

مكتننا

في البلاد

Issue 02
www.albiladpress.com



المحرق
أكثر ضحايا
كوليرا 1893

«لا تعصروا»
حب
الشباب

77.7 % من
البحرينيين
غير مدخنين

عمال
البحرين في
مواجهة
الجائحة

ملائكة الرحمة

يسطرون ملاحم التفاني والتضحية



مدير الملحق

سيد علي المحافظة

التدقيق

أحمد نصيف

الإخراج الفني

عاصم الكوهجي

تصوير

رسول الحجيري
خليل إبراهيم
أيمن يعقوب

مسؤول المبيعات

سيد أحمد علوي

للتحرير والإعلان

17111472 36873335



sehatona@albiladpress.com



@sehatonabh



رقم التسجيل الدولي
ISSN 1985 - 8566

إن نجاح أو فشل أي تجربة تابع إلى مقدماتها،
فالقاعدة المنطقية تقول إن «النتيجة تتبع أخس
المقدمات».

وتتميز التجربة البحرينية في مواجهة جائحة
«كوفيد 19»، تعكس صورة ناصعة لمقدمات هذا النجاح،
والتي تصدر أحد أبرز مشاهدها الكوادر التمريضية.
هذا العدد من ملحق «صحفنا في البلاد»، يأتي ليسلط
في ملفه الرئيس الضوء على واقع هذه المهنة،
وما تعترضها من تحديات تعوق طريقها نحو التطور
والازدهار، واستمرارها مهنة تستقطب الكفاءات
الوطنية الطامحة إلى خدمة مجتمعا، وتستذكر
جهودًا طيبة لأشخاص وضعوا اللبنة الأولى لنمو هذا
القطاع.

وينفرد هذا العدد بقاء خاص مع نجمة لامعة في سماء
الإنجازات الوطنية، ملكت بأخلاقها وتميزها وكفاحها
قلوب الجميع، حتى غدت نبراسًا لكل مكافح على
طريق العلم وخدمة الناس.

وإذ يحتفل العالم في شهر مايو باليوم العالمي
للتدخين واليوم العالمي للتوعية بمرض التلاسيميا،
فقد حرصنا على تخصيص مساحة لتسليط الضوء
على هاتين القضيتين، والمساهمة في دعم الجهود
الوطنية والعالمية للتوعية بهما.

وإيمانًا منا بما للجمهور من حق أصيل باعتباره شريكًا
أساسيًا لضمان نجاح الرسالة الإعلامية، فقد استحدثنا
زاوية «أسأل طبيب»، التي ترسخ نموذج العلاقة بين
الطبيب والمجتمع، باعتباره المصدر الصحيح لاستقاء
المعلومات والنصائح الطبية، وهو ما يضعنا أمام
مسؤولية انتخاب أطباء من ذوي التجربة والاختصاص؛
لتقديم معلومة دقيقة تحقق الاستفادة المرجوة
للسائل والقراء.

ويضم هذا العدد مجموعة متنوعة من الموضوعات
الثرية والقيمة، والتي تم استقاؤها من مصادرها
الموثوقة وكتابتها على أيدي متخصصين لهم باع
طويل في مجال عملهم، فنتمنى لكم قراءة ممتعة.



«الثلاسيميا» في
البحرين.. حكاية
الريادة

48



فيتامين (D) ميزان
لمعادن الجسم ومحارب
للسرطان

64



البكتيريا سبب في
80 % من حالات التسمم
الغذائي

62

مرض «الرعاف».. أسبابه
وإسعافاته الأولية

45

نمط حياتك.. استثمار
لصحتك النفسية

57

«الكيتو دايت».. شهرة
واسعة ومخاطر محتملة

37

فك أحجية تقطع نوم
حديثي الولادة

25



التدخين... وباء
بمرتبة جائحة

26



تساقط الشعر بعد
الولادة يتلاشى
تلقائيًا

38



القمح والشعير لتحديد
جنس الحمل عند
الفراغنة

70



خدمة البحرين
شرف

والدعوة الصادقة
لا تقاس بثمن

14



يحتفل العالم في 12 مايو من كل عام باليوم العالمي للتمريض؛ للاحتفاء بإسهامات الطواقم التمريضية في المجتمع، والتي تمثل نحو 50% من القوى العاملة الصحية. ويحل هذا اليوم في وقت سبغت فيه الطواقم التمريضية في البحرين أروع ملاحم التضحية والتفاني في مواجهة جائحة كورونا (كوفيد 19)، وتقديم الرعاية الصحية اللازمة لجميع المرضى من مواطنين ومقيمين دون كلل أو ملل. "صحتنا" وبالتزامن مع هذا اليوم العالمي تفتح ملف التمريض في البحرين، وتلتقي رئيسة جمعية التمريض البحرينية الدكتورة جميلة مخيمر، وتعرض حكاية أول ممرضة بحرينية شقت طريقها نحو عالم مهنة التمريض، وقصة إنشاء أول مدرسة للتمريض في البحرين.

ملائكة الرحمة

يسطرون ملاحم التفاني والتضحية



أما في الفترة المقبلة، فإن الجمعية تسعى لإعادة نشاطها بشكل أكبر من خلال نشر الوعي الصحي، والدفع نحو تنشيط العضويات، وعمل الندوات، إلى جانب إعداد الترتيبات اللازمة للانتخابات القادمة.

والبحث العلمي والقوانين المتعلقة بالمهنة، وخدمة المجتمع ورفع مستوى الرعاية الصحية بالتعاون مع الجهات الحكومية وغير الحكومية ذات الاختصاص.

ما أبرز التحديات التي تواجه مهنة التمريض والقبالة؟

إن أبرز التحديات هي العزوف عن مهنة التمريض والقبالة؛ بسبب طبيعة العمل التي تتطلب العمل بنظام النوبات. يضاف إلى ذلك تحدي عدم وجود توازن بين أعداد الممرضات وعدد المرضى؛ بسبب النقص الشديد في الكادر التمريضي، وعدم تناسب الأجور مع طبيعة مهنة التمريض والقبالة حسب القوانين الدولية.

ومن التحديات أيضًا هو محدودية البرامج الدراسية العليا لتخصصات التمريض في البحرين، وحاجة التشريعات المتعلقة بالمهنة إلى المراجعة ومواءمتها مع أحدث التطورات في المهنة ومستوى التعليم الحالي والمستقبلي.

ما أبرز الأهداف التي تسعى الجمعية لتحقيقها في الفترة المقبلة؟

يجتهد مجلس الإدارة المؤقت بتقديم الدعم اللازم للكوار التمريضية أثناء فترة مواجهة وباء كورونا (كوفيد 19).



رئيسة جمعية التمريض الدكتورة جميلة مخيمر لـ «صحتنا»:

شواغر التمريض متوافرة والعزوف سببه طبيعة العمل ومعدل الأجور

أكدت رئيسة جمعية التمريض البحرينية الدكتورة جميلة مخيمر "إن مهنتي التمريض والقبالة تشهدان عزوفًا من قبل الشباب البحريني، رغم ما تشكلانه من فرصة مهمة وجاذبة لخريجي الثانوية العامة، لتوافر الشواغر بها وحاجة سوق العمل الدائمة لضخ المزيد من الدماء الجديدة لسد الشواغر المتوافرة". وأشارت في لقاءها الخاص مع "صحتنا" بالتزامن مع حلول اليوم العالمي للتمريض المصادف 12 مايو من كل عام، إلى محدودية البرامج الدراسية العليا لتخصصات التمريض، ووجود الحاجة لتطوير التشريعات المتعلقة بالمهنة ومواكبتها لأحدث التطورات في المهنة ومستوى التعليم الحالي والمستقبلي.

بسبب توقف الجمعية فترة من الزمن لم يجدد الكثير من الأعضاء عضويتهم، وباتت تضم حاليًا 100 عضو. ويجري العمل على إطلاق حملة لتشجيع الممرضين والممرضات للانضمام للجمعية، عبر تجديد عضويات القدامى منهم وجذب أعضاء جدد.

ما هدف جمعية التمريض البحرينية؟
تهدف جمعية التمريض البحرينية إلى تطوير مهنة التمريض والقبالة في المجال العملي والتعليم والتدريب

ما أبرز وأهم الأدوار التي تمارسها جمعية التمريض البحرينية، وكم يبلغ قوام أعضائها؟

يتمثل دور الجمعية في دعم الكوادر التمريضية وفي جميع ميادين العمل، وهي تمثل صوت جميع الممرضين والممرضات في البحرين وخارجها لدى المنظمات الدولية كالمنظمة الدولية للتمريض.

ويبلغ عدد أعضائها منذ تأسيسها أكثر من 500 عضو، ولكن



أمية قريبي وافتح أول مدرسة بحرينية للتمريض



وبينت النشرة أن غاية المدرسة هي أن تخرّج ممرضات بحرينيات على مستوى عالٍ من التعليم والمقدرة الفنية، لهذا تقرر أن تقبل المدرسة الطالبات اللواتي حصلن على دراسة علمية كافية كشهادة إتمام الدراسة الثانوية لحكومة البحرين، أو ما شابه ذلك من المؤهلات.

ويجب أن تكون الطالبة ذات جنسية بحرينية، وأن يكون عمرها بين 17 و25 سنة.

وسيكون منهاج تلك الدروس مماثلاً للمحاضرات التي تلقى في مجلس التمريض العمومي بانجلترا وويلز، وهو المستوى المعترف به دولياً لتدريب الممرضات.

وتستحق الطالبات الناجحات في الامتحان النهائي أن يكن ممرضات معترف بهن من قبل حكومة البحرين، وذلك يدل على أن الطالبات المشار إليهن قد اجتزن فترة الدراسة في جميع فروع التمريض، وأن لديهن من الكفاءة ما يؤهلهن للقيام بمسؤوليات مهنتهن على خير وجه.

إضافة إلى ذلك، ستتاح الفرصة لأحسن الخريجات للحصول على تعليم أوسع في الخارج، وذلك بالدخول في امتحان التسجيل بالمملكة المتحدة في نطاق حقول اختصاصهن كفن التوليد مثلاً.

ووضعت المدرسة تحت إشراف إحدى المدرسات المتخصصة في فن التمريض وهي الآنسة أمية قريبي من الإقليم الشمالي للجمهورية العربية المتحدة، التي تدرت وعملت في مستشفيات لندن واسكوتلندا، إضافة إلى حيازتها تدريباً لمدة سنتين في قسم المعلمات في مدرسة التمريض السورية بدمشق.

وتعد القريبي ممرضة ومولدة محترفة، ولذلك فهي خير من يقوم بمسؤولية تعليم ممرضات الغد البحرينيات، كما ستكون مسؤولة عن تدريب طالباتها الممرضات، ويساعدها في ذلك عدد من أفراد الهيئة الطبية من الممرضات والأطباء الذين سوف يقومون بإلقاء المحاضرات والبيانات في مختلف المواضيع.

وأعدت أمكنة للسكن لهن في بيت الممرضات الذي يشغل قسمًا من مستشفى النساء الجديد، ويقع هذا البيت تحت إشراف إحدى الممرضات وهي الآنسة بارتلي، ومهمتها تنظيم البيت والإشراف على رفاهية الساكنين فيه.

أما الممرضات اللواتي يرغبن في السكن في بيوتهن ويأتين صباح كل يوم إلى المدرسة، فلهن مطلق الحرية في ذلك.

وثقت نشرة النجمة الأسبوعية حدث افتتاح أول مدرسة للتمريض في البحرين، وذلك يوم الخميس 1 أكتوبر 1959، وجاء في المقال الذي نشرته النشرة في 9 سبتمبر 1959 «لقد تحقق الحلم الذي كان يراود كل بحريني وبحرينية فيما مضى، ألا وهو وجود مدرسة لتدريب الممرضات تدريباً فنياً حتى يصرن أكفاء لأعمال التمريض، ويعتنين براحة المرضى». وذكرت أن المدرسة تقع في مستشفى النساء الجديد في السلمانية بالمنامة، وأن الدراسة تستمر فيها لمدة 3 سنوات، وتخرج بعدها الممرضات وهن محترفات فن التمريض.

فاطمة الزياتي

وحكاية أول ممرضة بحرينية



وقابلة مؤهلة في مستشفى النعيم، ثم انتقلت للعمل بمستشفى السلمانية مع كبير أطباء حكومة البحرين آنذاك الطبيب البريطاني سنو.

ولم يقتصر على فاطمة اقتحامها مهنة التمريض كأول ممرضة بحرينية مؤهلة، بل افتتحت في العام 1947 صيدلية باسم (صيدلية الزياتي)، فكانت أول بحرينية وخليجية تفتح هذا المشروع. واستمرت الصيدلية بالعمل لمدة 5 سنوات، وكانت تضم بداخلها غرفة لعلاج المرضى والأطفال، وكانت تمنح الأدوية مجاناً لغير المقتدرين.

إضافة إلى ذلك، كانت الزياتي تعتمد إلى زيارة المنازل للقيام بعمليات توليد النساء، وغالباً ما كنت تتجنب تقاضي الأجر لقاء خدماتها خصوصاً للفقراء والمحتاجين.

وعينت الزياتي لاحقاً مديراً للعيادات الخارجية بمستشفى السلمانية في العام 1959، ثم عينت مساعدة لرئيس الممرضات في العام 1963.

واستمرت في عملها هذا حتى قدمت استقالتها في العام 1971 لظروفها الصحية، وذلك بعد عام من تلقيها شهادة تكريم وميدالية من لدن سمو أمير البحرين الراحل الشيخ عيسى بن سلمان آل خليفة (طيب الله ثراه).

تزوجت فاطمة في سن مبكرة من ابن عمها محمد بن مساعد الزياتي، إلا أن هذا الزواج لم يكتب له عمراً طويلاً، إذ سرعان ما رحل عنها زوجها تاركاً لها ابنتها شيخة، التي وافاها الأجل لاحقاً أيضاً بعد إصابتها بحمى شديدة، ما كان وقعه شديداً عليها.

عادت الزياتي بعد فترة لمواصلة تعليمها وحصلت على شهادة الابتدائية التي كانت تمنح حاملها مكانة اجتماعية بارزة، كما لجأت في تلك الفترة إلى العمل كمساعدة ممرضة بمستشفى الإرسالية الأميركية أثناء فترة الإجازة الصيفية. وكانت ترتدي في عملها الملابس التقليدية، إذ كان لباس الممرضات حينها مستنكراً مجتمعياً، إلى أن تم إقناعها لاحقاً بارتداء لباس الممرضات داخل العيادة فقط، وخلعه قبل خروجها.

وشدت الزياتي في العام 1937 رحالها إلى العراق ملتحقة بكلية التمريض في بغداد، وساعدها في ذلك حصيلتها من اللغة الإنجليزية التي اكتسبتها من المدرسة، لتتخرج بعد ذلك بتقدير جيد جداً في العام 1941، محرزة أعلى الدرجات في المواد الطبية والجراحية والولادة.

بعدها عادت فاطمة للبحرين، والتحقّت بالعمل كممرضة



فاطمة ابنة التاجر علي بن إبراهيم الزياتي، حكاية كفاح بحرينية حفرت اسمها على صفحات التاريخ كأول ممرضة بحرينية مؤهلة، خاضت غمار التجربة، رغم كل ما واجهته من تحديات ومصاعب، ونثرت عطاها على الناس، فكانت بلسماً لآلامهم، وناشرة للبهجة مع قدوم كل مولود جديد. ولدت الزياتي في العام 1918 بالمحرق، وشقت طريقها للتعلم في مدرسة الإرسالية الأميركية، رغم ما واجهته من رفض مجتمعي من أهداف المدرسة التنصيرية.

الدكتورة جميلة السلطان لـ "صحتنا":

خدمة البحرين شرف والدعوة الصادقة لا تقاس بثمن

أكدت استشارية الأمراض المعدية والباطنية وعضو فريق البحرين لمواجهة جائحة كورونا (كوفيد 19) الدكتورة جميلة السلطان أن خدمة البحرين شرف تتهاوى أمامه كل العروض مهما بلغت مستوى رفاهيتها. وأشارت في لقاءها الخاص مع «صحتنا» إلى أن جائحة كورونا (كوفيد 19) كانت فرصة مهمة أتاحت لها لتكون قريبة من الناس، وتعزز فيها بخدمتهم. وفيما يلي نص اللقاء:

كيف تعرّف الدكتورة جميلة نفسها؟

جميلة السلطان، طبيبة استشارية بمجمع السلمانية الطبي، متخصصة في الأمراض المعدية والباطنية وكبار السن ومكافحة العدوى والجودة الطبية. وفي الوقت نفسه زوجة وأم، وهو ما أفخر به أكثر من إنجازاتي العلمية والعملية، إذ رزقني الله زوجًا متفهمًا وداعمًا وأبناء يحفزونني على النجاح.

حدثينا عن مسيرتك التعليمية، ولماذا اخترت دراسة مجال الطب؟

كوني من سكان المنامة، بدأت دراستي الابتدائية في مدرسة فاطمة الزهراء، ثم انتقلت للمرحلة الإعدادية بمدرسة عائشة،

جلالة الملك مقلدًا السلطان وسام الكفاءة



11 ليلاً.

أنجبت ابني وأنا في الغربة، ومنحت إجازة 6 أسابيع فقط، ثم عدت لمواصلة المشوار، ولهذا أقول للجيل الجديد "إن طريق النجاح ليس معبدًا بالزهور، فلا بد أن يكون لديك استعداد لاحتمال الصعوبات والشدائد".

كان هناك تشكيك أثناء وجودي في أميركا، إذ لم يعتقد أحد أنني سأكون قادرة على إتمام مشواري الدراسي وإحراز التميز، وكان أساتذتي يستغربون وجودي هناك، لأن أغلب المتدربين هناك من أميركا، لكنهم بعد أن اختبروا قدراتي وإمكاناتي أصبحوا يطلبون مني ويتمنون أن يكون هناك طلاب آخرون من بلدي، وهذا ما كان محط فخر واعتزاز لدي أن أمثل بلدي بهذا الشكل في تلك الأوساط العلمية الرفيعة.

كل ذلك لم يأت من فراغ، وإنما هو وليد هدف ورؤية واضحة، وأن تمتلك الإيمان بهدفك، وأن تعلم أن الله لن يضع هذا الجهد والعناء. لم أكن أسع أثناء مسيرتي العلمية لجمع شهادات، وإنما كان يستهويني

وسام «الكفاءة» أجمل تتويج لمسيرتي

فوزي بجائزة الأمير الراحل تشعور لا يوصف

بابني الأول في الشهر السادس، ومكثت فيها نحو 7 سنوات أنهيت فيها 3 برامج تخصصية، الأول في الأمراض الباطنية من بنسلفينيا، والثاني في أمراض كبار السن من جامعة تيمبيل بنسلفينيا، والثالث في الأمراض المعدية من جامعة ييل في كونيتيكت.

كنت محظوظة أن أدرس الطب في البحرين، إلا أن الصعوبة كانت حين توجهت للدراسة في أميركا، إذ كنت متزوجة وحاملًا بابني البكر، وكان يمتد وقت العمل بين الساعة 5 صباحًا حتى

ومن ثم المرحلة الثانوية بمدرسة المنامة الثانوية، وكنت - لله الحمد - أحرز المركز الأول في جميع المراحل، وكنت الثانية على البحرين في مرحلة الثانوية العامة بمعدل 98 % لدفعة العام 1989.

لم يكن هذا النجاح وليد صدفة، وإنما جاء بعد تعب وجهد ومثابرة ودعم كبير من قبل العائلة.

وإذ كنت من المتفوقين الأوائل، فكان خيار الطب هو الخيار الأول بالنسبة لي، رغم أن والدي كان يرى أن الطب تخصص صعب وسيطلب مني بذل جهد كبير لا يحتمل، إلا أنني أكدت له رغبتني بخوض غمار هذا التخصص، فحددت رغبتني وتم ابتعاثي لدراسة الطب بجامعة الخليج العربي.

أنهيت دراسة الطب في حوالي 6 سنوات ونصف، أممتها بتقدير امتياز مع مرتبة الشرف، وقررت حينها اختيار الطريق الأطول عبر متابعة المشوار العلمي، فقدمت إلى الامتحانات المؤهلة للدراسة في أميركا، وهو ما حدث بالفعل. سافرت إلى أميركا وكنت حينها حاملًا



السلمان
باللباس
الطبي
الواقعي

ذهبت للدراصة في أميركا وأنا حامل بالشهر السادس

أفخر بتمثيلي
البحرين في
الأوساط
العلمية
الرفيعة

رأس أعضاء فريق
مواجهة الجائحة، وهو
ما دفع الكثير للسؤال
عن جميلة، ولماذا هي
بالذات؟

نعم، عموم الناس لم يكونوا
يعرفونني، لكن الوسط الطبي محلياً
وخارجياً كان يعرفني جيداً.
الجائحة سمحت للناس بمعرفتي،
فهذا الطرف كان وسيلة لتعرف فيها
على الناس ويتعرف الناس فيها عليّ،
وهي فرصة جميلة لأكون قريبة من
الناس وأتشرّف بخدمتهم.

ما سقف طموحاتك؟
لا أحب أن أضع سقفًا لطموحاتي،
ومبدأي هو "اعقلها وتوكل على الله"،
ومن الخطأ الذي يرتكبه الكثيرون هو
أنهم يحجمون إمكاناتهم بوضع سقف
لطموحاتهم وأهدافهم.
اعمل واجتهد وستجد أن كل ما كنت
تتمناه مائل أمامك دون أن تطلبه، فلا

أي طبيب"، فكنتم أقول له "لا، مازال
هناك مجال للمزيد من العطاء".
وهناك 3 أمور بمشوراي المهني
أعزها معزة خاصة، الأول هو مشروع
المضادات الحيوية الذي فاز بأفضل 3
مشاريع حكومية على مستوى المملكة،
والثاني هو وسام الكفاءة من جلالة
الملك المفدى، الذي يعد تويجاً لكل
الجهود السابقة، والثالث هو فوزي
بجائزة الأمير الراحل صاحب السمو
الملكي الأمير خليفة بن سلمان آل
خليفة (طيب الله ثراه) في البحوث
الطبية في نسختها الأولى.
لا يمكن أن أصف شعور الفوز بهذه
الجائزة التي شارك فيها مجموعة كبيرة
من الأسماء اللامعة، وفي ظل وجود
لجنة حيادية دولية.

كل هذه المسيرة
المشرفة ظلت غائبة
عن الكثير من الناس،
حتى برز اسمك على

للبحرين، لأخدم بلدي، رغم أنه قدمت
لي عروض مغرية في أميركا وعلى
مستوى عالٍ من الرفاهية لا تقارن بأي
مكان في العالم.
المسألة المادية مهمة، لكنها لم تكن
هي محور اهتمامي، فكم تساوي
عندي عبارة "رحم الله والديش" من
أحد المرضى في بلدي؟
هي بالتأكيد لا تقاس بثمن، كما
ينبغي على الشخص أن لا ينظر لربحه
الوقتي، وإنما ينبغي أن يلتفت لما
سيعود عليه بعد كل دعوة صادقة من
أحدهم، وهي لا تقاس بأي شيء.
عموماً، عدت للبحرين وعملت في
السلمانية كاستشارية، ورأست لجاناً
وأقساماً عدة، ومثلت البحرين في لجان
على مستوى الخليج والعالم، وعملت
في مواقع عدة كرئيسة قسم ورئيسة
تدريب ورئيسة جودة، ورئيسة لجنة
المضادات الحيوية في البحرين، والآن
رئيسة الأطباء في السلمانية.
حتى إن أحدهم قال لي يوماً مازحاً
"استقبلي.. لقد حققت كل ما يتمناه



الصالح مهنئة السلمان وفريقها بإحراز المركز الأول بجائزة البحث العلمي 2018

احتراماً في الأوساط العلمية ووضعها
على الخريطة العالمية، فكان هذا الكلام
بالنسبة لي مسؤولية كبيرة، ومحط فخر
واعتراف في الوقت ذاته.
"البحرين نشيلها على رأسنا في كل
مكان، وهذا فخر لنا، لا يمكن أن نصف
شعور الارتباط بالوطن، البحرين أمنا
وأبونا، لا يمكننا أن نفيها حقها مهما
فعلنا".

وأفصح لي استشاري آخر أن نوعاً
من التحفظ موجود كان عليّ في بداية
الأمر في جامعة ييل التي تعد من أعرق
الجامعات الطبية، والتي لا يدخلها إلا
ذوو المستويات المتقدمة في العلم، إذ
لم يكونوا معتقدين أنني مؤهلة لوجودي
بين كبار العلماء في تلك الجامعة، ولكن
أثبت العكس.

كيف كانت بداية
مشوارك المهني؟
بعد أن أنهيت الدراسة في أميركا،
كان القرار واضحاً عندي وهو الرجوع

التركيز على عضو معين في الجسم أو
تخصص محدد.
ما أبرز المواقف التي ما
زالت عالقة في الذاكرة
أثناء مسيرتك العلمية؟
لا أتذكر أي مواقف مميزة أثناء
دراستي في البحرين، إذ كانت كل
الظروف ميسرة.

ولكن في أميركا فالوضع مختلف، إذ
عايشت فترة أحداث 11 سبتمبر وما
صاحبها من مضايقات، ولكن على الرغم
من ذلك فقد حظيت بتعاون ودعم
زملائي والاستشاريين بالمستشفى الذي
كنت أعمل به، وكانوا يتابعون أوضاعي
باستمرار للاطمئنان علي، وذلك لم يكن
إلا نتيجة لمشاعر الاحترام المتبادل بيننا
والتي توطدت عبر السنوات.

وعلاوة على ذلك، تم ترشيحي ضمن
أفضل الأطباء في المستشفى، رغم وجود
عابرة آخرين، فقبل لي حينها أن ما
أظهرته من كفاءة أكسب البحرين

العلم لذاته، فالعقل يكبر ويتوسع كلما
تعلمت واطلعت وقرأت وتابعت.
أؤمن أن البحرين لديها إمكانات
عالية وطاقات لا تقل عن نظيراتها في
أميركا، لكن هناك حاجة للصبر، والعمل
الجاد والمثابرة، إضافة للأخلاق، فنجاح
الشخص لا يأتي بالشهادة وإنما بالأخلاق،
والتعاون والعمل بروح الفريق.
المثابرة والمتابعة ليست كلمة تقال،
بل لابد أن يكون لديك هدف، وإلا
فستتوه في التفاصيل.

ما الدافع وراء انخراطك
في تخصص الأمراض
المعدية والباطنية؟
اختياري لتخصص الباطنية جاء من
كون الباطنية تخصص عام، وأنا أحب
العلم لذاته وأحب الشمولية، وأما
توجهي للأمراض المعدية فيعود لعدم
وجود متخصصين بحرينيين في الأمراض
المعدية، والأمراض المعدية أيضاً شامل
لكل التخصصات، عموماً لم أكن أحب



لمواجهة جائحة فيروس كورونا (كوفيد 19)؟

الجائحة أبرزت الجانب الإنساني، فهناك مشاعر كثيرة ومختلطة، منها المحزن كأن تسمع عن وفاة مريض بسبب الوباء بعد ساعات قليلة كنت تتحدث فيها معه، فهذا الشعور صعب لدينا حتى نحن الأطباء.

والجانب الآخر الأقوى والمشرف، عندما تشاهد الأطباء يعملون لساعات طويلة بكل إخلاص وتفان، فإن ذلك يشعرك بالفخر والاعتزاز بكوادرنا الوطنية.

كذلك عندما نتلقى الشكر والتقدير من لدن جلالة الملك المفدى، وعندما يحرص سمو ولي العهد رئيس مجلس الوزراء على زيارة العاملين بالصفوف الأمامية والاجتماع بهم ومتابعة سير العمل، كل هذه أمور نعتز ونفتخر بها ولا يمكن نسيانها، وتكون دافعاً محفزاً لنا على تقديم المزيد.

الأسرة هي الركيزة الأساس والدافع الأبرز نحو النجاح

طريق النجاح ليس معبداً بالزهور

هؤلاء فئة قليلة، فالشعب البحريني مثقف و"طيبة قلبه" مؤشر نجاح. الجائحة تتطلب الصبر من العالم كله، وهي بالنسبة لنا نقطة نجاح ودرس نتعلم منه.

ما أبرز المشاهد التي مازالت عالقة في ذاكرتك أثناء عملك مع الفريق الوطني

ما أهم نصيحة توجهها الدكتورة جميلة للمجتمع البحرين في هذه الظروف الصحية الاستثنائية؟

أقول لهم "خلكم متفائلين"، وثقوا بقيادةكم الرشيدة والفريق الوطني، الذين يمثلون جيشاً حقيقياً يعملون على مدار 24 ساعة منذ أكثر من 14 شهراً.

الناس لا يعرفون بالتحديد كمية العمل والجهود الكبيرة التي يبذلها الفريق الوطني، وكمية القرارات التي تتخذ في كل يوم وليلة.

لا بد أن يدرك الجميع أهمية الحفاظ على صحته وسلامته، وأن الفريق الوطني ليس محصوراً في الفريق الطبي، كل فرد منا هو عضو في فريق البحرين، فلا يمكن لخطة أن تنجح دون تعاون الناس.

صحيح أن هناك من يتهاون في تطبيق الإجراءات الاحترازية، لكن

وأسعد اللحظات في تاريخي المهني والعلمي.

ماذا تمثل لك عائلتك، وكيف توازنين بين ما تقومين به من دور اجتماعي إنساني كبير وبين الاهتمام بأسرتك؟

الأسرة هي الركيزة الأساسية لأي شخص، ومن المهم أن تكون لدى الشخص أسرة داعمة ومتفهمة ومعينة له طوال الوقت، ومن دون ذلك قد تضعف أمام التحديات والمصاعب.

الأسرة هي صمام الأمان لكل شيء، فهي التي ستكون معها طول عمرك، وهي التي تعطي الدافع الأقوى للنجاح، وعندما تراهم سعداء بنجاحك فهذا يدفعك لمواصلة النجاح بشكل أكبر، ولا ترغب بخذلانهم، فهم مصدر الحياة والسعادة والتفاؤل.

ما حكاية الصورة التي التقطت لك مع عائلتك وأنتم تأخذون التطعيم، وما أهم رسالة مستفادة من هذه الصورة؟

عندما ذهبت مع العائلة لأخذ التطعيم، قيل لي إنهم يرغبون بتصويرنا، فقلت لهم لا مانع من ذلك. واعتقد أن هذه الصورة مثلت دعوة مشجعة للناس على أخذ التطعيم، وتأکید على أنني لا أكتفي بدعوة الناس لأخذ التطعيم، بل أبادر أنا وعائلتي التي هي أعز ما لدي، من أجل إقناع وتشجيع الجميع بأهمية ذلك.

الشعب البحريني مثقف و«طيبة قلبه» مؤشر نجاح

لا سقف لطموحاتي ومبدأني «اعقلها وتوكل على الله»

والدم والجلد، إضافة إلى الأمراض التي تصاحب دخول المستشفيات، والعالم كله يواجه تحدي الميكروبات المقاومة، وهذا المشروع الذي تعمل عليه الآن في البحرين منذ ما يربو على 12 سنة، ونحن سبقنا الكثير من دول المنطقة. وتكمن أهمية هذا المشروع كونه يسلط الضوء على أهمية ما يصاحب الميكروبات المقاومة للمضادات من مرضى ووفيات والتكلفة من صحة الإنسان، وهذا المشروع على المستوى الوطني يتبع المجلس الأعلى للصحة، والاجتماعات والدراسات مستمرة رغم تحدي كورونا (كوفيد 19).

ما أجمل التجارب التي مررت بها في مسيرتك المهنية؟

لعل الجوائز التي حصلت عليها، وعلى رأسها وسام جلالة الملك المفدى وجائزة أفضل بحث طبي كانت أجمل

تجعل المناصب والشهادات هدفاً لك، فكل المناصب التي تقلدتها لم تكن يوماً ما هدفاً لي، وإنما حصلت عليها عندما امتلكت الكفاءة لمسك زمامها. اثبت كفاءتك والخير سيأتي لوحده، واجعل النجاح هدفك، وليس نجاحك الشخصي فقط، وإنما النجاح العائلي والوطني وما هو أبعد من ذلك، لا تقصّر نجاحك على شخصك.

ما تقييماك لمستوى العلاج للأمراض الباطنية والمعدية في مملكة البحرين؟

المنظومة الصحية في البحرين رائعة ومتقدمة، فالبحرين توفر الخدمة الصحية بكل أنواعها ومجاناً للجميع حتى مع الضمان الصحي، ولدينا استشاريين متميزين على مستوى المنطقة في مجال تخصصاتهم، وبالتالي فإن تجربة البحرين مشهود لها، وأما الشكاوى فهي موجودة في أي نظام صحي وتعتبر فرصاً للتحسين. وهذا النجاح لا يمنع البناء عليه، والبحث عن نقاط الضعف وتطوير جميع الخدمات الصحية.

ما أشهر الأمراض الباطنية والمعدية في البحرين، وما أسباب شيوعتها؟

الأمراض المعدية لا تعد من الأمراض الأكثر شيوعاً في البحرين، لكن بالنسبة للأمراض الباطنية فإن الأكثر شيوعاً منها أمراض القلب والضغط والسكري والتي نطلق عليها المزمنة. أما أغلب الأمراض المعدية الشائعة فتتمثل في التهابات الصدر والأبوال

القطاع الصحي

ففي 2020

788 مؤسسة مرخصة و17 ألف مزاوول يحملون رخصة سارية

اعتماد 17 مستشفى و24 مركزاً
طبيياً في 2020

سجل التقرير السنوي للهيئة الوطنية للمهنة والخدمات الصحية اعتماد 17 مستشفى و24 مركزاً طبيياً في العام 2020، ضمن برنامج الاعتماد الوطني الهادف إلى تحسين الخدمات المقدمة بالمستشفيات والمراكز الطبية. ورخصت الهيئة 788 مؤسسة صحية في مملكة البحرين، وتلقت 136 طلباً لافتتاح مؤسسات صحية جديدة متنوعة ما بين مستشفيات ومراكز صحية مختلفة في تخصصات مختلفة، إذ تم منح الموافقة والترخيص لـ 90 مؤسسة جديدة، وتجديد تراخيص 711 منشأة صحية.

وسجلت إحصاءات الهيئة وجود 17043 مهنيًا يحملون رخصة سارية المفعل في مملكة البحرين، منهم 45 طبيباً زائراً، بينما أصدر القسم 3322 طلب ترخيص جديد وتجديد ترخيص.

ومنحت الهيئة 47 ترخيصاً لصيدلية جديدة، إذ بلغ إجمالي عدد الصيدليات المرخصة في مملكة البحرين 332 صيدلية. وبلغ عدد الأدوية التي سجلتها الهيئة 89 دواءً جديداً، إلى جانب تسجيل 1144 جهازاً طبيياً. وبلغت القيمة الإجمالية للأجهزة المستوردة ما يقارب 45,222 دينار بحريني.

واستقبلت الهيئة 271 حالة للتحقيق، إذ بلغ عدد الشكاوى المبلغ عنها من قبل الأفراد 166، وتم الإبلاغ عن 34 من قبل مرافق الرعاية الصحية، وتم إحالة 70 من قبل سلطات الاختصاص.

واستطاعت لجان التحقيق الفنية استكمال تحقيقات 203 قضية، إذ تم تحديد خطأ طبي / انتهاك للمبادئ والواجبات والمتطلبات والأخلاق في 24 % منها. وأصدرت اللجان التأديبية ولجنة المساءلة 37 إجراءً تأديبياً، شملت 17 إيقافاً و 13 إنذاراً وإلغاء ترخيص مهني واحد و6 غرامات مالية.



332
صيدلية
مرخصة

1144
جهازاً طبيياً
مستورداً

17043
يحملون
رخصة مزاولة
مهنة سارية

788
مؤسسة
صحية
مرخصة



203
قضية تم
التحقيق
فيها



89
دواء
جديداً

1226
زيارة
تفتيشية

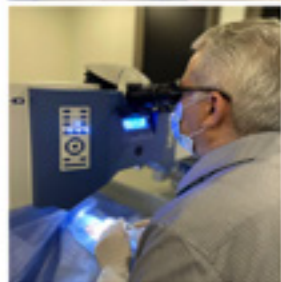
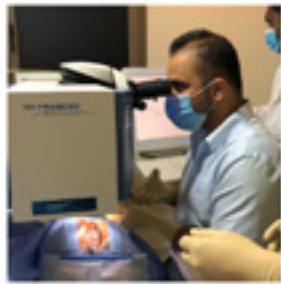
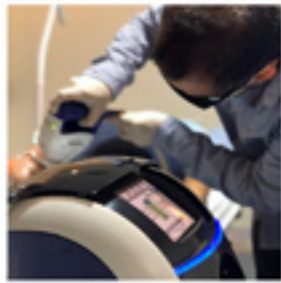
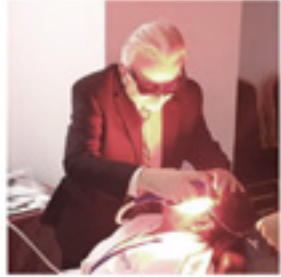




د. تقي خلف
Dr. Taqi Khalaf

د. حسن إبراهيم
Dr. Hassan Ebrahim

جهاز IPL لعلاج جفاف العين



يعالج بالأشعة الضوئية ودون أدوات جراحية

- ◆ جفاف العين
- ◆ التهابات الجفن الدهني
- ◆ 3 إلى 4 جلسات لفترة 45 - 75 يوماً

عرض خاص

عمليات تصحيح النظر وعلاج جفاف العين

ما هي عملية Trans PRK ؟

هي عملية تصحيح للنظر، اختارها أطبائنا لأنها تتميز بتقنية دقيقة و آمنة، ومن أهم موصفات التقنية:

- ◆ عدم استخدام الأدوات الجراحية
- ◆ الإجراء الأقل احتمالاً للتسبب بجفاف العين
- ◆ تستغرق حوالي 5 دقائق فقط لكل عين
- ◆ لا تتطلب سمك قرنية عالي (مناسبة لأغلب المرضى)
- ◆ تسمح للمريض بممارسة الرياضات المختلفة لعدم لمس العين بالأدوات الجراحية.

الكشف المبكر للسرطان فرصة حاسمة لاسترداد العافية



من علاج في مقابل الأضرار التي قد تترتب لاحقاً. أسأل طبيبك عن مخاطر واحتمالات إصابات بالسرطان، واطلب منه النصيحة عن مشكلات أو عوامل ينبغي تجنبها، كذلك حاول أن تحصل منه بالمعلومات الخاصة عن الفحوصات الدورية التي يجب أن تقوم بها. وهنا تجدر الإشارة إلى أن الطبيب سرعياً في الرد على أسئلتك معرفته التامة بعمرتك وسجل تاريخك الصحي، وباقي عوامل الخطر التي قد تؤدي إلى الإصابة بالسرطان. ومن هنا قد يستطيع الطبيب إرشادك إلى إجراء الاختبارات المطلوبة في الكشف المبكر عن السرطان.

أو التصوير الطبي. ويجب مقارنة الفوائد الناتجة عن هذه الفحوصات من حيث الوقاية من السرطان والكشف المبكر، وما يتبعه

في الكثير من الأحيان، يتيح التشخيص المبكر للسرطان وعلاجه في مراحله الأولى فرصة أفضل للمريض لاسترداد عافيته بصورة كاملة؛ إذ يمكن للشخص المصاب بالسرطان تحسين فرص اكتشافه للمرض مبكراً بواسطة الفحوص الطبية الدورية وبعض الاختبارات التي يقوم بها بنفسه. وعادة ما يستطيع الطبيب اكتشاف السرطان مبكراً أثناء إجراء الفحوصات والاختبارات الطبية للمريض، أو أثناء الفحص الروتيني، حتى لو لم تظهر أية أعراض على الشخص المصاب. وقد ينطوي هذا على إجراء فحص للدم والبول، أو غيرها من الفحوصات



د. عبدالرحمن فخرو

رئيس جمعية البحرين لمكافحة السرطان

تقرير أممي: العالم يواجه نقصًا بمقدار 900 ألف قابلة

الاستثمار في كادر القبالة ينقذ حياة 4 ملايين شخص سنويًا

يواجه العالم في الوقت الجاري نقصًا في عدد القابات بمقدار 900 ألف قابلة، وهو ما يمثل ثلث القوى العاملة المطلوبة عالميًا في مجال القبالة. جاء ذلك في تقرير حالة القبالة في العالم لعام 2021، الصادر عن صندوق الأمم المتحدة للسكان ومنظمة الصحة العالمية والاتحاد الدولي للقابات والشركاء، وهو تقرير يقيم القوى العاملة في مجال القبالة والموارد الصحية ذات الصلة في 194 بلدًا. وفاقت جائحة "كوفيد - 19" هذه المعضلة، فقد أدى عدم إيلاء الاهتمام للاحتياجات الصحية للأمهات والمواليد الجدد إلى تعطيل خدمات القبالة وتوزيع القابات على الخدمات الصحية الأخرى. ويسبب النقص الحاد

في القابات حول العالم عددًا مهولًا من الوفيات التي يمكن تفاديها. وأظهر تحليل أجري في إطار التقرير نُشر في مجلة لانست في ديسمبر الماضي، أن توفير الموارد الكاملة من القابات المكلفات بالرعاية يمكن أن يؤدي إلى تجنب 67% من وفيات الأمهات، و64% من وفيات المواليد الجدد، و65% من حالات الإملاص، وهو ما يعني إنقاذ ما يُقدَّر بنحو 4,3 مليون حياة سنويًا. وأشار التقرير إلى أن استمرار تناقص موارد القوى العاملة في مجال القبالة مؤثر على أن النظم الصحية لا تدرج ضمن أولوياتها احتياجات الصحة الجنسية والإنجابية لدى النساء والفتيات، ولا تقرّ بدور القوى العاملة في مجال القبالة، التي

تطغى عليها النساء، في تلبية تلك الاحتياجات. وتمثل النساء 93% من القوى العاملة في مجال القبالة و89% من العاملين في مجال التمريض. ولا يقتصر دور القابات على الحضور فقط أثناء الولادة، ولكنهن يوفرن أيضًا الرعاية قبل الولادة وبعدها وكثير من خدمات الصحة الجنسية والإنجابية، بما في ذلك تنظيم الأسرة، والكشف عن الأمراض المنقولة جنسيًا ومعالجتها، وكذلك تقديم خدمات الصحة الجنسية والإنجابية للمراهقات والمراهقين، كل ذلك إلى جانب ضمان الرعاية المحترمة ودعم حقوق المرأة. وتعني الزيادة في عدد القابات، اللاتي يمكنهن تقديم الرعاية اللازمة في بيئة مواتية، تحسن صحة النساء والمواليد الجدد ككل، وهو ما سيعود بالنفع على المجتمع كافة.

ولتحقق القابات إمكاناتهن على نحو منقذ للأرواح ومغيّر لمسار الحياة، لابد من تخصيص مزيد من الاستثمارات في تعليمهن وتدريبهن، وفي الخدمات التي يشرفن عليها، وفي القيادة في مجال القبالة. ولا بد للحكومات أن تعطي الأولوية لتمويل ودعم مهنة القبالة مع القيام بخطوات ملموسة لإشراك القابات في تحديد السياسات الصحية.



فك أحجية تقطع نوم حديثي الولادة

على الأبوين أن يدركا أن تقطع النوم لدى الأطفال حديثي الولادة لا يعني وجود مشكلة في النوم لدى الطفل، ومن الطبيعي أن يغفو الطفل حديث الولادة نهارًا لما يصل مجموعه 4 ساعات في اليوم، تبدأ بالتقلص لساعتين إلى 3 ساعات بعد أشهره الأولى. ومع تطور الدماغ والجهاز العصبي بعد الشهر الثالث، يبدأ الطفل بالتفاعل مع المحيط الخارجي ويتأثر بعوامل الضوء وحاجته الغذائية، ويستجيب لجدولتها وتكون له قابلية للتعود على برنامجه اليومي الذي يلبي احتياجاته. ولعل الشهر الرابع من عمر الطفل هو المرحلة الانتقالية التي قد لا تكون سلسلة كثيرًا عند بعض الأطفال، وقد يصاحبها صعوبة في النوم وفترات استيقاظ متكررة في الليل مصحوبة بالبكاء المستمر. وهناك العديد من الأساليب التي تمكن الأبوين من التقليل من تأثيرات هذه الفترة الانتقالية باتباع جدول محدد للنوم؛ ليعتاد الطفل ووضعها في السرير أثناء فترة النعاس حتى يتمكن من الدخول في مرحلة النوم العميق في سريره. ومن المهم جدًا في هذه المرحلة تعريض الطفل لضوء النهار لبرمجة ساعته البيولوجية، ويجب أن تكون غرفة نوم الطفل هادئة وخافتة الإضاءة مع عدم وجود محفزات أو ضوضاء. ومن المهم إرضاع الطفل قبل فترة قصيرة من النوم؛ لتفادي استيقاظه بعد فترة قصيرة من نومه بسبب الجوع. وبلوغ الطفل سن 6 أشهر، فهو يحتاج للنوم ما يقارب 12 - 15 ساعة؛ نتيجة لتطور مهاراته ودرجة وعيه وتفاعله مع المحيط الذي حوله وقدراته الجسمية؛ كونها عوامل تؤثر في نوم الطفل ليلاً ونهارًا، إذ يكون الطفل حساسًا جدًا وسريع الانتباه والاستثارة، والشعور بحاجته لأن يكون قريبًا من الأم. وتظهر أعراض الاضطراب في النوم على هيئة تقطع في نوم الليل وزيادة في عدد الغفوات بالنهار، مع بكاء مستمر حين الاستيقاظ من النوم. وباتباع نفس الخطوات السابقة، يمكن التقليل من المشكلة مع زيادة الأنشطة النهارية للطفل وتعريضه لضوء النهار؛ ليعتاد على كون النهار وقتًا للعب والليل موعدًا للنوم والهدوء. وبلوغ الطفل الرضيع 8 أشهر، فهو يخطو خطوات متقدمة في مرحلة نضوج دورة النوم لديه، ليقتضي وقتًا أطول وممتدًا من النوم أثناء الليل رغم إمكانية تعرضه لاضطرابات مشابهة للاضطرابات في الأشهر السابقة بالاستيقاظ ليلاً مرات عدة؛ نتيجة العديد من العوامل التي تتعلق بالتطور والإدراك. ويستطيع الطفل في هذا العمر الحبو ويكون في مرحلة نمو الأسنان، إضافة لنمو الشعور بعدم الرغبة بالانفصال عن أمه، وتختلف هذه التغيرات في شدتها بين طفل وآخر.





التدخين

وباء بمرتبة جائحة

مازال وباء التبغ يودي بحياة أكثر من 8 ملايين نسمة حول العالم سنويًا، في وقت مازالت أعداد ضحايا جائحة عالمية استثنائية، مضى عليها أكثر من عام لا تتجاوز 3.3 مليون حالة وفاة.

ورغم الجهود الحثيثة التي تبذلها منظمة الصحة العالمية والدول لمكافحة التبغ، إلا أن أعداد المدخنين حول العالم مازالت مرتفعة جدًا، إذ بلغت 1.1 مليار شخص.

"صحتنا" تفتح في عددها لشهر مايو ملف التدخين بالتزامن مع اليوم العالمي لمكافحة التدخين، الذي يصادف 31 مايو الجاري، وتستضيف كلا من استشاري طب العائلة الدكتور كاظم الحلواجي، ورئيس جمعية مكافحة التدخين البحرينية مجدي بكرى ياسين، للحديث عن أوضاع التدخين في البحرين وجهود الدولة والمجتمع في مكافحته، ولتسليط الضوء على مضر التدخين والسبيل للحد منه ومن تداعياته على الفرد والمجتمع.



استشاري طب العائلة الدكتور كاظم الحلواجي لـ «صحتنا»:

الإقلاع عن التدخين.. قرار ثم علاج

قال استشاري طب العائلة الدكتور كاظم الحلواجي "إن الإقلاع عن التدخين أمر يتطلب قرارًا وإرادة واستعدادًا من المدخن، وأن البدائل الإلكترونية لا يمكنها أن تكون وسيلة مناسبة للإقلاع عن التدخين". وأشار في لقائه مع "صحتنا" إلى أن احتمال إصابة المدخنين بسرطان الرئة يعادل 10 أضعاف الاحتمال لدى غير المدخنين. وفيما يلي نص اللقاء:

ماذا يمثل لكم التنوع في وسائل التدخين، واعتبار الوسائل الإلكترونية منها مساعدة على الإقلاع عن التدخين؟

مرجعيتنا في كل ما يتعلق بالتدخين من مضار وعلاج وغيره هي منظمة الصحة العالمية، ولا يعتد بأي رأي وتحليل

وتقييم يصدر عن غير هذا المصدر الموثوق. وحتى اليوم، مازالت الدراسات المجراة على وسائل التدخين الإلكترونية غير كافية للحكم عليها. في بادئ الأمر، كان يسوق للسيجارة الإلكترونية على أنها تساعد على التوقف عن التدخين، وهي أجهزة مكونة من 3 أقسام، هي: المادة، المبخر والبطارية المسؤولة عن تسخين المادة.

وهناك أبخرة تصدر عن هذه السجارة الإلكترونية، وليس معلومًا ما تحتويه هذه الأبخرة من مكونات، وما يمكن أن تسببه من ضرر للمدخن ومن يتعرض للدخان. والتوقف عن التدخين يتطلب من الشخص أن يمتلك الرغبة والاستعداد لذلك، أما السجارة الإلكترونية فهي ليست الوسيلة المناسبة للتوقف عن التدخين، ونتعامل معها على أنها سجارة عادية لعدم وجود ما يثبت أنها تساعد على قطع التدخين.

ما الذي يؤخر فحص وتحليل هذه السجائر والتعرف على مكوناتها؟

تم فعلاً أخذ عينات من السوق، وبدأت تظهر بعض المواد المصاحبة والتي منها مواد تدخل في التثليج، وهي مواد مسرطنة. والمشكلة أن هذه الوسائل تعدت من كونها وسائل تساعد على الإقلاع عن التدخين، إلى أن أصبحت وسائل للتدخين ووصلت إلى تناول صغار السن. و"السحبة" على سبيل المثال ليس لها دخان أو رائحة، وإنما نكهات فقط، وبالتالي يمكن للشخص أن يدخنها دون أن يعلم به أحد. وكأن الشركات تقول لمنظمة الصحة العالمية "إذا كانت السجارة تحتوي على 4 آلاف مادة كيميائية، فنحن أرسلنا هذه المواد في (السحبة) واكتفينا بالنيكوتين". والمشكلة أن النيكوتين خطر على الشرايين والقلب، إضافة إلى الخطر الاجتماعي المتمثل في الإدمان، إذ يعد من أشد المؤثرات العقلية، ولذلك تجد أن كل من اتجه للمخدرات كانت بدايته مع التدخين.

«النيكوتين»
خطر على
القلب
والشرايين
ويسبب
الإدمان

متى يمكن اعتبار أن الشخص أصبح مدمناً؟

هناك معيار مكون من 6 أسئلة تتمكن من خلاله معرفة درجة إدمان المدخن، فبعض المدخنين نجد أنهم بمجرد الاستيقاظ من النوم يبدأون التدخين، وهذا دليل على أن مستوى إدمانهم شديد.

هل مجرد الانقطاع عن التدخين كافٍ للتوقف عن الإدمان والتدخين؟

لدينا عيادة الإقلاع عن التدخين لمن يحتاج المساعدة، وهناك الكثير ممن دخن 50 سنة ثم قرر التوقف عن التدخين وتوقف دون تدخل طبي، وهذا يؤكد ما ذهبنا إليه في البداية أن التوقف عن التدخين بحاجة إلى إرادة واستعداد وقرار.

وليس بالضرورة أن يكون دافع التوقف عن التدخين هو وجود أسباب صحية، بل هناك أسباب اجتماعية، وشخصياً عايشنا الكثير من القصص أثناء عملي في عيادة الإقلاع عن التدخين بمستشفى السلمانية.



اذكر لنا حادثة مميزة تتذكرها عن الإقلاع عن التدخين؟

حدثني أحد الزملاء عن قريب له من سكان البصرة في العراق، إذ كان شرفاً في التدخين، يشعل سيجارته منذ الاستيقاظ صباحاً ولا يطفى آخر سيجارة إلا مساءً عند النوم، ويوزع مخزون علب سجائره بين البيت والدكان.

وفي إحدى المرات، بعث له أقرباؤه في البحرين هدية عبارة عن (شماغات)، وفي إحدى المرات ولدى محاولته إشعال سيجارته، سقطت على أحد هذه الشماغات فأفسدته، ولذلك تعد الثقوب في الملابس إحدى علامات المدخنين المميزة.

ولمعرته الشديدة لأقاربه وهديتهم، قرر التوقف عن التدخين، وأحرق كل علب السجائر التي كانت معه.

وأسلوب تدخين هذا الرجل لم يكن يوحى إلى أنه يمكن أن يقرر يوماً التوقف عن التدخين، إلا أن إقلاعه يؤكد أن الإقلاع عن التدخين بحاجة إلى قرار.

وفي المقابل، تجد أن أناساً أجروا عمليات في القلب، وبعد أن يتحسن وضعهم الصحي يعودون إلى التدخين. والسيجارة "تعن" ولو بعد حين، فالمشكلة أن من يعود للتدخين حتى لو بعد 20 سنة فإن ذلك يدخله في هذا السلك وبقوة، ولذلك نحذر أي شخص من السيجارة الأولى. وأقول أيضاً، إن أي مدخن هو معرض للإصابة بسرطان الرئة، وعادة هذا السرطان لا يشعر به الشخص في البداية وقد لا يكتشفه إلا بعد سنوات طويلة، وذلك يعتمد أيضاً على استعداد كل شخص.

«الصحة العالمية» مرجعيتنا في التدخين

بصراوي توقف عن إدمان التدخين «لخاطر عيون» أقاربه البحرينيين

«السحبة» شجعت على تدخين الصغار

الدراسات الموجودة تشير إلى أن هذه الأمراض تنشأ بناء على وجود استعداد شخصي لدى المدخن، فأحيانا يكون لدى المدخن هذا الاستعداد، وبالتالي يتسبب التدخين في إصابته بهذا المرض.

فلو كان شخصاً يعاني من الضغط أو الكوليسترول أو السكر والسمنة ولا يمارس الرياضة، فإن التدخين لهذا الشخص سيرفع كثيراً من معدلات الخطورة لديه.

والدراسات كشفت عن أن التدخين يرفع احتمال إصابة الشخص المدخن بسرطان الرئة بمعدل 10 أضعاف غير المدخن.

وعليه نقول "إن ارتفاع وتدني مستوى الخطورة قرار يعود للشخص نفسه، فالتوقف المبكر عن التدخين يقلل نسبة الخطر أكثر مما إذا كانت فترة التدخين طويلة، وبالتالي يتطلب سنوات عديدة ليتخلص الجسم من الخطر.

كيف ينشأ السرطان عند المدخن؟ وهل

يلدزمه بعد الإقلاع؟

يبدأ السرطان على هيئة خلية تتكاثر، وبالتالي قد يكون البعض أقلع عن التدخين منذ 30 عاماً، إلا أن السرطان لديه أخذ في النمو وبشكل بطيء. وبالنسبة لسرطان الرئة، فإحساس المريض بالكتلة السرطانية يعتمد على موقعها، ولهذا يجهل الكثيرون أن لديهم كتلة سرطانية ويظنون أنهم يتمتعون بصحة جيدة.

ما الفرق في جودة الحياة بين المدخنين وغيرهم؟

المدخن لا يؤدي نفسه فقط، هناك التدخين السلبي أيضاً، كما أن هناك أمراً آخر وهو أن السيجارة التي تحترق من ذاتها أخطر من الدخان الذي يخرج من صدر المدخن.

وكذلك هناك ضرر من الدخان العالق في الملابس، فهو لا تراه، لكن رائحته تبقى موجودة، فإن الطفل مثلاً يتأثر ويتضرر من التعرض لرائحة هذه الملابس، فضلاً عن المفروشات والأثاث في مكان التدخين.

وعليه، فإن الضرر لا يقتصر على المدخن نفسه وإنما على المحيطين به أيضاً، ولذلك أقول دائماً "لا تبدأ التبغ تجنب الأذى... اقلع الآن تريح الصحة غداً".

وبالتالي، هي رسالة إلى من لم يدخن أن لا يبدأ، إضافة إلى أنها دعوة لكسب الوقت بالتوقف عن التدخين لربح الصحة. والإنسان يريد أن يصل إلى سن التقاعد وهو في صحة جيدة، ليس فقط التدخين، حتى الطعام الصحي والرياضة وعدم الاستماع للأخبار السيئة، وشرب السوائل والحياة الصحية.

وعليه دائماً أقول للمدخنين "إذا كنت في صحة فأنت

تضيف لنفسك أذى، مع فرض أنه يتبع نظاماً صحياً". وهناك أمراض الشيخوخة من المفاصل والجهاز الهضمي والنظر، فأحياناً تجد أن بنية الشخص الجسمية قوية، لكن ذاكرته في تراجع.

وإن الشخص يجب أن يسعى لأن يبلغ الستين من عمره وهو في صحة جيدة، في حين أن التدخين يقرب من شيخوخة الشخص.

يقال إن الشيشة عن 40 سيجارة، فما صحة ذلك؟

الجلسة الواحدة للشيشة من 20 إلى 80 دقيقة تعادل أكثر من 100 سيجارة، إضافة إلى أن الشيشة بها أنبوب طويل وهو ما يتطلب قوة في الشفط، ما يساعد على وصول المواد لمستويات أعمق، والتي هي مواد مضرّة جداً وسامة.



رئيس جمعية مكافحة التدخين مجدي بكري ياسين لـ «صحتنا»:

77.7% من البحرينيين

غير مدخنين ويحترمون القوانين

أكد رئيس جمعية مكافحة التدخين البحرينية مجدي بكري ياسين أن المجتمع البحريني مجتمع يحترم التشريعات والقوانين، وأن معدلات التدخين بين المواطنين والأجانب ممتازة، إذ بلغت نسبة المدخنين البحرينيين حسب مسح 22.3%، فيما بلغت معدلات التدخين بين المقيمين 12.2% في المسح الصحي الوطني لمملكة البحرين 2018. وأشار في لقائه مع "صحتنا" إلى أن وسائل التواصل الاجتماعي ساهمت في توسيع مدارك الشباب الصغار، وجعلتهم عرضة للاقتداء ببعض المشاهير من المدخنين، ما يدخلهم هذا للانجراف لهذه العادة. وفيما يلي نص اللقاء:

ما دور الجمعية في دعم جهود مكافحة التدخين في مملكة البحرين؟

للجمعية هدف استراتيجي يتمثل في مكافحة التدخين بشتى أنواعه، وذلك عن طريق نشر الثقافة والوعي الصحي بمضار وأخطار التدخين والتبغ بجميع أنواعه، انطلاقاً من رؤية ورسالة الجمعية للوصول لمجتمع بلا تدخين.

في البداية واجهتنا العديد من الصعوبات لإقناع بعض المدخنين في المجتمع بالتوقف عن التدخين والدفع نحو اتخاذ قرارات تحد

من انتشاره واستهلاكه، وكانت بداية النجاح انطلاقاً من مجمع سترة التجاري، كأول مجمع بلا تدخين، ثم بدأت التجربة تعمم على المجمعات كافة، وصولاً إلى منع الإعلان عن السجائر وبيعها لمن هم أقل من 18 عامًا.

يضاف إلى ذلك الدور الثقافي والإرشادي عبر الندوات والمعارض والفعاليات التي تنفذها الجمعية أو تشارك فيها في مختلف المناطق والمؤسسات والجمعيات الأهلية والرسمية والمدارس والجامعات، إذ تتولى مهمة التوعية مجموعة من المتخصصين في مجال التثقيف الصحي.

كذلك للجمعية مساهمات رئيسة في التشريعات والقرارات المتعلقة بمكافحة التدخين والتبغ كافة، إذ كان لها دور مهم في أول قرار أميري صدر في العام 1994 بمنع التدخين في الأماكن المغلقة، ثم قانون منع التدخين في جميع المؤسسات العامة والخاصة، ومنع زراعته والإعلان عنه في العام 2007.

وتعد الجمعية أيضاً من المؤسسين لانضمام مملكة البحرين للتوقيع على الاتفاقية الإطارية للتبغ 2007، والتي أصبحت مملكة البحرين ملزمة بتنفيذ أطر الاتفاقية الإطارية للتبغ وعضواً أساساً فيها، إذ حققت المملكة المركز الرابع عالمياً في تطبيق الاتفاقية.

وتقيم الجمعية بشكل مستمر مجموعة من الفعاليات، أبرزها فعالية "رياضيون بلا تدخين"، وهي فعالية موجهة للشباب، إذ يشارك فيها ما لا يقل عن 120 فريقاً، ويقام بالتزامن مع هذه الفعاليات

توجه لتطبيق اشتراطات السجائر العادية على السجائر الإلكترونية «السحبة»

حاجتهم إلى وسائل وأساليب متنوعة لإقناعهم بالتوقف عن التدخين، فيما يكون الأمر أكثر سهولة مع الكبار.

كيف تقيم سلوك التدخين في مملكة البحرين؟

المجتمع البحريني مجتمع يحترم التشريعات والقوانين، كما تتميز البحرين بوجود رقابة مجتمعية تساعد لتأدية هذه التشريعات مفعولها وغايتها، ولذلك نجد أن هذا الوعي يتجسد بوضوح في رفض البرلمان لمقترح بتخصيص أماكن للمدخنين في المؤسسات العامة، إذ تم الأخذ بتوصيات الجمعية وملاحظاتها على المقترح.

وأما بالنسبة للرقابة، فنجد أن هناك صرامة في تطبيق الإجراءات القانونية بحق المخالفين، ولذلك نجد أن هناك 70 مقهى مخالف للإجراءات وتم تحويلهم إلى النيابة العامة، فضلاً عن مراقبة البقالات والمتاجر التي تبيع السجائر، إذ يتم اتخاذ إجراءات صارمة حال التبليغ على مخالفتها للاشتراطات. وبدأنا سابقاً برنامج "القلع واربح معنا"، وتم فعلاً توزيع جوائز قيمة من قبل الجهات الراعية لهذا البرنامج، إذ ساهم في إقلاع العديد من المدخنين عن التدخين وتم تكريمهم.

وكذلك طرحنا برنامج "المرأة تقول لا للتدخين"، كما أن هناك مسابقة لأفضل صورة عن مضار التدخين بالتعاون

معارض توعوية واستشارات صحية عن مضار التدخين وكيفية الإقلاع عنه، إلا أن هذه الفعالية توقفت مؤقتاً بفعل جائحة كورونا (كوفيد 19).

كيف تمارس الجمعية دورها في استهداف الأسر وطلاب المدارس؟

عندما تبحث خلف أسباب لجوء أحدهم للتدخين، تجد أنه يمارس هذه العادة لإثبات الرجولة، أو تقليداً لأحد المشاهير أو هروباً من الواقع أو الفراغ وغيرها. ونسعى لاستهداف الأسر وهذه الفئة من المدخنين عبر تشجيعهم لزيارة عيادات الإقلاع عن التدخين المنتشرة في مختلف المحافظات.

وهناك سعي لإنشاء العديد من العيادات في بعض المحافظات؛ لمساعدة المدخنين الإقلاع عن التدخين وتقديم المشورة والتثقيف المباشر لهم.

وتم تصنيع مجسم يظهر آثار التدخين كافة على أعضاء جسم المدخن الخارجية والداخلية، إذ يتم عرض هذا المجسم في مختلف المعارض والفعاليات التي تقوم بها الجمعية، لاسيما الموجهة لطلاب المدارس والجامعات.

وهناك بعض الصعوبات التي تواجهنا مع الفئات العمرية الصغيرة من طلاب المراحل الإعدادية والثانوية، ألا وهو

مع إدارة الخدمات الطلابية بوزارة التربية والتعليم، وتوزع جوائز قيمة للمدارس الفائزة إلى جانب العديد من البرامج التي أنتجت تفاعلاً إيجابياً من المجتمع

وفي آخر مسح صحي وطني في مملكة البحرين، أظهرت الإحصاءات أن نسبة المدخنين من البحرينيين بلغت 22.3%، في حين بلغت نسبة التدخين بين غير البحرينيين 12.2%، وهي معدلات ممتازة، كما حافظت هذه النسبة على استقرارها في السنوات الماضية، وهو مؤشر إيجابي جداً.

هل شهدت البحرين موجة تحول من السجارة التقليدية إلى الإلكترونية؟

التدخين بدأ بالسيجارة المعروفة، ثم تطورت وسائله لتظهر أخيراً السجارة الإلكترونية والشيشة الإلكترونية، التي شيع أنها تساعد على الإقلاع عن التدخين، وكانت تعامل في بداية الأمر على أنها سلعة إلكترونية، إلا أنه وبعد التحذيرات التي أطلقت بشأنها أصبح التوجه الآن باعتبارها من الوسائل التي تنطبق عليها اشتراطات السجائر العادية.

ومستخدمو السجارة العادية ما زالوا وهي متوافرة، إلا أن أسعارها أخذت في الارتفاع، وأما السجارة الإلكترونية التي يطلق عليها (السحبة) بدأت مرتفعة في السعر ثم انخفضت، وأصبحت الآن أقل تكلفة من السجائر العادية، إضافة إلى تنوع أشكالها، منها على سبيل المثال ما يشبه (الفاش ميموري)، وباتت مفضلة لدى العديد من المدخنين لاسيما صغار السن وبعض الفئات العمرية من 18 إلى 25 سنة، إذ باتوا يستخدمون السجارة الإلكترونية كنوع من المكانة و"الشياكة"، ولسهولة حملها واستخدامها، إذ إن بعضها من دون دخان.

كذلك فئة السيدات اللاتي كان المجتمع يعد تدخينهن للسيجارة نوعاً من مخالفة للعادات والتقاليد والأعراف، باتوا

هناك حاجة في زيادة الوعي الاجتماعي بأهمية مكافحة التدخين

تدخين السيدات ما زال من العادات غير المرغوبة لدى غالبية المجتمع البحريني

يستخدم هذا النوع من السجائر لذات الأسباب السابقة.

برأيك، ما سبب تنامي دخول السيدات مجال التدخين أخيراً؟

القانون لم يحدد نوع المدخن من حيث كونه سيدة أم رجل، وهنا يبدأ دور الأسرة والسلوكيات والعادات الاجتماعية، إذ يكمن دورها في منع بناتها من التدخين الذي كان ينظر له على أنه سلوك غير لائق. ورغم ذلك، مازالت الشريحة الأكبر من السيدات في البحرين محافظات على عاداتهن في الامتناع عن التدخين واعتباره عادة لا تنسجم مع الأنوثة. وكذلك بالنظر إلى المترددين على عيادات الإقلاع عن التدخين، نجد أن أغلب المترددين عليها هم من الرجال.

ما التحديات التي تواجه الجمعية في القيام بدورها في مكافحة التدخين؟

هناك حاجة في زيادة الوعي الاجتماعي بأهمية مكافحة التدخين ومضاره، من مؤسسات الشباب والرياضة إلى وسائل الإعلام، والمنابر الدينية والمجالس، إلى جانب المؤسسات الرسمية كوزارة التربية والتعليم.

ووسائل التواصل الاجتماعي اليوم وسعت الكثير من مدارك الشباب، وأخذت تطرح العديد ممن يقتدى ويتأثر به من فنانيين ورياضيين مدخنين، وهم ما يشكل دافعاً وسبباً رئيساً في اتجاه هؤلاء الشباب للتدخين تقليدياً لذلك الفنان أو الرياضي المعروف.

إضافة إلى ذلك، يأتي تحدي تنوع وسائل التدخين، إذ كان من الصعب سابقاً الحصول على السجارة والشيشة، إلا أن تطور هذه الوسائل إلى الإلكترونية بات من السهولة الحصول عليها، لاسيما مع كون أسعارها في متناول الجميع.

ولذلك، إن التوجه الحالي يتمثل في وضع اشتراطات على السجائر الإلكترونية التي تحتوي على النيكوتين واعتبارها كالسجائر العادية.

إلى أي مدى نجحت عيادات الإقلاع عن التدخين في أداء دورها؟

في البداية كانت الأعداد بسيطة، وكانت العيادة الوحيدة المتوافرة حينها في مركز الحورة الصحي، وكانت تعتمد على عينات من الأدوية التي تساعد على الإقلاع عن التدخين، والتي يحصلون عليها من بعض شركات الأدوية، أما بعد اعتبار العيادات في المراكز الصحية كعيادة مستقلة يتم التعامل معها في مواعيد محددة بالحجز، إضافة إلى توفير الأدوية من خلال الوصفات الطبية بالمراكز الصحية، وهو ما زاد من عدد المترددين على هذه العيادات وتطوير آليات العمل بها.

ما الطريق للوصول لمجتمع خالي من التدخين؟

يكمن الطريق في التعاون من جميع المؤسسات الخاصة والعامة، والمؤسسات المجتمعية والمنابر الدينية، والمدارس والمجالس، وجميع الوزارات والجهات مجتمعة للوقوف ضد انتشار ظاهرة التدخين بأشكاله كافة. وهناك بعض الشركات التي تمنع توظيف المدخنين، وهذا توجه حميد، إذ إن إشاعة هذه الثقافة في المجتمع ومساهمة الجميع كل من موقعه سيساهم في تحقيق هذه الرؤية بنسبة كبيرة.

فوائد الإقلاع عن التدخين



بعد 12 ساعة من الإقلاع عن التدخين تقل نسبة أول أكسيد الكربون في الدم للمستوى الطبيعي



بعد 15 سنة من الإقلاع عن التدخين تكون خطورة الإصابة بأمراض القلب الوعائية طبيعية



بعد فترة من 12 إلى 90 يوم تبدأ وطائف الرئة تتحسن وتقل فرصة حدوث النوبات القلبية



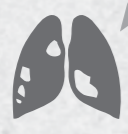
بعد شهر إلى 9 أشهر تقل الكحة وضيق وقصر التنفس



بعد سنة من الإقلاع عن التدخين تقل فرصة حدوث أمراض القلب التاجية إلى النصف من المدخنين



بعد عامين إلى 5 تقل فرص جلطة بسبب التدخين وتكون مساوية لدى غير المدخنين



بعد 10 سنوات تقل فرصة حدوث سرطان الرئة والفم والحلق والبلعوم والرحم إلى النصف

وزيرة الصحة فائقة الصالح: فصل التدريب عن التوظيف

ابتعاث 15 طبيبًا للتدريب على التخصصات الدقيقة في 2021

قالت وزيرة الصحة فائقة الصالح "إن الوزارة ومن أجل سد النقص في الكوادر الطبية البحرينية في التخصصات الدقيقة قامت بابتعاث 36 طبيبًا للتدريب في التخصصات الدقيقة بالخارج في الأعوام 2018 حتى 2020، ومن المؤمل ابتعاث نحو 15 طبيبًا في العام الجاري". جاء ذلك ردًا منها على سؤال للشورية منى المؤيد بشأن خطة الوزارة لتدريب خريجي الطب وتأهيلهم لشغل الوظائف في المستشفيات الحكومية والخاصة وإحلال البحرينيين محل الأطباء الأجانب، إذ بلغ من تم توظيفهم في العام 2020 عدد 70 من أصل 427 خريجًا.

وأشارت إلى أن الوزارة ارتأت منذ العام 2015 العمل على فصل تدريب الأطباء حديثي التخرج عن التوظيف، بناء على قرار مجلس الوزراء. وبيّنت أن هذا هو النهج المتبع عالميًا وفقًا لأحدث المعايير والنظم المعتمدة في الطب البشري وطب الأسنان، بما يساهم في الارتقاء بجودة الرعاية الصحية وتنمية الكوادر الوطنية. وذكرت أن الوزارة تعلن سنويًا عن برامج تدريبية للأطباء حديثي التخرج بفرعيه البشري وطب الأسنان في المجالس العملية للتخصصات الصحية، تمتد لفترة تتراوح بين 4 إلى 6 سنوات. وأشارت إلى أن المتقدمين على هذه الشواغر يحصلون على فرص متساوية للتنافس على المقاعد التدريبية والدخول في إجراءات الامتحان والمفاضلة، ليتم بعدها اختيار الأفضل والأكفأ.



منى المؤيد

على توظيف آخر مستفيد في هذا البرنامج وذلك بعد اجتياز التدريب. وذكرت أن الوزارة تلتزم بتوفير أماكن للتدريب الإكلينيكي وتوظيف المتدربين الذين اجتازوا التدريب بنجاح، إذ تم عبر هذا البرنامج استقطاب 40 متدربًا في العام 2019 و40 متدربًا في العام 2020.



فائقة الصالح

ولفتت الصالح إلى أن الوزارة قامت في العام 2019 بتوقيع اتفاقية مع كل من "تمكين" وجامعة الخليج العربي والمجلس الأعلى للصحة لتدريب وتوظيف 80 طبيبًا للحصول على شهادة الماجستير الإكلينيكية أو الدبلوما الإكلينيكية في تخصص طب العائلة، بحيث تنتهي الاتفاقية بعد مرور سنتين

«الكيتو دايت».. شهرة واسعة ومخاطر محتملة

يعرف «الكيتو دايت» أنه نظام غذائي يعتمد بشكل كبير على تقليل الكربوهيدرات وزيادة الدهون، والاعتدال في تناول البروتين في النظام الغذائي.

«الكيتو دايت» أصبح من أكثر الأنظمة الغذائية شهرة وانتشارًا بين عامة الناس، إذ أثبت النظام فعاليته في إنقاص الوزن لدى شريحة كبيرة من الناس، كما أن العديد من الدراسات العلمية أكدت فعاليته في إنقاص الوزن. العديد من الناس يجهلون أن نظام «الكيتو» ليس مجرد نظام غذائي معتاد يؤدي إلى إنقاص الوزن، بل يؤدي إلى إحداث تغييرات كبيرة في عمليات الأيض داخل الجسم.

ومن خلال اتباع هذا النظام، يقوم الجسم بتحويل الدهون إلى طاقة في الكبد بدلا من الكربوهيدرات، ويتم من خلالها تزويد الجسم بالطاقة ومن ضمنها الدماغ. لهذا السبب يستخدم أيضًا هذا النظام في علاج نوبات الصرع تحت إشراف طبي حال فشل استجابة المريض للأدوية المعالجة، وقد أثبت فعاليته خصوصًا لدى الأطفال. ومع الانتشار الكبير لهذا النظام، خصوصًا لدى الرياضيين والمهتمين بكمال الأجسام، ومع الترويج الهائل لهذا النظام، ينبغي الوعي أن هذا النظام لا يتناسب مع جميع الأشخاص، ولا ينصح باتباعه لمدة طويلة، وأن الدراسات وآراء الاختصاصيين ما زالت متضاربة حوله. إن اتباع نظام «الكيتو» بشكل عشوائي ودون استشارة اختصاصيين لا تخلو من الآثار الجانبية والتي من ضمنها الجفاف، حصوات الكلى، النقرص إضافة إلى هبوط سكر الدم، والشعور بالتعب والغثيان. كما أن تركيز هذا النظام على مصادر البروتين والدهون وانخفاض الكربوهيدرات، يمكن أن ينتج عنه نقص في الفيتامينات واختلال توازن المعادن في الجسم.

قد ينصح بعض اختصاصيي التغذية بهذا النظام لمدة محددة، في حال فشل الأنظمة المعتادة في إنقاص الوزن، ويتم تطبيقه بعد التأكد من الحالة الصحية للشخص وتحاليل الدم، وتتم المتابعة بشكل دوري ودقيق لما لهذا النظام من تأثيرات كبيرة.

يبقى النظام الغذائي المعتدل القائم على التنوع والاعتدال هو الأفضل صحيًا لأي شخص على وزن صحي أو اتباع أسلوب حياة أكثر صحة وأمانًا.



د. رحاب طراد

اختصاصية التغذية العصبية

النظام الغذائي الخالي من البروتين يدخل الشعر في مرحلة السكون

المبالغة في العلاجات الكيميائية للشعر تضعفه وتعرضه للتساقط

ما أبرز العوامل المؤدية إلى تساقط الشعر؟

يعد تساقط الشعر مشكلة شائعة يعاني منها كثير من النساء والرجال على حد سواء؛ نتيجة عوامل مختلفة. ويعتبر من المشاكل التي تسبب القلق النفسي والتوتر، وقد تؤثر على الحياة الاجتماعية لمن يعاني منها خصوصًا النساء. وتعتبر العوامل الوراثية وبعض الأمراض المزمنة كالأنيميا ونقص الحديد والسكر، وأمراض المناعة وأمراض الغدة الدرقية والحميات وغيرها، من أهم عوامل سقوط الشعر. وقد يكون سقوط الشعر ناتجًا أيضًا عن نقص عوامل غذائية ونقص الفيتامينات، وقد يرجع أيضًا إلى بعض الأدوية، أو بعد الجراحات الكبرى والرجم القاسي والضغط والتوترات النفسية أو الولادة والرضاعة. ومن الأسباب الأخرى لسقوط الشعر الالتهابات المزمنة. والعوامل التي تؤدي إلى الإضرار بجذور الشعر، مثل بعض التسريحات التي تشد الشعر بقوة، أو الحرارة الزائدة بسبب مجفف الشعر. وفي كل يوم تتساقط حوالي 50 إلى 100 شعرة وهذا ضمن المعدل الطبيعي، إذ تغطي فروة الرأس حوالي 100 ألف شعرة.

ما دورة تكوين الشعر ونموه؟

يتشكل الشعر بصفة أساسية من الكيراتين وهو موجود في الجلد والأظافر، ويمر الشعر بـ 3 مراحل في النمو: الأولى هي مرحلة الأناجين (دورة النشاط)، والثانية هي مرحلة الكاتاجين (دورة فقدان النشاط)، وأما الثالثة فهي مرحلة التيلوجين (فترة راحة قبل بدء الدورة مرة أخرى)، ويبلغ معدل نمو الشعر في المتوسط سنتيمتر واحد في الشهر. وتستمر المرحلة الأولى من (عامين إلى 8 أعوام) ويحدد ذلك عوامل وراثية، ويمثل الأناجين 90% من شعر الرأس، ثم تأتي المرحلة الثانية والمعروفة بالكاتاجين، إذ يتراجع نشاط الشعرة وتستمر فترة من (أسبوعين إلى 4 أسابيع)، تليها فترة الراحة المعروفة بالتيلوجين والتي تستغرق حوالي (شهرين

قالت استشارية علم الأمراض وتشخيص الأنسجة والأورام الدكتورة ماجدة المعمرى "إن المرأة عندما تحمل تدخل نسبة كبيرة من الشعر في مرحلة السكون، وفي غضون شهرين إلى 3 أشهر بعد الولادة، تلاحظ بعض النساء أن كميات كبيرة من الشعر تتساقط لدى تمشيطه، إلا أن هذه الحالة تتلاشى تلقائيًا في معظم الأحيان".

وأشارت في لقاء خاص مع "صحتنا" إلى أن 50% من الرجال يفقدون شعرهم في عمر الخمسينات، في حين أن العامل الوراثي لتساقط الشعر لدى النساء لا يعرضهن للصلع بشكل كامل، وإنما يؤدي إلى انخفاض كثافة شعر الرأس فقط.

ودعت المعمرى إلى استبدال تصفيات الشعر التي تتطلب المبالغة في شدّه، مثل تصفيفة ذيل الفرس أو الضفائر؛ لأن ذلك يؤدي إلى تساقط الشعر إلى حد ما، خصوصًا على جانبي الرأس. وفيما يلي نص اللقاء:

استشارية علم الأمراض وتشخيص الأنسجة والأورام الدكتورة ماجدة المعمرى

تساقط الشعر بعد الولادة يتلاشى تلقائيًا

إلى 4 أشهر). ولا تكون أكثر من 10 % من شعيرات فروة الرأس في فترة الراحة أو فقدان الشعر في أي وقت من الأوقات، وإذا زادت النسبة اعتبر تساقط الشعر مرضياً.

وهناك عوامل عدة قد تؤثر على دورة نمو الشعر وتؤدي إلى فقدان الشعر مؤقتاً أو في بعض الأحوال بصفة دائمة.

وعلى الذين يلاحظون تساقطاً شديداً في الشعر عقب تصفيفه أو تمشيطه مراجعة استشاري الأمراض

الجلدية لمعرفة السبب وأخذ العلاج. ويحدد الطبيب سبب تساقط الشعر بعد السؤال عن تاريخ المراجع المرضي، وتجري الفحوصات اللازمة للشعر، وتطلب فحوصات للدم عدة، إذ نقوم في مختبر "جلوبال باثولوجي" بإجراء هذه الفحوصات المتمثلة في (صورة كاملة للدم (CBC)، تحليل تحديد مخزون الحديد (Ferritin)، تحليل الغدة الدرقية (TSH)، تحليل الأجسام المضادة (ANA)، فحص عينة من نسيج الفروة، نسبة فيتامين (دال)، ونسبة الزنك في الدم.

ما دور الحمل والولادة وبعض العمليات الجراحية في تساقط الشعر؟

«ذيل الفرس» و«الجدنة» تصفيفات تساهم في تساقط الشعر

عندما تحمل المرأة تدخل نسبة كبيرة من الشعر في مرحلة السكون، وخلال شهرين إلى 3 أشهر بعد الولادة تلاحظ بعض النساء أن كميات كبيرة من الشعر تتساقط لدى تمشيطه، وتتلاشى هذه الحالة تلقائياً في معظم الأحيان.

إن نقص الحديد عند النساء اللاتي يعانين من الطمث الشديد أو من سوء التغذية أو الأنيميا يعد أحد أسباب تساقط الشعر، وبعد إجراء فحص نسبة الحديد في الدم في المختبر يصف الطبيب العلاج حسب مخزون الحديد، مع توجيه النصائح الغذائية للمريض.

ويتساقط الشعر لدى المرضى الذين تجرى لهم عمليات جراحية كبيرة مثل عملية قص المعدة أو التحوير؛ لأن مثل هذه الجراحة قد تعرض الأجهزة الحيوية بالجسم لصدمة كبيرة ونقص في المعادن والفيتامينات، وهنا لابد من إجراء فحص الفيتامينات والمعادن دورياً والالتزام بنصائح الطبيب المعالج وأخذ الفيتامينات حسب وصف الطبيب. تجدر الإشارة إلى أن حتى من يعانون من الأمراض المزمنة كالسكر يصابون بتساقط الشعر.

ما علاقة النظام الغذائي للشخص بتساقط الشعر؟

إن النباتيين الذين يتناولون أغذية خالية تماماً من البروتين ومن يتبعون نظاماً غذائياً قاسياً، قد يصابون بتساقط شديد للشعر، ولدى حدوث هذه الحالة، يحاول الجسم الإبقاء على البروتين بتحويل الشعر النامي إلى مرحلة السكون. وعليه، قد يعاني هؤلاء من تساقط كثير للشعر بعد شهرين إلى 3 أشهر من بدء التغيير في نظامهم الغذائي، بحيث يصبح الشعر قابلاً للانتزاع من جذوره بسهولة نسبياً.

ويمكن منع حدوث هذه الحالة أو علاجها بتناول كمية كافية من المواد البروتينية وإجراء فحص الدم

لتساقط الشعر.

وقد يؤدي تعاطي بعض الأدوية إلى تساقط الشعر، ومن تلك الأدوية مضادات التجلط (وهي الأدوية التي تمنع حدوث التجلط بتخفيف كثافة الدم)، وأدوية النقرس والتهاب المفاصل أو مضادات الاكتئاب.

من جهة أخرى، يعرف الإفراز المتزايد من الغدة الدرقية بفرط النشاط الدرقي، بينما تعرف حالة تدني الإفراز الدرقي بنقص النشاط الدرقي، وكلا الحالتين يمكن أن تسبب تساقطاً في الشعر. ويمكن تشخيص أمراض الغدة الدرقية بالعلامات السريرية والأعراض الأخرى والفحوصات المخبرية، إذ إن تساقط الشعر الناتج عن الأمراض الدرقية يمكن علاجه بواسطة الأساليب العلاجية المناسبة.

ما دور منتجات العناية بالشعر والعلاجات الكيميائية له في تساقطه؟

يستخدم الكثير علاجات كيميائية للشعر مثل التلميس والكيراتين (المحتوي على الفورمالين)، إلا أن تكرار استخدام هذه العلاجات بصورة مبالغ فيها من شأنه أن يضعف الشعر ويجعله عرضة للتساقط، والأمر ذاته عندما يظل المحلول على الرأس لمدة طويلة، أو استعمال مبيض لشعر تم تبييضه مسبقاً.

وفي حال أصبح الشعر ضعيفاً جداً وهشاً بفعل فرط تعرضه للعلاجات الكيميائية، فمن الأفضل التوقف عن استخدام هذه المواد لبعض الوقت حتى ينمو الشعر بصورة طبيعية. إضافة إلى ذلك، إن غسل الشعر بالشامبو وتصفيفه هي أمور ضرورية للعناية بفروة الرأس، إلا أن المبالغة في ذلك أو ممارسته بطريقة خاطئة أو استخدام شامبو غير مناسب لنوع الشعر، من شأنه إلحاق الضرر بالشعر، ما يجعله عرضة للتساقط.

ما الطريقة المثلى لتنشيف الشعر وتسريحه دون أن يؤدي ذلك إلى إضعافه وتساقطه؟

ينبغي تنشيف الماء الزائد بضغط

المنشفة على الرأس دون أن يتم فرك الشعر بقوة، فالشعر يكون أكثر هشاشة حين يكون مبتلاً، وبالتالي ينبغي عدم اللجوء إلى التمشيط بقوة.

وينصح بعدم تمشيط الشعر لمرات عديدة في اليوم؛ لأن ذلك قد يسبب الضرر بالشعر، ومن الأمور التي تساعد على عدم تساقط الشعر استخدام أمشاط ذات أسنان متباعدة وفرشاة ذات أطراف ناعمة.

وينبغي أيضاً استبدال تصفيفات الشعر التي تتطلب المبالغة في شدّه، مثل تصفيفة (ذيل الفرس) أو الضفائر؛ لأن ذلك يؤدي إلى تساقط الشعر إلى حد ما، خصوصاً على جانبي الرأس.

ما السبيل نحو معالجة العامل الوراثي في تساقط الشعر والصلع؟

يمكن للشخص أن يرث تساقط الشعر من جانب الأم أو الأب، والنساء اللاتي يصبن بهذا الداء الوراثي يشكين من تساؤل كمية الشعر، ولا يصبن بالصلع الكامل، وتبدأ في فترة المراهقة وفي العشرينات أو الثلاثينات من العمر.

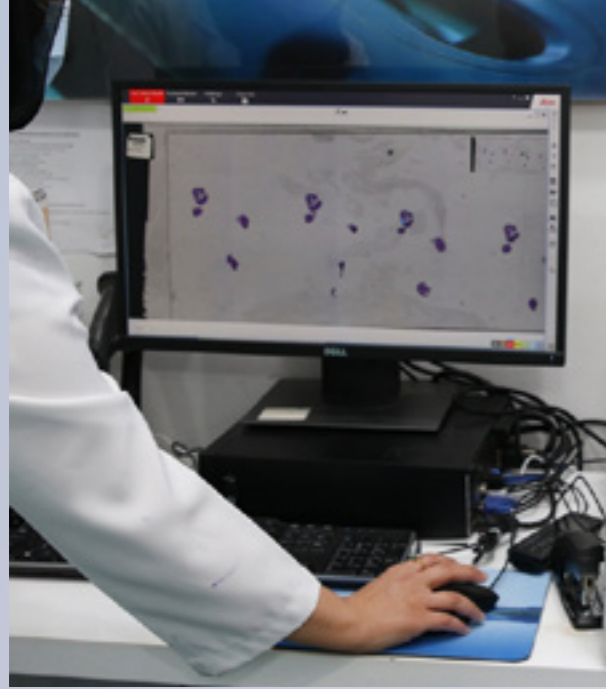
ويخف الشعر عند بعض النساء بدرجة أقل بكثير من الرجال، وقد يبدأ سقوط الشعر في فترة المراهقة، ويكون عادة أكثر وضوحاً بعد الولادة وبعد انقطاع الدورة.

وفي أغلب الأحوال، لا يؤدي سقوط الشعر عند النساء إلى الصلع كما هو الحال عند الرجال، لكن يؤدي فقط إلى انخفاض كثافة شعر الرأس. وتحت تأثير جينات وراثية ومع وجود الهرمون الذكري التسترون، يتساقط الشعر في الرأس عند الرجال (خصوصاً في مقدمة ووسط فروة الرأس).

وفي فترة العشرينات من العمر، يفقد حوالي 20 % من الرجال الشعر، ويصل معدل فقدان إلى 50 % في الخمسينات من العمر.

ويكون علاج تساقط الشعر عمومًا عن طريق علاج السبب، مثل تعويض نقص الفيتامينات والحديد في حالة نقصهما، أو علاج عدم التوازن الغذائي بعد الرجيم القاسي، أو تفادي الضغوط النفسية قدر الإمكان، أو علاج أمراض الغدة الدرقية وعلاج الأمراض المزمنة إن وجدت، وفي الحالات المتقدمة من تساقط الشعر الذكوري ينصح بزراعة الشعر.

50 % من الرجال يفقدون شعرهم في سن الخمسين



يضم أحدث أجهزة صبغة وتصوير الأنسجة رقميًا

«جلوبال باثولوجي»

قفزة نحو مستقبل عالم المختبرات الطبية

يقوم بإرسال الخزعات كصورة رقمية إلى أطباء خارج البحرين في تخصصات نادرة من أجل تشخيص الحالات الصعبة. ويتم استلام التقرير من المراكز المتخصصة في يومين أو 3 أيام فقط، وهو ما يخدم المرضى في سرعة تلقي العلاج، وتجنب المضاعفات المترتبة على تأخير التشخيص في حال الأورام السرطانية.

والدكتور ماجدة المعمرى استشارية في علم الأمراض وطب المختبرات وتشخيص الأنسجة، حاصلة على درجة الدكتوراه في الطب، وحاصلة على زمالة المجلس الأوروبي لعلم الأمراض في علم الأمراض الجراحي والأورام وعلم الأمراض الخلوي في هولندا.

لتنظيم المهن والخدمات الصحية.

ويجري منح كل عينة رقمًا تسلسليًا خاصًا بها، وبعد تسجيل العينات تتم معاينتها ثم معالجتها وقص النسيج إلى شرائح رقيقة توضع على شرائح زجاجية، ثم تتم صبغتها بصبغة خاصة في جهاز صبغة أوتوماتيكي يعمل بالذكاء الاصطناعي، وهو الأول من نوعه في البحرين، ويعمل على تسريع وتيرة العمل والمحافظة على مستوى الجودة المطلوب.

الصور الرقمية

ويفخر المختبر بامتلاكه لجهاز «ابريو»، الذي يحول الأنسجة إلى صور رقمية متحركة، كميكروسكوب رقمي عالي الجودة،

المختبر الذي تأسس في العام 2017، وبفضل ما يتفرد به من منظومة تقنية وفنية وإدارية متطورة وعلى مستوى عالٍ من الحرفية، بات يقدم خدماته لشبكة واسعة من العملاء من مراكز طبية ومستشفيات خاصة، ويطمح لتمكين الأطباء من تزويد المرضى بتشخيص دقيق في 24 ساعة من وقت استلام العينات الصغيرة.

«صحتنا» زارت المختبر واطلعت عن كثب على نظام العمل فيه وطبيعة عمل الأجهزة التي تعد الأحدث من نوعها، إذ يقوم المركز باستلام العينات الجراحية والأنسجة من المراكز الطبية والمستشفيات الخاصة في البحرين، ويتم تسجيلها في منصة المعلومات الذكية، المرخصة من قبل الهيئة الوطنية

بعد مختبر جلوبال باثولوجي بإشراف استشارية علم الأمراض وطب المختبرات وتشخيص الأنسجة الدكتور ماجدة المعمرى من أحدث المختبرات في علم الأمراض والمختبرات الطبية في مملكة البحرين، المجهزة بأحدث الأجهزة الطبية الألمانية الروبوتية التي تعمل بأنظمة الذكاء الاصطناعي.

ويقدم المختبر خدماته التشخيصية الشاملة لمجموعة واسعة من علم الأمراض السريري والتشريحي، بما فيها فحص الدم وأمراض الدم والاختبار الهرموني، الخزعات، عينات علم الأمراض الجراحية وغير الجراحية، عينات السرطان، خزعة العقدة الليمفاوية الحارسة، علم خلايا الإبر الدقيقة، علم الخلايا عنق الرحم والاختبار الجزيئي والوراثي.

باقعة الصيف لفحص الدم
-هرمونات الغدة الدرقية -صورة شاملة للدم -وظائف الكبد -فيتامين د
-الدهون والكوليسترول -السكر التراكمي -وظائف الكلى
العرض ساري الى نهاية شهر يونيو



إدارة وإشراف الدكتورة ماجدة المعمري

استشارية علم الأمراض وطب المختبرات - بكالوريوس في الطب
البيورد الاوروبي في علم الأمراض وطب المختبرات، الزمالة الهولندية، الزمالة
السنغافورية في علم أمراض الجلد، عضو الجمعية الاوروبية لعلم الأمراض



خدمات مختبر جلوبال

باقعة تساقط الشعر	24 دينار
باقعة الفحص الشامل	26 دينار
الانيميا الاساسية	20 دينار
الانيميا الشاملة	25 دينار
باقعة مرضى السكري الأساسية	15 دينار
باقعة مرضى السكري الشاملة	30 دينار
التحمل الغذائي	80 دينار
فحص فيتامين د	6 دينار
فحص الأجسام المضادة لفيروس كورونا الكمي quantitative test COVID IGG	10 دينار
عيادة سحب الخلايا بالابرة الرفيعة من اورام الغدة الدرقية والثدي	

! يميزنا سرعة اصدار التقارير بالواتساب ودقة النتائج

الرعاف.. أسبابه وإسعافاته الأولية

نزيف الأنف المعروف بالرعاف، من الإصابات الشائعة، وغالبًا ما يكون سببه جفاف أغشية الأنف بسبب الهواء أو التغيرات المناخية.

ويتفاوت نزيف الأنف بين بسيط لا يشكل خطورة ويتوقف من تلقاء نفسه، وبين شديد يحتاج إلى عناية طبية فورية.

ولنزيف الأنف أسباب عدة منها:

- يحتوي الجزء الداخلي من الأنف على الكثير من الأوعية الدموية القريبة من سطح الأنف، وهي مفتوحة على البيئة الخارجية، ما يعرضها للعوامل الجوية والحساسية والإصابات.
- معظم نزيف الأنف سببه الهواء البارد أو الجاف.
- الحساسية، والتي تسبب حكة وجروحًا سطحية.
- التهابات أغشية الأنف والجيوب البكتيرية والفيروسية.
- الاستخدام المستمر لبعض البخاخات الأنفية دون إرشاد طبي.
- ارتفاع ضغط الدم وأمراض الكلى والكبد وأمراض الدم، ما يزيد سيولة الدم.
- أورام الأنف والجيوب وبعض أنواع الشحميات الأنفية.
- الأدوية المستخدمة لمنع تجلط الدم، مثل: الاسبرين والوارفارين، إذ يكون الشخص أكثر عرضة للإصابة بنزيف الأنف.

أما الإسعافات الأولية لوقف نزيف الأنف فهي كالآتي:

- الانحناء إلى الأمام، أو الوقوف، مع حني الرقبة والامتناع عن الاستلقاء، أو ميل الرأس للخلف؛ لأن ذلك سيتسبب بابتلاع الدم، ونزوله للجهاز التنفسي السفلي.
- إمساك الأنف من الجزء اللين (ليس العظمي) من الناحيتين، مع تجنب الضغط على جانب واحد فقط، حتى لو كان النزيف على جانب واحد فقط.
- الضغط المستمر على الأنف لمدة 5 دقائق على الأقل للأطفال، ومن 10 إلى 15 دقيقة للبالغين.
- وضع كمادات باردة، أو كيس ثلج على الرقبة، إذ يساعد الأوعية الدموية على الانقباض. وعلى العكس من المفهوم السائد من وضع الكمادات على الأنف.
- وفي حال لم يتوقف النزيف في فترة 30 دقيقة، أو لاحظت ازديادًا في كمية الدم، فيجب التوجه لزيارة طبيب استشاري مختص في الأنف.



المناعية مثل الذئبة الحمراء وغيرها، تجعل الجنين أكثر عرضة لتوقف النمو، وكذلك بعض أنواع التشوهات والأمراض في الرحم والجهاز التناسلي. ومن ناحية الجنين، فإن الاعتلالات الكروموسومية والتشوهات الخلقية قد تؤدي لتوقف النمو وكذلك ضعف المشيمة أو انفصالها وحدوث التجلطات الدموية.

وتعتبر بعض الأدوية والأشعة والكيماويات وكذلك بعض أنواع الالتهابات الفيروسية والبكتيرية من أسباب توقف النمو.

أنجبت عن طريق عملية قيصرية، وتبقت أمامي أيام لأكمل 3 أشهر من الولادة، في حين ما زلت أرى الدم بصورة بسيطة، ينقطع ليومين أو 3 أيام ثم يعود، فما السبب؟

- عدم انتظام الدورة الشهرية قد يحدث بعد الولادة سواء كانت طبيعية أو قيصرية.

وأهم الأسباب المؤدية لذلك هي: الرضاعة الطبيعية، إذ يرتفع هرمون البرولاكتين وينخفض التبويض، ما يسبب خللاً في هرمونات المبايض، الذي بدوره يؤدي لعدم انتظام الدورة الشهرية.

وكذلك وزن الأم المرضع له دور كبير، إذ تكتسب معظم الأمهات وزناً زائداً أثناء الحمل ولا تستطعن فقده بسهولة بعد الولادة. كما أن عدم انتظام الدورة الشهرية قبل الحمل لأي سبب من الأسباب مثل تكيس المبايض أو الغدة الدرقية يؤدي إلى عدم انتظامها بعد الولادة.

ما سبب تأخر الدورة الشهرية وعدم انتظامها؟

- عدم انتظام الدورة الشهرية له أسباب عدة، أهمها: متلازمة تكيس المبايض، النحافة الشديدة أو السمنة المفرطة، اعتلال الغدة الدرقية وهرمون البرولاكتين (هرمون الحليب)، الحمل والرضاعة، موانع الحمل كالحبوب أو اللولب، الإرهاق النفسي والقلق، بعض أنواع الأدوية كمضادات الاكتئاب والأدوية الكيماوية، سن انقطاع الطمث أو الاقتراب منه، الإفراط في الرياضة والمجهود العضلي، الفشل المبكر للمبايض ومرض السكري.

ما أسباب التهاب مجرى البول لدى المرأة، مع العلم بعدم وجود حصي أو ترسبات؟

- التهاب المسالك البولية يعتبر أحد أكثر أنواع الالتهابات شيوعاً لدى النساء، إذ تعاني قرابة 40 % من النساء من التهاب البول مرة واحدة على الأقل في حياتهن. وتكون البكتيريا المسؤولة عادة هي بكتيريا (E. coli)، وهي بكتيريا مستوطنة في الجهاز الهضمي عادة، لكنها تنتقل للمثانة البولية؛ بسبب قصر طول مجرى البول لدى النساء وقربه من منطقة الشرج والمنطقة التناسلية. والنساء الأكثر عرضة هن: المتزوجات (إذ تعتبر العلاقة الجنسية إحدى أهم المسببات لانتقال البكتيريا للمثانة البولية)، الحوامل، مريضات السكري، النساء في مرحلة ما بعد انقطاع الطمث، من لديهن حصوات أو تشوهات خلقية في المسالك البولية.

هل تكيس المبايض يسبب زيادة في الوزن وعدم نزوله؟ وما الحل؟

- نعم، تكيس المبايض له علاقة وثيقة بزيادة الوزن، ويرجع ذلك لاعتلال الهرمونات والتي من أهمها ما يعرف بمقاومة الأنسولين.

ويعتبر تنزيل الوزن الزائد أحد أهم علاجات تكيس المبايض؛ للحفاظ على انتظام الدورة الشهرية وحدوث الحمل عند المتزوجات، والوقاية من تضخم بطانة الرحم وغيرها من عواقب السمنة.

وتنزيل الوزن يكون باتباع حمية غذائية سليمة وممارسة النشاط الرياضي بانتظام.

كما ننصح باستخدام حبوب تنظيم السكر لنفس الغاية.

ما أسباب توقف نمو الجنين في بطن الأم؟

- توقف نمو الجنين يعني موته، وقد يكون أمراً مفاجئاً ويحدث في أي وقت من الحمل. وتختلف أسباب ذلك، فمنها ما له علاقة بالأم أو بالجنين نفسه أو بالظروف البيئية.

من ناحية الأم، فإن إصابتها بالأمراض المزمنة مثل السكري والضغط وأمراض القلب والكلى والرتتين، وبعض الأمراض

اسأل
طبيب

مع الدكتورة

منى مرهون

استشارية أمراض النساء والولادة

تحل استشارية أمراض النساء والولادة الدكتورة منى مرهون ضيفة على زاوية (اسأل طبيب) في العدد الثاني من «صحتنا في البلاد»، حيث تجيب على تساؤلات القراء والمتابعين التي تم تلقيها عبر قنوات التواصل المعلن.

والدكتورة منى مرهون لها خبرة تمتد لأكثر من 20 سنة، قضت 15 سنة منها في مستشفى السلمانية، لتنتقل بعدها للعمل في القطاع الخاص.

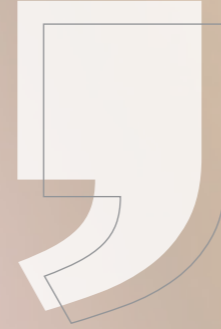
وفيما يلي نستعرض مجموعة من أبرز الأسئلة التي وردتنا وإجاباتها.

الثلاسيميا

ففي البحرين.. حكاية الريادة



يولد سنويًا أكثر من 50 ألف شخص حول العالم بمرض الثلاسيميا، في وقت سجلت فيه مملكة البحرين تجربة رائدة في الحد من أعداد المصابين



بهذا المرض، وتوفير الرعاية الطبية التي تمكن المرضى من ممارسة حياتهم الطبيعية مثل غيرهم من الأسوياء.

وباحتفال العالم في 8 مايو من كل عام باليوم العالمي للثلاسيميا، تستضيف "صحتنا" كلاً من اختصاصي أمراض الدم الوراثية الدكتور جعفر طوق، ورئيسة الجمعية الأهلية لأمراض الدم الوراثية واستشارية أمراض الدم للأطفال بمجمع السلمانية الطبي الدكتورة نجانة المهدي؛ للتعريف بمرض الثلاسيميا، ولتسليط الضوء على مستوى الرعاية الصحية المقدمة للمرضى في مملكة البحرين، وما يواجهونه من تحديات اجتماعية.

اختصاصي أمراض الدم الوراثية الدكتور جعفر طوق لـ «صحتنا»:

«الثلاسييميا» مرض وراثي وعلاجه الجيني تحت التجربة

قال اختصاصي أمراض الدم الوراثية الدكتور جعفر طوق "إن الوقت ما زال مبكرًا لتوافر العلاج الجيني الجذري لمرضى الثلاسييميا، في الوقت الذي تنصب فيه الجهود العلمية نحو تجربة هذا النوع من العلاجات على مرضى السكر بالدرجة الأولى".

وأشار إلى أن حاجة مرضى الثلاسييميا للمستشفى قليلة، وأنهم أكثر حاجة لوحدة الرعاية للقيام بعملية نقل الدم لهم حسب الجدول المعد لذلك، إلى جانب العلاج المنزلي عن طريق تناول الحبوب.

ما هو الثلاسييميا؟

الثلاسييميا أو أنيميا البحر المتوسط هو أحد أمراض الدم الوراثية، ينتج عنه خلل في تكوين خضاب الدم (الهيموجلوبين)، وهو السائل الموجود في الخلايا الحمراء، ويعطي الدم لونه والمسؤول عن نقل الأكسجين لأجزاء الجسم المختلفة. ويعود سبب الإصابة بالثلاسييميا إلى وجود خلل وراثي، والثلاسييميا لها نوعان رئيسيان، هما: نوع "ألفا" وهو الأكثر شيوعًا في البحرين، ونوع "بيتا".

ما الفرق بين نوعي "ألفا" و "بيتا" ثلاسييميا؟

يتكون خضاب الدم من عنصرين أساسيين، هما الحديد (الهيم) والبروتين (الجلوبين)، والاختلاف بين نوعي "ألفا" و بيتا هو تحديد السلسلة المصابة، إذ يتكون خضاب الدم من سلسلة "ألفا" و"بيتا". وأما بالنسبة للأعراض

فتعتمد على

حدة الأمراض، وأعراض الثلاسييميا متشابهة تقريبًا، منها الشحوب واليرقان (اصفرار العين) والتعب وقصور في النمو أحيانًا.

وهناك أعراض قد تأتي بسبب مضاعفات الثلاسييميا، كترقق العظام، خصوصًا في الثلاسييميا الكبرى، إضافة إلى التضخم في الطحال، ما يؤدي إلى انتفاخ البطن.

ومرضى الثلاسييميا الذين يحتاجون إلى نقل الدم بشكل دوري تتكون لديهم زيادة في مخزون الحديد، ما ينتج عنه تغير في شكل العظام، كعظام الوجه والجبين، ويمكن أن تؤثر على القلب والكبد والبنكرياس، وأحيانًا تؤثر على الجهاز التناسلي في الذكور والإناث، ولكن هذه الأعراض هي نتيجة

زيادة الحديد. وتنتج زيادة الحديد لسببين، هما أن من يعانون من الـ "بيتا ثلاسييميا" الكبرى يكون سببه نقص الحديد، وأحيانًا

الـ "بيتا ثلاسييميا" المتوسطة تكون لديهم زيادة في نسبة الحديد نتيجة لهرمون (الهيبسيدين)، وهو أحد الهرمونات التي

تدخل في تكوين الحديد، إذ يكون له دور

تدخل في تكوين الحديد، إذ يكون له دور

في تراكم الحديد في أماكن معينة في القلب والكبد وداخل العظم، ولذلك يعطى المريض أدوية لسحب الحديد.

ما طرق علاج الثلاسييميا، وأين بلغ مستوى التقدم بها؟

علاج الثلاسييميا ينقسم لنوعين، الأول يتمثل في نقل الدم وإعطاء الفوليك أسيد؛ للمحافظة على مستوى الدم في الجسم، وضمان أن تكون وظائف وغو جسم المصاب بشكل سليم، وهي علاجات ليست جذرية، فالعلاج الجذري يتمثل في زرع نخاع. والنوع الآخر يتمثل في علاج المضاعفات التي يتم من خلالها خفض مخزون الحديد.

وسابقًا كان يعطى عن طريق الإبر، إلا أنه تطور العلاج حاليًا، إذ يتم خفض مخزون الحديد عن طريق تناول الحبوب.

وحاجة مرضى الثلاسييميا للمستشفى قليلة، فهم أكثر حاجة لوحدة الرعاية اليومية لنقل الدم حسب الجدول المعد لهم، إلى جانب العلاج المنزلي عن طريق تناول الحبوب.

ما الفرق بين الثلاسييميا وفقر الدم المنجلي المعروف بالسكر؟

فقر الدم المنجلي أيضًا من أمراض الدم الانحلالية الوراثية، وهو أحد أكثر أمراض الدم الوراثية شيوعًا في العالم. والمشكلة الأساسية في الثلاسييميا تتمثل في تكوين الهيموجلوبين، إلا أن فقر الدم المنجلي يحدث لدينا تغييرًا في اثنين من الأحماض الأمينية في البيتا، وتغير مكانهم ينتج نوعًا من الخضاب المنجلية وهي خضاب غير طبيعية.

والخضاب المنجلية غير طبيعية، إذا ما تعرضت لعوامل كالجفاف والحر الشديد أو البرد الشديد أو الالتهابات، تتحول من كونها سائلًا إلى جامدًا، وتغير من شكل الخلية وتتحول من وضعها الطبيعي الدائري المقعر إلى الشكل الهلالي، أو أن تقاوم الخلية الضغط فتتكسر، فتنشأ عنها مضاعفات.

أما الثلاسييميا فكمية الدم قليلة، فيما فقر الدم المنجلي لا يشترط أن تكون كمية الدم قليلة، وبالتالي هم بحاجة لنقل الدم بصفة أساسية.



مرضى «الثلاسييميا» يعانون نوبات ألم كالسكر

حاملو «الثلاسييميا» أكثر حظًا للنجاة من الملاريا

ومرضى الثلاسييميا لا يعانون من نوبات ألم كمرض السكر، أما مريض السكر فيمكن أن تصيبه نوبات ألم متكررة ومتلازمة الصدر الحاد والجلطات الدماغية والانحسار في الطحال.

نقطة الالتقاء بين الثلاسييميا والسكر هو عدم النصح بالتزاوج بين المصابين بهذين المرضين أو الحاملين لهما، إذ يمكن أن ينتج عنه ولادة أطفال مصابين بمزيج من الثلاسييميا والسكر، إذ يأخذ من الثلاسييميا صغر حجم كريات الدم وقلة أعدادها، ويأخذ من السكر شكلها ومضاعفات السكر كلها.

ما مدى صحة معلومة أن حامل الثلاسيميا تتكون لديه مناعة ضد الملاريا؟

في الفترات التي كان الملاريا فيها منتشرًا بدرجة كبيرة، وكان يعتبر أحد الأوبئة الفتالة، كانت نسبة الوفيات من السليمين والمصابين بالثلاسيميا عالية، إلا أن الحاملين بالمرض كانوا هم الذين يعيشون أكثر وكان لديهم نوع من المناعة. وعمليًا بعد انتهاء الوباء، أكثر الموجودين كانوا من الحاملين، ولذلك عند تزاوجهم نشأت مشكلة إنجاب أبناء مصابين بالثلاسيميا.

وأعتقد أن السبب في ذلك يعود إلى شكل خلية الدم وكمية الهيموجلوبين، ما يصعب معيشة الطفيلي الناقل للمرض فيها. وكون الشخص حاملًا بالثلاسيميا أو السكر، فإن خلايا دمه ليست جميعها طبيعية، فعندما يعصف الملاريا بمنطقة ما يكون الحاملون أكثر الناس حظًا للنجاة من هذا الوباء، لكن ذلك ينتج عنه أن أكثر الناجين هم من الحاملين للثلاسيميا أو السكر، فينتج عن التزاوج بينهم ارتفاعًا في الإصابات.

ما النصائح التي توجهها لمرضى الثلاسيميا لنظام حياة صحي؟

يحتاج مريض الثلاسيميا إلى الرعاية المتكاملة، فلا بد أن

تكون لديه متابعة مع اختصاصي أمراض الدم الوراثية، وأن يأخذ أدويته ويجري تحاليل الدم بشكل دوري، وتناول أدوية التخلص من الحديد الزائد في حال كان لديه ترسبات.

ولكن الأمر الأهم من ذلك، هو الوقاية، من خلال التخطيط للحياة المستقبلية وإجراء الفحوصات المسبقة. البحرين من الدول المتقدمة، والتجربة البحرينية رائدة في الفحص، إذ تقوم الدولة بالفحص في أكثر من مرحلة من مراحل عمر الشخص.

وبالنسبة للفحص فهو دقيق جدًا، ولا يتم الاعتماد عادة على تحليل واحد، وإنما يتم عمل تصوير لخلايا الدم، وفي حالات نادرة يتم إجراء الفحص الجيني، إلا أنه مكلف نوعًا ما.

بماذا تنصح الأهالي الذين يربعون أطفالًا مصابين بالثلاسيميا؟

يجب فهم أعراض الحالة والمرض، والأب والأم لابد أن تكون لديهما معرفة بهذا المرض وأعراضه وخطورته.

إضافة إلى ذلك لابد من الاهتمام بمسألة بحث إمكانية تجنب الإنجاب بشخص آخر مصاب بثللاسيميا، كعمليات انتقاء الأجنة.

والبحرين عمومًا لديها إلزامية الفحص قبل الزواج، إضافة إلى حملات التوعية التي ساهمت في خفض مواليد السكر

البحرين رائدة في
فحص أمراض الدم
الوراثية

المجتمع البحريني
واعٍ وطبعٍ للتغيير

من 4 % إلى 0.3 % على مدى سنوات، وعليه فإن نسبة الإصابة بهذا المرض أصبحت قليلة بفضل تلك الجهود.

والانخفاض قام على أساس نسبة الوعي والتعليم والفحص، والوعي دائمًا أفضل من الجبر، وذلك يعود إلى أن المجتمع البحريني واعٍ ومتعلم وطبعٍ للتغيير.

لذلك، فإن تجربة البحرين رائدة في خفض نسبة المصابين والوفيات، وهي باتت مثالًا يحتذى به.

ما إمكانية تحول الحامل للثلاسيميا إلى مصاب، وهل تظهر عليه بعض الأعراض؟

الحامل لا يمكن أن يكون مصابًا، لأنها مسألة جينية، وأما بالنسبة للأعراض فهي أعراض مخبرية فقط.

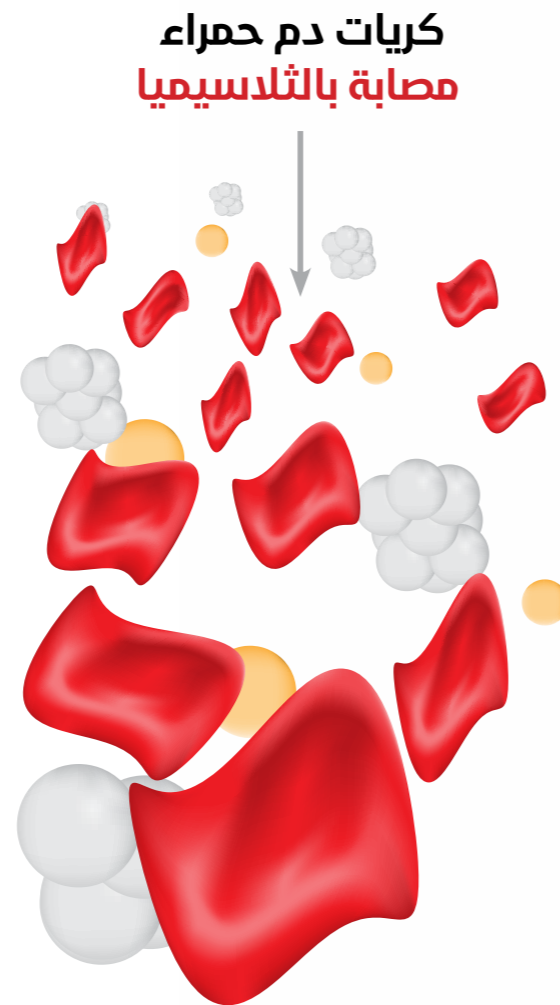
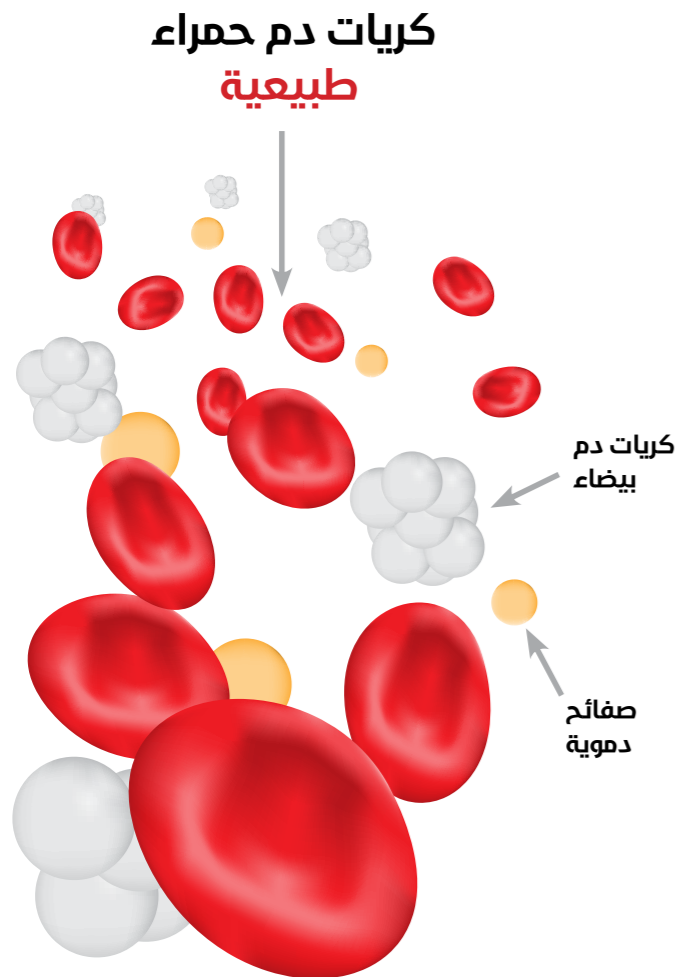
عمومًا، من يشعر بالأعراض من مرضى الثلاسيميا ويحتاجون لنقل للدم عادة هم من لديهم نقص في 3 جينات في نوع "ألفا"

ثلاسيميا، إضافة إلى من يعانون من "بيتا ثلاسيميا" الكبرى. فحامل المرض لا يتحول مصابًا بالمرض، وغالبًا لا تظهر لديه أعراض، وكل ما يحتاجه هو اختيار شريك حياة سليم.

إلى أين وصلت الأبحاث العلمية لإيجاد علاج جذري للثلاسيميا بديلًا عن زراعة النخاع؟

العلاج الجيني هو من العلاجات المستقبلية، وتم البدء بإجراء دراسات وتجارب ناجحة على مرضى السكر، وأما بالنسبة للثلاسيميا فما زالت الدراسات قليلة.

عمومًا، الوقت ما زال مبكرًا أمام إشاعة استخدام هذه التقنية؛ لكونها تقنية دقيقة، وتكلفتها عالية تقدر بنحو مليون دولار لكل مريض، وبالتالي هي بحاجة للوقت حتى تنتشر وتخفض تكلفتها.



رئيسة جمعية أمراض الدم الوراثية الدكتوراة نجاة المهدي لـ «صحتنا»:

علاجات «الثلاسييميا» الحديثة .. أعادت الأمل في الحياة للمرضى

قالت استشارية أمراض الدم للأطفال ورئيسة الجمعية الأهلية لأمراض الدم الوراثية الدكتوراة نجاة المهدي "إن علاج الثلاسييميا شهد نقلة نوعية كبيرة، وعاد الأمل إلى المرضى بعد توافر العلاجات الحديثة بالحبوب بدلاً عن الإبر، ونجاح جهود التوعية". وأشارت في لقائها مع "صحتنا" إلى أن مريض البيتا ثلاسييميا لم يكن في السابق يمتلك الأمل في الحياة، فكان أغلبهم يتكون مقاعد الدراسة لعدم شعورهم بوجود دافع للمواصلة؛ لأن أعمارهم قصيرة جداً، فضلاً عن اضطرابهم لاحتمال أم تلقي العلاج بشكل يومي عن طريق الإبر تحت الجلد ولمدة 8 ساعات. وذكرت أن المرضى اليوم أصبحوا يعيشون حياة شبه طبيعية، وأغلبهم ملتزمون بتلقي العلاج وعمل الفحوصات وإجراء التحاليل المطلوبة ونقل الدم وغيره. وفيما يلي نص اللقاء:



تقريباً 125 مريضاً، ورغم ضآلة العدد مقارنة بالسكان إلا أن حاجة كل مريض من هؤلاء للمستشفى كبيرة.

كيف تقيمين جهود مملكة البحرين في التوعية بالثلاسييميا والحد من الإصابة به والكشف المبكر عنه؟

أهم ما يمكن الحديث عنه في هذا الجانب هو الفحص خصوصاً قبل الزواج، وإلزام المقبلين على الزواج ممن يحملون نوع بيتا ثلاسييميا خصوصاً بعدم التزاوج؛ وذلك للحد من إنجاب أبناء مصابين بهذا المرض. وبالنسبة للمصابين بنوع بيتا ثلاسييميا، فإن ثلثهم من غير

البحرينيين، ولذلك عند مقارنة معدلات الحاملين بهذا المرض في البحرين وأعداد المصابين به سنجد أن الفرق شاسع، وهذا دليل مهم على وعي شعب البحرين، ونجاح جهود التوعية الرسمية منها والأهلية.

سابقاً كنا نجد أكثر من مصاب في العائلة الواحدة، لكن اليوم وبفضل الفحص الإلزامي قبل الزواج ووعي الآباء، اتجهوا لعدم خوضهم تجربة إنجاب ثانية بعد إنجاب ولد مصاب، ولجأوا إلى تقنية انتقال الأجنة لمنع إنجاب ولد آخر مصاب. وبالمقارنة بين مرضى بيتا ثلاسييميا في السابق واليوم، نجد أن أعمارهم في السابق لا تتجاوز العشرينات، في حين أن لدينا مرضى اليوم بلغوا الخمسين من عمرهم وهم في حالة صحية جيدة، ومتزوجون ويعملون ولديهم أبناء.

أين يتلقى مرضى الثلاسييميا علاجهم في البحرين؟

بما أن مريض الثلاسييميا بحاجة لنقل دم بشكل مستمر، فإن المكان الأنسب لتلقيه العلاج هو مستشفى السلمانية، إذ يتوافر النظام الصحي الملائم لرعايتهم بالشكل المناسب، مع وجود المتخصصين وتوافر الأدوية اللازمة لهم.

ما أبرز التحديات والعوائق التي تواجه مرضى الثلاسييميا؟

مريض البيتا ثلاسييميا لم يكن في السابق يمتلك الأمل في الحياة، فكان أغلبهم يتكون مقاعد الدراسة لعدم شعورهم بوجود دافع للمواصلة؛ لأن أعمارهم قصيرة جداً، فضلاً عن اضطرابهم لاحتمال أم تلقي العلاج بشكل يومي عن طريق الإبر تحت الجلد ولمدة 8 ساعات.

أما اليوم فعلاج الثلاسييميا شهد نقلة نوعية كبيرة، وعاد الأمل إلى المرضى بعد توافر العلاجات الحديثة بالحبوب بدلاً عن الإبر، ونجاح جهود التوعية.

وأصبح المرضى اليوم يعيشون حياة شبه طبيعية، وأغلبهم ملتزمون بتلقي العلاج وعمل

الفحوصات وإجراء التحاليل المطلوبة ونقل الدم وغيره.

وجاء ذلك نتيجة ما لمسه المريض من فارق

في تحسن صحته، وقدرته على القيام بأمر لم يكن

يحلم يوماً أنه سيتمكن من

أدائها. ولذلك تجد أن معظم المرضى البحرينيين اليوم هم من خريجي الجامعات والذين يعملون، رغم أنه كان هناك تخوف في البداية من توظيفهم؛ نظراً لطبيعة ظروفهم الصحية وحاجتهم المستمرة لمراجعة المستشفى وتلقي العلاج. ونقول للمجتمع إن الثلاسييميا ليس مرضاً معدياً، وأن المرضى هم بالفعل فئة منتجة ومفيدة في المجتمع، فمنهم المهندسين والمحاسبين والمدرسين، وهم قادرين على الاندماج في المجتمع والزواج وإنجاب الأبناء والعيش مثل غيرهم من الأصحاء.

كذلك نحن بحاجة إلى أن يفهم أصحاب الأعمال طبيعة المرض ويتعاونوا مع هذه الفئة، فهي فئة تتمتع بالذكاء ومنتجة ومخلصة وتتميز بالتفاني والالتزام، وهذا ما نلمسه منهم بشكل دائم. وبالتالي، هم بحاجة للاحتضان من المجتمع وأصحاب الأعمال.

ما نصيحتك في اليوم العالمي لمرضى الثلاسييميا؟

أقول للمرضى «كل عام وأنتم بخير، التزاموا بعلاجكم، وتفاءلوا بالمستقبل، فهناك أدوية

جديدة، وعلاجات بالجينات في مراحلها المتقدمة». كما أن هناك أدوية يتم

العمل عليها من شأنها أن تقلل فترات الحاجة لنقل الدم إلى الضعف

تقريباً، وهناك علاجات واعدة وأقل عبئاً على المريض، ونأمل أن

تنجح تجارب العلاجات بالجينات والتي من شأنها أن تحقق الشفاء

التام للمرضى.





نمط حياتك.. استثمار لصحتك النفسية

عند التأمل في قائمة العوامل التي تؤثر على صحتنا النفسية، فإن بعضها يكون ثابتاً لا يمكن تغييره كالعامل الوراثي، ولكن تتوافر لدينا بعض العوامل المتغيرة التي يمكن استثمارها في الطريق الصحيح لتعزيز القدرات النفسية على نحو إيجابي.

هل تساءلت يوماً ماذا يمكنك أن تفعل لكي تعزز صحتك النفسية؟ بالطبع، هناك الكثير من الأمور التي تساعد على منحنا صحة نفسية أكثر قوة وأكبر فاعلية، من أهمها نمط الحياة الذي نعيشه كل يوم والأنشطة اليومية التي نعتادها، فالحياة النشطة المليئة بالفعاليات مع تعدد أوجهها تعتبر مؤثراً ذا أهمية بالغة في طريق التطور النفسي وامتدته عند مواجهة الصعاب.

وفي المقابل، فإن الحياة الخاملة الفارغة تسهل من تدهور القدرات النفسية للفرد خصوصاً والمجتمع عموماً. وعند الحديث عن النشاط هنا، فالمقصود به هو كل أنماط النشاط الذي لا يقتصر على النشاط البدني فقط، وإن كان يعد من أهمها، بل يتعداه إلى الأنشطة والفعاليات الاجتماعية، الثقافية، الفنية وغيرها. وحينما نبحث في أثر ممارسة الرياضة بطريقة منتظمة، فهناك نمواً متزايداً في البحوث العلمية التي تؤكد المفعول الإيجابي للرياضة في تحسين المزاج وتخفيف القلق والتوتر بطرق فيسيولوجية وكيميائية داخل الجسم.

وهذا أيضاً ما تؤكد تجارب الأفراد الذين استعانوا بالرياضة في أوقاتهم الصعبة ووجدوا فيها متنفساً ومخرجاً من ضغوطات الحياة؛ ولذلك فهي تدرج ضمن الأسلحة الوقائية والعلاجية أيضاً. من جانب آخر، تُعد الهوايات استثماراً مهماً، إذ إن الانتظام في مزاولتها يمنح الشخص شعوراً بالرضا والإنجاز، وربما يمنحه أيضاً مديحاً من الآخرين، ما يرفع عنده تقدير الذات ويعطيه إحساساً بأنه قادر على إسعاد النفس والآخرين.

ونذكر هنا بعض الأوجه الأخرى التي يجب أن لا نغفلها مثل: ممارسة الأنشطة الروحانية عموماً والأنشطة الدينية خصوصاً، النوم الصحي، الغذاء المتوازن، والابتعاد عن استهلاك المواد المضرة كالتدخين والمؤثرات العقلية. وعلى الأرجح، فإن البعض يشعر أن تطبيق كل هذه الأنشطة يعتبر تحدياً صعباً في خضم هذه الحياة المعاصرة، ولكن ترتيب الأولويات والبدء بالتغيير في خطوات صغيرة تتلوها خطوات أخرى، مع الحرص على التوازن بينها، يمنح الشخص التدرج في التغيير، إلى أن يصل إلى الفائدة المرجوة بإذن الله.



بشكل أسرع بـ 5 مرات مقارنة مع الطرق التقليدية

تقنية حديثة تقلل مخاطر النوبات القلبية والسكتات الدماغية

للقلب إلى صورة ثلاثية الأبعاد، ما يسمح للأطباء بتشخيصها بسرعة. وسيحظى المرضى الذين كان عليهم في السابق الخضوع لتصوير الأوعية الدموية في المستشفى، الذي يستغرق وقتاً طويلاً، بتشخيص علاجي، أسرع بـ 5 مرات.

وقال مدير الابتكار في هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية، مات ويتي إن "هارت فلو حققت نجاحاً كبيراً في التجارب السريرية، وستساعد عشرات الآلاف من الأشخاص سنوياً في الحصول على تشخيص سريع، يتيح إنقاذ الأرواح في النهاية".

وكانت عملية التشخيص للمرضى الذي يعانون مشاكل في الشرايين، تستغرق وقتاً طويلاً، وتتطلب تنظيراً في المستشفى. وحسب ما ذكرت شبكة "سكاي نيوز" البريطانية، فإن 100 ألف شخص سيتمكنون من استخدام التقنية الجديدة والمسماة "هارت فلو"، على مدى السنوات الثلاث المقبلة.

ويشمل العلاج الجراحة أو الأدوية أو تركيب دعامات، بينما يمكن للأشخاص الذين يعانون من حالات أقل خطورة الحصول على نصائح لتحسين نمط حياتهم أو دواء لخفض الكوليسترول. وتحول التقنية التصوير المقطعي

أطلقت هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية تقنية جديدة تستهدف خفض عدد النوبات القلبية والسكتات الدماغية، عبر تشخيص وعلاج أمراض الشرايين التاجية، بشكل أسرع بـ 5 مرات، مقارنة مع الطرق التقليدية المستعملة في هذا المجال.

وبحسب هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية، فإن التقنية الجديدة تحول الأشعة المقطعية للقلب لصورة ثلاثية الأبعاد، الأمر الذي يمكن الأطباء من تشخيص المشكلة في غضون 20 دقيقة فقط.

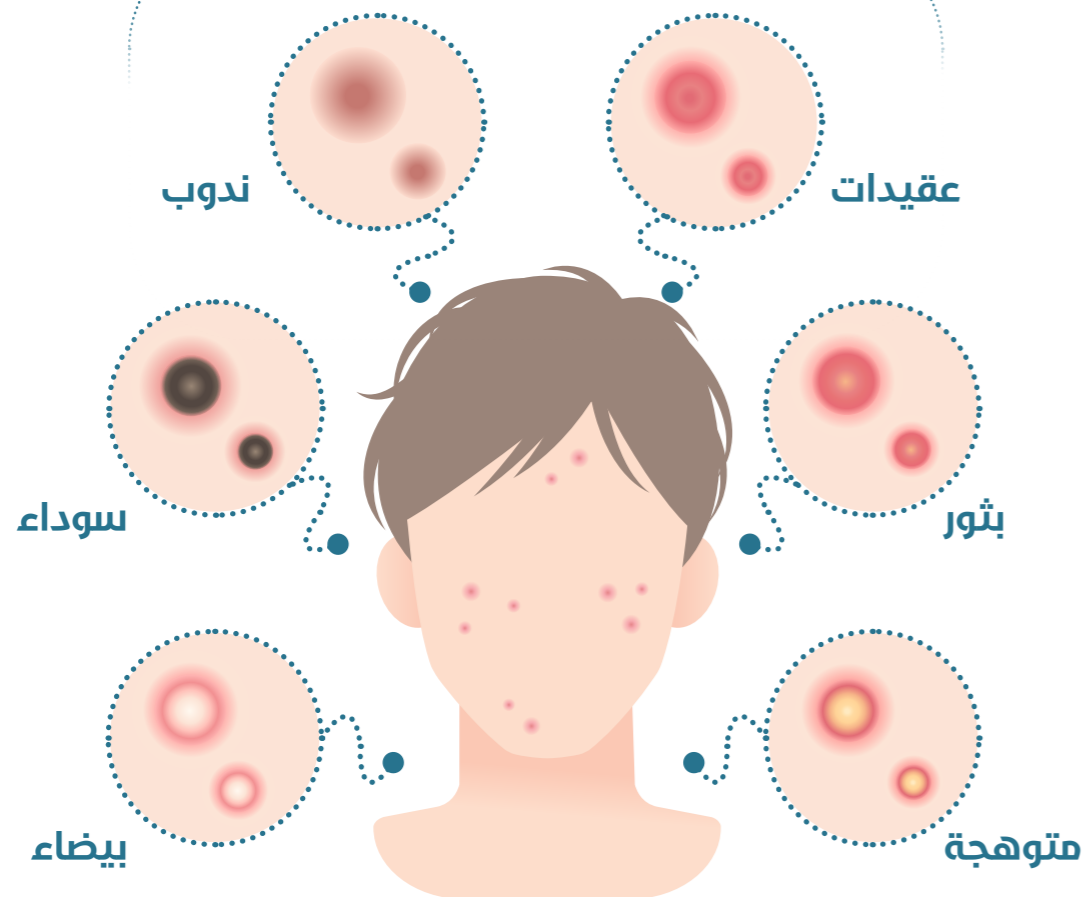
لا رابط واضح بين حب الشباب والطعام

90% من
البحرينيين
عانوا من حب
الشباب في
مرحلة من
حياتهم

وعند ممارسة التمارين في النادي الصحي، من المهم تنظيف الجهاز بمناديل معقمة قبل التمرين، ولبس ملابس رياضية مناسبة ونظيفة، وذلك لتقليل احتمالية ظهور الحبوب. ومن المهم غسل الوجه مباشرة بعد التمرين، إضافة إلى الاستحمام مباشرة بعد التمرين وتبديل الملابس. ومن النصائح المهمة لمن يعانون من حب الشباب، هي أن لا يعصروا أو يقشروا البثور؛ لأن ذلك يهيج البشرة ويزيد من احتمال ظهور الندب، إلى جانب عدم لمس الوجه قدر الإمكان إلا حين غسله أو وضع العلاج. وبالنسبة لعلاج الندب بعد انتهاء فترة العلاج، فإنه من الممكن استخدام الليزر أو جهاز "الليزير" أو "الديرمابن" لتحسين شكل الندب.

ويعمل "الرواكتان" على تصغير حجم الغدد الدهنية في البشرة، ويسبب جفافاً في الشفاه ويحتاج إلى ترطيب البشرة باستمرار. وتتراوح فترة العلاج لحب الشباب بين 6 أشهر إلى 12 شهراً، لذلك على المريض أن يصبر وينتظم في أخذ العلاج. ويحدد الطبيب طريقة العلاج وفق كل حالة وذلك لمساعدة كل مصاب على تحقيق أفضل النتائج؛ نظراً لاختلاف أعراض حب الشباب ودرجة حدة الإصابة به. ومن العوامل المساعدة في علاج حب الشباب الغذاء الصحي المتوازن، والرياضة المنتظمة، وتنظيف البشرة بالصابون المحتوي على حمض "الساليسليك" مرتين في اليوم، وتنظيف البشرة بلطف وليس فركها.

أنواع حب الشباب



حب الشباب «لا تعصروه».. والصبر مفتاح العلاج

و كثير من الناس يعتقدون أن حب الشباب مرتبط بالطعام، لكن أغلب الدراسات الحديثة لا تجد ربطاً واضحاً بين الاثنين. وهناك دراسات محدودة تشير إلى ارتباط حب الشباب بتناول السكريات بمستويات عالية، إضافة إلى الحليب قليل الدسم، إلا أن هذه الدراسات بحاجة إلى المزيد من التحقق والتأكيد، وعموماً ينصح دائماً بتناول الغذاء الصحي.

ومن أعراض حب الشباب ظهور حبوب أو بثور حمراء أو بيضاء أو رؤوس سوداء على الوجه، الكتفين، الظهر، الصدر وأحياناً الرأس، وتختلف حجم البثور وعددها من شخص لآخر.

طريقة العلاج

يبدأ علاج حب الشباب بالكريمات الموضعية التي تحتوي المضادات الحيوية أو الكريمات المقشرة المضادة للالتهاب. وتتطلب الحالات المتوسطة من حب الشباب إلى العلاج بواسطة أخذ مضاد حيوي لفترة تتراوح بين شهر إلى 6 أشهر، وأما في الحالات الشديدة أو حب الشباب الحويصلي، أو وجود ندب، أو عدم التحسن بعد المضادات، فإن "الرواكتان" أو "الريدوكار" هو الحل البديل لمثل هذه الحالات. و "الرواكتان" دواء مشتق من فيتامين (ألف)، ويتمتع بدرجة عالية من الأمان إذا اتخذت الاحتياطات اللازمة، ولا بد من إشراف طبي مستمر أثناء أخذ العلاج والفحوصات.

يعد حب الشباب من أكثر الأمراض انتشاراً في العالم، وحوالي 60% من هم في سن المراهقة يحتاجون لمراجعة طبية لتشخيصه وعلاجه. وعانى حوالي 90% من الناس في البحرين من حب الشباب في مرحلة ما من حياتهم. ويبدأ حب الشباب في سن المراهقة، لكنه قد يستمر حتى عمر الخمسين، ويمكن للحبوب أن تظهر في أي عمر دون وجود سبب واضح. وبعض الحالات قد ترتبط باضطرابات هرمونية، ويبدأ بعد سن البلوغ؛ لاعتماد نشاط الغدد الدهنية على نشاط الهرمونات في الجسم.

أسباب حب الشباب

- زيادة نشاط الغدد الدهنية بعد البلوغ
- انسداد مسام البشرة
- استيطان البكتيريا البريونية في البثور
- التهاب أنسجة المنطقة المصابة
- الاستعداد الوراثي



د. حسين جمعة

استشاري الجلدية
والتجميل والليزر

كان يمكن



كوليرا 1893.. المحرق أكثر ضحاياها

المحرق واحدة من أكثر المناطق تضرراً، وأغلقت حينها المحلات التجارية لفترة 3 أسابيع. ولم يكن الدواء مفيداً حينها، وكان من الصعوبة التعامل مع حالات الإصابة بهذا المرض، فضلاً عن الحجر الصحي الصارم تجاه جميع السفن البخارية، وهو ما جعل الوضع لا يحتمل.

يروى الكتاب التوثيقي التابع للإرسالية الأميركية حكاية اجتياح الكوليرا للبحرين في العام 1893م، إذ يشير إلى أن كلا من مدينة البصرة وجزر البحرين وقعتا ضحية وباء الكوليرا، الذي بلغ ذروته في صيف ذلك العام. وذكر الكتاب أن أكثر من 5 آلاف شخص (ما يعادل 10% من سكان الجزر) ماتوا بسبب هذا الوباء. وكانت

«سنجد سقطي» ودواءة الصمت

«سنجد سقطي سيندروم» هو اسم لمرض نادر جداً، ويطلق عليه أيضاً متلازمة الشرق الأوسط؛ بسبب وجوده الأكثر في منطقة الشرق الأوسط. وهو مرض يفتقد للتوعية والاهتمام، وأسر ضحاياه يعيشون العزلة والضياع والحيرة، فلا علاج يمكن أن يخلصهم منه، ولا رؤية مستقبلية واضحة، وكأنهم يعيشون في دوامة من الصمت.

المتلازمة عبارة عن مرض وراثي نادر اكتشف سنة 1988 في مستشفى الملك فيصل التخصصي في الرياض، وسمي باسم مكتشفه دكتور سامي سنجد ودكتورة نادية سقطي، إذ نشرت في مجلة بحوث الأطفال حالة أطفال سعوديين لديهم انخفاض في هرمون الغدد جارات درقية، مصحوب بقصر في القامة، ولديهم مشاكل في العينين وتأخر عقلي، ثم ظهرت حالات من الكويت وقطر وفلسطين والسعودية والأردن. وقصتي معهم بدأت حين نشرت مذكراتي مع مرضي، وقصة نجاحي في الوصول لعلاج حقن هرمون «البارثايرويد»، إضافة لعدد من المقالات التي تداولتها الصحف.

كان خبر علاجي بحقن الهرمون يمثل جرعات أمل لهم، فتلقيت اتصالات عدة، من البحرين وعدد من دول المنطقة، وأصبحت جزءاً من عالم «سنجد سقطي»، وقررت خوض حركة الوعي معهم، وهو ما جعلني أكون ملماً بواقع المرض وكل حيثياته.

أهم الصعوبات التي تواجه عوائل المرضى هو عدم الوعي بالمرض، وصعوبة الحصول على طبيب يفهم حيثياته، فبعض الأطباء يتعاملون معه كمرض عادي، وأحياناً كثيرة يجهلون التصرف مع الحالات، ما يدخلهم في نزاع مع الأطباء لإقناعهم بحالة المريض.

والعقبة الثانية هي الصعوبة في العلاج نفسه، فهذا المرض نادر ويحمل جملة من الأعراض، فالمشكلة غير مقتصرة على الكالسيوم، فهناك أعراض أخرى مرتبطة بتشوهات خلقية وبضيق في التنفس.

أما العقبة الثالثة فتتمثل في العمر القصير لهذه الحالات، فقليل جداً منهم من تجاوز 15 سنة، ما جعل الوالدين يعتادان على ألم الفقد. العقبة الرابعة اجتماعية، فقد يجبر واقع المرض البعض ولكونه وراثياً للجوء إلى الطلاق، وأكثر من حالة تواصلت معي انتهت بالطلاق.

ومن قرر الاستمرار يكون عليه لزاماً فحص الجنين، وإذا ثبتت إصابته فيلجأ للإجهاض لكيلا تتكرر المأساة. وتتحمل مراكز الأبحاث والجامعات الطبية في منطقتنا مسؤولية دراسة طبيعة هذا المرض وفهم أسباب انحصاره في منطقتنا، وإيجاد الحلول والعلاجات اللازمة له.

ما زال مستقبل هذا المرض ضبابياً، وبيدنا أن نحدد معالجه، إما أن نترك الحالات لتتفاقم، وإما أن نجتهد لنقلصه ونقضي عليه.



حسّن فضل
(عاشق الكالسيوم)

الأستاذة بكلية العلوم الصحية والرياضية
بجامعة البحرين مريم العنان:

البكتيريا سبب في 80 % من حالات التسمم الغذائي



مريم العنان

الأستاذة بكلية العلوم الصحية
والرياضية بجامعة البحرين

يحدث التسمم الغذائي نتيجة تناول أطعمة ملوثة بالميكروبات الضارة، مثل البكتيريا والفيروسات والطفيليات أو السموم التي تنتجها بعض أنواع البكتيريا، وذلك أثناء فترة تحضير الطعام أو بسبب تركه مكشوفًا بعد إعداده، وكان عرضة إلى التلوث بالجراثيم الموجودة في الهواء المحيط أو عبر الحشرات الناقلة لها.

وهناك ما يزيد عن 200 نوع من الميكروبات المسببة للتسمم الغذائي إلا أن أكثر من 80 % من حالات التسمم الغذائي يكون المسبب لها البكتيريا.

وتزيد حالات الإصابة بالتسمم الغذائي بشكل كبير في فصل الصيف؛ بسبب ارتفاع درجة حرارة ورطوبة الجو التي تعتبر بيئة مناسبة ومثالية للتكاثر السريع للميكروبات.

وعلى الرغم من أن أكثر حالات التسمم الغذائي تحدث نتيجة تناول الأطعمة من الكافيتريات والمطاعم، إلا أن التسمم الغذائي قد يحدث حتى من تناول الأطعمة المنزلية التي قد

تعرضت للتلوث بالميكروبات؛ بسبب سوء إعدادها وطهيها أو تخزينها. ومن أكثر أنواع الأطعمة المسببة للتسمم الغذائي هي الأطعمة التي لا تتعرض لحرارة الطهي، ويتم تناولها نيئة مثل السلطات المعدة من الخضار أو الفواكه، وكذلك الأطعمة التي لم يتم إعدادها أو طهيها بطريقة جيدة، مثل: اللحوم النيئة، البيض النيئ ومنتجات

الألبان غير المبسترة. وقد تنتقل الميكروبات للأطعمة عبر الشخص الذي يعده عن طريق الملامسة باليدين إذا لم تغسل جيدًا بالماء والصابون قبل البدء بإعداد الطعام، أو عبر الرذاذ المتطاير عند السعال أو العطس. إن أعراض التسمم الغذائي قد تبدأ بعد ساعات أو أيام عدة من تناول الطعام الملوث، ومن أبرز أعراض التسمم الغذائي هي الغثيان، التقيؤ، الإسهال وآلام البطن والارتفاع الشديد في درجة حرارة الجسم في بعض الحالات.

وتعتمد مدى شدة أعراض التسمم الغذائي على عوامل عدة، منها كمية الطعام الملوث الذي تم تناوله والحالة الصحية للشخص وعمره.

إن أكثر الأشخاص عرضة للتسمم الغذائي هم أصحاب الجهاز المناعي الضعيف؛ بسبب كبر السن أو إصابتهم بأمراض مزمنة مثل السكري والسرطان، والأطفال الصغار لعدم اكتمال نمو جهازهم المناعي والنساء الحوامل.

للمحافظة من الإصابة بالتسمم الغذائي ينبغي الالتزام بالتعليمات التالية:

• غسل اليدين جيدًا بالماء والصابون قبل وأثناء تحضير الطعام، وأيضًا قبل تناول الوجبات.

• الاهتمام بغسل الفواكه والخضار جيدًا قبل تناولها باستخدام الماء أو عبر نقعها في المحاليل الخاصة أو في محلول ماء وملح لمدة ربع ساعة تقريبًا، وشطفها بعد ذلك جيدًا بالماء قبل تناولها.

• تخصيص بعض أدوات المطبخ الخاصة بتقطيع اللحوم عن تلك التي تستخدم في تقطيع الفواكه والخضار مثل السكاكين وألواح التقطيع.

• طهي الطعام في درجة حرارة تتراوح بين 70 إلى 100 درجة مئوية؛ لضمان التخلص من أكبر عدد من الميكروبات الضارة، والتأكد من نضج الطعام تمامًا قبل تناوله.

• غسل أدوات المطبخ جيدًا بعد الانتهاء من استخدامها عن طريق استخدام الماء وكميات كافية من سائل غسيل الأواني أو غليها بالماء عند الحاجة أو استخدام ماء بدرجة حرارة 70 درجة مئوية فما فوق عند استخدام غسالة الصحون.

• فصل اللحوم النيئة عن بقية أنواع الأطعمة عند حفظها في الثلاجة.

• التأكد من عدم ترك أي طعام مكشوف أو في حرارة الغرفة لأكثر من ساعتين، كما يوصى بحفظ الأطعمة المتبقية من الوجبات مباشرة في الثلاجة.

• التخلص من الأطعمة الموجودة في الثلاجة التي قد ظهر عليها علامات الفساد، مثل تغير لونها أو قوامها أو رائحتها أو طعمها.

النظافة والطهي
الجيد أبرز عوامل
الوقاية من
التسمم الغذائي

فصل الصيف
يرفع من حالات
التسمم الغذائي



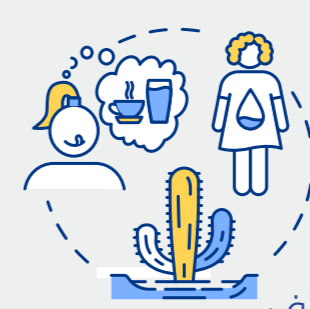
الإسهال



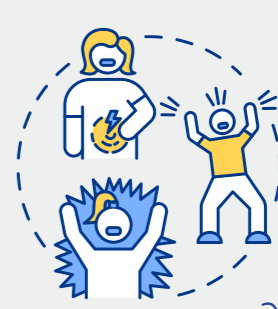
التقيؤ



الحرارة



الجفاف



التقيؤ

أعراض
التسمم
الغذائي

أكثر الأشخاص
عرضة للتسمم
الغذائي المصابون
بضعف المناعة



ما العلاجات التي
توصف لحالات نقص
فيتامين "دال"، وما
سبب اختلافها؟

فيتامين (ون ألفا) هو النوع الفعال من الفيتامين "دال"، في حين أن فيتامين (كوليكالسيفيرول) هو النوع المخزون والذي يتحول إلى النوع الفعال. وعادة يتم علاج المخزون بإعطاء (كوليكالسيفيرول)، ومنه يؤدي إلى ارتفاع النوع الفعال. ولكن في بعض الحالات الصحية التي يتعذر على الجسم تحويل المخزون إلى الفعال، يجب إعطاء الفعال أو (ون ألفا) كذلك. وبعض الأمثلة على هذه الحالات، أمراض الغدد الجار درقية، وقصور الكلى والقصور الحاد في الكالسيوم.

سبيل المثال في الجزء الجنوبي من الولايات المتحدة الأمريكية لديهم نتائج أو وفيات مرتبطة بالسرطان أفضل مقارنة بأولئك الذين يعيشون في شمال الولايات المتحدة. من جانب آخر، أظهرت الأدلة المخبرية قدرة فيتامين "دال" على تقليل تكاثر الخلايا، وتشجيعه على تمايزها، ومنع تكون الأوعية الدموية. كما أظهرت الدراسات تأثيراته المضادة للالتهابات وتعديل جهاز المناعة، وهو ما أدى إلى التوصل لفرضية دور الفيتامين في المضاد للسرطان، وفعاليته في دعم الجهاز المناعي، ومن هنا تعاطم الاهتمام بهذا الفيتامين وزاد الاهتمام بإجراء المزيد من الأبحاث حوله.

ما أهمية فيتامين
"دال" وما وظيفته؟

يعمل فيتامين "دال" على الحفاظ على توازن المعادن في الجسم، خصوصًا مستويات الكالسيوم والفوسفور، إذ يعزز الفيتامين عملية امتصاص المعادن في الأمعاء، ويمنع الخسارة المفرطة لهذه المعادن في الكلى، كما يتحكم بدخول وخروج المعادن في العظام. وتشير الأبحاث إلى أن للفيتامين دور مهم في تنظيم عمليات نمو الخلايا، بما في ذلك قمع نمو الخلايا السرطانية وزيادة نشاط الجهاز المناعي.

ما أهم مصادر فيتامين
"دال"؟

أشعة الشمس تأتي في قمة المصادر، إلى جانب الأسماك الدهنية كالسالمون والتونة، إلى جانب البيض والحليب والأجبان والزبدة والبرتقال.

ما أسباب نشيوع
الاهتمام بفيتامين
"دال" في الآونة
الأخيرة؟

بدأ الاهتمام بفيتامين "دال" منذ سنين طويلة كأحد أهم الفيتامينات لصحة العظام، لكن برزت أهميته في السنوات الأخيرة في مجالات أخرى، وذلك بعد التوصل عبر البيانات المخبرية والبيئية والوبائية إلى احتمال فائدته في السرطان. وأشارت بعض الدراسات السكانية إلى أن الأشخاص الذين تم تشخيص إصابتهم بالسرطان ويعيشون على



استشارية الغدد الصماء والسكر واختلال الدهون الدكتورة
نسرین السيد لـ «صحتنا»:

فيتامين (D) ميزان لمعادن الجسم ومحارب للخلايا السرطانية

أكدت استشارية الغدد الصماء والسكر واختلال الدهون الدكتورة نسرین السيد ضرورة التعرض الآمن للشمس؛ من أجل المحافظة على فيتامين "دال" في مستوياته المطلوبة.

وقالت في لقاءها مع «صحتنا» إن زيادة الاهتمام بهذا الفيتامين في الآونة الأخيرة جاء بعد التوصل عبر البيانات المخبرية والبيئية والوبائية إلى احتمال فائدته في السرطان. وفيما يلي نص اللقاء:

ما الأسلوب الأمثل للتعامل مع نقص فيتامين "دال"؟ ومتى يحتاج المريض لأخذ جرعة كبيرة أو جرعة أقل؟

في حال وجود نقص حاد، مع وجود أمراض هشاشة العظام أو قصور الكلى

أشعة الشمس تأتي في قمة مصادر فيتامين «دال»

أو أمراض الغدد جار درقية، يجب استخدام الجرعات العلاجية العالية وهي عادة 50,000 وحدة مرة في الأسبوع لمدة 12 أسبوعًا.

أما في القصور البسيط، فيمكن استخدام جرعات أقل تتراوح ما بين 10,000 إلى 20,000 وحدة في الأسبوع.

ويجب علاج المرضى الذين لا يعانون من أعراض والذين لا ينتمون إلى الفئات التي تتضرر بشدة من نقص فيتامين "دال" علاجًا تجريبيًا دون اختبار، ويجب اختيار أولئك المعرضين لخطر كبير، والذين لديهم أعراضًا سريرية لتحديد الجرعة المناسبة.

ما سبب ارتفاع حالات نقص فيتامين «دال» في منطقة الشرق الأوسط رغم وفرة الشمس؟

يمكن تفسير ذلك عبر التعرض المحدود للشمس؛ بسبب الممارسات الثقافية والعادات والتقاليد في الزي وتغطية معظم أجزاء الجسم، ولون البشرة الداكن، والمناخ الحار للغاية في العديد من البلدان في منطقة الخليج. إضافة إلى الرضاة الطبيعية لفترات طويلة دون أخذ مكملات فيتامين «دال»، وانخفاض محتوى الكالسيوم في الوجبات الغذائية والنشاط في الهواء الطلق، والسمنة والقابلية الجينية. والسبب الآخر يعود إلى ارتفاع درجات الحرارة في المنطقة، ما يحد من وقت المكوث في الهواء الطلق لكثير من الناس.

يتوقف العديد من المرضى عن مواصلة تناول الدواء بمجرد وصولهم المعدل الطبيعي لفيتامين "دال"، فما رأيك بهذا السلوك؟

بعد الوصول إلى المعدل الطبيعي ينبغي التحول إلى الجرعة التثبيتية حتى تتم المحافظة على مستويات فيتامين "دال" في المستوى الطبيعي، ويتم ذلك عن طريق مراجعة الطبيب لتحديد ذلك.

ما الأسلوب الأمثل للاستفادة من أشعة الشمس في الحصول على الكمية المناسبة من فيتامين "دال"؟

عندما يكون نقص فيتامين "دال" عائداً لعدم كفاية فترات التعرض للشمس، فإن التعرض الآمن لها ضروري لتفادي الإصابة بالنقص في مستوى الفيتامين.

ويحذر التعرض للشمس في فصل الصيف بين الساعة 9 حتى 10 صباحًا،

أو 2 حتى 3 ظهرًا، وفي الشتاء بين الساعة 10 صباحًا حتى 2 ظهرًا، لمدة 3 أو 4 أيام في الأسبوع.

ما صحة قدرة فيتامين «دال» على تقليل حدة الإصابة بفيروس كورونا (كوفيد 19)؟

تشير بعض الدراسات إلى أن فيتامين «دال» في معدلاته الطبيعية بإمكانه أن يقلل فرص الإصابة الخطيرة والوفيات، في حين أن بعض الدراسات تشير إلى

عدم وجود رابط قوي بين الفيتامين والفيروس، وبالتالي فالأقوال ما زالت متضاربة بهذا الشأن.

ما عدد المرات المناسبة لإجراء الفحوصات بالنسبة للمرضى المشخصين بنقص فيتامين «دال»؟

لا داع لإجراء أكثر من 3 اختبارات في السنة، والحد الأدنى من الفترات بين 3 إلى 6 أشهر بين الاختبارات المتكررة.





في ظل انتشار جائحة للعام 2020 وازدياد في عدد الإصابات بين العمال. وقامت الوزارة بتشكيل فريق ميداني لحصر المباني والمسكن التي تشكل خطورة على ساكنيها ومرتاديها، إذ بلغ عدد المساكن التي تم زيارتها 95 مسكنًا مشتركًا في الفترة من 22 يونيو حتى 20 يوليو 2020.

وبلغ عدد العمال الذين تم نقلهم إلى مساكن جديدة تابعة لمنشآتهم (8011) عاملًا، بينما قامت بعض الشركات بإعادة توزيع العمال في غرف شاغرة ضمن نفس السكن. وذكرت أن ظاهرة مساكن العمال المشتركة شكلت تحديًا مستمرًا لوزارة العمل والتنمية الاجتماعية وجميع الجهات الحكومية ذات الصلة، خصوصًا

مثل انتشار جائحة كورونا (كوفيد 19) ظرفًا استثنائيًا طالت تداعياته مختلف القطاعات، أبرزها كان قطاع الصحة والسلامة المهنية.



عمال البحرين في مواجهة عدوى الجائحة

واستجابة لهذا الظرف الاستثنائي، ومواكبة للجهود الوطنية لمواجهة انتشار الجائحة، أصدر وزير العمل والتنمية الاجتماعية جميل حميدان التعميم الإداري رقم 1 لسنة 2020، بشأن الإجراءات واشتراطات الحماية والسلامة للعاملين في مواقع العمل مساكن العمال من عدوى الجائحة.

وشملت جهود الوزارة عددًا من الإجراءات لمراقبة المنشآت والوقوف على مدى التزامها بكل الاشتراطات والاحتياطات اللازمة أثناء هذه الفترة الاستثنائية. وفي العام 2020، تم توجيه حملة تفتيش استثنائية لمواقع العمل والمسكن، بالتعاون مع وزارة الداخلية؛ للوقوف على إجراءات وترتيبات الحماية والوقاية للحد من انتشار (كوفيد 19).

المنشآت

وقالت الوزارة في تصريح خاص لـ «صحتنا»، إنها تابعت قيام المنشآت بتعقيم (593) مسكنًا من مساكن عمالها، مع تخصيص مساحة خاصة للحجر الاحترازي في هذه المساكن، وأنها قامت بالتواصل مع (1055) موقع عمل في شركات ومؤسسات عديدة؛ للتأكد من تعقيمها باستمرار واتخاذها الاحتياطات الأخرى اللازمة بحسب توصيات اللجنة التنسيقية. ولفتت الوزارة إلى اتخاذها الإجراءات الاحترازية في مساكن العمال التي توفرها المنشآت لعمالها وتخضع لإشراف ومراقبة الوزارة، ومن ذلك توفير سكن جديد إضافي عند الحاجة لتخفيف الاكتظاظ وتقليل كثافة عدد العمال في تلك المساكن.



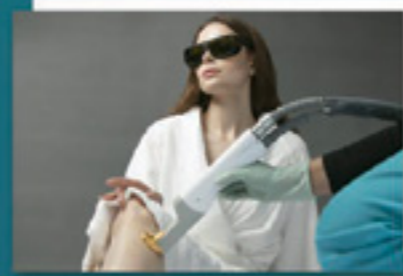
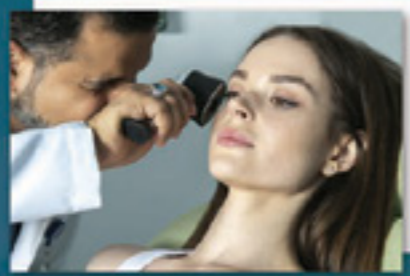
الجلدية
والتجميل والليزر



مركز الدكتور
حسين جمعة

خدمات المركز

- علاج مشاكل الشعر
- بوتكس و فيلر
- جهاز سبلايم لشد البشرة
- علاج أمراض الجلد
- ليزر إزالة الشعر
- خدمات المختبر
- الديرما بن والفراكتشنال ليزر لعلاج ندب حب الشباب



احجز موعدك اليوم مع



د. ريشوان حسن
أخصائي الجلدية



د. حسين جمعة
استشاري الجلدية
والتجميل والليزر



د. حسن خلف
أخصائي الجلدية

اتصال / واتس اب
17 601 707



تطبيق ميديكل
MEDICAL.BH



احجز موعدك
الآن عبر

روزنة

القمح والشعير لتحديد جنس الحمل عند الفراعنة



من التراث
برع المصريون القدماء في الطب، وكان من أبرز ابتكاراتهم ما تحدثت عنه الدراسات العلمية الحديثة، التي كشفت عن امتلاكهم طرق ووسائل لاختبار حمل المرأة، وتحديد نوع الجنين الذي تحمله. "ورقة بردي" يعود تاريخها إلى 1350 سنة قبل الميلاد، أفصحت عن طريقة الفراعنة في تحديد نوع الجنين في الأسابيع الأولى من الحمل، إذ كانت المرأة تبلل بعضاً من حبات الشعير وبعضاً من حبات القمح بقليل من بولها، فإذا نما الشعير وحده خلال عدة أيام كان الجنين ذكراً، وإذا نما القمح وحده كان الجنين أنثى، وإن لم ينمو أيّاً منهما كان الحمل كاذباً.

أسباب تساقط الشعر

صح
معلوماتك

تعتبر مشكلة تساقط الشعر من المشاكل الصحية الشائعة في عيادات طب العائلة وتعدد أسبابها، فهناك أسباب تؤدي إلى تساقط الشعر الجزئي وفي مناطق معينة كما في حالات الثعلبة. وهناك أسباب تؤدي إلى تساقط الشعر في كل فروة الشعر عموماً، كالصلع الهرموني أو أمراض عضوية كنقص الحديد واضطرابات الغدة الدرقية. وقد يؤدي نقص فيتامين (دال) إلى ضعف فروة الرأس وبالتالي تساقط الشعر. ولا بد من الاستشارة الطبية؛ من أجل البحث عن الأسباب المؤدية له.

من تطيب عند كثيرين من الأطباء يوشك أن يقع في خطأ كل واحد منهم.

الرازي

قالوا

إِنَّ الطَّبِيبَ يَطْبَهُ وَدَوَائِهِ
لَا يَسْتَطِيعُ دِفَاعَ فِكْرِهِ أَمَّا
مَا للطَّبِيبِ يَمُوتُ بالدَاءِ الَّذِي
قَدْ كَانَ يُبْرِئُ مِنْهُ فِيمَا قَدْ مَضَى
دَهَبَ المَدَاوِي والمَدَاوِي وَالَّذِي
جَلَبَ الدَّوَاءَ وَبَاعَهُ وَقَدْ اشْتَرَى

أبو العتاهية



@sehatonabh