجود مركز لزراعة الكلى، فأنا مع الصوت الذي ينادي بوجود مركز متخصص لعلاج السكري في البحرين، فليس العلاج المطلوب للمرضى هو صرف الأدوية، بل شاهدت تجربة دولة الإمارات العربية المتحدة التي أنشأت مركزاً متخصصاً متكاملًا يواهي مراكز أميركا، وهو مجاني وفيه من الاستشاريين والأطعم المؤهلة تقدم العلاج والأنظمة الغذائية ومتابعة المرضى لحين الأخذ بهم إلى مستوى الأمان في حياتهم من التعرض لمشاكل صحية أكبر».

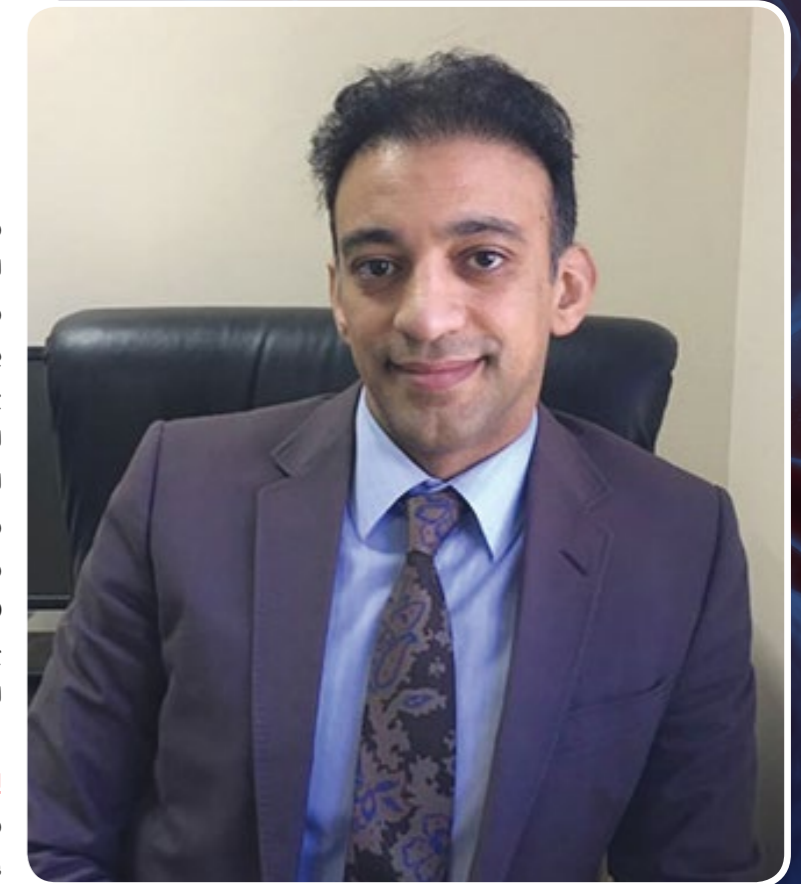
### معظم الأمراض مرتبطة بالغذاء

ويضيف بأن مملكة البحرين لديها كفاءات وخبرات طبية، ولكنني لن أخرج كثيراً عن الموضوع حين أتحدث عن وقاية الناس من الإصابة بأمراض الكلى بالبدء في رفع التوعية بالغذاء الصحي وأتمنى أن يبدأ هذا الأمر من رياض الأطفال، والتي نجد فيها الأطفال يتناولون «المقالي كالبطاطس وكرات الجبنة»، وكلها أغذية غير صحية، ومعظم الأمراض اليوم مرتبطة بالغذاء غير الصحي، وليس كما كان الأجداد يعيشون في الماضي حيث كثرة الحركة وعدم الخضوع لضغوط الحياة، والأكل عندما يجوعون فقط وليس طوال اليوم «ندعس أكل». إذن، الثقافة الغذائية يجب أن تتغير إذا أردنا الحد من الإصابة بالأمراض المزمنة وأمراض الكلى مستقبلاً، واليوم أطلب من المريض أن يتوقف عن أكل «البروتين» فلا يعرف البروتين ويعتقد أنه في اللحم فقط وهو لا يأكل اللحم.. إما البروتين موجود في الدجاج والمكسرات والكثير من الأطعمة التي لا بد من أن نرفع وعينا ومعرفتنا بها، فالتعليم والتوعية مهمة ولا يجب إهمالها ولتذكر عليها فمن الخطأ التركيز على النتائج، لأن علاج النتائج مكلف وصعب، كما يحدث في حال الفشل الكلوي.

احتمال إصابة أي مريض  
بالداء السكري أو الأمراض  
المزمنة بالفشل الكلوي

## د. علي العرادي:

مصباح الإنذار.. أكبر هاجس



### لكي لا تتعرض الكلى للمشاكل

ويشدد العرادي على تغيير مسار الحياة وتصحيحه من ناحية التغذية وإنزال الوزن والامتناع عن السكريات وانتظام الأدوية والتخلص من ضغوط الحياة، وهذه أمور أساسية لتجنب تعرض الكلى للمشاكل، أو الحفاظ على الصحة بشكل عام، أما الأمراض الأخرى، ومنها الوراثة كالتكيسات مثلاً، فهذه لا يمكن السيطرة عليها كونها أمراض وراثية لكن تداركها من بدايتها ممكن لمنع المضاعفات، وكذلك لدينا الأمراض المناعية التي تسبب خلل المناعة كالذئبة الحمراء، والخلاصة هي أننا نحرص على أن يدرك المرضى أهمية الإنذار المبكر وبدء العلاج وتعديل الكثير من الأمور الخاطئة التي من شأنها الإضرار بصحتهم. وبالنسبة لمرضى الكلى، فقد بلغ عدد المرضى الذين يتلقون غسيل الكلى بين 500 إلى 700 مريض، وتأتي أمراض العصر كمسبب رئيس يلزم معها الالتزام بمواعيد العلاج ومتابعة وظائف الكلى ومراجعة عيادات السكر في مجمع السلمانية الطبي أو المراكز الصحية.

### يؤلمنا الوضع كأطباء

وللدكتور العرادي عبارة مهمة تقول: «لا تختبروا صبر الكلية.. فهي عضو صبور في الجسم، ولا يفصح عن الأعطال والإصابات التي تُمنى بها إلا في المرحلة الرابعة أو الخامسة من الفشل الكلوي، لذا، من الأهمية بمكان الحرص على إجراء الفحص الدوري للكلى وخصوصاً بالنسبة للمصابين بداء السكري، ومرض ضغط الدم اللذين يؤثران بشكل مباشر على الكلى، وفي الحقيقة، يؤلمنا كأطباء ألا نتمكن من تقديم أفضل الخدمات العلاجية للمرضى الذين يتأخرون عن فحص الكلى أو لا ينتظمون في المراجعة والعلاج فكما قلنا أن الكلى أمراضها صامتة، وهي صبورة ولا تكشف عن الخلل فيها إلا في مرحلة متأخرة جداً». إن أعراض أمراض الكلى تظهر بشكل جلي في المرحلة الرابعة من مراحل الفشل الكلوي، وفي بعض الأحيان تظهر في المرحلة الخامسة، وهنا تظل خيارات الطبيب في العلاج محدودة وتقتصر على الغسيل الكلوي؛ لأن الكلى وصلت لمرحلة لا يمكن أن تسترجع مهماتها الأساسي، وهنا تأتي أهمية الخضوع للفحوصات الدورية، خصوصاً لأصحاب الأمراض العصرية، وعلى العموم، فهذه الفحوص بسيطة تحلل فيها عينات من الدم، وعينات من البول، وحين نجريها بشكل دوري، فذلك يبعث على الاطمئنان من خلو الجسم من الإصابة بالأمراض أو الكشف عنها مبكراً، والتمكن من علاجها في المراحل الأولى.

## د. حمد الحلو:

لدينا الطاقات البشرية المؤهلة لإنهاء معاناة مرضى الفشل الكلوي



يحمل استشاري جراحة المسالك البولية وزراعة الكلى في مركز برايم كير الطبي ومستشفى الملك فهد التخصصي بالدمام الدكتور حمد الحلو الأمل، رغم مشاعر الألم المرتبطة بمعاناة مرضى الفشل الكلوي وذويهم.. ذلك الأمل الكبير هو بإنهاء هذه المعاناة من خلال مركز لزراعة الكلى للمرضى المصابين بالفشل الكلوي فهذا هو الخيار الأمثل بعيداً عن الغسيل الكلوي.. يحدثنا الدكتور الحلو فيقول: «نعانين بشكل يومي حالات الفشل الكلوي.. تلك المعاناة والعذاب لا يشعر بها إلا المريض وذويه، فليس هناك أمامهم خيار.. أين يذهبون إذا ما تعثر البرنامج الطبي؟ ولهذا فإن مشروع مركز الزراعة الذي قدمه عضو مجلس الشورى استشاري امراض و زراعة الكلى الدكتور أحمد سالم العريض يحتاج إلى تفعيل تفاصيله ولدينا في بلادنا الإمكانيات والخبرات والطاقات البشرية المتخصصة والمؤهلة تأهيلاً عالياً.

### أكثر من 60 بالمئة من الأسباب

يعود الحلو إلى العام 2019 وفق تجربته في العمل بمركز الملك فهد، ففي ذلك العام تم إجراء 220 حالة زراعة كلى ناجحة وانتهت معها معاناة المرضى وذويهم، فبرنامج زراعة الاعضاء في هذا المركز أنشأ حديثاً في العام 2007 هو ثاني مركز على مستوى المملكة العربية السعودية، ويجري سنوياً عشرات عملية زرع كلى و البنكرياس و الكبد.. إذن لدينا تجارب خليجية عالية النجاح من جهة، وإمكانية الاستفادة من هذه الإمكانيات من جهة أخرى.. إن عملية نقل وزراعة الكلى تحقق نسب نجاح عالية وتجرى اليوم بأحدث التقنيات الطبية باستخدام المنظار ويتمكن المريض من العودة إلى حياته الطبيعية وممارسة عمله بشكل سريع.

داء السكري أول مسببات  
الفشل الكلوي

ويتناول الحلو جوانب تتعلق بأسباب الإصابة بالفشل الكلوي، يأتي في مقدمتها الداء السكري الذي يتسبب في الكويكبات وهي الوحدات الوظيفية في الكلى وهناك مليون وحدة تقريبا في كل كلية وكذلك مرض ارتفاع ضغط الدم، ويمكن القول أن هذا السببان مسؤولان عن قرابة 65% من أسباب الفشل الكلوي، وهناك قائمة أخرى من المسببات التي منها الامراض الوراثية كمرض تعدد الاكياس و حصى الكلى وانسداد المسالك البولية والإفراط في استخدام بعض الأدوية والعقاقير و ايضا الامراض المناعية المختلفة، ولا شك في أن المتابعة الدورية مع الأطباء والالتزام بتحسين نمط الحياة الصحية لدى الجميع، يسهم في تجنب الإصابة، وكذلك الحد من المضاعفات، فالوقاية تتركز على الاهتمام بالصحة بشكل عام، واليوم، نجد نسبة الوعي مرتفعة وهناك مصادر كثيرة للمعلومات التي تسهم في تكوين ثقافة صحية بحيث يتمتع الإنسان بالصحة والعافية.

حينما تصاب المركبة بخلل، يضيء مصباح التحذير والإنذار على الشاشة ليعلم السائق بأن هناك مشكلة وشيكة أو قائمة تتطلب الحذر، وهذا تشبيه بسيط لكنه بليغ يطرحه لنا استشاري ورئيس قسم أمراض وزراعة الكلى بمجمع السلمانية الطبي الدكتور علي حسن العرادي، فأكثر الهواجس والمخاوف يتفق فيها مع من تحدث من الأطباء الاستشاريين في شأن أمراض العصر المزمنة غير المعدية كالسكري والضغط وارتفاع الكوليسترول، لكن أهمها الداء السكري الذي يؤثر على كامل الجسم، ولأن الكلى عضو فعال، تصاب بالزلزل أو التليف، ومصباح الإنذار مع الداء السكري ينبئ بضرورة التحرك العلاجي المبكر والدقيق واتخاذ سبل الوقاية وتصحيح الأنماط الخاطئة حتى لا تتعرض الكلى للضرر.

# قصص العذاب وانتظار الفرج.. المرضى يسطّرون فصول الحكاية

أردنا أن نستمتع إلى قصص وتجارب بعض مرضى الفشل الكلوي وذويهم، وأن تكون قصصهم من باب إيصال صورة عما يعانونه دون إعلان أسمائهم أو صورهم، لكن تفاجأنا بأن كل المرضى الذين تواصلنا معهم كانوا يؤكّدون على أهمية نقل تجاربهم لكي يستفيد الآخرون ولا يقعون فيما وقعوا فيه، فمن زاوية، هي رسالة توعوية، ومن زاوية أخرى، هي الإجماع على أهمية إنشاء مركز لزراعة الكلى في مملكة البحرين.

## عيب خلقي وآلام شديدة

في العام 2005، وعندما كانت حاملاً، وعن طريق الصدفة، اكتشفت طبية النساء والولادة مشكلة لدى المواطنة "أ.ع" حينما كانت تجري لها فحص الجنين بالتلفزيون، ووجدت صورة غير مطمئنة عن كليتها، وعلى الفور، قررت الطبية تحويلها إلى استشاري الكلى، وبالفعل تم الأمر".

أجرى الاستشاري التحاليل وصور الأشعة ليتم اكتشاف ضمور الكلى، وبعد التشخيص تبين أن عيباً خلقياً في الكلى يسبب لها الآلام بين فترة وأخرى، لكنها كما تقول، كانت تراجع الأطباء طوال حياتها فهي في الثامنة والأربعين، وحينما تنتابها نوبات الألم الشديد في الكلى، كانت تتلقى العلاج على أن السبب هو الأملاح أو التهابات في المسالك البولية، حتى ذلك العام الذي تم فيه اكتشاف العيب الخلقي في كليتها، وجاء القرار بأن تجري عملية جراحية لتصحيح وضع كليتها بعد أن تضع مولودها، ومع بلوغ طفلها الخامسة من عمره، أجرت العملية، وقد مضى عليها الآن أكثر من 5 سنوات، فالكلية تعمل بنسبة 20 بالمائة، إلا أن مشاكل نوبات الألم التي كانت تصاب بها انخفضت بشكل كبير، ومع المتابعة العلاجية والطبية ودور الأطباء المهم، تمضي على النصائح والإرشادات لكي تحمي كليتها، وتؤكد هنا أنها تنصح أي إنسان يشعر بآلام ومشاكل متكررة في الكلى أن يبادر لاستشارة طبيب متخصص ذي خبرة، حتى لا يحدث ما لا يحمد عقباه".

## هكذا أصيبت والدتي

يحكي المواطن "ع.ر." إصابة والدته البالغة من العمر 70 عاماً بالفشل الكلوي والسبب الرئيسي في ذلك التقدم في السن وكذلك إصابتها بضغط الدم المرتفع والسكري، وحينما أبلغنا الأطباء الخبر أصبنا الدهشة، لكننا أعدنا التحاليل وزرنا أكثر من طبيب متخصص في الكلى لتأتي النتائج كلها متطابقة حيث الزلال الكثيف على الكلى، والحزن كان كبيراً عندما تدهورت صحة الوالدة ولكن لابد من إجراء الغسيل الكلوي الذي يتعبها ويتعبنا.. نسعى ونتابع من أجل إيجاد فرصة لزراعة كلى، ولكن الفرص صعبة للغاية، وكل ما نتمناه نحن وكذلك مرضى الفشل الكلوي أن يتم تخصيص مركز متخصص لزراعة الكلى لإنهاء عذاب المرضى.

لدينا الكثير من قصص المرضى وعذاب المشوار، وكذلك معاناة أهاليهم، إلا أن المطلب الرئيس لهم جميعاً هو الإسراع في إنشاء مركز مخصص لزراعة الكلى في البحرين، سواء من الأقارب المتبرعين أو المتوفين دماغياً، وكل الأمل في أن يرى هذا المشروع النور.

## ارتفع السكر فأرعبني وضعي

فجأة، وجد المواطن "ج.م" صحته وقد تدهورت بشكل سيء.. فالمواطن، وهو في الخمسين من العمر، متزوج وله خمسة أبناء، كان يتمتع بجسم قوي لطبيعة عمله في المعدات الثقيلة، إلا أنه بعد نقله إلى المستشفى وإجراء الفحوصات الدقيقة، تبين أنه نسبة السكر لديه مرتفعة إلى 400 ملغم.. لكن الأخطر في الأمر هو اكتشاف تعرض كليته لضرر كبير جداً توجب إدخاله للعناية المركزة لمدة شهرين تقريباً.

## تجربة قاسية.. احذروا إهمال صحتكم

"تجربتي كانت قاسية علي وعلى عائلتي وأصدقائي.. تخيل أن يشاهدك أهلك وأنت البطل كما يقولون، ملقياً على فراش المرض في حالة سيئة بين الحياة والموت"، يقول المواطن الذي حظي بالرعاية الطبية لحين استقرار حالته الصحية، فبدأ برنامجاً علاجياً لضبط السكر ثم استمر في متابعة الاستشاريين في تخصص الكلى حيث اكتشفوا وجود التهابات كادت تصيبه بالفشل الكلوي، وهذه الالتهابات كوّنت على الكلى غشاء من البكتيريا الخطرة، لكن، ولله الحمد، يقول المواطن "ج"، تم

علاج الالتهاب وتطلب ذلك عدة مضادات، إلا أنه حمد الله على نجاته كليته، أما الداء السكري، فأصبحت حياته أفضل بكثير لأن خوفه كان كبيراً من تضرر كليته والإصابة بالفشل، والآن هو يواصل اتباع نظام غذائي وأدوية ومراجعة دورية وتحاليل مستمرة لضمان صحته مستقرة.

وينصح كل إنسان ألا يهمل نفسه ولا سيما فيما يتعلق بتغيير الأنماط الخاطئة: "أهملت صحتي كثيراً.. فكنت أتناول كميات كبيرة من الطعام ولا سيما السكريات واللحوم، ولم أكن أمارس الرياضة معتقداً بأن عملي الشاق يكفي، وهذا صحيح، فالعمل الثقيل يسهم في حرق السعرات الحرارية، على ألا يكون السكر أعلى من الطبيعي، وأنا أنصح كل إنسان من سن الثلاثين، ألا يهمل الفحص الطبي الشامل كل ستة أشهر، وألا يهمل مراجعة الأطباء كما كنت أفعل.. عندما مرضت كنت أعالج نفسي بالأعشاب وغيرها، حتى أن بعض الحالات المرضية التي تنتابني لا أزور فيها الطبيب إلا نادراً.. فأرجوكم أعزائي، تحذروا من الداء السكري لتحموا أنفسكم من الفشل الكلوي".



# القواعد الذهبية لحفاظ على الكلى: رياضة.. تحكم في السكر والضغط.. وقاية

ويعد ارتفاع ضغط الدم ومرض السكري من أكثر الأسباب شيوعًا لأمراض الكلى، حيث أشارت الإحصائيات أن ارتفاع ضغط الدم يشكل ربع حالات الفشل الكلوي في العالم، وثبت أن مرض السكري يشكل الثلث، وهو السبب الأكثر شيوعًا للإصابة بالداء الكلوي بمراحله الأخيرة في معظم بلدان العالم، ويخضع المريض لفحوصات شاملة وتصوير الكلى بالموجات الصوتية بشكل مبدئي، وقد يصل الأمر إلى إجراء خزعة من الكلى حرصًا على إيجاد التشخيص وتقديم العلاج المناسب في الوقت المناسب وتقديم التثقيف عن المرض وطرق التعامل معه ونمط الحياة المناسب للحد من تواتر المرض وتدهور القصور الوظيفي للكلى، إلا أن علاج الفشل الكلوي بالزراعة هو الأفضل لضمان جودة الحياة لمرضى الفشل الكلوي المزمن ومتى ما توفرت وتوافقت الحالة الصحية مع الشروط.

## شرب الكثير من السوائل:

ليس هناك سحر وراء النصيحة بشرب ثمانية أكواب من الماء يوميًا، لكنه هدف جيد على وجه التحديد لأنه يشجعك على البقاء رطبًا، يعتبر تناول الماء بانتظام وثابت أمرًا صحيًا لكليتك، يساعد الماء على إزالة الصوديوم والسموم من كليتك. كما أنه يقلل من خطر الإصابة بأمراض الكلى المزمنة.

## مراقبة ضغط الدم:

ارتفاع ضغط الدم يمكن أن يسبب تلف الكلى، فإذا حدث ارتفاع ضغط الدم مع مشكلات صحية أخرى مثل مرض السكري أو أمراض القلب أو ارتفاع الكوليسترول، فقد يكون التأثير على جسمك كبيرًا.

## لاتدخن:

يدمر التدخين الأوعية الدموية في الجسم، هذا يؤدي إلى إبطاء تدفق الدم في جميع أنحاء الجسم وإلى الكليتين، يؤدي التدخين أيضًا إلى تعريض الكلى لخطر الإصابة بالسرطان.

## حافظ على النشاط واللياقة البدنية:

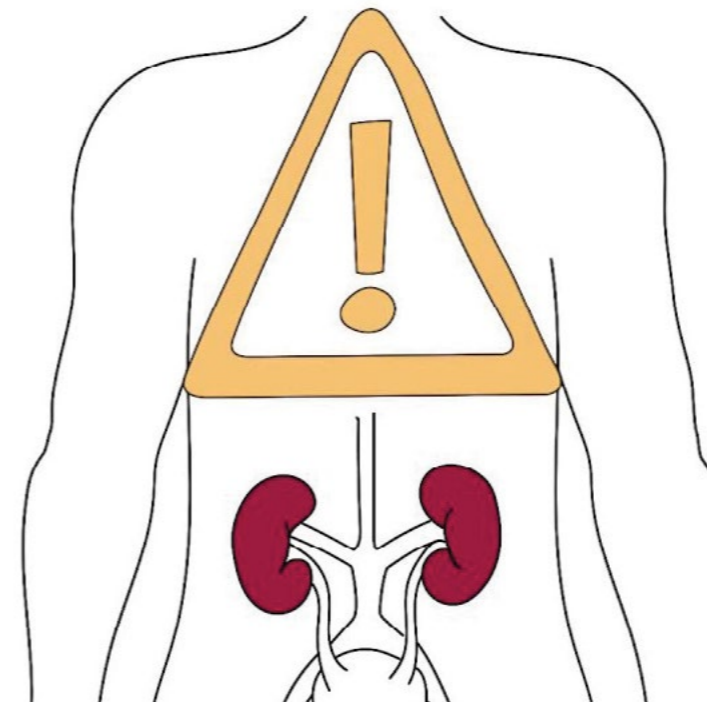
التمارين المنتظمة مفيد لأكثر من مجرد محيط خصرك، لتقليل خطر الإصابة بأمراض الكلى المزمن، يمكن أن يقلل أيضًا من ضغط الدم ويعزز صحة قلبك، وكلاهما مهم لمنع تلف الكلى.

## السيطرة على نسبة السكر في الدم:

قد يُصاب الأشخاص المصابون بداء السكري، أو حالة تسبب ارتفاع نسبة السكر في الدم بتلف الكلى، وعندما لا تتمكن خلايا جسمك من استخدام الجلوكوز (السكر) في الدم، تضطر كليتك إلى العمل بجهد أكبر لتصفية الدم، على مدى سنوات من الجهد، يمكن أن يؤدي ذلك إلى أضرار تهدد الحياة، ومع ذلك، إذا كان بإمكانك التحكم في نسبة السكر في الدم، فإنك تقلل من خطر التلف، أيضًا، إذا تم اكتشاف الضرر مبكرًا، فيمكن لطبيبك اتخاذ خطوات لتقليل الضرر الإضافي أو منعه.

يجمع الأطباء على «القواعد الذهبية» للتقليل من نسبة خطر الإصابة بأمراض الكلى وهي المحافظة على اللياقة البدنية، والتحكم بمستويات السكر في الدم، ومراقبة ضغط الدم، واتباع نظام صحي ومراقبة الوزن، وشرب الكثير من السوائل، والامتناع عن التدخين، والانتباه لمقدار الحبوب الذي يتناولها، وهذه الرسائل تنصدر رسائل التوعية في الحادي عشر من أبريل من كل عام، وهو اليوم العالمي للاحتفال بيوم الكلى ضمن أجندة منظمة الصحة العالمية.

مرض الكلى هو القاتل الصامت لكن تغيير بعض العادات واتباع التدابير الوقائية يساهم في تفادي تطور المرض أو تقدمه، تتضمن هذه التدابير ما يلي:



- اتباع نظام غذائي متوازن
- ممارسة الرياضة
- شرب كمية كافية من المياه
- الإقلاع عن التدخين
- قياس الضغط والحفاظ على مستوى طبيعي لضغط الدم
- قياس وضبط مستوى السكر في الدم
- تجنب تناول أدوية دون وصفة طبية وخاصة أدوية الآلام المضادة للالتهابات (anti-inflammatory drugs)
- إجراء فحص للكلى إذا كان الشخص معرضًا للإصابة بأمراض الكلى

- زيارة الطبيب و الخضوع لفحص وظيفة الكلى للأشخاص الذين يعانون من:
- مرض السكري
- ارتفاع ضغط الدم
- السمنة

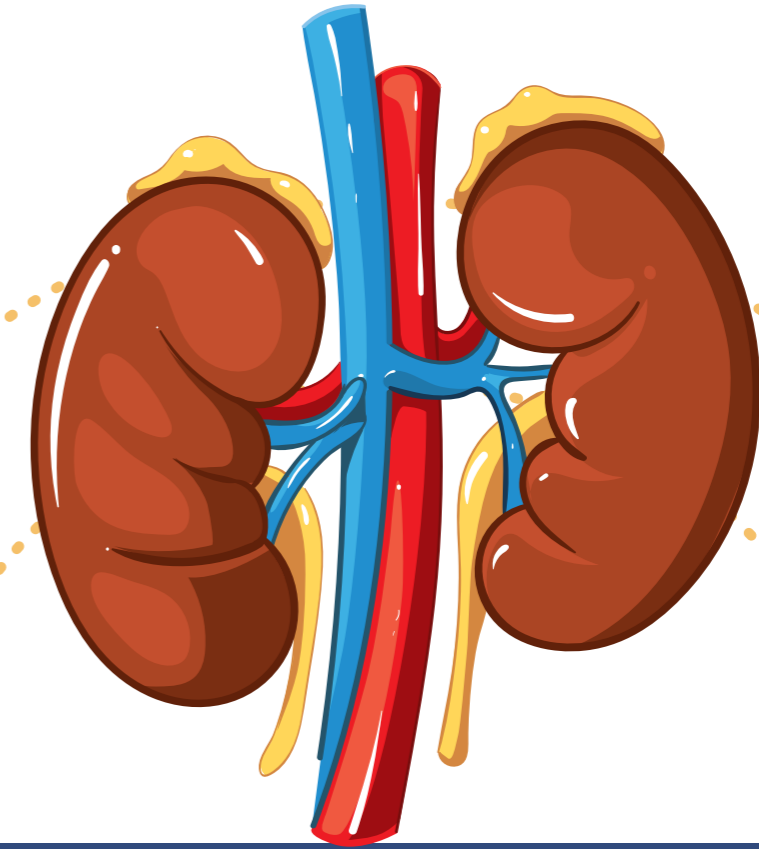
## مراقبة الوزن واتباع نظام غذائي صحي:

الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة معرضون لخطر الإصابة بعدد من الحالات الصحية التي يمكن أن تلحق الضرر بالكلى. وتشمل مرض السكري وأمراض القلب وأمراض الكلى.

كن على علم بنوعية الأدوية التي تتناولها: إذا كنت تتناول مسكنات الألم التي لا تستلزم وصفة طبية بانتظام، فقد تتسبب في تلف الكلى، يمكن أن تتسبب العقاقير غير الستيرويدية المضادة للالتهابات، بما في ذلك الأيبوبروفين والنابروكسين، في إتلاف الكلى إذا كنت تتناولها بانتظام للألم المزمن أو الصداع أو التهاب المفاصل.

## قم بفحص وظائف الكلى إذا كنت في خطر كبير:

إذا كنت معرضًا لخطر الإصابة بتلف الكلى أو أمراض الكلى، فمن الجيد إجراء اختبارات وظائف الكلى بانتظام.



## إنفوجرافيك الفشل الكلوي

أجرى مركز يوسف خليل المؤيد لزراعة الكلى بالسلمانية  
21 عملية زراعة منذ العام 2017.

تسهم عمليات زراعة الكلى في إنقاذ حياة المرضى  
وإعادتهم إلى مزاولة حياتهم الطبيعية، فعملية زراعة  
الكلى تخفض كلفة الغسيل الكلوي 10 مرات.

بعمليات غسيل الكلى، فلدينا وحدتان، هما:  
مركز عبدالرحمن كانو لغسيل الكلى في البسيتين، حيث  
يتلقى العلاج فيه نحو 300 مريض، ومركز يوسف خليل  
المؤيد لغسيل الكلى، ويتردد عليه نحو 200 مريض، على  
مدار 24 ساعة.

تبلغ كلفة عملية زراعة الكلى نحو 5 آلاف دينار، فيما  
عمليات غسيل الكلى تكلف أكثر من ألف دينار شهرياً.

يقضي المريض بين 6 إلى 8 ساعات للغسيل البريتوني  
في المنزل، بواقع 3 مرات أسبوعياً وكلفة الجلسة  
الواحدة تكلف قرابة 70 ديناراً «نحو 840 ديناراً للمريض  
شهرياً».

الفئات العمرية من سن 40 عامًا إلى 70 عامًا هي الأكثر  
تعرضاً لمشاكل الكلى في المجتمع البحريني.

يتلقى قرابة 500 مريض غسيل كلوي موزعين بين مركز  
المؤيد «300 مريض»، ومركز عبدالرحمن كانو «200 مريض»،  
وقرابة 70 مريضاً يخضعون للغسيل البريتوني المنزلي.



■ هل حصوات المرارة تعد من الأمراض الشائعة؟  
 إن الإصابة بحصى المرارة يعد من أكثر أمراض الجهاز الهضمي شيوعًا في العالم، حيث تحدث بنسبة تتراوح ما بين 10 إلى 15% من السكان البالغين.

■ ما هي أنواع حصى المرارة؟  
 إن الحصى هي قطع من المواد الصلبة التي تتكون في المرارة، هذه القطع تتكون بسبب أن الكوليسترول وأصباغ المادة الصفراء أحيانًا تشكل الجزيئات الصلبة، هناك نوعان رئيسيان من حصى المرارة وهي حصوات الكولسترول والتي تحمل عادة اللون الأصفر والأخضر، وما يقارب من 80% من حصى المرارة هي حصوات الكولسترول، أما حصوات أصباغ الصفراء فهي أصغر حجمًا وأكثر قتامة، وتتكون من البيليروبين.

■ من هم أكثر عرضة للإصابة بحصى المرارة؟  
 المرضى الذين يعانون من مرض كرون، أو الذين خضعوا لاستئصال الأمعاء أو استئصال القولون الكامل، هم أيضًا أكثر عرضة للإصابة بحصوات الكوليسترول.

■ هل هناك عامل وراثي للإصابة بحصى المرارة؟  
 كما هو الحال مع معظم الأمراض، تنتج حصوات المرارة عن مزيج من العوامل الوراثية والبيئية، غالبًا ما يكون للمرضى الذين يعانون من تحصّ صفراويّ تاريخيّ عائلي قوي، حيث تتكرر حصوات المرارة ثلاث مرات في الأقارب من الدرجة الأولى، وتشير التقديرات الصحية إلى أن العوامل الوراثية مسئولة عن حوالي 25% من حصوات المرارة.

## د.كميلة الماجد

25% من حصوات المرارة أسبابها وراثية  
 15% من السكان البالغين معرضون للإصابة بها



طبيبة جراحة عامة

كشفت طبيبة جراحة عامة الدكتورة كميلة الماجد أن التقديرات الصحية تشير إلى أن العوامل الوراثية مسئولة عن حوالي 25% من حصوات المرارة، إذ الأخيرة تنتج عن مزيج من العوامل الوراثية والبيئية، إذ غالبًا ما يكون للمرضى الذين يعانون من تحصّ صفراويّ تاريخيّ عائلي قوي حيث تتكرر حصوات المرارة ثلاث مرات في الأقارب من الدرجة الأولى.

وأكدت بأن حصوات المرارة تعد من الأمراض الشائعة جدًا، حيث تحدث بنسبة تتراوح ما بين 10 إلى 15% من السكان البالغين، في حين أن هناك دراسات كشفت بأن هناك ما يقارب 90% من الأشخاص الذين يعانون من حصوات المرارة لم تظهر عليهم أعراض خلال حياتهم، في حين أن 80% من حصى المرارة التي يصاب بها الإنسان هي حصوات الكولسترول.

كما أن المرضى الذين لديهم مؤنثر كتلة الجسم أكثر من 45 لديهم نسبة أعلى بمقدار 7 أضعاف من احتمالية الإصابة بحصوات المرارة مقارنة بالنساء غير البدينات.

وتجيب طبيبة الجراحة العامة الدكتورة كميلة الماجد عن أهم الأسباب التي تؤدي إلى الإصابة بحصى المرارة، وفي ما يلي نص اللقاء:

## ارتباط وثيق بين جنس النساء والتاريخ العائلي الوراثي بالتحصي الصفراوي



### 80% من الحصوات هي حصوات الكولستول

من هم أكثر عرضة للإصابة بالمضاعفات؟  
يكون خطر الإصابة بمضاعفات حصوات المرارة أعلى في المرضى الذين يعانون من حصوات مرارية مصحوبة بأعراض مقارنة بالمرضى الذين لا يعانون من أعراض ويبلغ حوالي 1-2% سنويًا.

هل هناك علاج آخر غير الجراحة؟  
في حين أن المرارة لها وظيفة هامة، فإنها ليست بتلك الخطورة ويستطيع الإنسان العيش بدونها فعندما تكون مزعجة باستمرار ومؤذية من ناحية الألم يوصي الأطباء بإزالتها تمامًا، وتعتبر هذه العملية آمنة جراحيا وهي العلاج الوحيد الذي يلغي احتمال أن حصى أخرى في المرارة ستتطور في المستقبل.  
وعندما يتم إزالة المرارة، يكون تدفق العصارة الصفراوية من الكبد مباشرة إلى الأمعاء الدقيقة مما يسبب أحيانا إسهال، ولأن الصفراء لم تعد تتراكم في المرارة فلا يتم تخزين كميات من السائل الهضمي واستخدامه لكسر وجبة دهنية على وجه الخصوص، وهذه الحالة ليست بتلك الخطورة ويتم تصحيحها ببساطة عن طريق الحد من الدهون في الأغذية.

### ما هي الأعراض؟

غالبية الأشخاص الذين يعانون من حصوات المرارة لا تظهر عليهم أعراض، وبالتالي لا يدركون وجودها، وهناك دراسات بأن هناك ما يقارب من 90% من الأشخاص الذين يعانون من حصوات المرارة لم تظهر عليهم أعراض خلال حياتهم.  
ولكن قد تسبب حصوات المرارة أعراضًا عند انسداد القناة الكيسية أثناء محاولة طرد المادة الصفراء من المرارة، غالبًا ما يكون الألم موجودًا في الربع العلوي الأيمن وقد يكون مصحوبًا بالغثيان أو القيء ويستمر الألم لفترة طويلة من الزمن عادة من 30 دقيقة إلى عدة ساعات، وقد يكون مرتبطًا جزئيًا بنقص تروية داخل جدار المرارة نتيجة انسداد عصلي في دوران الأوعية الدقيقة في المرارة.

### قن أكثر الأشخاص المعرضين للإصابة بحصى المرارة؟

هناك عوامل خطر تزيد من احتمالية الإصابة وهم من يتناولون كميات كبيرة من الدهون والكربوهيدرات في النظام الغذائي، من له نمط حياة خامل، والمصابون بداء السكري من النوع 2 ومن يعاني من خلل في شحميات الدم (زيادة الدهون الثلاثية وانخفاض HDL). كما أن المرضى الذين لديهم مؤشر كتلة الجسم أكثر من 45 لديهم نسبة أعلى بمقدار 7 أضعاف من الإصابة بحصوات المرارة مقارنة بالنساء غير البدينات.  
كما يرتبط جنس الإناث (نسبة الإناث إلى الذكور في الإصابة بنسبة 1:10) والحمل السابق والتاريخ العائلي لمرض الحصى ارتباطًا وثيقًا بالتحصي الصفراوي لدى النساء.

### كيف يمكن الحفاظ على الجهاز الهضمي؟

الحفاظ على الجهاز الهضمي ووقايته من الأمراض يبدأ بالتوازن والاعتدال في النظام الغذائي الصحي وتبني نظام حياة صحية معتدلة، إذ إن الجميع يعرف بأن النظام الغذائي الصحي الغني بالعناصر المهمة عامل مهم لتغذية سليمة ووقاية من أمراض كثيرة.  
كما ننصح بشرب الماء لقدرته على تحسين أداء أجهزة الجسم بالأخص الجهاز الهضمي، إلى جانب ممارسة الرياضة خاصة المشي لتحسين الدورة الدموية، مع التخفيف من حدة الضغوطات النفسية لأنها تؤثر على أجهزة الجسم ومنها الجهاز الهضمي.

وفي الختام ننصح باستشارة الطبيب المختص إذا وجدت أعراضًا غير اعتيادية تنبّه بوجود خطب ما، مع الأخذ بالاعتبار وجود أمراض أخرى قد تؤثر على الجهاز الهضمي وعمله خصوصًا مع الأدوية التي تؤخذ لفترات طويلة.



## د.حسين طه

### مؤشرات طبية بزيادة عدد الإصابات بضمور الغدة الدرقية... والمرأة الحامل أكثر عرضة للإصابة بمضاعفات المرض

إعداد: حسن فضل

بينت المؤشرات الطبية المحلية قبل عامين بأنه اسبوعياً يتم اكتشاف إصابات جديدة لمصابين بخلل في وظائف الغدة الدرقية وتخزرات و85% من هذه الإصابات هي إلى النساء أسبوعياً بحسب المؤشرات الطبية

المحلية قبل عامين.

فيما أظهرت دراسة حديثة أن احتمالات إصابة النساء باضطرابات الغدة الدرقية تزداد بمعدل ثمانية أضعاف مقارنة بالرجال، وذلك بسبب زيادة الحساسية للتغيرات الهرمونية نظراً لأن جسم المرأة يكون أكثر عرضة لقفزات وتغيرات هرمونية مختلفة، وأكثر حساسية للتغيرات الهرمونية.

وقد تؤدي الإصابة خلال الحمل بحدوث مضاعفات كثيرة منها زيادة احتمال الإجهاض، واحتمال ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل، وقد يؤثر على القدرة العقلانية للأجنة في المستقبل.

وفي حوار مع استشاري الأمراض الباطنية والغدد الصماء في مستشفى الكندي الدكتور حسين طه، يجيب لنا عن أهم مشاكل الغدة الرقية وطرق علاجها.

#### ■ ما هي وظيفة الغدة الدرقية؟

الغدة الدرقية تعتبر من الغدد الصماء التي تقع في مقدمة العنق وتحت تفاحة آدم وحجمها يتراوح بين 25 إلى 30 جراماً، وظيفتها الغدة الدرقية هي إفراز هرمونين أساسيين وهما هرمون الثيروكسين وهرمون تيترا أيودو ثيرونين T3 و T4 اللذين يعملان على انضباط عمليات الأيض والحرق في الجسم فكأنها هي الثموسات لكل وظائف الجسم، فهي تساعد على ضبط عمليات الأيض والحرق.

#### ■ ما هي أسباب خمول الغدة الدرقية؟

من أسباب خمول الغدة الدرقية والأكثر شيوعاً هو مرض هاشيموتو، وهو اسم العالم الياباني الذي اكتشف هذا المرض، وهو نوع من أنواع أمراض المناعة الذاتية، حيث يكون هناك أجسام مضادة تهاجم الغدة الدرقية، وتعمل على قصورها، ومن

الأسباب الأخرى استئصال الغدة الدرقية لسبب ما مثل الورم أو ما شابه ذلك، والتهابات الغدة الدرقية ما بعد الولادة، والعيوب الخلقية من بعد الولادة مباشرة، أو ما نسميه ضمور الغدة الدرقية الوراثي، أو أحياناً بعض الحبوب أو الأشعة التي تتعرض إليها الرقبة.

#### ■ ما هي أعراض خمول الغدة الدرقية؟

أعراض خمول الغدة الدرقية كثيرة، منها مثلاً شعور المريض بالتعب والإرهاق، وارتفاع في معدلات الكوليسترول، وزيادة في الوزن، وحرشة الصوت، وتغير في البشرة إلى الاصفرار، وأحياناً تكون انتفاخات أو ما يعرف بالأوديم في القدمين، وإذا تأخر العلاج لمدة طويلة يمكن أن يكون هناك ماء على القلب وضعف في عضلة القلب، عدم القدرة على الإنجاب، إضافة إلى اضطرابات الدورة الشهرية، وكذلك قلة الخصوبة عند الرجل.

خمول الغدة الدرقية في الحمل  
قد يؤثر على القدرة العقلانية  
للأجنة في المستقبل



■ هل هناك مؤشرات على خمول الغدة الدرقية يمكن للإنسان الالتفات لها؟  
المؤشرات هي نفسها أعراض خمول الغدة الدرقية لكن يجب نشر الوعي، ففي حالة زيادة الوزن غير المفسر، وحدوث الإرهاق والتعب الذي ليس له تفسير أو سبب، وارتفاع الكوليسترول من غير سبب، هنا ننصح بعمل فحوصات وظائف الغدة الدرقية، أما المرأة إذا كانت تعاني من اضطراب الدورة الشهرية المفاجئ والنزيف إضافة إلى عدم القدرة على الإنجاب، فننصحها بعمل وظائف الغدة الدرقية.

■ كيف يتم تشخيص حالة خمول الغدة الدرقية؟  
يتم تشخيص خمول الغدة الدرقية بعمل تحاليل مختبرية لوظائف الغدة الدرقية الـ TSH وهرمون الـ T3 و الـ T4.

■ هل زادت عدد الحالات المصابة، وبماذا تفسر سبب زيادة حالات خمول الغدة الدرقية في البحرين؟

بسبب الوعي الطبي وزيادة الفحوصات الطبية لوظائف الغدة الدرقية تمكنا من رصد وتشخيص الكثير من الحالات، ولكن بخصوص سبب زيادة هذه الحالات، فنحتاج لدراسة تفسر هذا الزيادة المضطربة.

■ هل هناك حاجة لإجراء فحوصات الغدة الدرقية حتى وإن كان الإنسان لا يشتكي من أعراض؟  
على الإنسان البالغ إجراء فحوصات وظائف الغدة الدرقية ولو مرة، وإن وجد خلل فيجب إجراء التحاليل بشكل مباشر كل ثلاثة شهور، أو مرتين في السنة، حتى يتأكد أنها عادت لوظائفها الطبيعية.

■ هل يرتبط خمول الغدة الدرقية بمشكلات صحية أخرى؟

نعم، وخاصة هاشيموتو المتعلق بالمناعة الذاتية، فهناك الكثير من أمراض المناعة الذاتية منها السكر النوع الأول، فالمرضى الذي لديه السكر من النوع الأول ننصحه بعمل فحوصات الغدة الدرقية بشكل دوري، لأنه معرض للإصابة بخمول في الغدة الدرقية، وحتى المريض الذي يعاني من خمول في الغدة الدرقية ممكن أن يكون أكثر عرضة للإصابة بالسكر وبعض أمراض المناعة الذاتية الأخرى كالأمراض الروماتيزمية والربو.

■ هل يمكن أن تصاب المرأة الحامل بخمول في الغدة الدرقية، وما هي المضاعفات؟

نصح المرأة المقبلة على الحمل والإنجاب بإجراء تحاليل وظائف الغدة الدرقية، إذ في حال اكتشاف إصابتها بخمول في الغدة الدرقية قد تكون هناك مضاعفات كثيرة منها زيادة احتمال الإجهاض، واحتمال ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل، ومضاعفات ارتفاع معدلات الضغط وقد وجد أن عدم علاج القصور البسيط في الغدة الدرقية في النساء الحوامل يؤثر على القدرة العقلانية لأبنائهن في المستقبل.

■ ما هو العلاج المتبع لعلاج خمول الغدة الدرقية؟

العلاج عبارة عن الهرمون نفسه الغير موجود في الغدة الدرقية يعطى كتعويض للمريض، ويحتاج المريض متابعة دورية كل ثلاثة إلى ستة شهور. في البداية كل ثلاثة شهور، وبعد استقرار الغدة الدرقية بعد ذلك يمكن متابعته كل ستة شهور مرة واحدة.

■ ما هي آخر التطورات في علاج خمول الغدة الدرقية؟

■ ما هي نصيحتك لمرضى قصور الغدة الدرقية؟  
أنصح مريض قصور الغدة الدرقية أن يتابع طبيبه المباشر بشكل دوري، وأن يواظب على إجراء التحاليل، وأخذ الأدوية بشكل منتظم، وفي أوقاتها الصحيحة، حتى لا تحدث له عوارض جانبية ناتجة عن خمول الغدة الدرقية.

لا يوجد هناك تطورات كبيرة، ولكن التطورات المهمة هي في سرعة التشخيص والوعي الصحي والعلاج المباشر، حيث الآن يمكننا منع حدوث خمول الغدة الدرقية الشديد واكتشافه في أوقات مبكرة.



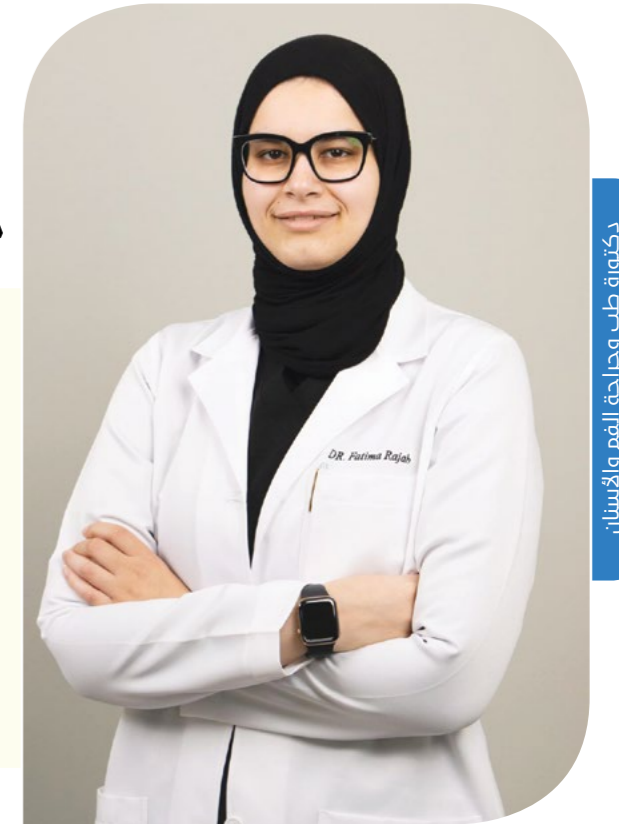
التسوّس ينتشر  
خليجيًا بين الأطفال  
بنسبة 90 % والعلاج  
في تغيير العادات  
الغذائية

ويعاني الأهل مع أطفالهم من هذا المرض وخصوصًا مع عدم اللجوء إلى طبيب الأسنان إلا بعد تفاقم المشكلة، وفي الوقت الذي يعتقد فيه الأهل بأن الطفل يتحمل مسؤولية هذه الإصابة بسبب تناول السكريات والحلويات، إلا أنهم يلعبون الدور الأساسي في تعليم الطفل على العادات الغذائية السيئة، وفي هذا الصدد تجيب دكتورة الأسنان فاطمة رجب على أبرز النصائح للحفاظ على صحة أسنان أطفالكم.

تناول السكريات على  
فترات طويلة سبب رئيسي  
للتسوس

## د. فاطمة رجب

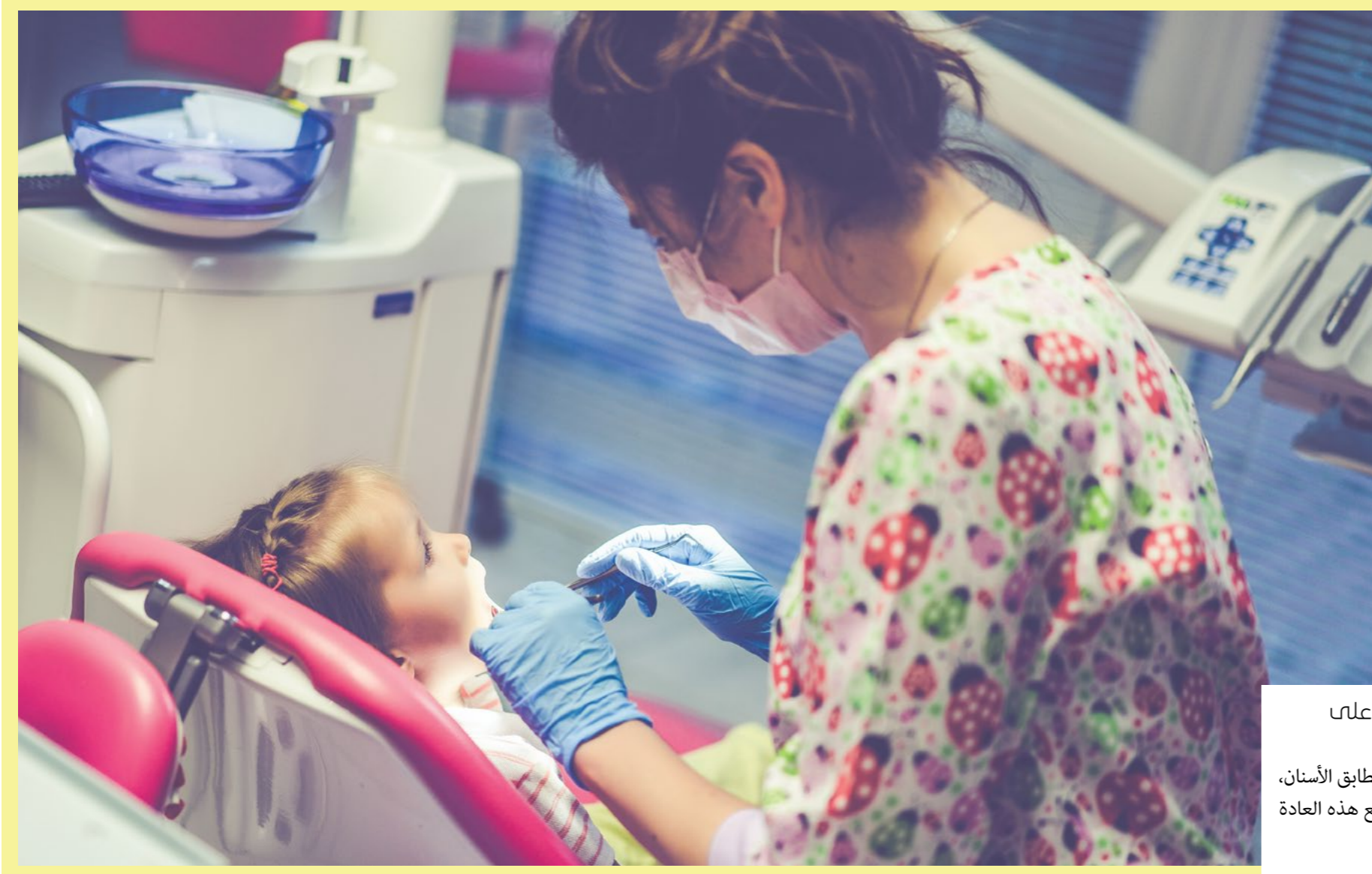
الالتزام بالكمية  
المحددة من الفلورايد  
في المعجون  
تجنبًا للإصابة بتسوس الأسنان



دكتورة طب وجراحة الفم والأسنان



آخر إحصائيات اللجنة الخليجية لصحة الفم والأسنان تؤكد أن تسوس الأسنان واحد من أمراض الطفولة المزمنة المنتشرة حيث تشير الإحصائيات إلى أن 1 من كل 4 من الأطفال في عمر 5-6 سنوات مصابون بالتسوس. وأثبتت الدراسات الوبائية بدول مجلس التعاون الخليجي أن نسبة انتشار مرض تسوس الأسنان لدى الأطفال من هم دون سن الثانية عشرة في دول الخليج يتراوح ما بين 80 - 90 % وبذلك تصبح مكافحة مرض تسوس الأسنان ذات أولوية. ويعد تسوس أسنان الأطفال من الأمراض الشائعة أيضًا في مملكة البحرين خصوصًا بأنه بحسب آخر الإحصائيات فإن سوس الأسنان يصيب أكثر من 70 % من أطفال البحرين وهو ما أوضحت الدراسات والإحصاءات الأخيرة، وهذه النسبة تعادل النسبة الموجودة لدى الدول العربية.



## مادة الفلورايد تعالج التسوس البدائي

■ ما هي أكثر أمراض الأسنان شيوعًا عند الأطفال؟  
أكثر أمراض الأسنان شيوعًا هو تسوسها المبكر، وهو عبارة عن تكوّن طبقة بيضاء على الأسنان من عمر 3 سنوات إلى عمر 5 سنوات، ويليه مرض التسوس بالفلورايد وعادةً ما يكون التسوس عند الأطفال عرضيًا.

■ كيف يمكن أن تؤثر العادات الغذائية على أسنان الأطفال؟

إن العادات الغذائية تؤثر بشكل كبير على أسنان الأطفال، إلا أنه مع ذلك مازال العديد من الأهالي يصرون على عدم الاهتمام بالعادات الغذائية، فالأكلات والمشروبات العالية الحموضة تسبب تسوس الأسنان، إذ إن الأحماض العالية تسبب تآكل في الأسنان. في حال رغب الأهالي بإعطاء مثل هذه الأطعمة فننصح كأطباء أسنان بأن يتم تحديد وجبة واحدة فقط تحتوي على الكربوهيدرات والسكريات وأن تكون خلال النهار، ويتم بعد ذلك غسل الأسنان مباشرة، وذلك لأن تناول مثل هذه الأطعمة طوال اليوم وفي كل الوجبات هو السبب في التسوس، لذا لا بد أن يكون تناولها في فترات قصيرة وفي وجبة واحدة.

■ ما الذي يجب فعله عند شعور الطفل بالألم في الأسنان؟

للأسف نعاني من عدم اللجوء إلى طبيب الأسنان عند شعور الطفل بالألم، فالأهالي يكتفون بإعطاء الطفل مسكنات الألم، وفي حال تفاقم الألم بعد مرور الوقت يتم اللجوء إلى الطبيب وفي هذه الحالة يكون قد فات الأوان وذلك بسبب تفاقم المشكلة والحاجة إلى خطة علاج على مدى بعيد.

■ هل شرب الحليب عند النوم سبب في تسوس أسنان الطفل؟

نعم، وقد تحدث العديد من الأطباء بشأن هذه المشكلة، لا ننصح بشرب الحليب أثناء النوم، إذ يجب شرب الحليب قبل النوم، فالطفل الذي يشرب من زجاجة الرضاعة مباشرة وهو نائم فإن الحليب يتخمر في فمه ويظل متراكمًا مما يسبب تجمع البكتيريا في الفم والذي يسبب تسوس الأسنان، وننصح أمهات الأطفال الرضع بعد إعطاء الطفل زجاجة الرضاعة أثناء النوم بتقديم القليل من الماء ليكون ذلك عبارة عن غسيل للفم ولمنع تراكم البكتيريا.

■ هل سيؤذي مصّ المصاص أو الإبهام على أسنان الطفل؟

نعم، إذ سيصاب الطفل بالعضة المفتوحة وهو عدم تطابق الأسنان، كما أنه سيصاب باعوجاج الأسنان، لذا ننصح بأن تقطع هذه العادة في السنة الثانية أو الثالثة من العمر.

■ ما هي الخطوات التي يجب على الأهل اتباعها من أجل الحفاظ على أسنان أطفالهم؟

يجب أن تكون الزيارات دورية لطبيب الأسنان، وذلك للعثور على المشكلة قبل أن تتفاقم، إذ يُنصح بأن يتم زيارة طبيب الأسنان عند ظهور أول سن للطفل، على أن تكون الزيارات دورية كل ستة أشهر.

ننصح الأهل بالابتعاد عن العادات الغذائية غير الصحية، فهي تؤثر على الطفل بشكل عام وليس على الأسنان فقط، كما يجب أن يكون غسل الأسنان من العادات اليومية التي يجب الحث عليها يوميًا حتى يعتاد الطفل عليها، أما بالنسبة إلى الرضع فننصح بأخذ قطعة صغيرة من القطن توضع في الماء وبعد ذلك يتم مسح لثة الطفل، وعند إكمال الطفل السن الثالثة يجب أن يتعلم الطفل غسل الأسنان بطريقة صحيحة ولوحده.

## الزيارات الدورية لطبیب الأسنان تبدأ بعد ظهور أول سن

■ ما هي أهمية الفلورايد في علاج أسنان الأطفال؟  
يجعل الأسنان قوية ومقاومة للتسوس ويعالج التسوس البدائي والذي يكون لون التسوس أبيض في هذه الحالة، إلا أنه يجب الالتزام بالكمية المطلوبة من كمية الفلورايد في معجون الأسنان، إذ إن الأطفال الأكبر من سنتين يجب أن تكون الكمية 1000 جزء من المليون، والأطفال الأصغر من سنتين يستخدم نفس معجون الأسنان الذي يستخدم في عمر السنتين، إلا أنه ونؤكد على ذلك بأن يجب أن تكون الكمية الموضوعة على أسنان الطفل كمية صغيرة جدًا بحجم حبة الأرز.

■ ما هو النهج الوقائي للحفاظ على صحة أسنان الأطفال؟  
يجب الالتزام بالزيارات الدورية عند ظهور أول سن، إضافة إلى استخدام طلاء الفلورايد والحشوات الوقائية وذلك لوقاية أسنان الأطفال من التسوس.

## الحوامل اللواتي أقل من 25 وأكثر من 40 عامًا أكثر عرضة للإصابة بتسمم الحمل

صرّحت استشارية أمراض النساء والولادة والعقم الدكتورة فرح النعيمي أن أكثر النساء المعرضين للإصابة بتسمم الحمل هن النساء اللواتي يحملن وأعمارهن أقل من 25 عامًا ومن يحملن وأعمارهن تتجاوز الأربعين عامًا. وذكرت أن جنس الجنين أيضًا يلعب دورًا في الإصابة بتسمم الحمل، إذ احتمالية الإصابة تزداد عند المرأة الحامل بالذكر، أكثر من المرأة الحامل بالأنثى. ويعد تسمم الحمل من الأمراض الشائعة التي قد تصيب المرأة الحامل خلال فترة الحمل وبالتحديد في المرحلة الثانية من الحمل، وفي ما يلي نص اللقاء مع استشارية أمراض النساء والولادة والعقم الدكتورة فرح النعيمي:

### ■ ما هو تسمم الحمل؟

هو مصطلح طبي يطلق على ارتفاع ضغط الدم وحدوث تورم في الساق واليد والوجه وجدار البطن في الحالات المتقدمة ووجود بروتين أو زلال في البول عند المرأة الحامل، وتعرض بعض السيدات للإصابة بتسمم الحمل في المرحلة الثانية من الحمل.

### ■ من النساء المعرضات للإصابة به؟

المرأة الحامل والتي عمرها أقل من 25 سنة، والمرأة الحامل التي يتجاوز عمرها الأربعين عامًا، وذلك في الحمل الأول، كما أن النساء اللواتي يشكين من زيادة في معدلات الوزن، إضافة إلى أن النساء اللواتي مصابات بتكيس المبايض لديهن احتمالية أكبر في الإصابة بتسمم الحمل عند حدوثه، كما أن المرأة الحامل الجنين الذكر تزيد احتمالية إصابتها بالتسمم مقارنة بالحامل بالجنين الأنثى، إذ وجد أن جنس الجنين يلعب دورًا في احتمالية الإصابة.

### ■ كم تبلغ نسبة احتمالية الإصابة؟

تبلغ احتمالية نسبة الإصابة في الطفل الأول 4.8%، أما في الحمل الذي يلي الحمل الأول فتبلغ نسبة الاحتمالية 1.7%.



استشارية أمراض النساء والولادة والعقم

## د. فرح النعيمي

# تسمم الحمل

احتمالية الإصابة به تزيد عند الحامل بالجنين الذكر مقارنة بالجنين الأنثى

## زيادة الوزن لها دور في احتمالية الإصابة بتسمم الحمل

### ■ ما هي المضاعفات التي يمكن أن تحدث إلى المرأة؟

قد تكون هناك عدة مضاعفات والتي من أهمها أنه قد يسبب تسمم الحمل انفصال في المشيمة مما قد ينتج عنه نزف رحمي شديد ويؤدي إلى وفاة الأم والجنين، كما أن يمكن أن تصاب المرأة الحامل بعجز في الكبد أو القلب أو الكلى، إضافة إلى احتمالية الإصابة بنوبات صرع، قد تنتهي بدخول المرأة الحامل في غيبوبة، وقد يحدث فقدان في البصر وذلك يعتمد على شدة تسمم الحمل. كما أنه من المضاعفات التي يسببها قلة نمو الجنين في بعض الحالات وهذا يؤثر على ولادة الجنين، إذ إن قد لا تتمكن المشيمة من العمل بشكل صحيح، وقد يؤدي ذلك إلى انخفاض الوزن عند الولادة أو إلى مشاكل صحية أخرى، وعند حدوث مشكلات في المشيمة يتم اللجوء إلى الولادة المبكرة من أجل صحة وسلامة الطفل، وقد يؤدي تسمم الحمل إلى وفاة الجنين، إذا تأثرت المشيمة بشكل كبير.

### ■ هل من الممكن أن نتفاد الإصابة بتسمم الحمل؟

دائمًا ما ندعو المرأة التي ترغب بالحمل بضرورة استشارة الطبيب المختص قبل الحمل بثلاثة أشهر، وذلك لقياس ضغط الدم وحساب معدل كتلة الجسم، ففي حال كانت الكتلة مرتفعة ننصح بخسارة بعض الوزن، وممارسة العادات الغذائية الصحية، إضافة إلى ممارسة الرياضة، وعلاج تكيس الحمل إن وجد قبل الحمل.

وفي حال حدوث الحمل ندعو النساء الحوامل إلى الالتزام بالفحص الدوري الذي يمكن أن يكشف الإصابة بتسمم الحمل، إذ الطبيب هو الوحيد القادر على الاكتشاف المبكر، فإذا أصبحت أعراض تسمم الحمل ظاهرة للجميع فهذا يؤكد بأن مرحلة تسمم الحمل وصلت مرحلة خطيرة، لذا الالتزام بالفحص الدوري قد يجنب الحامل المضاعفات الخطيرة، إضافة إلى أنه اكتشاف الإصابة بالتسمم يمكن الطبيب وضع الخطة العلاجية المناسبة في أسرع وقت ممكن للحفاظ على سلامة الحامل وسلامة الجنين.

كما نتمنى من الحوامل الالتزام بالخطة العلاجية التي تضعها الطبيبة، إذ إن هذه الخطة وضعت إلى الحفاظ على الوزن، وننصح بالتقليل من الأكل المالح أثناء الحمل فهو جدا مهم، مع شرب الماء بكميات معتدلة والابتعاد عن التوتر، والعوامل الأخرى التي تؤثر على صحة المرأة الحامل الجسدية والنفسية.

### ■ هل نعاني في مملكة البحرين من تزايد عدد الحالات المسجلة؟

إن عدد الحالات التي نراها هي نفسها المسجلة عالميًا، ولا توجد زيادة في الإصابة عالميًا أو في البحرين، إلا أننا نتوقع أن تكون هناك في حال عدم الانتباه إلى زيادة الوزن التي تشتكي منها النساء مؤخرًا، إذ إنه يمكن أن تصاب الحوامل بالتسمم بنسبة من 1 إلى 5.

### ■ ما هي الأعراض التي يمكن أن تشتكي منها المرأة الحامل المصابة بتسمم الحمل؟

هناك عدة أعراض منها ارتفاع ضغط الدم، وتورم في الوجه واليدين، والإصابة بالصداع، مع وجود زيادة غير طبيعية في الوزن، إضافة إلى أنه قد تحدث ضبابية الرؤية، وغيرها من الأعراض.

الزيارات الدورية لطبيبة النساء قد تكشف الإصابة بالتسمم قبل تفاقمه



## د. رانية كايد

### «لسكن بسوتر»

علاج تجميلي غير جراحي لبشرة نظرة ومشدودة... وأجهزة تنظيف البشرة خطة لعلاج بعض الأمراض

تقول طبيبة الأمراض الجلدية والتجميل الدكتورة رانية كايد بأن «لسكن بسوتر» من أكثر العلاجات التجميلية غير الجراحية التي أصبح يقبل عليها العديد للحصول على بشرة شبابية نظرة ووجه مشدود بشكل طبيعي. وأشارت كايد بأن أجهزة تنظيف البشرة أصبحت جزءاً من خطة علاج سواء للتصبغات أو حب الشباب، كما أنها تساعد على الاسترخاء، وهو ما يحتاجه العديد من المرضى حالياً، وذلك بسبب تطور هذه الأجهزة. وأكدت ضرورة الاعتناء بالبشرة منذ الصغر، فالعناية بها لا يكون بعد فوات الأوان، إذ إن العناية المبكرة يساهم في الحفاظ عليها مع تقدم العمر.

الإعلانات المضللة  
سببت مضاعفات  
إلى العديد

■ ما هي آخر صيحات التجميل التي يقبل عليها الناس في الفترة الحالية؟  
■ هل هناك إقبال على لسكن بسوتر على المستوى المحلي؟

عادة ما يقبل الناس على التجميل غير الجراحي، وفي الوقت الحالي هناك إقبال على لسكن بسوتر، وهذا العلاج يعد منشطاً إلى البشرة من الداخل، إذ إنه عبارة عن مواد لطيفة جداً تحقن بالجلد للحصول على بشرة شبابية نظرة ووجه مشدود بشكل طبيعي، كما أنه يساعد على تعزيز تماسك الجلد وقوته، إضافة إلى التخفيف من مظهر التجاعيد والخطوط الرفيعة والندوب لكي تبدو البشرة ناعمة ومشدودة.

نعم، هناك إقبال من الرجال أكثر من النساء وخصوصاً الذين في عمر 35، بينما النساء عادة ما يلجأن إلى التجميل بعد عمر 35 عاماً، وقد يعتقد البعض أن التجميل مقتصر فقط على المرأة وهذا ما لا نتفق معه فالرجل أيضاً يجب عليه الاهتمام بشكله وببشرته.

## العامل الوراثي من الأسباب الرئيسية للإصابة بالأكزيما

■ ما هي أكثر المشاكل الجلدية انتشارًا؟  
التصبغات وحب الشباب هي أكثر المشاكل التي أصبحنا نراها بكثرة، والغريب في الأمر هو انتشار مثل هذه المشاكل في الأطفال، ففي السابق كان نادرا أن نصادف مريضة عمرها 8 أعوام تشتكي من حب الشباب، إلا أنه حاليًا هذه المشكلة منتشرة بكثرة بين الأطفال.

■ ما هو السبب وراء ظهور حب الشباب عند الأطفال؟  
العادات الغذائية ونوعية الأطعمة المتناولة وزيادة الوزن غير الطبيعية هي السبب وراء هذه المشكلة.

■ ما هي نصيحتك للحفاظ على البشرة؟  
في البداية أتمنى أن يعمل الناس فترة جائحة كورونا على تثقيف أنفسهم والتعرف على مشاكل البشرة والسعي في علاجها قبل فوات الأوان، إذ إن العلاج المبكر للبشرة أفضل قبل تفاقم المشكلة وعدم القدرة على السيطرة عليها في المستقبل.

■ يشتكي العديد من مرض الأكزيما فما هو السبب؟  
عالميًا يعاني من 15 إلى 20% من الأطفال من الأكزيما، في حين بلغت نسبة البالغين الذي يعانون منها من 1 إلى 3%، ويعاني البحرينيون من الأكزيما والتي يكون سببها بشكل كبير العامل الوراثي، إذ يعد عاملاً قويا والتحصن في العائلة قد لا يكون على هيئة الأكزيما فقد يكون حساسية الأنف أو ضيق في التنفس، فعامل التحسس موجود في العائلة لذا قد يرثه الإنسان بطريقة مختلفة كأن يكون تحسسا جلديا، وقد يكون السبب الأطعمة، إلا أنه عند الأطفال يكون العامل الوراثي هو السبب في كثير من الأحيان.

■ هل هناك إقبال على تغذية ونظارة البشرة كما هو في السابق؟  
نعم، هناك إقبال كبير وخصوصًا مع تطور الأجهزة في هذا المجال فهناك حاليًا طلب على «اكوابيور» والذي له فوائد للبشرة، فهو واحد من أحدث وأفضل التقنيات المنتشرة في مراكز التجميل حيث يقوم بتقشير وتنظيف البشرة بعمق ولطف، إذ يقوم على تقشير البشرة و يعمل على تنظيفه من الرؤوس السوداء، كما يعالج جفاف البشرة.

■ هل زاد الإقبال على الطب التجميلي في ظل انتشار جائحة الكورونا، وما هو الدافع وراء ذلك؟  
زاد الإقبال ولكن في حدود توصيات الفريق الطبي وخصوصًا أن فترة طويلة توقفنا عن العمل وبعض الناس اعتادت على التجميل وقد ابتعدوا لفترة طويلة إلا أنهم عادوا مجددًا، إلا أن نسبة الإقبال على التجميل في مملكة البحرين لا يقارن بالسوق الخليجي، إذ إن هناك فرقًا شاسعًا بين السوقين، فالسوق الخليجي مثلاً في المملكة العربية السعودية زاد الإقبال على عيادات التجميل بشكل كبير خلال هذه الفترة.

أطفال لما يتجاوزا الثامنة يعانون من حب الشباب

والنصيحة الأخيرة هو الترطيب المستمر لبشرة البشرة والعناية بها منذ الصغر، وذلك للحفاظ عليها.



## علينا استغلال كورونا والبحث عن مشاكل البشرة

■ هل هناك إقبال على تغذية ونظارة البشرة كما هو في السابق؟

نعم، هناك إقبال كبير وخصوصًا مع تطور الأجهزة في هذا المجال فهناك حاليًا طلب على «اكوابيور» والذي له فوائد للبشرة، فهو واحد من أحدث وأفضل التقنيات المنتشرة في مراكز التجميل حيث يقوم بتقشير وتنظيف البشرة بعمق ولطف، إذ يقوم على تقشير البشرة و يعمل على تنظيفه من الرؤوس السوداء، كما يعالج جفاف البشرة.

■ هل زاد الإقبال على الطب التجميلي في ظل انتشار جائحة الكورونا، وما هو الدافع وراء ذلك؟

زاد الإقبال ولكن في حدود توصيات الفريق الطبي وخصوصًا أن فترة طويلة توقفنا عن العمل وبعض الناس اعتادت على التجميل وقد ابتعدوا لفترة طويلة إلا أنهم عادوا مجددًا، إلا أن نسبة الإقبال على التجميل في مملكة البحرين لا يقارن بالسوق الخليجي، إذ إن هناك فرقًا شاسعًا بين السوقين، فالسوق الخليجي مثلاً في المملكة العربية السعودية زاد الإقبال على عيادات التجميل بشكل كبير خلال هذه الفترة.

## لكِ سيدتي أهم الخطوات المتبعة لنحت الجسم:

خطة تدريبية تتناسب مع الجسم وتشمل:

- 1 ■ تمارين الكارديو وهي التمارين الهوائية التي ترفع معدل نبض القلب وتساعد على حرق الدهون.
- تمارين المقاومة وهي التمارين التي تعتمد على وزن الجسم أو رفع الأثقال.
- الجمع بين الكارديو و المقاومة إذ إن تمارين الكارديو تساعد على حرق الدهون وتمارين المقاومة تساعدنا على بناء العضل وشد الجسم وتشكيله.
- تمارين الإطالة والمرونة إذ إنها تساعد على حرق الدهون وحمايتنا من الإصابات
- البدء في هذه التمارين بشكل تدريجي تجنبًا لوقوع الإصابات.

2 وضع خطة غذائية تتناسب مع احتياجنا من السعرات الحرارية، وذلك بوضع نظام غذائي مدروس متكامل للحصول على جسم صحي ومشدود.

4 الابتعاد عن الخرافات المنتشرة والمغلوطة بعالم التغذية والرياضة.

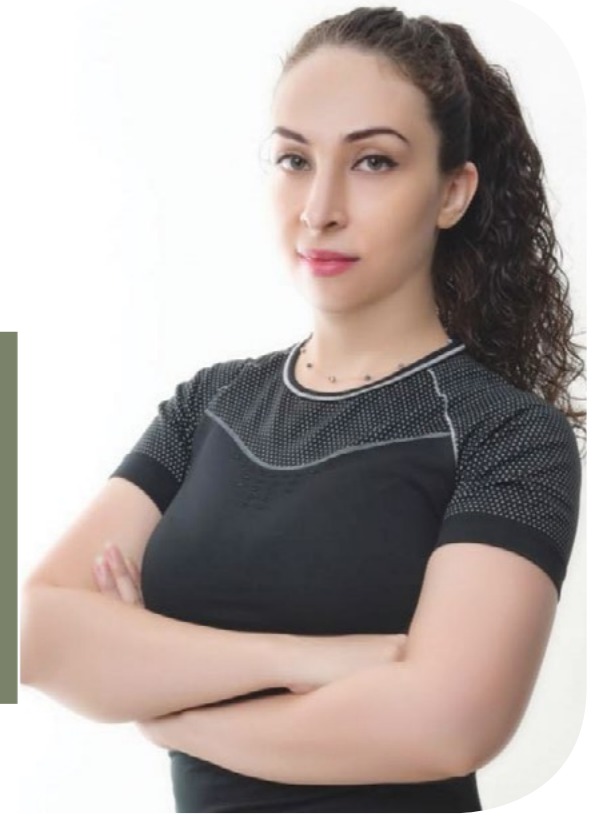
5 المتابعة مع مدرب معتمد يساعد للوصول للهدف.

3 ننصح السيدات بتثقيف أنفسهن والقراءة الدائمة عن الرياضة والتغذية من مصادر موثوقة.

وفي الختام، تعد الرياضة جدًّا مهمة في حياتنا وللأسف الفكرة الشائعة أن الرياضة هي فقط للتخفيف والتخسيس هي خاطئة، هي عامل مساعد على التخسيس وليست أساسية إنما العامل الأكبر في التخسيس هو عامل التغذية ولكن الرياضة فوائدها أكبر بكثير من مجرد إعطائنا جسدا جميلا ومنحوتًا ومن أكبر فوائد الرياضة هي الحفاظ على الصحة العامة وحمايتنا من الأمراض ورفع المناعة في الجسم كما أنها تعمل على رفع اللياقة البدنية التي تجعلنا أكثر نشاطًا، ولا تقتصر فوائد الرياضة على الناحية الجسدية فهي تحسن من الحالة النفسية أيضًا وتجعلنا سعداء وذلك بسبب إفراز هرمون الاندروفين والذي يفرز أثناء ممارسة الرياضة.

## لكِ سيدتي

خطوات لنحت الجسم مع  
المدربة هنادي سليم



المدربة

## هنادي سليم

يعمل الجسم بطريقة مدروسة ويمر بمراحل مختلفة خلال الخطة التدريبية الخاصة بالنحت، والأهم من ذلك أن الخطوات قد تختلف من شخص إلى آخر، إلا أنه للحصول على نتائج مرضية ولتسريع عملية النحت وتشكيل الجسم يجب أن نفهم أن التغذية جدا مهمة مع التمارين الرياضية المدروسة والتي تكون شاملة الكارديو والمقاومة. ولنحت الجسم يجب عليك أخذ احتياجاتك من الغذاء السليم ومع اتباع خطة تدريبية خاصة على أن لا تكون الخطة عشوائية، ومع الالتزام بالخطة ستحصلين على النتائج المطلوبة وفي مدة قصيرة.



وهناك 4 وضعيات تساعد على الحصول على جسم رشيق، وهي:

■ **Navasana** ويطلق عليها وضعية القارب، فهي تساعد على تقوية وشد البطن، والعمود الفقري وعضلات الورك.

■ **Utkatasana** الوضعية الثانية فهي وضعية ويطلق عليها وضعية الكرسي وهي تساعد على تقوية وشد عضلات الفخذ والساق.

■ **Phalakasana** الوضعية الثالثة فهي وضعية وتساعد على تقوية الذراع والمعصم وعضلات الكتف والجدع.

■ **Ardha Matsyendrasana** الوضعية الرابعة هي وضعية وهي الوضعية التي تساعد على تقوية وإطالة عضلات الورك والكتف والرقبة، كما أنها تساعد على تحفيز الهضم السليم مع تحسين الوعي بالوضعية والجسم وبث الطاقة في العمود الفقري.



## فاطمة المنصوري 4 وضعيات يوغا للحصول على جسم رشيق



المدرسة المختصة في الوعي البشري وعلوم اليوغا

تعمل اليوغا على دمج العقل والجسد ضمن وحدة واحدة، ويلجأ العديد إلى اليوغا لإنقاص الوزن، إذ إن أداء تمارين اليوغا يعزز من صحة الجسم ونفسيته أيضًا، وتعتبر من أهم الوسائل التي تساعد على التخلص من الوزن الزائد، إذ إنها ترفع من معدل حرق الجسم، كما أنه تزيد من نسبة العضلات في الجسم وتعزز عملية الأيض أيضًا.

اليوغا تزيد من نسبة العضلات في  
الجسم وتعزز من عملية الأيض

وفي هذا الصدد أكدت المدرسة المختصة في الوعي البشري وعلوم اليوغا وسفيرة أهداف التنمية المستدامة فاطمة المنصوري أن بعض وضعيات اليوغا تساهم في الحصول على جسم رشيق، إذ إن هناك عدة وضعيات عند استخدامها بشكل مستمر وبالتكرار فإنها تساعد على الحصول على جسم رشيق، مع ضرورة تكرار التنفس بشكل صحيح.

## اليوغا علاج إلى الضغوطات النفسية وتساهم في تفريغ الجسم من الشوائب

بالكميات المطلوبة، وذلك لأن اليوجا مرتبطة بالغذاء، كما أن هناك وضعيات تساهم في علاج أمراض الغدد الصماء والأمراض العضوية. ودعت المنصوري بدمج اليوغا في الحياة اليومية لتكون جزءًا من الروتين اليومي وذلك لأنها تعد علاجًا إلى الجانب النفسي والضغطات التي نواجهها في حياتنا اليومية، كما أنها تساعد على التخلص من الوزن الزائد.

ونصحت المنصوري باستغلال الأوضاع التي يمر بها العالم اليوم بسبب جائحة الكورونا، وخصوصًا الضغوط النفسية التي تولدت لدى الناس بسبب هذه الجائحة، وذلك بممارسة اليوغا الذي يولد الشعور بالامتنان في أقصى الظروف، مشيرة إلى ضرورة أن تمارس تمارين اليوغا بالشكل الصحيح مع مدربين متخصصين، خاصة إن اليوغا تعد برنامج علاجي متكامل.

وأكدت أن اليوغا أثبتت فعاليتها في علاج كثير من الأمراض المزمنة من خلال اللجوء لمعالج مؤهل.

وتضيف المنصوري بأن اليوغا تحافظ على صحة الأعضاء الداخلية لما تفعله من تدليك لها من خلال وضعيات من شأنها أن تساهم في شفاء هذه العضلات وتحسين تدفق الدم لهذه المنطقة من الجسم، لذلك اليوغا تؤثر بشكل مباشر على المفاصل والعظام والعمود الفقري وبشكل عميق يكون تأثيرها على الأعضاء الداخلية.

وذكرت بأن البعض قد يرمي وضعيات غريبة في اليوغا، إلا أن هذه الوضعيات هدفها الضغط على عضو معين في داخل الجسم، فهذا الضغط يعد بمثابة تدليك وتنشيط إلى بعض العضلات، إذ إن أن اليوغا تساهم في تفريغ الجسم من الشوائب، إذ إن من وجهة علوم اليوغا فإن الضغوط تتجمع في العمود الفقري، وعند ممارسة اليوغا فإنه يتم تحريك هذه الضغوط والإجهاد من العمود الفقري.

أما السموم فهي تتجمع في المفاصل، وهناك عدة وضعيات تساهم في التخلص من الألم الموجود في المفاصل، مع ضرورة شرب الماء





## د. صديقة حسين

### الوسواس القهري يصيب واحدًا من كل ألفي طفل ويافع

قالت استشارية طب نفسي الأطفال والبالغين والعلاقات الأسرية الدكتورة صديقة حسين: «إن نسبة الإصابة بالوسواس القهري في التوائم المتشابهة هي 75 % وغير المتشابهة 32 % ولكن لم يتم حتى الآن تحديد ما إذا كان لجينات معينة دور في الإصابة بهذا المرض».

وأضافت «إن الوسواس القهري هو اضطراب يتسم بوجود أفكار وسواسية وسلوكيات أو طقوس قهرية مصاحبة لمشاعر القلق، فهو مصنف عالميًا بأنه نوع من الاضطرابات النفسية المرتبطة بالقلق، يتميز هذا الاضطراب بحدوث قلق مزمن وتوتر مفرط في عدم وجود سبب واضح يثير ذلك القلق، وذلك بحسب التصنيف الدولي للأمراض».

وأوضحت أن المصابين بهذا المرض يشعرون بأن أعراضهم غير منطقية ولا يريدون التفكير فيها ويحاولون مقاومتها، إلا أنهم يفشلون في ذلك، وهذه المحاولات تزيد من احتدام المشكلة وتولد شعور بالقلق أكثر.

ولمعرفة المزيد عن الوسواس القهري، ذكرت لنا استشارية طب نفسي الأطفال والبالغين والعلاقات الأسرية الدكتورة صديقة حسين أسباب الإصابة في اللقاء التالي:

نسبة الإصابة بالوسواس القهري في التوائم  
المتشابهة هي 75 % وغير المتشابهة 32 %

### ترتفع معدلات الإصابة بالوسواس القهري في عائلات المصابين به 5 مرات

■ ما هي أكثر أنواع الوسواس شيوعًا؟  
نواجه حاليًا وجود وسواس التلوث هذا النوع بسبب التأثر بجائحة كورونا، والذي أصبح منتشرًا كثيرًا بسبب تأثر الناس بهذه الجائحة، كما أن هناك وسواس الشك ومواجهة صعوبة في تحمل عدم اليقين، إضافة إلى وسواس ترتيب الأشياء بشكل منظم ومتناسق.

وهناك وسواس الأذى وأفكار عدوانية أو مروعة حول فقدان السيطرة وإيذاء نفسك أو الآخرين، إضافة إلى إمكانية الإصابة بأفكار غير مرغوب فيها، بما في ذلك العنف أو الموضوعات الجنسية أو الدينية.

■ ما هو السبب في الإصابة بالوسواس القهري؟  
لا يزال سبب اضطراب الوسواس القهري غير مفهوم بالكامل، وتذكر النظريات الرئيسية احتمالية وجود العامل البيولوجي أو الحيوي، إذ إنه قد يكون نتيجة لحدوث تغيرات في كيمياء الجسم الطبيعية فمن الثابت أن هناك اضطرابًا في جهاز السيروتونين في الدماغ.

وتلعب العوامل الوراثية سببًا في الإصابة، إذ ترتفع معدلات المرض في عائلات المصابين به 5 مرات، ونسبة الحدوث في التوائم المتشابهة هي 75 % وغير المتشابهة 32 % ولكن لم يتم حتى الآن تحديد ما إذا كان لجينات معينة دور في الإصابة بهذا المرض.

كما أن هناك عامل التعلم إذ يمكن تعلم مخاوف الوسواس والسلوكيات القهرية من مشاهدة أفراد الأسرة أو يمكن تعلمها تدريجيًا بمرور الوقت.



## لحياة صحية باقعة الفحص الشامل Healthy Life Full Body Check-up Package

الآن  
15 د.ب.  
فقط  
BD 15/-  
Only

80 40 80 80

مستشفى الهلال و المراكز الطبية  
AL-HILAL HOSPITAL & MEDICAL CENTERS  
AL HILAL MUHARRAQ | MANAMA | RIFFA | SALMABAD | ASKAR

Muharrraq: 1734 4700, Manama: 1782 4444, Riffa : 1749 5555, Salmabad: 1617 1111, Askar: 1617 1122

### Vitamin Profile

Vitamin D  
Vitamin B12

### Liver Profile

Alanine Aminotransferase (ALT)  
Aspartate Aminotransferase (AST)  
Gamma Glutamyl Transferase (GGT)  
Alkaline Phosphatase  
Bilirubin - Total  
Bilirubin - Indirect  
Bilirubin - Direct  
Total Protein  
Albumin  
Globulin  
Albumin / Globulin Ratio

### Renal Function Profile

Blood Urea Nitrogen (BUN)  
Serum Creatinine  
EST. Glomerular Filtration Rate (eGFR)  
Uric Acid  
Calcium

### Electrolyte Profile

Sodium  
Potassium  
Chloride

### Lipid Profile

Total Cholesterol  
Triglycerides - (TG)  
High Density Lipoprotein (HDL)  
Low Density Lipoprotein (LDL)  
VLDL  
Cholesterol / LDL Ratio  
HDL / LDL Ratio

### Thyroid Profile

TSH

### Haematology Profile

Complete Blood Count (CBC)  
Haemoglobin

### Diabetics Profile

HBA1C  
Fasting Blood Sugar

### Iron Deficiency Profile

Serum Iron

### Others

LDH

### الفيتامينات

فيتامين د  
فيتامين ب ١٢

### وظائف الكبد

الزيم الكبد ١  
الزيم الكبد ٢  
الزيم ناقلة الببتايد  
الفوسفاتاز القلوية  
الصفراء الكلي  
الصفراء غير المباشرة  
الصفراء المباشرة  
البروتينات  
الزلال  
جلوبيولين  
نسبة الزلال

### وظائف الكلى

البولينا  
كرياتينين  
معدل الترشيح في الكلى  
حمض البوليك  
الكالسيوم

### الأملاح (Electrolytes)

صوديوم  
بوتاسيوم  
كلورايد

### الدهون

الكوليسترول  
الدهون الثلاثية  
الكوليسترول النافع  
الكوليسترول الضار  
بروتينات ذات الكثافة المنخفضة  
نسبة الكوليسترول / الكوليسترول الضار  
نسبة الكوليسترول النافع / الكوليسترول الضار

### هرمونات الغدة الدرقية

الهرمون الثلاثي للغدة

### الملف الشخصي لأمراض الدم

تعداد الدم الكامل (CBC)  
الهيموغلوبين

### السكر

السكر التراكمي  
سكر الصائم

### فقر الدم

الحديد

### أخرى

نازعة هيدروجين اللاكتات



مقاومة الأفكار يزيد  
من شعور المريض  
بالقلق

■ ما هي المشاكل المصاحبة إلى المرض؟  
يمكن أن يصاب المصاب بالوسواس بمشكلات صحية، مثل التهاب الجلد التماسي الناتج عن غسل اليدين المتكرر، كما أنه قد يصاب أنه قد يصاب بتدني جودة الحياة بشكل عام، وذلك لوجود صعوبة في الذهاب إلى العمل أو المدرسة أو المشاركة في الأنشطة الاجتماعية، واضطراب في العلاقات الأسرية وفي العمل.  
كما أن في بعض الحالات توجه وجود مشكلة في تكرار أداء الشعائر والطقوس بشكل مفرط، وفي الأخير قد تتشكل الأفكار والسلوكيات الانتحارية لدى المريض؟

■ هل أترنت جائحة كورونا على الأطفال؟  
إن بقاء الأطفال في المنزل واضطرابهم إلى الدراسة عن بعد والبقاء في البيت طيلة اليوم، هذا أدى إلى أن تكون أعراض الوسواس القهري أكثر شدة من السابق، لأن الطفل لا يخرج إلى اللعب والتفاعل مع زملائه وأصدقائه، أو القيام بأشياء طبيعية تنسيه الهواجس غير المبررة، لذلك ننصح بأهمية أخذ اللقاح والدراسة في المدرسة، إضافة إلى الإسراع بزيارة الطبيب النفسي إذا وجد أي تغيير في سلوك الطفل.

■ كيف يتم تشخيص المريض؟  
هناك خطوات تساعد في تشخيص اضطراب الوسواس القهري الفحص النفسي. إذ يمكن اللجوء إلى الاختبارات النفسية التي يتعرف خلالها الطبيب على أفكار المريض، والسلوكيات التي يمارسها، والضغوط التي يمر بها، والأعراض التي تظهر عليه، للتمكن من تحديد نوع الاضطراب، كما يتم إجراء الفحص البدني والاختبارات المعملية. كما يتم إجراء بعض التحاليل المعملية لاستبعاد المشاكل الأخرى التي قد تسبب أعراض الوسواس القهري وللتحقق من عدم وجود أي مضاعفات ذات صلة.  
وبعد التأكد من الإصابة بالوسواس القهري يتم اللجوء إلى العلاج وهناك نوعان من العلاجات الفعالة للوسواس القهر، وعادة يتم الدمج بينهما للمساعدة في الحصول على أفضل النتائج في أقصر وقت، إذ إن هناك العلاج الدوائي بواسطة مثبطات إعادة امتصاص السيروتونين، والنوع الثاني هو علاج السلوكي المعرفي.

■ هل من الممكن أن يصاب الأطفال في سن مبكر بالوسواس القهري؟  
نعم، يمكن ذلك إذ تشير بيانات الصحة في الولايات المتحدة إلى أن الوسواس القهري يصيب واحدا من كل ألفي طفل ويافع وهذه النسبة مماثلة لإصابات داء السكري في هذا العمر، كما أن هناك أبحاثا تدعي بأن اضطراب الوسواس القهري قد تطوّر لدى أطفال معينين بعد الإصابة بالتهاب الحنجرة (الحلق)، الناجم عن الجراثيم العقدية في الحنجرة. لكن الآراء انقسمت حول مصداقية هذه الأبحاث ومن الواجب تدعيمها بالمزيد من الدلائل حتى يتم الإقرار بأن الجرثومة العقدية في الحنجرة يمكن أن تسبب فعلا اضطراب الوسواس القهري.



## زينب أحمد جاسم

### الجانب الآخر لتأهيل المصابين بالتوحد

يمر تدريب المشخصين باضطراب طيف التوحد بمراحل مختلفة بين المد والجزر، فذلك يعتمد على درجة التوحد وما إذا كان مصاحبًا له إعاقة أخرى، ويعتبر أخصائي التربية الخاصة هو الركيزة الأساسية التي يقوم عليه نجاح أي مركز تربية خاصة.

يمر تدريب المشخصين باضطراب طيف التوحد بمراحل مختلفة بين المد والجزر، فذلك يعتمد على درجة التوحد وما إذا كان مصاحبًا له إعاقة أخرى، ويعتبر أخصائي التربية الخاصة هو الركيزة الأساسية التي يقوم عليه نجاح أي مركز تربية خاصة.

فإذا ما أردنا التحدث عن الصعوبات التي يمر بها الأخصائي من اليوم الأول لدخول الطفل باب المركز، فإنها في الأغلب هي نكران الأهل لحالة الطفل، أما أثناء فترة التدريب فإن أولها عدم التواصل البصري، وذلك يحتاج لوقت طويل وتعاون بين الأهل والأخصائي، حيث إن مهارة التواصل البصري هي المفتاح الأول وعدم إتقانها يؤدي إلى تأخر أغلب المهارات، وهي تأتي قبل حتى الجلسة الصحيحة على الكرسي، حيث يمكن تدريب الطفل في مكان يرتاح له حتى لو كان في الصالة الرياضية أو الحديقة، وفي مرحلة التدريب على الجلوس والهدوء خصوصًا مع الأطفال ممن اضطراب طيف التوحد ويعانون من فرط الحركة ونقص الانتباه، قد يستغرق الأخصائي وقتًا طويلًا للعب مع الطفل حتى يتسنى له إكسابه المهارة، وقبل ذلك أن يتقبل الأخصائي ومعزاته.

أضف إلى ذلك إصرار الأهالي على تدريب أطفالهم على خطة معينة تتطابق مع أهوائهم، ولكن قد لا تتناسب مع حالة الطفل، مما يؤدي إلى عدم تطوره، وقد يطلبون المستحيل ظنًا منهم أن الأخصائي يملك تعويذات أو عصا «هاري بوتر» كي يصبح ابنهم طبيعيًا بين ليلة وضحاها.

أيضًا زيادة عدد الحالات التي يتعامل معها الأخصائي في الصف الواحد أو عدم تقسيم الأطفال حسب الحالات المقاربة، مما يشتت الجهد المبذول وعدم إعطاء التوحد حقه في التدريب.

كما أن القيام بسلوكيات عنيفة كالضرب والركل والعض أو غيرها، فإنه يجب البحث عن السبب وراء ذلك، ففي حال كان التوحد غير ناطق فإنه يواجه صعوبة في التعبير عن رغباته، فيمكن مساعدته في استخدام الصور التعبيرية (PECS system).

ومرورا بالسلوكيات الجنسية والتي قد تطرأ على الطفل حتى قبل سن البلوغ، والتي قد يرفضها أولياء الأمور رافضين معها التدخل الدوائي، فقد يواجه الأخصائي بعض حركات التحرش والتي قد قام بتقليدها من والديه.

وبعد كل ذلك فبعض الخطط العلاجية لا تكون فعالة، فالأخصائيون يتحملون الكثير من المشقة، وقد يتعرضون للخطر من السلوكيات، أو بعض الحالات التي يصاحبها الصرع.

وفي الختام نتمنى وجود يوم عالمي يخصص لأخصائي التربية الخاصة تقديرًا لجهوده.



أخصائي التربية يتحمل  
المشقة ويتعرض للخطر  
بسبب بعض السلوكيات

إعداد: حسن فضل



## حمود عبد الله: يخط كتابه عودتي للحياة وينتصر على وحشية السرطان

حمود عبدالله شاب بحريني ملهم وأحد محاربي السرطان والناجين منه، وثق تجربته مع سرطان البلعوم في رواية عودتي للحياة. تجربة فريدة حيث

يجسد فيها كيف انتصر على وحشية المرض متسلخًا بالصبر والأمل والإيمان بالله سبحانه وتعالى.

تجربته تضح طاقة هائلة من الإيجابية لكل مرضى السرطان وترسم لهم خارطة الطريق لتجاوز المحنة. حرصت «صحتنا» على لقاء حمود عبد الله كنموذج يحتذى به في مواجهة وحشية المرض، وفي ما يلي نص اللقاء:

■ كيف كانت حياتك قبل الإصابة بالسرطان؟  
حياتي قبل الإصابة بالسرطان كانت مليئة بالأنشطة الثقافية والتطوعية وبالإضافة إلى ذلك أنا شخص رياضي وأمارس الرياضة بشكل دوري وكنت أخطط أن أتطور من الناحية العلمية وأمني سيرتي الذاتية بالشهادات الاحترافية في مجال تخصصي.

■ متى أصبت بالمرض وكيف تم تشخيصه وما هو نوعه؟  
أصبت بالمرض بعد عودتي من شهر العسل وكنت تائهًا بين المستشفيات لمدة ستة شهور، والتشخيص لم يكن واضحًا، واضطرت للسفر للبحث عن تشخيص للمرض.

■ كيف تلقيت خبر الإصابة؟ وماذا تبادر إلى ذهنك في البداية؟  
كان تلقي الخبر صدمة، وهو شعور طبيعي لأي إنسان يتلقى خبر إصابته بمرض مثل هذا المرض، لأننا نملك مخزونًا ثقافيًا سلبيًا نحو السرطان. كنا نسمع عنه ولكن عندما أصبت به كنت بين مجموعة أفكار متداخلة بين السلبية والإيجابية وقد كانت سلبية معظمها. كنت أنظر إلى زوجتي كون كنا تزوجنا حديثًا وتبادرت أسئلة فكيف ستكون حياتنا من ناحية الوظيفة والأهل وأمنياتي وتطلعاتي؟

■ كيف استقبل الأهل خبر الإصابة؟ وما هي خيارات العلاج المطروحة كونه كان متقدمًا؟  
كان الخبر صعبًا على الأهل كون المرض كان متقدمًا، ولقد كانت خيارات العلاج محدودة، وكان علي بدء خطة العلاج في أسرع وقت.

■ كيف كانت ظروف العلاج؟  
بحكم انتشار المرض حيث كان في المرحلة الرابعة والأدوية التي كانت تعطى لي للعلاج قوية في محاولة لكبح المرض والآثار الجانبية كانت صعبة وجديدة علي، كنتيجة كنت دائمًا أستعين بالله رب العالمين عز وجل أولاً وأخيراً، ودائمًا كنت أدعي ربي أن يقويني ويصبرني ويعينني على تجاوز هذه المرحلة، وهو نعم المولى ونعم المعين.

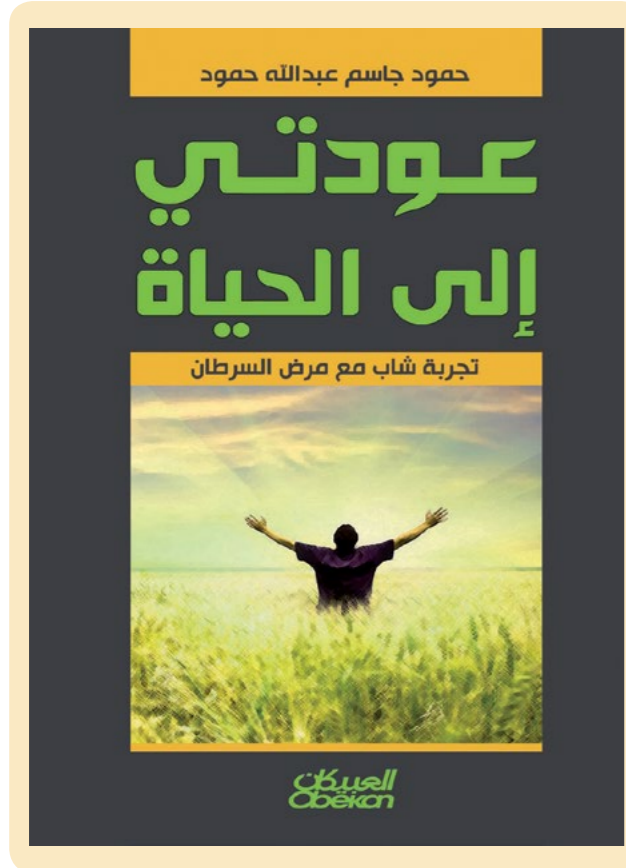
■ كيف أثر السرطان على حياتك الأسرية والاجتماعية؟  
إن السرطان أثر الحمد لله على حياتي الأسرية بالإيجاب وقربني من الناس وصارت علاقتنا أقرب كأسرة ولله الحمد وهذا من إيجابيات المرض.

■ كيف هي حياتك بعد التشافي؟  
بعد التشافي من السرطان شعرت بأمانة بضرورة مساعدة المجتمع والمصابين بالسرطان، فعند سماعي عن شخص بأنه أصيب بالسرطان دائمًا أحرص أن أساعده وأعينه على اتخاذ الإجراءات الصحيحة، حتى يتجاوز هذه المرحلة من حياته، لأن من أهم الأمور التشخيص الصحيح للمرض، حتى يتم علاجه بالطريقة الصحيحة ويتشافي منه بإذن الله، لأن معظم الحالات اليوم يكون التشخيص خاطئًا ويؤدي إلى أسباب لا يحمد عقباه.

■ ماذا أخذ منك السرطان وماذا أضاف لك؟  
السرطان أخذ مني بعض الأمور، كأثار جانبية من الأدوية والعلاج؛ ولكن أضاف لي الكثير، فاليوم أنظر للحياة بأكثر جدية، وأنظر للتحديات على أنها ظروف مؤقتة وستتجاوزها بإذن الله، لأننا نتجاوزنا الكثير والأمور الصغيرة لن تؤثر إن شاء الله في حياتنا، هذا ما جعلني إنسانًا أكثر طموحًا ومثابرةً واجتهادًا وهذا انعكس على حياتي بالإيجابية.

■ هل تشعر بخوف وقلق عودته مجددًا؟  
الحمد لله ليس عندي خوف وقلق وهاجس عودة السرطان مجددًا، فدائمًا كمسلمين نحن نؤمن بالقضاء والقدر خيره وشره، فإن البلاء فيه خير للمؤمن، وفيه تكفير الذنوب والسيئات، فإذا رب العالمين أحب عبده ابتلاه.

■ ما هي رسالتك لمرضى السرطان وللعالم؟  
رسالتي لمحاربي السرطان بأن هذه مرحلة من مراحل الدنيا وستتجاوزونها بإذن الله، وستكون في طي الذكريات، أولاً وأخيراً استعينوا بالله عز وجل، فالصبر وقوة الإيمان هما أقوى معين للتحمل، والتجمل. في هذه المرحلة علينا اتباع إرشادات ونصائح الأطباء ونتجنب نصائح البحث



في الإنترنت ونصائح الناس غير المتخصصة، فالأطباء هم أهل الاختصاص وهم من يرشدونا للعلاج الصحيح، وهذا أمر جدًا مهم، ورسالتي لأسر أصحاب السرطان أن يكونوا قريبين منهم، ويتعدوا عن السلبية لأن المريض عندما يشعر بأنه من يعيش معهم أقوى فهو يشعر بالقوة أيضاً.

■ هل شعرت بلحظات ضعف في مسيرتك وكيف تغلبت على هذا الشعور وتجاوزته؟  
نعم، شعرت بحالة ضعف في مشوار محاربة السرطان والعلاج منه، كنت دائمًا أتغلب عليه بالإيمان وحسن ظن بالله أنه سيسيفيني إن شاء الله في أقرب فرصة. وبخصوص البلاء فأشد الناس بلاءً هم الأنبياء ثم الذين يلونهم ثم الذين يلونهم. هي محنة ولكن كل شخص يحاول أن يسعى أن ينجح في هذه المحنة الإلهية، وأن ينجح في هذا الامتحان كوننا نحرص أن ننجح في الامتحانات الدنيوية لأهداف أخروية، فدائمًا نستعين بالله عز وجل أولاً وأخيراً في تجاوز اللحظات الصعبة والحمد لله تمكنا من تجاوزها.



استشاري طب وجراحة العيون

## د. بشار خوري

### يجيب عن أسئلتكم

■ ما هي أسباب الحول عند الأطفال، وهل يمكن علاجه؟  
أسباب الحول عند الأطفال إما أن تكون أسبابه ولادية خلقية أو أن تكون مكتسبة بعد الولادة، هناك أسباب ولادية والتي قد تكون وراثية أو خلقية وهي عادة تعالج بالجراحة، ويجب أن تكون الجراحة في وقت مبكر من حياة الطفل قبل اكتمال تطور النظر عند الأطفال، فقد يغدو الوقت متأخراً للاستفادة من العمل الجراحي لذلك يجب مراجعة الطبيب فور ملاحظة الحول عند الطفل وعدم انتظار الانتهاء من سن المدرسة والاعتقاد أن الطفل صغير ولا يمكن إجراء عمل جراحي له إلا بعد أن يكبر، رغم أن بعض الحالات تحتل عدم إجراء عمل جراحي كما لو كان الحول متقطعاً ولا يحدث كثيراً في النهار.  
أما الحول الذي يظهر متأخراً بعد اكتمال نضج البصر عند الأطفال قد يكون بسبب ضعف النظر فيكون العلاج عبارة عن لبس النظارة ويجب أن لا نحرم الطفل من فرصة العلاج لأن الطفل بحاجة إلى هذه النظارة في أبكر وقت ممكن لتصحيح النظر، خصوصاً أن البعض يعتقد أن الطفل صغير جداً ولا يفضلون لبس النظارة ويبقى للطبيب تقدير سبب الحول فقد يكون السبب مشتركاً ومعقداً، فالحول عند الأطفال يحتاج إلى طبيب أخصائي وذلك لتقدير الحالة كما يحتاج متابعة متعددة لمتابعة تطور الحالة وتحسنها ويعود ذلك لتقدير الطبيب المختص.

يحل استشاري طب وجراحة العيون الدكتور بشار خوري ضيفاً على زاوية «أسأل طبيب» في مستشفى رويال البحرين، حيث يجيب على التساؤلات الموجه له.  
الدكتور بشار خوري له خبرة في أمراض العيون العامة وعيون الأطفال وتصحيح النظر وعمليات تجميل العيون، وتأثير مرض السكر على العيون وارتفاع ضغط العين.  
وفيما يلي نستعرض مجموعة من أبرز الأسئلة وإجاباتها.

## أشعة المايكرويف سبب إصابة بالمياه البيضاء



والعلاج يكون علاج جراحي بإزالة العدسة المتكتفة وزرع عدسة صناعية شفافة وقادرة على تركيز الضوء على الشبكية وقد حدث تطور سريع، إذ يمكن الآن زرع عدسة متعددة البؤر تصلح للرؤية القريبة والبعيدة، إضافة إلى أن هناك تطورا في طريقة العمل الجراحي، إذ أصبحت العدسة ملفوفة ويمكن إدخالها للعين من جرح صغير لا يتعدى 3 ملمترات لتفتح داخل العين وتقوم العدسة بعملها الطبيعي وهذا الجرح لا يحتاج إلى خياطة ويتم الإغلاق تلقائي بدون الحاجة إلى خياطة.

وفي السابق كان يعتقد أن اكتمال المياه البيضاء شرط لنجاح العملية ولكن بوجود الأجهزة الحديثة لا يشترط أن تكون مكتملة إذ إنه بحسب حاجة المريض ومدى الإزعاج الذي يعاني منه المريض يمكن للطبيب أن يتدخل قبل اكتمال المياه البيضاء في العين.

■ متى يمكن اللجوء إلى عملية تصحيح النظر؟

فكيف يمكن علاجه؟  
تقوم المياه البيضاء في العين بتصوير المحيط كما تقوم بها الكاميرا، إذ إن داخل العين عدسة تقوم بكسر الضوء وتركيزه على الشبكية، هذه العدسة قد تصاب بالعتمة أو كثافات تعيق دخول الضوء للعين وقد تعيق النظر وهذه الكثافة تسمى المياه البيضاء الذي يحجب النظر فتصبح العدسة قاتمة وتميل للون الأبيض، وهناك أسباب كثيرة للإصابة به أهمها التقدم في العمر، والتعرض إلى الأشعة فوق بنفسجية ففي البلدان المشمسة نسبة الإصابة بالمياه البيضاء أكثر من باقي البلدان.

والسبب الأخرى وهي أشعة المايكرويف والتي يجهلها العديد فأشعة المايكرويف تؤثر على العين وتؤدي إلى الإصابة بالمياه البيضاء، لذا ننصح عند وضع الطعام يجب أن نبقي بعيدًا، وعند إطفائه نراقب الطعام لفترة بسيطة قبل فتح المايكرويف.

■ بسبب جائحة كورونا أصبح الأطفال والكبار يقضون معظم وقتهم أمام شاشات الأجهزة الإلكترونية، فما هو تأثير هذه الأجهزة على العين، وما هي النصائح التي يمكن تقديمها؟

بعد تطور الأجهزة الإلكترونية السريع وأجهزة الاتصال والهواتف المحمولة التي أصبحت مجالا للتسلية والترفيه عند الكبار والصغار، وبدأ التعلق الأطفال بالألعاب الإلكترونية وزاد بشكل كبير واستغلت الشركات المصنعة للألعاب لتحقيق الأرباح ومع قدوم العام 2020 والتزام الناس بالمنازل وأصبح العمل واللقاء والمدرسة كله على الشاشات الإلكترونية وبسبب والمتابعة المستمرة زاد إرهاق العين وزاد مستوى التركيز وتعرض العين للعوامل الخارجية والتكيف والجفاف، فأصبحت العين مضطربة أن تبقى مفتوحة لفترات طويلة لتتابع العمل والدراسة والتسلية، فالعامل أصبح متصلا بالانترنت طول النهار وجاهزا للعمل وهذا ما زاد من إرهاق العيون.

وينصح أيضا بالتسلية بأساليب مختلفة بعيدًا عن الشاشات كاللعب في الحدائق والتفاعل المباشر مع الناس الموجودين في المنزل لتقليل من استخدام هذه الشاشات، كما ننصح بمراجعة الطبيب عند الشعور عدم تمييز الأرقام أو وضوح الألوان أو عدم الرؤية بشكل واضح.

■ بعد الماء الأبيض من أكثر الأمراض شيوعًا

لترات كافية، مع ضرورة أخذ فترات استراحة أثناء العمل وعدم استعمال هذه الفترات لمشاهدة البرامج التلفزيونية أو متابعة برامج التواصل الاجتماعي. وننصح بإراحة العين بين كل 20 دقيقة إذ تحتاج العين إلى دقائق من الراحة إما بغلق العين أو النظر لمكان بعيد، وذلك لتجنب جفاف العين الذي ينتج عن مشاهدة هذه الشاشات لفترات طويلة حيث تتعرض العين للهواء الخارجي وتضطر للبقاء مفتوحة فيحدث الجفاف ويتبخر الدمع، لذا ننصح استعمال قطرات ترطيب العين بمختلف أنواعها أثناء العمل على الأجهزة لأن الجفاف يؤدي القرنية وسطح العين ويسبب تشوش في النظر والرؤية. كما ننصح استعمال الشاشات الكبيرة والبعيدة فهي الأفضل من الصغيرة والقريبة فاستعمال التلفاز الكبير أفضل من الهاتف الصغير والقريب للعين.

وينصح أيضا بالتسلية بأساليب مختلفة بعيدًا عن الشاشات كاللعب في الحدائق والتفاعل المباشر مع الناس الموجودين في المنزل لتقليل من استخدام هذه الشاشات، كما ننصح بمراجعة الطبيب عند الشعور عدم تمييز الأرقام أو وضوح الألوان أو عدم الرؤية بشكل واضح.

■ بعد الماء الأبيض من أكثر الأمراض شيوعًا

## قضاء وقت طويل أمام الشاشات الإلكترونية يؤدي إلى جفاف العين

■ ما هو جفاف العين وكيف يمكن علاجه؟  
جفاف العين من الأمراض الشائعة في منطقتنا وله أسباب كثيرة وعلاجات كثيرة أبسط الأسباب الجلوس لفترة طويلة أمام الشاشات الإلكترونية، حيث يؤدي التركيز المتواصل وتعرض العين إلى الهواء الخارجي لتبخر الدمع وجفاف العين وهذا يحدث خلال الرحلات الجوية أيضا ويعالج بقطرات مرطبة متوافرة في الصيدليات ولا تحتاج لوصفة طبية.

أما الحالات الشديدة فتكون نتيجة أمراض معينة في العيون ومنها التهاب حواف الأجناف وهو الشائع جدا في منطقتنا، إذ إنه يسبب ضياع طبقة من طبقات الدمع وهو ما يسبب تبخر الدمع بشكل سريع وعدم بقاءه على العين مما يسبب الجفاف، وهذا ما لا يعلمه البعض حيث إن هذه الإصابة لا تتحسن بالقطرات المتوافرة في الصيدليات وتوجد العديد من العلاجات الدوائية وبالأجهزة الطبية التي يقرها الطبيب بعد فحص العين بشكل دقيق، أحد هذه العلاجات التي تعالج الحالات الشديدة هي إدخال سدادات سلكونية داخل مجرة الدمع لإغلاق مجرى الدمع الذي يصرف الدموع من العين والأنف فيتراكم الدمع في العين وتترطب العين بشكل طبيعي، وهذه السدادات آمنة جدا ويتم وضعها وإزالتها في العيادة.

كما توجد أجهزة حرارية تعالج هذه المشكلة ولكن يبقى خيار العلاج بعد تشخيص المشكلة من قبل الطبيب.

ويسبب استعمال العدسات اللاصقة أيضا جفاف العين ومن يستعملها يجب أن يستعمل قطرات الترطيب أثناء استعمال العدسة ليحافظ على رطوبة العين، لأن العدسة تسبب نقصا في حساسية القرنية والذي يؤدي إلى نقص إفراز الدمع وهذا ما يؤدي إلى الجفاف.

يجب مراجعة الطبيب إذ استمر الجفاف، إذ إنه قد يؤدي إلى التهاب القرنية وحدوث كثافات في القرنية.



## عملية تصحيح النظر لا تصلح إلى الأطفال قبل ثبات النظر بشكل كامل

■ هل يؤثر ارتفاع ضغط الدم على العيون؟  
عمليات تصحيح النظر أصبحت دارجة بشكل كبير وقد حدث تقدم كبير في آلية عمل أجهزة تصحيح النظر فغدت أكثر أمانا ودقة، وأصبحت تعتمد بشكل كبير على تقدم الأجهزة الإلكترونية الطبية.

لكن يجب أن نعرف هل تصلح هذه للجميع ومتى يجب الامتناع هذه العملية، فهذه العملية لا تصلح إلى الأطفال قبل ثبات النظر بشكل كامل، كما لا أنصح القيام بها قبل ثبات النظر لمدة سنتين، إذ يجب مراقبة أرقام النظارة لمدة سنتين، وذلك لضمان عدم تغييره في المستقبل، كما يجب دراسة سماكة القرنيين قبل العملية للتأكد بأن العملية ستكون ناجحة.

كما يجب المتابعة مع الطبيب المختص وفي حال حدثت أذية في العين بسبب الضغط، وهناك العديد من الخيارات التي نلجأ لها في العلاج بحسب مكان الإصابة وشدتها.

وليس ارتفاع ضغط الدم هو الوحيد المؤثر على العين، فمرض السكري يؤثر على الشبكية، لذا ننصح مريض السكري بمراقبة الشبكية مرة في السنة عند طبيب العيون.

## كيف يمكن بناء مدن قادرة على الصمود في مواجهة الأوبئة؟

نشر المقدم الطبيب مناف القحطاني استشاري الأمراض المعدية بالمستشفى العسكري عضو الفريق الوطني للتصدي لفيروس كورونا (كوفيد 19) على «تويتر» عن دور تصميم المباني في نقل الأمراض، وكيف يمكن أن نبني مدينة قادرة على الصمود في مواجهة الأوبئة؟ ودعا القحطاني إلى أهمية أن تكون المدن أكثر قدرة على اتخاذ الإجراءات العاجلة لمواجهة الأزمات، وذلك عبر إقامة مراكز صحية ومساكن مؤقتة بسهولة ويسر، وتخصيص مساحات في المدن لهذا الغرض. وأكد أن المساحات الخضراء تساهم في تحسين الصحة البدنية والنفسية للسكان أثناء الجائحة.

وأوضح أنه في حال كان المبنى لا يحتوي على نظام تهوية فعال، فيجب استخدام منظفات الهواء المحمولة مع مرشحات الجسيمات الدقيقة لتنظيف الهواء الداخلي، إذ كلما زادت نسبة الهواء النقي، قلت خطورة إعادة نشر الفيروس داخل المكان، مع ضرورة فتح النوافذ لتحسين دوران الهواء وفتح الستائر لנفاذ ضوء النهار الطبيعي.



القحطاني



رئيس المجلس الأعلى للصحة

## يفتتح المركز الطبي لمتابعة الحالات القائمة في مركز البحرين الدولي للمعارض

تنفيذاً لقرارات اللجنة التنسيقية وفي إطار الجهود الوطنية المبذولة للتصدي لفيروس كورونا (كوفيد-19)، افتتح معالي الفريق طبيب الشيخ محمد بن عبدالله آل خليفة، رئيس المجلس الأعلى للصحة رئيس الفريق الوطني الطبي للتصدي لفيروس كورونا (كوفيد-19) المركز الطبي المخصص لمعالجة الحالات القائمة الخفيفة والمتوسطة ومتابعتها، والكائن في مركز البحرين الدولي للمعارض والمؤتمرات، وذلك بحضور أعضاء الفريق الوطني الطبي وعدد من كبار المسؤولين في القطاع الصحي.

وقد تم تجهيز المركز الطبي بكافة التجهيزات الطبية اللازمة لمعالجة ومتابعة الحالات القائمة الخاضعة للعزل المنزلي عند ظهور أعراض تتفاوت بين البسيطة والمتوسطة الشدة من خلال تخصيص عيادات تديرها طواقم طبية مؤهلة وتوفير أسرة خاصة للحالات التي تحتاج إقامة قصيرة، ويتألف المركز من قسم للعيادات الخارجية وقسم للإقامة القصيرة كما تم تجهيز غرف خاصة لتقديم خدمات ترفيهية عاجلة تحت إشراف الفريق الوطني الطبي.

ويشتمل المركز على 8 محطات للتصنيف المبدئي و8 للتسجيل و6 للتمريض و16 عيادة طبية و7 غرف معالجة و7 غرف للمتابعة ومحطات لمنح مواعيد للمتابعة، كما توجد أجهزة للأشعة ومحطات لتسجيل الإقامة القصيرة للحالات التي تحتاج إلى الملاحظة حيث تم تخصيص ما يتجاوز 80 سريراً للمتابعة والملاحظة.

وشُيّد المركز في فترة قياسية استغرقت خمسة أيام عمل على مدار الساعة، وتم تزويده بسيارتي إسعاف لتحويل الحالات الطارئة التي يتطلب نقلها إلى المستشفيات والعناية المركزة، وقد تم إسناد مهمة متابعة الحالات القائمة في المركز إلى طاقم طبي متكامل وطواقم مختصة في الرعاية الأولية والثانوية، وطواقم ترفيهية، وعدد من الإداريين والفنيين.



## فائدة جديدة لمكملات زيت السمك

توصلت دراسة طبية حديثة إلى فائدة جديدة تضاف لقائمة منافع مكملات زيت السمك، إذ إنها تساعد في مكافحة الاكتئاب، والتقليل من أعراضه. ووفق دراسة أجراها مستشفى كينغز كوليدج لندن، فإن أحماض «أوميغا 3» الدهنية، ذات التأثيرات المضادة للالتهابات والمفيدة لصحة القلب، تعمل على تحسين الحالة المزاجية، وتخفف من أعراض الاكتئاب.

ونقلت وكالة «يو بي أي» للأخبار عن المؤلفة الرئيسية للدراسة وعالمة الأعصاب في كينغز كوليدج لندن، أليساندرا بورسيني، قولها: «سلطت دراستنا الضوء على الآليات التي تقوم بموجها أحماض أوميغا 3 بمواجهة الاكتئاب، الأمر الذي سيساعدنا في المستقبل على تطوير علاجات لهذا الاضطراب المزاجي». وخلال الدراسة التي شملت مصابين باكتئاب حاد، أعطي هؤلاء جرعة من أحماض أوميغا 3 غير المشبعة، لمدة 12 أسبوعاً، وتمّ قياس أعراض الاضطراب قبل وبعد التجربة.



## لإنقاص وزنك

وحرق السعرات الحرارية.. عليك بالحمام الساخن

أكدت دراسة بريطانية حديثة أن الحمام الساخن يمكن أن يساعد بحرق السعرات الحرارية وإنقاص الوزن. وقال خبير التغذية مايكل موسلي، المشارك في دراسة بجامعة لوبورو في إنجلترا، إن المشاركين في التجربة استلقوا لمدة ساعة في حوض استحمام ساخن مجهز بأجهزة لقياس عدد السعرات الحرارية المحروقة. وتبين في نتيجة التجربة أن موسلي أحرق 240 سعرة حرارية؛ أي ما يعادل نزهة بخطوات سريعة خلال 30 دقيقة. وفق ما نقلته صحيفة «ديلي إكسبريس» البريطانية.

## التحذير من تأثير الارتفاع السريع في النفايات الإلكترونية على صحة ملايين الأطفال

أفادت منظمة الصحة العالمية في تقرير غير مسبوق أصدرته حديثاً بعنوان: الأطفال ومكبات النفايات الرقمية أن ثمة حاجة ماسة إلى اتخاذ إجراءات فعالة وملزمة لحماية ملايين الأطفال والمراهقين والنساء الحوامل في جميع أنحاء العالم الذين تتهدد الأخطار صحتهم بسبب المعالجة غير النظامية للأجهزة الكهربائية أو الإلكترونية المطروحة في النفايات.

وقال المدير العام للمنظمة، الدكتور تيدروس أدهانوم غيبريسوس «مع تزايد كميات إنتاج الأجهزة والتخلص منها، يواجه العالم ما وصفه بـ «تسونامي من النفايات الإلكترونية» التي تهدد الأرواح والصحة.

وأضاف قائلاً «مثلما وُجد العالم صفوفه لحماية البحار ونظمها الإيكولوجية من التلوث بالمواد البلاستيكية والجسيمات البلاستيكية الدقيقة، علينا كذلك أن نرصد الصفوف لحماية أئمن مواردها - صحة أطفالنا - من التهديد المتزايد للنفايات الإلكترونية».

وتعمل نحو 12.9 مليون امرأة في قطاع النفايات غير النظامي، مما قد يعرضهن للنفايات الإلكترونية السامة ويهدد صحتهم وصحة أجنهن عند الحمل.

وفي الوقت ذاته، يعمل أكثر من 18 مليون مراهق وطفل، بعضهم لا يتجاوز أعمارهم خمس سنوات، بنشاط في القطاع الصناعي غير النظامي، الذي تعد معالجة النفايات قطاعاً فرعيًا منه. وكثيراً ما يستعين الآباء أو المربون بالأطفال في إعادة تدوير النفايات الإلكترونية لأن أيديهم الصغيرة أبرع مناولة من أيدي البالغين. ويعيش ويلعب أطفال آخرون بالقرب من مراكز إعادة تدوير النفايات الإلكترونية أو يذهبون إلى مدارس قريبة منها حيث توجد مستويات عالية من المواد الكيميائية السامة، معظمها من الرصاص والزنك، يمكنها أن تضر بقدراتهم الفكرية.



## تدشين أول عيادة متخصصة

## بمركز الشامل الطبي لتطبيق البروتوكول العلاجي الجديد للحالات القائمة لفيروس كورونا

### «منظمة الصحة العالمية»

وفاة واحدة من كل 100 وفاة سببها الانتحار

أكدت التقديرات الأخيرة الصادرة من منظمة الصحة العالمية بأن عدد الأشخاص الذين يموتون انتحاراً يفوق عدد من يتوفى منهم بسبب فيروس الإيدز أو الملاريا أو سرطان الثدي، أو حتى الحرب والقتل، إذ لا يزال الانتحار أحد الأسباب الرئيسية للوفاة حول العالم، ففي عام 2019، لقي أكثر من 700 000 شخص حتفهم انتحاراً، أي ما يعادل وفاة واحدة من كل 100 وفاة، مما دفع المنظمة إلى إصدار إرشادات جديدة لمساعدة البلدان على تحسين سبل الوقاية والرعاية في هذا المجال.

وفي هذا الصدد، قال الدكتور تيدروس أدهانوم غيبريسوس، المدير العام لمنظمة الصحة العالمية «لا يمكننا، ولا ينبغي لنا، أن نتجاهل الانتحار، فكل حالة انتحار هي مأساة بحد ذاتها، واهتمامنا اليوم بمسألة الوقاية من الانتحار أهم من أي وقت مضى بعد مرور أشهر عديدة على التعايش مع جائحة كوفيد-19، وما يرتبط بها من عوامل خطر عديدة للانتحار، مثل خسارة الوظائف والضغوط المالية والعزلة الاجتماعية، وجميعها ما زالت ماثلة بقوة (مضيفاً) إن الإرشادات الجديدة التي تصدرها المنظمة اليوم ترسم مساراً واضحاً لتعزيز جهود الوقاية من الانتحار». وجاء الانتحار في المرتبة الرابعة من الأسباب المؤدية للوفاة في فئة الشباب بين عمر 15 إلى 29 عاماً، بعد حوادث الطرق والسل والعنف بين الأشخاص.

دشنت سعادة الأستاذة فائقة بنت سعيد الصالح وزيرة الصحة، أول عيادة متخصصة بمركز الشامل الطبي لتطبيق البروتوكول العلاجي الجديد للحالات القائمة لفيروس كورونا باستخدام دواء «سوتروفيماب» والأدوية التي تعتمد على الأجسام المضادة أحادية النسيلة، وذلك في إطار تعزيز الجهود المستمرة لمملكة البحرين للتصدي لفيروس كورونا.

وأكدت وزيرة الصحة، خلال التدشين الذي حضره سعادة سفير المملكة المتحدة لدى مملكة البحرين رودي دروموند وعدد من المسؤولين في القطاع الصحي ووفد من شركة جلاسكو سميث كلاين للصناعات الدوائية «GSK»، سعي الحكومة وحرصها على تقديم أفضل وأحدث العلاجات المعتمدة للحالات القائمة لفيروس كورونا وحمائتهم من خطر تداعياته الصحية، مشيرة إلى أن التحديات التي فرضها الفيروس تتطلب مزيداً من الجهود لمواجهة وبخاصة ما يتعلق بتعزيز الأمن الصحي للمجتمعات، وأن مملكة البحرين مستمرة في تبني المبادرات الرائدة وبذل كافة الجهود للتصدي للفيروس.

الجدير بالذكر أن الهيئة الوطنية لتنظيم المهن والخدمات الصحية وافقت على الاستخدام الطارئ للدواء الجديد ضمن البروتوكول العلاجي للحالات القائمة بفيروس كورونا في مملكة البحرين مطلع الشهر الجاري، وذلك بعد تصديق وموافقة هيئة الغذاء والدواء الأميركية على الاستخدام الطارئ له (FDA)، وجاءت إجازة استخدام الدواء بعد أن تمت دراسة كافة الوثائق التي قدمتها الشركة والتي شملت جودة التصنيع ونتائج الدراسات السريرية.



## إعلان المنامة كـ «مدينة صحية»

أعلنت منظمة الصحة العالمية عن تصنيف عاصمة المنامة كمدينة صحية، وجاء التصنيف بعد تقييم ناجح من قبل فريق المنظمة وخبراء خارجيين. وتهدف المدينة الصحية، التي أطلقتها وزارة الصحة البحرينية والشركاء، إلى تهيئة بيئات داعمة للصحة؛ ونوعية حياة جيدة؛ بالإضافة إلى توفير خدمات الإصحاح والنظافة؛ وتوفير فرص الوصول إلى الرعاية الصحية.

وتقدم المدير الإقليمي لشرق المتوسط بمنظمة الصحة العالمية الدكتور أحمد المنظري بالتهنئة للبحرين؛ وقال «أطيب التبريكات لمملكة البحرين بقيادة وشعباً باختيار منظمة الصحة العالمية للمنامة مدينة صحية. لقد جعل التعاون المتعدد القطاعات والمشاركة المجتمعية النشطة المنامة نموذجاً يحتذى في التطور الصحي والتنمية».

وتعرف المدن الصحية بأنها البيئات الشاملة التي يتم التخطيط لها وقيادتها وفق شراكات مبتكرة تضم الحكومة بأكملها والمجتمع بأسره، وتدعم مدينة المنامة الصحية، المنتزهات والحدائق، ممرات للسيير والدراجات، أماكن خالية من التدخين، هواء نظيف.



## تصنيع روبوت

### متطور للعناية بكبار السن ومرضى كورونا

أعلن فريق صيني من هونغ كونغ، عن إطلاق روبوت اسمه، غريس (Grace)، للرعاية الصحية والاهتمام بكبار السن والذين تم عزلهم منزلياً بسبب جائحة كورونا، حيث ترتدي الروبوت لباس ممرضة باللون الأزرق، ولها ملامح آسيوية وشعر بني طويل، ولديها كاميرا حرارية في منطقة الصدر لقياس درجة حرارة جسم المريض وقياس استجابته وردات فعل جسمه.

ويستخدم هذا الروبوت مبدأ الذكاء الاصطناعي لتشخيص حالة المريض، وأخذ القراءات الخاصة بالمشورات الحيوية للمريض، ويمكنه التحدث باللغة الإنجليزية، ولغة الماندرين الصينية، واللغة الكانتونية الصينية.

وبين المؤسس الرئيسي للروبوت، ديفيد هانسون، أن هذا التشابه الكبير بين الروبوت غريس ومقدمي الرعاية الصحية، هو لتخفيف عبء موظفي المستشفيات في الخطوط الأمامية الذين تعبوا كثيراً خلال وباء كورونا.

وأضاف أن شبه غريس بالإنسان لهذه الدرجة الكبيرة يساعد في بناء الثقة والمشاركة الطبيعية مع المرضى، لأن المرضى يتأثرون بردات فعل الوجه والجسم الطبيعية، وبين أن لدى غريس أكثر من 48 عضلة رئيسية في الوجه تستطيع محاكاة حركات الوجه المختلفة، ولديها سلوك مريح مصمم من أجل أن تشبه إلى حد ما شخصيات الأنيمي، وغالباً ما تكون غريس مزيجاً من الأنماط الآسيوية والغربية.

## رش الكمامات بالمعقم:

### يسبب الحساسية ومشاكل صحية

حذرت الهيئة الوطنية لتنظيم المهن والخدمات الصحية في مملكة البحرين من تعقيم الكمامات باستخدام المعقم السائل، مؤكدة ضرورة اتباع إرشادات المصنع الموجودة على الأجهزة والمستلزمات الطبية وإرشادات الفريق الوطني والجهات المختصة بما يتعلق باستخدام والتخلص من الأجهزة الطبية ذات الاستخدام الواحد كالكمامات.

وطالبت «نهر» بعدم الانجرار خلف المعلومات المغلوطة والمتداولة على وسائل التواصل الاجتماعية حيث إنها معلومات غير مبنية على أسس علمية ولم تخضع للتجارب والاختبارات اللازمة لإثبات كفاءتها ومأمونيتها. وعليه يجب استسقاء المعلومات من المصادر الرسمية بمملكة البحرين.

وأكدت الهيئة الوطنية لتنظيم المهن والخدمات الصحية في مملكة البحرين أن هذا النوع من الممارسات يمكن أن يسبب مشكلات صحية مثل مشاكل بالجهاز التنفسي نتيجة استنشاق المعقم السائل المستخدم لتعقيم الكمامات، كما أنه يمكن يسبب حساسية بالجلد نتيجة تعرض الوجه للمعقم السائل.



## فحص جديد

### يقيس نسبة السكر في الدم من خلال التعرق في الجسم

أعلن بعض المختصين الأميركيين عن ظهور نتائج أولية مباشرة نشرت في مجلة ACS Sensors، حول وجود فحص جديد يقيس نسبة الجلوكوز في الدم من خلال العرق المنتج في الجسم، حيث توفر هذه الطريقة فعالية تعادل 95% في التوصل لنسبة السكر في الدم.

وأكد العلماء أن هذه الطريقة سوف تساعد في التخفيف على مرضى السكري (Diabetes mellitus)، حيث إنها أسهل وأقل ألماً من جهاز فحص السكري المعتمد عن طريق وخز الإصبع يومياً للحصول على نتيجة دقيقة عن نسبة السكر في الدم.

وبين الباحثون أن الدراسة لا تزال تحتاج للمزيد من البحث والتأكد من النتائج قبل الإعلان عنها بشكل رسمي ومعتمد، وأنهم متفائلون من التوصل لطريقة أسهل وأقل ألماً لمرضى السكري في قياس نسبة السكر في الدم بشكل يومي.

وهناك بعض المختصين الذين يشكون بفعالية فحص العرق في التوصل لنسبة السكر في الدم بشكل دقيق، حيث إن الغدد العرقية في الأصابع تنتج كمية عالية من العرق، لكن العرق يحتوي على مستويات أقل من الجلوكوز مقارنة بالدم، وقد تختلف القراءات باختلاف خصائص الجلد وذلك قد يقلل من دقة الفحص.

## توصيات

### بفحص جميع الأطفال للكشف عن أمراض القلب

أوصى بيان للأكاديمية الأميركية لطب الأطفال بوجود فحص جميع الأطفال بحثاً عن الحالات التي قد تعرضهم لخطر الإصابة بالسكتة القلبية أو الوفاة. وتوصي الأكاديمية بأن يتم الفحص سواء كان الأطفال يمارسون الرياضة أم لا، وذلك مهم بشكل خاص في الأطفال عندما يبدأون المدرسة الإعدادية.

وقال الدكتور كريستوفر إريكسون، المؤلف الرئيسي للبيان المحدث: «كنا نميل إلى التركيز على الرياضيين في الماضي، ولكن نحن نعلم اليوم أن جميع الأطفال والمراهقين سوف يستفيدون من فحص بسيط للمساعدة في تحديد أي مشكلة محتملة تتطلب المتابعة مع أخصائي القلب».

وتظهر الأبحاث أن حوالي 2000 شخص تحت سن 25 عاماً يعانون من الموت القلبي المفاجئ كل عام في الولايات المتحدة، وكان العديد منهم يعانون من تشوهات هيكلية في القلب، لكن تعتبر أسباب ما يصل إلى 40% من هذه الوفيات غير معروفة.

## «غذاء آمن اليوم لغد مقعم بالصحة»

### مملكة البحرين تشارك دول العالم في فعاليات اليوم العالمي لسلامة الغذاء

احتفلت مملكة البحرين باليوم العالمي لسلامة الغذاء، مع اليوم العالمي لسلامة الأغذية، حيث تشارك مملكة البحرين دول العالم في السابع من يونيو من كل عام فعاليات اليوم العالمي لسلامة الغذاء، وتأتي مناسبة هذا العام تحت شعار: «غذاء آمن لغد مقعم بالصحة». يهدف الاهتمام العالمي بقضايا الغذاء وسلامته إلى تسليط الضوء على العديد من المواضيع المتعلقة بسلامة الغذاء وأهميته وارتباطه بالصحة العامة، ودور المؤسسات العامة والخاصة في ضمان إنتاج الغذاء الآمن والصالح للاستهلاك.

وأكدت سعادة الأستاذة فائقة بنت سعيد الصالح وزيرة الصحة على الدور الريادي الذي ينهض به قسم مراقبة الأغذية بإدارة الصحة العامة في حماية المستهلكين من مواطنين ومقيمين من الأمراض والأخطار الصحية الناتجة عن استهلاك الأغذية غير الصالحة،

وذلك من خلال القيام بالدور الرقابي المطلوب في كافة مراحل السلسلة الغذائية، بالإضافة إلى مشاركة القسم في تطبيق القرارات واللوائح، وتطوير النظم الرقابية القائمة على الأسس العلمية، واتباع المدونات والمعايير الدولية لسلامة الغذاء المتوافقة مع التشريعات والمواصفات المحلية ومعايير الدستور الغذائي التابع لمنظمة الأغذية والزراعة ومنظمة الصحة العالمية، وذلك من أجل ضمان سلامة الأغذية وجودتها والحد من المخاطر الناشئة عن تداول الأغذية في الأسواق.

وأشارت سعادتها إلى أن تلوث الغذاء بمختلف الملوثات الضارة قد يحدث في أي مرحلة من مراحل إنتاج الغذاء وتداوله، مما يفاقم الخسائر الصحية والاقتصادية لجميع فئات المجتمع، ويترك تأثيراً صحياً أكبر على كبار السن والأطفال والنساء الحوامل.





أنشأ باحثون في جامعة هارفارد ومعهد برود لمعهد ماساتشوستس للتكنولوجيا وجامعة هارفارد أول أطلس تفصيلي لمنطقة حرجة من دماغ الفأر النامي، حيث طبقوا العديد من التقنيات الجينومية المتقدمة على جزء من القشرة الدماغية المسؤولة عن معالجة الإحساس من الجسم، من خلال قياس كيفية تغير نشاط الجينات والتنظيم بمرور الوقت، أصبح لدى الباحثين الآن فهمًا أفضل لكيفية بناء القشرة الدماغية، بالإضافة إلى مجموعة جديدة تمامًا من الأدوات لاستكشاف كيفية تأثير القشرة في مرض النمو العصبي.

### ميكانيكية بناء القشرة

وقالت أستاذ الخلايا الجذعية والبيولوجيا في جامعة هارفارد رئيس فريق البحث باولا أرلوتا.. لقد كان لدينا اهتمام طويل الأمد بفهم تطور القشرة الدماغية للتدريبات، حيث إنها مقر الإدراك العالي المستوى وجزء الدماغ الذي تمدد وتنوع أكثر خلال التطور البشري، وهذه الدراسة، نظرنا إلى القشرة باستخدام عدسة دقيقة جدًا، ونقوم عمليًا بتحديد كل خلاياها واحدة تلو الأخرى كل يوم من التطور، وقمنا بفهرسة التغيرات في التعبير الجيني والتنظيم على مستوى غير مسبوق من الدقة الزمنية لبناء أول خريطة جزيئية أحادية الخلية لهذا النسيج المذهل، سمحت لنا الخريطة باستخراج المبادئ الميكانيكية الأولى التي تحكم كيفية بناء القشرة، والبدء في فك شفرة كيفية تأثير الشذوذ الجيني على هذه العملية عالية التحكم في الجنين. في الدماغ النامي، علينا أن نأخذ في الاعتبار ثلاثة أشياء: أنواع الخلايا الموجودة، وأين توجد تلك الخلايا وفي أي مرحلة تكون في مرحلة النمو؟ بالإضافة إلى ذلك، من خلال تحديد الدوافع التي توجه هذه العملية في التطور الطبيعي قال الباحث المشارك أيف ريجيف، الذي كان عضوًا أساسيًا في المعهد في معهد برود "يمكننا أن نفهم بشكل أفضل ما قد يحدث في المرض".



رئيس فريق البحث باولا أرلوتا

بناء القشرة الدماغية..  
باحثون في هارفارد  
يبتكرون أطلس دماغ الفأر



## خلايا الفئات الرئيسية

وركز الباحثون على القشرة الحسية الجسدية، والتي قد تكون بمثابة نموذج لمناطق أخرى من القشرة الدماغية لأنها تحتوي على خلايا تمثل جميع فئاتها الرئيسية، في كل يوم من أيام تطور القشرة، لهذا حلل الباحثون الدماغ باستخدام تقنيات متعددة على مستوى الخلية الواحدة، استخدموا RNA-seq لقياس الجينات التي يتم التعبير عنها، وكذلك النسخ المكانية لقياس مكان التعبير عن الجينات في الأنسجة، كما استخدموا ATAC-seq لقياس أجزاء الجينوم التي يمكن الوصول إليها للتنظيم، وسمحت لنا هذه التقنيات بالنظر في أماط مختلفة من التعبير الجيني وكيف تنظم الجينات بعضها البعض من خلال الجمع بين هذه الطرائق الثلاثة، لدينا إحساس أقوى بالجينات المهمة لتوجيه تطور الخلايا العصبية، حسب قول دانيلا دي بيلا، عضو فريق البحث.

استخدم الباحثون أيضاً بياناتهم للتنبؤ بالآلية الكامنة وراء الكيفية التي تؤدي بها الطفرة الجينية إلى حدوث عيوب في التطور القشري، وإيجاد الخطوات التنموية المحددة التي فشلت وأي الخلايا تتأثر بدرجة أكبر.

## جائحة كورونا.. اكتئاب وقلق ونوم سيئ

وجدت دراسة حديثة أن التوتر والقلق والاكتئاب خلال الأسابيع القليلة الأولى من ظهور جائحة كورونا كوفيد 19 ارتبطت بنوم أقل وأقل جودة، وفي دراسة استقصائية أجريت على أكثر من 900 توأم، أفاد حوالي نصف المستجيبين بعدم وجود تغيير في أماط النوم، لكن 32,9% أفادوا بقلّة النوم، وأفاد 29.8% آخرون أنهم ناموا أكثر، ثم وجد الباحثون أن أي تغيير في النوم كان مرتبطاً بقضايا الصحة العقلية المبلغ عنها ذاتياً، على الرغم من ارتباطها بشكل أكبر بقلّة النوم.

وقال سيني تسانج، رئيس فريق الباحثين في الدراسة التي نشرت في مجلة فرونتيرز في علم الأعصاب: «تظهر النتائج أن الانحرافات عن سلوك النوم المعتاد قد تكون مرتبطة بالاكتئاب والقلق والتوتر».

## التوائم.. عوامل وراثية مشتركة

وحللت هذه الدراسة ردود الاستطلاع التي تم جمعها بين 26 مارس و5 أبريل 2020 من المشاركين في سجل ولاية واشنطن التوأم، منذ ذلك الحين، أجابت المجموعة نفسها على ثلاث موجات أخرى من أسئلة الاستطلاع، واهتم الباحثون بشكل خاص بدراسة التوائم، حتى يتمكنوا من التحقق مما إذا كانت الارتباطات تتم بواسطة عوامل وراثية أو بيئة مشتركة أو كليهما، وقال تسانج إن الوباء أتاح أيضاً فرصة لإجراء تجربة طبيعية لمعرفة كيف يؤثر الموقف المجهد على كمية النوم وجودته بين الأفراد في المجتمع. وأضاف تسانج: «حتى لو قال هاتفك الخلوي إنك تنام ثماني ساعات كل يوم باستمرار، فقد تشعر أنك تنام أقل أو تنام بشكل سيئ وقد يكون ذلك مرتبطاً بمشاعر التوتر أو القلق، قد لا يهم ما إذا كان الرقم الفعلي قد تغير أم لا. إن ما تشعر به مرتبط بصحتك العقلية. علاوة على ذلك، أجرى الباحثون دراسات مزدوجة حول تأثيرات إغلاق COVID-19 على تعاطي الكحول والإجهاد الوبائي وممارسة الرياضة، كانت هذه كلها دراسات أولية أجريت في المراحل الأولى من الجائحة وتدابير التباعد الاجتماعي المرتبطة بها، لا يزال العلماء يحللون نتائج الاستطلاعات اللاحقة، لكنهم بدأوا في رؤية موضوع مشترك.

## علاقة الجهاز الهضمي للأطفال الرضع بـ الخطر المحسوس

أظهر بحث جديد في جامعة ولاية ميشيغان أن ميكروبيوم أمعاء الرضيع يمكن أن يحتوي على أدلة للمساعدة في مراقبة ودعم التطور العصبي الصحي، لكن السؤال، لماذا يتفاعل بعض الأطفال مع الخطر المحسوس أكثر من غيرهم؟ وفقاً لبحث جديد من جامعة ولاية ميشيغان وجامعة نورث كارولينا، يمكن العثور على جزء من الإجابة في مكان مفاجئ: الجهاز الهضمي للرضيع. يعد الجهاز الهضمي البشري موطناً لمجتمع كبير من الكائنات الحية الدقيقة المعروفة باسم ميكروبيوم الأمعاء، وقد اكتشف فريق البحث أن ميكروبيوم الأمعاء كان مختلفاً عند الرضع الذين يعانون من استجابات قوية للخوف والرضع الذين يعانون من ردود أفعال أكثر اعتدالاً، ويمكن أن تكون ردود فعل الخوف هذه - كيف يتفاعل شخص ما مع موقف مخيف في الحياة المبكرة مؤشرات على الصحة العقلية في المستقبل، وهناك أدلة متزايدة تربط الرفاهية العصبية بالميكروبيوم في الأمعاء.



## ارتباطات مهمة بين السمات المحددة لميكروبيوم الأمعاء وقوة استجابات الخوف لدى الرضع

### تعزيز النمو الصحي للمخ

سبيل المثال، تم إرضاع جميع الأطفال من الثدي ولم يتناول أي منهم المضادات الحيوية، ثم وصف الباحثون ميكروبيوم الأطفال من خلال تحليل عينات البراز وتقييم استجابة الطفل للخوف باستخدام اختبار بسيط: ملاحظة كيف كان رد فعل الطفل تجاه شخص ما يدخل الغرفة أثناء ارتداء قناع الهالوين.

### هيمنة مجموعة صغيرة من البكتيريا

تقول نيكماير: «أردنا حقاً أن تكون التجربة ممتعة للأطفال وأولياء أمورهم على حدٍ سواء، كان الآباء هناك طوال الوقت ويمكنهم القفز وقت ما يريدون.. هذه هي بالفعل أنواع التجارب التي يمكن أن يمر بها الأطفال في حياتهم اليومية»، وعند تجميع جميع البيانات، رأى الباحثون ارتباطات مهمة بين السمات المحددة لميكروبيوم الأمعاء وقوة استجابات الخوف لدى الرضع، على سبيل المثال، كان الأطفال المصابون بالميكروبيوم غير المتكافئ في عمر شهر واحد أكثر خوفاً عند بلوغهم عام واحد، تهيمن مجموعة صغيرة من البكتيريا على الميكروبيومات غير المتكافئة، في حين أن حتى الميكروبيومات أكثر توازناً.

واكتشف الباحثون أيضاً أن محتوى المجتمع الميكروبي في عمر سنة واحدة مرتبط باستجابات الخوف بالمقارنة مع الأطفال الأقل خوفاً، فإن الأطفال الذين يعانون من ردود أفعال متزايدة لديهم المزيد من بعض أنواع البكتيريا وأقل من أنواع أخرى.

وتشير النتائج الجديدة إلى أن ميكروبيوم الأمعاء يمكن أن يزيد الباحثين والأطباء يوماً ما بأداة جديدة لمراقبة ودعم التطور العصبي الصحي، وقالت ريبكا نيكماير من جامعة ولاية ميشيغان، قائدة الدراسة الجديدة التي نُشرت في 2 يونيو في مجلة Nature Communications، إن فترة النمو المبكرة هذه هي فترة فرصة هائلة لتعزيز النمو الصحي للمخ.. الميكروبيوم هو هدف جديد مثير يمكن استخدامه لذلك، وقادت الدراسات حول هذا الارتباط ودوره في الاستجابة للخوف لدى الحيوانات، كما تقول الأستاذة المشاركة في قسم طب الأطفال والتنمية البشرية بكلية الطب البشري في كايمر وفريقها للبحث عن شيء مشابه في البشر، ودراسة كيفية تعامل البشر، وخاصة الأطفال الصغار، مع الخوف أمر مهم لأنه يمكن أن يساعد في التنبؤ بالصحة العقلية في بعض الحالات. ردود فعل الخوف هي جزء طبيعي من نمو الطفل، يجب أن يكون الأطفال على دراية بالتهديدات في بيئتهم وأن يكونوا مستعدين للرد عليها، ولكن إذا لم يتمكنوا من كبح هذه الاستجابة عندما يكونون آمنين، فقد يكونون في خطر متزايد للإصابة بالقلق والاكتئاب في وقت لاحق من الحياة، وعلى الطرف الآخر من طيف الاستجابة، قد يستمر الأطفال الذين يعانون من استجابات خوف صامتة بشكل استثنائي في تطوير سمات قاسية وغير عاطفية مرتبطة بالسلوك المعادي للمجتمع، على حد قول نيكماير.

ولتحديد ما إذا كان ميكروبيوم الأمعاء مرتبطاً باستجابة الخوف لدى البشر، صممت نيكماير وزملاؤها دراسة تجريبية على حوالي 30 رضيعاً، اختار الباحثون المجموعة بعناية للحفاظ على ثبات أكبر عدد ممكن من العوامل التي تؤثر على ميكروبيوم الأمعاء، على



استخدام التقنيات لقياس تطور الخلايا العصبية



## نغم نور الدين

أخصائية التغذية العلاجية

2 إلى 4 كغ شهريًا

لكن لا تستخدم الميزان أكثر من مرة لمرتين في الأسبوع

نحن نعلم أن جائحة كورونا لم تسقّل عملية خسارة الوزن لأسباب عديدة ومنها قلة الحركة الناتجة عن الجلوس في البيت والعمل من المنزل، إضافة إلى الضغط النفسي ممن يصعب عليه الالتزام بأي برنامج صحي وللعلم فقد ازداد الطلب على أخصائية التغذية مع زيادة الوزن في الفترة الأخيرة.

وفي الوقت الذي يسعى فيه الكثير لخسارة الوزن في وقت قياسي، فهل يستطيع الإنسان خسارة أكثر من 5 كيلوغرامات خلال شهر؟ تجيب على ذلك أخصائية التغذية العلاجية نغم نور الدين.



■ هل من الممكن خسارة وزن بمعدل 5 كيلو غرامات على الأقل خلال شهر واحد، وإن كان فكيف يمكن حدوث ذلك؟

إن الوقت والعامل الزمني و الصبر والمثابرة عوامل أساسية لخسارة الوزن، صحيحًا يمكن أن تخسر بمعدل 1/2 كغ - 1 كغ دهون في الأسبوع وهذا يعني خسارة 2 إلى 4 كغ في الشهر، وأي خسارة وزن إضافية تكون عضل وماء مع الأسف لذلك نحذّر الناس من الأنظمة الصعبة والقاسية والتي تؤدي وتؤكد على نزول الكثير من الوزن في شهر واحد، ليس الهدف أن نقضي على العضل وينتهي بنا الأمر لسوء تغذية بل الهدف هو نزول الوزن والمحافظة عليه.

■ ما هي الأطعمة التي تساعد على سرعة عملية الحرق؟

ليس هناك أطعمة تزيد من سرعة الحرق فكل الأطعمة لديها سعرات حرارية، ولكن تركيبة الطعام ووقت تناول الوجبات واحتساب السعرات الحرارية يساهم في خسارة الوزن بشكل صحي وتدرجي.

■ ما عدد السعرات الحرارية التي تنصحين بتناولها خلال اليوم الواحد؟

لكل شخص طريقة حساب معينة بحسب الجنس العمر الحركة والطول وأي مشاكل صحية معينة يعاني منها، ليس بإمكاننا أن نعطي نموذجًا غذائيًا واحدًا لكل الناس فهذا النموذج ممكن أن يزيد وزن شخص ويقلل وزن آخرين ويحافظ على أوزان البعض الآخر.

■ هل هناك نظام غذائي محدد تنصحين به

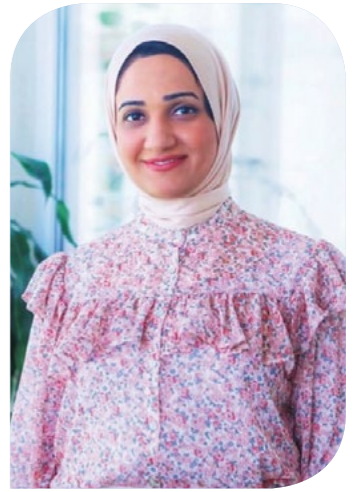
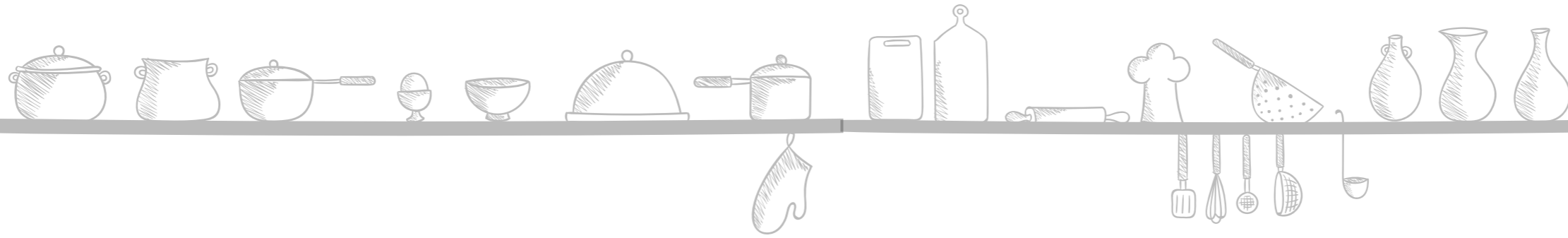
لخسارة الوزن خلال مدة قصيرة؟ إن الصبر يعد هو النظام الغذائي لخسارة الوزن في المدة المطلوبة، ولا أنصح بالنزول السريع لأن هذا قد يؤدي إلى سوء تغذية ونقص

العضل وقد يسترد الإنسان هذا الوزن بعد ذلك، لذا أنصح بالتركيز على النتيجة لفترة طويلة وليس لفترة قصيرة وهنا تكمن خبرة الأخصائية بتوصيل هذه المعلومات للمريض أو المراجع.

■ ما هي الخطوات المطلوبة التي تنصحين بها لخسارة الوزن في مدة قصيرة؟ كما ذكرت لا أنصح بنزول أكثر من 2 إلى 4 كغ بالشهر والنصيحة التي أود أن أوجهها هو رسم مخطط مسبق لكمية الوزن الذي يود الشخص أن ينقصه مع أخصائية التغذية العلاجية للنزول والوصول إلى الهدف مع الحفاظ على صحتنا ونزول الدهون والمحافظة على العضل.

ما هي النصائح الموجهة للمقبلين على الحمية الغذائية حديثًا؟

1. كونوا صبورين.. النزول السريع والارتفاع السريع بالوزن لا يوصلنا إلى الهدف.
2. استشارة أخصائية تغذية علاجية للحصول على برنامج رياضي للوصول إلى وزن صحي.
3. الرياضة يجب أن تكون تدريجية وغير عنيفة لتجنب أي إصابة وبالتالي انقطاع بالحركة.
4. شرب الماء قبل نصف ساعة من الوجبة وإبدأ بالسلطة قبل الوجبة الأساسية.
5. استخدام الميزان للأطعمة والأكواب المعيارية جدًا مهم للمساعدة على الالتزام بالكميات.
6. النوم الجيد هو عنصر أساسي لنزول الوزن .
7. لا تركب الميزان أكثر من مرة لمرتين في الأسبوع.
8. وأخيرًا، تحلّ بالإيجابية فهذا أيضًا مهم للوصول إلى الهدف .



الشيف أريج المعتوق

## سلطة المكاداميا والمانجو



### سلطة المكاداميا والمانجو

#### المكونات:

- كوبان من الخضروات الورقية
- ربع كوب مكاداميا مكسرة
- 1 حبة مانجو مقطعة مكعبات أو شرائح
- نص حبة أفوكادو مقطعة مكعبات أو شرائح

#### الصلصة:

- حزمة كزبرة
- 1 ثوم
- 1 ملعقة شاي خردل
- 2 ملعقة طعام عصير ليمون أخضر
- 1 ملعقة طعام عسل أو قطر الفيفي
- ربع ملعقة شاي ملح البحر
- 3 ملاعق طعام زيت زيتون
- 1 ملعقة طعام خل التفاح

#### الطريقة:

- تخلط مكونات السلطة مع بعض
- تخلط مكونات الصلصة مع بعض في الخلاط (يمكن إضافة القليل من الماء، إذ كانت الصلصة كثيفة)
- تقدم الصلصة مع السلطة، وبالعافية

المكاداميا من المكسرات الغنية بالبروتين والدهون الصحية، وذلك فهي تساعد على كبح الشهية ومحاربة الجوع والمساعدة في تنزيل الوزن بالإضافة إلى احتوائها على نوع من الأحماض الدهنية التي تشجع على عمليات الأيض وحرق الدهون في الجسم.

كما أنها غنية بالمعادن والفيتامينات ومضادات الأكسدة ومهمة لصحة البشرة والجهاز الهضمي لاحتوائها على الألياف.

هذه السلطة خفيفة جدًا وغنية بالدهون الصحية المفيدة التي يحتاجها الجسم بنسبة 30% يوميًا من مجموع الماكروز في اليوم.

## مشروب جنجر إيل



### مشروب جنجر إيل

#### المكونات:

- 2 لتر مياه مكربنة (غازية) باردة
- ربع كوب عصير زنجبيل
- ربع كوب عصير ليمون
- 6 ملاعق طعام عسل أو قطر القيقب

#### الطريقة:

- ممكن عصر الزنجبيل والليمون في العصارة أو خلطهم في الخلاط وثم تتم تصفيتهم.
- يخلط عصير الزنجبيل والليمون مع العسل جيدًا ثم يصب على الماء ويقدم.
- ممكن الاحتفاظ بالمشروب في الثلاجة لمدة 5 أيام، وبالعافية

من فوائد الزنجبيل والليمون بأنهما يساعدان على تعزيز المناعة وتخفيف أعراض الأنفلونزا، إذ إنهما يعملان كمضاد للأكسدة والالتهابات، بالإضافة إلى مساعدتهما في تنظيم عمل الجهاز الهضمي وأعراض الغثيان والقيء والمغص، لذا ينصح الحامل بشربه للتخفيف من أعراض الغثيان.



# 50% OFF

- عروض خاصة لإزالة الشعر بالليزر
- ليزر جسم كامل مع ظهر وبطن قبل العرض 100 بعد العرض 49 ديناراً بحرينياً
- ليزر جسم كامل بدون ظهر وبطن قبل العرض 70 ديناراً بحرينياً وبعد العرض 39
- الهيدرودروليفيشن خصم 10% اذا جلستة واحدة وخصم 15% اذا اكثر من جلستة
- ليزر تحديد لحية للرجال قبل العرض 8 بعد العرض 6
- خصم 15% ليزر لأي جزء من الجسم ( اليدين ، الرجلين، تحت الابط، البكيني )



**1** خرافة أن الشاي الأخضر مشروب سحري وفعال في حرق الدهون وإنزال الوزن، إذ إن الشاي الأخضر عبارة عن شاي عادي يصنع من نفس أوراق الشاي الأخرى لكن بطريقة تصنيع مختلفة، ويختلف عن الشاي الأسود باحتوائه على نسبة أزيد من مضادات الأكسدة، لذا فإن شربه خطة غير فاعلة، فشرب 3 إلى 4 أكواب سيساعد على تسريع عملية الأيض بما يمكنه خسارة من 10 إلى 50 سعرة حرارية، وإذا أردت أن تخسر كيلوغراماً واحداً من وزنك فأنت بحاجة إلى شرب 280 كوباً من الشاي الأخضر.



**3** يعتقد الناس بأن سكر القصب الأسمر يحتوي على النخالة والألياف كما أنه يحتوي على سعرات حرارية أقل فهو مناسب لتقليل الوزن إلا أن ذلك غير صحيح، إذ إن السكر البني ما هو إلا سكر أبيض معالج ومضاف إليه دبس السكر ذي صبغة بنية اللون وعند المقارنة بينهما، فإن السكر الأبيض عبارة 99.9% سكروز وفي الأسمر يكون 97% سكروز و2% ماء و1% دبس السكر، أما السعرات الحرارية الموجودة في الملعقة الصغيرة من السكر الأبيض فهي 16 سعرة حرارية، وفي السكر الأسمر تكون 17 سعرة، كما أن السكر الأسمر لا يحتوي على ألياف أو قيمة غذائية كما يعتقد البعض.



**2** تشتري المنتجات السمراء ظناً منا بأنها تحتوي على سعرات حرارية أقل بينما في الحقيقة فإنها تتساوى في السعرات الحرارية مع المنتجات البيضاء وفي بعض الأحيان قد تفوقها، الفرق أن في المنتجات السمراء يتم طحن الحبوب كالمح والشمير مع القشرة الخارجية بينما في المنتجات البيضاء يتم طحن الحبوب بعد إزالة القشرة الخارجية. والجدير بالذكر بأن القشرة الخارجية تحتوي على ألياف أكثر لها فوائد مثلاً تعطي شعوراً بالشبع لفترة أطول كما أنها تساعد على امتصاص المعادن والفيتامينات، لذا ننصح بشراء المنتجات السمراء ليس لأنها أقل سعرات حرارية ولكن لأنها تحتوي على كمية أكبر من الألياف والفيتامينات المفيدة.



**4** شرب الماء أثناء الطعام لا يسبب ظهور الكرش ولا يسبب عسر الهضم فظهور الكرش مرتبط باستهلاك الطعام الذي يحتوي على سعرات حرارية، أما الماء فهو السائل الوحيد الخالي من السعرات الحرارية، وشرب الماء أثناء الأكل يساعد على امتلاء المعدة وتقليل كمية الطعام ويساعد في عملية الهضم وتفكيك الطعام وامتصاص المواد الغذائية.



**5** السفن أب لا يخفف من النزلة المعوية ولا يساهم في الحصول على السوائل والأملاح بعد الإصابة بالترجيع والإسهال فالسفن أب يحتوي على حمض الستريك، والذي يكون له أثر سلبي على أغشية المعدة المثيرة بفعل الالتهاب الموجود.

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

