

في  
البلاد

# مكشفا

«بو وجهه»...  
مفاجأة غير سارة



**د. آيات أبوحسان:**

بعد سن 25 يقل إنتاج الكولاجين  
بمعدل 1% سنوياً



**د. أمل السمك**

اعتنوا بتركيبات  
الأسنان قبل فقدانها



**د. أحمد قيراط**

السمنة سبب في الإصابة  
بأكثر من 40 مرضاً

أسرار تقف وراء كوابيس أطفالنا ليلاً... فما هذه الأسرار؟



## العالم يترقب عودة الحياة الطبيعية

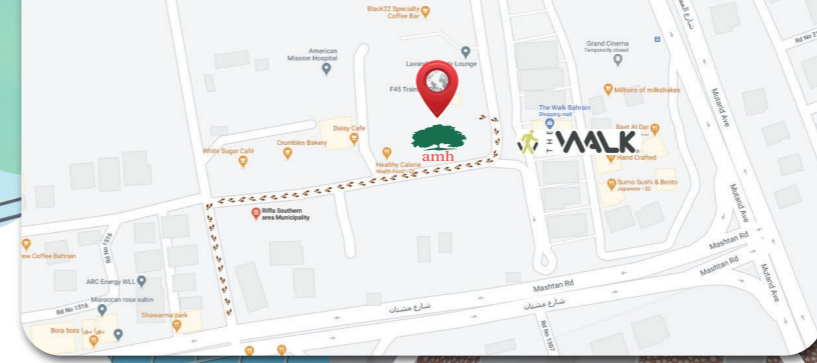
بعد مرور أسابيع عديدة تشهد فيها العالم بأسره ارتفاعاً في عدد إصابات «كوفيد 19»، وبعد أن عادت العديد من الدول لفرض إجراءات مشددة للحد من انتشار الفيروس، ها نحن اليوم نشهد انخفاضاً ملحوظاً وكبيراً في عدد الإصابات، حتى بدأت العديد من الدول العودة للحياة الطبيعية بعد أن أعلنت إلغاء العديد من القيود التي فُرضت أثناء الجائحة.

ولم تكن مملكة البحرين بمنأى عن باقي الدول، فبعد أسابيع عديدة من ارتفاع نسبة الإصابة ها نحن اليوم نشهد انخفاضاً في عدد الإصابات وزيادة نسبة التعافي، مع إلغاء العديد من القيود التي فُرضت منذ العام 2020، وبشكل إعلان حكومة المملكة إلغاء بعض الإجراءات بصيص أمل للشعب في العودة للحياة الطبيعية، التي تجلت بعودة طلبة المدارس إلى مقاعدهم الدراسية من جديد. وتتمنى أسرة «صحتنا في البلاد» أن يكون ما نشهده حالياً بداية لنهاية هذه الجائحة، التي أثرت علينا جميعاً دون استثناء، لنبدأ العودة لحياتنا الطبيعية.

وكما عودناكم جميعاً، اختارت أسرة «صحتنا في البلاد» أن يكون العدد الحادي عشر مميّزاً نتناول فيه العديد من الموضوعات الطبية التي نهم قراءنا. نطرح في هذا العدد ملف شلل الوجه ومدى تأثيره على حياة الفرد. كما نتناول مشكلات الاضطرابات النادرة ومدى تأثير الجينات في الإصابة بهذه الأمراض: تزامناً مع اليوم العالمي للأمراض النادرة الذي يتم الاحتفال فيه كل عام في 28 فبراير (أو 29 في السنوات الكبيسة)، وهو أندر يوم في السنة. وفي هذا العدد يمكن للقارئ التعرف على أنواع تركيبات الأسنان وأفضل أنواعها وأسباب تفاوت أسعارها، فهذه التركيبات تعد علماً هندسياً يهتم بأدق التفاصيل في صنع ونحت هذه التركيبات.

كما نطرح أيضاً ملف التجميل وكيفية العناية بالشعر، وأهمية علاج حب الشباب منذ ظهوره، وضرورة تجنب كريمات التفتيح التي قد تؤدي إلى تصبغات عكسية. ونتطرق إلى أكثر اضطرابات الجهاز العصبي عند الأطفال ومدى تأثير هذه الأمراض على الأطفال وأسرهم؛ خصوصاً أن حوالي 40% إلى 50% من المرضى الذين يتم علاجهم في قسم طب أعصاب الأطفال يعانون من الصرع. ويحرص «صحتنا في البلاد» على طرح موضوعات خاصة بالرشاقة والتغذية، إيماناً بأهمية التغذية السليمة والصحية في حياة الإنسان. موضوعات متجددة ومميزة اخترناها لكم في عددنا الحادي عشر؛ لتكون انطلاقة لحياة صحية.

### AMH RIFFA LOCATION MAP



## مركز الرفاع الصحي و طب الأسنان RIFFA MEDICAL AND DENTAL CENTER

Family Medicine  
Pediatrics  
Pediatric Urgent Care Unit  
Obgyn  
Ophthalmology  
ENT  
Orthopedics  
Dental  
X-ray  
Pharmacy  
Laboratory  
Physiotherapy  
Hydrotherapy  
Osteopathy  
Sports Medicine  
Dermatology  
Urgent Care Unit  
Internal Medicine  
Wellness Center  
Pre Marital Clinic  
Executive Clinic

طب العائلة  
طب الأطفال  
وحدة العناية المستعجلة للأطفال  
أمراض النساء والولادة  
طب العيون  
أذن وأنف وحجرة  
عظام  
الأسنان  
الأشعة  
الصيدلية  
المختبر  
العلاج الطبيعي  
العلاج المائي  
استيوباثي  
الطب الرياضي  
الأمراض الجلدية  
وحدة العناية المستعجلة  
الطب الباطني  
مركز الصحة العامة  
عيادة ما قبل الزواج  
العيادة التنفيذية

FOR MORE INFORMATION  
CALL US: 17 248 101

للمزيد من المعلومات  
اتصل بنا : ١٧٢٤٨١٠١



american\_mission\_hospital



amhbahrain



# BHC

Bahrain Health City  
مدينة البحرين الطبية

## نحن في خدمتكم



68

### رشاقة

■ لتحصل على  
الرشاقة الدائمة  
عليك القيام بـ 11 خطوة

70

### أخبار طبية

76

### تفريجات نصائح طبية

76

### مطبخ صحي

78

### صح معلوماتك

46

### الصحة النفسية

■ أفكارك السلبية  
قد تصيبك بأمراض القلب...  
فتخلص منها اليوم  
■ قلقك المستمر بشأن  
المجهول سيصيبك بالصداع  
التوتري المزمن...

52

### تجميل

■ 9 أسرار لعلاج تشقق الشفاه  
والحصول على شفاه صحية  
ونضرة

66

### تغذية

■ 10 أسئلة  
ستحدد نظامك الغذائي المثالي  
المتناسب مع نمط حياتك

36

### تجربة

■ السرطان ليس مرادفًا للموت

40

### الأمومة والطفولة

■ د. داليبور توميك:  
50% من حالات الصرع عند  
الأطفال غير معروفة السبب  
■ أسرار تقف وراء كوابيس  
أطفالنا ليلاً...  
فما هذه الأسرار؟

48

### بحوث ودراسات

■ علماء يحددون 120 منطقة  
مرتبطة بمخاطر الصداع النصفي  
■ شرب القهوة والشاي  
قد يخفض معدلات الإصابة  
بالسكتة الدماغية والخرف  
■ هل يمكن للتكنولوجيا القابلة  
للارتداء أن تتنبأ بالعواقب السلبية  
للكحول؟  
■ علاقة الهلوسة السمعية  
بأعراض الفصام

04

### طبيب الشهر

■ د. آيات أبو حسان:  
بعد سن 25 يقل إنتاج  
الكولاجين بمعدل 1% سنويا

04

### مقابلة طبية

■ د. محمد دهاق: توقعات  
نتائج العملية الجراحية  
التجميلية يجب أن تكون  
واقعية  
■ د. محمد العمري: تحويل  
المجمع لمستشفى نوعي  
متكامل قريباً .. وتوفير فرص  
عمل للبحريني

28

### موضوعات طبية

■ د. أمل السمك:  
اعتنوا بتركيبات الأسنان قبل  
فقدانها  
■ د. كريستين سكريبينك:  
80% من الاضطرابات النادرة وراثية  
■ د. أحمد فيراط: السمعة سبب  
في الإصابة بأكثر من 40 مرضاً

# 18

## ملف الشهر «بو وجه»... مفاجأة غير سارة

شلل الوجه النصفي... التشخيص محبط والأسباب غير معروفة

- د. سامي جودة: هناك أمل في استمرار تحسن الحالة بعد مرور عامين
- د. أحمد رستم: مرحلة العلاج الأولى تتطلب إعادة الدورة الدموية إلى طبيعتها
- د. هبة النجار: أمراض تجلط الدم قد تؤثر على «العصب السابع»
- د. بتول عادل: الذبذبات الكهربائية تنشط حركة عضلة الوجه وتحفز العصب
- د. محمد العنزور: لا تبالغوا في مضغ العلكة
- ها هي الأعراض.. لنحذر
- نظرة على الفيروسات المسببة وعوامل الخطر

## د. آيات أبو حسان

بعد سن 25 يقل إنتاج الكولاجين بمعدل 1% سنويا

الطب مهنة إنسانية تشعر فيها بذاتها وقيمتها ووجودها، ويكفيها طوال يومها المتعب أن ينتهي بدعوة من مريض يدعو لها فيها بالتوفيق، كان الطب حلمها واستطاعت أن تحققه. فقد تخرجت د. آيات أبو حسان بمعدل 97.9 لتحصل على بعثة هندسة معمارية، إلا أن ذلك لم يكن حلمها على الرغم من شغفها بالديكور، لتنتج بعد ذلك إلى جامعة القاهرة وتنتهي رحلة الطب بمرتبة الشرف. بعدها التحقت بمستشفى السلمانية الطبي لإنهاء سنة التدريب بامتياز، وفي تلك الأثناء عادت من جديد إلى القاهرة لتكتسب الخبرة في مجال الأمراض الجلدية ضمن مقرر المواد الاختيارية. وتقول: نظرا للكثافة السكانية المرتفعة وقلة الموارد فإن الأمراض الجلدية المتفشية في مثل هذه الأوساط تعتبر نادرة وموضع اهتمام. ولم تتوقف مسيرتها العملية عند هذا الحد، فقد قررت السفر إلى الولايات المتحدة الأميركية لتوسيع خبراتها المهنية للعمل في مجال الأمراض الباطنية والجلدية في 4 مستشفيات مختلفة بين العاصمة السياسية واشنطن ومدينة نيويورك؛ لتحصل على 4 شهادات تزكية، وقد أكدت أبو حسان مدى أهمية هذه الخطوة التي أضفت لها الكثير على الصعيد الشخصي والمهني.

درست أبو حسان بكالوريوس الطب والجراحة العامة، ولشغفها بالتجميل فقد حصلت على الدبلوما الأميركية للتجميل وتستعد للحصول على البورد، كما أنها تقوم بعمل الزمالة العالمية في الخلايا الجذعية والطب التجديدي، التي تعتبر ثورة عالمية في علاج العديد من الأمراض، مشيرة إلى أنها بصد أن تخطو خطواتها نحو تخصص الأمراض الجلدية. وانضمت د. آيات حديثاً لمدينة البحرين الطبية؛ لتكون انطلاقتها، وقد عبرت الأخيرة عن مدى امتنانها للانضمام لفريق د. حسين جمعة، الذي بلا شك يعتبر من أعلام الاستشاريين البحرينيين بتخصص الأمراض الجلدية.

«صحتنا في البلاد» التقت مع د. آيات بمدينة البحرين الطبية؛ للتحدث عن أبرز الخدمات المقدمة في العيادة وآخر صيحات التجميل الواسع، وفيما يلي نص اللقاء:

التي يعاني منها الذكور والإناث في مختلف الأعمار، إذ إنها تعتبر من أولى المناطق المتأثرة بتقدم العمر. أما فيما يتعلق بأسبابها فإنه لا بد من الفحص الدقيق للوصول للتشخيص المناسب، فمن الوارد أن يكون هناك نقص بالفيتامينات خصوصا مستوى مخزون الحديد، الزنك، فيتامين د، فيتامين ب ١٢ أو عدم انتظام في هرمونات الغدة الدرقية، بالإضافة للمشكلات الوراثية وترقق الجلد وتوسع الأوعية الدموية مع تقدم العمر وفقدان الكولاجين، فضلا عن وجود تصبغات في الجلد أو وجود تجويف واسع تحت العين بسبب فقدان الدهون أو بسبب طبيعة شكل الوجه، ونؤكد هنا الدور الذي يلعبه النظام الغذائي ومعدل النوم في هذه المشكلة.

أما بالنسبة للعلاج فإننا ننصح بعلاجات الفيتامينات والبلازما والإبر الدقيقة تحت العين وعلاجات الفلر في حال وجود تجويف كبير.

### ما الخدمات التي تقدمها مدينة البحرين الطبية في مجال الجراحة العامة وطب التجميل؟

تعتبر مدينة البحرين الطبية مركزا علاجيا متكاملًا يحتوي على أقسام عدة في مجال الجراحة والطب العام وطب العظام والعيون والأسنان وطب الأنف والأذن والحنجرة وغيرها، ونسعى لتحقيق تجربة طبية استثنائية لجميع المراجعين. أما عن خدمات قسم الجلدية والتجميل فهناك جميع الخدمات المتعلقة بأجهزة الليزر والإبر الدقيقة وغيرها من الخدمات التي يقدمها الأطباء الاستشاريون والمختصون.

### يعاني كثيرون من الهالات السوداء تحت العين، فما سببها وكيف يتم علاجها؟

نظرا لرقعة الجلد في هذه المنطقة تعتبر الهالات السوداء من المشكلات الشائعة



## الاستثمار في تقوية الجلد أبرز توجهه في عالم الجلدية والتجميل

يعانون من ترهل وفقدان لهيكل الوجه الممتلئ.

ومن المهم الالتزام بعلاجات البشرة التي تساهم في تحفيز الكولاجين مثل جهاز الإبر الدقيقة وموجات الراديو الموجود في مدينة البحرين الطبية، حيث أثبتت الدراسات فعاليتها في تحفيز الكولاجين لأطول فترة ممكن مقارنة بباقي الأجهزة، ويستخدم في علاج جميع مشكلات البشرة ولمختلف مناطق الجسم. هذا إضافة إلى جهاز الفراكشنال ليزر، وهو البديل الذهبي للتقشير الكيميائي، إذ يستهدف طبقات البشرة العميقة عن طريق إحداث ثقوب غير مرئية في البشرة وبالتالي إعادة تحفيز الكولاجين وزيادة سماكة الجلد، إضافة إلى أنه يساعد في تقشير البشرة.

### بعد حب الشباب من أكثر المشكلات شيوعا، فما أسبابه ومتى يظهر، خصوصا أن البعض يشتكي منه بعد سن الثلاثين؟

لا يوجد عمر معين لحب الشباب، وسبب ظهوره مجموعة من العوامل المختلفة وأهمها الوراثة، وزيادة إفراز الغدد الدهنية بسبب عدم انتظام الهرمونات في فترة البلوغ أو الحمل أو مع زيادة الوزن التي تؤدي إلى مقاومة الأنسولين ومتلازمة تكيس المبايض، بالإضافة إلى التوتر واستخدام الكريمات التي تحتوي على نسبة كبيرة من الزيوت أو تناول بعض الأدوية.

### يتترك حب الشباب ندوبا قد تؤثر نفسيا على الفرد فكيف يمكن علاجها؟

30% من مرضى حب الشباب ينتهي بهم الأمر لوجود ندوب، والسبب يرجع إلى الالتهابات العميقة التي تحدث التصاقات في طبقات البشرة أو العبث بهذه الحبوب ما يؤدي إلى تليفات داخلية تظهر على شكل حفر أو ندوب. ويتم علاجها عن طريق عملية تقطيع الألياف باستخدام إبر معينة لتحرير الجلد، وفي الغالب يتم دمج العلاج مع أجهزة الليزر، أو استخدام مقشرات خاصة. إلا أنه دائما ما ننصح باللجوء إلى الطبيب ومعالجة حب الشباب فور ظهوره تفاديا لهذه المشكلة، فالوقاية خير من العلاج.

### ما الفرق بين الميزوثيرابي والإبر الدقيقة؟ وما طريقه عملهما؟

الإبر الدقيقة هي تقنية ميكانيكية لعلاج الجلد، إذ يتم استخدام جهاز يحتوي على مجموعة من الإبر الدقيقة جدا لإحداث جروح بسيطة في الجلد، يتم على إثرها تحفيز عملية تشافي الجلد ذاتيا عن طريق تحفيز الدورة الدموية وزيادة انقسام الخلايا وبالتالي بشرة أكثر تماسكا ونضارة. وقد أثبتت هذه التقنية قدرتها على بناء الجلد وتحسين الجروح وتحفيز الكولاجين، ويتم استخدامها لعلاج العديد من الحالات مثل علامات تمدد الجلد أو التصبغات والندوب.

أما عن علاج الميزوثيرابي فإننا نقوم بحقن مادة معينة بحسب المشكلة التي يعاني منها المريض في طبقات الجلد السطحية كالفيتامينات ومواد التفتيح، وتعتبر جلسة آمنة جدا وبسيطة ومناسبة لجميع أنواع البشرة في الغالب باستثناء مرضى الأكزيما الشديدة والسكر غير المنتظم والأمراض المناعية وغيرها من الأمراض التي يحددها الطبيب.

ومن الممكن الدمج بين العلاجين في آن واحد للحصول على نتائج أفضل، وجميع هذه العلاجات تتوافر في مدينة البحرين الطبية.

### كيف يمكن تحفيز الكولاجين في البشرة؟ وما أحدث التقنيات حاليا في الحفاظ على البشرة؟

التوجه الحالي في عالم التجميل هو الاستثمار في الجلد ذاته، خصوصا أنه مع تقدم العمر تقل سرعة انقسام الخلايا وتبدأ عظام الوجه والدهون العميقة بالضمور، ففي سن الثلاثين يبدأ الجسم في فقدان الدهون العميقة في الوجه، وفي سن الـ 25 يقل إنتاج الكولاجين بمعدل 1% سنويا. لذلك فإن من المهم جدا الحفاظ على صحة الجلد عن طريق الغذاء المتوازن وممارسة الرياضة؛ إذ إن الجلد يعكس صحة أجسامنا الداخلية، إضافة إلى الالتزام باستخدام واقي الشمس للتقليل من تأثير الأشعة فوق البنفسجية على البشرة والالتزام بالعلاجات المحفزة للكولاجين.

أما عن أحدث التقنيات العالمية، فتميز أهمية الخلايا الجذعية في علاج الكثير من الأمراض، إذ إنها أثبتت فعاليتها في علاج مرض السكر ومرض تأخر الإنجاب وغيرها من الأمراض عموما، فضلا عن أهميتها في علاج مشكلات البشرة وقدرتها على إعادة إنتاج الخلايا وعلاج مشكلات الشعر.

كما أن تقنية حقن الدهون الذاتية تعتبر من التقنيات المتقدمة لتعويض فقدان الدهون العميقة وإعادة شباب الوجه وامتلأه، وهي مناسبة لجميع الأعمار لمن

## العالات السوداء حول العينين قد تكون وراثية

من عمر 40 سنة فأكثر مرة واحدة سنويا. ومن خلال تجربتي في أميركا فقد كنا نقوم بعمل فحص 3D ultrasound للنساء الأصغر سنا، وقد كنا نكتشف المرض في مراحل المبكرة جدا ويتم علاجه إشعاعيا فقط وهذا ما

يقي من مخاطر العلاج الهرموني والجراحة.

كما أنا ننصح بعمل فحص منظار القولون كل عشر سنوات في عمر 45 سنة أو أقل في حال وجود تاريخ مرضي في العائلة (الأقرباء من الدرجة الأولى). كما أننا ننصح بعمل فحص عنق الرحم للمتزوجات كل 3 سنوات أو كل 5 سنوات إذا كان مصحوبا بفحص فيروس الورم الحليمي (HPV) ونؤكد أهمية تطعيم الورم الحليمي في الوقاية من سرطان عنق الرحم.

أما بالنسبة للرجال فإننا ننصح بعمل فحص (PSA) لسرطان البروستاتا من عمر 50 سنة أو أقل عمرا في حال وجود تاريخ مرضي في الأقارب من الدرجة الأولى.

وأخيرا ننصح جميع المدخنين أو من قام بالإقلاع عن التدخين في آخر 15 سنة بعمل فحص (low dose CT Scan) للكشف المبكر عن سرطان الرئة ودمتم بخير.

### هل كريمات التفتيح المنتشرة في الآونة الأخيرة فعالة؟

بدأت الكثير من النساء استخدام خلطات التفتيح التي تباع عن طريق الإنترنت أو غيره من دون إشراف طبيب. ونلفت إلى أن الكريمات لها أصول علمية، إذ إنها تستخدم بتركيز معينة ولفترة معينة، وعدم استخدامها بالشكل الصحيح له مخاطر كبيرة وقد ينتهي الأمر بوجود تصبغات عكسية قد يصعب ويطول علاجها، بل قد لا نستطيع علاجها بشكل تام.

### ما أهمية الفحوصات الدورية؟

حسب قانون الرعاية الصحية المتبع في الولايات المتحدة الأمريكية فإنه يجب عمل فحوصات دم شاملة كل 6 أشهر للأصحاء مع فحص يدوي من الرأس للقدمين، وكل 3 أشهر لمن يعانون من أمراض مزمنة كمرض السكري وغيره.

أما للوقاية من السرطان فإننا ننصح بعمل فحص الماموجرام للثدي للنساء

# مواقع التواصل الاجتماعي لا تعكس الصور الحقيقية

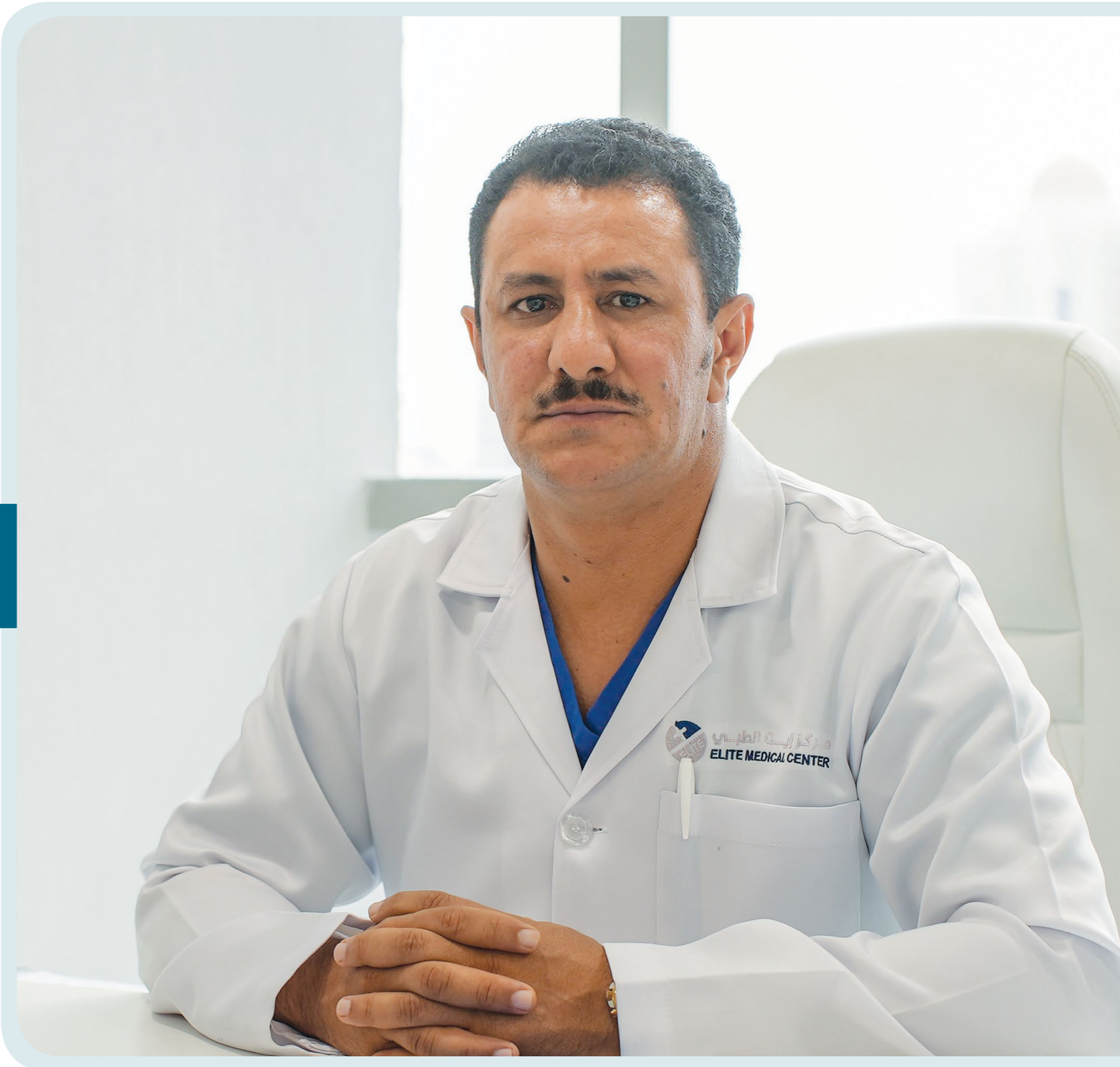
## د. محمد دهاق

توقعات نتائج العملية الجراحية التجميلية  
يجب أن تكون واقعية

شدد استشاري جراحة التجميل والترميم وتحسين القوام في مركز إبيت الطبي د. محمد دهاق على ضرورة أن تكون توقعات نتائج العملية الجراحية التجميلية واقعية، داعياً لعدم الانجرار والاعتزاز بالصور والمظاهر المنتشرة في مواقع التواصل الاجتماعي، لافتاً إلى أن النتائج غير المرضية قد تظهر إعلامياً أكثر من غيرها، في حين هناك آلاف العمليات التجميلية الناجحة التي تجرى في العالم ولا أحد يقوم بنشرها.

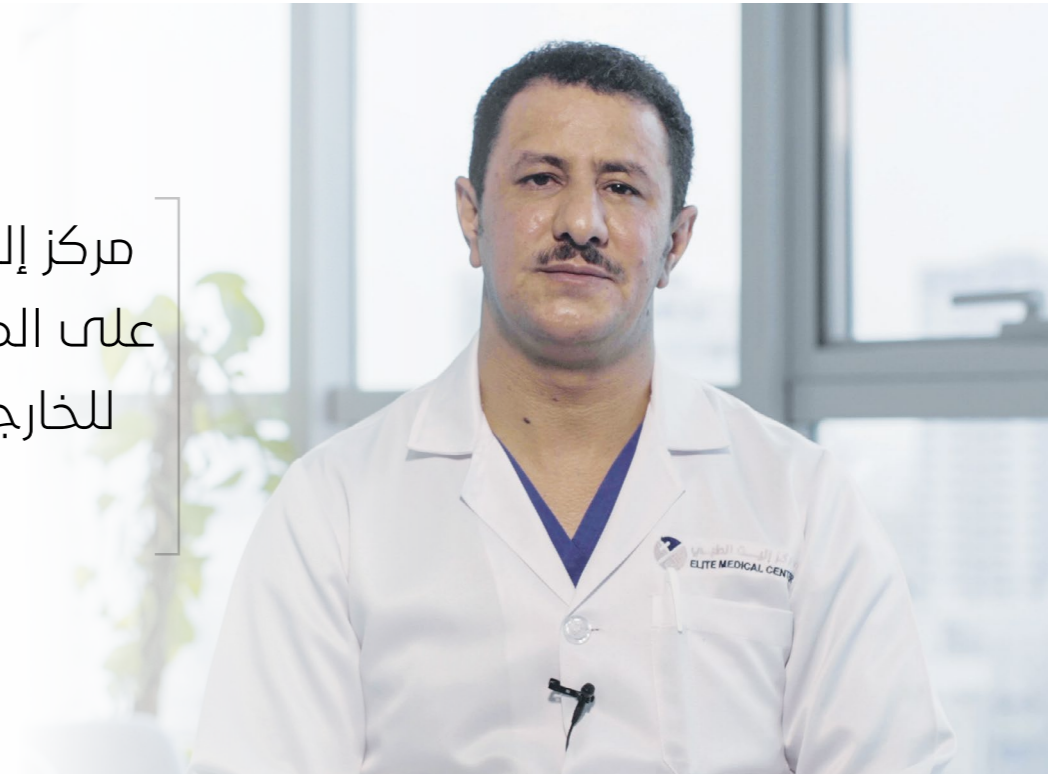
وذكر أنه يجب التفريق بين الأخطاء الطبية والنتائج غير المرضية، وعدم تعميم أي تجربة فاشلة سواء كان داخل البحرين أو خارجها لناس مشهورين أو غير مشهورين على عمليات التجميل، مشدداً على أهمية تحديث وتعزيز إجراءات السلامة ومتابعة المريض للحصول على نتائج مرضية وتفادي المضاعفات المتوقعة.

وقد حصل استشاري جراحة التجميل والترميم وتحسين القوام في مركز إبيت الطبي د. محمد دهاق على بورد الدكتوراه المهنية في الجراحة العامة والبورد في جراحة التجميل من مدينة حسين الطبية في الأردن. كما حصل على الزمالة في جراحة الوجه من ألمانيا، وقد عمل في المملكة العربية السعودية؛ ليكون بعدها بمملكة البحرين استشاري جراحة تجميل ورئيس قسم جراحة التجميل في مركز إبيت الطبي.





## مركز إليت الطبي يوفر على المريض عناء السفر للخارج للحصول على التجميل



## خدمات تجميلية غير جراحية متنوعة وطاقم طبي متميز

وينصح استشاري جراحة التجميل والترميم وتحسين القوام في مركز إليت الطبي د. محمد دهاق المرضى الذين يعانون من تساقط الشعر بالتالي:

- عدم استخدام الماء الساخن على فروة الرأس.
- عدم استخدام «الاستشوار» بشكل قريب من الرأس، على أن يكون الهواء معتدلاً.
- عدم تمشيط منطقة الشعر بقوة.
- استخدام الزيوت خصوصاً زيت اللوز أو زيت جوز الهند على حسب نوعية الشعر بمعدل مرتين إلى ٣ مرات في الأسبوع.
- التأكد من عدم وجود نقص فيتامينات معينة تدخل في تركيبات الشعر مثل b12 وفيتامين د والبيوتين والمعادن مثل الزنك والكوبير النحاس وغيرها.
- تناول وجبة صحية متكاملة تحتوي على كل المكونات التي يحتاجها الشعر كالخضروات والفواكه.
- استخدام الشامبوهات ذات النوعية الجيدة مرتين إلى ٣ مرات في الأسبوع.
- معالجة مشكلات الشعر مثل القشرة وغيرها.

بقصد أو من دون قصد، في حين أن إخفاءها يؤثر أحياناً على الجراحة. وعن الخدمات التجميلية غير الجراحية المقدمة في مركز إليت الطبي قال استشاري جراحة التجميل والترميم وتحسين القوام في مركز إليت الطبي د. محمد دهاق «نقدم في المركز العديد من الخدمات، التي من أهمها شد الوجه بالخيط، تقنية حقن الفيلر والبوتكس، وهناك إقبال كبير على هذا الإجراء في المركز، كما نقوم بعلاج الندبات بالليزر، وتذويب الدهون في منطقة اللغولغ، واستخدام الخلايا الجذعية والغرض منها الوصول إلى المنطقة المستهدفة بكمية مركزة من الخلايا والمواد البناءة للأنسجة سواء كان للنظارة أو لتساقط الشعر أو غيرها من الاستخدامات الطبية مع وجود مضاعفات قليلة جداً أو نادرة، ونلجأ لها عندما يكون المريض يعاني من حساسية من مواد الفيلر، إذ يمكن للمريض في هذه الحالة استخدام هذه التقنية أيضاً، إضافة إلى أنه في حال وجود بعض أمراض البلازما في جسم المريض ولا يمكن العلاج بالبلازما فيمكن استخدام الخلايا الجذعية».

وأضاف «نوفر خدمة العناية بالشعر، تجميل الوجه باستخدام تقنية تكساس والنيفر تيتي، وتجميل الأنف غير الجراحي، إضافة إلى توفير خدمات العناية بالشعر، خصوصاً أن العديد يشتكي من تساقط الشعر».

وذكر أن تساقط الشعر قد يحدث بسبب نقص فيتامين د، فهو عامل مساعد لتساقط الشعر أو معاناة الشخص من الضغط والتوتر، إضافة إلى وجود العامل الوراثي.

ويقدم مركز إليت الطبي العديد من الخدمات والإجراءات التجميلية سواء كانت الجراحية أو غير الجراحية. وأكد استشاري جراحة التجميل والترميم وتحسين القوام في مركز إليت الطبي د. محمد دهاق أن الهدف في مركز إليت الطبي هو تقديم خدمة يضمن فيها الأطباء سلامة المريض أولاً، إلى جانب توفير عناء السفر للخارج بالنسبة للمريض؛ عبر تقديم خدمات تجميلية باستخدام أحدث الأجهزة في مجال جراحة التجميل.

وقال دهاق «من خلال متابعتنا لبعض الجراحات والعمليات التجميلية التي يقوم بها المريض خارج مملكة البحرين وجدنا أن هناك استغلالاً إلى المواطنين في الخارج بالذهاب لأطباء غير مختصين يقدمون خدمات ذات جودة غير مناسبة وبسعر رخيص، في حين أن الهدف من أي إجراء تجميلي هو التحسين والحصول على نتيجة أفضل بأسعار مناسبة ونتائج مضمونة نوعاً ما مع ضمان المتابعة المستمرة، لذا فإن ذلك يمكن الحصول عليه في مملكة البحرين وفي مركز إليت الطبي، الذي تتوفر فيه جميع المواد الطبية والأجهزة والعلاجات بتراخيص معتمدة من الهيئة الوطنية لتنظيم المهن والخدمات الصحية، إضافة إلى وجود كوادر طبية مؤهلة، ما يكفل للمريض في مملكة البحرين الحصول على المعايير العالمية في مجال خدمات التجميل».

وشدد دهاق على أهمية الإفصاح عن أي عمليات سابقة أو الحساسية من الأدوية عند استشارة طبيب جراحة التجميل؛ إذ إن البعض يخفي هذه المعلومة سواء



## نجاح عمليات التجميل لا يكتمل إلا باستشارة الطبيب

وأكد دهاق ضرورة أن تكون توقعات نتائج العملية واقعية وعدم الانجرار والاعتزاز بالصور والمظاهر المنتشرة في مواقع التواصل الاجتماعي، لافتاً إلى أن النتائج غير المرضية قد تظهر إعلامياً أكثر من غيرها، في حين هناك آلاف العمليات التجميلية الناجحة التي تجرى في العالم ولا أحد يقوم بنشرها، قائلاً «يجب التفريق بين الأخطاء الطبية والنتائج غير المرضية وعدم تعميم أي تجربة فاشلة سواء كان داخل البحرين أو خارجها لناس مشهورين أو غير مشهورين على عمليات التجميل، ودائماً ما نشدد على أهمية تحديث وتعزيز إجراءات السلامة ومتابعة المريض للحصول على نتائج مرضية وتفادي المضاعفات المتوقعة»، مشيراً إلى أنه في حال حدوث هذه المضاعفات وكان المريض في بلده المقيم فيه فإنه يمكن للأطباء أو الجراحين المؤهلين التعامل مع هذه المضاعفات، كما يمكن أن تكون هناك مساءلة قانونية.

وقال د. محمد دهاق «من المهم اختيار الطبيب المؤهل الذي يقدم استشارة داخل مملكة البحرين، إذ إن اللجوء إلى الخارج لن يعطي الطبيب من خارج البحرين الصورة الواضحة عن المريض، فالاستشارة لا تكتمل إلا بزيارة الطبيب وليس بإرسال الصور كما يحدث حالياً في مجال طب التجميل». وأضاف «دائماً ما نحذر من المعلومات المتوافرة عبر وسائل التواصل الاجتماعي أو عن طريق النت؛ إذ ليس كل ما ينشر عن طريق هذه القنوات دقيق جداً من الناحية العلمية، لذا نحذر من الاقتناع والأخذ بهذه المعلومات، إضافة إلى أن من الضروري معرفة أن تجارب المرضى سواء كانت ناجحة أو فاشلة لا تنطبق على الجميع، فهناك فروقات من الناحية البيولوجية والوراثية والصحية بين الشخص والآخر، وهو ما يتحكم في نتائج العملية».



الأنف جراحياً أو غير جراحياً، إضافة إلى نحت الوجه والتخفيف من دهون الوجه باستخدام أجهزة جديدة.

وقال د. محمد دهاق «إن هناك حالياً العديد من المفاوضات لاستخدام جهاز جديد لشد الترهلات من دون عملية، وذلك في حال كانت الترهلات من الدرجة الأولى، ومستقبلاً سنوفر خدمة نحت عظام الأنف بجهاز البيزو الترساوند، وبالتالي تكون نسبة الكدمات والتورم خفيفة، بالإضافة إلى تحديد عظام الأنف».

وأضاف «مع توجه مملكة البحرين لتعزيز السياحة العلاجية هناك شراكة قوية بين القطاع الخاص والقطاع الحكومي لتوفير أحدث الأدوية والأجهزة والعلاجات الطبية؛ لتكون البحرين من الدول السباقة في الشرق الأوسط لتقديم هذه الخدمات إلى الجميع».

ويقدم مركز إلبت الطبي عمليات التجميل الجراحية مثل تحسين القوام وشد ترهلات الجسم بعد عمليات التكميم أو بعد الولادة أو بعد فقدان الوزن وأيضاً عمليات تعديل وانحراف الأنف وتجميل الأنف وتصغير الأنف بحيث يتناسب مع الوجه. كما يتم إجراء عمليات تصغير وشد الثدي وعمليات تكبير الثدي، إضافة إلى استخدام الليزر في شفط الدهون «النحت الرباعي» باستخدام طريقة ألفريدوا هايوس.

وذكر استشاري جراحة التجميل والترميم وتحسين القوام في مركز إلبت الطبي د. محمد دهاق أن في مركز إلبت يتم شد ترهلات الوجه، إذ إن هناك فئة معينة لا تستفيد من شد الوجه بالخيط، لذا فإنه في مركز إلبت يستطيع الأطباء إعادة شباب الوجه باستخدام شد الوجه الجراحي، مشيراً إلى أن هذا الإجراء قد يكون تحت التخدير الموضعي أو الكامل، بهدف شد كل طبقات الوجه سواء من الجلد أو الأغشية المبطنة للعضلات أو الأربطة التي يحدث لها ترهل مع تقدم العمر أو يحدث لها ترهل بعد فقدان الوزن، مؤكداً أن الهدف من هذه الطريقة شد الوجه في كل الطبقات على أن يكون جرح العملية في منبت الشعر بين الشعر والجلد. كما يقدم المركز إجراء رفع الحواجب سواء كان جراحياً أو غير جراحي، رفع



الرئيس التنفيذي لمجموعة الحقل الطبية بالبحرين

## د. محمد العمري

تحويل المجمع لمستشفى نوعي متكامل  
قريباً... وتوفير فرص عمل للبحريني

كشفت الرئيس التنفيذي لمجموعة الحقل الطبية بالبحرين د. محمد العمري عن تحويل مجمع الحقل الطبي في مملكة البحرين إلى مستشفى متكامل يضم العديد من الاختصاصات، مؤكداً أن تحويل المجمع الطبي إلى مستشفى متكامل كان من أبرز الخطط المستقبلية إلى الحقل منذ تأسيسه.

وذكر أن مجموعة الحقل الطبية اعتمدت في العام 1991 في الخبر بالمملكة العربية السعودية، وقد توسعت إلى 6 فروع آخرها كان فرع مملكة البحرين، الذي افتتح في العام 2019 على مراحل عدة، إذ بدأ بتقديم خدمات الأسنان والتجميل والليزر، وبعدها تمت إضافة خدمات نوعية كجراحات السمرة والمناظير والعيون والجلدية وغيرها من التخصصات الطبية المتنوعة.

وقال الرئيس التنفيذي لمجموعة الحقل بالبحرين د. محمد العمري «نقدم في الحقل الطبي خدمات علاجية تجميلية وجراحات التجميل والجراحة العامة والأنف والأذن والحنجرة وعمليات السمرة والتكميم والعقم والإخصاب، إضافة إلى وجود خدمات قسم الأسنان، كما تتوافر في مجمع الحقل الطبي خدمات الأمراض الجلدية بشقيه العلاجي والتجميلي وخدمات الليزر، إلى جانب تقديم استشارات لعلاج الأمراض الجلدية بشكل مجاني في بعض الأحيان».

وأضاف «نقوم في مجمع الحقل الطبي بإجراء ما يقارب 20 عملية جراحية من تكميم وجراحات أخرى أسبوعياً، وهو أعلى معدل بين المراكز. كما نوفر خدمات خاصة بالعقم والإخصاب فلدنا أكبر مركز موجود في الخبر يعالج جميع مشكلات العقم، وقد افتتح حديثاً قبل أشهر عدة مختبر هو الوحيد في المنطقة الذي يعالج الأمراض الوراثية لمساعدة الأبوين المصابين بأحد الأمراض الوراثية في إنجاب طفل سليم».



## خدمات متميزة تدمج التقنية في التشخيص والعلاج

وأكد العمري أن مجمع الحقيل الطبي يسعى إلى مواكبة التقنيات المتقدمة في العالم، قائلاً «تم دمج التقنيات في مختلف التخصصات، إضافة إلى أننا نسعى دائماً إلى نقل تجارب الأطباء من خارج الوطن العربي إلى مجمع الحقيل الطبي خصوصاً فيما يتعلق بالتكنولوجيا المتقدمة، كما أننا نسعى إلى الانتقال للعالم الرقمي والتقنيات الحديثة خصوصاً مع التطور التكنولوجي في العالم ودخول العديد من التقنيات إلى عالم الطب».

وتساعد على استقطاب السياحة العلاجية. وذكر العمري أن تحويل المجمع الطبي إلى مستشفى سيساعد على استقطاب السياحة العلاجية.

وقال «تقدم مملكة البحرين بقيادتها وجهاتها الرسمية الدعم إلى القطاع الصحي الخاص، ونأمل أن يتم الاستثمار في القطاع الصحي الخاص مستقبلاً أيضاً، إذ إن ذلك سيخفف العبء على القطاع الصحي الحكومي، كما أنها سيساهم في تحويل البحرين إلى واجهة سياحة علاجية».

وأضاف «نتمنى أيضاً سن قوانين فيما يتعلق بإدارة المستشفيات الخاصة، خصوصاً في ظل وجود الربحية، لذا نتمنى أن تكون إدارة المستشفيات الخاصة من قبل أطباء متخصصين حتى لا يكون الغرض ربحياً تجارياً، لذا فإن هذه الاشتراطات الخاصة بالإدارة ستساعد على تقديم خدمات ذات جودة عالية».

وأضاف العمري «كمجمع طبي واجهنا صعوبات في استقطاب السياحة العلاجية، وعموماً المراكز الطبية تحتاج إلى دعم يساعد على استقطاب السياحة العلاجية في البحرين».

وذكر أن مجمع الحقيل الطبي منذ تأسيسه يسعى إلى توفير إقامة فندقية وتوفير خدمات علاجية متميز إلى المرضى، حيث تجمع الخدمات الطبية المقدمة في الحقيل بين العلاج والرفاهية؛ حرصاً من الإدارة على راحة المرضى، مؤكداً أن هذه الرفاهية

وأضاف «من ضمن الخطط المستقبلية تجهيز معمل حصلنا فيه على براءة اختراع، إذ سيقدم علاج تقويم الأسنان بطريقة رقمية مبتكرة».

ولفت إلى أن الحقيل الطبي يستهدف الخليجيين والبحرينيين، مؤكداً أن الحقيل استطاع تحقيق ذلك باستقطابه من ألف إلى 1500 مريض جديد شهرياً من البحرين ودول الخليج، متمنياً مع افتتاح المستشفى أن يكون مركزاً للسياحة العلاجية في مملكة البحرين.

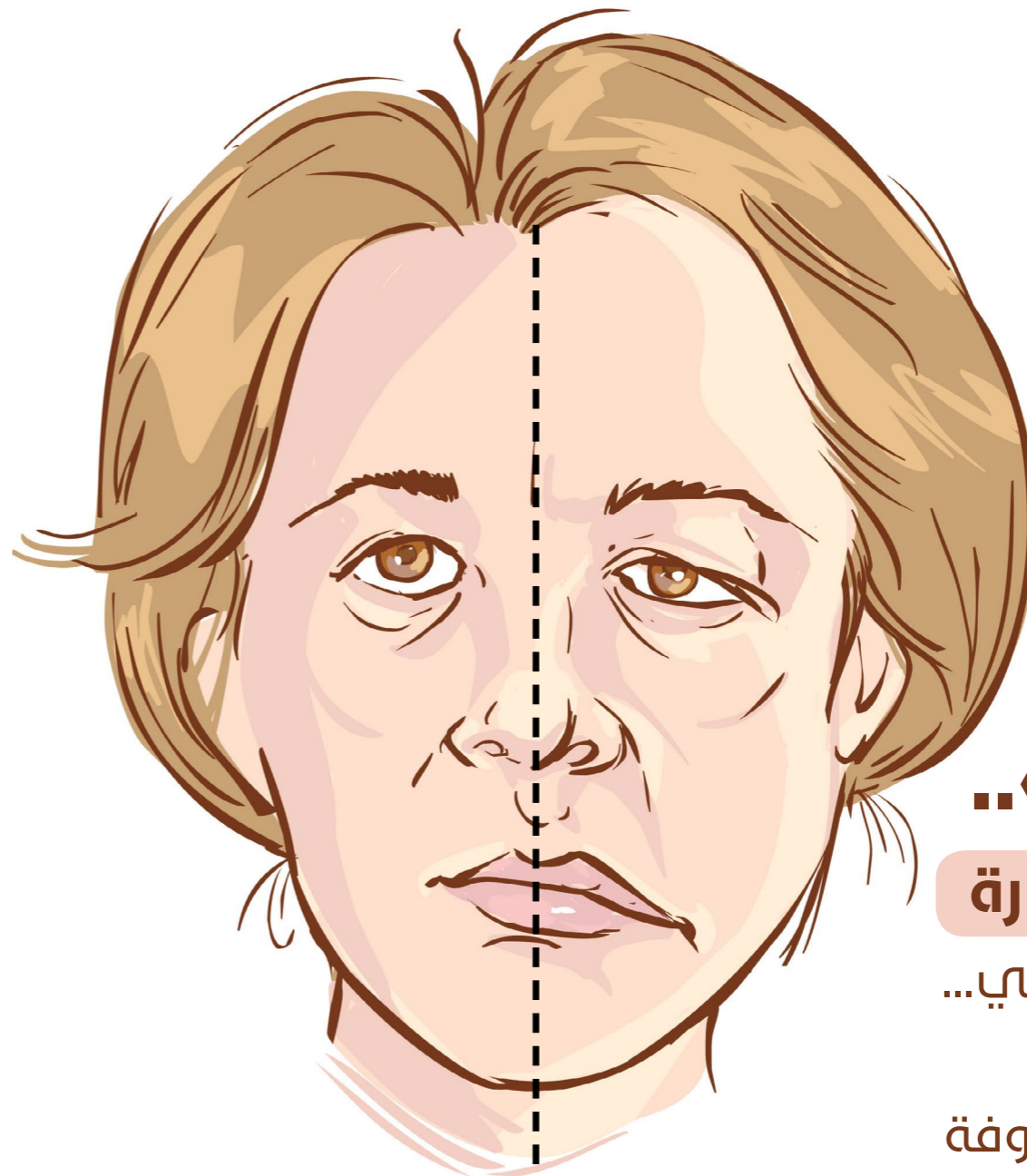
وفي ختام لقائه أكد د. محمد العمري استمرار مجموعة الحقيل الطبية في العمل على دعم المسؤولية الاجتماعية بالمملكة، عبر تقديم مزيد من المبادرات والخدمات التي تساهم بها للمجتمع البحريني عموماً، فضلاً عن ترسيخ الجهود والمشاركة للنهوض بها يوماً تلو الآخر؛ تحقيقاً للأهداف المرجوة.

وكشف العمري عن وجود العديد من الخطط المستقبلية التي من أهمها تحويل فرع مجمع البحرين إلى مستشفى خلال هذا العام، على أن يكون مستشفى متكاملًا بجميع تخصصاته، إذ سيخصص قسم إلى الباطنية والعظام، إضافة إلى التوسع في خدمات العيون والأعصاب والأوعية الدموية، وتقديم خدمات زراعة الشعر، مع توفير خدمة الطوارئ.

وذكر أن عدد الأطباء حالياً 15 طبيباً وطبيبة من مختلف التخصصات، في حين أن 90% منهم استشاريون، مشيراً إلى أن مع افتتاح المستشفى سيتم توفير 100 وظيفة إلى البحرينيين.

وأكد العمري «دائماً ما نسعى إلى استقطاب الطاقات الطبية البحرينية فهي على قائمة الأولوية لدينا، ولا نلجأ إلى الخبرات الخارجية إلا في حال عدم توافرها في مملكة البحرين».

## «الحقيل الطبي» وجهة للسياحة العلاجية مستقبلاً



## «بو وجه».. مفاجأة غير سارة شلل الوجه النصفي... التشخيص محبط والأسباب غير معروفة

إعداد: سعيد محمد

لأنها من نجوم هوليوود، أصبحت إصابة الممثلة أنجيلينا جولي بشلل الوجه النصفي قصة في معظم برامج المشاهير على الفضائيات العربية والغربية.. وتحدثت الممثلة عن تجربتها مع «شلل بيل» حينما ظهرت بوجه متدل من الجانب الأيسر مع فقدان القدرة على الابتسامة أو تحريك عينها بشكل طبيعي، لكنها تحدثت عن معاناة، وفي الوقت ذاته، فتحت المجال للحديث عن هذا المرض وكيفية الوقاية منه. عموماً، فإن شلل الوجه النصفي من الأمراض الشائعة عالمياً، وكذلك في البحرين، حيث يتم تسجيل الكثير من الحالات، وهو باختصار يعني فقدان الحركة الإرادية في عضلات وأعصاب بالوجه، فيظهر المصاب بعلام مختلفة تعاقباً عن طبيعته.. ابتسامته صعبة.. تحريك الجفون أصعب.. والحديث وحركة الشفاه تمثل وضعية غير مريحة للمصاب على الإطلاق، ولنقرأ الكثير من التفاصيل في هذا الملف:



استشاري جراحة المخ والأعصاب وجراحة العمود الفقري

### د. سامي جودة

هناك أمل في استمرار تحسن الحالة بعد مرور عامين

سنضع السؤال الأهم الذي من المفترض أن يكون هو الخاتمة. بداية: هل يمكن أن يعود وجه المصاب إلى حالته الطبيعية، أم تبقى آثار «شلل بيل» معه إلى آخر عمره؟ فهذا المرض الذي يسمى أيضاً «شلل الوجه المحيطي الحاد» مجهول الأسباب، ويمكن أن يصاب به الإنسان في أي مرحلة عمرية، وقد يكون مؤقتاً لدى فئة من المصابين ويتحسن المريض في غضون أسابيع بالشفاء التام، فيما تستمر الأعراض لدى فئة من الناس طوال حياتهم، وقد تعود الإصابة مرة أخرى لتفاجأ البعض بمفاجأة غير سارة لا سيما في تغير مواسم الطقس.

#### هل تبقى الأعراض مدى الحياة؟

الإجابة يطرحها استشاري جراحة المخ والأعصاب وجراحة العمود الفقري بمستشفى الشرق الأوسط د. سامي جودة بقوله إن معظم الحالات تشفى تماماً بنسبة تتراوح بين 70 و75%، ويحدث ذلك غالباً خلال فترة الأسابيع الأولى بعد ظهور الأعراض، أما النسبة المتبقية فقد يتراوح الاستشفاء فيها من تحسن جيد إلى تحسن طفيف. يذكر أن هناك أملاً في استمرار تحسن نسبة من الحالات حتى بعد مرور عامين، وبالتأكيد فإن درجة التحسن تعتمد على عوامل عدة منها: شدة درجة الإصابة، الفئة العمرية، وجود أمراض مصاحبة مثل السكر وغيره، التدخين من عدمه، عوامل نفسية مثل التوتر العصبي والقلق، وأيضاً تكرار الإصابة بنفس الداء.



## هبة النجار

### أمراض تجلط الدم قد تؤثر على العصب السابع

يعتبر «أبو وجه» أو ما يسمى طبياً بإصابة شلل بيل (شلل الوجه النصفى) أحد الأمراض الشائعة في مملكة البحرين خصوصاً مع تغيرات الطقس، ما يؤدي إلى ضعف عضلات الوجه، وهو ناتج عن إصابة أو التهاب العصب السابع للوجه، وهنا نتحدث اختصاصياً العلاج الطبيعي هبة النجار فتقول إن المصاب يشعر بالألم وانزعاج عادة ما يحدث في جهة واحدة للوجه، وغالباً تتلاشى الأعراض خلال أسابيع أو أشهر من الإصابة، ونادراً ما يلزم المصاب بشكل دائم، كما أنه يصنف إلى 3 أنواع تختلف على حسب حدة الأعراض التي يعاني منها المريض.

#### ألم مزعج في جهة واحدة

يشار إلى أن العصب السابع للوجه هو المسؤول عن حركة معظم عضلات الوجه وبعض العضلات المحيطة بمنطقة الأذن، فعند حدوث أي إصابة أو خلل بالغشاء المحيط بالعصب فإنه يسبب خللاً في نقل الإشارات العصبية بين الدماغ وعضلات الوجه عند أحد جانبيه، إذ تظهر الأعراض بشكل واضح على وجه المصاب، إذ يصعب عليه التحكم بحركات وتعبير الوجه فيتدل جانب واحد للأسفل، فتصعب حينها الابتسامة أو الضحك أو العبوس وغيرها، مع صعوبة في تحكّم جفن العين، كما يصحبه في بعض الحالات تنميل وخدران في أحد جانبي أذن المصاب، إضافة إلى أنه قد يحدث سيلان للعباب في جهة واحدة من الفم لعدم القدرة على التحكم بالعضلات المحيطة بالفم، وغالباً ما يصحبه صداع ومشكلات في التذوق.

#### خلل وتلف خلايا الدماغ

نعود مرة أخرى للتركيز على الأسباب الرئيسية، وتقول النجار «هي غير معروفة لحد الآن، ولكن هناك عوامل قد تساهم بشكل كبير في حدوث المشكلة، خصوصاً التي تكون مرتبطة بالإصابة بالأمراض الفيروسية ومن أهمها شيوعا الانفلونزا (ب)، بعض الأمراض التنفسية (الفيروس الغدي)، الجدري المائي، الحصبة الألمانية (الحمراء)، مرض اليد والقدم والفم ومرض الكفاف، كما أن أمراض تجلط الدم قد تؤثر على العصب السابع للوجه بطريقة غير مباشرة نتيجة خلل وتلف خلايا الدماغ المسؤولة عن نقل الإشارات العصبية إلى عضلات الوجه، وبالتالي لا يقوم العصب السابع بواجبه على أكمل وجه، فتظهر الأعراض في أحد جانبي الوجه.



## د. أحمد رستم

### مرحلة العلاج الأولى تتطلب إعادة الدورة الدموية إلى طبيعتها

قد يظن كثيرون أن «شلل بيل» يصيب الفئات العمرية من 20 عامًا فما فوق، لكن ذلك غير صحيح؛ فاختصاصي التأهيل الطبي والعلاج الطبيعي د. أحمد رستم يشير إلى أن هذه الحالة تصيب مختلف الأعمار، لكن الفئة الغالبة هم كبار السن، ويعتمد العلاج على أساليب عدة، وأول خطوة صحيحة هي التشخيص المبكر للحالة، ومع استخدام بعض الأدوية لعلاج الالتهاب والتضخم وإزالة الضغط على العصب، وكذلك باستخدام الليزر والموجات الصوتية وكذلك الثلج، قد تتطلب المرحلة الأولى من العلاج بين 3 و4 أيام لإعادة الدورة الدموية إلى الوضع الذي انقطعت عنه متسببة في ضمور العصب وتآكله من الجانبين، ثم يعود النمو العصبي شيئاً فشيئاً وهذه المرحلة من العلاج قد تمتد بين أسبوعين و3 أسابيع.

#### شائعة في المجتمع البحريني

يضيف «في بعض الأحيان وبسبب إصابة بالتهاب في الأذن أو بسبب تغيرات الطقس، يتعرض الفرد للحالة المعروفة شعبياً باسم «أبو وجه» (بو ويه)، وهي إصابة الوجه بشلل نصفي، وهي من الحالات الشائعة في المجتمع البحريني، وبين مختلف الأعمار، ومعظم مسبباتها هو التهاب الأذن، الذي يسبب ضغطاً على العصب السابع الذي يغذي جانباً من عضلات الوجه، وهذا العصب حين يصاب بضغط نتيجة الالتهاب أو تضخم الأذن، تتأثر الدورة الدموية وتضعف، ما ينتج عنه الإصابة بشلل الوجه.

ومن الأهمية بمكان الإسراع في التشخيص المبكر حتى تكون مدة العلاج أقل؛ لأن الإسراع في العلاج سيحمي العصب من الضمور أو التآكل أو الضعف، وفي البداية لابد من إزالة الضغط، وبالعكس كلما ضغطنا على المكان بتصرف شخصي دون معرفة من جانب المصاب، كلما تضاعفت الحالة سوءاً، ولابد من البدء بمعالجة المشكلة الأساس وهي التهاب الأذن، ولابد من الإشارة إلى أن تآكل العصب وضموره وضعفه له درجات متفاوتة، فالعصب الرئيس يتوزع إلى 5 أقسام تغذي الوجه، ولابد من تحديد القسم المتضرر المتصل بالفكين أو العين أو الوجنتين، ومنه يتم البدء في برنامج العلاج.



اختصاصي العلاج الطبيعي والعمود الفقري



## د. محمد العنزور لا تبالغوا في مضغ العلكة

ينصح اختصاصي العلاج الطبيعي والعمود الفقري د. محمد العنزور بعدم الإفراط في تناول العلكة من قبل المرضى المصابين بشلل بيل، ولكن لماذا؟ يقول «حين نشدد على ذلك، أي عدم الإفراط في مضغ العلكة، فذلك حتى لا تتأثر عضلات مضغ الطعام، كما ننصح بمنع الجفاف في العين، والذي قد يحدث بسبب بطء حركة رمش العين، وكذلك المتابعة مع طبيب الأنف والأذن والحنجرة واختصاصي العلاج الطبيعي؛ للحصول على علاج آمن وفعال».

ويعيد العنزور تأكيد أن شلل الوجه أو ضعف عضلات أحد جانبي الوجه، أو إصابة العصب السابع، أو كما يطلق عليه علمياً (Bell's Palsy)، هو من الأمراض الشائعة التي تسبب التهاب العصب المخي السابع الذي يغذي عضلات الوجه، ما ينتج عنه ضعف في جانب واحد من عضلات الوجه، وغالبًا ما يحدث شلل الوجه نتيجة عدوى فيروسية، وأحيانًا بسبب التهاب في الأذن، وقد تكون هناك أسباب أخرى. ويتسبب شلل الوجه في ضعف ملحوظ في جانب واحد من عضلات الوجه مصحوبًا بصعوبة في فتح وغلق الفم والعين في الجانب نفسه.

لهذا، يلعب العلاج الطبيعي دورًا مهمًا في علاج شلل الوجه، إذ يتم معالجة هذه الحالة بالعلاج الكهربائي والتمارين للمحافظة على قوة عضلات الوجه خلال فترة التهاب العصب ولاستعادة القوة العضلية الكاملة، وغالبًا ما تستمر فترة العلاج من حوالي أسبوعين إلى 4 أسابيع، وتعتبر التمرينات العلاجية المنزلية عنصرًا مهمًا في علاج مريض شلل الوجه.



اختصاصية العلاج الطبيعي

## د. بتول عادل الذبذبات الكهربائية تنشط حركة عضلة الوجه وتحفز العصب

في هذه المساحة، تحدثنا اختصاصية العلاج الطبيعي بتول عادل الطواجي؛ لتؤكد أهمية التشخيص المبكر والمساعدة في استشارة الطبيب، ففي حال حدوث أي من الأعراض التي سبقت يتوجب زيارة الطبيب؛ من أجل التشخيص والبدء في الخطة العلاجية، وغالبًا ما يكون العلاج وصف الأدوية المحتوية على الستيرويد أو حقن المنطقة بالبوتوكس، ولا بد حينها من الانتظام في جلسات علاج طبيعي بشكل مكثف، إذ ستساهم في التعامل مع الضمور العضلي وتحفيز عصب الوجه.

### هل بالإمكان الوقاية من «المفاجأة»؟

تمثل الجلسات باستخدام الذبذبات الكهربائية التي تعمل على تنشيط حركة عضلة الوجه وتحفيز العصب، وكذلك استخدام الكمادات لتخفيف التورم، واستخدام الإبر الجافة لتحفيز الدورة الدموية، وتشمل الجلسات كذلك تدليك المنطقة وبعض التمارين التي تلعب دورًا كبيرًا في تنسيق الحركة وخلق التوازن بين الجهتين، ودائمًا ما يكون تكرار التمارين دور كبير في تحسين الحالة، فنادرًا ما يلجأ الأطباء لإجراء العمليات الجراحية لتخفيف الضغط على العصب إلا في الحالات الشديدة.

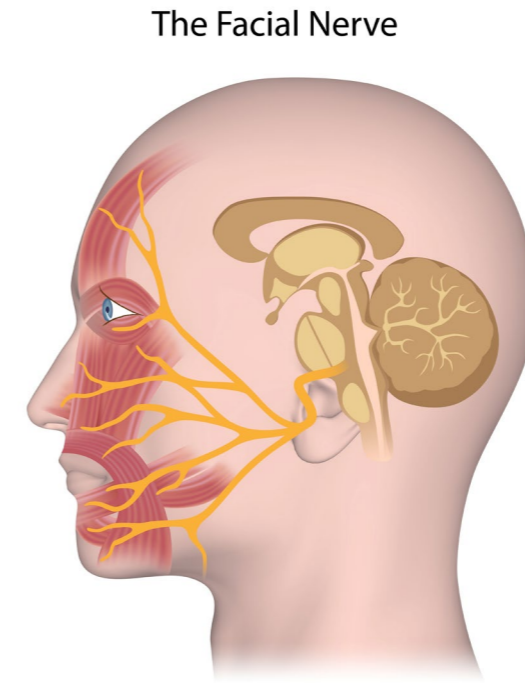
وللوقاية من تفاقم المشكلة، يلزم القيام بالتمارين المعطاة من قبل اختصاصي العلاج الطبيعي بشكل مكثف، والمواظبة على تلقي العدد الكافي من الجلسات لإعادة تنشيط العصب والتقليل من التقلصات العضلية الناتجة من التهاب العصب السابع وإعادة التوازن بين الجهتين. كذلك لا بد من مواصلة استخدام الأدوية المنوطة من قبل الطبيب؛ للوصول للتشافي التدريجي التام الذي يمكن المريض من ممارسة حياته من دون أي تعقيدات أو آلام، ولا تغفل عن المواظبة؛ إذ يتهاون كثير من المصابين للأسف في ذلك؛ ظنًا أنهم قد امتثلوا للشفاء بمجرد اتباع جزء بسيط من الإرشادات، إلا أن ذلك من الممكن أن يؤدي إلى تفاقم الحالة، لذا لا بد من الالتزام بالخطة العلاجية والوصول إلى الشفاء بإذن الله.



قروح الزكام وهربس الأعضاء التناسلية قد تؤدي إلى الإصابة

## نظرة على الفيروسات المسببة وعوامل الخطر

يجمع الأطباء على أن الإصابة بالمرض ترتبط بالإصابة بالعدوى الفيروسية، ولهذا تم تحديد عدد من الفيروسات التي تسبب الحالة، ويتم حاليًا دراسة تأثير فيروس كورونا، ومن هذه الفيروسات، قروح الزكام وهربس الأعضاء التناسلية وجدري الماء، ومرض زيادة عدد كريات الدم البيضاء، وفيروسات الأمراض التنفسية، بالإضافة إلى الحصبة الألمانية وفيروس النكاف والإنفلونزا وفيروس الكوكساي الذي يعرف بمرض اليد والقدم والفم. ولماذا الحديث عن الفيروسات؟ يمر العصب الذي يتحكم في عضلات الوجه عبر ممر عظمي ضيق في الطريق إلى الوجه، وفي شلل بيل يلتهب هذا العصب ويتورم؛ بسبب عدوى فيروسية في العادة، فهذا العصب يتحكم في جانب من عضلات الوجه، ومن عوامل الخطر الإصابة به في فترة الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل أو أول أسبوع بعد الولادة، ويزداد الخطر لدى المصابين بعدوى الجهاز التنفسي العلوي، ومرضى الداء السكري، وقد ينتج شلل الوجه النصفى عن وجود ورم في العصب السمعي (وهو ورم حميد يسمى الورم الشفاني الدهليزي)، أو شلل العصب السابع (وهي نوبة ليس لها تفسير من ضعف عضلات الوجه وشللها)، أو أورام الغدد.



The Facial Nerve



## ها هي الأعراض.. لنحذر

- لأن أعراض وعلامات «شلل بيل» تظهر بشكل مفاجئ فلا بد من الحذر من هذه الحالات:**
- \* الشعور بضعف خفيف في الوجه سرعان ما يزداد ويصاب جانب من الوجه بالشلل.
  - \* سيلان اللعاب لا إراديًا وصعوبة استخدام تعبيرات الوجه كالابتسامة وحركة الجفون.
  - \* الشعور بألم وراء الأذن وكذلك حول الفك في الجانب المصاب، وحساسية المصاب من الأصوات بشكل ملحوظ.
  - \* صداع وفقدان حاسة التذوق وتغيرات في كمية الدموع واللعاب.



## أنجيلينا جولي... ارتفع ضغطها فأصابها «بيل»

في مقابلة ملتفة مع برنامج "فانيتي فير" الأميركي، تحدثت ممثلة هوليوود أنجيلينا جولي عن حالتها الصحية، فمن استئصال الثدي إلى إزالة المبيضين وقناتي فالوب إلى ارتفاع ضغطها الذي أدى إلى إصابتها بشلل الوجه النصفى، ومن بين ما قالت «لا أستطيع معرفة ما إذا كان سن اليأس هو العام الذي أمضيته، لكنني لاحظت أيضًا مزيدًا من الشعر الرمادي والجلد الجاف، ففي بعض الأحيان تضع النساء في الأسرة أنفسهن في آخر المطاف حتى ينعكس ذلك على صحتهن».

تتحدث جولي عن تجربتها مع شلل بيل وتقول: حسب علمي فإنه شلل مؤقت نتيجة خلل في أعصاب الوجه، لكنه يغير الملامح بما في ذلك التحكم في الرموش على أقل تقدير، ووجدت أيضًا مشكلة وهي الضيق والتحسس من الأصوات على اختلافها وفقدان التذوق بشكل كبير.. يقول الأطباء إن رسائل الدماغ إلى الوجه تتعطل.. إنها معاناة كبيرة فعلاً عشتها.

هناك مشكلة أخرى، وهي الشعور بالإحباط كلما علمت أن جهازك المناعي لن يتمكن من صد العدوى من الأمراض الأخرى، وهذا يضاعف التوتر والقلق ويضاعف الإجهاد أيضًا، لذلك كونوا على حذر ولا تهملوا أي أعراض تظهر على وجوهكم.

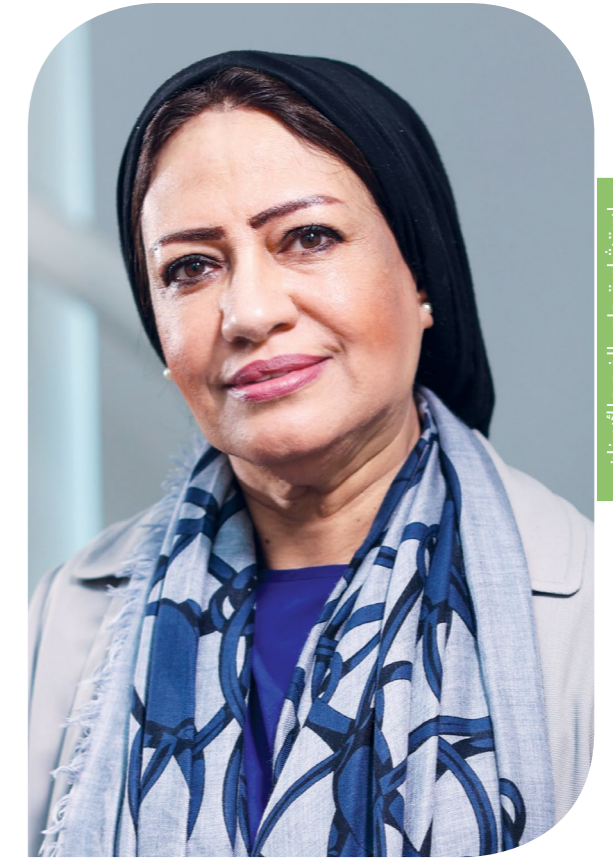
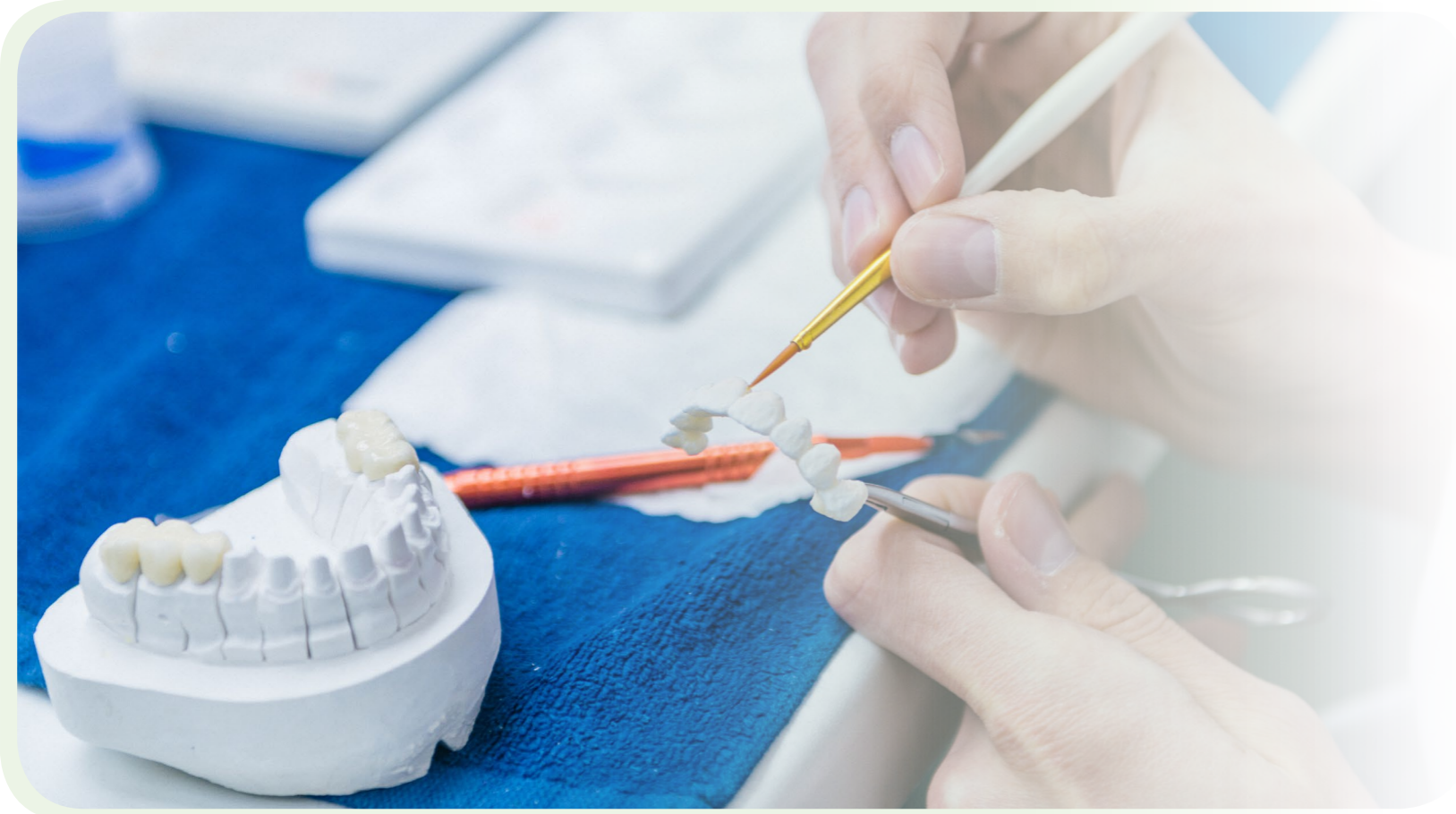


ترميم بعض المناطق باستخدام البوتوكس

## تقنيات حديثة لترميم الوجه

بعد الإصابة، قد يلجأ الأطباء إلى ترميم الوجه، ومن هذه التقنيات الحديثة نقل العضلات عن طريق نقل الأوتار والعضلات من أحد أجزاء الجسم، وعادة ما يكون من الوجه أو الرقبة أو الساق إلى الوجه، وتتضمن بعض العضلات التي يتم نقلها والأوتار المصاحبة لها كلا من الصدغ والعضلات ذات البطنين والعضلة، أما طريقة تطعيم أو ترقيع الأعصاب، فتتضمن هذه الطريقة نقل الأعصاب من مختلف أجزاء الجسم إلى الوجه، ما يضمن قدرًا أكبر من الحركة في الوجه بما في ذلك الإحساس، وهذا الإجراء يتيح تحكّمًا أفضل في العضلات، وقد يتضمن نقل الأعصاب الماضية وتطعيم الأعصاب في الوجه والتطعيم من تحت اللسان إلى الوجه.

وبالنسبة لطريقة ترميم الجفون والحواجب، فعندما يتدلى الجفن بدرجة تعيق مجال الرؤية، يستطيع الجراحون إعادتها إلى مكانها حتى تستعيد وظيفتها وتستعيد مظهر العين، وفي حال عدم القدرة على الرميش أو صعوبته، فبالإمكان إدخال سلسلة صغيرة من البلاستيك في الجفن؛ ما يتيح غلق العين وحمايتها، وكذلك نقل الأعصاب لاستعادة الإحساس وحماية العين.



استشارية طب الفم والأسنان

## د. أمل السمك اعتنوا بتركيبات الأسنان قبل فقدانها

يتعرض العديد منا إلى كسر أو شرخ في الأسنان، وقد يحدث أحياناً أن نفقد سنّاً نتيجة لتسوس الأسنان أو التهاب اللثة، وقد تكون الأسباب خارجة عن إرادتنا. ويعتقد البعض أن المشكلة تنتهي بفقدان السن، إلا أنها تكون بداية إلى مضاعفات مستقبلية يمكن أن نتجنبها باللجوء إلى تركيب الأسنان الاصطناعية كبديل عن الأسنان الطبيعية.

ومع انتشار العديد من التركيبات وتنوعها قد يتحير الإنسان فيما يناسبه خصوصاً في ظل تفاوت أسعار هذه التركيبات، إلا أن من الضروري أن يجأ الراغب في هذه التركيبات إلى طبيب متخصص على علم ودراية بهذه التركيبات. في هذا الصدد أكدت استشارية طب الفم والأسنان في مركز يوني كير وطب الأسنان د. أمل السمك أن التركيب هو هندسة وعلم تؤخذ فيه اعتبارات عدة كاللثة والعظم وشكل الوجه وتقاطيعه، فوجود الخبرة والعلم الكافي عند الطبيب المختص سر من أسرار نجاح عمليات تركيب الأسنان.

وعن أفضل أنواع التركيبات ذكرت د. أمل السمك أن تركيبات الزريكون تعد من أفضل الأنواع بسبب قوتها وجمالها، مشيرة إلى أن البعض قد يستغرب من تفاوت أسعار هذه التركيبات بين العيادات، لافتة إلى أن السبب يعود إلى مدى نقاء المواد الخام المستخدمة، إضافة إلى أن معامل التركيب التي يتعامل معها الطبيب، فالمعامل المعتمدة تعتمد في صناعتها على مواد خام نقية لضمان جودة هذه التركيبات ما يؤدي إلى ارتفاع سعرها.

ولمناقشة هذا الموضوع، التقت أسرة «صحتنا في البلاد» مع استشارية طب الفم والأسنان في مركز يوني كير وطب الأسنان د. أمل السمك، وفيما يلي نص اللقاء:

### متى يتم اللجوء إلى تركيبات الأسنان ولماذا يتم وضعها؟

يتم اللجوء إلى تركيبات الأسنان لتعويض سن أو تعويض جزء أو أجزاء من سن مفقودة، فطالما كان الإنسان قد خلعا سناً أو يعاني من وجود كسر في الأسنان يتم اللجوء إلى هذه التركيبات لمنع المشكلات المستقبلية التي يترتب عليها فقدان الأسنان في المستقبل؛ إذ إن فقدان الأسنان يترتب عليه مشكلات ومضاعفات مستقبلية يمكن تفاديها باللجوء إلى هذه التركيبات. ويلجأ إلى تركيبات الأسنان في حال وجد جزء مكسور في السن، إذ إن هذه التركيبات تساعد على تقوية السن، كما أنها تحافظ على الجزء المتبقي من السن وتحميه من الألم والمشكلات التي يمكن أن تحدث في المستقبل. وعلى الرغم من أنها تركيبات صناعية، إلا أنها تعد بديلاً ممتازاً إلى السن المفقود.

### ما أنواع التركيبات؟

هناك تركيبات ثابتة و تركيبات متحركة، أما التركيبات الثابتة يتم تثبيتها على الأسنان وتستخدم فيها مادة لاصقة من أجل لصقها على الأسنان وتكون دائمة ولا يمكن أن تتحرك، وهناك أنواع من التركيبات الثابتة كالجسور وزراعة الأسنان التي تعتبر تعويضاً عن الأسنان المفقودة. ولكننا أطباء الأسنان ننصح بالزراعة؛ فهي أفضل خيارات تركيب الأسنان

على الرغم من ارتفاع سعرها؛ وذلك بسبب جودتها. أما التركيبات المتحركة وهي الأطقم الجزئية أو الكاملة ففي حال فقدان الأسنان بالكامل، يمكن وضع الطقم الكامل أو الجزئي، والذي يتكون من قاعدة إما معدنية أو من مادة الأكريليك التي توضع على الأسنان، وهي تعوض عن الأسنان المفقودة. وعلى الطبيب في هذه الحالة أن يراعي حركة الفك وإطباق الأسنان، حتى لا يتأثر مفصل الفك بعد التركيب.

كما هناك تركيبات البنير وهي من الخيارات الناجحة للحصول على ابتسامة جذابة كابتسامة الهوليوود، و تركيبات البنير عبارة عن شرائح رقيقة مصنوعة لتغطية السطح الأمامي للأسنان لتحسين المنظر، وهناك أنواع مختلفة بعضها يستخدم للتجميل وبعضهم للعلاج.

### ما الفئة التي يمكن أن تقوم بهذه التركيبات؟

لا توجد فئة محددة يمكنها إجراء مثل هذه التركيبات، إذ إن أي إنسان يعاني من وجود سن مفقود سواء كان كبيراً أو صغيراً يمكنه اللجوء إلى التركيبات، كما أنه يمكن لمن يعاني من عيوب خلقية أدت إلى فقدان الأسنان تعويض الأسنان المفقودة بالطرق المذكورة.

فتعويض الأسنان ليس حصراً على أحد، فكل شخص تعرض لحادث أدى إلى فقدان الأسنان أو حدوث شرخ فيها خصوصاً أصحاب الرياضات العنيفة، يمكنه القيام بهذه التركيبات.



## تركيبات الأسنان هندسة وعلم... ولا بد من وضعها على يد طبيب متخصص

### كيف يتم العناية بهذه التركيبات؟

يجب العناية بالتركيبات بشكل دائم ومستمر، إذ ننصح بعدم مضغ الأطعمة الصلبة والقاسية، إضافة إلى تنظيف التركيبات بعد كل وجبة طعام واستخدام الفرش والمعجون مرتين في اليوم على أن يتم الانتظام في زيارة الطبيب، إذ إن التركيبات تحتاج إلى عناية في المنزل وعيادة الأسنان. ونحذر من إهمال التركيبات، فعدم العناية بها قد يؤدي إلى ظهور رائحة في الفم بسبب وجود مواد صناعية في التركيبات قد تؤدي إلى التهاب في اللثة وبالتالي ظهور هذه الرائحة، إضافة إلى أن إهمالها قد يسبب نفس المشكلات التي تعرضت لها الأسنان سابقًا، ما قد يؤدي إلى خسارة هذه التركيبات.

### هل هناك أضرار أو ما يطلق عليه «مضاعفات» من هذه التركيبات؟

لا توجد أضرار محددة، إلا أننا عند تركيب الجسور قد نحتاج إلى نحت الأسنان المجاورة لتكون دعامة إلى الأسنان، ما يمكن أن يسبب التهابا في اللثة، على الرغم من أن هذه الجسور تعطي شعورًا طبيعيًا وكأن الأسنان تبدو حقيقية وتكون أسهل في تنظيف الفرش والخيط وهي أقل كلفة من الزراعة. هناك بعض السليبات في الأطقم المتحركة، وأهمها الحرج الذي يشعر به المريض عندما يضطر إلى نزعها للتنظيف أو عند النوم أمام الأفراد.



## المواد الخام والمعمل عوامل تؤثر على أسعار التركيبات

### ما أنواع المواد المستخدمة في التركيبات؟

من أفضل المواد المستخدمة هي الزيركون والأبي ماكس، فالزيركون آمن مع أنسجة الفم واللثة والأنسجة الأخرى، ولكونه آمنًا فهو لا يسبب ظهور رائحة في الفم، إضافة إلى أن احتمال الالتهابات يكون بسيطًا جدًا. كما أن الزيركون يعطي الأسنان شكلاً جميلاً ولونا طبيعياً، لذا فإنه في الوقت الحالي يتجه الغالبية للزيركون على الرغم من ارتفاع سعره؛ بسبب جمالة وقوته.

### ما أهمية اللجوء إلى طبيب متخصص في هذه التركيبات؟

بعض التركيبات تحتاج إلى معرفة ودراسة متخصصة خصوصاً إذا كانت تتعلق برموز جراحية، فالمتخصص لديه العلم في التعامل مع هذه الحالات، فالتركيب هو هندسة وعلم تؤخذ فيه اعتبارات عدة كاللثة والعظم وشكل الوجه وتقاعبه، ووجود الخبرة والعلم الكافي عند الطبيب المختص سر من أسرار نجاح عمليات تركيب الأسنان.

### لماذا هناك تفاوت بين أسعار التركيبات؟

تتفاوت أسعار التركيبات بحسب الأنواع المصنوعة منها. هناك تركيبات البروسلين وهو الخزف، وكل ما كانت المادة نقية يرتفع سعرها بسبب جودتها، وهناك الزيركون، وكل ما كان ذات جودة عالية نقية جدًا ارتفع سعره، كما أن هناك أنواعاً مخلوطة، إضافة إلى وجود «الأبي ماكس».

ويكون سبب تفاوت أسعار التركيبات أيضًا المعمل الذي يتعامل مع طبيب الأسنان، فالمعمل له دور في نجاح تركيبات الأسنان وهو يقوم بنحت وتفصيل هذه التركيبات بدقة، لذا فإن سعر هذه التركيبات يتأثر بشكل كبير بالمواد الخام المستخدمة وبالمعمل الذي يقوم بتصنيعها، فاللجوء إلى معمل معتمدة وحريصة على إتقان هذه التركيبات سيرفع من السعر بسبب الجودة العالية المقدمة.

ويتحكم أيضًا في الأسعار البلد الذي يوجد فيه المواد الخام، إذ إن سعر الخامات يعتمد على البلد الموجود فيه.

ولا يخفى على الجميع أن إجراء تركيبات الأسنان على يد طبيب أسنان متخصص له العلم ودراية بهذه التركيبات يؤثر على جودة العمل والسعر.



الاختبارات الجينية تساعد  
الأسرة بأكملها مستقبلاً

أدى اليوم العالمي للأمراض النادرة دوراً مهماً في بناء مجتمع دولي للأمراض النادرة متعدد وعالمي ومتنوع ولكنه متحد في الغرض، منذ إنشاء الحملة التي بدأت في العام 2008، بتنسيق من EURORDIS وأكثر من 65 شريكا من منظمة التحالف الوطني للمرضى.

يمكن للجميع خلال يوم الأمراض النادرة، بمن فيهم الأفراد والعائلات ومقدمو الرعاية والمتخصصون في الرعاية الصحية والباحثون والأطباء وواضعو السياسات وممثلو الصناعة وعامة الناس، المشاركة. الهدف من حركة اليوم العالمي للأمراض النادرة هو المشاركة في زيادة الوعي واتخاذ الإجراءات لهذه الفئة الضعيفة من السكان الذين يحتاجون إلى اهتمام فوري وعاجل.

من خلال مشاركة ألوئك عبر وسائل التواصل الاجتماعي والأحداث وإضاءة المباني والآثار والمنازل، من خلال مشاركة الخبرات عبر الإنترنت ومع الأصدقاء، من خلال دعوة صانعي السياسات وإلقاء الضوء على الأشخاص الذين يعانون من مرض نادر، نهدف بشكل جماعي إلى تغيير وتحسين الحياة لأكثر من 300 مليون شخص في جميع أنحاء العالم.

### ما الأمراض المصنفة كأمرض نادرة؟

يُعرّف المرض بأنه نادر الحدوث إذا كان معدل الإصابة به أقل من 1 من بين 2000 شخص. يتميز أكثر من 6000 مرض نادر بمجموعة متنوعة من العلامات والأعراض التي تختلف ليس فقط من مرض إلى آخر ولكن أيضاً من مريض لآخر يعاني من نفس المرض.

تخفي بعض الأعراض الشائعة نسبياً الأمراض النادرة الكامنة التي تؤدي إلى التشخيص الخاطئ وتأخير العلاج. وتتأثر جودة حياة المرضى بنقص أو فقدان الاستقلالية بسبب الجوانب المزمنة والتقدمية والانتكاسية والمهددة للحياة من المرض في كثير من الأحيان. وعدم وجود علاجات فعالة في كثير من الأحيان يؤدي إلى رفع مستوى الألم والمعاناة التي يتحملها المرضى وعوائلهم.

### ما أهداف اليوم العالمي للأمراض النادرة؟

يوم الأمراض النادرة هو حركة منسقة عالمياً خاصة بالأمراض النادرة، تهدف إلى تكافؤ الفرص الاجتماعية، والرعاية الصحية، والوصول إلى التشخيص والعلاج للأشخاص الذين يعيشون مع مرض نادر. يتم الاحتفال بيوم الأمراض النادرة كل عام في 28 فبراير (أو 29 في السنوات الكبيسة)، وهو أندر يوم في السنة.

## د. كريستين سكريبينك

80% من الاضطرابات النادرة  
وراثية



استشارة طب الفم والأسنان

### إعداد: حسن فضل

يحيي العالم في أواخر شهر فبراير سنويا اليوم العالمي للأمراض النادرة، ويخصص هذا اليوم لتسليط الضوء على الأمراض النادرة ونشر الوعي والدفع إلى تحسين فرص العلاج لهم وتوفيره. يُعرّف المرض بأنه نادر الحدوث إذا كان معدل الإصابة به أقل من 1 من بين 2000 شخص.

وقالت الأكاديمية بجامعة الخليج والعربي مديرة حملة اليوم العالمي للأمراض النادرة واستشارية التحليل الجيني د. كريستين سكريبينك في لقاء مع «صحتنا» إن الهدف الرئيس لحملة اليوم العالمي للأمراض النادرة هو تحقيق الوصول العادل إلى التشخيص والعلاج والرعاية الصحية والاجتماعية والفرص الاجتماعية للأشخاص المصابين بمرض نادر، مضيفاً أن اليوم العالمي للأمراض النادرة مثال رائع على كيفية استمرار التقدم، إذ تقام الحملات في جميع أنحاء العالم كل عام.

وأشارت إلى أن البحرين انضمت إلى التحرك الدولي لـ «اليوم العالمي للأمراض النادرة» في العام 2013 ومنذ ذلك الحين يتم تنفيذ سلسلة من الأنشطة المستمرة سنوياً. وبينت أن جامعة الخليج العربي بادرت بالتعاون مع مركز الأميرة الجوهرة للطب الجزيئي وعلوم الموروثات لبذل مزيد من الجهود لمرضى الاضطرابات النادرة، وهي جزء من مرافق التشخيص والبحث.

وأكدت أن أكثر من 80% من الاضطرابات النادرة تكون وراثية ناتجة عن تغيرات مختلفة في المادة الوراثية.

## ضرورة إجراء اختبار جيني عند زواج الأقارب

### كيف تدعمون أصحاب الأمراض النادرة وما الخدمات المقدمة لهم؟

نحن نسعى لمعرفة أفضل مقدمي الرعاية الصحية للمرضى النادر وننظم بانتظام دورات تدريبية وورش عمل وندوات لتحديث المعلومات والحفاظ على الخطوات مع التقنيات والعلاجات المتقدمة الجديدة المتاحة الآن لمختلف الأمراض النادرة. نحن نتعاون أيضاً مع المنظمات والمراكز الدولية للبحث في إيجاد طرق أفضل للتشخيص والإدارة والدعم التكاملي. ترحب العيادة الجينية بجميع الأشخاص الذين يحتاجون إلى التقييم الجيني والتشخيص والاختبار والاستشارة. في الوقت نفسه، نقوم بنشر الوعي على مستوى المجتمع حول الرعاية والدعم والمساعدة التي يحتاجونها في مجتمعاتهم وقبول الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات نادرة وعائلاتهم.

### ماذا تفعل حين تكون أحد أصحاب الأمراض النادرة؟

في هذا العام، أدار فريق المتطوعين حملة مكثفة على وسائل التواصل الاجتماعي عن التوعية بالاضطرابات النادرة ودعم المرضى وأسرهم، وتستهدف جميع طبقات المجتمع وطلاب المدارس وطلاب الطب وعامة الناس. أقيمت حملتنا العامة في الموقع في مجمع السيف يومي 25 و26 فبراير من العام 2022. وعقدت ندوة عبر الإنترنت مخصصة للمرضى وأسرهم في 27 فبراير وفي 28 فبراير، وأظهرنا دعمنا للقضية من خلال مشاركة أولوانا مع العالم بأسره. نحتفل بمرور 10 سنوات على قيام فريق حملة اليوم العالمي للأمراض النادرة في البحرين بكل هذه الأنشطة على أساس تطوعي بمساعدة موظفي وطلاب الطب في جامعة الخليج العربي ومركز الجوهرة المخلصين والصادقين، ونأمل أن ينضم مزيد من الأشخاص إلى جهودنا ويحدثوا فرقاً.

### ما دور زواج الأقارب في انتشار الأمراض النادرة كون أن غالبيتها جينية وما نصائحك؟

كل شخص يحمل تغيرات جينية موروثية أو تظهر بشكل عفوي في المادة الجينية. الأشخاص المتزوجون من نفس العائلة (الأقارب) لديهم أسلاف مشتركون ويتشاركون في المادة الوراثية أكثر من غيرهم (أبناء عمومة من الدرجة الأولى 25- %، أبناء عمومة من الدرجة الثانية 12.5- % من مادتهم الوراثية) وبالتالي فهم أكثر عرضة لخطر الإصابة، بأن يكون لديهم نسل يعاني من حالات وراثية نادرة مختلفة ناجمة عن تغيرات متطابقة في نفس الجينات الموروثة من والديهم. يُنصح بتجنب زواج الأقارب والنظر في إجراء اختبار جيني واسع النطاق للحامل قبل التخطيط للزواج والحمل.

### هناك منظمات تتخصص في الأمراض النادرة في أوروبا والولايات المتحدة بينما تفتقر الدول العربية إلى هكذا منظمات، فما أهمية وجودها؟

حتى جميع دول مجلس التعاون الخليجي والدول العربية لديها خدمات صحية وأبدت اهتماماً من خلال أنشطة مختلفة تجاه مرضى الاضطرابات النادرة. لا توجد حتى الآن منظمة قوية للمرضى من الاضطرابات النادرة في العالم العربي مثل EURORDIS وNORD في أوروبا وأميركا الشمالية. من المؤكد أن السنوات المقبلة ستمكن مزيداً من الأشخاص هنا للانضمام إلى جهودهم وأصواتهم معاً في الجمعيات المساندة، التي تدعو إلى زيادة المعرفة ومستوى الرعاية الصحية وإدماج المجتمع لمرضى الاضطرابات النادرة وعائلاتهم.

جامعة الخليج العربي بالتعاون مع مركز الأميرة الجوهرة للطب الجزيئي وعلوم الموروثات ببذل مزيد من الجهود لمرضى الاضطرابات النادرة، وهي جزء من مرافق التشخيص والبحث، إذ بدأت مجموعة الدعم CARE FOR RARE المكونة من متخصصين طبيين وطلاب طب واختصاصيين مختلفين متطوعين في العام 2021 بقيادة المرضى النادرين نحو المسار الصحيح من التشخيص والعلاج الممكن إلى الحياة اليومية والدعم الاجتماعي. يتم تشجيع جميع البحرينيين الذين يحتاجون إلى التوجيه على الاتصال بنا على [careforrare@agu.edu.bh](mailto:careforrare@agu.edu.bh). فريق CARE FOR RARE جاهز للإجابة وتقديم الدعم.

### الفحص الجيني وأهميته في الحد من تفشي الأمراض النادرة؟

أكثر من 80 % من الاضطرابات النادرة وراثية ناتجة عن تغيرات مختلفة في المادة الوراثية؛ نظراً لصعوبة تشخيص الاضطرابات النادرة مرات عدة، فإن الاختبارات الجينية تجلب الضوء والوضوح ولا تساعد المريض فحسب، بل تساعد الأسرة بأكملها. معرفة السبب الجيني أمر ضروري في منع تكرار المرض للأجيال القادمة.

### أين يلجأ أصحاب الأمراض النادرة في ظل عدم وجود جهة ترعاهم في الدول العربية؟

الهدف الرئيس لحملة اليوم العالمي للأمراض النادرة هو تحقيق الوصول العادل إلى التشخيص والعلاج والرعاية الصحية والاجتماعية والفرص الاجتماعية للأشخاص المصابين بمرض نادر ولا يترك أي شخص خلف الركب. يستمر إحراز تقدم مهم مع جهود الدعوة الدولية المشتركة للتغطية الصحية الشاملة (UHC)، وهي جزء من أهداف التنمية المستدامة للأمم المتحدة (SGDs) للدعوة إلى أنظمة صحية عادلة تلبى احتياجات الأشخاص المتأثرين بالأمراض النادرة.

اليوم العالمي للأمراض النادرة مثال رائع على كيفية استمرار التقدم، إذ تقام الحملات في جميع أنحاء العالم كل عام. ابتداءً من العام 2008، عندما جرت الحملات في 18 دولة فقط، بدأ يوم الأمراض النادرة كل عام منذ ذلك الحين، إذ عُقدت الحملات في أكثر من 100 دولة في العام 2019.

انضمت البحرين إلى التحرك الدولي لـ RDD في العام 2013 ومنذ ذلك الحين يتم تنفيذ سلسلة من الأنشطة المستمرة سنوياً للمساعدة في نشر الوعي على مستوى الرعاية الصحية وعلى مستوى المجتمع من خلال الندوات والندوات وورش العمل والحملات العامة والفعاليات المفتوحة للمرضى والأسر. بادرت

—FEBRUARY 28—  
RARE DISEASE DAY





## د. أحمد قيراط

السمنة سبب في الإصابة  
بأكثر من 40 مرضاً

من يزيد مؤشر كتلته  
عن 40 فهو يخسر 8  
سنوات من حياته

تعد السمنة من أكثر المشكلات الصحية شيوعاً، وقد أصبحت تهدد غالبية دول العالم، فيحسب منظمة الصحة العالمية تضاعفت السمنة في العالم بنحو 3 أضعاف منذ العام 1975، وفي العام 2016، كان أكثر من 1.9 مليار من البالغين في الثامنة عشرة أو أكثر من العمر، يعانون من فرط الوزن. وكان أكثر من 650 مليون من بينهم يعانون من السمنة.

وبحسب منظمة الصحة العالمية، كان هناك 40 مليون طفل دون سنة الخامسة في يعانون من فرط الوزن أو السمنة في العام 2018. في حين كان 340 مليون طفل ومراهق تتراوح أعمارهم بين 5 أعوام و19 عامًا يعانون من فرط الوزن أو السمنة في العام 2016.

وتعتبر السمنة من الأمراض التي تسبب العديد من الأمراض المزمنة، والتي قد تؤثر على صحة الفرد وحياته، كما أنها تعيق الفرد عن ممارسة حياته بشكل طبيعي، ما يقلل من إنتاجيته كفرد في المجتمع. وفي هذا الصدد أكد استشاري جراحات السمنة والمناظير في مستشفى رويال الملكي للنساء والأطفال د. أحمد قيراط أن هناك العديد من الأمراض التي تسببها السمنة، وهناك قائمة تفوق الـ40 مرضاً أهمها أمراض القلب والسكرييييي ومرض السكريييي الصنف الثاني ومتلازمة انقطاع النفس أثناء النوم وغيرها من الأمراض.

وقال «أثبتت الدراسات العملية أنه يتم السيطرة على ارتفاع ضغط الدم بنسبة تتراوح ما بين 50 و90% بعد 5 سنوات من علاج مرض السمنة، إضافة إلى أن علاج السمنة يساعد على علاج مرض السكريييي إذ إن بعد العلاج يمكن السيطرة عليه بنسبة تتراوح بنسبة ما بين 80 و95% بعد علاج السمنة».

وأضاف د. أحمد قيراط في لقاء مع «صحتنا في البلاد»: «تعد عملية التكميم من أكثر العمليات انتشاراً في العالم، إذ إن نسبة الإجراء تفوق 50% في العالم أجمع». وفيما يلي نص اللقاء...

### هل هناك عوامل وراثية تتسبب في السمنة؟

هناك عوامل وراثية تتسبب بالسمنة، إذ إن هناك جينات مسؤولة على ظهور مرض السمنة. كما أن هناك عوامل أخرى وأهمها اختلال التوازن الغذائي بين الوجبات التي يتناولها الشخص وبين الطاقة التي يستعملها وهي الحركة والنشاط. ويعد اختلال التوازن الغذائي السبب الرئيس في ظهور السمنة، في حين أن الوراثة تعد عاملاً مساعداً في ظهورها، بالإضافة إلى وجود عوامل أخرى مثل قلة الحركة وعدم ممارسة الرياضة، وتناول الأطعمة الدسمة.

كما كشفت الدراسات عن أن قلة النوم أو كثرتة قد تسبب ظهور السمنة، فالنوم أكثر من 8 ساعات وأقل من 6 ساعات يساعد على ظهور السمنة. إلى جانب أن التوتر والقلق المزمن، عوامل تساعد على ظهور السمنة.

وتساعد بعض الأمراض على إصابة الإنسان بالسمنة، فخمول الغدة الدرقية وتناول بعض الأدوية مثل أدوية الاكتئاب من أهم الأسباب المؤدية إلى ظهور السمنة.

### ما أبرز الأمراض التي تسببها السمنة؟

هناك العديد من الأمراض التي تسببها السمنة، وتوجد قائمة تفوق الـ40 مرضاً أهمها أمراض القلب والسكريييي ومرض السكريييي الصنف الثاني ومتلازمة انقطاع النفس أثناء النوم، ارتفاع نسبة الشحوم في الدم وارتفاع نسبة الشحوم في الكبد، وأمراض المفاصل المزمنة، ظهور الحصوات في المرارة، وارتجاع المريء وبعض أنواع السرطانات مثل سرطان الرحم والقولون وسرطان المجاري البولية.

### ما تأثير السمنة على الفرد؟

تؤثر السمنة على الفرد، فقد تسبب العقم عند النساء والعجز الجنسي عند الرجال، بالإضافة إلى المشكلات الاجتماعية والعزلة الاجتماعية والاكتئاب والتوتر وتدهور نوعية الحياة. وأثبتت الدراسات حديثاً أن السمنة تتسبب في الموت الأكبر، فمن يفوق مؤشر كتلة جسمه 40 فهو يخسر معدل 8 سنوات من العيش مقارنة بشخص لا يعاني من السمنة، ومؤشر كتلة جسمه أقل من 30.



علاج السمنة يسيطر على الضغط المرتفع بنسبة تتراوح ما بين 50 و90 %

### هل هناك عوامل مساعدة تساهم في نجاح عملية التكميم؟

هناك 3 عوامل رئيسة تساهم في نجاح عملية التكميم وأولها وأهمها الاستعداد الجيد، الذي يكون من جانب الطاقم الطبي والمريض، إذ على الطاقم الطبي إجراء جميع التحاليل حسب صحة المريض. أما المريض فعليه أن يكون مستعداً من الناحية النفسية والجسدية، ومن المهم أن يكون ملماً بكل تفاصيل العملية والتعليمات التي يجب اتباعها بعد العملية؛ خصوصاً أن نجاح العملية يعتمد على تصحيح السلوكيات الغذائية بعد العملية.

كما على المريض الاستعداد من الناحية الغذائية قبل إجراء العملية، بالابتعاد عن الأطعمة الدسمة والسكريات، وعادة ما ننصح باتباع نظام غذائي عالي البروتين وقليل الدسم؛ لتجنب حدوث المضاعفات أثناء العملية.

ويفضل أيضاً أن يكون هناك استعداد بدني وجسماني بممارسة الرياضة قبل العملية لتجنب مضاعفات التخدير، مع ضرورة التوقف عن التدخين.

ومن أهم عوامل نجاح العملية كفاءة الطاقم الطبي والمشأة الطبية، إذ يجب أن تكون مجهزة وعلى علم ودراية بمشكلات السمنة وأمراض السمنة.

أما العامل الثالث والمهم لنجاح هذه العملية فهو المتابعة الطبية بانتظام واتباع التعليمات، فعملية تكميم المعدة وغيرها من عمليات علاج السمنة تعتمد على السلوكي الغذائي واتباع التعليمات بعد العملية حتى لا تفشل بعد سنوات من إجرائها.

### ما تأثير علاج السمنة على انتظام دقات القلب وانخفاض ضغط الدم؟

يساعد علاج مرض السمنة على العلاج والوقاية من الأمراض التي تسبب بها السمنة ومن أهمها ارتفاع ضغط الدم، وقد أثبتت الدراسات العملية أنه يتم السيطرة على ارتفاع ضغط الدم بنسبة تتراوح ما بين 50 و90 % بعد 5 سنوات من علاج مرض السمنة، هذا إضافة إلى أن علاج السمنة يساعد على علاج مرض السكري، إذ إن بعد العلاج يمكن السيطرة عليه بنسبة تتراوح بنسبة ما بين 80 و95 % بعد علاج السمنة.

### يلجأ العديد من الناس إلى عمليات التكميم، فما هذه العملية؟

التكميم عملية تم اكتشافها في بداية الألفين، وتعتمد على تصغير حجم المعدة عبر قصها بواسطة المنظار الجراحي، وتساعد هذه العملية على فقدان نسبة مهمة من الوزن تتراوح ما بين 50 و70 % من الوزن الزائد في فترة تتراوح ما بين 5 و10 سنوات من هذه العملية.

وتساعد هذه العملية على تغيير نمط الحياة خصوصاً تغيير السلوك الغذائي لضمان أفضل النتائج.

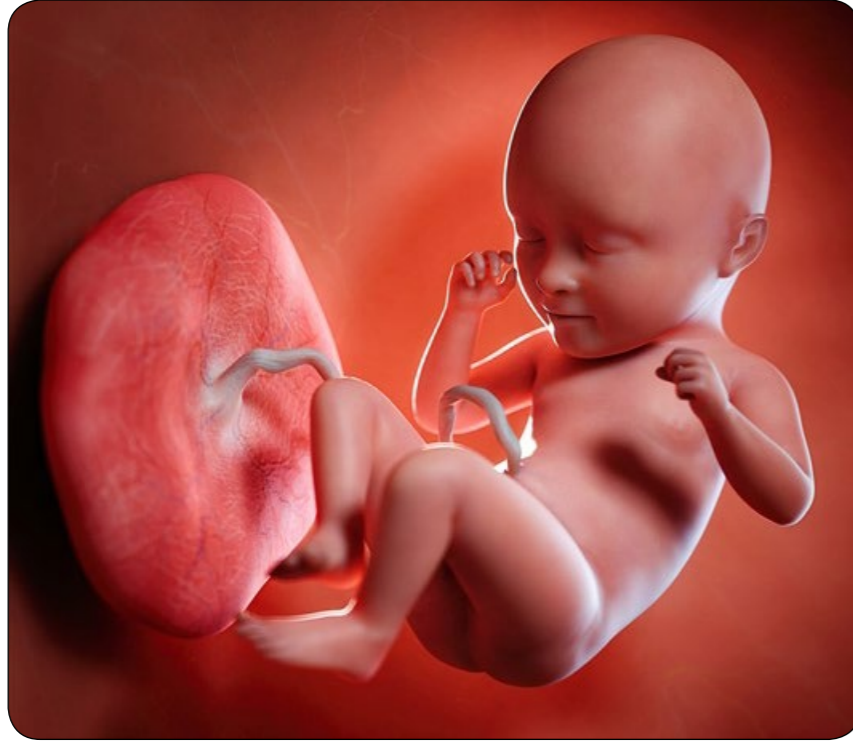
وتعد عملية التكميم من أكثر العمليات انتشاراً في العالم، إذ إن نسبة الإجراء تفوق 50 % في العالم أجمع، ويعود الإقبال عليها لكونها فعالة وآمنة ونسبة المضاعفات بسيطة، فهي تحتاج فقط إلى اتباع تعليمات معينة لضمان أفضل النتائج من ناحية فقدان الوزن وسلامة المريض.



بعد التكميم قد تفقد ما بين 50 و70 بالمئة من الوزن الزائد

### ما النصائح التي تطرحها للمرضى بعد عمليات معالجة السمنة؟

النصيحة الأولى هي المتابعة باستمرار و بانتظام خصوصاً مع اختصاصي التغذية حتى وإن كان المريض لا يعاني من مشكلات. وعلى المريض بعد العملية اختيار الأكل بذكاء؛ لأن كمية الأكل ستكون أقل عن قبل لذا يجب أن يختار أطعمة لها قيمة غذائية على أن تكون ذات سرعات حرارية منخفضة حتى يكون في صحة جيدة، إذ من المهم مع نزول الوزن الحفاظ على صحة الفرد ونسبة الفيتامينات والمعادن في الجسم، مع ضرورة ممارسة الرياضة بانتظام للحفاظ على اللياقة.



## المرض بداية لصنع أيام وحياة جديدة

### كيف تلقيت خبر الإصابة وماذا تبادر إلى ذهنك في البداية؟

في البداية كانت الأعراض غريبة، حيث كنت أشعر أن هناك شيئاً غريباً لا أعلم ما هو.. كان الخبر صدمة، وأخبروني بالتشخيص وكنت لوحدي، جاء الفريق الطبي وأخبرني: «زينب أنت قوية وصبرتي على موت طفلك واليوم لدينا خبر جيد وخبر غير جيد، الخبر غير الجيد للأسف أنت مصابة بالسرطان وانتشر وعليك الخضوع للعلاج الكيماوي، والخبر الجيد أن نسبة الشفاء منه 90 بالمئة». وكنت خائفة جداً ومصدومة آنذاك.

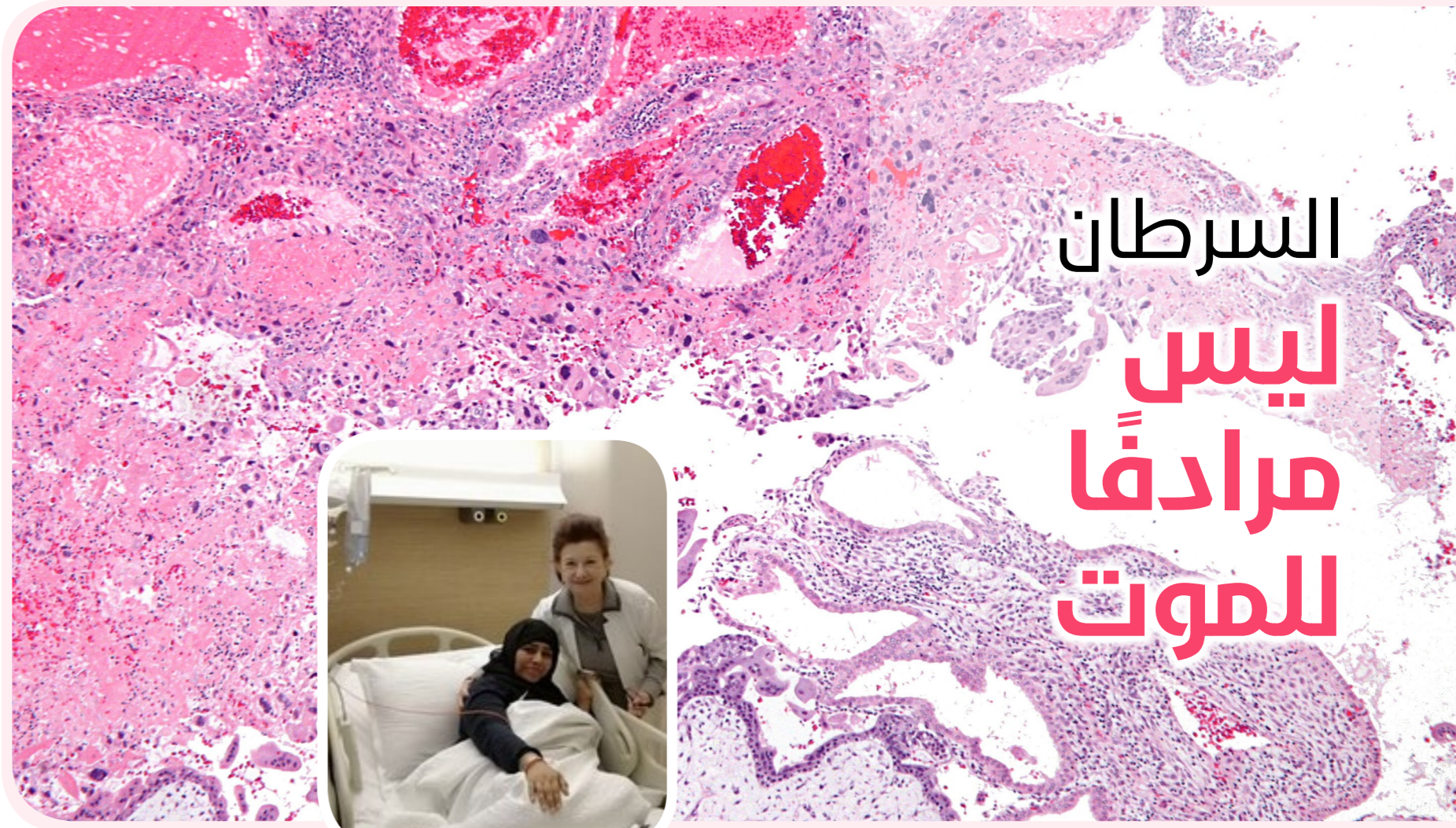
### كيف استقبل الأهل خبر الإصابة؟

كانت صدمة للجميع، فما إن علموا، وكان يصادف شهر رمضان، حتى رأيت جميع الأهل والأحباب يحيطون بي والجميع يواسيني.

زينب، خريجة بكالوريوس فنون تربية. تعشق الحياة، وتتنقن كل أبعادها، تمارس هواياتها في الرسم والأعمال اليدوية، وكتابة الخواطر والشعر. وطموحها أن تتخلص من السرطان نهائياً، وتخدم المجتمع من خلال وظيفة تناسب مؤهلاتها.

### متى أصبت بالمرض وكيف تم تشخيصه وما نوعه؟

أصبت بالمرض في شهر مايو 2018. كنت حاملاً في الشهور الأخيرة وفجأة توفي الجنين وتوقف نبضه. أجريت لي عملية قيصرية بعدها دخلت في مضاعفات شديدة ونزيف شديد وشعرت بضيق تنفس شديد وأدخلت العناية المركزة، وبعد عمليات نقل الدم اكتشفوا أن السبب في ما يحدث هو ورم الغدية المشيمي المسمى بكاريوكارسينوما وهو ورم نادر يأتي في المشيمة وينتقل منها إلى ثم إلى المخ. كنت أرفد في مستشفى الملك حمد، حيث قام الفريق الطبي هناك مع البروفيسور د. حسني ملص باكتشاف السرطان لأول مرة وبعدها تم تحويل أوراقي إلى قسم الأورام في مستشفى الملك حمد.



## السرطان ليس مرادفًا للموت

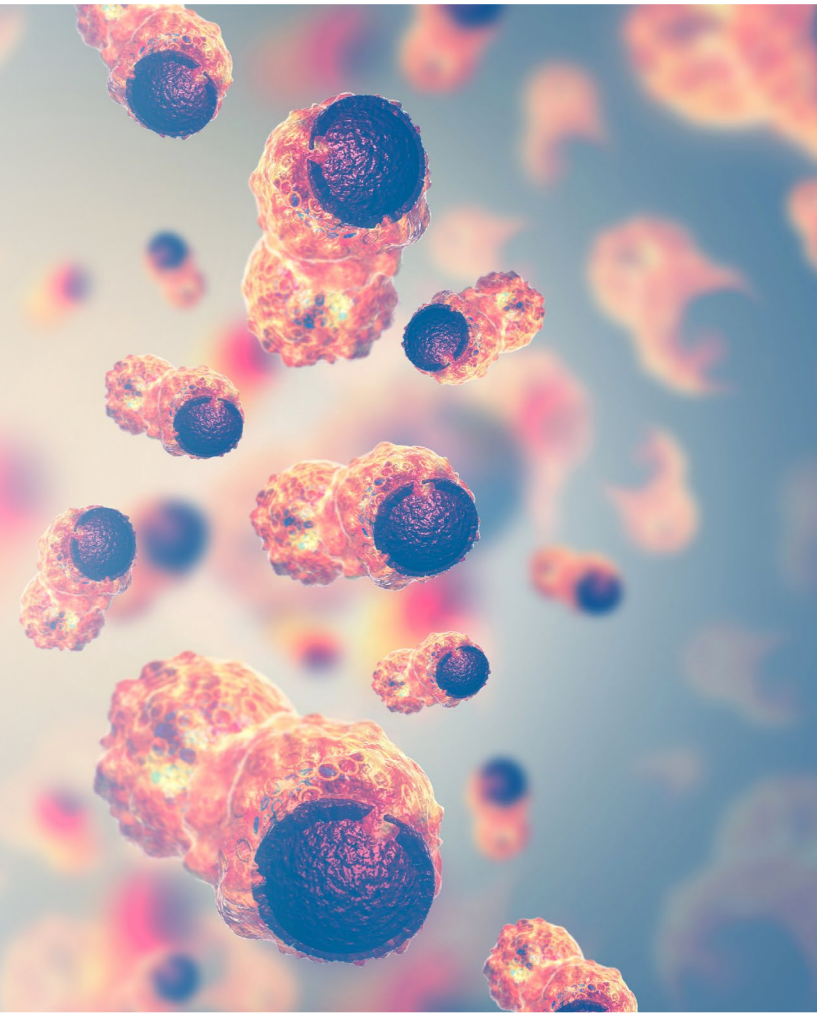


إعداد: حسن فضل

يواصل «صحتنا» توثيق قصص المتعافين من السرطان كبادرة لبث روح الأمل وإنعاش النفوس المتعبة من وحشية هذا المرض. مرض السرطان يمكن الشفاء منه، وهذا ما أثبتته قصص المتعافين التي نشرناها، وهو ليس رديفاً للموت، ودائماً هو مرض يمكن هزيمته.

قصتنا في هذا العدد تتزامن مع اليوم العالمي للأمراض النادرة الذي يصادف 28 فبراير. لذلك اخترنا تجربة تعاف من نوع نادر من السرطان وهو ورم الغدية المشيمي والأرومة الغاذية الحملية، وهي مرض ورمي نادر يتجاوز بشكل جيد جداً مع العلاج، وتتطور الخلايا السرطانية في الأنسجة التي تشكلت بعد عملية الإخصاب والتطور الطبيعي أو غير الطبيعي للجنين.

زينب علي (أم سمات) إحدى المتعافيات من هذا النوع من السرطان. فصول قصتها بدأت مع فقدانها لجنينها لتعيش ألم الفقد، ولم تتعاف من حزن فقد جنينها حتى صدمتها خبر إصابتها بنوع نادر من السرطان. واجهت وحشية هذا المرض وتحديت كل جبروته حتى تمكنت من ترويضه والوصول لمرحلة التعافي. في رحلة لم تكن نزهة عابرة فرضتها ظروف العلاج، التي عزلتها عن بناتها، وكانت أقسى ما عاشته بفترة المرض، كان لديها من القوة أن تتحمل وحشية المرض وجيش الألم الذي يجتاحها دون رحمة ومن دون أن ينفذ مخزون صبرها، ولكنها تنهار حين تبتعد عن بناتها فلا تستطيع التخلي عن أمومتها أو تجمد حينها وشوقها لهن. فكل أيام السرطان لا تساوي لحظة من بعدها عن بناتها.



## السرطان مصدر قوة لا ضعف

### ماذا كانت خيارات العلاج ونسبة الشفاء؟

كان الخيار الأول العلاج الكيميائي بشكل مكثف وجرعات مكثفة؛ لأن طبيعة هذا الورم ينتشر بشكل سريع وبعدها خيارات العملية.

### كيف كانت ظروف العلاج؟

كانت ظروف العلاج في مستشفى الملك حمد وفي قسم الأورام بغاية الاهتمام والعناية ولهم فضل ودور كبير. صحيح أن العلاج الكيميائي صعب، لكن كان أثر الرعاية واضحاً وكذلك مستشفى فلورنس في تركيا.

انقسمت مرحلة علاجي إلى قسمين، علاجي في البحرين وكان بمستشفى الملك حمد قسم الأورام تلقيت معظم جرعات الكيماوي هناك، وعملت أكثر من عملية في مستشفى الملك حمد وما زلت أتابع ملفي وحالتي الصحية معهم. فبسبب الجرعات المكثفة للكيماوي حصلت الكثير من المضاعفات منها استئصال المرارة، تضخم الغدة الدرقية، وهناك بعض التئوات في رثتي من بقايا الورم أو ما يسمى بتليف الرئة.

بعد أن تطورت حالتي ووصل شيء من المرض إلى المخ وكان الأطباء متحيرين في أمري هل هو ورم أو تجلط في المخ، سافرت إلى تركيا وهناك تقرر لي عمليتان في المخ، الأولى تشخيصية والثانية جراحية وعلاجية بالإضافة إلى مزيد من جرعات الكيماوي المكثفة.

### كيف أثر السرطان على حياتك الأسرية والاجتماعية؟

تأثرت حياتي كثيراً، فأنا أم لطفلتين، واحدة بعمر 5 سنوات والثانية بعمر السنتين، وقد ساندتني أمي وأبي بتحملهما مشقة العناية بهما. وكنت أخرج من المستشفى وأوقع أوراق خروجي على مسؤوليتي لكي أعتني بهما. كنت أسكن الطابق الثالث وكان أمراً شاقاً بالنسبة لي ومتعباً، فتغيرت حياتي من استقرار إلى أيام طويلة وأسابيع في غرفة المستشفى واجهت فيها أياماً صعبة لا يعلم بقسوتها إلا الله، وكأني أم كنت أشتاق أن أنام وابنتي في أحضاني. كانت صدمة بناتي بفقدان شعري وتغير شكلي قد تركت أثراً كبيراً في نفسي وفيهما وكانتا تتساءلان دائماً: ماذا حصل!؟

### ماذا أخذ منك السرطان وماذا أضاف لك؟

أخذ من الكثير... طففتي التي توفيت.. وجسدي الذي لم يعد كما كان وظهرت لدي مشكلات صحية عديدة بعد العلاج الكيماوي، ولكن السرطان أعطاني القوة وأهداني بشراً تعرفت عليهم بهيئة الملائكة.. أضاف لي أن تكون علاقتي بالله أكثر قرباً.

### هل تشعرين بخوف وقلق من عودته مجدداً؟

نعم وكثيراً ما أخاف ذلك، لكن لطف الله الذي نجاني ورحمني سيحيطني ويحميني وكلي أمل بالله.

### كيف تخطيت مرحلة الإصابة وما العوامل التي أسهمت في تجاوز هذه المحنة؟

كنت أحاول أن أشغل عقلي عن المرض بأي طريقة وعن الألم، فكنت أرسم، وأقرأ وأحاول أن أبحث عن المتعافين من هذا المرض وأستمد القوة منهم.

والدي (رحمه الله) كان يشجعني. ويكرر عبارة «أهم شيء النفسية»، وكان يمدني بالقوة، فقد كان عمودي الفقري، إضافة لوالدي ودعائها، ودعاء ومساندة أهلي وأحبابي كان له دور كبير. وضعت نصب عيني بناتي أن أقاوم لأجلهما وأتحمل الألم.

كما أن مستشفى الملك حمد وقسم الأورام كان لهم دور كبير، وأخص بالشكر طاقم الممرضات والممرضين والأطباء الذين بذلوا الكثير.

### هل شعرت بلحظات ضعف في مسيرتك وكيف تغلبت على هذا الشعور وتمكنت من تجاوزه؟

نعم شعرت بذلك عندما أصبت في المخ، كان خوفي شديداً، وسافرت إلى العلاج في الخارج. وعندما دخلت إلى غرفة العمليات هنا كان خوفي شديداً، وضعفت كثيراً عندما توفي والدي (رحمه الله) وأنا في آخر مراحل علاجي.

### هل كان السرطان عائقاً؟

لا، فلم يوقفني السرطان عن عشق الرسم والأعمال اليدوية، والقراءة، وكتابة الخواطر والقليل من الشعر، وعشقي للطبخ. كانت حياتي قبل المرض بين أطفالتي وبين هواياتي. لم أكن أختلف عن أي شخص طبيعي في المجتمع، وطموحي أن أتخلص من هذا المرض نهائياً، وأعمل بشهادتي شهادة الفنون وأن أثبت أن السرطان ليس عائقاً.

### كيف هي حياتك بعد التشافي؟

الحمد لله أقوم بأعمالي وأعمال أسرتي كلها بنفسني، صحيح أنني كنت أشعر بالتعب السريع وجسدي لم يعد كما السابق، لكنني أستمد القوة من الله تعالى، فأنا حتى في فترة أخذ العلاج الكيماوي، كنت أحاول أن أقوم بأبسط الأعمال، فأنا لا أحب الركون والخضوع إلى المرض.



### ما رسالتك لمرضى السرطان؟

اجعلوا السرطان مصدر قوة لا ضعفاً، اجعلوه بيت فيكم روح الأمل واجعلوه بداية إلى حياة جديدة.

### ما رسالتك للمجتمع؟

رسالتي للمجتمع.. لا تتغافلوا عن أبسط الأعراض التي تشعرون بها أو أي إشارة تطلقها أجسامكم، اذهبوا للفحص المبكر، فهو وقاية وعلاج سريع من كل مرض، والسرطان ليس معناه الموت، بل معناه المحاربة وصنع الأيام من جديد فرمها يكون هو البداية إلى حياة أفضل.



## د. داليبور توميك

### 50% من حالات الصرع عند الأطفال غير معروفة السبب

ما يزال السبب الدقيق لحوالي 40-50% من حالات الصرع غير معروف، على الرغم من كل أدوات التشخيص المتاحة في وقتنا الحالي، خصوصًا أنه ليس من النادر أن يتم تشخيص إصابة الطفل الطبيعي تمامًا بالصرع في حال كانت جميع الفحوصات المختبرية، الاختبارات، مخطط كهربية الدماغ،

التصوير بالرنين المغناطيسي للدماغ، لا تظهر أي تشوهات.

ومع وجود نسبة كبيرة من الأطفال المصابين بالصرع، أكد طبيب الأطفال اختصاصي أعصاب الأطفال في مستشفى الإرسالية الأميركية د. داليبور توميك أنه عالميًا هناك حوالي 40% إلى 50% من الأطفال المرضى يعانون من أعراض الصرع، موضحًا أن الصرع هو أكثر الاضطرابات العصبية شيوعًا، ليس فقط بين الأطفال، ولكن بين السكان عمومًا، إذ تشير التقديرات إلى أن ما يصل إلى 1% من سكان العالم يعانون من الصرع.

ولفت إلى أن 20% من الأطفال المرضى في قسم أعصاب الأطفال في المستشفى يعانون من صعوبات التعلم أو مشكلات النمو التي تؤثر على المهارات الحركية والكلام واللغة و20% يعانون من الصداع، وهو ما يتماشى مع النسب العالمية.

وقال «أما باقي الحالات التي يتم معابنتها فهم مرضى يعانون من اضطراب عصبي عضلي أو أطفال يعانون من حالات نادرة أو غير عادية مثل أمراض التمثيل الغذائي أو الأمراض الوراثية». جاء ذلك خلال لقاء مع «صحتنا في البلاد»...

## الصرع أكثر الأمراض العصبية شيوعًا عند الأطفال

### ما أكثر أمراض الأعصاب شيوعًا لدى الأطفال؟

فيما يتعلق بالمرضى، بصفتي طبيب أعصاب للأطفال، أرى جميع الحالات تقريبًا التي تؤثر على الدماغ والحبل الشوكي والأعصاب والعضلات. وعمومًا، يعاني حوالي 40% إلى 50% من المرضى من الصرع، بينما يعاني 20% من صعوبات التعلم أو مشكلات النمو التي تؤثر على المهارات الحركية والكلام واللغة و20% يعانون من الصداع، وعند الحديث عن الصداع عند الأطفال لا يكون الصداع الذي يختفي بعد دقائق، وإنما الصداع الذي يؤثر على حياة الطفل ويمنعه من ممارسة حياته بشكل طبيعي.

أما باقي الحالات فهم مرضى يعانون من اضطراب عصبي عضلي أو أطفال يعانون من حالات نادرة أو غير عادية مثل أمراض التمثيل الغذائي أو الأمراض الوراثية. وأحيانًا أرى أطفالًا يتمتعون بصحة جيدة ويعانون من نوبة أو نوبات حمى، ويكون الآباء قلقين بشكل مفهوم بشأن ما يعنيه ذلك، إلا أنهم يريدون التأكد فقط من أن حالة أطفالهم ليست ناتجة عن شيء أكبر يحتاج إلى تشخيصه وعلاجه من قبل طبيب أعصاب الأطفال.



## يمكن تشخيص الصرع خلال السنوات العشر الأولى من العمر وبعد سن الـ 80

ذكرت أن معظم الأطفال المصابين بأمراض الأعصاب يعانون من الصرع، فهل يمكنك إخبارنا بمدى انتشار الصرع وكيف يتم تشخيصه؟

الصرع هو أكثر الاضطرابات العصبية شيوعًا، ليس فقط بين الأطفال، ولكن بين السكان عموماً. وتشير التقديرات إلى أن ما يصل إلى 1% من سكان العالم يعانون من الصرع، ما يعني أن 60-65 مليون شخص يعانون من الصرع اليوم. ويتم تشخيص الصرع في معظم الحالات خلال السنوات العشر الأولى من العمر وبعد 80 عامًا من العمر. لذا، فإن الأطفال وكبار السن هم الأكثر تضرراً.

### هناك بعض الخطوات أو الإرشادات التي نتبعها عند تشخيص الصرع عند الأطفال وهي:

- التاريخ الطبي السابق المفصل: قد يشمل أسئلة تتعلق بحمل الأم والولادة وما إذا كان هناك أقارب مصابين بالصرع وما إذا كان الطفل يعاني من ارتفاع في درجة الحرارة و/ أو إصابة خطيرة في الرأس و/ أو فترات من التحديق أو عدم الانتباه أو حبس النفس.
  - وصف مفصل للنوبة: يجب على الشخص (الأشخاص) الذين كانوا حاضرين وقت نوبة الطفل أن يتواصلوا مع الطبيب.
  - الفحص البدني: تقييم الحالة القلبية والعصبية والعقلية.
  - فحص الدم: لتحديد الأسباب المحتملة و/ أو الأمراض الخطيرة الأخرى.
  - التصوير المقطعي المحوري (CAT) أو التصوير المقطعي المحوسب: يمكن استخدامه لتحديد ما إذا كانت النوبة ناتجة عن آفة أو مرض عصبي حاد.
  - مخطط كهربية الدماغ (EEG) يمكن استخدامه لتقييم مخاطر تكرار النوبات وقد يساعد في تحديد نوع النوبة ومتلازمة الصرع.
  - صورة الرنين المغناطيسي (MRI) وهي الصورة المفضلة للدماغ عند تقييم الأطفال الذين يعانون من نوبات صرع أو نوبات صرع جديدة قد تكون بدأت في جزء معين من الدماغ.
- بعد الحصول على نتائج الفحص والاختبارات وفترة المراقبة، يحدد الطبيب ما إذا كان الطفل مصاباً بالصرع وما إذا كان العلاج مطلوباً.

## 65 مليون شخص يعانون من الصرع حول العالم

### كيف يتم علاج الصرع؟

هناك طرق علاجية مختلفة لعلاج الصرع، لكن الأدوية المضادة للنوبات هي الدعامة الأساس لعلاج الصرع. الشيء الجيد هو أنه لا يمكن علاج ما يصل إلى 65-70% من الصرع بنجاح إلا باستخدام الأدوية المضادة للصرع. ومع ظهور عقاقير جديدة ربما تكون هذه الأرقام أعلى. في حين أن أدوية النوبات هي الدعامة الأساس لعلاج الصرع، إلا أن هناك طرقاً أخرى يجب التفكير فيها أيضاً، مثل العلاج الجراحي للصرع أو النظام الغذائي الكيتوني أو التحفيز العصبي.

### ما مدى تأثير الجينات الوراثية على الاضطرابات العصبية عند الأطفال؟

نحن نعلم أن معظم الأطفال الذين يعانون من إعاقة في النمو أو صرع أو اضطراب حركي أو عضلي، في حال عدم وجود سبب أساسي واضح مثل إصابة الدماغ أو العدوى، فإن لديهم أعراضاً بسبب الاضطرابات الوراثية. الاستقصاء الجيني مجال معقد ويواجه أطباء الأطفال خصوصاً أطباء أعصاب الأطفال تحديات كبيرة فيما يتعلق بإحالة الاختبارات الجينية المناسبة. لا يوجد اختبار واحد يمكنه الكشف عن جميع الاضطرابات العصبية الوراثية. المعلومات الجينية معقدة وتحتاج إلى أن يقدمها مستشار وراثي بطريقة مفيدة تفيد المرضى وعائلاتهم من حيث اتخاذ القرار والتحكم الشخصي وتقليل الضغط النفسي. يجب تقديم الاختبارات الجينية السابقة للأعراض إذا كانت هناك فائدة طبية محتملة في المستقبل القريب، كما هو الحال في حالة ضمور العضلات النخاعي. لقد مكنتنا تطورات العلاجات الجينية من تقديم علاج فردي يمكن أن يساعد في وقف أو إبطاء تقدم المرض.

### ما المخاطر والأسباب الشائعة لصرع الأطفال؟

قبل أن نتحدث عن الأسباب الشائعة للصرع، أود أن أقول إنه أولاً هناك عوامل خطر رئيسة معينة مرتبطة بصرع الأطفال. يزيد وجود هذه العوامل من خطر إصابة الطفل بالصرع. وهذه العوامل هي: التاريخ العائلي الإيجابي للصرع، وصدمة الرأس، والنوبات المصحوبة بحمى منخفضة الدرجة، خصوصاً إذا استمرت النوبات أو حدثت أكثر من مرة. من المهم أيضاً أن نذكر أن تاريخ حديثي الولادة الإيجابي للإصابة باعتلال الدماغ بنقص الأكسجين في الدماغ أثناء الولادة، أو النزيف في الدماغ أو حدوث نوبة خلال الشهر الأول من العمر، هي أيضاً عوامل الخطر للإصابة بالصرع في وقت لاحق من الحياة. ولكن للأسف ما يزال السبب الدقيق لحوالي 40-50% من حالات الصرع غير معروف، على الرغم من كل أدوات التشخيص المتاحة. ليس من النادر أن يتم تشخيص إصابة الطفل الطبيعي تماماً بالصرع، خصوصاً إذا كانت جميع الفحوصات المخبرية، الاختبارات، مخطط كهربية الدماغ، والتصوير بالرنين المغناطيسي للدماغ، لا تظهر أي تشوهات.



### ما خبرتك في العمل مع الرعاية الأولية والتخصصات الأخرى؟

يقدم أطباء الرعاية الأولية مساعدة كبيرة لأطباء أعصاب الأطفال بمعرفتهم عن التطور الطبيعي للحركة واللغة للطفل، وكذلك بمعرفتهم عن الصداع والنوبات. أستطيع أن أقول إننا نعمل كفريق واحد لصالح المريض. طبيب أعصاب الأطفال يتعامل مع التخصصات الأخرى كعلم الوراثة، وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة، وحدة العناية المركزة للأطفال، وأطباء الطب الفيزيائي وإعادة التأهيل. بالإضافة إلى التعامل مع أطباء العيون وأطباء الأنف والأذن والحنجرة والطبيب النفسي، فنحن نعمل جميعاً كفريق واحد في محاولة لتقديم أفضل رعاية طبية للمريض.

### ماذا يقدم مستشفى الإرسالية الأميركية للأطفال الذين يعانون من أمراض عصبية؟

تقدم خدمة طب أعصاب الأطفال في مستشفى الإرسالية الأميركية التقييمات التشخيصية والعلاج الطبي للأطفال الذين يعانون من حالات عصبية مختلفة. يحصل الطفل على رعاية متعددة التخصصات، ما يعني أن رعاية الطفل يتم توفيرها من قبل فريق من الخبراء ذوي المهارات العالية والمعرفة، بما في ذلك طبيب أعصاب الأطفال وأطباء الأطفال ومعالج النطق والاختصاصي النفسي والطبيب النفسي واختصاصي العلاج الطبيعي والتخصصات الأخرى إذا لزم الأمر.

3 إلى 5 % من الأطفال يصابون بنقص الانتباه وفرط النشاط

### كيف يؤثر مرض أعصاب الأطفال العزمن على الحياة اليومية للطفل والأسر؟

عندما يتم تشخيص إصابة الطفل بحالة عصبية، يسأل الوالدان دائماً كيف سيكون نمو الطفل، وهل سيتمكن الطفل من الذهاب إلى المدرسة والمشاركة في الرياضة والأنشطة الأخرى، وكيف سيؤثر المرض على التطور الشخصي والمهني. مع وجود عدد كبير من أمراض الأعصاب لدى الأطفال، لا تتأثر جودة الحياة اليومية أو يكون لها تأثير طفيف على أنشطة الحياة اليومية. ولكن من ناحية أخرى، فإن الاضطرابات العصبية الحادة والمتقدمة للأطفال تشكل عبئاً ثقيلاً على نظام الأسرة بأكمله ولها تأثير سلبي كبير على نوعية الحياة ومنظور حياة الأسرة بأكملها. في مثل هذه الحالات يجب أن يجد المجتمع الموارد اللازمة لتقديم أقصى قدر من الدعم للأطفال الذين يعانون وأسرهم.

### ما المظاهر العصبية لـ «كوفيد 19» عند الأطفال؟

المظاهر العصبية لدى الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 18 عاماً المصابين بكوفيد 19 شائعة نسبياً، ولكنها نادراً ما تكون خطيرة. عادةً ما يعاني الأطفال المصابون بكورونا من علامات وأعراض عصبية غير محددة مثل الصداع والتعب وآلام العضلات. يعاني أقل من 1 % من الأطفال من مظاهر عصبية خطيرة مثل النوبات.

### هل يعتبر فرط الحركة ونقص الانتباه اضطراباً عصبياً؟

اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط (ADHD) هو اضطراب سلوكي عصبي يصيب ما يصل إلى 3-5 % من جميع الأطفال. ويتعارض مع قدرة الطفل على الاستمرار في مهمة وممارسة التثبيط المناسب للعمر. لا يوجد اختبار واحد يمكنه تشخيص إصابة الطفل باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه. من الناحية المثالية، يحتاج المهني الصحي المرخص إلى جمع معلومات عن الطفل وسلوكه في أماكن متعددة. قد تطلب الأسرة أولاً توجيهاً من طبيب الأطفال، الذي يمكنه فحص أعراض اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، ولكن يجب عليه بعد ذلك إحالة الأسرة إلى اختصاصي الصحة العقلية ذي الخبرة في اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه. يتم جمع المعلومات من خلال مقابلات الوالدين والأطفال إضافة إلى إجراء استبانات الوالدين والطفل والمعلم، ملاحظات السلوك مع تقديم قياسات الاختبار الفردية. ومع ذلك فإنه قبل إحالة المريض يمكن إجراء بعض تشخيصات الاستبعاد الطبي، مثل النوبات، والتهابات الأذن، ومشكلات السمع أو الرؤية، ومشكلات الغدة الدرقية، ومشكلات النوم، والحالات الطبية، والضغط والكبيرة والتغيرات الكبيرة. يمكن لطبيب الأعصاب المساعدة في تشخيص الاستبعاد، خصوصاً اضطراب النوبات.



مستشفى الإرسالية الأمريكية ذ.م.م.  
American Mission Hospital W.L.L.

بالنسبة للأطفال، تبدو الكوابيس حقيقية جدًا لديهم، وقد يواجهون صعوبة في العودة إلى النوم بعد كابوس. قد يقاوم بعض الأطفال أيضًا وقت النوم؛ لأنهم يريدون تجنب الأحلام السيئة؛ خصوصًا أن هذه الكوابيس هي أحلام سيئة يمكن أن تجعل الأطفال يستيقظون وهم يشعرون بالخوف والازعاج. وتعتبر الكوابيس شائعة عند الأطفال من جميع الأعمار، ولكنها شائعة خصوصًا عند الأطفال بعمر 10 سنوات تقريبًا. السبب الدقيق للكوابيس غير معروف، إلا أنه قد يكون هناك أسرار وراء هذه الكوابيس المزعجة ومن أهمها:

- يزداد احتمال حدوث الكوابيس عندما يكون الأطفال مرهقين أو يعانون من الإجهاد.
- يعاني الأطفال الذين مروا بأحداث صادمة من كوابيس متكررة، إذ يمكن أن تسبب الأحداث الصادمة كوابيس لأسابيع عدة أو أشهر بعد حدوثها.
- تتسبب بعض الأدوية أيضًا في حدوث كوابيس أو أحلام مزعجة.
- يعاني الأطفال ذوو التخيلات الحية من كوابيس أكثر من الأطفال الآخرين.
- الأطفال الذين يمشون أثناء النوم أو يعانون من الذعر الليلي هم أيضًا أكثر عرضة للكوابيس.
- إذا كان طفلك يعاني من كابوس متكرر، أو أحلام سيئة، فقد يكون يعاني من نوع من التوتر أثناء النهار.
- مخاطر واقعية مثل الكلاب العدوانية وأسماك القرش والعناكب.
- مخاوف وهمية مثل الوحوش.
- تفاعلات الطفل مع الأطفال الآخرين خلال يومه.
- البرامج التلفزيونية، أو ألعاب الكمبيوتر.
- التجارب النهارية الأخرى.

غالبًا ما يستيقظ الأطفال وهم يبكون وينزعجون بعد كابوس. قد يجد الأطفال الصغار صعوبة في التمييز بين الأحلام والواقع. مع تقدم الأطفال في السن، سيتحسنون في فهم أن الحلم مجرد حلم. لكنهم ما زالوا بحاجة إلى الراحة منك بعد كابوس. قد تساعدك بعض الأفكار على التعامل مع كوابيس طفلك وأحلامه السيئة:

- 1- إذا استيقظ طفلك بسبب الكابوس، فاشرحي له أنه كان حلمًا سيئًا. طمئني طفلك أن كل شيء على ما يرام وأنه آمن. قد تساعد القبلة والعناق طفلك على الاستقرار مرة أخرى.
- 2- دعي طفلك يعرف أنه لا بأس من الشعور بالخوف بعد الكابوس؛ لأن الكوابيس قد تبدو حقيقية جدًا للأطفال.
- 3- إذا كان طفلك يحلم بالوحوش، يمكنك أن تقولي إن الأشياء الخيالية قد تكون مخيفة، لكنها لا يمكن أن تؤذي الأطفال حقًا.
- 4- تحلي بالصبر إذا تحدث طفلك عن كابوس في اليوم التالي. استمعي إلى مخاوف طفلك، لا تتجاهليها أو تقللي من شأنها. الحديث بهدوء عن الحلم السيئ يمكن أن يقلل من قوته العاطفية. ولكن إذا بدا أن طفلك قد نسي كابوسًا ما، فمن الأفضل ألا تثيره.
- 5- ساعدي طفلك على تغيير الحلم المتكرر عبر تشجيعه على ابتكار أفكار حول كونه بطلًا في الحلم. يمكن لطفلك مراجعة هذه الأفكار في ذهنه أثناء النهار.
- 6- تأكدي من حصول طفلك على قسط كافٍ من النوم بانتظام.
- 7- إذا كان طفلك عرضة للقلق أو التوتر، ففكري في كيفية مساعدة طفلك على الاسترخاء قبل النوم.
- 8- قد يكون طلب المشورة المهنية فكرة جيدة إذا كان طفلك يعاني من كوابيس وكان يعاني أيضًا من الكثير من القلق أثناء النهار، وإذا كانت كوابيس طفلك مزعجة للغاية وتتضمن مشكلات متكررة أو نفسية، في مثل هذه الحالات قد ترجعي للأساليب النفسية مثل استراتيجيات إزالة التحسس والاسترخاء.

## أسرار تقف وراء كوابيس أطفالنا ليلاً... فما هذه الأسرار؟

كشفت دراسات حديثة عن أن ما يقارب 10% إلى 50% من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 3 و6 سنوات يعانون من كوابيس قد تبدو حقيقية بشكل مرعب. وعندما نتحدث عن الكوابيس عند الأطفال فهي أحلام مخيفة توقظهم عادة من النوم وقد تؤثر على يومهم أيضًا، وقد تحدث هذه الأحلام عادةً في الثلث الأخير من الليل، عندما يكون لديهم النوم في حركة العين السريعة (REM)، ويمكن أن تتضمن الخوف أو القلق ومشاعر أخرى مثل الغضب أو الحزن أو الإحراج أو الإشمئزاز.

# علماء يحددون 120 منطقة مرتبطة بمخاطر الصداع النصفي



هو في الأساس اضطراب دماغي شائع جدًا مع أكثر من مليار مريض في جميع أنحاء العالم، كما أن السبب الدقيق للصداع النصفي غير معروف، لكن يُعتقد أنه اضطراب وعائي عصبي بأليات مرضية داخل الدماغ والأوعية الدموية في الرأس.

حدد اتحاد دولي لعلماء الصداع النصفي أكثر من 120 منطقة في الجينوم مرتبطة بخطر الإصابة بالصداع النصفي، وتساعد هذه الدراسة الباحثين على فهم الأساس البيولوجي للصداع النصفي وأنواعه الفرعية بشكل أفضل، ويمكن أن تسرع البحث عن علاج جديد للحالة التي تؤثر على أكثر من مليار فرد في جميع أنحاء العالم.

وأظهرت النتائج أن الأنواع الفرعية للصداع النصفي لها عوامل خطر مشتركة وعوامل خطر تظهر خاصة بنوع فرعي واحد، وسلطت التحليلات الضوء على 3 متغيرات للمخاطر تبدو خاصة بالصداع النصفي المصحوب بعوامل وراثية، اثنان يبدو أنهما خاصان بالصداع النصفي غير المرتبط بأسباب وراثية، حسب قول المؤلف الأول للدراسة هايدي هاوتاكاجاس من معهد الطب الجزيئي بجامعة هلسينكي في فنلندا. علاوة على ذلك، دعمت النتائج مفهوم أن الصداع النصفي ناتج عن كل من العوامل الوراثية العصبية والأوعية الدموية، ما يعزز الرأي القائل إن الصداع النصفي هو بالفعل اضطراب عصبي وعائي. ونظرًا لأن الصداع النصفي هو ثاني أكبر مساهم في السنوات التي يعيشها المصابون بالإعاقة، فمن الواضح أن هناك حاجة كبيرة إلى علاجات جديدة، وكان الاكتشاف المثير للاهتمام هو تحديد مناطق الخطر الجينومي التي تحتوي على الجينات التي تشفر أهدافًا للعلاجات المحددة للصداع النصفي التي تم تطويرها حديثًا.

لقد ضاعف الباحثون أكثر من 3 أضعاف عدد عوامل الخطر الجينية المعروفة للصداع النصفي من بين المناطق الجينية الـ 120 التي تم تحديدها، وتوصلوا إلى أن هناك منطقتين تحتويان على جينات مستهدفة لأدوية خاصة بالصداع النصفي تم تطويرها حديثًا، لا سيما أن الدراسة تضمنت مجموعات بحثية رائدة في الصداع النصفي في أوروبا وأستراليا والولايات المتحدة تعمل معًا لتجميع البيانات الجينية من أكثر من 873000 مشارك في الدراسة من بينهم 100 ألف يعانون من الصداع النصفي.

وكشفت النتائج الجديدة التي نُشرت في 3 فبراير 2022 في مجلة Nature Genetics عن مزيد من البنية الجينية لأنواع فرعية من الصداع النصفي أكثر مما كان معروفًا في السابق، وأن الآليات العصبية الوعائية تكمن وراء الفيزيولوجيا المرضية للصداع النصفي، الذي

## شرب القهوة والشاي قد يخفض معدلات الإصابة بالسكتة الدماغية والخرف

حتى العام 2020. في البداية أبلغ المشاركون بأنفسهم عن تناول القهوة والشاي، وخلال فترة الدراسة أصيب 5079 مشاركًا بالخرف وأصيب 10053 بسكتة دماغية واحدة على الأقل. ويعكس البنك الحيوي في المملكة المتحدة عينة صحية نسبيًا بالنسبة لعامة السكان، ما قد يحد من القدرة على تعميم هذه الارتباطات، بالإضافة إلى ذلك، أصيب عدد قليل نسبيًا من الناس بالخرف أو السكتة الدماغية، ما قد يجعل من الصعب تقدير المعدلات بدقة على عدد أكبر من السكان، وفي حين أنه من الممكن أن يكون استهلاك القهوة والشاي وقائيًا من السكتة الدماغية والخرف ما بعد السكتة الدماغية، لكن لا يمكن استنتاج هذه السببية من الارتباطات، ويضيف المؤلفون أن النتائج تشير إلى أن الاستهلاك المعتدل للقهوة والشاي بشكل منفصل أو مشترك كان مرتبطًا بانخفاض خطر الإصابة بالسكتة الدماغية والخرف.

أظهرت دراسة جديدة أن شرب القهوة أو الشاي قد يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بالسكتة الدماغية والخرف. ولطالما ارتبط شرب القهوة أيضًا بانخفاض خطر الإصابة بالخرف التالي للسكتة الدماغية، وفقًا لدراسة أجريت على أفراد أصحاء تتراوح أعمارهم بين 50 و74 عامًا ونشرت في 16 نوفمبر في مجلة PLOS Medicine. حيث تعتبر السكتات الدماغية من الأحداث التي تهدد الحياة وتتسبب في 10% من الوفيات على مستوى العالم. أما الخرف فهو مصطلح عام للأعراض المرتبطة بتدهور وظائف المخ وهو مصدر قلق صحي عالمي مع عبء اقتصادي واجتماعي مرتفع، فالخرف التالي للسكتة الدماغية هو حالة تظهر فيها أعراض الخرف بعد السكتة الدماغية، لهذا درس يوان زانغ وزملاؤه من جامعة تيانجين الطبية في الصين 365682 مشاركًا من البنك الحيوي في المملكة المتحدة، أجريت عليهم الدراسة بين العامين 2006 و2010 وتابعوهم

## علاقة الهلوسة السمعية بأعراض الفصام

تعتبر الهلوسة السمعية ظاهرة يسمع فيها الناس أصواتاً في غياب المحفزات الخارجية، وهي سمة من سمات الفصام وبعض الاضطرابات العصبية والنفسية الأخرى، لكن لم تكن كيفية ظهورها في الدماغ واضحة، إلا أن البحوث تشير إلى أن الاتصال الدماغى المتغير بين مناطق المعالجة الحسية والمعرفية قد يكون مسؤولاً.

وُنشرت الدراسة التي أجراها باحثون برئاسة عالم الأعصاب الإدراكي والتصوير العصبي في جامعة جنيف بسويسرا، أن النتائج أظهرت تطوراً شاداً للنواة المشاركة في المعالجة الحسية، وغير ناضج من الاتصال المهده القشري بالمناطق السمعية في الدماغ. وباستخدام التصوير بالرنين المغناطيسي (MRI)، قارن الباحثون هياكل الدماغ وترابطها في 110 أشخاص يتمتعون بصحة جيدة وفي 120 شخصاً يعانون من اضطراب وراثي وهم معرضون لخطر الإصابة بالفصام وتجربة الهلوسة الحسية أكثر بكثير من عامة الناس، ويقدر أن 1% من المصابين بالفصام يعانون من هذا الاضطراب.

ولكن، ما معنى الشذوذ في المهاده؟ هي منطقة دماغية تُعرف على أنها «بوابة» للمعلومات الحسية التي تدخل الدماغ قد تورطت بالفعل في الفصام والهلوسة. وفي الدراسة الحالية، سعى المؤلفون إلى تحليل أكثر تحديداً، حيث جمع الباحثون عمليات مسح للدماغ كل ثلاث سنوات لأشخاص تتراوح أعمارهم بين 8 و35 عاماً مع تلقي كل منهم ما بين 1 و4 عمليات مسح، وعند تقييم الاتصال الوظيفي داخل الدماغ، وجد المؤلفون أيضاً أن الأشخاص المصابين بـ AH لديهم اتصال أكبر بين MGN مع القشرة السمعية ومناطق معالجة اللغة الأخرى، لأنهم يفترضون أن مثل هذا الترابط المفرط قد يكمن وراء تنشيط مثل هذه المناطق السمعية أثناء الراحة، ما يؤدي إلى الهلوسة.



## هل يمكن للتكنولوجيا القابلة للارتداء أن تتنبأ بالعواقب السلبية للكحول؟

يتم قياسه ويمكن أن تكون تدخلياً، ومع ذلك، فإن المستشعرات عبر الجلد سلبية وغير مزعجة، ولا تتطلب أي مدخلات من مرتديها.

ويضيف راسل «يمكن تقدير محتوى الكحول في دم الشخص على الجلد لأن 1% من الكحول المستهلك يطرح في العرق، كما أن تركيز الكحول في العرق مشابه للتركيز في الدم، هذا يجعل المستشعرات عبر الجلد بديلاً جيداً لقياس محتوى الكحول في الدم الأمر الذي يتطلب سحب الدم».

وأوضح أن لمحللات التنفس وأجهزة الاستشعار عبر الجلد تطبيقات مختلفة، ويتم التخلص من الكحول في العرق بشكل أبطأ مما هو عليه عن طريق التنفس، فكمية الكحول في أنفاس الشخص مطابقة تقريباً لمحتوى الكحول في الدم، على الرغم من أن كمية الكحول في العرق تتأخر قليلاً في أي وقت، وهذا يعني أن أجهزة التنفس توفر قراءة فورية أكثر دقة لتسمم شخص ما أثناء توقف حركة المرور، ومن ناحية أخرى، توفر المستشعرات عبر الجلد فهماً أكثر دقة لحدث الشرب الكامل للشخص، ولا تلتقط أجهزة تحليل التنفس مقدار ما شربه الشخص وسرعة شربه ومدة بقاء الكحول في نظامه، لكن المستشعرات تلتقط عبر الجلد كل ذلك.

كيف يمكن لأجهزة الاستشعار التي يمكن ارتداؤها زيادة فهم الباحثين للوقت الذي سيؤدي فيه تناول المشروبات الكحولية إلى عواقب سلبية؟ هذا ما توصلت إليه دراسة قاس فيها الباحثون التسمم بسوار الكاحل الذي يمكنه الكشف عن تركيز الكحول من الكميات غير المحسوسة من العرق.

وأجرى باحثون في وزارة الصحة السلوكية الحيوية في ولاية بنسلفانيا تجارب لاستخدام أجهزة الاستشعار. ووفقاً للأستاذ المساعد في الصحة السلوكية الحيوية رئيس فريق البحث مايكل راسل، فإنه باستخدام التكنولوجيا القابلة للارتداء يمكن التنبؤ بالعواقب المتعلقة بالكحول، والتي تتراوح من حوادث السيارات إلى مخلفات الكحول إلى التغيب عن العمل إلى الاعتداء الجنسي وما بعده. يمكننا البدء في منع العواقب المتعلقة بالكحول، وأكد البحث أنه يمكن استخدام أجهزة الاستشعار القابلة للارتداء لتساعد الناس على فهم متى يصبح الوضع محفوفاً بالمخاطر، إذ توفر المستشعرات التي تقيس تركيز الكحول عبر الجلد، والمعروفة باسم مستشعرات تركيز الكحول عبر الجلد، بيانات أكثر من النتائج الدورية لمحلل التنفس أو قياسات الشرب المبلغ عنها ذاتياً، ويمكن لأجهزة الاستشعار أن تسجل ذروة مستوى التسمم لدى الشخص، والمعدل الذي يصاب به الشخص في حالة سكر، وكمية الكحول في نظامه. وإضافة إلى ذلك، تعتبر أجهزة الاستشعار عبر الجلد أقل إرباقاً من الطرق الأخرى المتاحة لقياس التسمم، وهي تتطلب أجهزة تحليل التنفس وتحليل عينات الدم وتعاوناً نشطاً من قبل الشخص الذي

قد تعتقد أنها مجرد أفكار سلبية ولن تؤثر عليك وعلى صحتك، إلا أن ذلك ليس صحيحًا على الإطلاق؛ إذ بسبب العلاقة بين العقل والجسم يمكن لأفكارك حقًا أن تؤثر على صحتك. من خلال إخبار نفسك بأشياء سلبية، فإن عقلك سينتج مواد كيميائية يمكنها:

- رفع ضغط دمك.
- رفع نسبة خطر الإصابة بأمراض القلب.
- خفض مستوى الجهاز المناعي وعدم التمكن من مقاومة العدوى والمرض.
- ارتفاع مستوى التوتر لديك وجعلك تشعر بقلق أكثر.
- مشكلات المعدة والأرق وآلام الظهر.
- جعلك تشعر بالاكتئاب والخوف من المستقبل.

غالبًا ما يكون العلاج مفيدًا لتغيير الأفكار السلبية، ولكن يمكنك أيضًا تعلم كيفية تغيير أنماط تفكيرك. لحسن الحظ، هناك طرق فعالة يمكنك استخدامها لمساعدتك على نقل الأفكار السلبية السابقة إلى عقلية أكثر إيجابية؛ حتى تستمتع بيومك من دون الأفكار السلبية التي قد تؤثر عليك وعلى يومك وعملك وعلى من حولك أيضًا؛ لما لها من تأثير على مزاج الإنسان.

## هناك بعض الطرق الفعالة للتغلب على التفكير السلبي:

1. استبدال السلبية في محيطك  
ما تتركه في ذهنك في حياتك اليومية يمكن أن يكون له تأثير على أفكارك. حدد أهم مصادر السلبية في حياتك. يمكن أن تكون هذه المصادر أشخاصًا أو مواقف أو مواقع تواصل اجتماعي. لذا بمجرد تحديد مصدر السلبية تكون وصلت للنقطة الأولى التي قد تحررك من الفكرة السلبية.
2. الرياضة  
يمكن أن يكون لممارسة الرياضة بشكل منتظم تأثير إيجابي عميق على صحتك الجسدية والعقلية. أحد الفوائد التي يجلبها التمرين هو أنه يمكن أن يساعد في تخفيف التوتر الداخلي والمخاوف.
3. تحدث أكثر  
إذا وجدت نفسك تكافح مع الأفكار والمشاعر السلبية، فإن إحدى طرق التغلب على ذلك هي العثور على شخص قريب منك والتحدث معه. سيساعدك ذلك على التنفيس عن نفسك، كما أنه يمكن أن يكون أيضًا فرصة رائعة لإعادة صياغة الأفكار السلبية في ضوء أكثر إيجابية.
4. ساعد الآخرين  
إحدى طرق التعامل مع الأفكار السلبية هي التركيز على مساعدة شخص آخر. من خلال مساعدة شخص آخر، فإنك تمنح نفسك فرصة لإضفاء الإيجابية على حياتك. سواء كانت مساعدة شخص ما على التحرك أو مجرد الاستماع إلى صديق، فإن مساعدة شخص آخر طريقة رائعة لمساعدة نفسك.
5. الامتنان  
عندما تعاني من السلبية، من السهل أن تنسى كل الأشياء الإيجابية في حياتك. حاول البحث في حياتك ومحيطك وابحث عن الأشياء التي تشعر بالامتنان من أجلها.
6. اكتب ما تشعر به  
لتخليص نفسك من الأفكار السلبية، حاول قضاء 15 دقيقة يوميًا في تدوين عملية تفكيرك. يمكن أن يساعدك القيام بذلك في تحديد كيف يتم تشويه أفكارك.

# أفكارك السلبية قد تصيبك بأمراض القلب... فتخلص منها اليوم

أفكارنا وعواطفنا وسلوكياتنا كلها مرتبطة ببعضها البعض، لذا فإن أفكارنا تؤثر على شعورنا وتصرفنا. وعلى الرغم من أننا جميعًا لدينا أفكار غير مفيدة من وقت لآخر، إلا أنه من المهم أن نعرف ما يجب فعله عندما تظهر هذه الفكرة السلبية والتي قد تؤثر على مسار يومنا.

لا يوجد شخص إيجابي طوال الوقت، فكل شخص يعاني من التفكير السلبي من وقت لآخر، فقد يحدث ذلك أكثر بين فترة وأخرى، إلا أنه مع ذلك، خصوصًا للأفراد بالنسبة للبعض خصوصًا أولئك الذين يعانون من تدني احترام الذات والاكنتاب، فإن التغلب على التفكير السلبي يمكن أن يكون مهمة ضخمة وصعبة بالنسبة إليهم.

يمكن أن يساهم التفكير السلبي في مشكلات مثل القلق الاجتماعي والاكنتاب والتوتر وتدني احترام الذات. ومفتاح تغيير أفكارك السلبية هو فهم طريقة تفكيرك الآن (والمشكلات التي تنتج عن ذلك)، ثم استخدام الاستراتيجيات لتغيير هذه الأفكار أو تقليل تأثيرها.



## قلقك المستمر بشأن المجھول سيصيبك بالصداع التوتري المزمن...

# توقف عن القلق الآن

### يمكن أن تحدث هذه الأنواع من الانقباضات نتيجة أسباب عدة منها:

- القلق المستمر الذي يصاحب الفرد لأيام أو أسابيع، إذ يدوم هذا النوع من الصداع المرتبط بالتوتر لساعات وقد يكون مستمرًا. إذا أصابك الصداع لمدة 15 يومًا أو أكثر كل شهر لمدة 3 أشهر على الأقل، فإنه يعتبر عندئذ مزمنًا.
  - يصاب بعض الأشخاص بصداع التوتر بعد التحديق في شاشة الكمبيوتر لفترة طويلة أو بعد القيادة لفترات طويلة.
  - قد تؤدي درجات الحرارة الباردة أيضًا إلى حدوث صداع التوتر.
  - ضغوطات الحياة مثل الوضع السيئ والضغط العاطفي.
  - انخفاض كمية الماء في الجسم.
  - قلة النوم.
  - عدم تناول الأطعمة وتخطي بعض الوجبات الرئيسية.
- إلا أن هذا النوع من الصداع يكون بسبب القلق المستمر، ما يؤدي إلى الإصابة بالألم نابض في أحد جانبي الرأس أو كليهما. ويمكن أن يؤدي صداع التوتر إلى حساسية للضوء والضوضاء العالية، على غرار الصداع النصفي.
- ويكون السبب وراء الصداع المرتبط بالتوتر غير معروف، فهو ينتج من تقلصات عضلات الوجه والرقبة وفروة الرأس التي قد تكون ناتجة عن حدة المشاعر أو التوتر أو الإجهاد. إلا أن البحوث ترى أن تقلصات العضلات ليست السبب.
- وتدعم النظرية الأكثر شيوعًا وجود حساسية مفرطة للألم لدى الأشخاص الذين يصابون بالصداع المرتبط بالتوتر. كما أن زيادة إيلام العضلات عند اللمس، وهو عرض شائع من أعراض الصداع المرتبط بالتوتر، قد يكون ناتجًا عن تحسس نظام الشعور بالألم.
- ويكون القلق أكثر المحفزات المسجلة المؤدية إلى آلام الصداع الناتج عن التوتر، فإذا كنت مصابًا بهذا النوع من الصداع فستكون هناك مضاعفات قد تحدث لك من أهمها التأثير على إنتاجية العمل وجودة الحياة عموماً، لا سيما إذا كان صداعًا مزمنًا. فالألم المتكرر قد يجعلك عاجزًا عن ممارسة أنشطتك. وقد تحتاج إلى الغياب عن العمل والمكوث في المنزل، أو إذا ذهبت إلى عملك فقد تكون عاجزًا عن أداء وظيفتك.

ولتخفيف القلق المستمر الذي قد تكون تعاني منه ويسبب لك صداعًا توتريًا، هناك بعض الخطوات التي قد تخفف من نوبات القلق لديك ما قد يؤدي إلى الحد من إصابتك بهذا النوع من الصداع. ابدأ بهذه الخطوات اليوم قبل أن تتفاقم حدة المشكلة.

- مارس تمارين الارتجاع البيولوجي والعلاج بالاسترخاء لتقليل الإجهاد، إذ إن تمارين الارتجاع البيولوجي تساعدك على السيطرة على استجابات معينة للجسم، وأثناء جلسة الارتجاع البيولوجي، سيوصل جسمك بأجهزة تراقب وظائف الجسم وتقدم معلومات عنها، مثل توتر العضلات ومعدل ضربات القلب وضغط الدم. وستتعلم بعد ذلك كيفية تقليل توتر العضلات وإبطاء معدل ضربات قلبك وتنظيم تنفسك.
- العلاج السلوكي المعرفي، إذ يمكن أن يساعدك هذا النوع من العلاج بالحديث على تعلم كيفية التحكم في التوتر، وقد يقلل وتيرة الصداع وشدته.
- التنفس العميق واليوغا والتأمل واسترخاء العضلات المتدرج مفيدًا في تخفيف الصداع.
- قد يكون استخدام الأدوية إلى جانب أساليب التحكم في التوتر أكثر فعالية في تقليل الصداع المرتبط بالتوتر.
- عش نمط حياة صحيًا قد يساعدك على الوقاية من الصداع، ويمكنك ذلك عبر الحصول على قدر كافٍ من النوم، دون مبالغة، الإقلاع عن التدخين، ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، تناول وجبات منتظمة ومتوازنة، شرب الكثير من الماء. تقليل تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين والسكر.

صداع التوتر هو أكثر أنواع الصداع شيوعًا، قد نصاب به بين وقت وآخر، فهو مرتبط ارتباطًا وثيق بالقلق المستمر، وعندما نستمر بالقلق فقد نصاب بالألم خفيف أو متوسط أو شديد خلف العينين وفي الرأس والرقبة. ويعاني معظم الأشخاص الذين يعانون من صداع التوتر من صداع عرضي يحدث مرة أو مرتين في الشهر في المتوسط. ومع ذلك يمكن أن يكون صداع التوتر مزمنًا أيضًا. وفقًا لعيادة كليفلاند فإن النساء أكثر عرضة من الرجال للإصابة بصداع التوتر، ولكن لماذا يحدث هذا النوع من الصداع؟ قد يتساءل البعض منا: ماذا يحدث عندما نصاب بهذا النوع من الصداع الذي يحدث بسبب تقلصات العضلات في مناطق الرأس والرقبة؟

1 عدم لعق الشفتين؛ لأن ذلك سيجففهما أكثر؛ فاللعاب يتبخّر بسرعة، وستصبح الشفتان أكثر جفافاً بعد لعقهما عما كانتا عليه من قبل.

2 لا تستخدمى بلسم الشفاه المنكه. عندما تضعين أشياء لذيدة على شفتيك، فإنك تميلين إلى اللعق. في حين أن مرطب الشفاه المنكه قد يكون ممتعاً، إلا أنه يمكن أن يؤدي إلى جفاف الفم وتشققه.

3 استخدمى واقي الشمس. إذا كنت تخططين لقضاء يوم في الشمس، فاستخدمى مرطب شفاه مع واقي شمس. سيساعد ذلك على حماية شفتيك من الحروق والجفاف والتقشر الذي يمكن أن يحدث بعد ذلك.

4 غطي فمك عندما تكونين في الخارج. يمكن للهواء البارد أن يجفف شفتيك. يمكن أن تساعد تغطية الشفتين بغطاء عند الخروج في درجات حرارة قاسية على حمايتهما.

5 ابتعدي عن المواد المسببة للحساسية، فقد يكون لديك شفاه حساسة تهيج عند ملامستها للعطور أو الصبغات أو العطور. لذا أبقى مستحضرات التجميل والمنتجات التي تحتوي على هذه المكونات بعيدة عن فمك.

6 إذا وجدت أن شفتيك ببساطة لن تلتئما، فقد تكون هناك حالة أساسية يجب إلقاء اللوم عليها ويجب عليك زيارة الطبيب.

7 التقشير بلطف عندما تتشقق شفتك، ويمكن أن تكون خشنة وتبدأ في التقشر. مع ذلك، فإن خلع الجلد غير الميتم تماماً يمكن أن يؤدي إلى النزيف والألم، لذا كوني حذرة. ضعي مقشراً لطيفاً مثل مقشر السكر بإصبعك. تأكدي من إتباعه بمرطب جيد.

8 استخدمى مرطباً لمنع جفاف شفتيك أكثر. تعمل المنتجات التي تحتوي على شمع العسل أو البترول على الاحتفاظ بالرطوبة. ادھني به في الليل قبل النوم. تعتبر المراهم مثل زيت جوز الهند وزبدة الكاكاو والفازلين وحتى كريمات الجسم السميكة من الخيارات الجيدة.

9 ابقى جسمك رطباً من الداخل والخارج، فقد يكون هواء الشتاء جافاً، لذا حافظي على رطوبة الهواء في منزلك باستخدام جهاز ترطيب الهواء. احرصى أيضاً على شرب الكثير من الماء لتجنب الجفاف الذي قد يؤدي إلى جفاف الجلد والشفتين.

## أسرار لعلاج تشقق الشفاه والحصول على شفاه صحية ونضرة

يشتكى كثيرون من تشقق الشفاه، وقد يكون ذلك بسبب تقلبات الطقس خصوصاً الجو البارد، ويمكن أن تكون الشفاه المتشققة مزعجة ومؤلمة وقد تسبب النزيف. وقد تكون نتيجة لأسباب متنوعة سواء كان ذلك نتيجة للطقس أو مرطب الشفاه السيئ، فالطقس البارد والجاف وأضرار أشعة الشمس ولعق شفتيك بشكل متكرر أسباب قد تجعل شفتك جافة ومتشققة.

ونظراً لأن الشفاه لا تحتوي على غدد دهنية مثل باقي بشرتك، فهي عرضة للجفاف. ففي حين يبدو أن الشفاه الجافة المتشققة شيء يجب أن تتعايشي معه حتى يأتي الربيع، إلا أنه يمكنك الحصول على شفاه ناعمة ونضرة على مدار العام عبر اتباع ما يوصي به أطباء الجلد، إلا أنه يمكن أن تصاب الشفاه المتشققة بالعدوى، ويمكن أن تدخل البكتيريا من خلال التشققات والجروح، ويعرف هذا باسم التهاب الشفة ويجب أن يعالج من قبل الطبيب.

وفي معظم الحالات، يكون الاهتمام والوقاية هما العاملان الأساسان للحصول على شفتين بمظهر أفضل وإحساس أفضل. هناك بعض النصائح لتجنب تشقق الشفاه وجفافها، هي كالتالي:

## تخلصوا من تشقق باطن القدمين بـ 12 طريقة

هناك العديد من الأسباب التي تجعل الناس يعانون من الكعب الجاف والمتشقق. إن أقدامنا مسؤولة عن رفع أجسامنا وبالتالي فهي تتحمل قدرًا هائلًا من الضغط. عندما يتم تطبيق الوزن والضغط على كعب أقدامنا يتمدد الجلد إلى الخارج. إذا كانت بشرتنا جافة، فإنها تصبح أقل مرونة وصلابة وبالتالي أكثر عرضة للتشقق والتشقق.

وتشمل الأسباب الأكثر شيوعًا للإصابة بالكعب الجاف المتشقق ما يلي: الحالات الطبية مثل السمنة والسكري والألزيم وقصور الغدة الدرقية ومتلازمة سجوجرن والتهاب الجلد الأخمصي عند الأطفال والالتهابات مثل قدم الرياضي والعوامل الميكانيكية الحيوية مثل القدم المسطحة أو نتوءات الكعب أو الوقوف لفترات طويلة من الوقت، خصوصًا على الأرضيات الصلبة، والأحذية المفتوحة أو ذات المقاس غير المناسب، فضلًا عن الطقس الجاف والبارد.

الكعب المتشقق مشكلة شائعة في القدم. وجدت إحدى الدراسات أن 20 بالمائة من البالغين يعانون من تشقق الجلد في أقدامهم. ويمكن أن يحدث هذا في كل من البالغين والأطفال، ويبدو أنه يؤثر على النساء أكثر من الرجال.

قد يسبب تشقق القدمين عدم الراحة عند المشي حافي القدمين. وفي بعض الحالات، يمكن أن تصبح تشققات الكعب عميقة جدًا وتسبب الألم. وعلى الرغم من الألم فإنه يمكن أن تساهم العلاجات المنزلية في علاج الكعب المتشقق والوقاية منه.

- 1- استخدام بلسم الكعبين أو المرطبات السميكة، إذ إن أول خطوة لعلاج الكعب المتشقق هي استخدام بلسم الكعب. قد تسبب بعض أنواع بلسم الكعب لدغا أو تهيجا طفيفا. هذا أمر طبيعي.
- 2- نقع القدمين وتفتييرهما. غالبًا ما يكون الجلد المحيط بالكعب المتشقق أكثر سمكًا وجفافًا من باقي البشرة. يميل هذا الجلد إلى الانقسام عند الضغط عليه.
- 3- نقع بالقدمين في ماء فاتر وصابون لمدة تصل إلى 20 دقيقة.
- 4- استخدام منظف للقدم أو حجر الخفاف لإزالة أي جلد قاس وسميكة.
- 5- وضع بلسم الكعب أو مرطب كثيف على المنطقة المصابة.
- 6- وضع الفازلين على القدمين لحبس الرطوبة، وارتداء الجوارب لتجنب انتشار أي دهون حولهما.

7- تجنب فرك القدمين عندما تكونان جافتين. هذا يزيد من خطر إصابتك بالجلد التالف.

8- ترطيب أكمام الكعب له تأثير مماثل لنقع القدم. الأكمام مثل الجوارب التي تحتوي على زيوت علاجية وفيتامينات تساعد في علاج البشرة الجافة.

9- وضع ضمادة سائلة على الشقوق لإغلاق الجرح ومنع الالتهابات أو زيادة التشقق. وبهذا يمكنكم قضاء يومك دون القلق بشأن سقوط الضمادة. تعتبر الضمادة السائلة خيارًا جيدًا لعلاج تشققات الكعب العميقة التي قد تنزف. يتم وضع الضمادة السائلة على بشرة نظيفة وجافة.

10- قد يعمل العسل كعلاج طبيعي للكعب المتشقق. وفقًا لاستعراض العام 2012، فإن العسل له خصائص مضادة للميكروبات والبكتيريا. تظهر البحوث أن العسل يمكن أن يساعد في التئام الجروح وتنظيفها وترطيب البشرة. يمكن استخدام العسل كمقشر للقدم بعد نقعها أو دهنه كقناع للقدمين طوال الليل.

11- غالبًا ما يوصى باستخدام زيت جوز الهند للبشرة الجافة والألزيم والصدفية. يمكن أن يساعد بشرتك على الاحتفاظ بالرطوبة. قد يكون استخدام زيت جوز الهند بعد نقع القدم خيارًا جيدًا أيضًا. قد تؤدي خصائص زيت جوز الهند المضادة للالتهابات والميكروبات إلى تشقق الكعب إذا كانت عرضة للنزيف أو العدوى.

12- هناك العديد من العلاجات المنزلية الأخرى للكعب المتشقق. على الرغم من أنه لم يتم إثبات أن أيًا منها يعالج التئام التشققات تحديدًا. وتركز معظم المكونات على ترطيب البشرة وتنعيمها.



أحد أسباب الصلع الذكوري هو الجينات، أو وجود تاريخ عائلي من الصلع. كما وجدت البحوث أن الصلع الذكوري يرتبط بهرمونات الذكورة الجنسية التي تساعد على تنظيم نمو الشعر. فكل شعرة في رأسك لها دورة نمو. وإذا كنت مصابا بنمط الصلع الذكوري، تبدأ دورة النمو هذه في الضعف وتتقلص بصيلا الشعر، ما ينتج عنها خيوط شعر أقصر وأنعمر. في النهاية تنتهي دورة النمو لكل شعرة ولا ينمو شعر جديد في مكانه.

وعلى الرغم من أن الصلع قد يكون وراثيًا إلا أنه في العديد من الحالات قد تكون بعض الأمراض الصحية سببًا للصلع، وذلك عندما يصاحب تساقط الشعر طفح جلدي أو احمرار أو ألم أو تقشر في فروة الرأس أو تساقط الشعر أو تساقط الشعر غير المنتظم. وفي هذه الحالة لابد من إجراء خزعة الجلد واختبارات الدم الضرورية لتشخيص الاضطرابات المسؤولة عن تساقط الشعر.

### تقنيات معالجة تساقط الشعر

العلاج الطبي ليس ضروريًا إذا لم تكن هناك أسباب صحية أخرى. ومع ذلك، تتوفر العلاجات للرجال غير الراضين عن مظهرهم ويرغبون في الحصول على رأس شعر ممتلئ.

#### 1- تسريحات الشعر

المينوكسيديل من 4 أشهر إلى سنة للحصول على نتائج واضحة. غالبًا ما يحدث تساقط الشعر مرة أخرى عندما تتوقف عن تناول الدواء. أما الدواء الثاني هو فيناسترايد (بروبيكيا، بروسكار)، ويؤخذ عن طريق الفم، وبدوره يبطئ من تساقط الشعر لدى بعض الرجال. وهو يعمل عن طريق منع إنتاج الهرمون الذكري المسؤول عن تساقط الشعر، إلا أنه عندما تتوقف عن تناول فيناسترايد، يعود شعرك للتساقط.

يمكن للرجال الذين يعانون من تساقط الشعر المحدود أحيانًا إخفاء تساقط الشعر بقص الشعر أو تسريحة الشعر المناسبة. اطلب من مصفف الشعر الخاص بك قصة إبداعية تجعل الشعر الخفيف يبدو أكثر امتلاءً.

#### 2- خيوط الشعر

خيوط الشعر هي باروكات تخاط في شعرك الطبيعي. يجب أن يكون لديك شعر كافٍ لخيطة النسيج. ميزة الحياكة هي أنها تبقى دائمًا، حتى أثناء الأنشطة مثل السباحة والاستحمام والنوم. العيوب هي أنه يجب خياطتها مرة أخرى كلما حدث نمو جديد للشعر، ويمكن أن تتلف عملية الخياطة شعرك الطبيعي.

#### 3- الأدوية الصحية

بعض الأدوية كدواء مينوكسيديل (روجين) هو دواء موضعي يوضع على فروة الرأس، إذ يبطئ المينوكسيديل تساقط الشعر لدى بعض الرجال ويحفز بصيلا الشعر على نمو شعر جديد. يستغرق

#### 4- زراعة الشعر

زراعة الشعر هي العلاج الأكثر توغلاً وكلفة لتساقط الشعر. تعمل زراعة الشعر عن طريق إزالة الشعر من مناطق فروة الرأس التي ينمو فيها الشعر بشكل نشط وزرعها في مناطق الصلع أو الرقيقة من فروة الرأس.

غالبًا ما تكون العلاجات المتعددة ضرورية، وينطوي الإجراء على مخاطر التندب والعدوى. تتمثل مزايا زراعة الشعر في أنها تبدو طبيعية أكثر ودائمة.

### بعد اللجوء إلى تقنيات تساقط الشعر، يتساءل العديد من الرجال ما إذا كان بالإمكان منع تساقط الشعر، إلا أنه في الواقع لا

توجد طريقة معروفة للوقاية من الصلع الذكوري النمطي. إلا أن بعض النظريات أثبتت أن الإجهاد قد يسبب تساقط الشعر عن طريق زيادة مستويات إنتاج الهرمونات الجنسية في الجسم. لذا ينصح بالتقليل من التوتر من خلال المشاركة في أنشطة الاسترخاء، مثل المشي والاستماع إلى الموسيقى الهادئة.



## 4 تقنيات تساعد على معالجة تساقط الشعر

من الشائع أن الصلع عند الرجال يعود إلى العوامل الوراثية، وقد يستنكر بعض الرجال ذلك، إلا أن ذلك حقيقي؛ إذ أثبتت دراسات أن الرجال الذين لديهم أقارب مصابون بالصلع الذكوري هم أكثر عرضة للإصابة، كما تؤكد دراسات أن هذا التأثير يكون أشد خصوصاً عندما يكون أقارب الرجل في جانب الأم من الأسرة يعانون من الصلع.

يمكن أن يبدأ الصلع الذكوري النمطي في سنوات المراهقة، ولكنه يحدث بشكل أكثر شيوعاً عند الرجال البالغين، مع احتمال أن يزداد مع تقدم العمر.

ويعد الصلع الذكوري النمطي، المعروف أيضًا باسم الثعلبية الأندروجينية، أكثر أنواع تساقط الشعر شيوعاً لدى الرجال. ووفقاً للمكتبة الوطنية الأميركية للطب، فإن أكثر من 50 بالمائة من جميع الرجال فوق سن الخمسين سيتأثرون بالصلع الذكوري إلى حد ما.



## 10 أسئلة

### ستحدد نظامك الغذائي المثالي المتناسب مع نمط حياتك

يتفق جميع الخبراء على أمر واحد هو أن أفضل خطة لخسارة الوزن هي التي يمكنك الاستمرار بها، إذ إنه لا يهم مدى جودة البرنامج الغذائي علميًا، أو مدى سرعة خسارة الوزن، إذ ستستعيد بأسرع مما خسرت، أو حتى عدد الأشخاص الذين جربوه من قبل. المهم هو ما إذا كان بإمكانك الاستمرار، مع الأخذ بالاعتبار أن ليست كل خطط وبرامج النظام الغذائي سليمة علميًا.

يبدو أن الحميات الغذائية التي يريدها الجميع هي تلك التي تعد بالنتائج الأسرع والأكثر خلوًا من الألم، إلا أنه للأسف عادة ما تكون غير مستدامة، فالوزن الذي يتم فقدانه بسرعة يكون عادة عبارة عن مزيج من الماء والعضلات وقليل من الدهون بدلًا من الدهون بشكل أساسي. والأسوأ من ذلك، أن الخسارة عادة ما تتبعها مكاسب.

بمجرد أن تعرف كيفية تحديد ما إذا كان النظام الغذائي لفقدان الوزن صحيًا، ستحتاج إلى تضييق نطاق اختيارك إلى نظام يناسب نمط حياتك.

«قم بتقييم مبادئ الخطة للتأكد من أنها تتطابق مع الطريقة التي تحب فيها تناول الطعام وممارسة الرياضة»، كما يقول المتحدث باسم جمعية الحماية الأميركية جيدوس.

من المهم أيضًا اختيار نظام غذائي لا يجعلك تشعر بالجوع. ابحث عن الخطط التي تروج للأطعمة الغنية بالمياه والغنية بالألياف، مثل الحساء والفواكه والخضروات، ولكن قبل ذلك عليك البحث عن النظام الغذائي المثالي لك، ولذلك عليك أن تسأل نفسك 10 أسئلة:

#### هل يتوافق مع أسلوبك في الأكل؟

إذا كانت الخطة تشجع على 6 وجبات يوميًا وكنت تكافح لتناول وجبتين، فمن المحتمل أنك لن تستمر في النظام الغذائي، بغض النظر عن مدى صحته. ابحث عن نظام غذائي يتوافق مع الطريقة التي تحب تناول الطعام بها.

#### هل يتوافق مع مستوى التمرين الرياضية الخاص بك؟

بعض الخطط تشجع على الكثير من التمارين؛ إذ يدفعك الآخرون إلى التحرك. إذا كنت شخصًا مستقرًا، فقد تبدو الخطط التي تتضمن ساعات في صالة الألعاب الرياضية جيدة، ولكن في الواقع لن تستمر طويلًا. حدد برنامجًا يحتوي على عنصر تمرين يمكنك القيام به بشكل منتظم، ثم تقدم ببطء. ابحث عن خطة تشجع على النشاط البدني الذي تستمتع به ويمكن تنفيذه، سواء كان ذلك بالرقص أو البستنة أو المشي أو مجرد تنظيف المنزل.

#### هل يمكنك الالتزام بهذا البرنامج إلى الأبد؟

عند التفكير في أي نظام غذائي، اسأل نفسك «هل هذا شيء سأكون على استعداد للقيام به كل يوم لبقية حياتي؟ إذا لم يكن الأمر كذلك، فلا تهتم؛ لأنه بمجرد أن تعود إلى ما كنت تفعله من قبل، سيعود الوزن المفقود من جديد.

#### هل يشمل النظام الغذائي الأطعمة التي تحبها، والتي يمكن تحضيرها والحصول عليها؟

قد تنجح الخطط التي تتطلب أطعمة غير عادية أو ساعات في المطبخ لشخص لديه الكثير من الوقت والمال، ولكن قد لا يناسبك، لذا عليك اختيار نظام غذائي يحتوي على أطعمة تحبها وتستطيع تحضيرها منزليًا.

#### ما السرعة التي ستفقد بها الوزن؟

إن فقدان الوزن الأكبر الذي يحدث في بداية معظم الحميات هو الماء جزئيًا على الأقل. فقدان الوزن يمكن أن يكون دراماتيكيًا خصوصًا في الأنظمة الغذائية منخفضة الكربوهيدرات؛ لأن جسمك يتخلى عن الماء عندما يضطر إلى استخدام مصادر أخرى للوقود، بينما قد ترغب في إنقاص الوزن بسرعة، ويتفق الخبراء على أن البطء والثبات يفوزان بالسباق. يبلغ متوسط خسارة الوزن الآمنة والفعالة كيلو أسبوعيًا، وأفضل طريقة لتحقيق ذلك حرق حوالي ٥٠٠ سعرة حرارية يوميًا من خلال النظام الغذائي والتمارين الرياضية.

#### هل يعالج هذا النظام الغذائي عاداتك الغذائية السيئة؟

أفضل خطة لخسارة الوزن هي تلك التي لا تجعلك تشعر وكأنك تتبع نظامًا غذائيًا. اتباع نظامًا غذائيًا يمكن أن يخلق هوسًا بالطعام، ويزيد من الرغبة الشديدة، ويؤدي إلى عقلية «رمي المنشقة» المحيطة؛ لأن الحميات الغذائية لا تعمل. ابحث عن خطة تساعدك على التعرف على العادات التي يمكن أن تمنعك من الوصول إلى وزن صحي. ومهما كانت الخطة التي تختارها، فكر في التقدم وليس الكمال، ما يهدف إلى تحسين سلوكيات الأكل ببطء.

#### هل ما يزال بإمكانني تناول أطعمتي المفضلة؟

تحتوي بعض الخطط على قوائم طويلة من الأطعمة «الممنوعة» ومساحة صغيرة للانغماس. بالنسبة لبعض الأشخاص، يمكن أن يؤدي الحرمان من بعض الأطعمة إلى الرغبة الشديدة والشراهة. لكن في الواقع يكون أداء الآخرين أفضل إذا استبعدوا الأطعمة «المحفزة» التي تمنع نهم الأكل.

إذا كنت لا تستطيع تحمل العيش من دون المشويات، أو الحلوى في بعض الأحيان، فستحتاج إلى العثور على خطة تسمح بأجزاء صغيرة من هذه الأشياء المفضلة.

#### هل يتطلب تغييرات صغيرة وتدرجية؟

تتطلب بعض البرامج الغذائية تغييرات كبيرة، والبعض الآخر يروج تغييرات أصغر وأكثر تدريجيًا. التغيير صعب وكلما اضطرت إلى التغيير سيكون الأمر أكثر صعوبة. ابحث عن خطة تغير ببطء عاداتك في تناول الطعام وممارسة الرياضة إلا إذا كنت مستعدًا لتحدي حقيقي.

#### هل يتطلب المكملات الغذائية؟

لا تحتاج الخطط الصحية لفقدان الوزن إلى استكمالها بمكملات غذائية، إذ لا يوجد سبب يمنع الحصول على جميع العناصر الغذائية اللازمة لصحة جيدة أو معظمها من خلال الطعام الموجود في خطة النظام الغذائي، لذا احرص على نظام غذائي لا يتطلب المكملات الغذائية.

#### هل أريد خطة منظمة أم خطة أكثر مرونة؟

يفضل بعض الأشخاص خطة النظام الغذائي التي تتطلب أطعمة معينة وأحجام حصص معينة لمساعدتهم على البقاء على المسار الصحيح. يجب آخرون مرونة اتخاذ خياراتهم الغذائية بأنفسهم. طالما أن خطة النظام الغذائي تتضمن مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية، الفواكه والخضروات والفاصوليا والحبوب الكاملة ومنتجات الألبان قليلة الدسم والبروتينات الخالية من الدهون، يمكن لأي نوع أن يعمل. فقط تأكد من أن خطة النظام الغذائي تسمح لك بالطعام الكافي والسعرات الحرارية بحيث لا تشعر بالجوع.



## لتحصل على الرشاقة الدائمة عليك القيام بـ 11 خطوة

تشير دراسات علم النفس الحديثة إلى أن لياقة المرأة تأتي على قائمة أولوياتها، إذ أصبحت لياقة المرأة ونظامها الغذائي وفقدان الوزن مصدر قلق للنساء. ولا يقتصر ذلك على النساء فقط، إذ حتى الرجال أصبحوا ينشدون الحصول على جسد مثالي وإطلالة ساحرة. يمكنك تحقيق حلم الحصول على جسم لائق ومتناغم ورشيق بشكل دائم بشرط واحد وهو الإصرار، إضافة إلى أن هناك 11 نصيحة تساعد في الاستمرار على الرشاقة وهي:

1 أكل وجبات متوازنة ومتنوعة. فالغذاء المتوازن غني بالكربوهيدرات مثل الأرز والمعكرونة، ويحتوي على الكثير من الفواكه والخضروات، وبعض الأطعمة الغنية بالبروتين مثل اللحوم والأسماك والعدس والحليب ومنتجات الألبان.

2 تناول وجبة الإفطار يوميا. لا تعتقد أن إهمال الفطور يقلل من وزنك. على العكس من ذلك، تساعد وجبة الإفطار جسمك على حرق السعرات الحرارية والحفاظ على الوزن كشرط للتمتع بالصحة. وتعد عصائر الفاكهة المعدة في المنزل والخضروات خياراً جيداً لتناول الإفطار، إذ تحتوي على الكثير من الفيتامينات والألياف التي يمكن أن تقوي الجهاز الهضمي. كما أن البيض المسلوق يمد الجسم بالبروتين ويبيّن عضلاته بطريقة صحية بعيداً عن تراكم الدهون.

3 شرب الكثير من الماء، على الأقل 8 أكواب في اليوم، يساعد جسمك على استعادة الرطوبة وتقليل الشهية؛ لأنك غالباً ما تجمع بين الشعور بالجوع والشعور بالعطش واللجوء إلى الأكل. وينصح بشرب الماء بين الوجبات.

4 تناول منتجات الألبان قليلة الدسم واللحوم قليلة الدسم والأسماك والدجاج وحتى اللحم المفروم. حاول أن تشرب حليباً قليل الدسم بدلاً من كامل الدسم حتى تتجنب الكثير من السعرات الحرارية. ونصح بتجنب تناول الجبن بجميع أنواعه، إذ إن تجنبه سوف يحمي جسمك من 100 سعرة حرارية أخرى.

5 عند تناول الطعام بالخارج، راقب الكمية والتنوعية. وتجنب الأطعمة المغطاة بالكيك والأطعمة المقلية التي تحتوي على العديد من السعرات الحرارية. وإذا كنت معتاداً على تناول الوجبات السريعة، يمكنك حماية جسمك من حوالي 600 سعرة حرارية عن طريق تناول وجبة من الهامبرغر والبطاطس المقلية، بحجم صغير بدلاً من وجبة كبيرة مع البطاطس المقلية.

6 تجنب المشروبات الغنية بالسعرات الحرارية مثل المشروبات الغازية والقهوة والقشدة والعصير المحلى. كلها غنية بالوحدات الحرارية ونحن نتناولها كثيراً دون أن ندرك ذلك. في نفس الجانب يمكنك إنقاص الوزن بحيلة بسيطة أخرى: شرب كوب الشاي أو القهوة من دون سكر، يمكنك استخدام فترة محدودة من حمية السكر وتقليلها تدريجياً. وبدلاً من شرب المشروبات الغازية، يمكنك شرب الشاي المثلج

والعصائر الطبيعية غير المحلاة. ستوفر لك هذه الفكرة حوالي 150 إلى 200 سعرة حرارية دون حرمان. يمكنك توفير مزيد من السعرات الحرارية عن طريق تناول برتقالة كاملة بدلاً من شربها كعصير. هذا يوفر حوالي 45 سعرة حرارية ويمنح جسمك مزيداً من الألياف.

7 الطعام المشوي خيار رائع لتناول العشاء، فهو منخفض السعرات الحرارية، كما أن له طعماً ورائحة لذيذة. اللحوم المشوية تبني أنسجة الجسم؛ لأنها مصدر للبروتين. كما أنها تحتوي على نسبة كبيرة من الفيتامينات والزنك. وتعتبر الأسماك المشوية ضرورية للتخلص من الوزن الزائد والسمنة، لذا فهي مدرجة في العديد من برامج الحميات، وهي تحتوي على نسبة كبيرة من الأحماض الأمينية والبروتينات، لذا فهي وجبة أساسية لمن يتبع نظاماً غذائياً لإنقاص الوزن. تذكر أن سر اللياقة الدائم هو النظام الغذائي الغني بالألياف الموجودة في الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والشوفان.

8 تناول كميات أقل في وجبات أكثر بمعدل 5 أو 6 وجبات في اليوم؛ لأن تناول حصص عدة في اليوم يساعد في تحفيز عملية حرق الطاقة في الجسم. ويساعد هذا النظام على استقرار نسبة السكر في الدم ويجعلك تشعر بالشبع والشبع ويحميك من تناول الوجبات الدهنية. حاول أن تأكل في أطباق صغيرة وملعقة صغيرة مع شبع العين أولاً.

9 حاول أن تأكل طعامك ببطء شديد وامضغه جيداً قبل البلع. ستساعدك هذه الطريقة على تناول كميات أقل من الطعام وتجعلك تشعر بالشبع. تناول الطعام على المائدة فقط، ولا تأخذ الطعام معك إلى غرفة المعيشة ولا تأكل أمام التلفزيون. توقف أيضاً عن تناول الطعام قبل النوم بثلاث ساعات على الأقل.

10 مارس رياضة المشي في أي وقت كان، إذ إن لها فوائد عدة، ولو كان لمدة 20 دقيقة.

11 لا تكن قاسياً على نفسك في النظام الغذائي الذي تتبعه؛ لأن النظام الغذائي القاسي غالباً ما ينتهي بالفشل. لا تحرم نفسك من أي شيء تحبه، بل اتخذ خيارات عدة لتحصل على أطعمة تعوضك.



## البحرين

## تشارك في الدورة الخمسين بعد المئة للمجلس التنفيذي لمنظمة الصحة العالمية

على التأهب والاستجابة للطوارئ والجوائح والمبادرة العالمية للصحة من أجل السلام (المقترحة من قبل سلطنة عمان وسويسرا)، وموضوعات أخرى عدة شارك وفد مملكة البحرين بتقديم مداخلات حولها كالإعلان السياسي المنبثق عن الاجتماع الرفيع المستوى الثالث للجمعية العامة المعني بالوقاية من الأمراض غير المعدية (غير السارية) ومكافحتها، والاستراتيجيات العالمية لقطاع الصحة بشأن فيروس العوز المناعي البشري والتهاب الكبد الفيروسي والعدوى المنقولة جنسيًا، والمبادرة العالمية للصحة من أجل السلام، وتغذية الأمهات والرضع وصغار الأطفال، واستراتيجية المنظمة العالمية بشأن السلامة الغذائية، وإطار منظمة الصحة العالمية لتنفيذ الغاية المليارية الثالثة.

واعتمد المجلس التنفيذي في ختام أعماله عددا من القرارات والمقررات الإجرائية؛ ليتم رفعها لأعمال جمعية الصحة العالمية الخامسة والسبعين المقرر عقدها في مايو 2022.

ترأست الوكيل المساعد للصحة العامة د. مريم الهاجري، وفد مملكة البحرين المشارك في الدورة الخمسين بعد المئة للمجلس التنفيذي لمنظمة الصحة العالمية المنعقدة افتراضياً خلال الفترة من 24-29 يناير 2022.

وقد استعرض المدير العام لمنظمة الصحة العالمية والمرشح لمنصب المدير العام للدورة المقبلة د. تيدروس أدهانوم غيبريسوس، تقريراً مفصلاً عن إنجازات المنظمة خلال العام 2021، أشار خلاله إلى مرور عامين منذ إعلان فيروس كورونا (كوفيد 19) كطائرة صحية عامة، وهو ما يعد أعلى مستوى من الإنذار بموجب القانون الدولي، وأن الظروف السائدة في العالم حالياً مواتية لظهور مزيد من المتحورات. وتطرق في تقريره إلى مقترح الأمانة بتمديد برنامج العمل العام الثالث عشر لمدة سنتين حتى العام 2025.

كما تم مناقشة عدد من الموضوعات الصحية المهمة التي اشتملت

## منظمة الصحة العالمية:

## 400 ألف طفل يصابون بالسرطان سنويا

يعتمد احتمال بقاء الأطفال المشخصة حالتهم بالسرطان على قيد الحياة على البلد الذي يعيشون فيه. ففي البلدان ذات الدخل المرتفع، يُشفى أكثر من 80 في المئة من الأطفال المصابين بالسرطان، وفي المقابل يشفى أقل من 30 في المئة من الأطفال المصابين بالسرطان في البلدان ذات الدخل المنخفض والمتوسط.

وبمناسبة اليوم العالمي لسرطان الأطفال، أطلقت منظمة الصحة العالمية في منطقة أوروبا تقريراً بعنوان «عدم المساواة بشأن سرطان الأطفال في المنطقة الأوروبية لمنظمة الصحة العالمية».

وشدد المكتب الإقليمي، في بيان، على ضرورة العمل بجهد لتقليل الفجوات التي ما تزال قائمة فيما يتعلق برعاية سرطان الأطفال وعلاجها، بحيث يحصل كل طفل مصاب بالسرطان على أفضل فرصة في الحياة. ويعرض هذا التقرير، لأول مرة، الأدلة على عدم المساواة فيما يتعلق بسرطان الأطفال في الإقليم الأوربي، ويفحص الأنماط التي تظهر على المستويين الوطني والإقليمي لحدوث سرطان الأطفال، وتجارب المرضى ومقدمي الرعاية، والنتائج قصيرة وطويلة الأجل للمرضى.

وقالت مديرة قسم الصحة القطرية بمنظمة الصحة العالمية في منطقة أوروبا د. نينو بيردزولي، عند إطلاق التقرير، إن العقود القليلة الماضية شهدت تقدماً هائلاً بشأن علاج سرطان الأطفال. واليوم، يمكننا علاج ما يصل إلى 80 في المئة من سرطانات الأطفال؛ بفضل التقنيات المبتكرة، وتحسين التشخيص والعلاج. وأضافت «في البلدان مرتفعة الدخل، لم يعد السرطان يعد بمثابة حكم بالإعدام على الأطفال والمراهقين. لسوء الحظ، هذا ليس صحيحاً عبر الإقليم الأوروبي لمنظمة الصحة العالمية».

## مشروبات الطاقة قد تؤدي للسكتة الدماغية عند الأصحاء



وما يزال سبب تحفيز مشروبات الطاقة RCVS غير واضح، ولكن يعتقد أن تناول الكافيين الزائد يمكن أن يكون سبب المشكلة، ولكن ذلك يزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بالرجفان الأذيني أو عدم انتظام ضربات القلب.

وفي السياق، ذكرت مجلة أمراض القلب في الشيخوخة، أن الرجفان الأذيني يرتبط بزيادة خطر الإصابة بالسكتة الدماغية والوفاة بخمسة أضعاف.

وتم تأكيد ذلك من قبل مؤلفي ورقة بحثية، نُشرت العام 2017 في مجلة «Anatolian Journal of Cardiology»، والذين لاحظوا انتشار السكتات القلبية غير المبررة بعد تناول مشروبات الطاقة.

يذكر أن مشروبات الطاقة مليئة بالسكر والكافيين واستهلاك الكثير منها يزيد من خطر الإصابة بمرض السكري وضغط الدم وأمراض القلب بالإضافة إلى الأرق والقلق.

في حين أصبح استهلاك مشروبات الطاقة شائعاً هذه الأيام لسهولة توافرها ونتائجها الفورية بإعطاء مزيد من النشاط والتركيز واليقظة بعد تناولها، حذرت بحوث حديثة من أضرارها القاتلة التي يمكن أن تؤدي إلى توقف القلب والسكتة الدماغية لدى الأشخاص الأصحاء.

وفي هذا الشأن، قالت طبيبة أمراض الروماتيزم في عيادة كليفلاند رولا الحاج علي إن «مشروبات الطاقة تحتوي على جرعات كبيرة من الكافيين وأحياناً منبهات أخرى»، وفق ما نقله موقع «ديلي إكسبريس».

كما أضافت «وجدنا أن بعض الأشخاص الذين يتناولونها يصلون إلى المستشفى مصابين بسكتة دماغية أو نزيف حاد في الدماغ». وأوضحت أنه عندما تحدث السكتة الدماغية بعد تناول مشروب الطاقة، فإنها تكون نتيجة متلازمة تضيق الأوعية الدماغية الانعكاسية (RCVS) وأهم أعراضه هو صداع مفاجئ يشد بسرعة في غضون بضع دقائق. ووفقاً لها، يتسبب هذا في حدوث تشنج مفاجئ في الأوعية الدموية في الدماغ، والذي يمكن أن يؤدي إما إلى تقييد تدفق الدم إلى العضو أو التسبب في حدوث نزيف.



## «الصحة العالمية»:

# أطنان من نفايات الرعاية الصحية لـ «كوفيد 19» تكشف عن حاجة ملحة إلى تحسين نظم إدارة النفايات

ذكر تقرير جديد أصدرته منظمة الصحة العالمية أن عشرات الآلاف الأطنان من النفايات الطبية الزائدة الناجمة عن الاستجابة لجائحة «كوفيد 19» تضع ضغوطا هائلة على نظم إدارة نفايات الرعاية الصحية في جميع أنحاء العالم، ما يهدد صحة الإنسان والبيئة ويكشف عن الحاجة الماسة إلى تحسين ممارسات إدارة النفايات.

ويستند تحليل المنظمة العالمي لنفايات الرعاية الصحية في سياق كوفيد 19: الحالة والآثار والتوصيات في تقديراته إلى ما يقرب من 87

ألف طن من معدات الحماية الشخصية التي تم شراؤها وشحنها خلال الفترة ما بين مارس 2020 ونوفمبر 2021 لدعم احتياجات البلدان العاجلة للاستجابة لكوفيد 19 من خلال مبادرة طوارئ مشتركة أطلقتها الأمم المتحدة. ومن المتوقع أن يكون قد انتهى المطاف بمعظم هذه المعدات إلى تحولها إلى نفايات.

ويشير المؤلفون إلى أن هذا إنما يوفر إشارة أولية إلى حجم مشكلة نفايات كوفيد 19. وهو لا يأخذ في الاعتبار أي من سلع كوفيد 19 التي تم شراؤها خارج المبادرة، ولا النفايات التي يولدها الجمهور مثل الكمادات الطبية أحادية الاستعمال.

ويشير المؤلفون إلى أنه تم شحن أكثر من 140 مليون مجموعة اختبار، يمكنها توليد 2600 طن من النفايات غير المعدية (البلاستيك بصفة رئيسة) و731 ألف لتر من النفايات الكيميائية (أي ما يعادل ثلث حمام سباحة أولمبي الحجم)، في حين تم إعطاء أكثر من 8 مليارات جرعة من اللقاحات على الصعيد العالمي صدر عنها 144 طنا من النفايات الإضافية على شكل محاقن وإبر وصناديق أمان.

وفي الوقت الذي تكاد فيه الأمم المتحدة والبلدان تلك المهمة الفورية المتمثلة في تأمين الإمدادات من معدات الوقاية الشخصية وضمان جودتها، يولى قدر أقل من الاهتمام والموارد للإدارة المأمونة والمستدامة لنفايات الرعاية الصحية ذات الصلة بكوفيد 19.

وقالت رئيسة الفريق العامل المعني بنفايات الرعاية الصحية بالرابطة الدولية للنفايات الصلبة آن ولوريدج «يمكن أن يشمل التغيير النظمي في كيفية إدارة الرعاية الصحية لنفاياتها تدقيقا أكبر ومنهجيا وممارسات أفضل في مجال المشتريات. وهناك تقدير متزايد لوجوب أن تنظر الاستثمارات الصحية في الآثار البيئية والمناخية، فضلا عن زيادة الوعي بفوائد العمل المشتركة. فعلى سبيل المثال، لن يكتفي الاستخدام المأمون والرشيد لمعدات الوقاية الشخصية بالحد من الضرر البيئي الناجم عن النفايات فحسب، بل سيوفر المال أيضا، ويقلل من النقص المحتمل في الإمدادات، ويزيد من دعم الوقاية من العدوى من خلال تغيير السلوكيات».

ويأتي هذا التحليل في وقت يتعرض فيه القطاع الصحي لضغوط متزايدة للحد من بصمته الكربونية وتقليل كمية النفايات التي تُرسل إلى مدافن القمامة، ويرجع ذلك جزئيا إلى القلق الكبير من انتشار النفايات البلاستيكية وتأثيره على المياه والنظم الغذائية وصحة الإنسان والنظام الإيكولوجي.

ويضع التقرير مجموعة من التوصيات لدمج ممارسات أفضل وأكثر أمانا واستدامة من الناحية البيئية للتخلص من النفايات في الاستجابة الحالية لكوفيد 19 وجهود التهيو للجوائح في المستقبل، ويسلط الضوء على قصص البلدان والمنظمات التي أرست روح «إعادة البناء على نحو أفضل».

وتشمل التوصيات استخدام التغليف والشحن المرعفين للبيئة، ومعدات الوقاية الشخصية المأمونة القابلة لإعادة الاستخدام (مثل القفازات والكمادات الطبية)، والمواد القابلة لإعادة التدوير أو القابلة للتحلل الحيوي، والاستثمار في تقنيات لمعالجة النفايات لا تعتمد على الحرق، مثل أجهزة التعقيم، واللوجستيات العكسية لدعم المعالجة المركزية والاستثمارات في قطاع إعادة التدوير لضمان إمكان وهب حياة ثانية لمواد مثل البلاستيك.

ويهيئ التحدي الذي تطرحه نفايات كوفيد 19 وتزايد الحاجة الملحة إلى معالجة الاستدامة البيئية فرصة لتعزيز النظم من أجل الحد من نفايات الرعاية الصحية وإدارتها بأمان واستدامة. ويمكن أن يتحقق ذلك من خلال سياسات ولوائح وطنية قوية، والرصد والإبلاغ المنتظمين، وزيادة المساءلة، ودعم تغيير السلوك، وتنمية القوى العاملة، وزيادة الميزانيات والتمويل.



## أدلة تثبت العلاقة

# بين مرض الزهايمر والسهر ليل

وتُظهر البحوث أنه بالنسبة للمرضى المصابين بمرض الزهايمر، يُنظر إلى اضطرابات إيقاع الساعة البيولوجية عادةً على أنها تغييرات في عادات نوم المريض تحدث قبل وقت طويل من ظهور الاضطراب بشكل كامل. وتزداد الحالة سوءًا في المراحل المتأخرة من المرض. ولكن ما يزال من غير المفهوم تمامًا ما إذا كانت قلة النوم تسبب مرض الزهايمر، أم إنها تحدث نتيجة للمرض.

ويجد الباحثون باستمرار عناصر مشتركة في أدمغة الأشخاص المصابين بمرض الزهايمر، وهو تراكم بروتينات تسمى «بيتا أميلويد»، التي تميل إلى التكتل معًا في الدماغ وتشكل «لويحات» في المخ.

وتعطل لويحات «بيتا أميلويد» وظيفة خلايا الدماغ، ما يمكن أن يؤدي بدوره إلى مشكلات معرفية، مثل فقدان الذاكرة. وفي الأدمغة الطبيعية، يتم تنظيف البروتين بشكل دوري قبل أن تتاح له فرصة التسبب في مشكلات.

السهر لوقت متأخر عن المعتاد أو حتى عدم تناول الوجبات في المواعيد المعتادة يؤدي إلى تعطيل الساعة البيولوجية.

فقد توصلت دراسة جديدة إلى مزيد من الأدلة على وجود صلة بين مقدار النوم، وبشكل أكثر تحديدًا إيقاع الساعة البيولوجية، الذي ينظم دورة النوم وبين أمراض معينة، مثل مرض الزهايمر، وفقًا لما نشره موقع The Conversation نقلًا عن دورية PLOS Genetics.

واكتشف فريق باحثين من الولايات المتحدة دليلًا آخر على أن الخلايا التي تساعد في الحفاظ على صحة الدماغ والوقاية من مرض الزهايمر تتبع أيضًا إيقاع الساعة البيولوجية.

لذا ينصح علماء معهد العلوم التطبيقية بجامعة نيويورك ستيت بضرورة الحفاظ على أن يعمل إيقاع الساعة البيولوجية بشكل صحيح، إذ يرتبط اضطراب هذه الدورة بعدد من المشكلات الصحية، من بينها اضطرابات الصحة النفسية والسرطان ومرض الزهايمر.



## منظمتان أمميتان تحثان على توفير مزيد من الضمانات

# لحماية العاملين الصحيين

بشأن بيئة عمل صحية وآمنة في قطاع الصحة، وفقًا للوكالتين الأمميتين. وقد كشفت جائحة «كوفيد 19» عن التكلفة الناجمة هذا النقص المنهجي في ضمانات صحة وسلامة ورعاية العاملين الصحيين.

وقال مدير إدارة القوى العاملة الصحية بمنظمة الصحة العالمية جيمس كامبل «إن الأشهر الثمانية عشر الأولى من انتشار الجائحة، شهدت وفاة نحو 115500 عامل صحي بسبب الإصابة بالفيروس، وأدى الغياب بسبب المرض والإرهاق إلى تفاقم النقص الموجود مسبقًا بين العاملين الصحيين وتقويض قدرات النظم الصحية على الاستجابة للطلب المتزايد على الرعاية والوقاية خلال الأزمة».

وأشار إلى أن هذا التوجيه الجديد يقدم توصيات بشأن كيفية التعلم من هذه التجربة وحماية العاملين الصحيين لدينا بشكل أفضل.

أصدرت منظمتا الصحة العالمية والعمل الدولية إرشادا جديدا عن تطوير وتنفيذ برامج أقوى فيما يتعلق بالصحة والسلامة المهنية للعاملين في مجال الصحة، في وقت تواصل جائحة «كوفيد 19» فرض ضغوط كبيرة عليهم.

وقالت مديرة إدارة البيئة وتغير المناخ والصحة بمنظمة الصحة العالمية ماريا نيرا «إن العمل في قطاع الصحة كان من بين الأكثر خطورة حتى قبل جائحة كوفيد 19. لم يكن هناك سوى عدد قليل من مرافق الرعاية الصحية التي تمتلك برامج لإدارة الصحة والسلامة في العمل. عانى العاملون الصحيون من الإصابة بالأمراض واضطرابات وإصابات العضلات والعظام والعنف في مكان العمل والمضايقة والإرهاق والحساسية، من جراء سوء بيئة العمل».

تتسبب جائحة كورونا في خسائر فادحة إضافية بالنسبة للعاملين الصحيين، وقد بينت الإهمال الخطير الذي تتعرض له صحتهم وسلامتهم ورعايتهم.

ويفتقر أكثر من مرفق من بين كل 3 مرافق صحية إلى مراكز النظافة في نقطة الرعاية. ويمتلك أقل من بلد واحد من كل 6 بلدان سياسة وطنية

# تغريدات نصائح طبية



## لنجاح البوتكس...

تقول طبيبة الأمراض الجلدية والتجميل د. رانية كايد «للحصول على نتائج مرضية بعد جلسة البوتكس عليك الالتزام ببعض التعليمات.. فلتجنب نزول الحاجب أو العين وتجنب حدوث مضاعفات يفضل عدم السجود وعدم الاستلقاء لمدة 4 ساعات. وأيضا عدم إجراء تدليك للمنطقة حتى تظل مادة البوتكس في المكان الذي حقنت فيه. وننصح بتجنب الاستحمام بالماء الحار مع تجنب الرياضة لمدة 24 ساعة. مع الالتزام بذلك وإجراء البوتكس على أيدي أطباء خبراء ستحقق النتيجة المرجوة».

## تناول فيتامينات ب المركبة سيحسن ذاكرتك

فيتامينات ب المركبة من أهم الفيتامينات لصحة الجسم، ويعتبر فيتامين ب 6 واحدا من أهم فيتامينات ب خصوصا للجهاز العصبي المركزي، إذ إن فيتامين ب6 أو البيرييدوكسين قابل للذوبان في الماء، ما يعني أنه يذوب في الماء، ولا يتم تخزينه في الجسم، ويُفرز في البول، لذلك يحتاج الناس إلى تناول فيتامين ب 6 كل يوم، وهو جزء من عائلة الفيتامينات ب المعقدة. وتوجد فيتامينات ب المركبة في الحمص، الكبد ولحم البقر، التونة، صدور الدجاج المشوية، موزة متوسطة والتوفو. وأكدت آخر دراسة أن هذا الفيتامين يساعد على تعزيز أداء الدماغ، ووجدت الدراسة أن الأشخاص الذين لديهم تركيز عالٍ من فيتامين ب 6 تكون لديهم وظيفة ذاكرة أفضل.



## الأدوية الخافضة للحرارة ليست علاجاً

تلجأ كثير من الأمهات مباشرة إلى الأدوية الخافضة للحرارة بمجرد مرض أحد أطفالهن، كما يلجأ إليها الشخص البالغ أيضا ويبدأ في استكمال يومه دون معرفة أنه يزيد من مرضه بعدم علاج سبب ارتفاع درجة الحرارة. فارتفاع درجة الحرارة يشير إما إلى فيروس أو بكتيريا وكلاهما يتطلب عدم الخروج والاختلاط بالآخرين، فإذا شعرت بارتفاع درجة الحرارة عليك تطبيق الضمادات الباردة ولا بأس بتناول جرعة صحية من خافض الحرارة وانتظار النتائج، وإذا لم تتحسن خلال يومين على الأكثر فلابد من استشارة الطبيب.



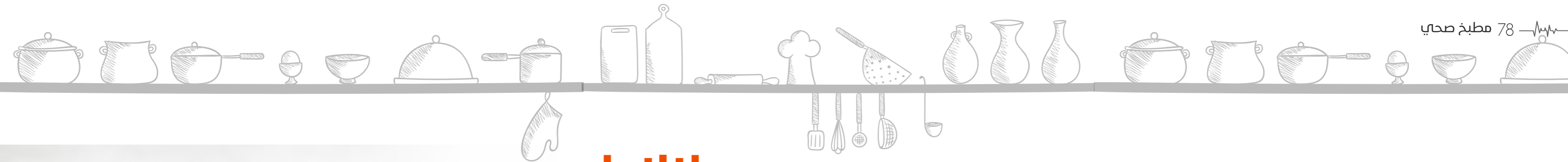
## تناول الفواكه يزيد من التحصيل العلمي للطفل

قال اختصاصي طب العائلة د. حسن عبدالجبار «هل تعلم أن توفير حصص الفواكه ضمن برنامج طفلك الغذائي له أثر إيجابي على قدرات الطفل العقلية؟ فقد نشرت دراسة في العام 2021 أن الأطفال الذين يتناولون ما يعادل 5 حصص وأكثر من الفواكه يتمتعون بصحة إيجابية وترتفع لديهم القدرات العقلية والتحصيل العلمي».

## لا تستخدم المصاصة لطفلك قبل 6 أسابيع من الولادة

تقول استشارية طب العائلة والرضاعة الطبيعية د. زينب عبدالهادي محسن «هل تعلم أن المصاصة التي تستخدم إلى الأطفال لها فوائد طبيًا؟ فهي تستخدم في العناية القصوى لدى الخدج لتعليمهم المص، كما أنها تساعد على تحسين التنفس عند الخدج، كما أن الدراسات أثبتت أن استخدامها ليلاً وقت النوم يقلل من الموت المفاجئ للرضع، وقد تساعد المصاصة على شعور الطفل بالراحة في حال شعر بالألم كوقت التطعيم على سبيل المثال، إلا أنه في الجانب الآخر فإن لها بعض السلبيات كاحتمال نقل الجراثيم خصوصاً الفطريات، التي تزيد من التهابات الأذن في الأطفال، وقد تكون هناك مشكلات في الأسنان وسقف الفم. وننصح بعدم استخدامها قبل 4 أو 6 أسابيع من الولادة. فقد يؤدي استخدامها قبل هذا الوقت إلى حدوث ما يسمى بارتباك الحلمة وقد تنخفض نسبة الرضاعة الطبيعية».





## لزانيا اللحم البقري

من كان يظن أنه يمكنك تناول اللزانيا عند اتباع نظام غذائي، إذ يمكنك استبدال المعكرونة بأوراق من الكراث المقشر حتى تتمكن من الحصول على كل اللذة دون حساب السعرات الحرارية.

**السعرات الحرارية 354** سعرة

- 29 غ بروتين
- 22 غ كربوهيدرات (منها 10.5 غ سكريات)
- 15 غ دهون (منها 7 غ مشبعة)
- 5.5 غ ألياف
- 1.7 غ ملح لكل حصة

### الطريقة:

مع أوراق الغار المتبقية، فني وعاء صغير اخلطي 3 ملاعق كبيرة من الحليب مع دقيق الذرة.  
 • اسكبي بقية الحليب في المقلاة مع شرائح البصل وضعيها على نار هادئة. اغلي المزيج على نار خفيفة جدًا حتى يطهى لمدة 3-2 دقائق. بعدها ارفعيه عن النار واتركي الحليب ينقع لمدة 10 دقائق.  
 • امثلي نصف قدر كبير بالماء واتركيه حتى يغلي وأضيفي الكراث.  
 • اطبخي الكراث لمدة 5 دقائق أو حتى يصبح طريًا جدًا.  
 • سخني الفرن إلى 200 درجة.  
 • تُرفع أسافين البصل وورق الغار من الحليب المنقوع بملعقة مثقوبة، ثم تُعاد المقلاة إلى النار. قلبي خليط دقيق الذرة والحليب جيدًا حتى يصبح ناعما مرة أخرى واسكبيه في المقلاة مع الحليب المنقوع.  
 • يُترك على نار خفيفة ويُطهى لمدة 5 دقائق، مع التحريك بانتظام حتى تصبح الصلصة ناعمة وسميكة.  
 • تبللي الصلصة ببشرة جوزة الطيب حسب الرغبة والكثير من الفلفل الأسود المطحون. إذا كانت الصلصة كثيفة جدًا بحيث لا يمكن سكبها بسهولة، اخفقي بضع ملاعق كبيرة من الحليب.  
 • يُسكب ثلث مزيج اللحم المفروم في لزانيا سعة 2.5 لتر، ضعي طبقة من الكراث المقشر فوقها. كرري الطبقات مرتين أخريين، مع الانتهاء من الكراث. تُسكب الصلصة البيضاء فوق الكراث ويُسكب فوقها شرائح الطماطم.  
 • اخلطي الجبن الشيدر والبارميزان ورشي فوقه. اخزيها لمدة 30 دقيقة أو حتى يصبح لونها بنيًا ذهبيًا.

• قلّمي الكراث حتى يصبح بنفس عرض طبق اللزانيا. اقطعي الكراث بالطول حتى المنتصف ولكن ليس أكثر.  
 • افتحي الكراث وأزيلي 5 أو 6 من الأوراق الضيقة من وسط كل كراث. قطعي هذه الأوراق الداخلية إلى شرائح رقيقة. افصلي الأوراق الكبيرة حتى يصبح شكلها كشكل اللزانيا.  
 • قطعي نصف بصلة ناعما وقطعي النصف الآخر إلى أسافين. قطعي الكرفس إلى شرائح رقيقة والجزر إلى مكعبات.  
 • ضعي اللحم المفروم في مقلاة كبيرة غير لاصقة مع شرائح الكراث والبصل المفروم والكرفس والجزر والثوم.  
 • ضعي المقلاة على نار متوسطة عالية واقلي المكونات من دون إضافة دهن لحوالي 10 دقائق حتى تتلون قليلاً. ستحتاجين إلى تفتيت اللحم المفروم بملاعق خشبية أو ملاعق أثناء الطهو.  
 • أضيفي الفطر المفروم واطهيه لمدة 3-2 دقائق إضافية. يجب أن تبدو المقلاة جافة لحد ما بهذه المرحلة.  
 • رشّي الطحين العادي وقلبي جيدًا في اللحم المفروم والخضروات. قلبي ببطء مع مرق اللحم.  
 • أضيفي الطماطم المعلبة، بوريه الطماطم والأوريغانو المجفف، ثم ضعي ورقة الغار في المقلاة واتركيها على نار هادئة. تبللي بكثير من الفلفل الأسود المطحون.  
 • اخفضي الحرارة قليلاً واتركي اللحم المفروم ينضج لمدة 20-30 دقيقة حتى يصبح كثيفًا وجليظًا. مع التحريك من حين لآخر.  
 • أثناء طهو اللحم المفروم، ضعي شرائح البصل في قدر

### المقادير:

- حبتان كبيرتان من الكراث، كل منهما حوالي 300 غ / 10 أونصات.
- بصلة متوسطة.
- كرفس مقلم (عودان)
- جزر مقشر (حبتان)
- 500 غ لحم بقري مفروم.
- فصا ثوم مقشر ومهروس.
- 150 غ / 5 أونصات من فطر الكستناء، ممسوح ومقطع.
- ملعقتان كبيرتان طحين.
- 200 مل / 7 أونصات من مرق اللحم البقري.
- 400 غ / 14 أونصة من الطماطم المقطعة.
- ملعقتان كبيرتان بوريه طماطم.
- ملعقة صغيرة من الزعتر المجفف.
- ورقنا غار.
- 500 مل / 18 أونصة حليب نصف دسم.
- 3 ملاعق كبيرة دقيق ذرة.
- جوزة الطيب الطازجة المبشورة حسب الرغبة.
- 50 غ / 2 أونصة جبن شيدر شديد النضج، مبشور.
- 25 غ / أونصة جبن بارميزان، مبشور ناعما.
- 3 حبات طماطم متوسطة مقطعة إلى شرائح.
- فلفل أسود مطحون حديثًا.



## خبز الموز

هذه وصفة سهلة لخبز الموز تعطي نتائج مثالية في كل مرة. تأكد من استخدام الموز الناضج، فكلما كان لونه أسود كلما كان أفضل.

**السعرات الحرارية 334** سعرة

- 5 غ بروتين
- 53 غ كربوهيدرات (منها 30 غ سكريات)
- 11 غ دهون (6.5 غ مشبعة) 2 غ ألياف
- 8 غ ملح

### المقادير:

- 285 غ دقيق عادي.
- ملعقة صغيرة بيكربونات الصودا.
- نصف ملعقة صغيرة ملح.
- 110 غ زبدة، بالإضافة إلى كمية إضافية للتشحيم.
- 225 غ سكر ناعم.
- بيضتان.
- 4 موزات ناضجة مهروسة.
- 85 مل لبن رائب (أو حليب عادي معزج مع 71 ملعقة صغيرة من عصير الليمون أو الخل).
- ملعقة صغيرة فانيليا.

### الطريقة:

- سخني الفرن إلى 180 درجة مئوية.
- انخلي الدقيق وبيكربونات الصودا والملح في وعاء خلط كبير.
- في وعاء منفصل، اخفقي الزبدة والسكر معًا حتى تصبح خفيفة ورقيقة.
- أضيفي البيض والموز المهروس واللبن ومستخلص الفانيليا إلى خليط الزبدة والسكر واخلطي جيدًا. بعدها أضيفي خليط الدقيق.
- ادھني قالب رغيف 20 سم × 12.5 سم / 8 بوصات × 5 بوصات واسكبي خليط خبز الموز في القالب.
- انقليها إلى الفرن واخلزيها لمدة ساعة تقريبًا، أو حتى تكتسب جيدًا ويصبح لونها بنيًا ذهبيًا.
- أخرجيها من الفرن واتركيها تبرد في الصفيح لبضع دقائق، ثم اقلبيها على رف سلّكي لتبرد تمامًا قبل التقديم.

# لا تفوت الفرصة

## زراعة الاسنان بالاقساط الشهرية



### تناول الأطفال الفول السوداني قبل سن الثالثة يسبب الحساسية

خرافة شائعة يحذر منها الآباء بشدة، وهي تجنب إطعام أطفالهم الفول السوداني حتى الثالثة من عمرهم تجنباً من احتمال إصابتهم بالحساسية. الطب الحديث كشف زيف هذا الادعاء، وبين أنه ليس هناك خطر يعترض الطفل إن تناول الفول السوداني أو زبدته حتى قبل العام من عمره، طالما لا يعاني الطفل من أعراض حساسية سابقة.



### استهلاك زيت السمك يُقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب

يرتبط اعتماد نظام غذائي غني بالسمك الدهني بانخفاض معدل الإصابة بأمراض القلب، وهو اكتشاف دفع الناس إلى البدء بتناول المكملات الغذائية بأحماض أوميغا 3 الدهنية الموجودة في الأسماك. مع ذلك، وجدت تجربة أجريت على 12500 شخص معرضين لخطر الإصابة بأمراض القلب أن تناول المكملات لم يقلل من خطر الإصابة بالنوبات القلبية.



### الكرديه ساخناً يرفع ضغط الدم وبارداً يخفضه

هي خرافة لا أساس لها شاعت بين المرضى، فالكرديه (Hibiscus) يعمل على تخفيض ضغط الدم، بارداً كان أو ساخناً، وهذه الخرافة رغم ما تبذرو عليه من قلة الأهمية في نظر البعض، إلا أنها قد تؤدي إلى نتائج كارثية، إذا طبقت بهذا الخطأ الشنيع، فتخيل معي أن هناك مريضاً بضغط الدم المنخفض، وقد شرب كمية غير قليلة من الكركديه الساخن، حتى يعالجه، فساء الأمر أكثر وتدهور، وضغط الدم من الأمراض القاتلة التي لا مساحة للتفاهم معها في حالة ارتكاب مثل هذه الأخطاء القاتلة.



### تحتاج إلى المكملات الدوائية كل يوم

ربما سمعت اختصاصي تغذية وهو ينصح شخصاً آخر بتناول المكملات الدوائية كل يوم حتى يتنعم بصحة جيدة، وجسد قوي، والحقيقة أنه لا دراسة أو باحث يؤكد ذلك، أو يتفق معه: فالنظام الغذائي القويم، الذي يحافظ على تناول الخضراوات، والفاكهة، والطعام المنزلي، المنتقى، والقعد بطريقة صحية، يتكفل بالمحافظة على دوام الصحة، وقوة الجسد، لكن في بعض الحالات قد يصف الطبيب المكملات؛ لأنها تمثل جزءاً من العلاج، فعليك أن تأخذها في هذه الحالة.

### اللقاحات مرتبطة بإصابة الطفل بالتوحد وأمراض أخرى

خرافة من خرافات تم تداولها بكثرة بين الناس، حتى أن لها مناصرين ومؤيدين امتنعوا عن إعطاء أطفالهم اللقاحات اللازمة مدعين أنها تُعرضهم لخطر الإصابة بالتوحد أو الرشح والإنفلونزا.



اللقاحات ما هي إلا فيروسات ميتة أو ضعيفة تُحرض الجهاز المناعي على مهاجمة الفيروس وقتله وأخذ خلفية عنه للتغلب عليه في أي وقت يدخل فيه الجسم مرة أخرى. أما بالنسبة لعلاقة التوحد بالتطعيمات، فلا أساس علمي لذلك على الرغم من كثرة الدراسات في هذا المجال، التي لم تتوصل إلى رابط فعلي بين التوحد واللقاحات.



# المستشفى الملكي للنساء والأطفال

## الرعاية الفائقة التي تستحقها عائلتك

نحن نقدم الرعاية الطبية  
في جميع التخصصات  
للنساء والأطفال

### تخصصاتنا المتميزة

أمراض النساء والولادة



طب الأطفال وحديثي الولادة



التجميل والجراحات التجميلية



(IVF) أطفال الأنابيب



الجراحة العامة وجراحة المناظير وجراحة السمنة



### التخصصات المتاحة

- الحساسية والمناعة • طب الأسنان • الأمراض الجلدية والتجميل • التغذية • طب الأسرة • عيادة الخصوبة • أمراض الجهاز الهضمي
- الطب الباطني • جراحة المناظير وجراحة السمنة • أمراض النساء بالمنظار • وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة
- جراحة العظام • عيادة إدارة الألم • التخصصات الفائقة للأطفال • العلاج الطبيعي • الطب النفسي • الأشعة

