

«لوكيميا الأطفال»

هل ينقذ التشخيص المبكر
فلاذات أكبادنا؟

في
البلاد

ممكننا

د. عمر شريف

علاج 10 إلى 15 مريضا
مصابا بالحصوات
الصفراوية النادرة سنويا



محمود الشواي

احذر من رجيم الماء فقد
يسبب لك الإغماء والنوبات
القلبية

وجبات منخفضة السعرات
الحرارية من قائمة
جيليان كوبلا

د. حسن خلف

مدينة البحرين الطبية
مشروع وطني رائد

Dr. Hasan Khalaf
Dermatologist

«صحتنا»... للجميع

على الرغم من جملة العناوين المهمة في موضوعات العدد، والتي اخترناها بعناية لنقدم تشكيلة من المادة الصحية والطبية لقرائنا الأعزاء، إلا أن تركيزنا انصب على أن تكون هذه الموضوعات تلبي الحاجة المعرفية للجميع: القراء، والعاملين في الحقل الصحي على اختلاف تخصصاتهم، لاسيما مع توافر مساحة لا حصر لها من المصادر يمكن الوصول إليها بضغط زر للتجول في عالم الطب، إلا أن «صحتنا في البلاد» حرصت على الانتقاء المفيد.

في هذا العدد، نقدم باقة نتمنى أن تنال إعجابكم، منها ما شملته «الصحة النفسية» من عناوين الهذيان ومشكلات الذاكرة، وتجربتان لمحارب متعاف من السرطان، وآخر متعاف من المخدرات، وفي الحديث جوانب كثيرة من مسيرة إصرار على تجاوز أصعب المراحل. أما في باب «الأمومة والطفولة» فقد تناولنا موضوع الإجهاض والتبول اللاإرادي لدى الأطفال، بينما سيقف القراء الأعزاء على معلومات مهمة في السلامة الغذائية، والأطعمة بسرعات حرارية قليلة، وكذلك ريجيم الماء، كل ذلك في باب «لايف ستايل».

أما الملف الرئيسي للعدد، ولأن الأمل يحيط بنا من كل حذب وصوب، فسنغرس في أنفسنا وفيهم تلك الشارة المبهجة من الضوء، بكل ما فيها من تفاؤل، إنهم الأطفال المصابون باللويميا. فحين نراهم في مؤسسة طبية أو على مقربة منا، أو حين نشاهد إعلاناً أو برنامجاً أو قصة في القنوات الفضائية أو وسائل التواصل الاجتماعي عن علاج أو مشروع خيرى لعلاجهم، نندفع بالدعاء أولاً وبالمساهمة ثانياً بما تيسر. وكل الأمل أن نراهم يستعيدون صحتهم وسعادتهم وابتسامتهم.



عروض العودة إلى المدارس الان في مركز الجمال
الطبيعي الطبي تصل إلى 40%،
■ تنظيف الأسنان للاطفال مع الفلورايد فقط 15 دينار.

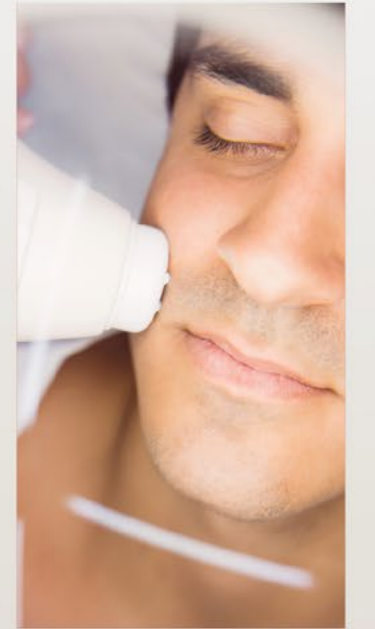


احصلي على بشرة نضرة مع **هيدرا فيشل**
■ جلسة واحدة 19 دينار بحريني فقط
■ جلستين (لشخصين) 35 دينار بحريني فقط

عروض خاصة على جلسات الليزر لإزالة الشعر.
■ ليزر جسم كامل بدون ظهر وبطن جلسة واحدة
39 دينار فقط
■ ليزر جسم كامل بدون ظهر وبطن ثلاث جلسات
110 دينار فقط



عروض الليزر للصيف:
■ جلسة تحديد الذقن للرجال فقط 6 دينار للجلسة
الواحدة
■ جلسة إزالة الشعر لكامل الظهر للرجال فقط 30 دينار
للجلسة الواحدة.
■ جلسة إزالة الشعر بنصف الظهر مع الصدر للرجال
فقط 49 دينار للجلسة الواحدة
■ عرض خاص على فيلر تعبئة الشفاه قبل 150 الآن 85
دينار فقط.
■ بوتوكس قبل 100 الآن 80 دينار فقط.



ابن حيان Ibn Hayan



أنتم في أيدي أمينة

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

04

طبيب الشهر

د. حسن خلف : مدينة البحرين الطبية مشروع وطني رائد

18

موضوعات طبية

د. عمر شريف : علاج 10 إلى 15 مريضاً مصاباً بالحصوات الصفراوية النادرة سنوياً بمستشفى الملك حمد

د. فرزانة السيد : النساء أكثر عرضة للإصابة بالصداع النصفي بـ 3 مرات عن الرجال

د. حيدر الفيض : ما الذي يقف وراء تلف الأسنان وفقدانها؟

34

أسأل طبيبك

«أسأل طبيبك» مع استشاري أمراض الأطفال د. محمد الساعي

28

الأمومة والطفولة

د. سميرة مدن : لا تقلقي! التزييف الرحمي حالة يمكن السيطرة عليها

د. محمد الحوراني : التبول اللاإرادي لدى الأطفال... هل هو مؤشر لأمراض أخرى؟

38

السلامة الغذائية

لضمان سلامة المستهلكين تستخدم أعلافاً نباتية 100% لتغذية الدجاج «دلمون للدواجن» توفر 50% من الدجاج الطازج في الأسواق

42

تغذية

وجبات منخفضة السرعات الحرارية من قائمة جيليان كوبالا

82

صح معلوماتك

46

رشاقة

المدرية فاطمة علاء الدين السيد : ترغيبين بخسارة الوزن في منطقة الصدر؟ عليك بهذه التمارين

محمود الشواي : احذر من رجيم الماء فقد يسبب لك الإغماء والنوبات القلبية

50

صحة نفسية

د. فاضل النشيط : الهديان... مرض أو عارض جانبي؟

فاطمة العرادي : صعوبات التعلم أكثر دقة في سن السابعة... ولا تهانوا في الفحص المبكر

72

أخبار طبية

الفتران المعالجة بهذا السيبتوكين تفقد الوزن عن طريق «التعرق» بالدهون

80

مطبخ صحي

باستخدام النانو المغناطيسي.. اختبار «موانع حمل للرجال»!

56

تجربة

مرض سوء تغذية الغدة الكظرية وبيضاض الدماغ أنهكه ودمر حياته علي عيسى من طفل يركض في الأزقة إلى شاب مقعد

5 حالات مرضية فقط لمرض سوء تغذية الغدة الكظرية وبيضاض الدماغ في البحرين

حسن فضل... تحدي السكر بعد تحدي الكالسيوم

فاطمة فروتن احترفت الأمل وركلت اليأس لتهزم مرض السرطان مرتين

68

بحوث ودراسات

الأطعمة النباتية المغذية تنقذ كبار السن من «نوبات القلب»

نحو الجيل التالي من أنظمة واجهة الدماغ والحاسوب

الفتران المعالجة بهذا السيبتوكين تفقد الوزن عن طريق «التعرق» بالدهون

باستخدام النانو المغناطيسي.. اختبار «موانع حمل للرجال»!

08

ملف الشهر «لوكيميا الأطفال» هل ينقذ التشخيص المبكر فلذات أكبادنا؟

د. خلود خليفة السعد : 5 إلى 8% من الأطفال المصابين لديهم استعداد سابق للإصابة جراء عوامل جينية

د. حسين المخرق : حين تظهر هذه الأعراض يجب استشارة الطبيب فوراً

د. نبيل سالم : ليس لدينا مشكلة في التشخيص

اختبارات في تشخيص الإصابة

د. عبدالله العجمي : تشخيص الأورام بين الكبار والصغار

ابيضاض الدم اللمفاوي الحاد



د. حسن خلف

مدينة البحرين الطبية مشروع وطني رائد

يعد طبيب الجلدية د. حسن خلف من أبرز الأطباء الموجودين في مدينة البحرين الطبية، فهو طبيب حاصل على المركز الثاني «الميدالية الفضية» من الكلية الملكية للجراحين، بعد أن حصل على قبول في الكلية نتيجة تفوقه في الثانوية العامة، كما أنه حاصل على المركز الأول على الأطباء في البورد العربي، وتم تكريمه من قبل قسم التدريب في وزارة الصحة بعد عمله في مجمع السلمانية الطبي حتى بداية العام 2021، لينطلق في مسيرته الطبية ويواصل هدفه في علاج المرضى.

حسن خلف اختار مهنة الطب لتكون طريقه إلى طب الجلدية، وعلى الرغم من نصحه بهذا المجال، إلا أنه أكد أن أحدهم قال «الطب مهنة إنسانية من خلالها ستساعد الناس، فالعالم يحتاج إلى أطباء»، كانت هذه مقولة أحدهم له وكانت سبباً دفعه إلى أن يكون طبيب جلدية اليوم.

«صحتنا في البلاد» التقت بالدكتور حسن خلف الذي يعد من أبرز الأطباء الموجودين في مدينة البحرين الطبية، وذلك لكونه طبيباً يصفه المرضى بأنه قريب إلى القلب.

وقد اختار تخصص الأمراض الجلدية في السنة الرابعة من الجامعة، بعد زيارة إلى الجامعة الأميركية في بيروت لمدة 6 أسابيع، ليتعرف على هذا التخصص عن قرب.



المركز يقدم علاجات متنوعة لمرضى الكلف

يعد كلف الوجه مشكلة شائعة تصيب الجلد، والتي تتسبب في ظهور بقع داكنة على البشرة من الممكن رؤيتها وتمييزها. وأكد د. حسن خلف أن التصبغات في الوجه أو ما يطلق عليه بالكلف يكون سببها الرئيس الشمس، إذ إن عدم وضع واقي الشمس يكون سبباً فيها، إضافة إلى أن النساء أكثر عرضة للإصابة بالتصبغات بسبب الهرمونات في الحمل أو بعد الولادة أو بعد استخدام أدوية هرمونية مثل موانع الحمل. ويكون الكلف ملحوظاً في الجو الحار وعند أصحاب البشرة السمرة، ولكون هذه العوامل موجودة في البحرين، يجب استخدام واقي الشمس والعلاجات الموضعية. أما في المركز فلدينا جهاز ليزر يخفف من الكلف، كما يتم استخدام بعض الأجهزة مثل الإبر الدقيقة التي تخفف من الكلف وذلك أيضاً باستخدام "الميزو ثيري"، كما يتم استخدام البلازما متعددة الصفائح لعلاج الكلف في مدينة البحرين الطبية.

"المدينة الطبية" انطلاقة جديدة

تعد مدينة البحرين الطبية مشروعاً وطنياً رائداً؛ إذ إنها تضم مجموعة مميزة من الأطباء الأكفاء من كل التخصصات الطبية. وتقدم المدينة الطبية أحدث الخدمات الطبية في كل المجالات بما يوفر الراحة للمرضى والزوار. كما أن القائمين على المركز يقدمون أعلى معايير الجودة بعد تبني أحدث الأجهزة الطبية والنظم المعلوماتية. يذكر أن لمدينة البحرين الطبية العديد من الخدمات في مختلف المجالات مثل طب الأسنان، طب الأطفال، طب الجلدية والتجميل، طب العيون، وغيرها من التخصصات الأخرى.



تطور علاجات الجلدية بالأونة الأخيرة

وأوضح خلف أن طب الأمراض الجلدية ينقسم إلى قسمين، هما القسم الطبي والقسم التجميلي، مشيراً إلى أن القسم الأول يشهد حالياً الكثير من التطورات في جميع الأقسام الطبية خصوصاً في مجال الأدوية الحيوية التي تظهر باستمرار وتستخدم في علاج العديد من الأمراض وتعالج معظم الحالات الجلدية. أما القسم التجميلي فأكد خلف أنه يشهد حالياً العديد من التطورات، خصوصاً في مجال الليزر، إذ إن خدمة الليزر ليست قديمة، لذا فإن الطب يشهد يومياً تطوراً في هذا المجال خصوصاً في مجال العلاجات وآخرها استخدام الليزر في علاج الأوعية الدموية. وقال "هناك تطورات يشهدها مجال طب الجلدية، إذ إننا اليوم نشهد تطوراً كبيراً في الخدمات الخاصة بالبوتكس والخيوط والفيلر، وحتى طريقة استخدام هذه الخدمات بدأت تتغير من وقت إلى آخر".

أنواع جديدة من الليزر والفيلر في المركز... قريباً

وأكد خلف أن التجميل في السابق كان يركز على الوجه والرقبة واليدين، إلا أنه مع التطور الكبير والطفرة في مجال طب الجلدية والتجميل أصبح هناك اهتمام بالجسم كاملاً. وذكر أن مدينة البحرين الطبية تقدم العديد من الخدمات كالييزر، سواء ليزر إزالة الشعر أو النظارة أو المسامات، إضافة إلى أن المركز يقدم خدمات خاصة بتخفيف آثار الجروح، عبر قسم الجراحات البسيطة، مثل الثوابيل. ويقدم المركز العديد من الخدمات التجميلية مثل البوتكس، وأنواع مختلفة من الفيلر، إضافة إلى وجود علاجات تجميلية وطبية، ونضارة البشرة مثل "البروفايلا". وكشف خلف عن أنه قريباً سيتم إضافة أنواع جديدة من الليزر والفيلر في مجالات استخدام مختلفة عن الموجودة حالياً؛ من أجل تقديم مزيد من الخدمات العلاجية التجميلية في مختلف المجالات.

متوسط نسبة الشفاء مباشرة
وتصل إلى 82 %

«لوكيميا الأطفال»

هل ينقذ التشخيص المبكر فلذات أكبادنا؟

إعداد: سعيد محمد

يحيط بنا الأمل من كل حذب وصوب فنغرس في أنفسنا وفيهم تلك الشارة المبهجة من الضوء، بكل ما فيها من تفاؤل.. إنهم الأطفال المصابون بالسرطان. فحين نراهم في مؤسسة طبية أو على مقربة منا، أو حين نشاهد إعلانًا أو برنامجًا أو قصة في القنوات الفضائية أو وسائل التواصل الاجتماعي عن علاج أو مشروع خيري لعلاجهم، نندفع بالدعاء أولًا وبالمساهمة ثانيًا بما تيسر.. وكل الأمل أن نراهم يستعيدون صحتهم وسعادتهم وابتسامتهم.

تشير البيانات الإحصائية المتوافرة في البحرين، إلى أن عدد الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 14 عامًا ممن تم تشخيصهم خلال الأعوام من 2006 إلى 2020، يمثلون 378 حالة سرطان، وخلال تلك الفترة توفي 64 طفلًا جراء المرض، وهذا يعني أن المتوسط السنوي للحالات المسجلة يبلغ نسبة 25 حالة جديدة، لكن المبشر هو أن متوسط نسبة الشفاء يتراوح بين 80 و82 % إذا اطلعنا على موقع وزارة الصحة، سنرى أنه حدد 4 أنواع رئيسية من اللوكيميا تختلف وسائلها العلاجية وفق الاستجابة للعلاج، وهي اللوكيميا النخاعية، اللوكيميا اللمفاوية الحادة، اللوكيميا النخاعية المزمنة، واللوكيميا اللمفاوية المزمنة، أما طرق العلاج فترتبط بعوامل أساس هي العمر، الوضع الصحي، نوع السرطان ودرجة انتشاره إلى أعضاء أخرى في الجسم، وتشمل بعض الطرق العلاج الكيماوي، العلاج الإشعاعي، زراعة الخلايا الجذعية والعلاج المناعي.

في ملف «صحتنا في البلاد»، سنحاول البحث عن إجابة لأسئلة عدة يتصدرها: هل ينقذ التشخيص المبكر فلذات أكبادنا من السرطان؟ فالأعراض، حسب زاوية التوعية بموقع وزارة الصحة، تختلف من مريض لآخر ولكن عمومًا قد تحدث واحدة أو أكثر من الأعراض منها ارتفاع درجة الحرارة، التعرق الليلي، التهابات متكررة، فقدان الوزن، الصداع، ألم في المفاصل، نزيف دموي، كدمات على الجلد، تضخم الغدد اللمفاوية، والإعياء الشديد.. لنقرأ المزيد في أبواب الملف.



د. خلود خليفة السعد

5 إلى 8 % من الأطفال المصابين لديهم استعداد سابق للإصابة جراء عوامل جينية



استشارية أمراض الدم وسرطان الأطفال

ما أنواع أمراض السرطان التي تصيب الأطفال؟ الإجابة كما تقول استشارية أمراض الدم وسرطان الأطفال د. خلود خليفة السعد تعتمد على عمر الطفل، ولكن عموماً، وفي معظم دول العالم وكما هو عندنا أيضاً في البحرين، تعتبر الأمراض التالية هي أكثر أنواع الأورام شيوعاً عند الأطفال:

■ اللوكيميا (سرطان الدم): يُعد سرطان الدم الحاد (اللوكيميا) أكثر أنواع الأورام شيوعاً لدى الأطفال ويشكل نسبة تقترب من ثلث حالات أورام الأطفال (25 - 30 %).
■ أورام الدماغ والجبل الشوكي: ثاني أكثر الأنواع شيوعاً، ويمثل نسبة تقترب من 20 - 25 % من الحالات.
■ الليمفوما (سرطان الغدد الليمفاوية): وهو يأتي في الترتيب الثالث ضمن شيوع الأورام لدى الأطفال، وتتراوح معدلاته بين 8 % و10 % من الحالات، بالإضافة إلى أنواع أخرى أقل حدوثاً مثل النيوروبلاستوما وهي أورام الأوليات العصبية التي تعتبر الأكثر شيوعاً ضمن الأورام الصلبة للخلايا العصبية خارج الدماغ وتشكل 8 % من الأورام في الأطفال، وأورام الكلى، ورم ويلمز الكلوي (6 % تقريباً من مجمل الأورام في الأطفال)، أضف إلى ذلك الساركوما (أورام الأنسجة الصلبة كالساركوما اللحمية والعظمية)، وأورام نادرة مثل أورام الكبد والرئة والعيون وغيرها.

سرطان الدم وأورام الدماغ والجهاز العصبي

وتضيف السعد «هناك اختلاف من حيث نوع السرطان، فكما أسلفنا سابقاً عن أنواع السرطان في الأطفال، نجد سرطان الدم وأورام الدماغ والجهاز العصبي هي الأكثر شيوعاً في الأطفال، بينما نجد أن أوراماً مثل أورام الثدي، الرئة، البروستاتا والمثانة هي الأكثر شيوعاً لدى البالغين، ثم هناك اختلاف من ناحية أسباب المرض، فهناك العديد من عوامل الخطر المعروفة التي تزيد من الإصابة بالسرطان في الكبار، والتي يرأسها التبغ والتدخين بجميع أنواعه ثم النظام الغذائي غير الصحي أو العمل بصناعات تستخدم الكيماويات السامة وعوامل أخرى منها الوراثة أيضاً، لكن لا يمكن اعتبارها كذلك وبنفس القدر بالنسبة للأطفال المرضى بالسرطان، إذ إنهم صغار جداً، وحتى يتعرضوا لمثل هذه العوامل هناك متسع من الوقت».

غالبية الأسباب مجهولة

وتشير البيانات الحالية إلى أن قرابة 5 % إلى 8 % من الأطفال المصابين بالسرطان لديهم استعداد سابق للإصابة به لأسباب تتعلق بعوامل جينية مثل أمراض نقص المناعة الوراثية، أو فشل النخاع العظمي الوراثي أو متلازمة داون، لذلك بخلاف السرطان الذي يصيب البالغين فإن الغالبية العظمى من أنواع السرطان أثناء مرحلة الطفولة مجهولة الأسباب، وهناك اختلاف في السلوك والاستجابة للعلاج، إذ إن أورام الأطفال أكثر استجابة وتفاعلاً تجاه المعالجات، إذ تكون أجسادهم أكثر تعاطياً مع العلاجات القاسية للسرطان، لأن أعضاءهم لم تتضرر بعد مثل البالغين، وتبلغ معدلات الشفاء القياسية لدى أورام الأطفال في المتوسط نسبة 80 إلى 85 %، بينما تبلغ لدى الكبار بالمتوسط 60 % وأقل.

قلة الدراسات بشأن سرطان الأطفال

وتأخذنا د. السعد إلى منطقة مهمة للغاية، فتقول إن هناك دراسات علمية قليلة بشأن سرطان الأطفال مقارنة بالبالغين، ليس ذلك بسبب عدم الاهتمام؛ ولكن لقلة عدد الحالات، وتتطلب البحوث دراسة كل حالة على حدة، لذا فإن الأمر أكثر سهولة فيما يتعلق بالبالغين، بينما نجد أن عقاقير أورام الأطفال أقل بكثير مما تم اكتشافه للكبار من خلال البحوث، ويمكن الوقاية حالياً لنسبة تتراوح بين 40 و30 % من حالات السرطان في الكبار عن طريق تلافي عوامل خطر الإصابة بالمرض، بالذات تجنب التدخين والسمنة والغذاء غير الصحي والكحول، لكن لا يمكن ذلك في الأطفال؛ لأن تلك العوامل لا تلعب دوراً رئيساً في حدوث السرطان في الأطفال كما ذكرنا سابقاً، وعلى الرغم من هذه الاختلافات بين سرطان الأطفال وسرطان الكبار إلا أنهما يشتركان في القائمة السوداء لأسباب الوفاة: فمرض السرطان هو ثاني أسباب الوفاة في البالغين ويسبب نحو 9.5 مليون وفاة سنوياً حول العالم، وهو أيضاً ثاني الأمراض القاتلة لدى الأطفال دون سن 14 عاماً، فما يقدر بـ 90000 وفاة سنوياً في العالم تحدث بسبب سرطان الأطفال.

قرابة 300 ألف طفل ينجون عالمياً

وماذا عن الاختلاف، هل يختلف مرض السرطان في الأطفال عنه في الكبار؟ نعم هناك اختلاف كبير بين سرطان الأطفال وسرطان الكبار، أولاً أن مرض السرطان في الأطفال يعد مرضاً نادراً إذا ما تم مقارنته بالكبار، فحالات سرطان الأطفال تمثل بين 1 % و4 % فقط من جميع أنواع



وعبي أطباء الأطفال والعائلة بوجود مثل هذه الأمراض لدى الصغار يساعد على سرعة التشخيص

وكما هو معلوم، فإن بعض أنواع السرطان في الكبار مثل سرطان الثدي في النساء وسرطان القولون في الرجال والنساء وسرطان البروستاتا في الرجال يمكن اكتشافها مبكرًا قبل حدوث الأعراض عن طريق عمل فحوصات معينة متعارف عليها بالنسبة لكل مرض، لكن لا يعدّ الفحص مفيديًا بشكل عام للكشف عن أنواع سرطان الأطفال إلا لحالات قليلة جدًا في صفوف الفئات السكانية شديدة التعرّض لخطر الإصابة، فعلى سبيل المثال، قد تنجم بعض أنواع سرطان العين عن طفرة وراثية، لذا، إذا حُدّدت تلك الطفرة لدى أسرة الطفل المُصاب بورم أرومة شبكية العين، يمكن إسداء المشورة إلى الأسرة والطفل فيما يتعلق بالعوامل الجينية، والمواظبة على رصد حالة إخوته عن طريق فحص أعينهم دوريًا في مرحلة مبكرة من عمرهم، علمًا أن الأسباب الجينية لسرطان الأطفال لا تتصل إلا بعدد قليل من حالات سرطان الأطفال.

عناصر مهمة للاكتشاف المبكر

تختتم د. خلود السعد بذكر عناصر مهمة عدة يتم الاعتماد على الكشف المبكر لمرض السرطان في الأطفال على:

- أولًا: وعي الآباء والأمهات عن وجود الأعراض التحذيرية السابق ذكرها وسرعة عمل الفحوصات الطبية.
- ثانيًا: وعي أطباء الأطفال وأطباء العائلة في المراكز الصحية لوجود مثل هذه الأمراض في الأطفال يساعد حتمًا على سرعة التشخيص، وتحويل الحالات إلى المتخصصين مبكرًا، فكل طبيب يجب أن يضع احتمالية وجود هذا المرض، وذلك من خلال مراجعة دقيقة للتاريخ الطبي والفحص البدني للطفل، كما أن وجود الوعي الكافي بين الأهل وبين العاملين في مجال الصحة الأولية والثانوية عن سرطان الأطفال يساعد على التشخيص المبكر للمرض وبالتالي بدء العلاج المناسب وبالتالي الوصول إلى درجات عالية من الشفاء.

صعوبة "تمييز" السرطان مبكرًا

في المحور المتعلق بالأعراض والعلامات التي يسببها السرطان في الأطفال، توضح د. السعد أن من الصعب تمييز السرطان عند الأطفال بشكل مبكر؛ لأن العديد من أعراض السرطان ترتبط أيضا بأمراض أخرى، وينبغي دائمًا التنبيه لأية علامات أو أعراض لا تبدو عادية، خصوصًا إذا ما استمرت لفترات طويلة دون أن تستجيب للمعالجات العادية. ومن الأعراض الشائعة التي قد تشير إلى وجود مرض السرطان أو تثير القلق، وهي ما تسمى بالأعراض التحذيرية، الآتي:

- ظهور تضخم أو كتلة مهما كان حجمها وبأي موضع.
- الشحوب غير المفهوم أو فقدان النشاط.
- نشوء توعك أو حمى غير مبررين، يستمران لفترات طويلة، دون استجابة للمعالجات.
- سهولة ظهور الكدمات على الجلد، وسهولة النزف من الأنف أو الأسنان أو اللثة دون مبرر واضح.
- وجود ألم موضعي ومستمر لفترة طويلة.
- عرج بالمشي دون سبب محدد.
- تغيرات فجائية بالعيون أو اختلال مستمر ومتكرر بالرؤية.
- صداع مستمر يكون مصحوبًا بالتقيؤ في معظم الأحوال.
- حدوث انخفاض حاد وسريع بالوزن.
- الترنح الحركي أو اختلال بالتوازن، الكلام أو تغيير في التطور والنمو العقلي والجسماني.

وتستدرك السعد لتقول «أعيد التنبيه أن ظهور هذه الأعراض لا يعني بالضرورة وجود ورم سرطاني، غير أنها تُعد مؤشرًا أوليًا يستدعي ضرورة التنصي وإجراء مزيد من الفحوصات والتحقق من الأمر، أما فيما يتعلق بمدى أهمية الكشف المبكر للسرطان في الأطفال في إحداث فارق في العلاج، فلا شك أنه عند تشخيص مرض السرطان مبكرًا يؤدي إلى أن يستجيب المُصاب للعلاج الناجح وتزداد بذلك احتمالات بقائه على قيد الحياة وفرص الشفاء، وتخفيف معاناته وتقليل التكاليف الباهظة لعلاجِه والتقليل من حالات الوفيات الناجمة عن السرطان.

ابيضاض الدم للمفاوي الحاد



ولأن المرضى قد تعرضوا بالفعل لعدد من المضادات الحيوية، فهناك احتمال أن تكون هناك بكتيريا مقاومة للمضادات الحيوية قد استوطنت في الجسم بالفعل، يعني هذا أنها قد تكون على الجلد أو في الجسم لكنها لا تسبب علامات العدوى أو أعراضها.

جروح الجلد، كما يحدث في التقرحات الجلدية، تجعل المرضى أكثر انكشافاً أمام أنواع العدوى، ينبغي على المرضى والأسر أن تبلغ فوراً عن أي علامات وأعراض لمشكلات الجلد، مثل الألم أو الاحمرار أو النزيف، ومن المحتمل أن تظهر لدى الأطفال تقرحات جلدية خصوصاً في المنطقة المحيطة بالشرج (بالقرب من فتحة الشرج) والفم.

تشير بعض الدراسات إلى أن قرابة نصف الأطفال المصابين بابيضاض الدم للمفاوي الحاد المنتكس تظهر لديهم عدوى تهدد الحياة، يمكن لمنع العدوى أن ينقذ الأطفال من الإصابة بمرض خطير، كما أن الأطفال المرشحين لإجراء زرع يجب أن يكونوا خاليين من أنواع العدوى لإجراء الزرع. ويزداد خطر حالات العدوى التي تهدد الحياة بشكل كبير أثناء الانتكاس لأسباب عدة منها أن العلاج الكيميائي يمكن أن يؤدي إلى استنزاف نقي العظم، بحيث لا يكون قادراً على صناعة خلايا الدم البيضاء لمكافحة حالات العدوى.

اختبارات في تشخيص الإصابة

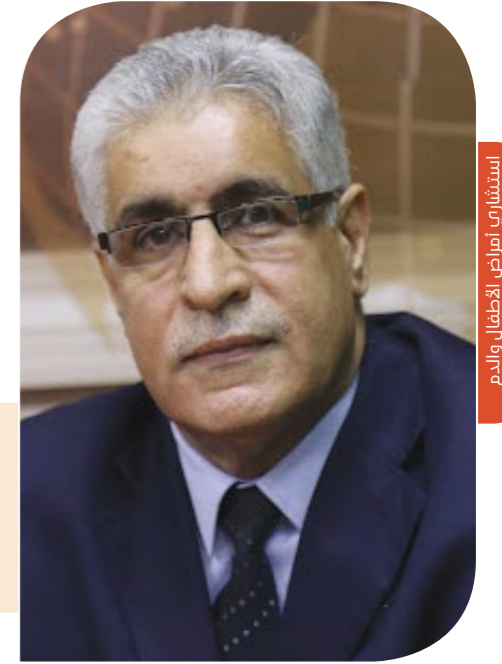
تشمل الاختبارات المخبرية، وهي متعددة، اختبارات الدم والبول وسحب خزعة من العظم ومن الورم، بالإضافة إلى البزل القطني، وهو عبارة عن إجراء يقوم به الطبيب المختص في منطقة أسفل الظهر، إذ يتم إدخال إبرة بين فقرتين قطنيتين من أجل أخذ عينة من سائل الدماغ النخاعي، وهو السائل الذي يحيط بالدماغ والحبل الشوكي.

أما الفحوص التصويرية التشخيصية فتشمل الأشعة السينية والفحص باستخدام المنظار، والأشعة فوق الصوتية والتصوير بالأشعة المقطعية والرنين المغناطيسي والطب النووي.



د. حسين المخرق

حين تظهر هذه الأعراض يجب استشارة الطبيب فوراً



استشاري أمراض الأطفال والدم

حتماً، كلما تم تشخيص السرطان مبكراً زادت فرص نجاح العلاج. هذا ما يؤكده استشاري أمراض الأطفال والدم د. حسين المخرق، الذي ينشئ إلى أن هناك أعراضاً عدة توجب استشارة الطبيب فوراً حين تظهر على الطفل، وهي فقدان الوزن غير المبرر وتضخم الوجه والخمول والتعب المستمر وضعف التركيز.

رد على ذلك أن من الأعراض الحمى المستمرة وغير المبررة والآلام المستمرة بالأطراف والمفاصل بلا سبب واضح، وكذلك البقع الزرقاء المتكررة وبريق أبيض في العين وانتفاخ غير طبيعي في البطن، ونوبات العرق الليلية. واما نوكذ "فوراً"؟ يشير المخرق إلى أن هذه الأعراض تلزم إجراء الفحوص الضرورية وبدء العلاج في الوقت المناسب في حال التحقق من الإصابة بأحد الأمراض السرطانية. ويوضح أكثر "في بعض الدول يتم إجراء اختبار للغدة الكظرية مثلاً لاكتشاف سرطانها عن طريق عينة البول، وإن تم اكتشاف زيادة مادة معينة فقد تدل على الإصابة، وكذلك الحال بالنسبة لسرطان العين، إذ لها فحص بأجهزة

خاصة لكشف سرطان الشبكية. أما بالنسبة لسرطانات الأطفال، فالأطباء يجرون اختبار للتأكد من وجود زيادة في كريات الدم البيضاء في حال الاشتباه بسرطان الدم، ويأخذون عينات لمعرفة نقص كريات الدم الحمراء والصفائح الدموية من خلال خزعة النخاع العظمي، وحتى الورم، يخضع أيضاً للاطمئنان بأنه ليس علامة من علامات سرطان العظام، فمن خلال الأشعة المقطعية يتم اكتشاف ذلك، وبالنسبة للغدد للمفاوية فقد تكون لدى الطفل غدة في مكان معين ف الجسم، وحال ما شك الأطباء في أنها غير طبيعية، يتم أخذ خزعة منها فهذه كلها أعراض مرضية للاستدلال على الإصابة؛ لكي يبدأ البرنامج العلاجي.



استشاري طب الأطفال

د. نبيل سالم

ليس لدينا مشكلة
في التشخيص



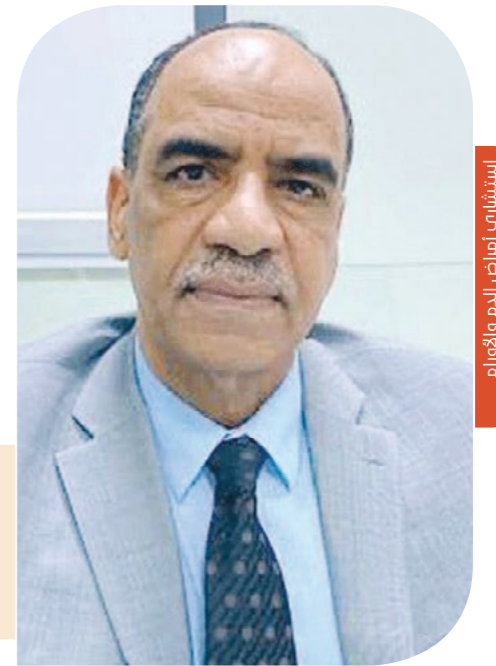
يتحدث استشاري طب الأطفال د. نبيل سالم فيقول إنه بالنسبة للوكيميا الأطفال، حاله حال أي مرض آخر، يأتي التشخيص المبكر على درجة كبرى من الأهمية لبدء العلاج المبكر أيضًا؛ حتى لا تظهر مضاعفات على الطفل وتستعصي الحالة وبالتالي يصعب علاجها.

ويؤكد «لذلك، فإن الاكتشاف المبكر مهم، لكن المشكلة أحيانًا تكمن في أن الأعراض لا تكون واضحة في البدايات، وربما يتم اكتشافها بالصدفة كأن يكون الطفل يعاني من نقص في الدم، فيتم تحويله إلى مستشفى السلمانية، إذ يتم التشخيص والعلاج، وهذه الخدمة متوفرة في مجمع السلمانية الطبي، ولدينا وحدة خاصة للأطفال المصابين بجميع أنواع السرطان، ولدينا أطباء على أكفأ مستوى، وليس لدينا أية مشكلات في التشخيص والعلاج خصوصًا بالنسبة للوكيميا.. فكلما اكتشف مبكرًا كان ذلك أفضل».

والخلاصة، أنه بما يشمل جميع أنواع السرطان، فإن الاكتشاف المبكر في المرحلة الأولى يؤدي إلى أن تكون نتائج العلاج أفضل والاستجابة أفضل، لكن تأخر التشخيص، بديهيًا، يسبب صعوبة العلاج وقد يؤدي المرض إلى الوفاة.

د. عبدالله العجمي

تشخيص الأورام بين
الكبار والصغار



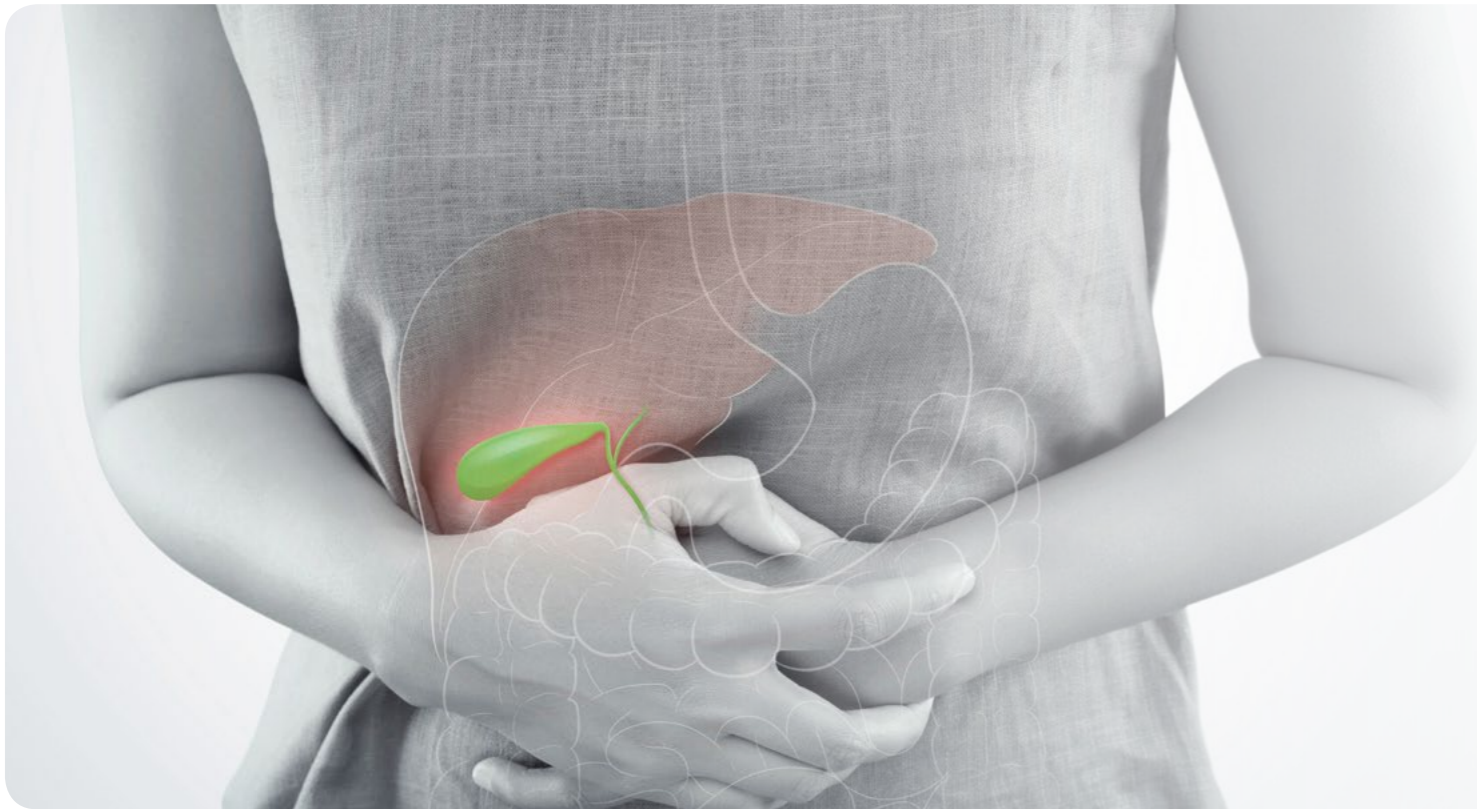
استشاري أمراض الدم والأورام

وفق خبرته الطويلة في مجاله، فإن استشاري أمراض الدم والأورام د. عبدالله العجمي يشير إلى أن تشخيص علامات الإصابة بالأورام بين الصغار والكبار يختلف بالتأكيد، وفي ذلك تفريعات دقيقة يقوم بها الاستشاريون المتخصصون في أورام الأطفال، إلا أنه يحدث أن يصاب الطفل لا سمح الله بسرطان الدم بشكل مفاجئ، وفي بعض الأحيان، يسبق الإصابة بعض العلامات التي تمكن الطبيب المختص من تشخيصها بشكل دقيق مبكرًا، وعلينا أن نقول إن بعض الأعراض تكون قريبة من أعراض وعلامات أمراض الطفولة المعروفة، ولهذا فإن الأطباء اليوم يركزون كثيرًا على عدم إهمال أي عارض ربما يشير إلى إمكان إصابة الطفل بورم لا قدر الله.

ويلفت العجمي إلى أن الأطباء يجرون فحوصًا متعددة للطفل بما يشمل التاريخ الطبي وصحته العامة وفحص الأعصاب، وكما هو الحال مع معظم أنواع السرطان فالخزعة تمكّن من تشخيص السرطان بدقة، ثم هناك الاختبارات الطبية التي تشمل فحوص للدم واختبارات تشخيصية ترتبط بعمر المريض وأهم العلامات والأعراض وأحيانًا يتم إجراء فحوص الأشعة، بالإضافة إلى التشاور بين المتخصصين من الأطباء بشأن نتائج الاختبارات.

ويشار إلى أن قسم أمراض الدم والأورام يشمل وحدات عدة، منها وحدة العلاج الكيميائي ووحدة أمراض الدم وأورام الدم، ووحدة العلاج الإشعاعي ووحدة أمراض الدم وأورام الأطفال.

سألنا العجمي، خصوصًا أن له بصمات مشهودة في أن ترى وحدة علاج أورام الأطفال بمجمع السلمانية النور وهي الخطوة التي أسهمت في إيجاد خدمات أكثر تطورًا تساند



د. عمر شريف

علاج 10 إلى 15 مريضاً
مصاباً بالحصىات
الصفراوية النادرة سنوياً
بمستشفى الملك حمد



استشاري الجهاز الهضمي والكبد

الصفراوية، وذلك بمساعدة الجهاز".

النساء ومرضى عمليات التنحيف أكثر عرضة للإصابة

أما من هم أكثر عرضة للإصابة بالحصىات في القناة الصفراوية فأكد شريف أن النساء في منتصف العمر ومرضى عمليات التنحيف ومرضى السكر هم أكثر عرضة للإصابة بهذا النوع من الحصىات. وأوضح أنه في حالات نادرة جداً تمر الحصىات إلى القناة الصفراوية ما يستدعي استخدام الجهاز الموجود في مستشفى الملك حمد الجامعي من أجل علاج المرضى.

العلاج مجاناً لجميع المرضى

وقال د. عمر «إن تكلفة علاج هذه الحالات النادرة تكون 1500 دينار للمريض الواحد، إلا أن مستشفى الملك حمد الجامعي وفر هذه الخدمة مجاناً لهذه الشريحة من المرضى».

وأضاف «إن ما يحققه المستشفى الملك حمد الجامعي جاء بدعم من حضرة صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة عاهل البلاد المفدى حفظه الله، وبدعم من صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة ولي العهد رئيس مجلس الوزراء حفظه الله، وبدعم من قائد مستشفى الملك حمد الجامعي اللواء طبيب الشيخ سلمان بن عطية الله آل خليفة».

تحويل الحالات النادرة إلى المستشفى لعلاجها

وأكد د. عمر شريف أن جميع الحالات التي لا يمكن فيها تفتيت الحصىات في القنوات المرارية بسبب حجمها الكبير يتم تحويلها إلى مستشفى الملك حمد الجامعي، لأن الجهاز متوافر فقط في المستشفى. وأوضح أن هذا الجهاز يستخدم لعلاج الحالات النادرة، ففي بعض الحالات يكون حجم الحصى 20 ملم، في حين أن القناة حجمها لا يتجاوز 2 ملم، ما يشكل صعوبة في تفتيتها، لذا يلجأ إلى علاج هذه الحالات عبر جهاز منظار القنوات الصفراوية الدقيق لتعذر علاجها، إذ لا يمكن علاجها بمنظار القنوات الصفراوية الاعتيادي. وذكر أنه عوضاً عن اللجوء إلى العمليات الجراحية فإن مستشفى الملك حمد الجامعي وفر جهاز منظار القنوات الصفراوية الدقيق؛ لتجنب مضاعفات العمليات الجراحية.

الكشف عن 15 إصابة بسرطانات القنوات الصفراوية

واستطاع الجهاز الذي تم تدشينه في العام 2015 حتى الآن الكشف عن 15 إصابة بأمراض سرطان القناة الصفراوية، ويقول د. عمر شريف «عبر هذا الجهاز استطعنا الكشف عن بعض الأمراض السرطانية في القناة، خصوصاً أن الكشف على هذه القناة وأخذ المسحة ليس بالأمر الهين، إذ إن الجهاز يمكن الأطباء من الكشف عن السرطان الموجود في المنطقة إن وجد، وذلك عبر أخذ المسحة بسهولة من القناة». وأضاف «سنويًا يتم الكشف عن حالتين إلى 3 حالات لسرطانات في القناة

كثف استشاري الجهاز الهضمي والكبد نائب رئيس الأطباء في مستشفى الملك حمد الجامعي د. عمر شريف عن أن منظار القنوات الصفراوية الدقيق استطاع أن يعالج ما بين 10 و15 حالة لمرضى مصابين بحصىات القناة الصفراوية النادرة.

وأكد أنه منذ تدشين الجهاز في العام 2015 - 2016 استطاع علاج 72 حالة لمصابين بحصىات القناة الصفراوية لمرضى محولين من مختلف المستشفيات في مملكة البحرين إلى مستشفى الملك حمد الجامعي؛ لكون أن الجهاز متوافر فقط لدى المستشفى.

ويستخدم المنظار في علاج الحالات النادرة للمصابين بحصىات في القنوات الصفراوية، إذ يستخدم في تفتيت الحصىات باستخدام الجهاز الهيدروكهربائي أو الليزر، كما يستخدم أيضاً في الكشف عن سرطانات القناة الصفراوية.

وأوضح أن مستشفى الملك حمد الجامعي قام باقتناء هذه التقنية الحديثة لتشخيص أمراض الكبد والقنوات المرارية، إذ يعتبر المنظار الدقيق للقنوات الصفراوية من أحدث الأجهزة على مستوى العالم في مجال تشخيص أورام القنوات الصفراوية أو تفتيت الحصى ذات الأحجام الكبيرة بتقنية الليزر المتوافرة في الجهاز، إضافة إلى أنه يوفر على المرضى عناء العمليات الجراحية ومضاعفاتها.



د. فرزانة السيد

النساء أكثر عرضة للإصابة بالصداع النصفي بـ 3 مرات عن الرجال



استشارية أمراض الدماغ والجهاز العصبي

الدراسات الوراثية على التوائم تظهر تأثيرا وراثيا بمعدل 34 إلى 51 % بالإصابة بالصداع النصفي

■ ما أسباب الإصابة بالصداع النصفي؟

على الرغم من أن أسباب الإصابة بالصداع النصفي ليست مفهومة إلى الآن، إلا أن العوامل الوراثية والجينية والعوامل البيئية تلعب دورا كبيرا في الإصابة بالصداع النصفي، إذ تشير الدراسات الوراثية على التوائم إلى إمكانية وجود تأثير وراثي بمعدل 34 إلى 51 % بالإصابة بالصداع النصفي. كما أنه قد يكون لتغير معدلات الهرمونات في الجسم دور كبير في حدوث النوبات خصوصا عند الإناث، إذ وجد ارتباط هرموني كبير ما بين توقيت الدورة الشهرية وحدوث النوبات. بالإضافة إلى أن هناك محفزات يطلق عليها عوامل مطلقة تسبب صداعا نصفيا، وهي الجوع والتعب وقلة النوم، والإجهاد والإرهاق النفسي، كما وجد ارتباط بين الصداع النصفي وبعض الأغذية المتناولة التي تزيد من نسبة الإصابة بهذا الصداع.

تستيقظ صباحًا لتجد نفسك غير قادر على الحراك، يبدأ الألم من الرأس، حتى يصبح ضوء الشمس الذي يتسلل إلى غرفتك مزعجًا، تغلق بعدها جميع الأنوار الموجودة وتبتعد عن الضجيج، إنها مجرد نوبة صداع نصفي قد تمر بسلام بعد أيام أو يمكن أن تكون بعد أسابيع، إلا أن ذلك الألم سيستمر وقد يعكر صفو حياتك التي كانت هادئة قبل أن تبدأ النوبة. يمكن أن تتوقف عن ممارسة أنشطتك اليومية بسبب هذا الألم، خصوصًا أن هذا الصداع يبدأ بأعراض تحذيرية تكون على شكل اضطرابات بصرية، مثل ومضات ضوئية، أو اضطرابات أخرى، مثل التيبس العضلي. استشارية أمراض الدماغ والجهاز العصبي د. فرزانة السيد، تجيب عن أسباب الإصابة بهذا الصداع والعلاج المتبع، وذلك بعد تطور العلاجات التي وصلت إلى حقن البوتكس التي أثبتت فعاليتها.

ألم يصيب مواقع في الرأس وقد يستمر من 4 إلى 72 ساعة



حقن البوتكس تعالج النوبات على مدى يتعدى 4 إلى 5 شهور

■ ما الفرق بين الصداع النصفي والصداع العادي؟

للصداع النصفي أعراض معينة مختلفة عن الصداع العادي أو ما يطلق عليه الصداع التوترى، فقد يسبق الصداع النصفي بوادر معينة مثل تبدل الحالة المزاجية والإعياء والرغبة بتناول أطعمة معينة وتيبس عضلي خصوصا في منطقة الرقبة وزيادة الحساسية من بعض الروائح والضجيج والإضاءة واضطرابات بصرية تكون عبارة عن وميض في مجال معين من الرؤية أو رؤية خطوط متعرجة توصف بأنها حصون.

كما يفقد بعض المرضى مجال الرؤية البصرية ويسمى ذلك بـ "العمى الشقي" قبل نوبة الصداع بـ 20 دقيقة، وعند حدوث النوبة يصاب المريض باضطراب في الكلام أو اللغة، مع الإصابة بالدوار، ويتبع مرحلة الصداع حدوث ألم في الرأس يمكن أن يصيب مواقع في الرأس وسيتم من 4 إلى 72 ساعة لدى البالغين ويصاحبه أحيانا غثيان أو تقيؤ.

ويسعى المصابون إلى الركون في غرفة هادئة مظلمة، ويوصف مريض الصداع النصفي الألم بالناضب، وقد يستمر الصداع النصفي لأيام أو أسابيع متواصلة.



■ ما الخطوات التي يمكن اتباعها عند الإصابة بالصداع النصفي لتخفيف الألم، ومتى يجب اللجوء إلى الطبيب؟

هناك 3 جوانب في علاج الصداع النصفي، تكون عبارة عن تجنب المحفزات لنوبات الصداع كقلة النوم أو النوم غير المنتظم والإرهاق والأكل غير المنتظم، وفي حال كان الألم متتابعا يمكن أخذ مضادات الالتهابات غير الستيروئيدية، أو خليط الباراسيتامول والأسبرين والكافيين، كما يمكن اللجوء إلى الطبيب للحول على مضادات خاصة وتسمى "تريبتان" تؤخذ في بداية الشعور بالصداع، فضلاً عن ضرورة أخذ المكملات الغذائية وهي الماغنيسيوم وفيتامين (ب 2)، إذ إن هذه المكملات لها دور كبير في التقليل من نوبات الصداع.

وفي حال تعدت النوبات 4 إلى 5 نوبات قوية في الشهر الواحد يجب زيارة طبيب المخ والأعصاب لأن المسكنات لن تكون قادرة على علاج هذه النوبات. وينصح باستخدام العلاجات الوقائية التي هي عبارة عن عقاقير خاصة أو حقن البوتكس الفعالة التي تعالج النوبات على مدى طويل يتعدى 4 إلى 5 شهور وقاية، أو استخدم الإبر الشهرية المضادة للصداع النصفي التي أثبتت فعاليتها في السنوات الأخيرة.

وتعتبر النساء أكثر عرضة للإصابة بـ 3 مرات عن الرجال، كما تزداد نسبة الإصابة في الفئة العمرية من 20 إلى 40 سنة، إضافة إلى أن التاريخ العائلي يلعب دور في الإصابة، فإذا كان هنا تاريخ عائلي قوي بالإصابة يكون الشخص معرضاً للإصابة بالصداع النصفي أكثر من مرة.



د. حيدر الفياض

ما الذي يقف وراء تلف الأسنان وفقدانها؟



اختصاصي زراعة الأسنان وطب الأسنان التجميلي

ويقول د. حيدر الفياض في هذا الصدد «تبدأ العناية بالأسنان من قبل ولادة الطفل، إذ إن الأسنان اللبنية تبدأ بالتكون لدى الجنين وهو في الشهر السادس من الحمل، لتظهر بعد ذلك في الشهر السادس أو السابع بعد الولادة، لذا يمكن بعد الولادة إعطاء الأطفال بعض المركبات مع الطعام الخاص بهم لتساعد على تقوية نمو الأسنان وتكوينها».

وأضاف «نستطيع استخدام بعض المركبات التي تساعد على نمو واكتمال الأسنان في بداية عمر الطفل، وعند بلوغ السنة الثالثة من العمر تبدأ المرحلة الثانية من الاهتمام بالأسنان، إذ يجب عمل طلاء إليها بمادة الفلورايد بتركيز معين؛ من أجل الحفاظ عليها لمدة كافية قبل ظهور الأسنان الدائمة التي تظهر في سن السادسة؛ وذلك تجنباً لفقدان الأسنان اللبنية قبل وقتها، كما يمكن عمل الحشوات للأسنان اللبنية بشكل مستمر؛ لكون الأسنان اللبنية سهلة التسوس، لذا فإن ذلك سيمنع تكسر الأسنان وفقدانها قبل حينها».

وذكر أنه خلال العملية الانتقالية من فقدان الأسنان إلى انتهاء ظهور الأسنان الدائمة في عمر 12 أو 13 يجب المتابعة بشكل دوري من أجل التأكد من أن جميع الأسنان موجودة ولا يوجد أي فقدان، بالإضافة إلى التأكد من ظهور الأسنان الدائمة في وقتها ومكانها تجنباً لأي مشكلات مستقبلاً.

تعرف على الأسباب مع اختصاصي زراعة وطب الأسنان التجميلي د. حيدر الفياض

يعاني كثيرون من مشكلة فقدان الأسنان أو وجود أسنان تالفة، وهناك العديد من العوامل التي تقف وراء هذه المشكلة.

وفي بعض الأحيان يمكن تجنب الأسباب التي أدت إلى هذا الفقدان بسهولة، فالعادات السيئة التي يمارسها العديد من الناس مثل فتح القناني الزجاجية بالأسنان، وشرب المشروبات الباردة والحارة في وقت واحد، كلها عادات تؤثر على أسنانك مستقبلاً، إذا لم تتوقف عنها.

وعندما يفقد أحد منا أسنانه يفقد معها القدرة على مضغ الطعام بشكل صحيح، كما أنه قد يعاني من مشكلات أخرى بسبب فقدان هذه الأسنان.

وفي هذا الصدد، أكد اختصاصي زراعة وطب الأسنان التجميلي بمركز الجمال الطبي د. حيدر الفياض أهمية الحفاظ على صحة الفم خصوصاً والصحة العامة عموماً، وذلك للمحافظة على الأسنان وتجنب فقدانها مستقبلاً، فالحفاظ عليها يبدأ من الصغر ومن المنزل.



لا تستخدم أسنانك لفتح القناني الزجاجية

وأكد الفياض أنه بعد اكتمال نمو الأسنان يجب الحفاظ على الأسنان الدائمة لأطول عمر ممكن، عبر خطوات كثيرة تبدأ من المنزل عبر التنظيف اليومي للأسنان باستعمال فرشاة الأسنان والمضمضة أو باستخدام «water flosser» مع الالتزام بالزيارات الدورية لطبيب الأسنان لعمل تنظيف أسنان والعناية باللثة كل 5 إلى 6 شهور.

وينصح الفياض بالابتعاد عن العادات السيئة التي يمكن أن تسبب تلفا وتكسرا في الأسنان مثل استخدام الأسنان لفتح القناني الزجاجية أو المشروبات الغازية أو شرب الماء البارد أو تكسير مكعبات الثلج أو قضم الأظافر أو شرب الحمضيات بشكل كبير وشرب المشروبات الغازية وشرب المشروبات الحارة والباردة في فترات قريبة، إذ إنه يؤدي إلى تلف الأسنان وتكسرها.

علاج تسوس الأسنان منذ ظهوره يمنع تفاقم المشكلة

ويعد التسوس من الأسباب التي تؤدي إلى تلف أو فقدان الأسنان، ويبين الفياض «في حال وجود تسوس يجب معالجته على الفور، وذلك لتجنب تلف السن، خصوصا أن مرحلة وصول التسوس إلى عصب السن تحتاج من سنة ونصف إلى سنتين، لذا فإن الزيارة الدورية كل 6 أشهر إلى طبيب الأسنان يمكن أن تمنع وصول التسوس إلى عصب السن، ما قد يؤدي إلى فقدانه».

وأضاف «عند وصول التسوس إلى العصب يجب علاج العصب وبناء السن وعمل تركيب على السن المعالج بالعصب، إذ إن السن المليت يكون هشاً ومعرضاً للكسر، لذا في حال عدم التركيب قد يصاب السن المعالج بالتلف ما يسفر عن فقدانه».

حوادث الطفولة البسيطة سبب في فقدان الأسنان

تعد الحوادث البسيطة التي يتعرض لها الأطفال أو المراهقون سببا في تلف الأسنان وفقدانها، فهذه الحوادث التي تكون خارجة عن إرادة الإنسان تكون سببا في ذلك، فالسقوط من أعلى مرتفع في البيت أو من دراجة هوائية أو بعض الحوادث البسيطة أثناء اللعب في المنزل أو المدرسة قد تسبب فقدان السن.

وينصح الفياض الأهالي عند سقوط السن لدى الأطفال والمراهقين أو حتى البالغين نتيجة هذه الحوادث بلف السن في قطعة شاش، على أن توضع هذه القطعة داخل الحليب؛ من أجل ترطيب السن، واللجوء إلى الطبيب قبل مرور 5 ساعات من الحادث؛ حتى يتمكن الطبيب من إعادته وتثبيتته.

أمراض تسبب تلف وفقدان الأسنان

وأكد الفياض أن الصحة العامة للإنسان تلعب دورا كبيرا في سلامة وصحة الأسنان، إذ إن مريض فقر الدم أو هشاشة العظام أو بعض الأمراض مثل السكري وغيرها معرضون للإصابة بأمراض اللثة وعظم الفك، وجميع هذه الأمراض تؤدي إلى ذوبان العظم الموجود حول الأسنان ما قد يؤدي إلى فقدانها.

وشدد د. الفياض على ضرورة الاهتمام بالأسنان، وذلك بالعناية بها في المنزل والالتزام بزيارة طبيب الأسنان مع الابتعاد عن جميع العادات السيئة التي تضر بالأسنان، والاهتمام بصحة الفم خصوصا والصحة العام عموما، إذ إن الاهتمام بالأسنان يجعلها تدوم مع الإنسان طوال عمره.





نتيجة وجود خلل في التبويض أو في الإباضة، فبالتالي تنخفض نسبة حدوث الحمل، إذ في هذه الحالة لا يقوم المبيضان بتحرير البويضة بشكل منتظم، لذا في هذه الحالة تنخفض نسبة حدوث الحمل.

ما أسباب الإصابة بالنزيف الرحمي غير الطبيعي؟
يحدث نزيف الرحم غير الطبيعي عادة عند استمرار ارتفاع مستوى الإستروجين بدلاً من أن ينخفض كما هي الحالة عادة عندما يتم إطلاق البويضة وعدم حدوث التخصيب، إذ لا يتوازن مستوى الإستروجين المرتفع بالمستوى المناسب من البروجسترون، وفي مثل هذه الحالات لا يتم إطلاق البويضة ويستمر ازدياد سماكة بطانة الرحم بدلاً من تفككها وسقوطها كما يجري عادة في فترة الطمث، وتسمى هذه السماكة غير الطبيعية بفرط تنسج بطانة الرحم، لذا تنسلخ البطانة السمكية بشكل غير كامل وغير منتظم ما يسبب النزيف، الذي يكون غير منتظم وطويل الأمد وفي بعض الأحيان يكون غزيراً.

وقد يؤدي استمرار هذه الدورة من السماكة غير الطبيعية واستمرار الانسلاخ غير المنتظم إلى احتمال تطور خلايا ما قبل السرطانية، ما يزيد من خطر الإصابة بسرطان الرحم «سرطان بطاني رحمي»، وقد يحدث عند الشابات.

ما هو النزيف الرحمي غير الطبيعي؟
هو نزيف غير طبيعي يحدث بشكل غير منتظم ومتكرر ويستمر لفترة أطول ويكون أكثر غزارة.

كيف يتم تشخيص هذا النوع من النزيف؟
يشخص باستبعاد الأسباب الأخرى للنزيف مثل الألياف والزوائد اللحمية، ويكون ذلك عن طريق الفحص السريري والإكلينيكي بالأشعة فوق الصوتية للمبايض والرحم؛ وذلك لاستبعاد وجود ألياف وزوائد لحمية في الرحم وأكياس على المبايض. كما يتم إجراء خزعة لبطانة الرحم لمعرفة التركيبة النسيجية لبطانة الرحم وعدم وجود تضخم نسيجي في البطانة.

ما مدى شيوع نزيف الرحم غير الطبيعي لدى النساء؟ وما الفئة العمرية الأكثر عرضة للإصابة؟

إن من الشائع حدوث نزف الرحم غير الطبيعي، الذي كان يسمى سابقاً نزف الرحم الناجم عن خلل وظيفي في بداية ونهاية سنوات الإنجاب، إذ تحدث 20% من الحالات عند الفتيات، وتحدث أكثر من 50% عند النساء اللواتي تزيد أعمارهن عن 45 عاماً. كما أن حوالي 90% من حالات النزيف الرحمي غير الطبيعي تكون

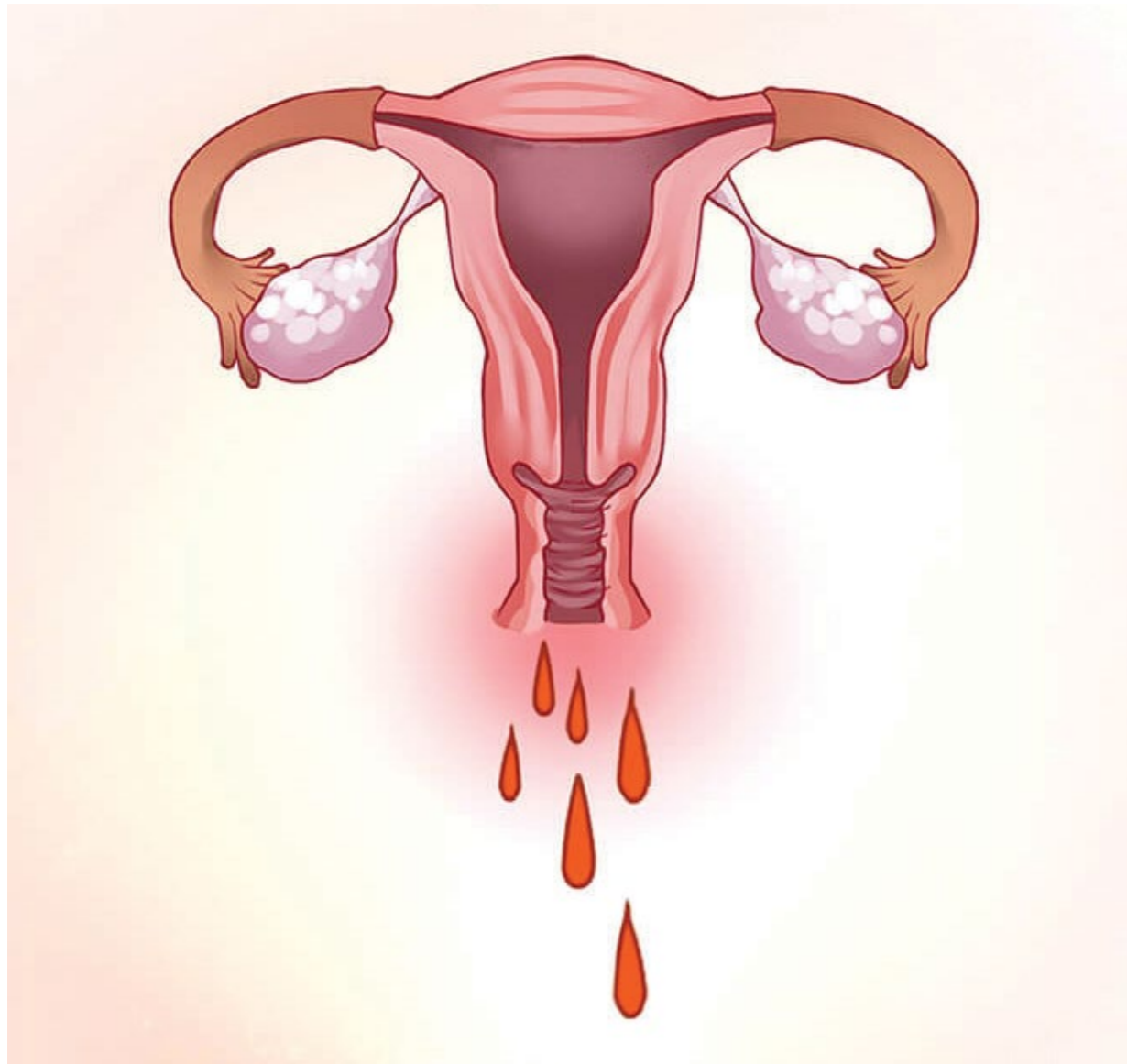
د. سميرة مدن

لا تقلقي!
النزيف الرحمي
حالة يمكن
السيطرة عليها



استشارية أمراض النساء وولادة وعقم وأطفال أنابيب

تشتكي بعض النساء في كثير من الأحيان من نزيف الرحم، وفي الوقت الذي يعتقد البعض أنها حالة خطيرة، إلا أنه يجب معرفة الأسباب الكامنة وراء هذا النزيف، كما تؤكد المدير الطبي لمركز إيفا استشارية أمراض النساء وولادة وعقم وأطفال أنابيب د. سميرة مدن، وذلك من أجل السيطرة عليه وعلاجه. وتقول د. سميرة مدن «إن النزيف الرحمي حالة يمكن السيطرة عليها، إذا ما تم معرفة الأسباب الكامنة وراء هذا النزيف، والتي تتعدد وتختلف، لذا فإن من الضروري معرفة الأسباب وراء إصابة المرأة بالنزيف الذي يكون غير طبيعي ومتكرراً». «صحتنا في البلاد» التقت د. سميرة مدن لتتعرف على أسباب وأعراض وطرق علاج والسيطرة على النزيف الرحمي غير الطبيعي، وفي ما يلي نص اللقاء:



باضطرابات في الدم وتناول مميعات الدم.

ما أعراض النزيف الرحمي غير الطبيعي؟

هناك بعض الأعراض والعلامات التي قد تشير إلى وجود نزيف غير طبيعي في الرحم ومنها: غزارة الطمث، النزيف في أوقات غير متوقعة مثل النزيف بعد انقطاع الطمث، دورة شهرية طويلة، أو دورات شهرية غير متناسقة.

هل يمكن منع أو تجنب النزيف غير الطبيعي للرحم؟

يعتمد ذلك على المسبب الكامن وراء النزيف الرحمي، لذا من المهم استشارة الطبيب في حال ملاحظة الأعراض السابقة؛ من أجل تشخيص الحالة وإيجاد العلاج المناسب.

كيف يمكن السيطرة على النزيف الرحمي غير الطبيعي؟

يمكن ضبط النزيف عادة من خلال الإستروجين والبروجستين «الهرمون الأنثوي الاصطناعي» أو البروجسترون الذي يكون مماثلاً للهرمون الذي ينتجه الجسم، وأحياناً يتم وصف أحد هذه الهرمونات بشكل منفرد. وفي حال بقاء بطانة الرحم سميكة أو إذا استمر النزف رغم المعالجة بالهرمونات فإنه يجري عادة تنظير للرحم في غرفة العمليات لاستئصال الرحم ويتبعه توسيع وكشط، وللقيام بهذه العملية يجري استئصال نسيج بطانة الرحم عن طريق أخذ عينة نسيجية أو خلوية، وقد يحد هذا الإجراء من النزف، ولكنه قد يتسبب عند بعض النساء بحدوث تندب في بطانة الرحم التي يطلق عليها «متلازمة أشرمان»، ما قد يؤدي إلى توقف النزف الحيضي «انقطاع الحيض». وفي حال استمر النزف بعد القيام بالتوسيع والكشط، يتم اللجوء إلى استئصال بطانة الرحم، الذي يساعد على ضبط النزف غالباً، ويتم اللجوء إليه إذا استمر النزف غزيراً بعد استنفاد جميع محاولات المعالجات الأخرى.

إذا كانت بطانة الرحم تحتوي على خلايا شاذة، خصوصاً لدى النساء اللواتي تزيد أعمارهن عن 35 عاماً ولا يرغبن في الحمل، فإن المعالجة تبدأ باستعمال جرعة مرتفعة من البروجستين، إذ تجرى خزعة بعد انقضاء ما بين 3 و6 أشهر من المعالجة، فإذا اكتشف وجود خلايا شاذة يتم استئصال للرحم لأن الخلايا الشاذة قد تصبح سرطانية، وإذا كانت النساء قد تجاوزن سن اليأس، فإن المعالجة لا تبدأ باستعمال البروجسترون ما لم يعانين من حالة تجعل إجراء العملية الجراحية محفوفة بالمخاطر، وقد توجد هناك حاجة لاستئصال الرحم.

هل يدل هذا النوع من النزيف على سن اليأس؟

نعم، إذ إن النزيف الرحمي غير الطبيعي يعد علامة مبكرة على حدوث سن اليأس غالباً.

هل ينذر النزيف الرحمي بأمراض خطيرة؟ وما الأمراض التي تقف وراء هذا النزيف؟

من المعروف أن مشكلة نزيف الرحم قد تصيب النساء في وقت مختلف عن موعد الدورة الشهرية أو أثناءها، وذلك يكون بأشكال مختلفة تكون بغزارة الدورة الشهرية أو زيادة فترتها، علماً أن تدفق الطمث الطبيعي يكون عادة لمدة 5 أيام تقريباً ويحدث كل 21 إلى 35 يوماً، إلا أن هناك بعض الأسباب أو الأمراض المحتملة التي من شأنها أن تسبب نزيف الرحم، كالمشكلات الهرمونية، إذ إن عدم توازن الهرمونات يعد أكثر الأسباب شيوعاً لحدوث نزيف الرحم غير الطبيعي، فعندما يطلق أحد المبيضين البويضة تتغير مستويات الهرمونات في الجسم تمهيداً للحمل ويتم ظهور بطانة الرحم السميكة، أما في حال عدم حدوث الحمل فيتخلص الجسم من هذه البطانة عن طريق الحيض. وقد تتراكم هذه البطانة لدى الفتيات أو النساء اللاتي يقتربن من فترة انقطاع الطمث مسببة عدم انتظام الدورة الشهرية أو الاستحاضة.

كما أن هناك أسباباً عدة لتغير الهرمونات، ما يسبب النزيف غير الطبيعي مثل فقدان أو اكتساب الوزن، التوتر العاطفي وتركيب اللولب.

وتقف الأورام الليفية والحميدة وراء الإصابة بالنزيف الرحمي غير الطبيعي، إذ تعد سبباً من مسببات نزيف الرحم، فالسلائل الرحمية والأورام الليفية الرحمية قد تنمو داخل الرحم ومن الممكن أن تتوافق مع نزيف مهبل غير طبيعي وفي فترات لا تتوافق مع الدورة الشهرية.

ومن ضمن أسباب النزيف أيضاً حدوث الحمل، والذي قد يكون مخيفاً إلا أنه قد لا يكون خطيراً دائماً، كما أن العلاجات الهرمونية تعد سبباً لهذا النزيف.

وتعد متلازمة تكيس المبايض من أكثر الأسباب شيوعاً للنزيف الرحمي لدى المرأة، فهذه المتلازمة تتمثل في ظهور أكياس على المبايض تسبب تغيراً في مواعيد الدورة الشهرية وعدم انتظامها.

ومن ضمن الأمراض التي تسبب هذا النزيف هي الإصابة بسرطان الرحم، أو أمراض الكلى والكبد وأمراض الغدة الدرقية، والإصابة

ما العلاج المتبع لعلاج النزيف غير الطبيعي؟

علاج الإصابة بنزيف الرحم تعتمد على المسبب الكامن وراءها، إلا أنها وبشكل عام يتم علاجها بالهرمونات واستخدام أدوية منع الحمل، ويمكن استخدام حقن البروجسترون أو زراعة لولب يحتوي على البروجسترون.

كما يتم اللجوء أحياناً إلى الجراحة لعلاج السبب الذي أدى إلى النزيف مثل إزالة الأورام الليفية، ويلجأ إلى استئصال الرحم كخيار أخير لوقف نزيف الرحم. إذا كانت المرأة تخطط للحمل فقد يقوم الطبيب بالانتظار قبل بدء أي علاج، إما إذا كانت المرأة في مرحلة انقطاع الطمث فقد ينتظر الطبيب أيضاً لأن الأعراض قد تزول بعد سن انقطاع الحيض.





د. محمد الحوراني

التبول اللاإرادي لدى الأطفال... هل هو مؤشر للأمراض أخرى؟

تستيقظين صباحًا لتجدين طفلك سريبرك مبللا، وقد تكررت حالات التبول اللاإرادي وحدتها مع مرور الوقت لتدخلين كأم في دوامة المستشفيات والأدوية للسيطرة على الوضع، إلا أن التشخيص سيكون عبارة عن إصابته بالتبول اللاإرادي عند الأطفال أو ما يطلق عليه «سلس البول».

سلس البول مشكلة شائعة بين الأطفال، إلا أنها قد تكون مؤشرا إلى أمراض أخرى قد يكون الطفل يعاني منها، وللتأكد من ذلك يجيب اختصاصي الأطفال في مستشفى الإرسالية الأمريكية د. محمد الحوراني عما إذا كان سلس البول مؤشرا لأمراض أخرى، وفي ما يلي نص اللقاء:

طفلك يتبول في الفراش بعد سن 7 سنوات؟ عليك زيارة الطبيب

بعض الحالات النادرة تكون نتيجة عيوب في الجهاز العصبي والبولي

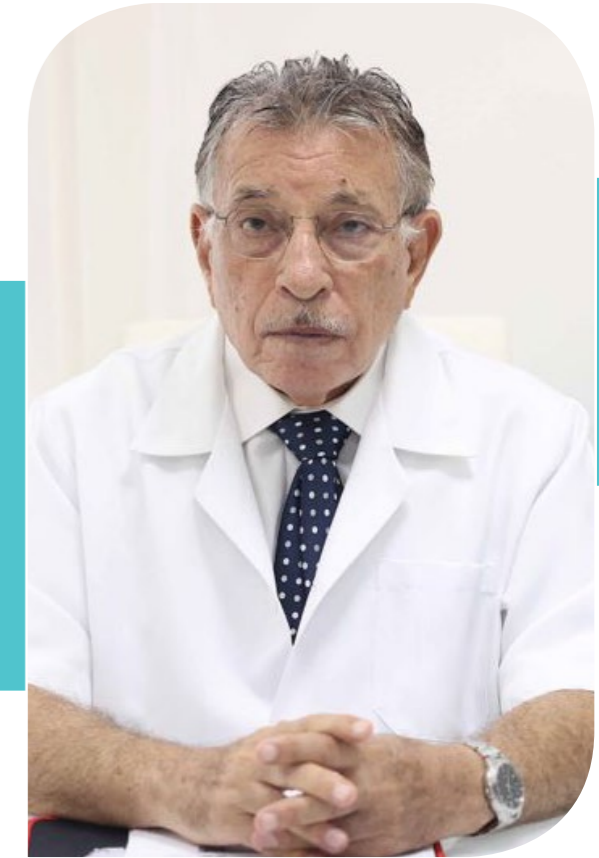
■ ما هو التبول اللاإرادي (سلس البول)؟
التبول اللاإرادي هو مشكلة شائعة عند الأطفال، إذ يعاني تقريبا 15% من الأطفال في سن الخامسة من العمر من وظيفة التبول غير المكتملة، ويعرف التبول اللاإرادي عند الأطفال على أنه نوبات متقطعة من سلس البول أثناء النوم.

■ متى يعتبر سلس البول مشكلة؟
التبول في الفراش قبل سن 7 سنوات ليس مدعاة للقلق. في هذا العمر، قد يستمر الطفل في تطوير السيطرة على المثانة وقت الليل، إلا أنه بعد سن السابعة قد تكون مشكلة يجب علاجها والوقوف على أسبابها.

■ ما أسباب التبول اللاإرادي؟
هناك أسباب عدة، فقد تكون المثانة صغيرة، أو عدم القدرة على إدراك امتلاء المثانة، وقد تكون هناك مشكلة في اختلال الهرمونات، أو التهاب الجهاز البولي. كما يمكن أن يكون التبول في الفراش علامة على انقطاع النفس الانسدادي النومي، وهو حالة ينقطع فيها التنفس عن الطفل أثناء النوم، وغالبا ما يكون نتيجة للحمية "الشحمية" أو لوز الحلق الملتهبة أو المتضخمة. وقد تتضمن الأعراض والعلامات الأخرى الشخير والنعاس أثناء النهار. وقد يكون الطفل مصابا بداء السكري، أو يكون التبول اللاإرادي مؤشرا على إمسك مزمن، إذ يتم استخدام العضلات نفسها للتخلص من البراز والتبول، وعندما يستمر الإمسك لمدى طويل، فقد يحدث لهذه العضلات خلل وظيفي ويسهم ذلك في حدوث التبول في الفراش ليلا. كما يمكن أن يكون السبب وجود مشكلة بنيوية في المسالك البولية أو الجهاز العصبي. وفي أحيان نادرة، يرتبط التبول في الفراش بعيب في الجهاز العصبي أو الجهاز البولي.

■ متى يجب استشارة الطبيب؟
إذا كان طفلك يتبول في الفراش بعد سن 7 سنوات، أو إذا بدأ طفلك في التبول في الفراش بعد شهور عدة من الحفاظ على الجفاف ليلا، وفي حال كان يُصاحب التبول في الفراش ألم، أو عطش غير معتاد، أو بول أحمر أو وردي، أو براز جاف أو شخير.

■ ما علاج الأطفال المصابين بالتبول اللاإرادي؟
يتخلص معظم الأطفال من التبول في الفراش بمفردهم. إذا كانت هناك حاجة للعلاج، فيمكن أن تعتمد على مناقشة الخيارات مع طبيبك وتحديد أفضل خيار لحالتك. إذا لم يعان الطفل المصاب بالتبول في الفراش ليلا من المشكلات العرضية آفة الذكر، يمكن تغيير نمط الحياة مثل تجنب تناول الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على الكافيين بالكامل والمشروبات الغازية، القهوة، الشاي حتى ولو كان مع الحليب والشوكولاتة، مع ضرورة تقنين تناول السوائل ليلا، إذ إن ذلك سيحدث فرقا. وفي حال لم توجد تغييرات نمط الحياة أو إذا كان الطفل خائفاً من التبول على الفراش، يمكن أن يتلقى الطفل بعض العلاجات الإضافية لمساعدته. إذا وجدت أسبابا للتبول على الفراش، مثل الإمسك أو انقطاع النفس أثناء النوم، يجب أن تُعالج في الحال قبل تلقي أي علاجات أخرى. كما يمكن أن تتضمن خيارات العلاج من التبول في الفراش كأجهزة إنذار الرطوبة أو بعض الأدوية التي تبطئ إنتاج البول أو تهدئ المثانة، والتي يمكن أن يلجأ إليها كحل أخير.



«أسأل طبيبك» مع استشاري أمراض الأطفال د. محمد الساعي

استشاري أمراض الأطفال د. محمد الساعي لمركز ابن حيان الطبي - فرع البديع، يحل ضيفًا على زاوية «أسأل طبيبك»، حيث يجيب على التساؤلات

الموجهة له.

د. محمد الساعي استشاري أمراض أطفال وقدم أكثر من 30 عامًا من العطاء في القطاع الطبي الخاص والعام، وله خبرة في تشخيص وعلاج أمراض الأطفال الحادة والمزمنة، فحص المواليد، فحوصات الأطفال الدورية، وعلاج أمراض الإسهال والإمساك والغازات للأطفال، والأمراض الجلدية والمسالك البولية للأطفال وأمراض الصدر والحساسية ونزلات البرد.

«صحتنا في البلاد» استضافت الساعي ليتحدث عن أبرز الأمراض الجلدية شيوغًا لدى الأطفال في فصل الصيف.

■ ما أبرز الأمراض الجلدية شيوغًا في فصل الصيف؟

التعرض للشمس. لذا ننصح دائمًا باستخدام الكريمات الواقية للتخفيف من حرارة الشمس وعدم المكوث أو التعرض إلى أشعة الشمس فترات طويلة خصوصًا ما بين الساعة 10 صباحًا والساعة 4 عصرًا.

هذه الحالات تحتاج إلى علاج سريع بواسطة استعمال الكريمات المرطبة والاستحمام بصورة متكررة، والابتعاد عن الماء الحار. كذلك يمكن أن تحدث حساسية من أشعة الشمس ذاتها، فقد يحدث احمرار وتغير في البشرة بحيث تصبح داكنة وقد يتحول ذلك إلى حكة والتهابات جلدية.

إن حدوث الأمراض الجلدية يزداد في فصل الصيف لدى الكبار ولدى الأطفال، والسبب هو التغيرات المناخية التي تحدث بسبب ارتفاع درجة الحرارة والرطوبة ورغبة الأطفال في قضاء ساعات طويلة خارج المنزل في الحديقة؛ من أجل اللعب والاستمتاع والسباحة، لذا فإن ذلك يؤدي إلى حدوث الأمراض الجلدية بشكل أكبر مقارنة بالأيام العادية أو فصول السنة الأخرى.

وبسبب ارتفاع درجة الحرارة تعد الحروق الجلدية على رأس قائمة الأمراض الجلدية خلال فصل الصيف، إذ إن هذه الحروق تنتج بسبب التعرض لأشعة الشمس الحارقة بسبب الحرارة العالية، لذا فإن الطفل أو أي شخص آخر تحدث له حروق جلدية بسبب

الحروق على رأس قائمة الأمراض الجلدية وسببها ارتفاع الحرارة





■ ما الالتهابات الفيروسية والجرثومية التي تكثر خلال فصل الصيف؟

من الالتهابات الفيروسية التي تكثر في فصل الصيف الحالة التي تسمى مرض اليد والقدم والفم وسببها فيروس، وتنتشر بصورة واسعة في فصل الربيع والصيف وتكون على شكل حبيبات داخل الفم والقدم واليد مع ارتفاع درجة الحرارة وتحتاج إلى تشخيص دقيق ومن ثم وصف العلاج المناسب تجنبًا للمضاعفات التي قد تحدث. كما أن هناك التهابات جرثومية تكون بسبب بكتيريا موجودة على الجلد، إلا أنها تنتعش في حالات معينة قد تكون في الوجه أو الرقبة أو بقية أنحاء الجسم وتؤدي إلى تقرحات جلدية بسبب هذه الميكروبات وتحتاج علاجًا بواسطة المضادات الحيوية إما على شكل مراهم أو شراب لفترة معينة، إذ يتماثل المريض بعد ذلك إلى الشفاء.

■ ما تأثير قرص البعوض والحشرات على الأطفال؟

في فصل الصيف تكثر الحشرات والبعوض والنحل التي تلدغ الأطفال، ما يشكل التهابات جلدية على شكل تورم في الجلد وتحتاج إلى علاج سريع، إذ إنها في بعض الأحيان تؤدي إلى حساسية وهبوط في الجسم وتكون خطيرة خصوصًا في حال لسعة النحل.



■ ما هو "حمو النيل" الذي يصيب الأطفال في السنوات الأولى؟

هي الحالات التي تحدث في فصل الصيف خصوصًا للأطفال في السنوات الأولى من عمرهم ويطلق عليها "حمو النيل" أو "الدخينات"، وتحدث نتيجة انسداد القنوات العرقية في الجلد بواسطة إفرازات البكتيريا الموجودة بصورة طبيعية على الجلد، والتي تؤدي إلى حدوث هذا الانسداد، ما يؤدي إلى تجمع العرق داخل الجلد وتكون الحبيبات التي قد تتحول إلى احمرار مناطق مختلفة.

■ ما هو مرض القوباء الحلقيّة الذي يصاب به الأطفال؟

وعند تشخيص هذا المرض نحتاج إلى علاج سريع لتخفيف الحكة والالتهابات عبر استخدام الكريمات المرطبة، وقد يلجأ الطبيب في هذه الحالة إلى العلاج بالكورتيزون.

■ ما أسباب الإصابة بمرض "الشرى"؟

بسبب تغيير الجو وارتفاع درجة الحرارة والرطوبة قد يكون الأطفال بصورة عامة معرضين لحساسية الجلد أو ما يسمى بـ"الشرى"، وهي عبارة عن بقع حمراء تشبه الخرائط وتكون في مناطق مختلفة في الجسم ولها حافة مرتفعة، وداخل هذه المنطقة يكون شحوب في اللون وتؤدي إلى حكة شديدة، وتكون نتيجة عوامل جوية كاللحاق الموجود في الجو أو نتيجة بعض الأغذية أو الأدوية، وتحتاج إلى علاج سريع إذ تؤدي إلى صعوبة في النوم أو حكة مستمرة تزعج المريض.

تعد شركة دلمون للدواجن من الشركات الرائدة في مملكة البحرين، فهي جزء رئيس من منظومة توفير جزء من الأمن الغذائي بالمملكة في ما يتعلق بمنتج الدجاج، إذ إن 50% من الدجاج الطازج المتوافر حالياً في الأسواق المحلية يتم توفيره من شركة دلمون للدواجن.

وأكد المدير العام لشركة دلمون للدواجن عبدالهادي ميرزا أنه ومنذ تأسيس الشركة في العام 1980 كان الهدف توفير منتج غذائي صحي آمن للمستهلك البحريني، ففي السابق وقبل التأسيس كان يتم توفير منتج الدجاج عبر ذبحة بالأسواق الشعبية والمركزية، إلا أنه مع مرور الزمن تغير نظام توفير المنتج.

ومع تأسيس الشركة حرصنا في دلمون للدواجن على السلامة الغذائية، من خلال توفير طبيب بيطري أثناء عملية الذبح، إضافة إلى الالتزام بالاشتراطات الصحية، خصوصاً أن الهدف الأساس هو الحفاظ على صحة المواطن بتوفير منتج صحي.

وقال ميرزا إن العملية تطورت بتطور الزمن، فسابقاً كان يتم توفير منتج الدجاج الكامل فقط، بينما تعددت الخيارات، إذ يتم توفير الدجاج وأجزائه وغيرها، ما أدى إلى تطور العملية؛ من أجل توفير منتج ذي جودة عالية؛ بهدف الحفاظ على سلامة الزبائن. وأضاف «ولحرصنا على سلامة الأغذية في الشركة قمنا بتخصيص قسم خاص بالجودة؛ للرقابة على عمليات الإنتاج لضمان الالتزام بمعايير الجودة المطلوبة. إن هذا الحرص من قبلنا على توفير منتج غذائي ذي جودة عالية ساهم في حصول الشركة على شهادة الأيزو والحصول على شهادة الجودة».

وأكد أن الإدارة حريصة على تناسق عمليات الإنتاج بدءاً من اختيار أجود أنواع بيض التفقيس، ووصولاً لعملية التسويق والتوزيع؛ بهدف أن يصل المنتج إلى المستهلك بشكل صحي وبأفضل جودة ممكنة.



خواص منتجاتنا

نوعية عالية	100% طبيعي	طبيعي
مختار بعناية	100% طازج	طازج
شهية ولذيذ	100% حلال	حلال

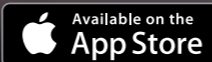
لضمان سلامة المستهلكين تستخدم أعلافنا نباتية 100% لتغذية الدجاج

«دلمون للدواجن» توفر 50% من الدجاج الطازج في الأسواق



منتجات جديدة قريبا

اطلب أونلاين



dawajen.bh

«دلمون للدواجن» توفر 32 ألف طير يوميًا

وقال ميرزا «الشركة تشكل جزءا رئيسا من منظومة توفير الأمن الغذائي بمملكة البحرين في ما يتعلق بمنتج الدجاج، ففي ثمانينات وبداية تسعينات القرن الماضي كنا ننتج ما يقارب 10 آلاف إلى 12 ألف طير في اليوم، بينما اليوم يتم توفير 32 ألف طير يوميًا ولدينا خطة لزيادة خط الإنتاج في مملكة البحرين تبعًا للزيادة السكانية». وتوفر الشركة 50% من الدجاج الطازج المحلي الموجود في الأسواق، لتساهم بذلك في منظومة الأمن الغذائي في المملكة، فالشركة توفر ما بين 8 و9 ملايين طير في السنة كمساهمة من شركة دلمون لتوفير الأمن الغذائي في مملكة البحرين.

دجاج «دلمون» يتغذى على أعلاف نباتية 100%

إن أهمية السلامة الغذائية وصحة المنتج في شركة دلمون للدواجن لا تبدأ من المنتج في تهيئته إلى الذبح، إذ يتم الاهتمام بالمنتج بدءًا من الحرص على سلامة الصوص بتوفير أعلاف ذات جودة. وأكد المدير العام لشركة دلمون للدواجن أن دجاج المزرعة يتغذى على أعلاف نباتية 100%، وقد يعتقد البعض أن ذلك ليس له علاقة بالسلامة الغذائية، إلا أن نوع التغذية التي يحصل عليها الصوص له تأثير على جودة وسلامة المنتج، إذ إن الشركة وضعت صحة المواطنين على سلم أولوياتها، لذلك نحن نحرص على توفير أعلاف نباتية، على الرغم من تكلفتها، إلا أن الهدف الأسمى هو سلامة المنتج الذي سيصل إلى المستهلك في نهاية المطاف.

وذكر أن الشركة تقدم خدمات ودعما للمربين خصوصًا فيما يتعلق بأسعار الأعلاف المقدمة لهم رغم تقلبات السوق الخاص بالمواد الخام العالمية، كما أنها تطرح المنتج بأسعار تنافسية بالسوق كجزء من التزامها بتوفير جزء من احتياجات المملكة بالأمن الغذائي.

من جهته، قال مدير تقنية المعلومات القائم بأعمال مساعد المدير العام حسين فلاح إن الشركة ما زالت تمارس الطريقة التقليدية في عملية الذبح باستخدام السكين، وليس الصعق كما يستخدم في بعض المنتجات الأخرى، وطريقة الذبح لها دور كبير في سلامة المنتج وجودته.

«دلمون» تواصل مشروعاتها لزيادة خط الإنتاج

كما صرح المدير العام لشركة دلمون للدواجن عبدالهادي ميرزا بأن هناك عددا من المشروعات التي بدأت منذ العام 2015 إلى 2016، والتي كانت عبارة عن أتمتة جزء من العمليات في المذبح ومصنع الأعلاف، وقد بدأنا بالمرحلة الأولى في مسلخ الدجاج وفي مصنع الأعلاف، ففي مسلخ الدجاج بدأنا بقسم التهيئة بعد الذبح، وذلك بتطوير قسم التهيئة وبكلفة قرابة مليون دينار بالعام 2017 بالتعاون مع أفضل الشركات العالمية بهذا المجال.

وأضاف «أما في مصنع الأعلاف فقد تم استبدال المطحنة الرئيسة وآلة العلف الحبيبية وقد كانت بتكلفة تتراوح ما بين 1.2 و1.4 مليون دينار، وتم ذلك في 2017 و2019، بالتعاون مع تمكين عبر برنامج دعم الصناعات المحلية».

وتابع «وبعد نجاحنا في هذا المشروعات في 2018-2019 تم تدشين العلامة التجارية الجديدة، وتغيير التلاجات؛ ليواكب التطور في السوق وضمان وصول المنتج للمستهلك بأفضل صورة».

أما عن المشروعات المستقبلية فأكد أن الشركة تعمل حاليًا على مشروع تطوير الطاقة الكهربائية لزيادة استيعاب الإنتاج مستقبلاً، وقد صرفت الشركة ما يقارب 600 ألف دينار، كما تعمل حاليًا على مشروع بناء مخزن للدجاج المجمد، وسيكون بتكلفة تتراوح ما بين 800 و900 ألف دينار.

وأعلنت إدارة الشركة أن هناك سلسلة من المشروعات التي ستطلق قريباً، ومن ضمنها مشروع إنشاء مفرخة جديدة، إذ سيكون موقعها في منطقة الهملة، ومن المقدر أن تبلغ تكلفتها حوالي 1.4 مليون دينار بحريني.

كما تعمل الشركة حاليًا على مشروع خط تقطيع الدجاج، إذ سيتم استبدال خط تقطيع الدجاج الحالي بالكامل بالتعاون مع شركة هولندية، وسيساهم هذا المشروع في إعطاء منتجات أكثر تنوعاً.

الفاكهة.. طريقة رائعة للحصول على بعض العناصر الغذائية:

- التفاح وهو مصدر غني بفيتامين سي، كما أنه مصدر جيد للألياف التي يمكن أن تساعد في صحة الأمعاء، وتحتوي تفاحة واحدة صغيرة على 86 سعرة حرارية فقط.
- البابايا وهي مصدر ممتاز لفيتامين سي، توفر الحصة التي تزن 100 غرام ما يقرب من 70 % من متطلبات فيتامين سي اليومية الموصى بها للبالغين عند 43 سعرة حرارية فقط.
- الجريب فروت يظل خيارًا شائعًا لكثير من الناس. تحتوي شريحة الجريب فروت على 10 سعرات حرارية فقط، وهي مصدر غني بفيتامين سي.



وجبات منخفضة السعرات الحرارية من قائمة جيليان كوبالا



يمكن للأطعمة منخفضة السعرات الحرارية أن تساعد الشخص على الشعور بالشبع مع تقليل تناول السعرات الحرارية اليومية، ما قد يساعد في إنقاص الوزن. ويمكن أن يساعد دمج الأطعمة المغذية منخفضة السعرات الحرارية في النظام الغذائي على تقليل إجمالي السعرات الحرارية اليومية التي يستهلكها الشخص، ما قد يساعده على إنقاص الوزن أو الحفاظ على وزن معتدل.

ونشرت جيليان كوبالا، اختصاصية تغذية مسجلة مقرها في ويستهامبتون - نيويورك وحاصلة على درجة الماجستير في التغذية من كلية الطب بجامعة ستوني بروك بالإضافة إلى درجة البكالوريوس في علوم التغذية، قائمة تضم 50 نوعًا من الأطعمة منخفضة السعرات الحرارية قد تساعد الأشخاص الذين يرغبون في إنقاص الوزن، بالإضافة إلى معلومات عن قيمتها الغذائية، ومن هذه الأطعمة نستعرض ما يلي:

التوابل والنكهات: بعض الأطعمة تحتوي على سعرات حرارية أقل مما يعتقد الناس ويمكن أن تضيف الكثير من النكهة إلى الطبق. يمكن أن يساعد ذلك في تقليل الرغبة في إضافة التوابل والزيوت والصلصات لإضفاء النكهة:

■ مرق الخضار: من المثير للدهشة أن وعاء من مرق الخضار يحتوي على 12 سعرة حرارية فقط لكل كوب، لا يوجد قدر كبير من القيمة الغذائية في المرق، ولكن يمكن أن يساعد في ملء الشخص أو تكوين قاعدة لحساء الخضار المغذي.

■ الصلصة الحارة مثل تاباسكو، يمكن أن تضيف الكثير من النكهة إلى الأطباق. لكنها خفيفة في السعرات الحرارية، إذ تحتوي ملعقة صغيرة على 5 سعرات حرارية فقط.

■ الثوم: ويشتهر بنكهته القوية واللادعة، وهو أقل شهرة لكونه منخفض السعرات الحرارية. يحتوي فص ثوم واحد على أقل من 5 سعرات حرارية، وهو مصدر جيد للمغنيز وفيتامين ب 6 وفيتامين سي.



المشروبات: العديد من المشروبات، مثل عصائر الفاكهة، تحتوي على سعرات حرارية أكثر بكثير مما قد يدركه الناس. يجب على أي شخص يحاول إنقاص وزنه الانتباه إلى السعرات الحرارية في السوائل التي يشربها:

■ القهوة المخمرة تحتوي على ما يزيد قليلاً عن 2 سعرة حرارية لكل كوب إذا شربها شخص ما باللون الأسود دون إضافة السكر أو الكريمة أو الحليب.

■ الشاي يحتوي الشاي الأسود على ما يزيد قليلاً عن 2 سعرة حرارية لكل كوب (8 أوقيات سائلة) طالما أن الشخص لا يضيف الحليب إليه. يشمل ذلك شاي الأعشاب مثل الشاي الأخضر والبابونج والنعناع.



الخضروات: هذه الأطعمة الطازجة منخفضة السعرات الحرارية تضيف النكهة إلى السلطة أو الوجبة. حاول دمج مزيد من الخضروات الغنية بالألياف في الطهي لتحضير وجبات مشبعة ومغذية:

■ الجرجير ويحتوي كوب جرجير (20 جم) على 5 سعرات حرارية تقريبًا. وهو غني بالكالسيوم والحديد والبوتاسيوم.

■ الفجل يعد مصدرًا جيدًا للبوتاسيوم والفولات وفيتامين ج، حيث يحتوي كوب واحد من شرائح الفجل (116 جم) على 18 سعرة حرارية فقط.

■ الزيتون الأخضر أو الأسود ويحتوي على نسبة عالية من الكالسيوم وفيتامين E والحديد، و15 جرامًا من الزيتون تحتوي على 22 سعرة حرارية فقط.

الأطباق الجانبية تحتوي على سعرات حرارية أقل بكثير من العديد من الأطباق الجانبية الشائعة، مثل البطاطس المقلية أو شرائح الخبز والزبدة أو البطاطس المشوية، ومن هذه الأطباق:

■ اليقطين قد يبدو وكأنه خضروات كثيفة ومليئة بالحيوية، لكن اليقطين يحتوي على 30 سعرة حرارية فقط لكل كوب (116 جم)، كما أنه مصدر غني بالفيتامينات A و C و E و B6.

■ الفاصوليا الخضراء تحتوي على العديد من العناصر الغذائية، بما في ذلك فيتامينات ب وفيتامين ك وفيتامين ج. يحتوي كوب 100 غرام من الفاصوليا الخضراء على 31 سعرًا حراريًا فقط.

■ Jicama (بطاطا مكسيكية) تحتوي هذه الخضروات الجذرية على الكثير من الفيتامينات والمعادن المعبأة، من فيتامين ج والألياف والحديد إلى البوتاسيوم والمغنيز. حصة واحدة 100 غرام تحتوي على 38 سعرة حرارية فقط.



المدربة

فاطمة علاء الدين السيد

ترغبين بخسارة الوزن في منطقة الصدر؟

عليك بهذه التمارين

تشتكي بعض النساء من زيادة الوزن في منطقة الصدر أو ترهل الثدي بسبب التغيرات الهرمونية، وقد تعتقد بعض النساء أنه لا يمكن خسارة الوزن في هذه المنطقة، في حين أن بعض النساء يعتقدن أن هناك تمارين خاصة فقط لخسارة بعض الدهون من منطقة الصدر، فهل هذا صحيح؟

تجيب مدربة الرياضة فاطمة علاء الدين السيد على ذلك، لتؤكد أنه لا يوجد تمرين بحد ذاته لخسارة الوزن في منطقة معينة، فجميع التمارين التي يقوم بها ممارس الرياضة تلعب دورًا في فقدان الوزن.

وأكدت أن النساء يعتقدن أن بعض التمارين تساهم في خسارة الوزن في منطقة محددة، إلا أن هذا اعتقاد خاطئ على الرغم من شيوعه بين كثيرين، فالتمرين الواحد الذي قد يمارسه الإنسان يحرك العديد من العضلات في مختلف مناطق الجسم، ما يؤدي إلى فقدان الوزن في أكثر من منطقة بسبب تمرين واحد.

وعلى الرغم من ذلك هناك بعض التمارين الأساسية التي قد تساعد في خسارة الوزن في منطقة الصدر وتساهم في الحد من ترهل الثدي، إلا أنه يجب قبل البدء فيه معرفة أماكن الترهلات في منطقة الصدر أو في منطقة الظهر أو منطقة الإبط، حسب ما أكدت مدربة الرياضة فاطمة علاء الدين السيد، موضحة أن منطقة الصدر تعتبر من أكثر المناطق التي تستهدف النساء سواء بالتكبير أو التنحيف خصوصًا أنها من المناطق المعرضة بكثرة للترهل.

وتسأل الكثير من النساء عن بعض طرق تنحيف الصدر أو تجميله، فإليك سيدتي بعض النصائح الرياضية التي تنصح بها مدربة الرياضة فاطمة علاء الدين السيد:

1. اتباع نظام غذائي متوازن.

2. اعتماد بعض التمارين الرياضية التي تستهدف عضلة الصدر بشكل أساس مثل:

■ chest push up: حاولي في هذا التمرين الوصول للاعتماد على الذراعين والقدمين.. بإمكانك أيضًا الاعتماد على الركبتين أو الحائط ثم التدرج.

■ chest press: في هذا التمرين حافظي على وضعية ذراعيك بزوايا قائمة مع انثناء خفيف.

■ chest fly: في هذا التمرين حافظي على ذراعيك مفتوحتين مع انثناء خفيف وانتهي لعدم ملاستهما للأرض.

■ closed -Grip chest press: انتهي في هذا التمرين إلى وضع الذراعين قريبًا من الجسم.

بإمكانك ممارسة هذه التمارين وغيرها من التمارين التي تستهدف عضلات الصدر خصوصًا، وبالطبع بعض التمارين الأخرى التي تستخدم فيها عضلات الصدر كعضلات فرعية أو مساعدة، كما بإمكانك ممارستها على الأرض أو في وضعية الجسر (bridge) أو على طاولة مخصصة.

وأخيرًا فإن التمارين الخاصة بالصدر لا تعمل على تنحيفه فقط بل تعمل على تجميل الشكل العام وأيضا تعمل على تنشيط عضلات الصدر وبالتالي التقليل من أعراض بعض أمراض الصدر.



محمود الشواوي

احذر من رجيم الماء
فقد يسبب لك
الإغماء والنوبات
القلبية

إن اعتمادك على رجيم الماء ليس له إيجابية تذكر، فقد تخسر الوزن إلا أن الجسم عند الاعتماد على السوائل فقط والامتناع عن مصادر الطاقة الأساسية سيقوم بالبحث عن مصادر أخرى داخل الجسم، وقد تخسر الوزن في هذه حالة، إلا أنه خسارتك لمصادر الطاقة سيكون لها ضرر كبير على صحتك، فقد تصاب بالتالي:

- فقدان المعادن والفيتامينات والأملاح المعدنية الرئيسة.
- التسبب بفقر الدم جرّاء نقص الحديد.
- الإمساك بسبب عدم حصول الجسم على الألياف الغذائية التي تساعد في تليين الأمعاء.
- الإصابة بالإغماء، نتيجة فقدان الجسم لسكر الجلوكوز.
- الشعور بالصداع والضعف العام والإجهاد المستمر والإرهاق، والذي قد يؤثر على الحياة.
- ضعف النشاط، جرّاء عدم حصول الجسم على السرعات الحرارية اللازمة لنشاط الجسم.
- الإصابة بالجفاف، لاسيّما عند عدم شرب المقدار الكافي من الماء والسوائل.
- تساقط الشعر وجفاف البشرة.

وحذر الشواوي من هذا الرجيم، مؤكداً أن الجسم قد يتدهور خلال أيام بسيطة من بعد اتباع هذا النوع من الأنظمة، موضحاً أن هذا النوع من الأنظمة يعد عقاباً. وقال «يلجأ إلى هذا النظام لعقاب الجسم وليس كوسيلة علاجية، ما قد يؤدي إلى اضطراب تناول الطعام، وهذا نوع من أنواع الأمراض النفسية، إذ عند تناول الطعام بشراهة يلجأ البعض إلى هذا النظام، وينتشر ذلك بين البلوقر، وهو ما يساهم في انتشاره في المجتمع، خصوصاً بين المراهقات اللواتي يتأثرن بشكل كبير بالفاشينستات اللواتي يلجأن إلى هذا النظام».

وأكد الشواوي أن العالم حالياً يعاني من إضرابات الطعام، إذ إن النسب العالمية بلغت ما بين 10 و14 %، موضحاً أن السبب قد يكون بسبب تأثير وسائل التواصل الاجتماعي. وحذر الشواوي من اتباع رجيم الماء ومن باقي الأنظمة التي ليس لها أساس علمي، مؤكداً أن هذه الأنظمة تحمل مجرد عناوين رنانة، إلا أنها قد تؤدي بحياة الفرد. وقال «علينا جميعاً الاستمتاع بالأطعمة الموجودة، لكن يجب تناولها بشكل معتدل ومن دون إفراط، لا تكن قاسياً على نفسك وتلجأ إلى هذه الأنظمة التي تؤثر على صحتك وحياتك، لا تحرم نفسك من الطعام، كل باعتدال وممارس التمارين الرياضية السهلة، فقد ولى زمن الأنظمة القاسية، وأهلاً بالأنظمة السهلة».



يروج العديد من الممثلين وعارضي الأزياء ومؤثري وسائل التواصل الاجتماعي لأنظمة غذائية قد تكون ذات تأثير كبير، ومع انتشار هذه الأنظمة يظهر نظام رجيم الماء كاسم رنان في عالم التغذية، إلا أن هذا النظام ليس له إيجابية واحدة تذكر، فقد يؤثر على صحتك بعد بدئه، لذا لا تنخدع بهذه الأنظمة. اختصاصي تعزيز صحة وتغذية محمود الشواوي حذر من هذا النظام قائلاً «رجيم الماء والأنظمة الأخرى كرجيم الكيتو، كل هذه الأنظمة انطلقت تحت مسميات رنانة بدأها الممثلون وعارضو الأزياء ومؤثرو وسائل التواصل الاجتماعي، إلا أنه لا يوجد أساس علمي لها، فهي أنظمة انطلقت من أجل الشهرة».



د. فاضل النشيط

الهذيان... مرض أو عارض
جانبي؟

يحدث الهذيان في أي عمر، ولكنه أكثر شيوعًا بين كبار السن، وقد يكون ذلك بسبب تعرض هذه الفئة إلى الشيخوخة أو إلى الخرف مع تقدم العمر، ما يؤدي إلى إصابتهم باضطراب الهذيان. وعلى الرغم من أن كبار السن هم أكثر عرضة للإصابة إلا أن الشباب قد يكونون معرضين له بنسبة بسيطة. ويؤكد استشاري وحدة الطب النفسي العدلي د. فاضل النشيط أن الهذيان هو اضطراب عقلي مؤقت يتميز باختلاط الوعي، إذ إن الشخص لا يكون في وعيه بنسبة 100%، موضحًا أن الهذيان هو حالة مؤقتة وليست دائمة كما يعتقد البعض، وقد لا تستدعي بعض الحالات اللجوء إلى الطبيب، فهذا الاضطراب هو عبارة عن تغييرات عصبية مؤقتة تحصل في الدماغ مسببة لدى المريض شعورًا بالحيرة والارتباك وهلوسات وخللا في المشاعر.

أسباب أخرى تقف وراء الهذيان، ما هي؟
هناك العديد من الأسباب التي تقف وراء الهذيان، إذ يقول النشيط إن التهابات المخ، مرحلة التسمم من الكحول أو المواد المخدرة وتناول أدوية تؤثر على المخ قد تسبب حالة من الهذيان. ويضيف «في بعض الحالات يكون الهذيان بسبب مرض مزمن مثل مرض الشيخوخة أو الخرف الذي قد يؤدي إلى الهذيان، إلا أنه لا يستدعي اللجوء إلى الطبيب بسبب أن المرض مزمن ومتطور. وفي بعض حالات المصابين بالسكر عند نزول مستوى السكر عن المستوى الطبيعي يحدث اختلاف في الوعي لدى المريض، إلا أنه مع عودة السكر للمستوى الطبيعي يتوقف الهذيان، لكن في حال استمر مدة طويلة يمكن يؤدي إلى ضرر كبير لذا يجب اللجوء إلى الطبيب في هذه الحالة».

ويؤكد النشيط أن: هناك عوامل طبيعية فسيولوجية تسبب اضطراب الهذيان مثل الحرمان من النوم الشديد لأيام أو ساعات طويلة، إضافة إلى أن حالات الإجهاد الشديد والعمل المتواصل أو اضطراب في هرمونات الجسم قد تكون سببا في الهذيان. ويضيف: قد يكون الهذيان مؤشرا في بعض الحالات إلى أمراض خطيرة، خصوصًا إذا استمر لفترة طويلة، إذ إن الهذيان عادة ما يستمر من دقائق إلى أيام، وفي حال استمر لأكثر من هذا الوقت يمكن أن يكون بسبب مشكلات صحية خطيرة يجب أن تؤخذ بجديّة أكثر. كما أن التعرض لضربات الشمس الحارة بشكل كبير قد يؤدي إلى الهذيان، خصوصًا أن هذه الضربات في كثير من الأحيان تؤدي إلى الوفاة. وقد تسبب الضربة الدماغية هذيانا، وفي حال عدم علاج النزيف الموجود تحت الغشاء المخي وإزالة التكتل الدموي فإن حالة الهذيان ستستمر.

أنواع الهذيان تعتمد على أسباب الإصابة

وعن أنواع الهذيان يؤكد النشيط أنه لكون الهذيان حالة مؤقتة قد تصيب الإنسان وتعتمد على درجة اضطراب الوعي لديه، فإن الهذيان قد يكون إما قصيرا أو طويلا، ويعتمد ذلك على السبب نفسه. ففي حالة الهذيان بسبب المواد المخدرة يكون الهذيان مؤقتا عند هذه الفئة، لكن في بعض الحالات يكون لمدة طويلة، مثلا عند حدوث الضربة الدماغية فالهذيان لن يتوقف إلا بعد علاج النزيف. ويبين أن نوع الهذيان يعتمد على السبب في حدوثه، فمريض

السكر عند السيطرة على مستوى السكر بعد نزوله يعود المريض إلى وعيه.

كبار السن أكثر عرضة للإصابة بالهذيان

ويقول النشيط إن كبار السن هم أكثر عرضة للإصابة بالهذيان؛ بسبب الشيخوخة والخرف ولكونهم معرضين للإصابة بأمراض أخرى، إلا أن الشباب يكونون أقل عرضة للإصابة بسبب أن احتمالية إصابتهم بالأمراض العضوية أقل من كبار السن. وعلى الرغم من أن احتمالية الإصابة بالهذيان قليلة بين الشباب، إلا أن بعض الحالات النفسية قد تؤدي إلى إصابة المريض بالهذيان، إذ يبدأ بالتكلم بصورة غير مفهومة، بسبب مروره في حالة نفسية شديدة.

علاج الهذيان يكون بإزالة السبب

ويؤكد د. فاضل النشيط أن الهذيان عارض عرضي، وعند علاج السبب الرئيس للهذيان فإن الأخير سيختفي، إلا إذا كان المرض مزمنًا ويزيد مع الوقت كالشيخوخة والخرف ولا يمكن علاجه فإن الهذيان سيكون موجودًا في هذه الحالة ولا يمكن الحد منه. ويوضح أنه بعلاج السبب سيتم معالجة الهذيان، مؤكدًا أن الهذيان هو حالة مؤقتة، إلا أنه يجب معالجة الأسباب التي أدت إلى الهذيان لوقف هذا الاضطراب.



فاطمة العرادي

صعوبات التعلم أكثر دقة
في سن السابعة... ولا
تعاون في الفحص المبكر

إعداد: نورة بوحجبي

تعد صعوبات التعلم من الاضطرابات التي شهدت نمواً متسارعاً في الآونة الأخيرة، إذ بلغت نسبة الزيادة في فئة صعوبات التعلم 34% خلال 10 سنوات بحسب إحدى الدراسات الأميركية، أما في مملكة البحرين فبحسب آخر الإحصاءات المنشورة قبل 4 أعوام فإن عدد الطلبة في المدارس الحكومية المشخصين بصعوبات التعلم في العام الدراسي 2017 بلغ 8290 طالباً وطالبة موزعين على المدارس الحكومية، ليشكلوا 5.59% من إجمالي عدد الطلبة في ذلك العام الدراسي.

وفي الوقت الذي يشهد فيه العالم نمواً متسارعاً في أعداد الحالات، يشدد اختصاصيو صعوبات التعلم على أهمية الفحص المبكر في الصغر، إذ تقوّل اختصاصية صعوبات التعلم فاطمة العرادي «هناك اختلاف بشأن تحديد السن الأمثل لتشخيص صعوبات التعلم، فبالإمكان تشخيص الطفل في سن الرابعة، وحتى الثالثة من العمر، إلا أن نتائج التشخيص تكون أكثر دقة ووضوحاً في سن السابعة؛ نظراً لوجود اختلافات بين الأطفال في استعداداتهم وقدراتهم التعلمية».

■ ما هي صعوبات التعلم؟

هي اضطراب في واحدة أو أكثر في العمليات النفسية الأساسية التي تتطلب فهم أو استخدام اللغة المكتوبة أو المنطوقة، والتي تظهر في عدم القدرة على الإصغاء أو التفكير أو الكلام أو القراءة أو الكتابة أو التهجئة أو أداء العمليات الحسابية، فالأطفال ذوو صعوبات التعلم يظهرون انخفاضاً في تحصيلهم الدراسي (صعوبات في اللغة والحساب) رغم تمتعهم بمعدل ذكاء متوسط أو فوق المتوسط.

■ هل هناك أسباب وراثية وراء الإصابة بصعوبات التعلم؟

نعم، تعد الوراثة والعوامل الجينية أحد الأسباب المرتبطة بالإصابة بصعوبات التعلم.

■ هل هناك أسباب تكمن وراء حالات صعوبات التعلم؟

قد يكون هناك خلل وظيفي في الجهاز العصبي المركزي، ويكون مرتبطاً بعدم اتزان الموصلات العصبية المسؤولة عن نقل النبضات العصبية بين الخلايا، الأمر الذي يؤدي إلى خلل في وظائف الدماغ. كما أن العوامل الجينية الوراثية تلعب دوراً كبيراً في الإصابة بهذا النوع من الاضطراب، فالأطفال الذين ينتمون إلى أسر يعاني بعض أفرادها من صعوبات في القراءة يكونون أكثر عرضة للإصابة بصعوبات القراءة عن أقرانهم الذين لا ينتمون إلى أسر يعاني بعض أفرادها من ذلك، وكذلك الأمر في حالة اضطراب فرط النشاط وتشتت الانتباه، إضافة إلى أنه قد يكون سبب هذا الاضطراب ناتج عن اضطراب التوازن البيوكيميائي والتمثيل الغذائي.



أكثر من 10 مؤشرات تدل على وجود صعوبات تعلم عند الطفل... تعرف عليها

الانتهاه من إنجاز العمل الذي يقوم به، عند التحدث إلى الطفل يبدو وكأنه لا يسمع، الافتقار إلى التنظيم والترتيب، التردد وصعوبة في اتخاذ القرار، صعوبة المحافظة على الانتباه فترة طويلة، صعوبة في استيعاب المفاهيم الاجتماعية وتعابير الوجه، تركيز العين على شيء محدد كإطالة النظر إلى السقف، وبعض الأطفال يكون لديهم اندفاعية.

■ ما الطرق المتبعة في علاج صعوبات التعلم؟

هناك 3 برامج أساسية لعلاج صعوبات التعلم، إذ هناك برنامج التدريب على العمليات ويتم التركيز فيه على تنمية المهارات النمائية كالانتباه والإدراك والذاكرة، وبرنامج التدريب على المهمة، وهنا يتم التركيز على معالجة وتنمية المهارات الأكاديمية المحددة (أي التي يعاني التلميذ من صعوبة في أدائها).

وهناك أيضا البرنامج الذي يجمع بين التدريب على العمليات وتدريب المهمة، وهو ما يسمى بالبرنامج التعويضي أو البرنامج البديل.

■ كيف يتم تدريس صعوبات التعلم؟

هناك أساليب واستراتيجيات لتدريس ومعالجة صعوبات التعلم، منها أسلوب تعدد الحواس (VAKT) الذي يعتمد استخدام أكثر من حاسة في التعلم، أسلوب تحليل المهمة ويتم فيه تقسيم وتجزئة المهمة إلى مهام فرعية (أصغر) ومتسلسلة يسهل تعلمها، أسلوب الربط الحسي ويتم من خلال ربط المهارة بأشياء حسية ملموسة حتى يتمكن التلميذ من إتقانها دون الاستعانة بالمواد الحسية، استراتيجية تبادل الأدوار الذي يتم فيها تبادل الأدوار بين المعلم والتلميذ، أسلوب النمذجة ويقوم فيه المعلم بعرض وتطبيق المهارة ثم يقوم التلميذ بتطبيقها وشرح خطواتها أمام المعلم وزملاء.

■ ما أنماط صعوبات التعلم؟

تُصنف صعوبات التعلم إلى صنفين، فهناك صعوبات تعلم إجمالية أو تطورية وهي بدورها تنقسم إلى صعوبات أولية تتمثل في صعوبات الانتباه والإدراك والذاكرة، وصعوبات ثانوية تتمثل في صعوبات التفكير واللغة الشفهية.

أما الصنف الثاني فهو صعوبات تعلم أكاديمية وتتمثل في صعوبات القراءة والكتابة والتعبير والحساب.

■ ما هي صعوبات القراءة؟

تعد صعوبات القراءة أكثر أنواع صعوبات التعلم شيوعًا وانتشارًا وارتباطًا بتعلم المواد الأخرى، وهي تعبر عن صعوبة أداء العمليات الرئيسية للقراءة كالتعرف على الحروف والكلمات والمزج الصوتي، فيكون مستوى الطفل في القراءة أقل من عمره الزمني بمعدل انحرافين معياريين، وتتمثل في بطء القراءة، وقد يلجأ الطفل أحيانًا إلى القراءة بسرعة لتجنب ملاحظة الأخطاء التي يقع فيها، حذف أو إضافة كلمات أو بعض الأجزاء منها، تكرار قراءة بعض الكلمات أكثر من مرة دون مبرر، صعوبة في التمييز بين الأحرف المتشابهة في الكتابة وكذلك الأحرف المتشابهة في النطق، القراءة بصورة معكوسة، الخطأ في ترتيب أحرف الكلمة عند القراءة.

■ ما أعراض تشتت الانتباه والتركيز؟

الانتباه هو الاستجابة الموجهة والمركزة نحو مثير معين، وهو المرحلة الأولى في عملية معالجة المعلومات، وإن اضطراب الانتباه يؤثر ويحول دون بلوغ الإدراك وتحقيق النتائج المرجوة من التعلم. ومن أبرز أعراض اضطراب الانتباه والتركيز عدم القدرة على الاحتفاظ بالتركيز في المهمة أو العمل دون الاكترات للمثيرات الموجودة في البيئة المحيطة، صعوبة

■ ما أعراض صعوبات التعلم؟

- هناك أعراض عدة لصعوبات التعلم، ويمكن للأهل التعرف على هذه الأعراض وملاحظة أطفالهم، ومن هذه الأعراض:
1. صعوبة التمييز بين الأشكال والرموز ومعكوسها.
2. صعوبة تأزر العين مع اليد عند أداء بعض المهام (صعوبة التأزر البصري الحركي).
3. صعوبة تمييز الشيء وفصله عن البيئة المحيطة (صعوبة التمييز بين الشكل والأرضية).
4. صعوبة إدراك العلاقات المكانية والتمييز بين الاتجاهات.
5. صعوبة تمييز أوجه الشبه والاختلاف بين الأشكال والعناصر.
6. صعوبة في التعرف على الصيغة الكلية لشيء ما من خلال جزء منه (صعوبة الإغلاق البصري).
7. صعوبة في الحفظ والتذكر.
8. صعوبات في اتباع التعليمات.
9. صعوبة في إدراك المفاهيم الرياضية والكمية.
10. صعوبة في إجراء العمليات الحسابية.
11. صعوبات اتباع التسلسل المنطقي وخطوات الحل.
12. محدودية المفردات التي يمتلكها الطفل وضعف التعبير الشفهي.
13. صعوبة التعبير عن الأفكار.
14. صعوبة القراءة.
15. ضعف الكتابة اليدوية.
16. صعوبة فهم النصوص المكتوبة أو المقروءة.

صعوبات القراءة أكثر أنواع صعوبات التعلم شيوعًا وانتشارًا

■ ما السن المناسب للتشخيص؟

هناك اختلاف بشأن تحديد السن الأمثل لتشخيص صعوبات التعلم، فبالإمكان تشخيص الطفل في سن الرابعة وحتى الثالثة من العمر، إلا أن نتائج التشخيص تكون أكثر دقة ووضوحًا في سن السابعة نظرًا لوجود اختلافات بين الأطفال في استعداداتهم وقدراتهم التعلمية. وعموما لا بد من الاهتمام منذ الطفولة المبكرة بتطور النمو المعرفي وتطور قدرات الطفل بشكل يتناسب ومرحلته العمرية كاستخدام المكعبات والألعاب مع إتاحة الفرصة له للاكتشاف والتجريب واللعب والتفاعل مع الآخرين.



مرض سوء تغذية الغدة الكظرية وبيضاء الدماغ أنهكه ودمر حياته

علي عيسى
من طفل يركض في
الأزقة إلى شاب مقعد

إعداد: حسن فضل

كان فرحة أبويه الأولي... عاش سنواته المبكرة كباقي الأطفال، حياة مليئة بالبراءة والمرح والشقاوة، حتى باغته المرض في سن التاسعة من عمره، وتطور مع السنوات حتى سلب منه ذلك الأنس، وتحول إلى شخص عاجز، بعد أن كانت ضحكاته تملأ البيت، هو اليوم شاب في مقتبل العشرين من عمره يعاني من مرض نادر يدعى سوء تغذية الغدة الكظرية وبيضاء الدماغ (X-linked Adrenoleukodystrophy)، إنه علي عيسى الذي يقف شاهداً أمام المرض مؤمناً بقضاء الله وقدره.

لم يقف والده عاجزاً أمام المرض، فمنذ اللحظة الأولى لتشخيص ابنه، وحتى هذه اللحظة وهو يناضل ويفتتح في العتمة عن نور يوصله لعلاج ابنه، في رحلة امتدت لإحدى عشرة سنة، ذهب فيها لـ 5 دول، باحثاً عن بريق أمل لعلاج ابنه، إلا أنه كان يعود بخفي حنين، ومع ذلك لم ييأس من رحمة الله، فالأمل ما زال يشع في قلبه بأن يتم اكتشاف علاج لفلذة كبده.

«صحتنا في البلاد» التقت والد الطفل ليروي قصة معاناة 11 سنة مع مرض نادر، ليروي قصة أب مكافح ومتفان ما زال صابراً، محتسباً، منتشبتاً بالأمل ومواصلاً البحث والنضال؛ من أجل علاج ابنه.



علي عيسى قبل تشخيصه بالمرض



علي عيسى بعد سنوات من المرض



LORENZO'S OIL

السنوات الأولى.. علي منطلقاً في الحياة

ولد علي عيسى في العام 2001 وكان الفرحة الأولى لأبويه. ولادته كانت طبيعية، ولم يكن يعاني من أي أمراض مزمنة، أو وراثية، وكانت جميع أموره مستقرة. ابتسامته وضحكاته كانت تملأ البيت، وتغمر والديه سعادة. كان علي متفوقاً في المدرسة، ومحباً للحياة وكان مولعاً بالرسم وكرة السلة، ويذهب مع أصدقائه في الحي الذي يسكنه للعب يومياً. رغم حيويته ونشاطه إلا أن شخصيته تتميز بالهدوء، وما يميزه هو علاقته بالله، فقد كان مواظباً على الصلاة في المسجد، وأحياناً كثيرة كان يسمح له بالأذان.

هكذا كانت حياته في السنوات الأولى من عمره لا يشوبها أي مرض أو عائق، كان منطلقاً في الحياة.

دفقة على الحائط من زميل تكشف عن إصابته بعد أشهر

كان يوماً عادياً كباقي أيام المدرسة، وكان في الصف الرابع، ولكن حدث أمر كان بداية التغيير في حياته، فأحد زملائه دفعه للحائط فأصيب خلف الرأس، وتم نقله للمستشفى من المدرسة من دون علم والديه، وتم علاجه هناك وخياطة مكان الجرح. تفاجأ والده عنده عودة ابنه من المدرسة، فقميص علي كان ممتلئاً بالدماء، ورأسه مضمّد.

بعد أشهر من هذه الحادثة بدأت تظهر عليه أعراض مثل مشكلة السمع، فقد لاحظ والداه أنه لا يسمعهما جيداً خصوصاً عند الاتصال بالهاتف، وذهبا به لاختصاصي سمع، فطمأنهما بأن كل الأمور على ما يرام وسمعه طبيعي؛ ولكنه نصح بأن يذهب لاختصاصي نفسي، فقد تكون هناك مشكلة نفسية. ذهب به والده مباشرة إلى طبيب نفسي، وبدأ الطبيب بطرح أسئلة كسؤاله عن ولادته، وعن كل مشكلاته، وبعد إجراء كل الاختبارات، طلب الطبيب من علي أن يمشي بطريقة معينة، ومنها اكتشف

أنه توجد حركة غير طبيعية، فأخبر والده بضرورة عمل أشعة التصوير بالرنين المغناطيسي، وتم إجراء الأشعة في مجمع السلمانية الطبي. وبعد اطلاعهم على نتيجة الأشعة شكوا في وجود المرض، وتم إجراء فحوصات الدم، إذ بعثت عينات الدم إلى ألمانيا، وأعادوا إجرائها مرة أخرى للتأكد من التشخيص، وجاءت مطابقة، وعندما تم تشخيص المرض عن طريق استشارية أمراض المخ والأعصاب د. فاطمة نعمة أخبرت والده أنه يعاني من مشكلة في المادة البيضاء في المخ، وتم تحويله إلى اختصاصية تغذية لكي تخبره بنوعية الطعام المناسبة له ودون أي تفاصيل أخرى.

الحقيقة الصادمة بعد تشخيص الإصابة

ذهب والد علي به لاختصاصية التغذية وهو جاهل لحقيقة مرض ابنه، وكان ظنه أنها مشكلة بسيطة يمكن علاجها بنظام غذائي معين. سلمها التقارير الطبية ورسالة د. فاطمة نعمة.

جلس يترقب، رفعت الطبيبة رأسها بهدوء وسألته: هل أخبرتك الطبيبة بنوع مرض ابنك؟ فكان رده بالنفي، فلم تخبره بتفاصيل المرض، فكل ما قالته وجود مشكلة في المادة البيضاء في المخ. صممت وسلمته فيديو يتحدث عن معاناة هذا المرض وقالت له شاهد وستعرف. مباشرة شاهد الفيلم ليعرف الحقيقة، كان اسم الفيلم "زيت لورنزو"، وكانت الصدمة. فالفيلم يتحدث عن حقيقة مرض ابنه بكل التفاصيل، والمستقبل الذي ينتظره من تدهور تدريجي في القدرة على المشي، وتراجع في الإدراك، وقد يصل إلى الوفاة. عاش والد علي لحظات ذهول وصمت، وكأنه لا يريد أن يصدق هذه الحقيقة، فلم يتوقع أن ابنه في يوم من الأيام سيصل لمستوى ما شاهده، تأثر كثيراً، كان يبكي بحرقه وألم على مستقبل ابنه ومصيره المحتمل.



الأعراض والمعاناة غير المنتهية

بدأت الأعراض من السمع، فقد لاحظوا قلة سمعه خصوصاً من الهاتف، إذ كان يطلب أن يعاد عليه الحديث، فاعتقدوا أن لديه مشكلة في السمع، ولكن تبين أن المشكلة في التركيز، وتطور بعد ذلك إلى ثقل في الرجل اليمنى، فكان يمشي ويسحب الرجل اليمنى إلى أن شعر بالتعب، فاضطروا لأخذ كرسي متحرك. تطورت المشكلة في الجهة اليمنى، فأصبحت من اليد إلى القدم، ووصل لمرحلة لا يستطيع استعمالها، رغم هذا كان يستطيع فتح اليازين، ولكن يعجز عن استعمالهما، وليس لديه تحكم فيهما، أصبح كل اعتماده على جهة اليسار إلى أن وصل لدرجة لا يستطيع الوقوف لوحده، أو تناول الطعام بملعقة، وكذلك لا يستطيع مسك القلم، حتى تطورت حالته إلى أن وصلت للتشنجات قبل سنة.

لا يوجد علاج غير زيت لورنزو

عن العلاج يتحدث والد علي بنبرة ألم وحرز قائلاً "لا يوجد علاج"... عبارة تختزن كل هذا الصبر المكسب والألم الذي يحتويه، إذ إنه لا يوجد في البحرين أو الخارج علاج، فما يوصف إليه فقط زيت لورنزو، وهذا الزيت وظيفته أنه يبطئ من نمو المرض ويأخذه على جرعات، وذلك وفقاً لما أخبرتهم اختصاصية التغذية.

كل 6 أشهر تتم المتابعة بقياس الطول والوزن وعلى هذا الأساس يتم تغيير الجرعة، إلا أنه بحسب ما ذكر أن صيدلية المستشفى أوقفت تزويدهم به من شهر نوفمبر الماضي، ولم يتوافر حتى هذه اللحظة، وقد تم وصف حبوب تليين العضلات.

بحث عن علاج في 5 دول وعاد بخفي حنين

لم يستسلم والد علي للواقع، وقرر البحث عن علاج خارج البحرين، وكانت الخطوة الأولى بأن بعث التقرير الطبي للولايات المتحدة الأمريكية، وأخبروه بوجود علاج وهو زراعة النخاع، ولكن التقرير الذي بعثه كان العلاج تجريبياً، والطبيبة المشرفة على علاجه لم تنصح به؛ لكون كلفة العلاج باهظة ومبالغ فيها.

في محاولة أخرى، تحدث مع مكتب بحريني ينسق للعلاج في ألمانيا وبعث إليهم التقارير الطبية، وكان الرد بأن هذا المرض لا يوجد له علاج حتى الآن.

سافر للأردن مع ابنه علي، ولم يعثر على علاج، ليغادر بعد ذلك إلى المملكة العربية السعودية وبالتحديد في الدمام وكان العلاج هو العلاج نفسه الموجود في البحرين.

في محاولة أخيرة سافر إلى إيران في مستشفى الإمام الرضا التخصصي، وقابل استشاري أعصاب وأخبره أيضاً أن العلاج في البحرين هو

الموجود، وأن تشخيص الطبيب في البحرين صائب ودقيق، وطلب منه المتابعة مع البحرين وألا يتعب نفسه في الذهاب لأي مكان، إلا أنه لم يتعب فغادر إلى العراق بحثاً عن طبيب هندي يعالج حالات مشابهة بالعلاج، ليؤكد له أنه لا يوجد علاج نهائي للمرض.

أما وجهته الأخيرة فكانت الفلبين، حيث نصحه بعض الأصدقاء بعلاج طبيعي هناك لوجود حالات مشابهة استفادت، فذهب للفلبين ولم يستفد كذلك.

وعاد للبحرين والحزن والأسى يلاحقه، ولكن كلما يستبد الأمل وتشتد سطوته، ينتفض الأمل ملوحاً بيديه ليلعن أنه ما زال موجود. هكذا كان والد علي مثلاً للصبر والنضال المستميت الذي لا يعرف التعب واليأس، كان كل همه أن ينقذ ابنه من وحشية مرض لا يرحم، دمر كل حياته. 5 دول ذهب إليها في رحلته للبحث عن العلاج، فمن السعودية إلى الأردن، ثم إيران، والعراق، وصولاً إلى الفلبين، وما زال يتابع مع الطبيب والاختصاصية، وكذلك في الانترنت عن آخر التطورات العلاجية.

حياة محطمة ومستقبل ضائع

المرض أثر على حياة علي بنسبة 100 %، فمن ولد يمارس حياته

الطبيعية إلى ولد مقعد وعاجز عن أبسط أمور الحياة، فالحياة أصبحت صعبة وقاسية، فعندما يخرجون معه لأماكن ترفيهية ترتسم على وجهه علامات الحسرة، ويتألم من الداخل، وهو يشاهد الأطفال يلعبون ويركضون، وهو وحده لا حول له ولا قوة، وينكس الرأس وتدمع عيناه، ويتذكر أنه كان يوماً مثلهم يلهو ويلعب كرة السلة، فكان حلمه أن يكون لاعب كرة سلة.

والدا علي كانا يتجنبان اصطحابه للأماكن الترفيهية، لكيلا يعيش الحسرة والألم، حياة علي تدمرت بمعنى الكلمة، ورغم قدرة المرض على تحطيم حياة علي إلا أنه لم يتمكن من نسف الأمل في داخل والديه في علاج يحسن من حياته، مع إيمانهم بقضاء الله وقدره والتسليم له، فكلما اشتدت قساوة هذا المرض يتحطم على صخرة صبرهم.

أما علي فالمرض سلب منه كل مقومات الحياة الطبيعية، ولكن لم ينل من إيمانه بالله، فقد كان مواظباً على الصلاة، حتى اضطر به الأمر للحذف للوضوء قبل أن يشل حركته المرض ويوجهه لمساعدة والده. ويقول والد علي بعد حمد الله وتسليم الأمر له، إن ابنه لم يفقد السمع والبصر حتى كتابة هذا التقرير، وما يعاني منه هو مشكلات في الحركة بالإضافة للتشنجات، ولكنه يتحدث وذآكرته ممتازة.



5 حالات مرضية فقط لمرض سوء تغذية الغدة الكظرية وبيضاء الدماغ في البحرين

إعداد: حسن فضل

سوء تغذية الغدة الكظرية وبيضاء الدماغ هو مرض وراثي نادر يكون كاملاً، حتى يباغت ضحاياه فجأة، ثم يبسط سطوته، ويدمر كل مقومات الحياة الطبيعية، فيتحولون لعاجزين عن أبسط أمور الحياة.

مرض عجز الطب حتى هذه اللحظة عن توفير علاج له، فالعلاجات الموجودة عبارة عن بعض العلاجات الواعدة التي ما تزال تحت التجربة. وعن الحالات المرضية في البحرين، قال استشاري أمراض المخ والأعصاب بمجمع السلمانية الطبي د. أيمن خليل «العدد الإجمالي للمصابين في مملكة البحرين 5 مرضى، 3 منهم وافتهم المنية في العقد الثاني من العمر، والمرضى من 3 عوائل بحرينية». ولتسليط الضوء أكثر على هذا المرض النادر طرحت «صحتنا في البلاد» بعض الأسئلة على استشاري أمراض المخ والأعصاب رئيس قسم العلوم العصبية بمجمع السلمانية د. فاطمة عبدالله.

■ ما هو سوء تغذية الغدة الكظرية وبيضاء الدماغ (X-linked Adrenoleukodystrophy)؟

يُعد مرض سوء تغذية الغدة الكظرية وبيضاء الدماغ من أكثر الأمراض الجينية المسببة لتلف المادة البيضاء للدماغ (myelin) شيوعاً لدى الأطفال، وبالذات الذكور.

■ ما الأسباب التي تقف وراء الإصابة بهذا المرض؟

مرض جيني بسبب طفرة في ABCD1 gene على كروموسوم X ويؤدي إلى تراكم سلسلة طويلة من الحمض الدهني (VLCFA) في جميع أنسجة الجسم خصوصاً الدماغ والغدة الكظرية.

■ كيف يتم تشخيص المرض؟

تشخيص المرض يعتمد بالأساس على التقييم الإكلينيكي، ومن ثم التصوير بالرنين المغناطيسي والتي توضح مناطق التلف في المادة البيضاء بداية في المنطقة القحفية والجدارية للدماغ ولاحقاً في باقي الأجزاء، ويتم تأكيد المرض بارتفاع في الأحماض الدهنية الطويلة (VLCFA)، وأخيراً التحليل الوراثي للجين ABCD1.

■ ما مراحل المرض والأعراض؟

تتصف أعراض المرض بتدني الرؤية وضعف الإدراك والصرع والشدة العضلي وبالنهاية السريعة التي تنتهي بالوفاة، كما يتصف المرض بفقدان وتليف المادة البيضاء للدماغ بصورة موسعة.

أما الأعراض الإكلينيكية للمرض فتظهر بصور مختلفة، فقد يصاب المريض بالتلف الدماغ الذي يمثل قرابة 50% من الحالات، كما قد يحدث اعتلال النخاع الكظري بنسبة 25%، أو مرض اديسون في الحالات المتبقية، وهي أُمّاط مختلفة قد تظهر في العائلة الواحدة، فمثلاً قد يكون تطور المرض سريعاً وفي حالات أخرى يأتي في صورة نوبات أو انتكاسات.

وقد تبدأ ظهور أعراض المرض في النوع الدماغ ما بين عمر 5 و8 سنوات مع تدهور تدريجي في القدرة على المشي وتراجع في الإدراك، ما يؤدي تدريجياً إلى الحالة الإنباتية المستديمة Persistent Vegetative State ومن ثم الموت.

أما اعتلال النخاع الكظري فيظهر غالباً لدى البالغين في صورة شد في الرجلين وضعف في الأعصاب الطرفية وقصور في الغدة الكظرية.

■ ما العلاج المتبع لمثل هذه الحالات؟

يتركز بالأساس على العلاج الغذائي الذي يكون بتقليل الكمية المتناولة من الأحماض الدهنية الطويلة واستخدام Lorenzo Oil، إلا أن فاعليته مع ظهور الأعراض المرضية العصبية غير مشجعة. والعلاج المتبع أيضاً يكون عبر زراعة النخاع، أما بالنسبة لنتائج زراعة النخاع فقد تكون مرضية في المراحل الأولية للمرض، إلا أن عملية زراعة النخاع شاقة ومضنية ومحفوفة بخطر وفاة يصل إلى 30%. كما توجد دراسات قائمة لتقييم مدى فاعلية العلاج الجيني لجين ABCD1 إلا أنه لم يتم اعتماده لعلاج المرضى.

حسن فضل...

تحدي السكر بعد تحدي الكالسيوم

الحياة مليئة بالتحديات، ودرها ليس مليئا بالورود دائما. ومن يستسلم لأقدارها تدهسه عجلاتها وتمضي دون شفقة واكتراث. هكذا عشت الحياة من تحد إلى تحد.. فبدأت مع تحدي الكالسيوم، إذ أعاني من مرض نادر يدعى «هابوبارثايرويد» يؤدي لنقص الكالسيوم ومجمل أعراض أبرزها التشنجات.. كانت الأدوية المعروفة للمرض من أقراص الكالسيوم وحبوب «الون الفا» يمكنها أن تخفف من وطأته، ولكن وصلت الحالة لدرجة عدم تقبل الجسم للأدوية وأصبح الكالسيوم لا يرتفع إلا عبر الوريد. وبعد أن استنفد الأطباء كل خياراتهم أخبروني بأن علاج الكالسيوم عبر الوريد هو العلاج المتاح وقدرني أن أعيش معه.. كان يمكن لهذه الكلمات أن تدمر كل عنقوان صبري وتنسف كل بقايا الأمل، ولكن القرار حينها بالتحدي والتعمد على الواقع وألا أسلم ذاتي لأقدار الدنيا متسلحا بالأمل وبالله سبحانه وتعالى وبعزيمة لا يوقفها أي شيء. قررت خوض التحدي والبحث عن علاج، وأثمر هذا النضال لوصولي للعلاج الشافي الذي أعادني للحياة وهو حقن هرمون الباراثايرويد وكان علاجي تحت إشراف د. نسرين السيد. وثقت هذه التجربة في كتاب بعنوان عاشق الكالسيوم وكان رسالتي للعالم..



كنت أظن أن مسلسل التحديات قد توقف، فعشت سنوات بزهو الانتصار على مرض متوحش مفتخرًا بذاتي التي هزمت ظروف الحياة وعراقيلها ولم تستسلم، وكنت أخطو بخطواتي الواثقة نحو أحلامي التي أسعى لتحقيقها.

وفي غمرة هذه النشوة شاء الله أن يمتحنني امتحانا آخر، فقد أصبت بالكورونا ودخلت قسم العناية، إذ كان الضرر على الرئة، فأصبت بالتهاب حاد وقل الأوكسجين، وكنت عاجزًا عن الحركة وملقى على السرير والمرض يمارس سطوته في جسدي وينهكه حتى اقتربت من الموت الحقيقي وعلامات الخوف كانت شاحصة في عيون الأطباء فقرروا وضع أنبوب في الرقبة للتنفس كان هذا مرعبًا لي وفي تلك اللحظات لم أكن أملك خيارات أخرى، فلا مجال للبحث ولا المقاومة فالمرض قيد كل حركتي. كان أملي في الله كبيرًا ونفسي المتعبة كانت تصارع اليأس وظروف الكورونا بالثبث بالحياة والإيجابية والتسليم لله حتى تحسنت صحتي بقدرة الله، ولم أحتج لأنبوب التنفس واستمر التحسن حتى خرجت. خرجت بنشوة انتصار من نوع آخر، فإرادة الحياة انتصرت وألطف الله احتوتني وغمرني وذقت حلاوة استجابة الله لدعائي.

وعدت لحياتي الطبيعية وكنت أشعر بخمول وكثرة الحاجة للتبول، وذهبت للفحص، وكان السكر مرتفعًا جدًا، كان حدثًا صادمًا ولكن هدأت من نفسي واعتبرته مؤقتًا من أعراض الأدوية في فترة الكورونا

ولكنه استمر واحتجت للأنسولين في البداية، وبعد حمية خفيفة ورياضة تحسن مع الأدوية دون الأنسولين ولكن عاد للارتفاع ولم تتم السيطرة عليه.

الطبيبة وضعتني أمام تحد مصيري فقالت: أمامك أسبوعان، وإذا لم يتحسن السكر سنضطر لإرجاع الأنسولين. كانت كلماتها تحديًا جديدًا لي أعادني لكلام الأطباء عن عدم وجود علاج لمرضي. وهنا قررت قبول التحدي، وبدأت بالقراءة عن الخيارات المتاحة؛ فوجدت خيار حمية الكيتو، وبدأت بها بعد استشارة اختصاصية تغذية مع ممارسة منضبطة للرياضة ونفس لا تعرف إلا النجاح والأمل؛ حتى تمكنت من ضبط مستويات السكر، الأمر الذي أبهر الطبيبة.

تجاوزت الصدمة، فقد كان مرض السكر في خيالي مرعبًا وسلسلة من الأفكار جالت في خاطري كفقد النظر وبتر الأطراف والفشل الكلوي. ولكنني حين واجهته وروسته وجدت أنه يمكن هزيمته بالالتزام بالحمية الغذائية والرياضة والأدوية.

ما زلت أعيش فصول التحدي مع السكر، ولا أعلم ماذا ينتظرني معه، هل سأشافي منه نهائيًا أم سيلازمني للأبد، ولكن الذي أعرفه أنني سأواصل النضال كمحارب شرس مستفيدًا من تجربتي مع الكالسيوم، وربما يكون هناك كتاب آخر يحكي قصة انتصاري على مرض السكري.

فاطمة فروتن

احترفت الأمل وركلت
اليأس لتهزم مرض
السرطان مرتين

إعداد: حسن فضل

فاطمة فروتن امرأة تحترف الأمل وتركل اليأس دون تردد، فلا تسمح له أن يعيث في حياتها وأحلامها، فهي تعشق الحياة وتعطيها كل وجودها وتقديس كل لحظاتها.

فاطمة موظفة في جامعة طبية، ومتطوعة في مجال البيئة وممثلة إقليمية في منطقة غرب آسيا في برنامج الأمم المتحدة للبيئة، ولها نشاطات تطوعية مختلفة. هي ناجية من مرض السرطان مرتين.

تمكنت من ترويضه وهزيمته بإرادة التحدي واستراتيجية الصبر الجميل كما تسميها. عرفت العمل التطوعي منذ نعومة أظفارها فتجذر حب الناس وحب الخير في كل تفاصيلها.

«صحتنا» التقت بها لتسرد لنا قصتها الفريدة وكيف هزمت السرطان.



قبل السرطان... حياة معبأة بالتحدي والأحلام

كانت حياة فاطمة طبيعية وهادئة، حياة مزدهمة بالعمل والنجاح والإنجازات، ومعبأة بالتحدي والأحلام التي لا حدود لها. حياة لا تعرف اليأس مؤطرة بأهداف مرسومة بعناية فائقة، حيث الوصول للتميز والنجاح. انخرطت في العمل التطوعي من سن مبكرة بتشجيع من والديها الذين عززا عندها قيمة العطاء في المجتمع، فكانت تشعر أن من واجبها أن تعطي، وتقدم للمجتمع، وتخدم وطنها بأي طريقة. ولحبها للعمل كانت تدرس في الجامعة وتعمل في نفس الوقت، فدمجت الخبرة بالتعليم من البداية، وأضافت لرصيدا وكونت شخصيتها وصقلت نفسها أكثر. كان إحساسها بالمسؤولية يدفعها لبذل كل ما يمكنها فعله لخدمة المجتمع والوطن ككل.

الإنذار الأول بالسرطان بدأ في 2007

بينما كانت فاطمة تمارس طقوس الحياة بكل حب واندفاع وسعادة، وطموح متدفق لا حدود له، ولا يعرف معنى المستحيل، كان هناك تحد جديد ومصري، ففي العام 2007 عانت من مشكلات معينة في الغدة الدرقية وشك الأطباء أن عندها سرطان الغدة الدرقية، فأخذوا عينة للتأكد. كان مجرد نطق حروف المرض يسبب رعبا، فوقعه كان مخيفا، وصادما، فتسربت كل حروفه بقسوة لداخلها، وبعثرت ذلك السكون، فبدأت تتجسد أحلامها صوراً أمام عينيها، أحلامها التي لم تتحقق، والتي أصبحت مهددة.

عادت إلى المنزل وهي في حالة ذهول وصمت، وكأنها لم تستوعب، كانت تعيش حالة ضيق وقلق وخوف من المستقبل المجهول. سيطر عليها هذا الشعور لساعات محدودة، ثم استعادت المبادرة وبدأت

تفكر وتحديث نفسها في حالة من التجلي، وتسأل ذاتها المتعبة من أكوام القلق المكدسة: ما احتمال أن أكون مصابة بالسرطان؟ وإذا كنت مصابة بالسرطان ما هو أبعد احتمال؟ الموت؟! نعم الموت هو أقصى ما يمكن أن يفكر فيه المرء، وحين وصلت لهذه الحقيقة، بدأت جلسة من التفكير والتدبر والأسئلة تستمر بالتدفق.. هل أنها إذا أصيبت بالسرطان وأصبح هذا واقعا سيغير شيئا في حياة فاطمة؟ هل سيتغير توجهها، ورؤيتها في الحياة ستتغير؟

تأملات وحوار مع النفس

بعض لحظات تأمل عميق وجدت أنها تسير في الطريق الصحيح؛ ولكن في ذات الوقت شعرت بأنها لم تكمل رسالتها في الحياة، وهناك رغبة عارمة في أن تقدم وتخدم المجتمع وتصلح من نفسها والمجتمع بعدها تكون مستعدة للانتقال للعالم الآخر بنفس مطمئنة. وفي لحظة من الخضوع لله والتسليم التام توجهت بقلبي الذي ملأه الإيمان الصادق، فبدأت تخاطب الله بخشوع: ربه امنحني فرصة لأن أكمل الرسالة التي أنا موجودة لأجلها في الحياة. فقد كانت تشعر بأنها لم تكمل رسالتها وأنها متشبثة في الحياة. شعرت فاطمة بحالة اطمئنان رهيبية بعد مخاطبة الله، فقد وضعت كل أملها وثقتها في الله بدرجة من التسليم العالي.. وانتظرت نتيجة العينة. ولكن العينة لم تبين إن كان ورما خبيثا أو حميدا. وبالرغم من هذا فضل الطبيب في المملكة العربية السعودية إزالة نصف الغدة الدرقية، فاستأصلوا النصف الأيسر، ولكن اتضح أنه لم يكن سرطانا. ورغم أنها لم تكن مصابة، فقد تذوقت مرارة أن تكون مصابة، فعاشت القلق والرعب، وأصبحت مهياًة لأي طارئ.

الإصابة الأولى بالسرطان والصبر عنوان المرحلة

كان الطبيب قد طلب منها أن تكون على متابعة دورية، للنصف الثاني من الغدة الدرقية الذي أصيب بالتهاب، فكانت في متابعة مستمرة، وفي 2014 اكتشفوا تكونا لأورام معينة في الجزء المتبقي من الغدة الدرقية فأخذوا خزعة. وانتظرت النتيجة حتى وصلها الخبر الصادق، وتبين أنها مصابة بالسرطان. وبالرغم من أنها كانت مهياًة لهذا الخبر بعد تجربتها الأولى ولكن حين أصبح المرض واقعا شعرت بحزن وسمحت لدمعاتها بالسقوط،

فقد بكت قليلاً مع نفسها، ولكنها سرعان ما استجمعت قواها مستفيدة من المخزون المعنوي الهائل الذي كسبته في التجربة الأولى، ورفعت رأسها وقررت مواجهته وإعلان التحدي، واتخذت لنفسها شعار الصبر، فكان هذا الشعار عنوان المرحلة. كانت تستحضر شخصية سوبرمان، كيف كان شخصا عاديا وأصبح بطلا خارقا، فهي تؤمن أن تجاوز الإنسان لهذه العقبة يعتمد على نظرتة للمرض والحياة، والإيمان بأن له دورا مهما لوجوده في الحياة وبالرضا والتسليم، فكانت تؤمن بأن الله اختارها لهذه المهمة والاختبار، والقبول والرضا بداية خارطة الطريق للنجاة، فهناك قوة داخلية تساهم في تجاوز هذا المرض المتوحش، فداخل كل إنسان بطل خارق ينتظر أن يخرج، وأحيانا المرض والألم فرصة لاكتشاف قدراتنا بهذا الشعور والتسليم المدعم بالصبر. قررت خوض المعركة مع هذا المرض وأعلنت قبول التحدي. قرر الطبيب السعودي الحضور إلى البحرين وإجراء العملية، إذ تم تأكيد إصابتها بسرطان الغدة الدرقية في الجزء المتبقي، وتم إزالتها بالكامل من منطقة الرقبة وقرر الأطباء أنها لا تحتاج لعلاج إضافي.

الأهل والأصدقاء في المحنة

تحدثنا فاطمة عن الأهل والأصدقاء ودورهم في محنتها، فتقول إن من الطبيعي أن الوالدين والأهل والأصدقاء والمقربين يشعرون بالضيق؛ لما يسمعون عن هذا المرض وعن ضحاياه، ولكن عندما يشاهدون ويلمسون الرضا التام عندها بقرار الله وخياره لها بأن تصاب بهذا المرض وصبرها بحيث لا تظهر الجانب المؤلم، بل تبرز الجانب الذي فيه دروس مستفادة، فهم يأخذون من هذا الصبر ومن هذه الإيجابية وتهدأ نفوسهم التي كان يملأها القلق والخوف على صحتها.

علاج المرض وخيارات العلاج

وتضيف بخصوص خيارات العلاج أنه بالنسبة لنوع السرطان الذي كانت تعاني منه فهو نوع شائع، ونسبة الشفاء جداً عالية وهو قابل للشفاء، والعلاج يكون بالجراحة واليود المشع وهو العلاج الإشعاعي، ولكون المنطقة هي منطقة الرقبة فلا تستجيب للعلاج الكيميائي، فقط باليود المشع، وهذا كان جانبا إيجابيا، وهو أن نوع هذا السرطان قابل للعلاج وبطيء النمو، كل ذلك كانت تراه أشياء إيجابية.



تفحصوا حياتكم وعلاقتكم فهي محطات للمراجعة

وتختتم لقاءنا معها برسالة توجيهها للجميع: تفحصوا حياتكم وعلاقتكم الروحانية مع الله. تفحصوا القلوب والمشاعر، تفحصوا أدواركم، فهذه كلها محطات للمراجعة. أنا أقف أمامكم مبتسمة مليئة بالأمل والإيجابية. تشافيت ليس لمرة واحدة، ولكن مرتين من السرطان بفضل من الله، فأنا مثال لكم، فالأمل موجود وأنتم أيضاً تستطيعون التشافي، ويحتاج هذا ثقة كبيرة بالله وقدرة جسمكم على التعافي.

وكان هذا حدث كبير في حياتها الشخصية، وقفت متألمة سائلة الله بقلب خاشع وكله تسليم «يا رب من المؤكد أن لديك رسالة معينة لي فكيف يكون هناك خبران مهمان في يوم واحد؟». هنا عرفت رسالة الله لها وهي أن تتحمل الألم، أم لا يستطيع أي شخص أن يتحملة، وتحتاج أن تكون أقوى من أجل من يقفون معها ويدعمونها، فإذا ضعفت سيضعفون بدورهم.

وأدركت أن الله يرقبها ويعطيها فرصة أن ترتقي بنفسها لمستوى أفضل، فانتقلت من الصبر إلى الصبر الجميل، وأخذت قراراً على نفسها أن ترى جمال قرار الله لها بكل خطوة في العملية الصعبة التي تنتظرها والتي تدرك مرارتها وألمها.

محاورة شرسة وقدوة للآخرين

فاطمة كانت مناضلة ومحاورة شرسة للسرطان، فرغم إصابتها إلا أنها لم توقف أعمالها والتزاماتها، فقد كانت ترى أن إصابتها بالسرطان لا تعني أن تُحجم حياتها بالمرض، وتقوم بكل الأدوار الأخرى قدر الإمكان، ما عدا الأوقات التي يكون فيها الألم في ذروته أو تكون في المستشفى، فلا تتخلى عن واجباتها في العمل الوظيفي والعمل التطوعي. وحين تكون في العزل لوحدها كانت تجري بعض الأمور الخاصة بالعمل التطوعي عن طريق الهاتف، وهذا يعطيها دافع بأن عندها رسالة تريد تكملتها وفي ذات الوقت تعطي رسائل إيجابية للآخرين، فعنوان التحدي يجب أن يكون بارزاً في كل الظروف ولا نستسلم، فهي كنت صابرة مع السرطان، وتتعالج، وفي نفس الوقت لم تتخل عن أدوارها في الحياة، وهذه الرسالة وصلتهم.

الحياة ما بعد التشافي

تحدثنا عن حياتها بعد التشافي فتقول إنها حياة جميلة؛ لأنها تعيش حالة الامتنان والشكر لله سبحانه وتعالى أن سمح لها بأن تعيش هذه التجربة، فهذا جعلها تتطور أكثر وتعرف آلام المرضى، فهو ليس مجرد المرض، إنما الرحلة كلها.

واليوم من خلال منصتها في حسابها الخاص في الإنستغرام تنشر الوعي وطريقة التشافي، وخصصت 3 أبواب أساسية في الحساب للقصة والتجربة التي عاشتها في رحلة التشافي والتي بها نجد جرعات الأمل والسلام الداخلي، فحسابها كرسنه لنشر الوعي بشأن هذا المرض ونشر تجربة شفاء إيجابية لتكون مصدر أمل للآخرين، في ذات الوقت تقدم الدعم المعنوي لمرضى السرطان.

فترة العزل وسيلة للتعرف على الذات

وعن فترة العلاج، تذكر أن الظروف التي كانت فيها عبارة عن صعود وهبوط، فالتعلاج الجراحي يتم بعده علاج باليود المشع، واليود المشع يتطلب العزل، وفي 2014 و2015 لم يكن عندنا هذه الجائحة، فمفهوم العزل لم يكن مألوفاً وكان صعباً قليلاً؛ لأن من يتعالج يجب أن يعزل نفسه عن الناس والأطفال والحوامل. وفترة العزل هذه أسمتها فترة التعرف على الذات، وفترة تقييم الذات، فقط تتأمل وتنظر ببصيرتها في عمقها الداخلي وتحدد نقاط الضعف، وكيف تتغلب عليها وما هي نقاط القوة عند فاطمة، فهذا كله تم بنجاح وتم إعلان شفائها من السرطان للمرة الأولى؛ فعادت للحياة بزهو الانتصار.

كابوس عودة السرطان للمرة الثانية

عادت فاطمة لحياتها ولكنها عودة حذرة، فهاجس عودة المرض ظل يلاحقها وظله يتابعها، فالفريق الطبي كان قد أوصاها بعمل فحوصات دورية للثدي ومنطقة الرحم. وخلال المتابعات الدورية في العام 2018 وأثناء هذه الفحوصات تم تشخيصها من بعدها بسرطان الغدة الدرقية للمرة الثانية، فتم تحويلها إلى مستشفى الملك حمد وطلبت الطبية إجراء فحوصات إضافية حتى أكد الفريق الطبي أنها مصابة بالسرطان للمرة الثانية، وتم علاجها بعملية ثانية لإزالة الفص الأيمن وعلاجها باليود المشع وبعدها تم العزل ومن خلال المتابعة تبين أن الأجسام المضادة للسرطان لا ينزل مستواها وترتفع.

رسائل الله خلال رحلة العلاج الصعبة

كان التشخيص في المرة الثانية للسرطان في منطقة حساسة؛ فقد كانت هناك عمليتان، الأولى كانت الفص الأيسر والعملية الثانية في الفص الأيمن. وطلب منها الطبيب عملية ثالثة، فالسرطان رجع في منطقة جداً حساسة عند الأحبال الصوتية، فكان هذا جزءاً من خطورة العملية كمضاعفات يمكن أن تفقد صداها الصوت. فإصابتها بالسرطان في المرة الثانية كانت أصعب من المرة الأولى لأسباب عدة، السبب الأول أنها كانت تعرف بالضبط العلاج الذي سيكون باليود المشع وتعرف الألم بعد العملية والحماية التي يجب عليها الالتزام بها والتي كانت متعبة، فقد كانت تفقد 7 كيلوغرامات في الأسبوع فهذا كله كانت تعرفه وتعرف أنها تجربة صعبة.

الأصعب في هذه المرحلة من العلاج هو أنها كانت تمر بتحد في حياتها الشخصية، ففي نفس اليوم الذي تم تشخيصها بالسرطان للمرة الثانية،

الأطعمة النباتية المغذية تنقذ كبار السن من نوبات القلب



الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية في منتصف العمر، وقال رئيس فريق البحث أستاذ علم الأوبئة وصحة المجتمع في كلية الصحة العامة بجامعة مينيسوتا في مينيابوليس يوني تشوي، إن البحوث السابقة ركزت على العناصر الغذائية الفردية أو الأطعمة الفردية، ولكن هناك القليل من البيانات بشأن النظام الغذائي الذي يركز على النبات والمخاطر طويلة المدى للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وفحص تشوي وزملاؤه النظام الغذائي وحدث أمراض القلب لدى 4946 من البالغين المسجلين في دراسة تطور مخاطر الشريان التاجي لدى المبحوثين الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و30 عامًا وقت التسجيل (1985-1986) في هذه الدراسة وكانوا خالين من أمراض القلب والأوعية الدموية في ذلك الوقت، وخضع المشاركون لثمانية اختبارات متابعة من 1987 إلى 1988 حتى العام 2016، تضمنت الاختبارات المعملية والقياسات البدنية والتاريخ الطبي وتقييم عوامل نمط الحياة، وعلى عكس التجارب العشوائية المضبوطة، لم يُطلب من المشاركين تناول أشياء معينة ولم يتم إخبارهم بنتائجهم في مقاييس النظام الغذائي، لذلك تمكن الباحثون من جمع بيانات نظام غذائي معتاد غير متحيز طويل الأجل يحمي الصحة العامة والقلب خصوصا من الأمراض بتناول الأغذية النباتية.

هل تناول مزيد من الأطعمة المغذية والنباتية أمر صحي للقلب؟ وفقًا لدراستين بحثيتين نُشرتا في مجلة جمعية القلب الأمريكية، وهي مجلة مفتوحة الوصول تابعة لجمعية القلب الأمريكية، وجد الباحثون أن كلاً من الرجال والنساء بعد سن اليأس يعانون من عدد أقل من النوبات القلبية وكانوا أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية؛ لأنهم كانوا يتناولون مزيداً من الأطعمة النباتية الصحية.

واقترحت توصيات النظام الغذائي ونمط الحياة لجمعية القلب الأمريكية نمطاً غذائياً صحياً شاملاً يركز على مجموعة متنوعة من الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة ومنتجات الألبان قليلة الدسم والدواجن والأسماك منزوعة الجلد والمكسرات والبقوليات والزيوت النباتية غير الاستوائية، كما ينصح بالاستهلاك المحدود للدهون المشبعة والدهون المتحولة والصوديوم واللحوم الحمراء والحلويات والمشروبات السكرية.

إحدى الدراسات، بعنوان «نظام غذائي يركز على النبات ومخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية خلال فترة الشباب إلى منتصف مرحلة البلوغ»، قيمت ما إذا كان الاستهلاك طويل الأمد لنظام غذائي يركز على النبات والتحول نحو نظام غذائي يركز على النبات يبدأ في سن الرشد مرتبطين مع انخفاض مخاطر

نحو الجيل التالي من أنظمة واجهة الدماغ والحاسوب

نحو نظام قد يمكن يوماً ما من تسجيل إشارات الدماغ بتفاصيل غير مسبوقة، ما يؤدي إلى رؤى جديدة حول كيفية عمل الدماغ وعلاجات جديدة للأشخاص الذين يعانون من إصابات الدماغ أو العمود الفقري.

وقال الأستاذ في كلية براون للهندسة وكبير الباحثين في الدراسة أرتو نورميكو «أحد أكبر التحديات في مجال واجهات الدماغ والحاسوب هو هندسة طرق لاستكشاف أكبر عدد ممكن من النقاط في الدماغ، حتى الآن، كانت معظم أجهزة BCI عبارة عن أجهزة متجانسة - تشبه إلى حد ما أسرة صغيرة من الإبر. كانت فكرة فريقنا هي تفكيك هذا الكتلة الأحادية إلى مستشعرات صغيرة يمكن توزيعها عبر القشرة المخية، وهذا ما تمكنا من القيام به تظاهر هنا».

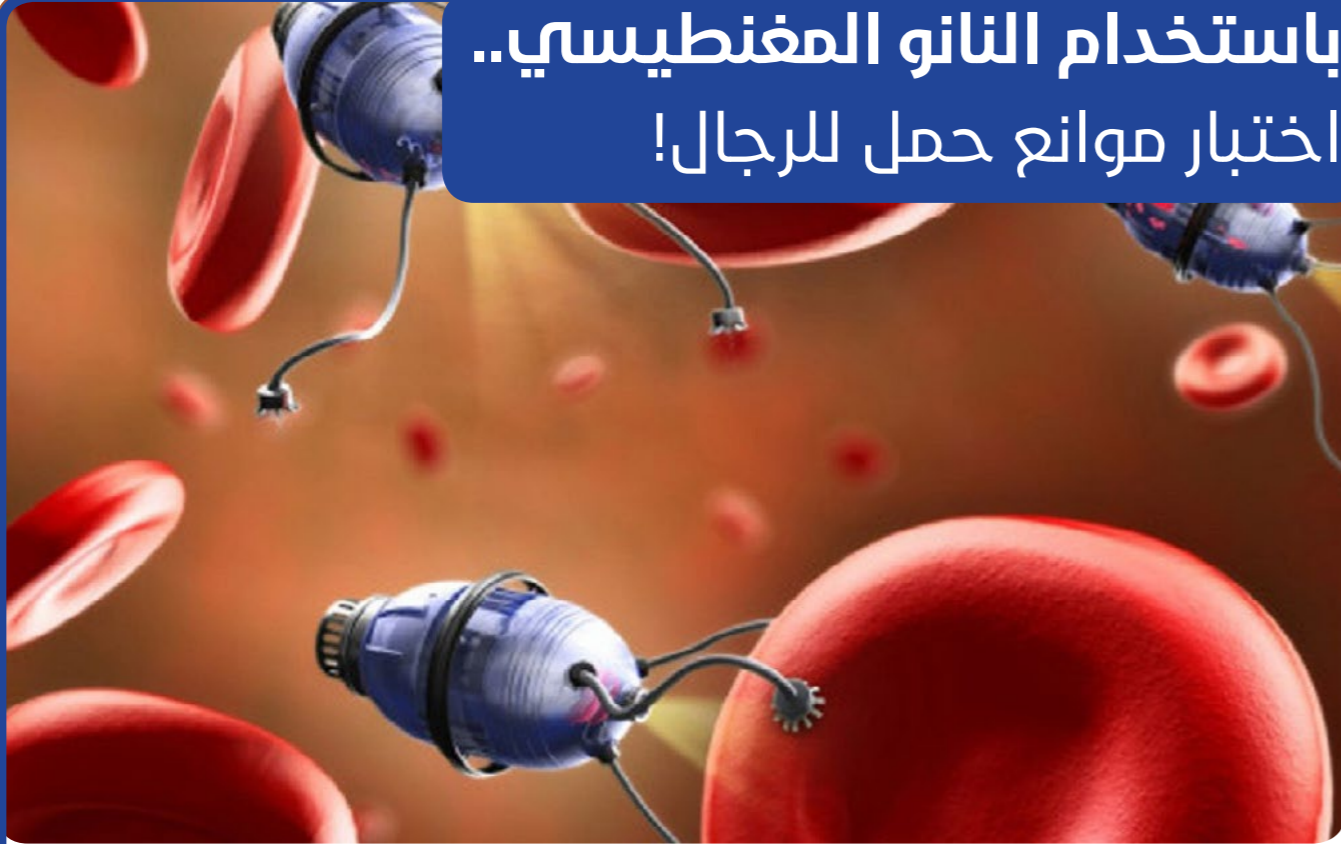
بدأ الفريق، الذي يضم خبراء من براون وجامعة بايلور وجامعة كاليفورنيا في سان دييغو وكوالكوم، العمل على تطوير النظام منذ حوالي 4 سنوات، وأفاد عضو معهد كارني لعلوم الدماغ نورميكو بأن التحدي كان ذا شقين، وتطلب الجزء الأول تقليص الإلكترونيات المعقدة المشاركة في الكشف عن الإشارات العصبية وتضخيمها ونقلها إلى شرائح السليكون العصبية الصغيرة، وقام الفريق في البداية بتصميم ومحاكاة الإلكترونيات على جهاز كمبيوتر، وخضع لعمليات تكرار تصنيع عديدة لتطوير رقائق تشغيلية.

قد تساعد واجهات الدماغ والكمبيوتر، كأجهزة مساعدة ناشئة يوماً ما، الأشخاص الذين يعانون من إصابات الدماغ أو العمود الفقري على الحركة أو التواصل. تعتمد أنظمة BCI على أجهزة استشعار قابلة للزرع تسجل الإشارات الكهربائية في الدماغ وتستخدم هذه الإشارات لتشغيل الأجهزة الخارجية مثل أجهزة الكمبيوتر أو الأطراف الاصطناعية الآلية.

تستخدم معظم أنظمة BCI الحالية مستشعراً أو جهاز استشعار لأخذ عينات تصل إلى بضعة مئات من الخلايا العصبية، لكن علماء الأعصاب مهتمون بالأنظمة القادرة على جمع البيانات من مجموعات أكبر بكثير من خلايا الدماغ. بناء على ذلك، اتخذ فريق من الباحثين خطوة رئيسية نحو مفهوم جديد لنظام BCI المستقبلي - وهو نظام يستخدم شبكة منسقة من المستشعرات العصبية اللاسلكية ذات النطاق الصغير، كل منها بحجم حبة ملح، للتسجيل والتحفيز، نشاط المخ، تقوم المستشعرات التي يطلق عليها اسم «الجبيبات العصبية»، بتسجيل النبضات الكهربائية التي يتم إجراؤها عن طريق إطلاق الخلايا العصبية وإرسال الإشارات لاسلكياً إلى محور مركزي، والذي ينسق ويعالج الإشارات.

وفي الدراسة التي نشرت يوم 12 أغسطس 2021، أظهر فريق البحث استخدام ما يقرب من 50 من هذه الخلايا العصبية المستقلة لتسجيل النشاط العصبي في القوارض. يقول الباحثون إن النتائج هي خطوة

باستخدام النانو المغنطيسي.. اختبار موانع حمل للرجال!



واختبر الباحثون شكلين من جزيئات أكسيد الحديد النانوية، وهما قبالان للتحلل الحيوي ويمكن توجيههما وتسخينهما باستخدام المجالات المغناطيسية كموانع حمل للذكور، وتم طلاء نوع واحد من الجسيمات النانوية بالبولي إيثيلين جلايكول والآخر بحمض الستريك، وعلى الرغم من أنه يمكن تسخين الجسيمات النانوية المغلفة بـ PEG إلى درجات حرارة أعلى، إلا أنه لم يتم التعامل معها بسهولة بواسطة المغناطيسات مثل غيرها.

لذا قام الباحثون بحقن جرعات متكررة من الجسيمات النانوية المغلفة بحمض الستريك في مجرى دم الفئران لمدة يومين، ووجهوا المواد النانوية إلى الخصيتين بالمغناطيس، ثم طبقوا مجالاً مغناطيسياً متناوباً على المنطقة لمدة 15 دقيقة، قامت الجسيمات النانوية بتسخين الخصيتين إلى درجة حرارة 104 فهرنهايت، ما أدى إلى تقلصها ومنع تكوين الحيوانات المنوية قبل الشفاء التدريجي من 30 إلى 60 يوماً بعد العلاج. لم تتمكن الفئران من إنجاب أي صغار بعد 7 أيام من العلاج، لكنها عادت إلى إنجاب حوالي 12 جرواً لكل أنثى حامل في اليوم الستين، لكن الجسيمات النانوية غير سامة للخلايا وتم التخلص منها تدريجياً من الجسم، ما يوفر إمكانات جديدة للذكور.

لدى النساء العديد من الخيارات لوسائل منع الحمل طويلة الأمد والقابلة للعكس، ولكن معظم الخيارات المتاحة للرجال إما أن تستخدم مرة واحدة، مثل الواقي الذكري، أو يصعب عكسها، مثل قطع القناة الدافقة، لكن الآن، وفي خطوة نحو وسيلة منع حمل آمنة وطويلة الأمد وقابلة للانعكاس للذكور، طور الباحثون مواد نانوية مغناطيسية قابلة للتحلل الحيوي قللت من احتمالية إنجاب الفئران لمدة 30 يوماً على الأقل.

ويمكن أن تؤدي درجات الحرارة المرتفعة التي يمكن أن تنتج عن ارتداء سراويل ضيقة أو ملابس داخلية، إلى تقليل عدد الحيوانات المنوية لدى الرجال، وهنا اكتشف بعض الباحثين التسخين الأكثر كثافة للمواد النانوية المحقونة في الخصيتين كشكل من أشكال تحديد النسل الذكوري. ومع ذلك يمكن أن يكون الحقن مؤلماً، ويمكن للحرارة أن تلحق الضرر بالجلد، ومعظم المواد النانوية التي تم اختبارها حتى الآن غير قابلة للتحلل، وبإشراف فريق البحث ويلهو وين وزملاؤه لتطوير نهج حراري مغناطيسي آمن وفعال لمنع الحمل الذكوري لا يحتاج إلى حقنه مباشرة في الخصيتين.



الفئران المعالجة بهذا السيتوكين تفقد الوزن عن طريق التعرق بالدهون

وقال كامباياشي إن نتائج النموذج الحيواني تدعم احتمال أن تكون زيادة إنتاج الزهم عبر الجهاز المناعي استراتيجية لعلاج السمنة لدى البشر، إذ أشارت السابقة إلى أن هذه الخلايا يمكن أن تنظم استقلاب الطاقة، وتوقع الباحثون أن علاج الفئران ذات الوزن الزائد باستخدام TSLP يمكن أن يحفز الاستجابة المناعية، والتي يمكن أن تبطل بعد ذلك بعض الآثار الضارة للسمنة.

وقال كامباياشي «في البداية، لم نعتقد أن TSLP سيكون له أي تأثير على السمنة نفسها، ما أردنا اكتشافه هو ما إذا كان يمكن أن يؤثر على مقاومة الأنسولين، واعتقدنا أن السيتوكين يمكن أن يصحح مرض السكري من النوع الثاني، دون التسبب في فقدان الفئران لأي وزن».

أدى علاج الفئران البدينة بالسيتوكين المعروف باسم TSLP إلى خسارة كبيرة في الدهون في البطن والوزن مقارنة بالضوابط، وفقاً لبحث جديد نُشر في مجلة Science من باحثين في كلية بيرلمان للطب بجامعة بنسلفانيا، وبشكل غير متوقع، لم يتم ربط فقدان الدهون بانخفاض تناول الطعام أو التمثيل الغذائي بشكل أسرع، بدلاً من ذلك، اكتشف الباحثون أن TSLP يحفز جهاز المناعة على إطلاق الدهون من خلال الغدد الدهنية المنتجة للزيوت في الجلد. وقال الأستاذ المشارك في علم الأمراض الباحث الرئيس تاكو كامباياشي «كان هذا اكتشافاً غير متوقع تماماً، لكننا أثبتنا أن فقدان الدهون يمكن تحقيقه عن طريق إفراز السرعات الحرارية من الجلد في شكل دهون غنية بالطاقة، ونعتقد أننا أول مجموعة تظهر طريقة غير هرمونية للحث على هذه العملية، وتسلط الضوء على دور غير متوقع لجهاز المناعة في الجسم».

الفريق الوطني الطبي

يعلن الانتهاء من تطعيم 80% من البالغين من العمر 40 عامًا فما فوق بالجرعة المنشطة



أعلن الفريق الوطني الطبي للتصدي لفيروس كورونا (كوفيد 19) عن الانتهاء من تطعيم ما نسبته 80% من البالغين من العمر 40 عامًا فما فوق بالجرعة المنشطة للذين تنطبق عليهم شروط الجرعة المنشطة.

ونوه رئيس المجلس الأعلى للصحة رئيس الفريق الوطني الطبي للتصدي لفيروس كورونا الفريق طبيب الشيخ محمد بن عبدالله آل خليفة، بالدعم المتواصل من لدن عاهل البلاد صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة، والمتابعة المستمرة من ولي العهد رئيس مجلس الوزراء صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة.

وأكد أنّ ما تحقق من وصول للنسبة المنشودة يؤكد ما يتميز به الجميع من وعي ومسؤولية وطنية تجاه أنفسهم ومحيطهم والمجتمع بما يسهم في تعزيز المناعة وتحقيق الحماية من تداعيات الإصابة بفيروس كورونا وصولاً للتعافي التام منه والقضاء عليه، معرباً عن شكره وتقديره لهذه الفئة على تجاوبهم مع المعنيين في الحملة الوطنية للتطعيم والتزامهم بالمواعيد، والذي تحقق من خلاله هذا النجاح بالوصول للنسبة المنشودة في وقت قياسي.

ونوه بالجهود الكبيرة والمُقدرة لجميع العاملين في الصفوف الأمامية من الكوادر الطبية والتمريضية والجهات المساندة من كل الجهات الحكومية التي تم بذلها طوال مسارات التعامل مع (الجائحة)؛ من أجل حماية الجميع من فيروس كورونا.

وأكد الفريق الوطني الطبي ضرورة استمرار الجميع في تطبيق الإجراءات الاحترازية والتعليمات الصادرة من الجهات المعنية؛ من أجل الحفاظ على ما تحقق من تقدم ومكتسبات في التصدي لجائحة فيروس كورونا، مشيراً إلى أن النتائج التي تحققت تتطلب تحمل المسؤولية الوطنية والمجتمعية للمحافظة عليها بما يضمن صحة وسلامة الجميع ويدعم الجهود الوطنية المبذولة في هذا الجانب.

د. مناف القحطاني: لنكن مبدعين في إدخال التعديلات على حياتنا

نشر استشاري الأمراض المعدية بالمستشفى العسكري عضو الفريق الوطني للتصدي لفيروس كورونا (كوفيد 19) المقدم الطبيب مناف القحطاني عبر حسابه الخاص في «تويتر» أنه «في علم التأهب للأوبئة والأمراض المعدية نجد أن هناك 5 أمور عامة للتأقلم الأمن مع أي جائحة متوقعة لتحقيق التوازن المطلوب بين الحياة ما قبل كورونا وما بعدها».

ومن هذه الطرق ذكر القحطاني أهمية التطعيمات، فهي تقلل من شدة الأعراض والأمراض والوفيات، وارتداء الكمامات في الأماكن المغلقة والمكتظة أو عند وجود أعراض شبيهة بنزلات البرد العادية، والتهوية إذ إننا بحاجة إلى التركيز على تحسين التهوية في البيت، العمل والمدارس ويمكن أن يكون هذا أمرًا بسيطًا بمجرد فتح النوافذ، كما أن فتح نافذة واحدة أو اثنتين فقط قد يحدث فرقًا كبيرًا. والتركيز على استخدام الفحوصات السريعة في البيت، العمل، والمدارس للكشف عن الحالات الإيجابية المعدية بأسرع وقت وأقل التكاليف للحد من الانتشار والإصابات، وإعادة تقييم المخاطر وتغيير البروتوكولات الطبية لتقييم الوضع الصحي ووضع خطط استباقية على حسب المعطيات من دون إخلال التوازن بين الصحة العامة والحياة الاقتصادية والاجتماعية.

وأكد القحطاني «لنكن مبدعين في إدخال تعديلات على حياتنا بدلاً من منع كل شيء أو السماح بكل شيء لتحقيق التوازن بين الصحة العامة والحياة الاقتصادية والاجتماعية ما بعد كورونا».



وزيرة الصحة

«وسام الأمير سلمان بن حمد للاستحقاق الطبي» تأكيداً لتقدير جلالة الملك للجهود الوطنية للتصدي لفيروس كورونا

أشادت وزيرة الصحة فائقة الصالح بالأمر الملكي السامي لعاهل البلاد صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة باستحداث "وسام الأمير سلمان بن حمد للاستحقاق الطبي"، مؤكدةً أن تقدير جلالة الملك للجهود الكبيرة للأطباء والممرضين والطواقم الطبية يمثل امتداداً للرعاية الكريمة والدعم السامي من جلالته الملك للجهود المتواصلة لجميع الكوادر الوطنية بالصفوف الأمامية والجهات المساندة لها التي تميزت بالمثابرة ضمن الجهود الوطنية الجامعة في التصدي لجائحة فيروس كورونا.

وأعربت الصالح عن شكرها وتقديرها للمتابعة الدؤوبة لولي العهد رئيس مجلس الوزراء صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة، وقيادته الجهود الوطنية للتصدي للفيروس كانت ركيزة المضي بثبات في تنفيذ الخطط التي وضعت لمختلف مسارات التعامل مع فيروس كورونا (كوفيد 19) والحد من تداعياته.

جاء ذلك بعد موافقة مجلس الوزراء برئاسة صاحب السمو الملكي ولي العهد رئيس مجلس الوزراء على استكمال الإجراءات القانونية لتعديل المرسوم بقانون رقم (19) لسنة 1976 في شأن الأوسمة باستحداث وسام الأمير سلمان بن حمد للاستحقاق الطبي. وأوضحت الصالح أن الموافقة تعكس اهتمام وتقدير الحكومة لما تزرخر به المملكة من كفاءات وخبرات طبية متخصصة في القطاع الصحي، وتقدير جهودهم في هذا القطاع المهم والحيوي وما يقومون به من جهود متميزة لتقديم خدمة صحية حديثة ومتطورة تعزز من صحة المواطن.

وأكدت الوزيرة أن جهود الكوادر الطبية ستستمر بروح مفعمة بحب التحدي والأمل مهما بلغت التحديات، لتجاوز الظروف الصحية الراهنة بعزيمة وثبات من خلال مواصلة الالتزام بالإجراءات الاحترازية وصولاً لتحقيق الأهداف المنشودة حفاظاً على صحة وسلامة الجميع.

مجلس الوزراء يعتمد نتائج تقييم 23 مؤسسة صحية

الجاهمة: برنامج الاعتماد الوطني يعزز منظومة الرقابة على المؤسسات الصحية

رفعت الهيئة الوطنية لتنظيم المهن والخدمات الصحية تقريرها الثاني عن نتائج تطبيق الاعتماد الوطني للمؤسسات الصحية، إذ اعتمد مجلس الوزراء نتائج تقييم 23 مؤسسة صحية تشمل 17 مؤسسة صحية جديدة، بالإضافة إلى إعادة تقييم 3 مستشفيات ومركزين صحيين في المرحلة الثانية من التقييم وذلك عن العامين 2019 و2021.

وبينت الرئيس التنفيذي للهيئة الوطنية لتنظيم المهن والخدمات الصحية مريم الجاهمة أن تقرير لنتائج التقرير الثاني لاعتماد المؤسسات الصحية كشف عن حصول 3 مراكز طبية على أعلى فئة من الاعتماد (الفئة الماسية) بتحقيق أكثر من 95% من المعايير، بينما حصلت 4 مراكز طبية على الفئة البلاتينية من الاعتماد بنسبة 90% إلى 94% من المعايير، كما حصلت 10 مراكز طبية على الفئة الذهبية من الاعتماد بنسبة 80% إلى 89% من المعايير المطلوبة، وحصل مركزان طبيان على الفئة الفضية من الاعتماد بنسبة 70% إلى 79% من المعايير.

وقالت: إن نتائج التقييم للمراكز الطبية أسفرت عن تحقيق 19 مركزاً من المراكز الخاضعة للتقييم استيفاءً كاملاً في 78% من المعايير، بينما تم استيفاء 17% من المعايير استيفاءً جزئياً، ولم يتم استيفاء 4% من المعايير المطلوبة.

وأظهر تحليل المعايير الأساسية أن المعايير غير المستوفاة التي شكّلت نسبة 4% تمثلت في معايير الطاقم الطبي، حيث إن 57% من المعايير لم تتحقق بشكل مُرضٍ، تليها الجودة وسلامة المرضى بنسبة 42% وإدارة المرافق والسلامة بنسبة 32%.

وبين التقييم أن المعايير المستوفاة جزئياً كانت في الجودة وسلامة المرضى بنسبة 28%، والحوكمة 19%، ومكافحة العدوى 19%، وإدارة المرافق والسلامة بنسبة 18%.

وعما يتعلّق بنتائج تقييم المستشفيات كشفت عن أنّه تم في المرحلة الثانية اعتماد مستشفى واحد وإعادة تقييم 3 مستشفيات، وحقق مستشفيان أعلى فئة من الاعتماد (الفئة الماسية) بتحقيق أكثر من 95% من المعايير، بينما حصل مستشفيان على الفئة الذهبية من الاعتماد بنسبة 80% إلى 89% من المعايير.

وأكدت الرئيس التنفيذي للهيئة الوطنية لتنظيم المهن والخدمات الصحية أنّ نتائج تحليل التقييم أظهرت استيفاءً كاملاً لـ 86% من المعايير في 4 مستشفيات، و12% من المعايير استوفيت جزئياً بينما 1% فقط من المعايير لم تستوف في المستشفيات الأربعة.

كما أظهر تحليل المعايير الأساسية أن حالات عدم الامتثال في المستشفيات كانت في معايير الطاقم الطبي، إذ إن 3% من المعايير لم يتم الوفاء بها، يليه الطاقم الطبي 1% وتوفير الرعاية 1%، الموارد البشرية والحوكمة 1%، فيما كشفت نتائج تحليل التقييم عن أنّ أعلى عدد بالامتثال الجزئي للمعايير كان في إدارة المرافق والسلامة بنسبة 30%، تليها الجودة وسلامة المرضى بنسبة 18%، والتمريض بنسبة 17% و16% في الحوكمة.



رئيس المجلس الأعلى للصحة ووزيرة الصحة يتفقدان مشروعاً مركزاً المحرق للرعاية الصحية الخاصة ومركز التصلب اللويحي



مركز التصلب اللويحي في مجمع المحرق الطبي

قام رئيس المجلس الأعلى للصحة ووزيرة الصحة الفريق طبيب الشيخ محمد بن عبدالله آل خليفة، وبمعية وزيرة الصحة فائقة الصالح، بزيارة تفقدية للمجمع الطبي في محافظة المحرق؛ للاطلاع على سير الأعمال في كل من مشروع مركز المحرق للرعاية الصحية الخاصة، ومركز التصلب اللويحي، في إطار حرص الحكومة لتلبية احتياجات المواطنين وللارتقاء بالخدمات الصحية في مملكة البحرين.

وأكد رئيس المجلس الأعلى للصحة أن القطاع الصحي في مملكة البحرين وبتوجيهات كريمة ودعم لا محدود من القيادة يشهد تطوراً كبيراً متمثلاً في توفير الرعاية الصحية الشاملة ورفع مستوى الوعي الصحي وتعزيز العدالة في توزيع الخدمات الصحية، كما

أننا مستمرين في تنفيذ مشروعات معنية بتوفير المرافق الصحية والكوادر الصحية المتخصصة لاستيعاب الاحتياجات في هذا القطاع.

وفي بداية الزيارة اطلع رئيس المجلس الأعلى للصحة ووزيرة الصحة على تطورات العمل في مشروع مركز المحرق للرعاية الصحية الخاصة، وتم تقديم عرض مفصل عن المشروع ومراحل التنفيذ، والذي يهدف إلى إنشاء مركز متخصص للرعاية وإعادة التأهيل بطاقة استيعابية 106 أسرة مزودة بجميع الخدمات الطبية والإدارية المساندة لتقديم الرعاية للمصابين بأمراض تتطلب حالتهم البقاء لفترات طويلة في المستشفى مثل حالات «الشلل الدماغي، الإعاقة...»، ويحتوي المركز على أجنحة وغرف لرعاية مرضى الشلل الدماغي، وأجنحة وغرف لرعاية مرضى الأمراض المختلفة، ووحدة عزل للمرضى ذوي الأمراض المعدية، ومختبر للتحاليل وصيدلية وغرف أشعة، ووحدة إعادة تأهيل المرضى تحتوي على علاج طبيعي وعلاج مائي، وقسم للخدمات الإدارية المساندة، إضافة لعدد من العيادات التخصصية وخدمات مركزية للمجمع الطبي.

كما تم الاطلاع على مراحل العمل في مشروع مركز التصلب اللويحي وهو أول مركز لمرض التصلب اللويحي في منطقة الخليج متخصص ومستقل بذاته، يهدف لتقديم العلاج لمصابي هذا المرض، وهو مرض مناعي مزمن يؤثر على الجهاز العصبي المركزي (الدماغ، الحبل الشوكي، والأعصاب البصرية)، إذ إن إنشاء مركز متخصص لمرض التصلب المتعدد يمثل خطوة متقدمة في مملكة البحرين ومنطقة الخليج العربي.

ويضم المركز 7 عيادات خارجية، قسم التشخيص بالرنين المغناطيسي، قسم العلاج الطبيعي، قسم العلاج بالتمارين اليدوية، غرف علاج خاصة وعامة، مختبراً وصيدلية، مركز البحوث العلمية، قاعة للمحاضرات، المستودعات الطبية، مبنى الخدمات ومكاتب إدارية ومواقف للسيارات.

وحضر الزيارة كل من الرئيس التنفيذي للمستشفيات الحكومية أحمد الأنصاري والرئيس التنفيذي لمراكز الرعاية الصحية الأولية جلييلة السيد، وعدد من القائمين على المشروعين.



اعتماد لقاحي سينوفارم وسينوفاك في المملكة العربية السعودية

وافقت المملكة العربية السعودية على اعتماد لقاح سينوفارم، ولقاح سينوفاك، وبالتالي أصبح لدى السعودية 6 لقاحات معتمدة، وهي: أسترازينيكا، وفايزر، وموديرنا، وجونسون آند جونسون، إضافة إلى اللقاحين الجديدين.

لذا أصبح بإمكان الأشخاص الذين تلقوا جرعتي لقاح سينوفارم أو سينوفاك السفر إلى السعودية، بشرط أن يتلقوا جرعة معززة من أحد اللقاحات الأربعة الأخرى. ووفقاً للتوصيات المعمول بها في البلاد، يمكن تناول الجرعة الثانية من هذه اللقاحات بعد 3 أسابيع من الجرعة الأولى.

أفضل 10 أغذية لتحسين صحة الرئتين



الرئتان هما عبارة عن مصنع أكسجين دقيق وحساس للغاية للعوامل الخارجية، حتى أن فقاعات الصابون وبقع الغبار يمكن أن تتلف آلاف الخلايا فيهما. ولكن على عكس الأعضاء الداخلية الأخرى في جسم الإنسان، فإن الرئتين تعدان من الأعضاء القليلة التي تتفاعل مع البيئة، ولذلك، فإنهما تتعرضان للعديد من مسببات الأمراض والملوثات ومسببات الحساسية يوميًا. ولكن، بحسب ما جاء في تقرير استشاري طب الشيخوخة نيكيليش أناند، الذي نشره موقع Only My Health، فإنه من الممكن الحفاظ على صحة الرئتين وتحسين أدائهما من خلال بضع تعديلات بسيطة على النظام الغذائي، كما يلي:

- | | |
|-----------------|---------------------|
| 1- الطماطم | 6- البروكلي |
| 2- الشاي الأخضر | 7- الزنجبيل |
| 3- الجوز | 8- الحبوب الكاملة |
| 4- المشمش | 9- الخضروات الورقية |
| 5- الثوم | 10- الحمضيات |

اعتماد طريقة جديدة في علاج السرطان لأول مرة في دبي

قام فريق طبي في أحد مستشفيات دبي باعتماد علاج كيميائي جديد للسرطان، ويسمى العلاج الكيميائي المضغوط داخل الصفاق (بالإنجليزية: Pressurised Intraperitoneal Aerosolized Chemotherapy).

وتم إجراء هذا العلاج لأول مرة في مستشفى ميديكلينيك باركفيو في دبي، بالإمارات العربية المتحدة.

يعتمد هذا العلاج الكيميائي للسرطان على مبدأ إيصال الدواء للجسم على شكل رذاذ ومن دون الحاجة للتوغل في البطن أو المعدة بشكل كبير، لعلاج السرطانات المتقدمة في المعدة والقولون والمبيض. ويتم ذلك عن طريق القيام بعملية التنظير للبطن والاستفادة من الضغط الكبير داخل البطن، الذي يساعد في تحقيق تركيز عال من العلاج الكيميائي للسرطان دون الآثار الجانبية للعلاج الكيميائي الشامل الاعتيادي، أو أضرار الكيماوي لعلاج السرطان.

وقام أطباء بالتعاون لإجراء هذا العلاج، إذ تمت المشاركة بين د. ذاكر محمد، والبروفيسور أمير نزار، واستشاري الأورام د. شاهينة داود، بينما جاءت جراح الأورام من معهد مونبلييه الإقليمي للسرطان د. أوليفيا صغاربورا في فرنسا، إلى دبي للمشاركة والمساعدة في تنفيذ هذا العلاج للمرة الأولى في الإمارات العربية المتحدة.

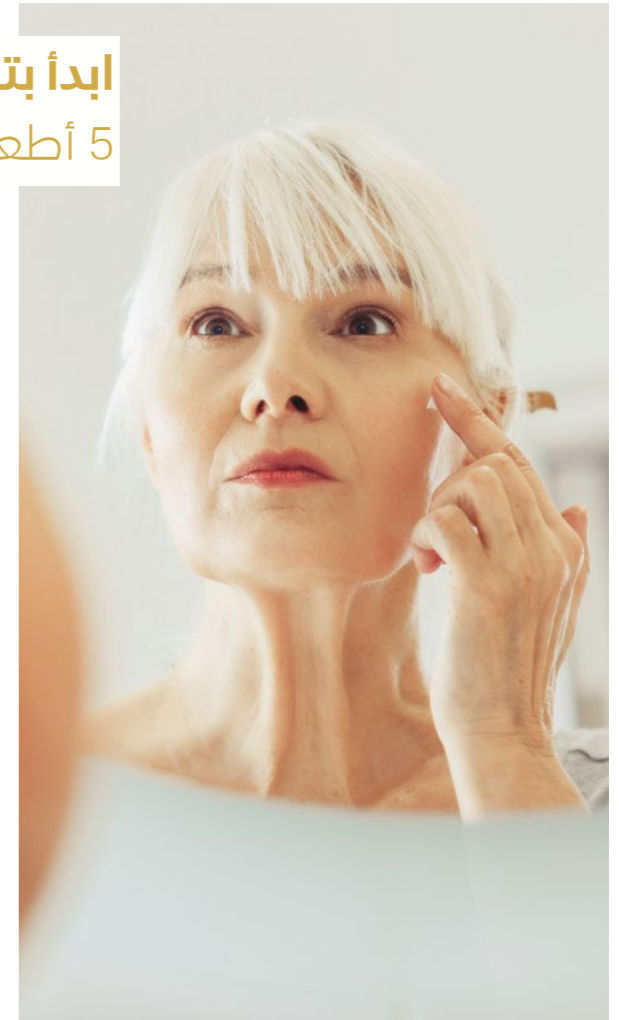
ابدأ بتناولها من اليوم... 5 أطعمة تؤخر علامات الشيخوخة

يطمح الكثيرون في الحصول على بشرة خالية من التجاعيد وذات إشراق ونضارة شبابية. وبحسب ما نشره موقع «أونلي مع هيلث» Only My Health، فإن هناك طريقة بسيطة لكنها فعالة لمواجهة جميع أضرار الجذور الحرة في خلايا جسم الإنسان من خلال تناول طعام صحي غني بالعناصر الغذائية للفوز بمظهر شبابي وللمساعدة على التخلص من جميع علامات الشيخوخة المبكرة.

يقول سارو سينغ، طبيب جراح، إن الطبيعة تزود الإنسان بمواد غذائية وفيرة على شكل فواكه وخضروات ملونة غنية بالفيتامينات والعناصر الغذائية والطاقة التي يحتاج إليها بشكل يومي، ومن ثم فإن تناول نظام غذائي صحي ومتوازن يساعد على عيش حياة خالية من الأمراض ويمكن أن يساهم في الواقع على فقدان الدهون والحفاظ على وزن صحي، بما يحافظ على شباب العقل وبالتالي ينعكس على باقي أعضاء الجسم بما فيها البشرة.

وحدد تقرير الموقع 5 مواد غذائية مضادة للشيخوخة يمكن أن تساهم بفاعلية في التخلص من جميع علامات الشيخوخة المبكرة، كما يلي:

- 1- زيت الزيتون
- 2- الشاي الأخضر
- 3- الرمان
- 4- البطاطا الحلوة
- 5- العسل



خبراء يوصون بالفحص الدوري للسكري ابتداء من سن 35 عاما

أعلنت اللجنة المستقلة المعنية بالخدمات الوقائية في الولايات المتحدة أنه يجب إجراء الفحص الأولي للكشف عن الإصابة بالسكري النوع الثاني للأشخاص الذين يعانون من السمنة أو زيادة الوزن.

وتم تغيير التوصية السابقة إذ كانت الأعمار تتراوح بين 40 و70 عاما، لتصبح للأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 35 و70 عاما، والذين يعانون من السمنة أو زيادة الوزن.

واقترح الخبراء في هذه التوصية ضرورة إحالة الأشخاص الذين يعانون من مقدمات السكري إلى الرعاية الطبية؛ لمنع إصابتهم بالسكري النوع الثاني؛ لأن مرض السكري سابع سبب للوفاة، ويؤدي إلى مضاعفات صحية أكثر خطورة، مثل أمراض القلب، والسكتة الدماغية.

وقالت ماري ماري فوبوكليس كيليس، اختصاصية الغدد الصماء في كليفلاند كلينك إن الفحص المبكر يقلل عدد المصابين بالسكري النوع الثاني، ما سيعطي نتائج صحية أفضل، ويقلل خطر المضاعفات.

يذكر أنه يتم تشخيص مقدمات السكري، ومرض السكري باستخدام اختبارات الدم، مثل قياس مستوى السكر الصائم، وفحص تحمل الجلوكوز، وفحص السكر التراكمي.



أكثر من 700 مليون شخص يعانون من فرط ضغط الدم دون تلقي العلاج

نشرت منظمة الصحة العالمية بيانها بشأن "المبادئ التوجيهية لمنظمة الصحة العالمية بشأن العلاج الدوائي لفرط ضغط الدم لدى البالغين"، متضمنة توصيات جديدة لمساعدة البلدان على تحسين التدبير العلاجي لحالات فرط ضغط الدم.

وذكرت المنظمة أنه ازداد عدد البالغين المصابين بفرط ضغط الدم (ارتفاع ضغط الدم)، ممن تتراوح أعمارهم بين 30 و79 عامًا، من 650 مليون شخص إلى 1.28 مليار شخص في الأعوام الثلاثين الأخيرة، وفقًا لأول تحليل عالمي شامل للاتجاهات السائدة في معدلات انتشار فرط ضغط الدم والكشف عنه وعلاجه والسيطرة عليه، وهو تحليل قادته كلية إمبريال في لندن ومنظمة الصحة العالمية (المنظمة)، ولوحظ أن حوالي نصف هؤلاء الأشخاص لم يكن لديهم أي علم بإصابتهم بفرط ضغط الدم.

وقالت د. تسكين خان، التي تعمل لدى إدارة مكافحة الأمراض غير السارية التابعة للمنظمة وترأس عملية إعداد المبادئ التوجيهية، إن "المبادئ التوجيهية العالمية الجديدة بشأن علاج فرط ضغط الدم، وهي الأولى من نوعها منذ 20 عامًا، تقدم أحدث الإرشادات القائمة على الأدلة عن الأدوية المستخدمة لعلاج فرط ضغط الدم لدى البالغين".

وتتطرق التوصيات إلى مستوى ضغط الدم الذي يستدعي بدء العلاج بالأدوية ونوع الدواء أو مزيج الأدوية اللازم استخدامه، ومستوى ضغط الدم المستهدف، ووتيرة فحوص المتابعة لقياس ضغط الدم. إضافة إلى ذلك، تتيح المبادئ التوجيهية القاعدة التي يمكن أن ينطلق منها الأطباء والعاملون الصحيون الآخرون للمساهمة في تحسين الكشف عن حالات فرط ضغط الدم وتدبيرها علاجياً.

وأضافت مديرة إدارة مكافحة الأمراض غير السارية د. بنتي ميكلسين "لا مجال للمبالغة في تأكيد أهمية تحسين التدبير العلاجي لحالات فرط ضغط الدم. ومن خلال اتباع التوصيات الواردة في هذه المبادئ التوجيهية وزيادة وتحسين فرص الحصول على أدوية ضغط الدم، وتحديد الأمراض المصاحبة، مثل السكري وأمراض القلب السابقة، وعلاجها، والترويج للنظم الغذائية الصحية والنشاط البدني المنتظم، والتشدد في مكافحة منتجات التبغ، سيكون بمقدور البلدان إنقاذ الأرواح وخفض نفقات الصحة العامة".

كوفيد طويل المدى...

«الصحة العالمية» تحدد الأعراض الثلاثة الأبرز

صرحت رئيس الفريق الطبي المكلف بالتوصل إلى علاج لكوفيد ورئيس شعبة الرعاية الصحية بمنظمة الصحة العالمية جانيت دياز، بأن المتعافين من حالات «كوفيد 19» الذين ما زالوا يعانون من بعض الأعراض، ربما يكون لديهم ما يعرف بحالة "ما بعد كوفيد"، أو ما يشار إليه أيضا باسم "كوفيد طويل المدى".

وفي الحلقة رقم 47 من برنامج "العلوم في خمس"، الذي تبثه منظمة الصحة العالمية على حساباتها بمواقع التواصل الاجتماعي، وتقدمه فيسميتا جوبتا سميث، تناولت دياز الأعراض التي يجب أن يتم الانتباه إليها والتي يمكن أن تشير إلى أن الشخص مريض بهذه الحالة.

وقالت إن بعض الأعراض الأكثر شيوعاً لحالة "ما بعد كوفيد 19"، تشمل ضيق التنفس والخلل الإدراكي، والذي يطلق عليه مصطلح "ضبابية الدماغ" والشعور بالإعياء والتعب.

وأوضحت دياز أن الأعراض الثلاثة هي الأكثر شيوعاً، من بين أكثر من 200 عرض تم الإبلاغ عنها بالفعل ويعاني منها المتعافون من حالات الإصابة بعدوى فيروس سارس - كوف 2، مشيرة إلى أن القائمة طويلة للغاية، لذا فإن الأعراض الأخرى التي يمكن أن يعاني منها المرضى أو الأشخاص المتعافون يمكن أن تشمل ألم الصدر وصعوبة الكلام وما يمكن أن يوصف بالتوتر أو الاكتئاب وآلام العضلات والحمى وفقدان حاسة الشم و/أو التذوق.

وأضافت دياز أنه لم يتم التوصل إلى معلومات محددة عن المدة التي يمكن أن تستغرقها هذه الحالة، إذ يمكن أن تستمر ما بين 3 و6 أشهر وربما تصل إلى 9 أشهر. لكن ما يزال هناك مزيد من الدراسات التي يجب إجراؤها لمتابعة المرضى الذين أصيبوا بحالة "ما بعد كوفيد 19" أو "كوفيد طويل المدى"، لتحديد بداية معاناتهم من الأعراض والمدة التي سبقت زوالها بشكل نهائي.

ونصحت دياز أي مريض أو شخص يصاب بحالة "ما بعد كوفيد 19" أن يذهب لطلب الرعاية الطبية، إذ يجب أن تكون مسارات الرعاية متعددة التخصصات بطبيعتها، ما يعني أنها يمكن أن تشمل الكشف الطبي بمعرفة ممارس عام أو أطباء اختصاصيين في أمراض الصدر أو في إعادة التأهيل إلى جانب العاملين في مجال الرعاية الاجتماعية واختصاصيي الصحة النفسانية. ولكن لا يوجد علاج دوائي محدد لهذه الحالات حتى الآن؛ لأنه لم يتم بعد فهم السبب في حدوث حالات "ما بعد كوفيد"، أو آلية تطور المرض، ومن المأمول أن يتم التوصل إلى علاج محدد في المستقبل.



عدم الإنصاف في مجال اللقاحات يقوض الانتعاش الاقتصادي العالمي

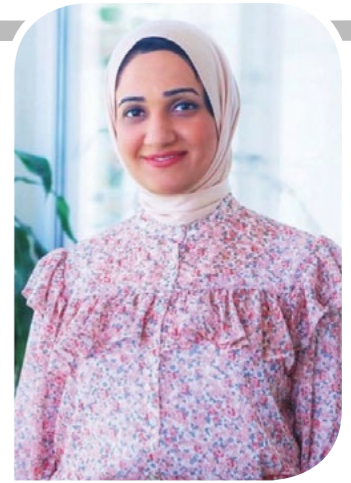
وفقاً لبيانات جديدة أصدرها برنامج الأمم المتحدة الإنمائي ومنظمة الصحة العالمية وجامعة أكسفورد، سوف يترتب على عدم الإنصاف في مجال لقاحات كوفيد 19 تأثير دائم وعميق على الانتعاش الاجتماعي والاقتصادي في البلدان منخفضة ومتوسطة الدخل ما لم تُتخذ إجراءات عاجلة لزيادة العرض ويُكفل الإنصاف في حصول كل بلد على اللقاح بأساليب منها تقاسم الجرعات.

وكان من الممكن أن يسفر تسريع التوسع في التصنيع وتقاسم العدد الكافي من جرعات اللقاحات مع البلدان المنخفضة الدخل عن إضافة 38 مليار دولار إلى توقعات ناتجها المحلي الإجمالي للعام 2021 لو كانت حققت معدلات تطعيم مماثلة لمعدلات التطعيم في البلدان مرتفعة الدخل. وفي الوقت الذي دفعت فيه البلدان الغنية تريليونات الدولارات من الحوافز لدعم الاقتصادات المتعثرة، حان الوقت الآن لضمان تقاسم جرعات اللقاح بسرعة، وإزالة جميع الحواجز التي تحول دون زيادة تصنيع اللقاحات، وتأمين الدعم التمويلي حتى تُوزع اللقاحات بشكل منصف ويتسنى حدوث انتعاش اقتصادي عالمي حقيقي.

وقال مدير برنامج الأمم المتحدة الإنمائي أكيم شتاينر "في بعض البلدان منخفضة ومتوسطة الدخل، جرى تطعيم أقل من نسبة 1% من السكان، وهذا يسهم في وجود مسارين للتعافي من جائحة كوفيد 19. لقد أن الأوان لاتخاذ إجراءات جماعية سريعة، ولسوف توفر أدوات المتابعة الجديدة للإنصاف في مجال لقاحات كوفيد 19 للحكومات وواضعي السياسات والمنظمات الدولية أفكاراً فريدة لتسريع تسليم اللقاحات على الصعيد العالمي والتخفيف مما للجائحة من آثار اجتماعية اقتصادية مدمرة".

وقال المدير العام لمنظمة الصحة العالمية تيدروس أدهانوم غيبريسوس "إن عدم الإنصاف في مجال اللقاحات هو أكبر عقبة في العالم أمام إنهاء هذه الجائحة والتعافي من فيروس كوفيد 19. ومن مصلحة جميع البلدان، اقتصادياً ووبائياً وأخلاقياً، استخدام أحدث البيانات المتاحة لإتاحة اللقاحات المنقذة للحياة للجميع".

وقال الأستاذ المساعد للسياسة العامة العالمية في كلية بلاتفاتنيك للإدارة الحكومية بجامعة أكسفورد توماس هيل "إن سد الفجوة في مجال اللقاحات مطلوب لكي نضع هذه الجائحة خلفنا. ويمكن لأدوات المتابعة أن تساعد في توسيع نطاق تسليم اللقاحات وتسريعه على الصعيد العالمي من خلال توفير معلومات دقيقة وحديثة ليس فقط عن عدد اللقاحات التي أعطيت، ولكن أيضاً عن السياسات والآليات التي نحصل من خلالها عليها".



الشيف أريج المعتوق

شاي مثلج بالليمون



المقادير:

- ماء فاتر - كوبان
- 4 أكواب ماء بارد
- ثلاثة أرباع كوب عصير ليمون، حوالي 3 قطع ليمون أصفر
- كوب سكر قصب غير مكرر أو سكر جوز الهند
- 8 أكياس شاي أسود

الطريقة:

- يسخن الماء الفاتر مع السكر حتى يغلي ويذوب السكر، ثم يرفع من على النار.
- تضاف أكياس الشاي وتغطى لمدة 15 دقيقة.
- تزال أكياس الشاي ويصب الخليط في إبريق ثم يضاف الماء البارد وعصير الليمون ويبرد في الثلاجة وبعدها يتم تقديمه.

Areej
Happiness in Wellness

يعد الليمون من المواد الغذائية الغنية بالفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة، وقد تم استخدامه لفوائد طبية وتجميلية لقرون عدة. وبالتزامن مع ارتفاع درجات الحرارة فإن شرب شاي الليمون يعد بمثابة طريقة منعشة للحصول على العيد من الفيتامينات المهمة، فهو يساعد على ترطيب الجسم في الفصل الحار.

كراكرز الكينوا والزعتر



Areej
Happiness in Wellness

المكونات:

- 200 غ طحين قمح كامل (حوالي كوب).
- 100 غ كينوا مطبوخة (حوالي نصف كوب).
- 150 مل ماء (حوالي نصف كوب).
- 50 مل زيت زيتون (حوالي ربع كوب).
- ملعقة طعام زعتر.
- نص ملعقة شاي روزماري
- بابريكا
- نصف ملعقة شاي - ملح
- نصف ملعقة شاي - ثوم
- ثلث كوب جبن مبشور أي نوع ويمكن الاستغناء عنه بزيادة نسبة الملح

الطريقة:

- تعجن جميع المكونات مع بعض باستخدام اليد أو العجانة حتى نحصل على عجينة متماسكة.
- قد تحتاج العجينة إلى ماء إضافي ويعتمد ذلك على نوع الطحين.
- يمكن إضافة طحين زيادة في حال كانت العجينة غير متماسكة.
- يرش سطح العمل بقليل من الطحين وتفرد العجينة حتى الوصول إلى سمك مناسب (حوالي 1 سم) تقطع بالشكل المرغوب وتكرر العملية حتى الانتهاء من الكمية.
- تسخن القلدية الهوائية / الفرن على خيار الكيك حرارة 180 لمدة 10 دقائق.
- يوضع الكراكرز في الصواني ويخبز لمدة 20 - 25 دقيقة أو حتى يحمر.
- يترك على الشبك خارج الفرن حتى يبرد تماما ثم يقدم أو ينقل إلى وعاء محكم الإغلاق.
- يمكن الاحتفاظ به لمدة شهر خارج الثلاجة.

خدمات مركز ايغا الطبي:

عيادة النساء، أمراض العقم وأطفال الأنابيب
الدكتورة سميرة مدن

عيادة أمراض النساء والولادة وجراحات المناظير
الدكتورة سينا المنصوري

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

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

أخصائية أمراض النساء والولادة
الدكتورة فايزة الطواش

عيادة الأسنان
الدكتورة بيان مدن

عيادة الأطفال
الدكتورة سعاد الشعلة

عيادة الطب العام

عيادة التغذية العلاجية



1 الليمون مفيد للرجيم
هذا خطأ كبير يقع فيه البعض، إذ إن تناول الليمون قد يؤدي إلى زيادة حموضة المعدة ويساعد على حدوث القرحة أو تقرحات أو هيجان في الغشاء المخاطي للمعدة.



2 البيض الأسمر مفيد أكثر من البيض الأبيض
لا يؤثر الفارق في لون البيض في نوعيته ومذاقه ومكوناته الغذائية أو مواصفاته. الفارق الوحيد في الدجاجة التي تبيض هذا البيض أو ذلك وفي لونها. أما المذاق فلا يختلف أبداً.



3 تجنب النشويات لخفض وزنك
تدعو العديد من الحميات المتبعة إلى خفض كمية النشويات في الغذاء كونها تساهم في زيادة إفرازات الأنسولين ما يؤدي إلى زيادة الوزن. لذلك، يساعد خفض كمية النشويات في النظام الغذائي في خفض الوزن. ولكن يلاحظ عادة أن معظم الحميات القليلة النشويات لا تؤمن حاجة الجسم اليومية من النشويات فيبدأ الجسم بحرق النشويات المخزنة فيه لتأمين الطاقة وعندها يبدأ بتصريف الماء ما يجعلك تعتقد في الفترة الأولى لدى رؤية عدد الكيلوغرامات التي تخسرها بسرعة في الفترة الأولى أن حميتك تنجح لأنها مبنية على أساس خفض النشويات فيما يكون انخفاض الوزن ناتجاً عن خسارة الماء نتيجة حرق الغليكوجين لتأمين الطاقة. لذلك، يكفي تخفيف كمية الوحدات الحرارية في الحمية لخفض الوزن سواء كان النظام الغذائي قليل النشويات أم لا..

4 قد تبقى العلكة 7 سنوات في المعدة إن تم ابتلاعها
على الرغم من كونها عسيرة الهضم، إلا أن حمض المعدة كفيل بإذابة المواد عسيرة الهضم مثل مكونات العلكة. لكن ذلك لا يعني أن ابتلاع العلكة أمر عادي أو لا بأس به، فالعلكة تبقى في المعدة فترة أطول نسبياً مقارنة بباقي الطعام حتى يتم هضمها وإذابتها.



5 لا توجد ساعات نوم محددة لراحة الجسم
توجد فروق فردية وكل جسم يحتاج وقتاً من النوم يختلف عن الآخر، فبعد أن تم تحديد 8 ساعات للنوم الصحي وراحة الجسم، يقوم العلماء بتصحيح هذه المعلومة ليؤكدوا أنه يوجد جسم يستطيع أن يتعافى من إرهاق ومشاق اليوم من خلال النوم 6 ساعات فقط وجسم آخر يحتاج إلى المزيد، فلا تضع مزيداً من الوقت في التفكير بالنوم عدد ساعات محدد لأن ذلك التفكير قد يسبب لك الأرق.

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

