

صحتنا في البلاد

توقفوا عن الحكم جزافا على
أطفال التوحد



د. حسن عبدالرحمن

الانطلاقة واعدة وكذلك الخطط المستقبلية
التي ندرسها تحمل الكثير من الطموح



د. أمل السمك

لب الأسنان اللبنية قد ينقذ
حياة الطفل مستقبلا



د. محمد الحوراني

هل ينذر ارتفاع درجة
الحرارة والطفح الجلدي
بوجود مرض خطير؟



رمضان التغيير

يتزامن العدد 12 من «صحتنا في البلاد» مع شهر رمضان المبارك، الذي يعد فرصة ثمينة لتبني نظام حياة صحي يساعد على تخفيف وزن الجسم وضبط مستوى السكر في الدم، فهذا الشهر فرصة نحو تغيير نمط الحياة ليكون صحياً.

مع دخولنا الشهر الكريم خصصت «صحتنا في البلاد» هذا العدد لطرح موضوعات تساعدكم على التغيير لحياة صحية أكثر.

ويعتقد البعض أن رمضان شهر يسمح فيه بتناول جميع المأكولات وشهر يمنع الإنسان من ممارسة الرياضة أو حتى ممارسة حياته بشكل طبيعي، إلا أن ذلك ليس صحيحاً، فشهر رمضان فرصة للتغيير واتباع نظام صحي.

وتعد التغذية الصحية السليمة واعتماد نظام غذائي متوازن وممارسة الرياضة خلال شهر رمضان الطريقة المثلى للوقاية من الأمراض والحصول على حياة أفضل وأكثر صحة.

«صحتنا في البلاد» سعت إلى طرح مجموعة متنوعة من الموضوعات تزامناً مع الشهر الفضيل لحرصها على حصولكم على صيام آمن.

في هذا العدد يمكننا التعرف على طرق الصيام الآمن للحصول على صحة جيدة، كما يمكننا أيضاً التعرف على طرق ممارسة الرياضة خلال هذا الشهر.

كما حرصنا على عرض نصائح بشأن العناية بالشعر والبشرة والأظافر خلال شهر رمضان، بسبب تعرض هذه الأجزاء من الجسم إلى الجفاف نتيجة الصوم.

ونطرح في هذا العدد العديد من الموضوعات التي تهم القارئ، والتي قد تكون غريبة بعض الشيء كأهمية الاحتفاظ بالأسنان اللبنية بعد سقوطها لأنها قد تنقذ حياة أحدهم مستقبلاً.

ومع احتفال العالم باليوم العالمي للتوحد نسلط الضوء من خلال ملف متكامل على أهم التحديات التي تواجه ذوي أطفال التوحد، ونستعرض الأسباب التي تقف وراء زيادة أعداد المصابين بالتوحد.

كما نسلط الضوء على أحد أبرز المستشفيات في مملكة البحرين، وهو المستشفى الملكي للنساء والأطفال، الذي يقدم خدماته الطبية في مجالات عديدة كالنساء والولادة والأطفال والتخدير والأمراض الجلدية والتجميل وأمراض الجهاز الهضمي والجراحة التجميلية وعلاج العقم وأطفال الأنابيب، فهناك قرابة 30 تخصصاً تحت سقف المستشفى تقدم الخدمات على مدار 24 ساعة، بالإضافة إلى سعة الإدخال التي تصل إلى 50 سريرًا.

ونتطرق في هذا العدد أيضاً إلى أكثر ما يقلق الأمهات بشأن الأسباب التي تقف وراء ارتفاع درجة حرارة أطفالهم، بجانب العديد من العناوين المهمة التي تهم جميع القراء فيما يتعلق بالصحة النفسية والرشاقة والتغذية.



مستشفى الإرسالية الأمريكية
American Mission Hospital

www.amh.org.bh



17 248 10

www.amh.org.bh

عيادة امواج AMWAJ CLINIC



american_mission_hospital



amhbahrain





32

الأمومة والطفولة

■ د. محمد الحوراني :
هل ينذر ارتفاع درجة الحرارة
والطفح الجلدي بوجود مرض
خطير؟

36

تجربة

■ أنشرس أنواع أمراض السرطان
يهاجم فتاة بعمر 17 عاما

04

طبيب الشهر

■ المدير الطبي للمستشفى
الملكي للنساء والأطفال
د. حسن عبدالرحمن:
تكامل الخدمات العلاجية ووجود
الكفاءات يمهد لتقديم خدمات
طبية عالمية وهذا ما نركز عليه



58

مقال طبي

■ أيمن خليل :
تحفيز العصب الحائر لعلاج الصرع
Vagus Nerve Stimulation therapy

59

أخبار طبية

66

تفريعات نصائح طبية

68

مطبخ صحي

■ كاري الدجاج والباذنجان
■ عصيدة القرعة مع الكمثرى
المبشورة
■ الكوسا مع صلصة البشاميل
■ لفائف القرعة

72

صحح معلوماتك

40

تجميل

■ حافظي على بشرتك من الجفاف
في رمضان
■ لتحصلي على أطافر قوية اتبعي
هذه الخطوات
■ 6 نصائح لتعيدي لشعرك اللامع
والقوة

44

رشاقة

■ 45 دقيقة للحصول على جسم
رشيق في رمضان

46

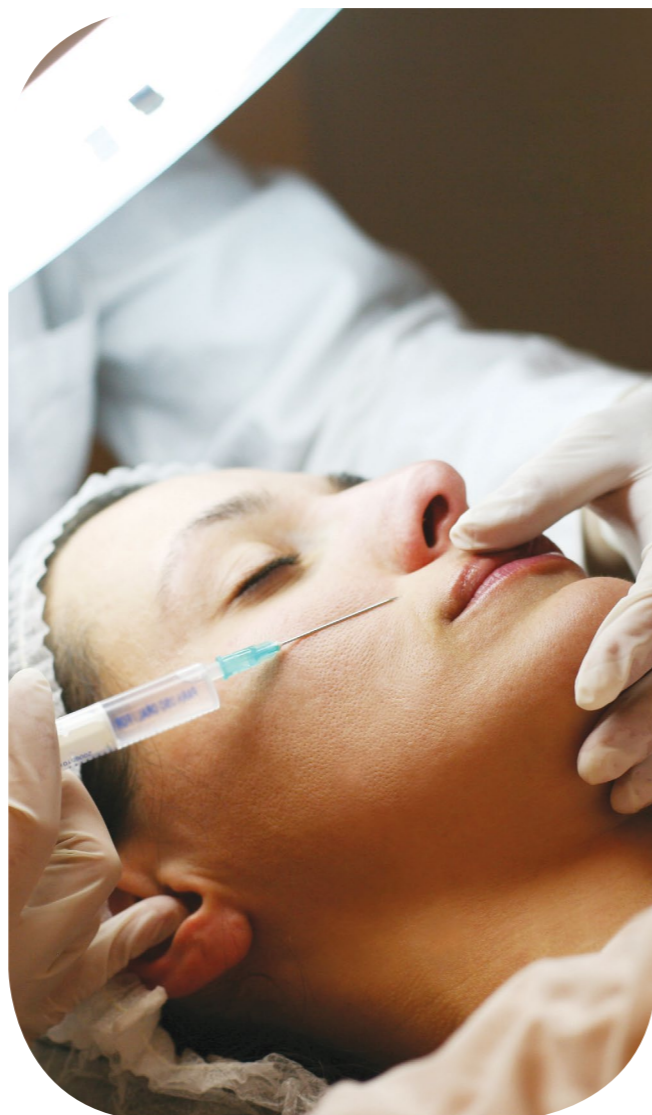
تغذية

■ فاطمة علوي :
انتبهوا... النحافة ليست رشاقة
■ فاكهة مثالية للوجبات الخفيفة
وبسعرات حرارية لا تصدق
■ نصائح لصيام آمن بشهر رمضان

54

الصحة النفسية

■ د. أحمد كمال :
أطعمة تقلل من حدة القلق
والضغوطات النفسية
■ الكوابيس الليلية ترتبط بنوع
طعامك مساء



ملف الشهر توقفوا عن الحكم جزافا على أطفال التوحد

■ د. زهراء الزيرة :
انتشار حالات مشابهة للتوحد بعد جائحة كورونا
زكريا السيد هاشم :
■ زيادة في المصابين باضطراب طيف التوحد... ما السبب؟
■ 12 عاما من التوحد وما زال الشمعة التي تضيء حياة والدته

6

18

موضوعات طبية

■ د. أمل السمك:
لب الأسنان اللبنية قد ينقذ حياة
الطفل مستقبلا
■ د. محمد دهاق :
بعض العمليات التجميلية يمكن
إجراؤها بشهر رمضان

28

اسأل طبيبك

■ د. حامد عقيل :
كفاءة بحرينية بتخصصات
جراحية دقيقة ونادرة



المدير الطبي للمستشفى الملكي للنساء والأطفال

د. حسن عبدالرحمن:

تكامل الخدمات العلاجية ووجود الكفاءات يمهد لتقديم خدمات طبية عالمية وهذا ما نركز عليه

يمثل المستشفى الملكي للنساء والأطفال إضافة مميزة لحقل الخدمات الطبية والصحية والاجتماعية في مملكة البحرين، وهو كما وصفته وزيرة الصحة فائقة الصالح في لقاءها بالمسؤولين عن المستشفى، أن مثل هذه المشروعات الحيوية في مملكة البحرين تدفع عملية التنمية والتطوير في القطاع الصحي والارتقاء بالخدمات الصحية، خصوصاً مع المرحلة المقبلة من تطبيق الضمان الصحي، الذي سيمكن الأفراد في المجتمع من اختيار مزود الخدمة المناسب لاحتياجاتهم، وهذا دور مهم لخدمة المجتمع والإسهام في تعزيز ورفع مستوى الخدمات الطبية المتخصصة للنساء والأطفال في البحرين.

هذا من ناحية، أما من ناحية أخرى، فالمستشفى يمثل خصوصية نوعية من حيث توفيره خدمات الولادة والرعاية الصحية الأساسية والمتقدمة للنساء والأطفال في البحرين تحت سقف واحد، وهو المستشفى الوحيد في المملكة المخصص للنساء والأطفال الذي يقدم مجموعة شاملة من الخدمات السريرية من العمليات الجراحية المتقدمة والعامة والتجميلية وأمراض النساء إلى أبسط الفحوصات الصحية الوقائية، كما يضم المستشفى واحدة من أحدث وحدات العناية المركزة لحديثي الولادة من بين العديد من المستشفيات الخاصة في البحرين. في حوارنا مع المدير الطبي للمستشفى، استشاري الباطنية والروماتيزم د. حسن يوسف حسن عبدالرحمن سنقرأ جوانب مهمة عن هذا الصرح الطبي الكبير. ويبدأ ضيفنا حديثه بتوجيه الشكر والامتنان إلى عاهل البلاد صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة، وإلى ولي العهد رئيس مجلس الوزراء صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة، على ما تشهده مملكة البحرين من تقدم وريادة في جميع المجالات لا سيما المجال الطبي، وتميزها في دعم الصفوف الأمامية طيلة فترة جائحة كورونا (كوفيد 19) من خلال استمرار الخدمات الطبية وسائر نواحي الحياة، التي تجلت من خلال حزم الدعم لكل الفئات، وهذا يدل دلالة كبيرة على إيمان قيادة البلاد بالتنمية وتوفير متطلبات العيش الكريم وكذلك تقديرها للخدمات الطبية وارتباط التنمية بصحة الإنسان.

الانطلاقة واعدة وكذلك الخطط المستقبلية التي ندرسها تحمل الكثير من الطموح





نهتم بالبحث العلمي وأطبائنا يدرسون الحالات النادرة المشخصة في مستشفانا

مسيرة خدمات تاريخية

ترى ما المقومات التي تسهم في جعل البحرين مركزاً طبياً إقليمياً؟
أعتقد أن من المهم جداً التركيز على توظيف المقومات، فالبحرين بلد متميز وسنبقى كذلك من ناحية موقعها الجغرافي وسمات شعبها الطيب والكريم والمنفتح على العالم والثقافات والحضارات، ولو جننا على مستوى العراقة حتى في مجال الاستثمار المالي والمصرفي فهي من أوائل دول الخليج والأقدم في هذا المجال، وبالنسبة للناقلة الوطنية (طيران الخليج) فهي تتمتع بمسيرة خدمات تاريخية؛ لأنها في مقدمة دول الخليج، وبالتالي نرى كل المقومات متوافرة، وليس أدل على ذلك من وجود مستشفيات لها صيتها كمستشفى الإرسالية الأميركية، ومركز محمد بن خليفة بن سلمان التخصصي للقلب وهو مركز عالمي حقيقة، ويقدم خدماته للمرضى من كل الدول الخليجية والعربية، وما أريد قوله هو تكامل الخدمات العلاجية ووجود الكفاءات، ما يمهد لتقديم خدمات طبية تضاهي الدول المتقدمة في هذا المجال، وهذا ما نؤمن به ونركز عليه.

مستقبل الجهود البحثية

إلى أي مدى تركزون على البحوث والدراسات الطبية؟
البحوث والدراسات لها أهمية بلا ريب، وقد بدأنا مع مجلة طبية دولية شهرية تعنى بما يقدمه الأطباء من خلال بحوثهم، أضف إلى ذلك ما نسجله من جانب أطبائنا لا سيما بالنسبة للحالات النادرة التي يتم تشخيصها في مستشفانا، وهناك خطة لإجراء البحوث وفق الإطار الذي يتماشى مع عمل المستشفى ووفق التوسع المرحلي الذي نأمل أن يشهد مزيداً من الجهد البحثي والعلمي مستقبلاً.

من خلال خبرتكم، ما أكثر الحالات المنتشرة في البحرين والخليج والتي تحتاج لرفع معدلات التوعية على صعيد أمراض النساء والولادة وكذلك الأطفال؟

هي الأمراض الوراثية التي يمكن القول إنها منتشرة بشكل واضح في البحرين، ولهذا نهتم بالتحليل الجيني وتشخيص تلك الأمراض ومنها نقص الخميرة والأنيميا المنجلية والسكر، أما بالنسبة للنساء فنرى حالات تقلبات مستوى السكر، والداء السكري كما تعلمون منتشر في الخليج والمنطقة العربية، والبحرين من الدول التي تزداد فيها نسبة الإصابة بداء السكري من النوعين الأول والثاني، وهناك أيضاً حالات ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل.

أكثر قوة والتزاما

الفترة الماضية، وفي ظل ظروف جائحة كورونا، كانت صعبة بلا شك، فما استراتيجية العمل التي اعتمدهتموها لسيير العمليات وضمان جودة الخدمات وفق توجيهات اللجنة التنسيقية العليا والفريق الوطني الطبي لمكافحة فيروس كورونا؟
من الأهمية بمكان التأكيد هنا أن العمل المؤسسي الصحي يتطلب صبراً مدعوماً باستراتيجية عمل واضحة، وهذا يسري أيضاً على رؤية المستثمرين، فالاستثمار في القطاع الصحي ليس كأي مجال آخر يحقق منفعة مباشرة، وقد وضعنا في الاعتبار أن هذا النوع من الاستثمار يأتي عانده بعد ٥ أو ٦ سنوات على الأقل، وهذا يتطلب المتابعة والإشراف بصبر والعمل بتأن، وبالفعل كما أشرتم، فقد كانت فترة الجائحة صعبة جداً وتأثرنا كما تأثر كل العالم، وتأثرت المستشفيات الحكومية والخاصة، لكن هناك أمور مهمة انتهجنا فيها آلية العمل، حيث نجحنا في فترة الجائحة بأن تكون الخدمات في مستوياتها العليا لا سيما مع زيادة عدد المواليد، ثم إن الإجراءات المتبعة وفقاً للإجراءات وتطبيقاً لتعليمات الفريق الوطني الطبي من تقليل عدد الزيارات للمستشفى والأطفال والمرافقين في فترة الولادة والقيود المتعددة سارت بشكل منظم، آخذين في عين الاعتبار أن هناك آثاراً نفسية واقتصادية على المرضى وعلى الموظفين بالمستشفى وكوادره مثل تنظيم جداول الإجازات، لكن خرجنا والله الحمد أكثر قوة والتزاماً.

وماذا عن استقطاب الكفاءات سواء في حقل النساء والولادة والأطفال أو التخصصات الأخرى؟

ركزنا على استقطاب الكفاءات في طب النساء والولادة بصورة جيدة جداً ولدينا أسماء مميزة مثل د. مريم الأحمدى ود. سنجواني كاهالي ولهما خبرة طويلة في البحرين، وكذلك في مجال الأطفال أدخلنا غالبية التخصصات ولدينا مركز متخصص للأطفال في كل فروع أسميناه مركز التميز للأطفال، لرعاية الأطفال حديثي الولادة بقيادة د. هيثم الخواجة ود. عيسى يوسف السعد، أضف إلى ذلك أن المستشفى يهتم بالجهاز الهضمي والعظام وجراحة الأطفال والحساسية والمناعة لدى الطفل، وكل هذه التخصصات تسهم في تقديم رعاية متكاملة للطفل، ثم إن لدينا خدمات الجهاز الهضمي للكبار أيضاً فضلاً عن الصغار، ودعني أخبركم وأخبر القراء الكرام بأن خطة التوسع لدينا قائمة في مجالات خلاف النساء والولادة والأطفال، ولك أن تعلم أن لدينا طاقم تخدير ذا خبرة وكفاءة عالية، وبالنسبة لمركز التميز للأطفال فهو يقدم خدماته لأطفال الأنابيب والأجنة وللمرضى الذين يعانون من مشكلات العقم وعدم الإنجاب، ويساعد المركز بحرص على حفظ معلومات وخصوصيات المرضى، فهذا جانب، مهم ولدينا مركز للعظام وعلاج الألم للكبار، علاوة على خطة للتوسع في خدمات القلب والجهاز التنفسي عما قريب بعون الله.

أول انطباع حال الوصول إلى المستشفى أن الصرح الطبي يبدو كبيراً، فلنتحدث عن فكرة التأسيس؟
في شهر مايو من العام 2019 كانت انطلاقة المستشفى، وفي الحقيقة درسنا المشروع من جميع جوانبه، لا سيما أن مملكة البحرين في حاجة إلى هذه الخدمات الأساسية بوجود مستشفى متخصص في رعاية النساء والولادة وخدمات الأطفال، ولدينا في البحرين العديد من المستشفيات العامة والخاصة تقدم خدماتها التي تشمل الجراحة والنساء والولادة والأطفال إلا أنه لا يوجد مستشفى متخصص بشكل رئيس في تقديم خدمات النساء والولادة والأطفال مثل المستشفى الملكي للنساء والأطفال، ولننظر إلى جانبين مهمين، أولهما أن عدد المواليد في ازدياد، ويعتبر ذلك من المؤشرات المتقدمة التي تدل على مستوى الدول، أي زيادة عدد المواليد وانخفاض الوفيات، سواء بين الأمهات أم المواليد الجدد وفق معايير منظمة الصحة العالمية، والبحرين من الدول المتقدمة في هذا المجال. أما الجانب الآخر، فنجد على سبيل المثال أن دولة الإمارات العربية المتحدة كمنوذج فيها مستشفيات من كل التخصصات، لكن نجد مستشفى سمو الشيخة لطفية يقدم خدماته للنساء والولادة والأطفال، ومن هنا جاءت فكرة إنشاء المستشفى الملكي للنساء والأطفال، وبحمد الله، كانت الانطلاقة واعدة وكذلك الخطط المستقبلية التي ندرسها تحمل الكثير من الطموح.

قفزة في الخدمات

درستم الوضع، فإلى أي مدى وجدتم توافر البيانات والرؤى من جانب وزارة الصحة و«نهر»، وكيف تقيّمون عمل المستشفى في الأعوام الثلاثة الماضية؟
تربطنا علاقات طبية مع وزارة الصحة والهيئة الوطنية لتنظيم المهن والخدمات الصحية «نهر»، وكلتا الجهتان داعمتان للمشروع وتتوافق معهما في الرؤى بشأن وجود مستشفى تخصصي يقدم خدمات للنساء والأطفال، ولذلك وجدنا التأييد من جانب وزارة الصحة، فالمشروع تأسس على مؤشرات علمية نظراً لوجود حاجة في الحقل الطبي لهذه الخدمات التخصصية، بل وحتى اختيار المنطقة، فقد اخترنا منطقة الرفاع بالمحافظة الجنوبية؛ لكونها في حاجة إلى مثل هذا المشروع، والتجاوب كان ممتازاً في أول عامين، ثم قفزت الخدمة في العام الثالث، فحالات الولادة تتراوح بين ٥٠ و٧٠ ولادة في الشهر، وبالتالي فإن هذا العدد يحتاج إلى توافر رعاية وعناية مكثفة للأطفال حديثي الولادة وكذلك للأمهات، وهذا ما نقوم به، بل نسعد أيضاً بتقديم الخدمات المساندة للمستشفيات القريبة كمستشفى عوالي ومستشفى قوة دفاع البحرين لا سيما في حال وجود ضغط في الخدمات على المستشفيات الأخرى.



د. زهراء الزيرة

انتشار حالات مشابهة للتوحد بعد جائحة كورونا

في هذا الصدد، قالت رئيسة المؤسسة البحرينية للتربية الخاصة د. زهراء الزيرة «إن الأعداد المراجعة للمراكز والمشخصين بأن لديهم توحدًا في ازدياد مستمر، وقد يعود ذلك لزيادة وعي الناس للأعراض وتحويل الأطفال، وقد يكون بسبب ازدياد التلوث البيئي والغذائي الذي يسبب ارتفاع نسبة الزئبق في الدم ويؤدي إلى بعض الأعراض، وهذا موضوع جدلي وهناك الكثير من الدراسات بهذا الشأن». وأضافت «بعد جائحة كورونا، أي منذ بداية العام 2020 وحتى الآن هناك ازدياد في الحالات التي لديها أعراض مشابهة للتوحد وتعرف أحيانًا بـ Autistic Like Symptoms بسبب استخدام الأطفال للأجهزة الإلكترونية لساعات طويلة متواصلة بحجة التعلم عن بعد وانشغال الوالدين أيضًا بالعمل عن بعد وبقاء الجميع في البيت وعدم وجود وسائل ترفيهية أخرى. فأصبح الأطفال من عمر 3-6 سنوات محرومين من الذهاب للروضة للتعلم الحقيقي، مع عدم قدرة الأطفال في تلك الأعمار على التركيز والتعلم عن بعد، إضافة لحرمانهم من البيئة الاجتماعية الثرية التي تعلم الطفل التفاعل والتواصل اللغوي والاجتماعي».

ما أبرز الأعراض لاضطراب طيف التوحد؟

يعرف التوحد بأنه اضطراب نمائي عصبي يتمثل بالدرجة الأولى في عدم قدرة الفرد على التواصل اللفظي وغير اللفظي وضعف في التفاعل الاجتماعي وعدم القدرة على التعبير عن المشاعر والعواطف المتعارف عليها بين أفراد المجتمع. وتظهر الأعراض بعد عمر السنتين. كذلك تكون تلك الأعراض متزامنة بمجموعة أخرى من الأعراض الثانوية كالحركة النمطية، عدم الشعور بالألم، فرط النشاط، التحسس الشديد من الأصوات أو الأضواء أو أي مثيرات حسية أخرى. وغالبًا ما يكون متزامنًا أيضًا بانخفاض القدرات العقلية، إلا في حالات الأسرجر التي تعتبر طيفا من أطراف التوحد.

أهمية الكشف والتدخل المبكر؟

التوحد كأى اضطراب آخر، إذ يجب أن يعرض الطفل على المختصين للتقييم والتشخيص والعلاج بمجرد الشك بوجود أعراض وعدم التلکؤ، فالسنوات الأولى من عمر الطفل مهمة جدًا للتدخل المبكر الذي يساعده في اكتساب اللغة وتدريبه على التواصل والتفاعل الاجتماعي واللغوي والبصري وبقية المهارات الأخرى التي يفتقدها.

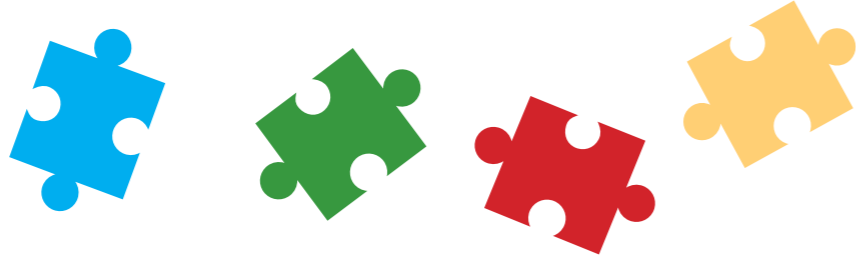
توقفوا عن الحكم جزافا على أطفال التوحد

أعلنت الجمعية العامة للأمم المتحدة بالإجماع يوم 2 أبريل بوصفه اليوم العالمي للتوعية بمرض التوحد، لتسليط الضوء والمساعدة على تحسين نوعية حياة الذين يعانون من التوحد؛ حتى يتمكنوا من العيش حياة كاملة كجزء لا يتجزأ من المجتمع.

والتوحد حالة عصبية مدى الحياة تظهر في مرحلة الطفولة المبكرة، بغض النظر عن الجنس أو العرق أو الوضع الاجتماعي والاقتصادي. ويشير مصطلح التوحد إلى مجموعة من الخصائص. ومن شأن تقديم الدعم المناسب لهذا الاختلاف العصبي والتكيف معه وقبوله أن يتيح للمصابين بهذا المرض التمتع بتكافؤ الفرص والمشاركة الكاملة والفعالة في المجتمع.

ويتميز التوحد بتفاعلاته الاجتماعية الفريدة، والطرق غير العادية للتعلم، والاهتمام البالغ بموضوعات محددة، والميل إلى الأعمال الروتينية، ومواجهة صعوبات في مجال الاتصالات التقليدية، واتباع طرق معينة لمعالجة المعلومات الحسية. ويعتبر معدل التوحد في جميع مناطق العالم مرتفعًا، ويزداد على عدم فهمه تأثير هائل على الأفراد والأسر ومجتمعاتهم المحلية.

وما يرتبط بهذه الاختلافات العصبية من وصمة العار والتمييز ما زال يشكل عقبات كبيرة في التشخيص والعلاج، وهي مسألة يتعين على واضعي السياسات العامة معالجتها في البلدان النامية وكذلك في البلدان المانحة على حد سواء.



ما الخدمات المقدمة لأطفال التوحد في المؤسسة؟

المؤسسة البحرينية للتربية الخاصة تعطي أهمية كبرى لعملية التقييم والتشخيص لجميع الأطفال المراجعين للمؤسسة؛ لأن البرنامج العلاجي والخطة الفردية (IEP) تصمم وتبنى على نتائج التقييم، وإذا لم يكن التقييم صحيحاً يكون البرنامج العلاجي فاشلاً؛ لأن التشخيص كان خاطئاً. إذاً الخدمة الأولى والأساسية التي تقدم لأطفال التوحد هي التشخيص المهني من قبل فريق عمل مكون من اختصاصي نفسي لتعديل السلوك والتواصل، واختصاصي تربية خاصة، واختصاصي نطق ولغة. وكان لدينا في المؤسسة عدد من الحالات التي تم تشخيصها في مراكز أخرى بأن لديهم توحد، ولكن بعد التقييم الدقيق والعلاج السلوكي والنطقي والمهارات تراجعت الأعراض الظاهرية وتخلص الأطفال من الأعراض المشابهة لأعراض التوحد. فالتقييم هو الأساس الذي يجب أن يتم بدقة وعناية باستخدام أدوات التشخيص والمقاييس الصحيحة والمعتمدة. ثم بعد ذلك يتم وضع الخطة الفردية لعلاج جميع الأعراض خصوصاً عدم قدرة الطفل على التواصل اللفظي وغير اللفظي لتمكينه من التواصل والتفاعل الاجتماعي، ثم إكسابه المهارات التي يفتقدها وكذلك الكفايات الأساسية لمهارة اللغة العربية والرياضيات إن كان لا يعاني من انخفاض في القدرة الذهنية.

ولي رجا و خاص للمعلمات الفاضلات في رياض الأطفال بعدم الحكم جزأً ومن غير تقييم على الأطفال المختلفين بأن لديهم توحد؛ لأنه بحسب قولهن "تصرفاته غريبة، تواصله البصري ضعيف أو معدوم، لا يتكلم، لا يندمج مع الأطفال، كثير الحركة..."، كل تلك الأمور قد تكون أعراضاً لاضطراب آخر، والتقييم لا يكون بالنظر. هناك أدوات قياس وتقييم يتم استخدامها من قبل المتخصصين للحكم على الطفل إن كان لديه توحد أو لا. وأطفال التوحد كبقية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة بحاجة إلى فريق عمل مكون من اختصاصي تربية خاصة، اختصاصي نطق، واختصاصي تعديل سلوك وربما اختصاصي علاج وظيفي ليقوم الطفل ويضعه تحت الملاحظة قبل الحكم عليه بأن لديه توحد أو لا.

ما تأثير التوحد على الأهل والطفل؟

لا يمكن إطلاق أحكام عامة، فكل طفل لديه توحد يصبح حالة خاصة وفريدة؛ لأن كل طفل يمتلك مجموعة من الأعراض تختلف من الحدة والنوع. فلا يمكن التحدث عن الحالات الخاصة بعمومية، فكل طفل حالة خاصة ويجب التعامل معها بخصوصياتها. ولكن من المهم أن يكون الوالدان خصوصاً الأم ضمن البرنامج العلاجي؛ لأنها هي من سيطبق التعليمات والإجراءات طوال اليوم مع الطفل، وإذا تم تشخيص الطفل بالتوحد بدرجة عالية فهذا يضع جميع أفراد العائلة تحت ضغط كبير، ويجب تعديل البيئة التي يعيش فيها الطفل؛ لتقليل حدة الأعراض، وبالتالي التقليل من الضغط على أفراد الأسرة. وهناك أمهات يتدربن على برنامج تحليل السلوك التطبيقي «Applied Behavior Analysis»؛ ليتمكنن من تدريب أطفالهن بأنفسهن.

ما أبرز الصعوبات التي تواجهونها في التعامل مع المصابين بالتوحد ومع الأهل؟

جميع الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة بحاجة إلى الصبر والمعرفة (know how) كما يسمى، فعندما تتقبل الأم مشكلة ابنها وتصل إلى مرحلة الرضا بما كتبه لها رب العالمين تكون قد ساعدت نفسها وابنها ومشت خطوات كثيرة، فتبدأ بنفسها في البحث والسؤال والتقصي والتعرف على قصص النجاح، وكما يقول المثل "من يسأل ما يضع"، وتتعلم من المختصين، وهناك الكثير من الأمهات في البلاد الغربية أصبحن متخصصات في التوحد بعد معرفة أن ابنهن لديه توحد. إذاً مرحلة الإنكار وعدم الرضا هي أكبر عائق يعوق تطور الطفل ويقلل من نوعية الخدمات التي يحصل عليها. كذلك تصاب الأم بحالة من الإحباط نتيجة للتطور البطيء لدى طفل التوحد وكأنها كل يوم تبدأ من جديد، خصوصاً إذا تزامن مع أعراض التوحد انخفاض في القدرات العقلية، وحسب الإحصاءات 75 % من حالات التوحد يكون لديهم انخفاض في القدرات أيضاً. جدير بالذكر هنا أن المؤسسة البحرينية للتربية الخاصة احتفلت منذ أيام مرور 20 عاماً على تأسيسها وتقديمها للخدمات النوعية في التقييم والتشخيص والبرامج العلاجية الفردية على يد متخصصين في التربية الخاصة وصعوبات التعلم وتعديل السلوك والنطق واللغة. وأكثر من 80 % من مراجعي المؤسسة هم طلاب لديهم صعوبات تعلم دسلكسياً أو لديهم اضطراب نقص انتباه وفرط نشاط (ADHD) و20 % المتبقية هي للأطفال الذين لديهم توحد أو متلازمة داون أو تأخر نمائي.

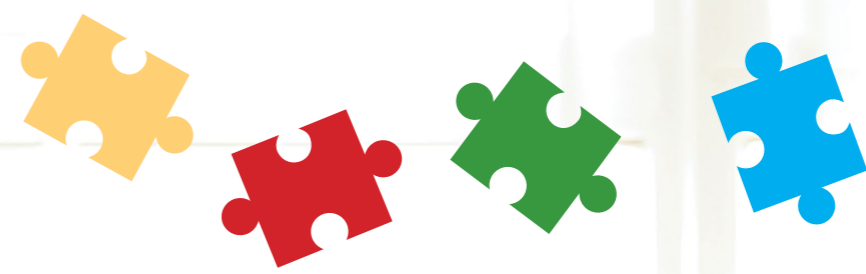
هل نشهد حالياً زيادة في أعداد المصابين؟

لا شك أن الأعداد المراجعة للمراكز والمشخصين بأن لديهم توحداً في ازدياد مستمر، وقد يعود ذلك لزيادة وعي الناس بالأعراض وتحويل الأطفال، وقد يكون بسبب ازدياد التلوث البيئي والغذائي الذي يسبب ارتفاع نسبة الرئيق في الدم ويؤدي إلى بعض الأعراض، وهذا موضوع جدلي وهناك الكثير من الدراسات بهذا الشأن.

ومن الجدير بالذكر أن بعد جائحة كورونا، أي منذ بداية العام 2020 وحتى الآن، هناك ازدياد في الحالات التي لديها أعراض مشابهة للتوحد وتعرف أديباً بـ Autistic Like Symptoms بسبب استخدام الأطفال للأجهزة الإلكترونية لساعات طويلة متواصلة بحجة التعلم عن بعد وانشغال الوالدين أيضاً بالعمل عن بعد، وبقاء الجميع في البيت وعدم وجود وسائل ترفيهية أخرى. فأصبح الأطفال من عمر 3-6 سنوات محرومين من الذهاب للروضة للتعلم الحقيقي، مع عدم قدرة الأطفال في تلك الأعمار على التركيز والتعلم عن بعد، إضافة لحرمانهم من البيئة الاجتماعية الثرية التي تعلم الطفل التفاعل والتواصل اللغوي والاجتماعي، وأصبح لدى مجموعة من هؤلاء الأطفال أعراض مشابهة لأعراض التوحد، فتم تحويلهم على المؤسسة من قبل أهاليهم، ما اضطرني لأن أسجل فيديو وأشره لأشرح للأمهات الشبابات، خصوصاً اللواتي لا تجربة لديهن، بأن يترينوا قبل تحويل الأطفال إلى المراكز ويتم تشخيصهم بالتوحد، وأن يوقفوا استخدام الأجهزة الإلكترونية وبرامجها، وأن يتم توفير مجموعة من الألعاب للأطفال كألعاب التركيب والتلوين والصلصال والقصص وغيرها لإشغال وقت الطفل بشيء ممتع، وقضاء الوقت الكافي معه واللعب معه والتحدث معه باللغة الأم (العربية)؛ لأن جائحة كورونا خلقت لنا جيلاً من الأطفال العرب لا يتحدثون اللغة العربية، وذلك أيضاً بسبب سوء استخدام الأجهزة وعدم مراقبة الأهل للبرامج التي يشاهدها الطفل وانجذابه للبرامج باللغة الإنجليزية، وبالتالي تعلم اللغة الإنجليزية من خلال تلك البرامج. وكذلك بسبب انقطاع التواصل بين أفراد العائلة بشكل عام وانشغال كل فرد على جهازه بحجة التعلم أو العمل أو اللعب. وحصل ذلك الفيديو على أكثر من 3500 مشاهدة بشكل غير مسبوق على صفحة انستغرام المؤسسة، وهو موجود على صفحتنا بتاريخ 28 أكتوبر 2021.

وقد نصحت الأمهات باتباع الصيام الإلكتروني وقطع الإنترنت لمدة 21 يوماً، وتوفير الألعاب الحيوية والمكعبات والمتاهات والقصص، وأخذ الأطفال للحدايق والألعاب الخارجية والمشي على البحر واللعب بالرمال، فهي تسحب الطاقة السلبية والشحنات الكهربائية التي تشبع بها جسم الطفل وتزوده بطاقة إيجابية جميلة تجعله سعيداً ويرجع إلى البيت سعيداً هادئاً وبنام وإتساماً الرضا على وجهه، بدلاً من أن يفزع من النوم بسبب الكوابيس التي يراها وتشبع بها عقله الباطن من الأفلام والألعاب المخيفة والقيحة التي يراها طوال اليوم على الأجهزة اللوحية والإلكترونية بأنواعها. قد يظن القارئ أننا انحرنا عن موضوع التوحد ولكن هذا في صلب الموضوع، والدليل رسائل الشكر الكثيرة التي وصلتنا من الأمهات وكيف أن طريقة الصيام الإلكتروني كانت جديدة ومفيدة لهن؛ لأنه بالفعل تم تشخيص أطفالهن بالتوحد.





رئيس جمعية التوحديين البحرين

زكريا السيد هاشم

زيادة في المصابين باضطراب طيف التوحد... ما السبب؟

إعداد: حسن فضل

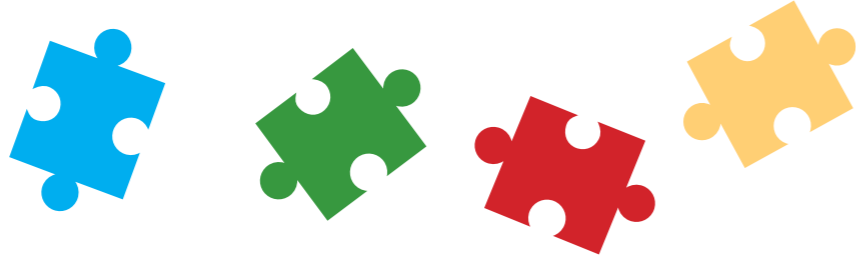
أخطر ما يواجه العالم الآن ويواجه العلم هو مرض التوحد؛ لأن الطفل جسده سليم لكنه غير قادر على العطاء أو الإنجاز أو الطموح أو التفكير للمستقبل أو التخطيط له، وليس له علاقة بالذكاء، فقد يكون الطفل نابغة بالأرقام ويعاني من طيف التوحد، لكنه قد يعاني من عدم وجود دعم يساعده على الاندماج في المجتمع، فالمصاب بالتوحد قد يكون عبقريا بالحفظ والحساب والتلوين وعينه كأنها كاميرا تلتقط الصورة كاملة ودقيقة التفاصيل، ومنهم الذي قد ينظر إلى شارع به عمارات كثيرة متعددة النوافذ ولديه قدرة على الإمساك بورقة وقلم ورسم تلك النظرة بتفاصيل ما رآه وكأنها صورة التقطت بكاميرا عالية الجودة، إلا أنه على الرغم من ذلك يعيش في عالمه الخاص الذي لا يرى فيه أحدا. المجتمع البحريني ساهم وما زال في دعم هذه الفئة، ولقد كان لجمعية التوحديين البحرينية وقفة في دعم هذه الفئة ودعم أولياء الأمور، في الوقت الذي ما زالت فيه مملكة البحرين تشهد ارتفاعا في نسبة المصابين، بحسب ما أكده رئيس جمعية التوحديين البحرينية زكريا السيد هاشم، الذي قال «للأسف لا توجد إحصاءات دقيقة؛ لأن الأرقام الموجودة في وحدة الطب النفسي لا تنطبق مع أرقام وزارة العمل والتنمية الاجتماعية، ولكن لو جمعنا الحالات المسجلة لدى وزارة العمل والتنمية الاجتماعية والحالات المدرجة في مراكز التأهيل إضافة لعدد حالات الشباب الذين لم يتم تسجيلهم في أي جهة، كان العدد الإجمالي يفوق الـ 2200 حالة. فيما يلي نص اللقاء مع زكريا السيد بمناسبة اليوم العالمي للتوحد، الذي يحتفل به العالم في الثاني من أبريل.

كيف كانت بدايات تأسيس جمعية التوحديين البحرينية وأهم والصعوبات التي واجهتكم؟

تأسست جمعية التوحديين البحرينية في أكتوبر 2015، وكنا مجموعة من أولياء الأمور ربطتنا علاقة عن طريق أحد مراكز التأهيل لأطفالنا التوحديين، حيث بدأت الفكرة عند أحد أولياء الأمور بالتعاون مع مدير مركز التأهيل، وبدأنا الاجتماعات التأسيسية داخل المركز، إلى أن وصلنا لمراحل متقدمة من خلال إعداد النظام الأساسي للجمعية، الذي يحتوي على أهداف الجمعية وجميع البنود التنظيمية، وكان عدد المؤسسين 11 كلهم بين آباء وأمّهات من ذوي المصابين باضطراب طيف التوحد، وكانت مدة الإجراءات للتأسيس حوالي سنتين ونصف.

ما وراء التوحد...
عالم غامض يعيشه
المصاب... فهل نطرق
باب عالمه؟





ما الذي دفعكم لتأسيس الجمعية وما الأهداف؟

هناك عوامل كثيرة دفعتنا لتأسيس الجمعية، أهمها ضرورة وجود كيان رسمي يمثل فئة المصابين باضطراب طيف التوحد وأسرهم؛ لأن الجهود كانت فردية من بعض أولياء الأمور من دون أي نتيجة، إضافة لما لمسناه من احتياجات كثيرة على مختلف الأصعدة، التي هي بحاجة لمساع رسمية ومستمرة.

كم عدد مرضى التوحد؟ هل هناك إحصاء؟

للأسف لا توجد إحصاءات دقيقة؛ لأن الأرقام الموجودة في وحدة الطب النفسي لا تنطبق مع أرقام وزارة العمل والتنمية الاجتماعية، ولكن لو جمعنا الحالات المسجلة لدى وزارة العمل والتنمية الاجتماعية والحالات المدرجة في مراكز التأهيل بالإضافة لعدد حالات الشباب الذين لم يتم تسجيلهم في أي جهة كان العدد الإجمالي يفوق الـ 2200 حالة.

هل العدد في تزايد؟

نعم الحالات في تزايد ملحوظ وأهم المؤشرات لذلك هو عدد الحالات التي تردنا بالجمعية بعد التشخيص بالإضافة لاكتناظ أكثر من 35 مركزاً للتأهيل بحالات المصابين باضطراب طيف التوحد.

ماذا تقدم الجمعية لذوي التوحد؟

حملت جمعية التوحديين البحرينية على عاتقها مسؤولية التوحيدين وتمثيلهم أمام الجمعية، ومع شح المؤسسات التي تحتويهم تقوم الجمعية بتنظيم برامج متنوعة على مدار السنة، وتختلف هذه البرامج بين التعليمية والتأهيلية والترفيهية بالتعاون مع مختلف الجهات المناسبة، وأهمها المعسكر الصيفي الذي يمتد لمدة شهر كامل وبدعم من المحافظة الشمالية وتنظيم جمعية التوحيدين البحرينية، وبرنامج نادي الشباب الذي ينظم سنويا في فترة الربيع لفئة الشباب ومدته أسبوعان متواصلان، إضافة لإحياء المناسبات العالمية والوطنية والسعي لدمج التوحيدين مع مختلف فئات المجتمع.

ما مطالبات الجمعية؟

هناك احتياجات كثيرة للمصابين باضطراب طيف التوحد، أهمها السعي لإنشاء مراكز حكومية للتوحيدين استناداً لحقهم المذكور في دستور مملكة البحرين واتفاقية الأمم المتحدة لحقوق ذوي الإعاقة التي وقعتها مملكة البحرين، بالإضافة للخدمات الصحية المناسبة التي هم بحاجة لها لما بعد التشخيص كالفحوصات والتحاليل الدورية وتوفير الأدوية المناسبة لهم، فضلا عن أهمية تخصيص أماكن دائمة لممارسة هواياتهم وأنشطتهم كالأندية والمراكز الرياضية.

كيف تقيّم تجربة إدماج أطفال التوحد في المدارس؟ هل كانت ناجحة؟

تجربة وزارة التربية والتعليم في دمج المصابين باضطراب طيف التوحد في المدارس تجربة ناجحة، ونحن ندعمها قلباً وقالباً؛ لأننا لمسنا حالات تطورت من خلال الدمج، ولكن هذا المشروع بحاجة لمزيد من الاهتمام كزيادة عدد الصفوف وتوظيف الكفاءات في المجال نفسه بالإضافة لتطوير الخطط الدراسية لهم.

ما تقييمك للمراكز المتخصصة في التوحد؟ هل تؤدي دورها وتساهم في تحسين وضع التوحيدين واحتوائهم أم نحن

بحاجة لمراكز أكثر وكفاءات أكثر تخصصاً؟

هناك أكثر من 35 مركزاً في البحرين وتختلف مستوياتها من واحد لآخر، هناك ما هو بحاجة لتطوير كبير في الخطط العلاجية وبيئة المراكز والإدارات والتواصل مع أولياء الأمور وكفاءة المختصين، ولا يمكنني أن أبخس حق المراكز التي تعمل بكل تفان وإخلاص وتسعى دائماً لمواكبة احتياجات المركز.

هل هناك تطورات علاجية جديدة؟

لحد الآن لا يوجد علاجات دوائية للتوحيدين؛ لأن التوحد اضطراب وليس مرضاً، وبالتالي يكون التأهيل هو المهم، فكلما خضع الطفل للتدخل المبكر والبدء معه بخطة علاجية دقيقة ومدروسة سنلاحظ التطور من خلال جلسات النطق والعلاج الوظيفي وتعديل السلوك وغيرها.

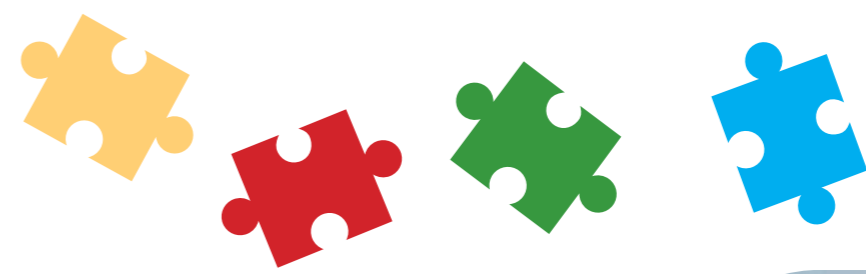
هل المجتمع أصبح يتقبل مريض التوحد؟

اختلف مستوى الوعي المجتمعي عما كان عليه قبل عشر سنوات، بعد انتشار وسائل التواصل الاجتماعي والجمعيات، كما أن هناك من أولياء الأمور من لهم الدور الكبير في نشر الوعي، وبالتالي ساهمت هذه العوامل في مستوى الوعي والتقبل المجتمعي للمصابين باضطراب طيف التوحد، ولكن ما زالت هناك شريحة كبيرة من المجتمع بحاجة للتثقيف ولن يكون ذلك إلا بتضافر الجهود بين الجمعيات والجهات الرسمية والمهتمين؛ لنتمكن من الوصول لأكثر عدد ممكن وبذلك نحقق هدف التقبل لدى المجتمع.

ما دور الأسرة تجاه المصاب باضطراب التوحد وتطوره؟

الأسرة هي العامل المهم في مدى استقرار التوحيدي، فكلما كان هناك تقبل واحتواء واهتمام وتخصيص مساحة من أوقات جميع أفراد الأسرة له، كلما لمسنا التطور.





مرحلة كانت علامة فارقة، قد لا نتذكرها بحذافيرها، وقد نتصور أن البداية هي الأصعب، ولكن قد نصل لمرحلة لا يمكننا فيها التراجع أو التقدم، كان العثور على مركز لتدريب طفلي الصغير أشبه بالمعجزة آنذاك، ودفع رسومه هي العقبة الأكبر، فلم يكن من حل إلا الافتراض والتشبيث بالأمل مهما كان، ومراحل تبعثها من التدريب على مضع الأكل، ومهارات الحياة اليومية ومسك القلم والتلويع باليد، ثم المرحلة الأصعب وهي التعود على استخدام الحمام وترك الحفاض. كان كل ذلك بالتعاون والتفاهم والاحتواء، وحتى نظرة المجتمع بالإمكان تجاوزها والكلام الجارح الذي ملخص محتواه أنه ماذا ما بعد تلك الخسائر لطفل لا يمكنه حتى الكلام؟

ربما لا نعي أن أطفال التوحد بإمكانهم إدراك كل المشاعر السلبية التي تحيط بهم، فالخلافات الأسرية بإمكانها إيصال الطفل مهما كان تقدمه لحافة الانهيار، كذلك كان محمد، فبعد التطور الجميل رغم عدم إتقانه للكلمات تراجع، وكأنه سقط إلى الهاوية، فالطلاق والفراق وتغير الحيز الذي تعود عليه لسنوات، جعله طفلاً آخر لا يهدأ إلا بدواء للأعصاب كان يتسبب له بالنعاس والتبول فور تناوله. تلك التبعات وعلاجها كانت مؤلمة، فقد تجاوزت بترك شيء ولكن في المقابل أن تجد علاجاً آخر، فقبلت التحدي مع الفروسية والسباحة والرياضة، وكانت تجربة مثمرة.

لم تكن تلك المراحل قاسية بقدر مرحلة انتزاع حضانة ابني وعدم رؤيته لفترة من الزمن، كانت تلك النكبة الكبرى لكلينا، أتمنى أن يتم استثناء الأطفال من ذوي التوحد من الأحكام العامة، فمن يكمل عامه السابع يتم نقل حضانتهم لوالدهم حتى قبل الانتهاء من الطلاق، دون البحث وراء المقدرة على رعايته.

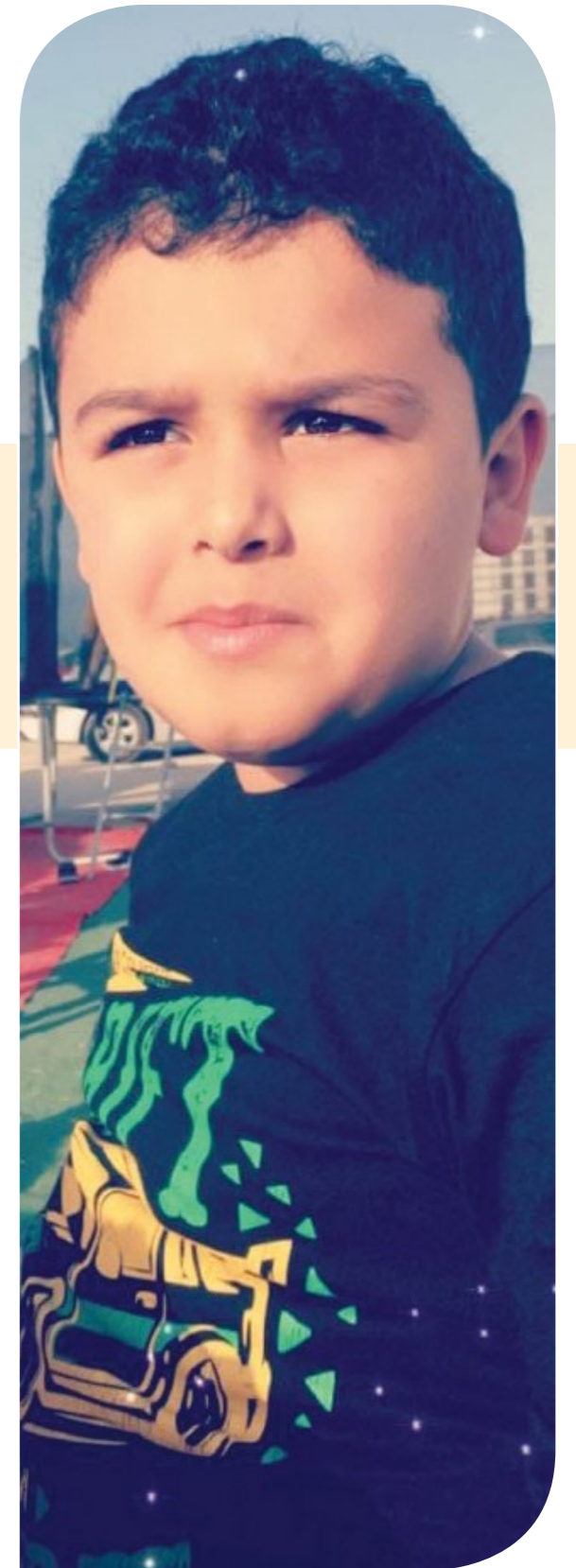
وها نحن نرى بعضنا بعد أشهر في مركز اجتماعي وقد لا تكتمل الزيارة لأسباب عدة، وفي النهاية أتمنى حياة أفضل لابني ولكل الأطفال من ذوي التوحد ممن عانوا من علاقات أسرية مفككة.

12 عاماً من التوحد وما زال الشمعة التي تضيء حياة والدته

قبل 12 عاماً وتحديداً بشهر يناير، كنت على موعد لاستقبال طفلي الأولي وملاكي محمد. كانت سنوات انتظاره الخمس أشبه بالحلم، وانتظار أيام ولادته الخمسة كبندول متأرجح، وكأني امرأة خلقت من أجل الانتظار، كانت ملامحه أهلي الكبير وتشخيصه كان الطامة الكبرى، ذلك التقرير الذي خلف التغيير الكبير في حياة ابني البالغ 3 سنوات، الظلام الذي وأدت فيه أحلامي كأني أم، وانطقت لتحرمها من كلمة ماما.

حزمت امتعتي لبدء تلك الرحلة، يرافقتني دموعي وتنهيداتني وأمنيائتي، فلم يكن انقطاع تلك الأحرف والكلمات البسيطة العرض الوحيد الذي لزمه في عمر العامين، بل صاحب ذلك انقطاع تواصله عن العالم أجمع، وامتد ليثقل رغبتني في الطعام واحتضانه لي.

مراحل كثيرة مررنا بها، بعضها مفرح، ومضحك، ومبكي، وكل





د. أمل السمك

لب الأسنان اللبنية قد ينقذ حياة الطفل مستقبلا



استشارية طب الفم والأسنان

الجدعية تتركز في لب الأسنان اللبنية؛ إذ إنها غنية بالخلايا الجذعية. ولكون هذه الأسنان تبقى حتى عمر 12 عاما فهي تعد مصدرا غنيا للخلايا الجذعية. أما المصدر الثاني فهو سن العقل، على أن يكون نظيفا، ويتم خلعه بسبب بروزه بشكل غير طبيعي مع ضرورة أن يكون سليما وخاليا من الالتهابات والتسوس. والمصدر الثالث هو الرباط السنخي والخيوط الرفيعة بين جذر السن والعظم، إذ وجد أنها غنية بالخلايا الجذعية. وأوضحت السمك أنه ما زالت المحاولات لاستخدام الخلايا الجذعية لزراعة الأسنان محدودة والدراسات قيد التجارب أولية، وإلى الآن لا يوجد أي تطبيقات في أي مكان في العالم. الدراسات بينت أنه بالإمكان زراعة الأسنان باستخدام الخلايا الجذعية، إلا أنه يجب انتظار التجارب ونتائجها. وقالت د. أمل «إن من المهم الاحتفاظ بالخلايا الجذعية؛ لدورها في علاج العديد من الأمراض خصوصا بعض أنواع السرطانات مثل سرطان الدم والأمراض العصبية، إذ إن بعض أنواع الأمراض يمكن علاجها باستخدام الخلايا الجذعية». جاء ذلك خلال لقاء مع «صحتنا في البلاد» فيها يلي نصه...

تتساقط الأسنان اللبنية عند أطفالنا جميعا، ولم يفكر أحد منا بالاحتفاظ بهذه الأسنان، فالأطفال بعد سقوطها يقومون بالاحتفاظ بها ظناً منهم أنهم بإمكانهم الحصول على أمنية عند قدوم جنية الأسنان، وبعد أيام يتم التخلص من هذا السن. ولكن هل تعلمون أن العالم اليوم أصبح يتجه للاحتفاظ بالأسنان اللبنية بعد سقوطها بشرط أن تكون سليمة ونظيفة وخالية من التسوس والالتهابات، ولكن لماذا يا ترى؟ وجدت الدراسات الحديثة أن لب الأسنان اللبنية وسن ضرس العقل يحتوي على الخلايا الجذعية التي يمكن أن تساهم في علاج العديد من الأمراض، فإذا تم تخزين أسنانك أو أسنان طفلك السليمة بواسطة بنك الخلايا الجذعية المحترف، فستتم معالجة الخلايا الجذعية المحتملة داخلها وتجميدها بالتبريد لاستخدامها لاحقاً. وبعد تجميدها يتم استخدامها في علاج بعض الأمراض في المستقبل، إذ يمكن لهذه الخلايا المجمدة إصلاح أنسجة الجسم التالفة وبالتالي شفاؤها. وفي هذا الصدد أكدت استشارية طب الفم والأسنان في مركز يوني كير وطب الأسنان د. أمل السمك أن الخلايا

سن العقل قد ينقذ حياتك ويعالجك من بعض الأمراض

احتفظي بأسنان أطفالك اللبنية بعد سقوطها

الاحتفاظ بالأسنان اللبنية تأمين صحي مستقبلي للإنسان

هل وجود الخلايا الجذعية في لب الأسنان أعطى أملا في علاج بعض الأمراض؟

نعم، ففي الغالب لا يتم الاحتفاظ بالحبل السري، لكن اليوم يمكن الحصول على الخلايا الجذعية من 20 سنا، فلقد وجدت الدراسات أن هناك أملا بالحصول على 20 سنا لبنيا. هذه الأسنان تتجمع فيها الخلايا الجذعية خصوصًا أنه تم اكتشاف أن هذه الخلايا تكون في ذروتها عند جذر السن، إذ يمكن للإنسان الحصول عليها في أي عمر.

هل يعني ذلك أهمية الاحتفاظ بالأسنان اللبنية بعد سقوطها؟ وكيف تتم عملية الحفظ؟

أعتقد أنه يجب علينا البدء في التفكير بالاحتفاظ بالأسنان اللبنية، خصوصًا أنه في الغالب لا يتم حفظ الحبل السري، إلا أنه يمكن الاحتفاظ بالأسنان اللبنية بعد سقوطها بشكل طبيعي أو سن البلوغ أو ما يطلق عليه بضرس العقل.

عملية الحفظ ليست عادية، إذ يجب أن تكون وفق معايير ونظم معينة، تبدأ بأهمية أن يكون السن المخلوع نظيفا وخاليا من الالتهابات والبكتيريا، وبعدها ترسل إلى بنك الخلايا الجذعية، وهناك يحتفظ بها بالتبريد بدرجة حرارة 180 تحت الصفر للحفظ عليها.

ما أهمية الاحتفاظ بالخلايا الجذعية؟

من المهم الاحتفاظ بالخلايا الجذعية لدورها في علاج العديد من الأمراض خصوصًا بعض أنواع السرطانات مثل سرطان الدم والأمراض العصبية، إذ إن بعض أنواع الأمراض يمكن علاجها باستخدام الخلايا الجذعية. هذه الخلايا الجذعية تتميز بقدرتها على الانقسام والتطور بعد زرعها في المكان المتضرر، ونتيجة قدرتها على الانقسام والتطور تنقسم إلى خلايا جديدة وصحية.

فالاحتفاظ بالخلايا الجذعية بمثابة تأمين إلى الإنسان، فهي رصيد طبيعي يمكن أن يستخدمه الإنسان عند إصابته بمرض يمكن علاجه بالخلايا الجذعية.

ما نسبة تطابق الخلايا الجذعية للفرد بالنسبة إلى الأقارب؟

الخلايا الجذعية مطابقة إلى الشخص نفسه بنسبة 100 %. كما أنها مطابقة إلى أفراد العائلة بنسبة 50 %. ونسبة التطابق هذه تعد بمثابة تأمين صحي مستقبلي إلى الفرد وأفراد العائلة، إذ يمكن اللجوء إليها وقت الحاجة لعلاج العديد من الأمراض.

هل يمكن أن تعالج الخلايا الجذعية الموجودة في الأسنان اللبنية بعض الأمراض مستقبلا؟

موضوع الخلايا الجذعية ما زال تحت الدراسة، وإلى الآن لم يطبق بشكل واسع، إلا أنه بحسب الدراسات يمكن أن يعالج الأمراض العصبية، عضلة القلب، وترميم العظام.

وبالنسبة إلى الأسنان لا يوجد تطبيق عملي حتى الآن، إذ إن التجارب ما زالت في المراحل الأولى، وعلى الرغم من ذلك فإن من المتوقع أن تساعد الخلايا الجذعية في لب الأسنان على زراعة الأسنان بوضع الخلايا الجذعية محل السن المخلوع وبعد مضي بضعة أشهر قيد يبرز سن جديد، إلا أن الدراسات ما زالت قائمة بهذا الشأن.

هل بالإمكان زراعة الاسنان بواسطة الخلايا الجذعية؟

ما زالت المحاولات لاستخدام الخلايا الجذعية لزراعة الأسنان محدودة والدراسات قيد التجارب أولية، وإلى الآن لا يوجد أي تطبيقات في أي مكان في العالم. الدراسات بينت أنه بالإمكان ذلك، لكن علينا انتظار التجارب ونتائجها.

أين تتركز الخلايا الجذعية في الأسنان؟

تتركز الخلايا الجذعية في لب الأسنان اللبنية، إذ إنها غنية بالخلايا الجذعية، ولكون أن هذه الأسنان تبقى حتى عمر 12 عاما فهي تعد مصدرا غنيا للخلايا الجذعية.

أما المصدر الثاني فهو سن العقل على أن يكون نظيفا ويتم خلعه بسبب بروزه بشكل غير طبيعي مع ضرورة أن يكون سليما وخاليا من الالتهابات والتسوس.

والمصدر الثالث هو الرباط السني والخيوط الرفيعة بين جذر السن والعظم، إذ وجد أنها غنية بالخلايا الجذعية.



ما الخلايا الجذعية الموجودة في الأسنان اللبنية؟

إن الخلايا الجذعية تعتبر الخلايا الأم أو الأساس التي منها يتكون باقي خلايا الجسم والأنسجة الأخرى. وتتميز هذه الخلايا بقدرتها العالية على التطور والتميز إلى خلايا أخرى، فعند وضعها في أي مكان في الجسم يمكن أن تتحول هذه الخلايا إلى نفس الخلايا الموجودة في المكان الجديد الذي وضعت فيه. يمكن أن تتحول هذه الخلايا إلى خلايا دم أو خلايا عصبية أو خلايا دماغية أو خلايا عضلة القلب، فإذا زرعت هذه الخلايا مع الخلايا العصبية تتحفز بسبب إشارات معينة وتتحول إلى خلايا عصبية.

إن الخلايا الجذعية هي الخلية الأساس التي تتكون لدينا من خلايا جنينية وخلايا بالغة، فالخلايا الجنينية تتكون عند الجنين ولكن البالغة موجودة في نخاع العظم وموجودة في الحبل السري عند الطفل وقد اكتشف حديثا وجودها في لب السن.

ما الدراسات التي طرحت بشأن الخلايا الجذعية الموجودة في الاسنان اللبنية؟

وجدت الدراسات، التي ما زالت قيد الدراسة، أن هناك خلايا جذعية يمكن استخراجها من لب أسنان الأسنان اللبنية وضرس العقل، فالأسنان

اللبنية يمكن خلعها في وقت سقوط الطبيعي ولا يكون فيها تسوس أو التهاب، ولكون أن الحصول على الخلايا الجذعية من الأسنان يجب أن يكون من سن سليم فهذا ما يمكن أن يتحقق في الأسنان اللبنية؛ بسبب سقوطها بشكل طبيعي، لذا فإنها تحتفظ باللب.

كما أن ضرس العقل يتم أحيانا خلعه بسبب وضعه غير الطبيعي أثناء البروز، لذا يتم خلعه ويمكن استخراج الخلايا الجذعية من لب السن.

ووجد أيضًا أن الخلايا الجذعية قد تكون موجودة في الأربطة السنية الموجودة حول جذور السن.

ما هو العلاج بالخلايا الجذعية؟

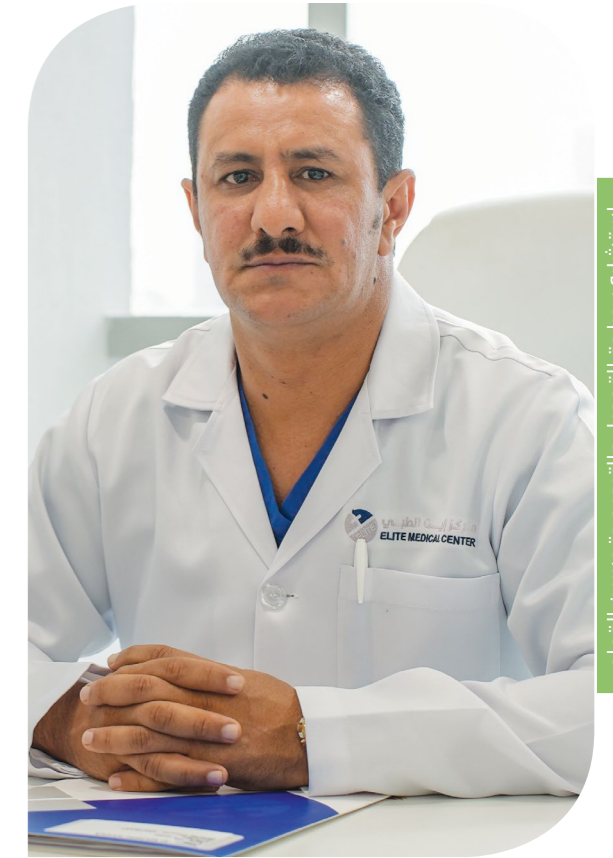
هذه الخلايا تتكون خلال الأسبوع السادس من تطور الجنين في الرحم وتكون الحبل السري والنخاع ولب الأسنان.

هذه الخلايا المستخرجة من لب السن مطابقة للطفل الجنين، كما أن هناك احتمالية كبيرة أن تطابق هذه الخلايا الجذعية مع أحد أفراد العائلة. هذه الخلايا الجذعية يمكن الاحتفاظ بها في حال حدوث أي مرض مستقبلاً ويمكن اللجوء إليها وقت الحاجة.



د. محمد دهاق

بعض العمليات التجميلية يمكن إجرائها بشهر رمضان



استشاري جراحة التجميل والترميم وتحسين القوام

وأضاف «إن بعض العمليات التي تحتاج إلى فترة نقاهة طويلة يمكن عملها في رمضان أيضًا، ولكن قد يحتاج المريض من 3 أيام إلى أسبوع من الراحة، ويسمح للمريض بعد إجرائها بالأكل أثناء النهار، كما أنه لا يؤثر الصيام على التئام الجروح بعد إجراء هذه العمليات».

وذكر أن هناك قائمة من العمليات التي يمكن إجرائها في رمضان كعمليات شد البطن أو الشد الحزامي أو ما يسمى بالجدع الكامل أو تصغير الثدي خلال رمضان؛ إذ إن مثل هذه العمليات لا يحتاج فيها المريض إلى نقاهة كما أنها لا تؤثر على الصيام، فعمليات تكبير أو تصغير الصدر أو حقن الدهون أو شفطها أو ما يطلق عليها بعمليات اليوم الواحد التي هي بمثابة عملية سريعة يمكن أن يعود المريض بعد إجرائها إلى ممارسة حياته بشكل طبيعي.

هل يؤثر الصيام على التئام الجروح التجميلية؟

يعتقد البعض أن شهر رمضان المبارك قد يشكل عائقًا أمام إجراء بعض عمليات التجميل، خصوصًا أن بعض العمليات تحتاج إلى فترة نقاهة قد تستغرق في بعض الأوقات أسبوعًا.

إلا أن هناك بعض العمليات التجميلية السهلة التي يمكن الخضوع إليها خلال شهر رمضان المبارك للحصول على إطلالة مميزة وجذابة استعدادًا إلى العيد. ومع رغبة العديد منا بإطلالة جذابة في العيد أكد استشاري جراحة التجميل والترميم وتحسين القوام في مركز إبيت الطبي د. محمد دهاق أن هناك العديد من العمليات التجميلية الجراحية وغير الجراحية السهلة التي يمكن إجرائها في رمضان من دون أن تؤثر على الصيام، إضافة إلى أن الجروح التي تخلفها العمليات الجراحية لن يؤثر الصيام على التئامها، لذا فإنه يمكن إجرائها في نهار رمضان من دون حدوث أي ضرر.

وقال د. محمد دهاق أن «العمليات الجراحية إذا كانت طارئة لا بد من إجرائها في رمضان، ولا يمكن الانتظار إلى وقت آخر، كما أن العمليات التجميلية غير الطارئة يمكن عملها في رمضان بحسب ظروف المريض خصوصًا في حال كانت الجراحة من العمليات التي تحتاج إلى فترة نقاهة قصيرة مثل عمليات شد الجفون أو رفع الحواجب أو إزالة الندبات جراحياً أو حقن الدهون في الوجه وغيرها».

الفيلر... قبل العيد بأسبوع

وذكر د. محمد أن الفيلر يعد من الإجراءات التجميلية السهلة التي يمكن إجراؤها خلال شهر رمضان، فالفيلر عبارة عن مواد شبيهة بالهلام يتم حقنها تحت الجلد لاستعادة الحجم المفقود وتنعيم الخطوط والتجاعيد أو تحسين ملامح الوجه. ويساعد الفيلر على تجديد شباب الوجه، الذي يمكن أن يكون وسيلة فعالة ليمنح الفرد مظهر أصغر سنًا دون الحاجة إلى جراحة خلال شهر رمضان.

وقال د. محمد دهاق «في حال كانت هناك رغبة بحقن الفيلر في رمضان استعدادا لعيد الفطر ننصح الجميع بإجراء الفيلر قبل مناسبة العيد بـ3 أيام إلى أسبوع؛ تجنبًا لحدوث تورم في الشفاه. كما ننصح المقبلين على هذا الإجراء باختيار الطبيب الجيد الذي يراعي عند استخدام الفيلر وضع الكمية المسموح بها من هيئة تنظيم المهنة والتراخيص الطبية».

وأضاف «بعد إجراء الفيلر، على المريض شرب السوائل بكثرة بعد الإفطار؛ لكون الفيلر يحتوي على كمية من الماء، وشرب السوائل وبالتحديد الماء سيساعد الفيلر على البقاء لفترة أطول، مع ضرورة تجنب الحرارة الزائدة وعدم التعرض للشمس، وضرورة استخدام المرطبات والكريمات التي تساعد على تحفيز الكولاجين للحفاظ على النتيجة».

وتابع «كما يجب وقف ممارسة الرياضة العنيفة والتوقف عن التدخين لمدة شهر على الأقل، مع ضرورة إبلاغ الطبيب أثناء الاستشارة عن الأدوية التي تؤخذ والتي قد تؤثر على التئام الجروح كالكورتيزون والأدوية التي تغير من سيولة الدم أيضًا».

مريض السكر والضغط وعمليات التجميل

وفيما يتعلق بالمريض المصابين بالسكري والضغط وإمكان إجراء العمليات التجميلية الجراحية وغير الجراحية في رمضان، أكد د. محمد دهاق أنه يمكن لمريض السكري إجراء أي عملية تجميل في رمضان سواء كانت جراحية أو غير جراحية بشرط أن يكون مستوى السكر والضغط ضمن المستويات العملية قبل إجراء عمليات التجميل.



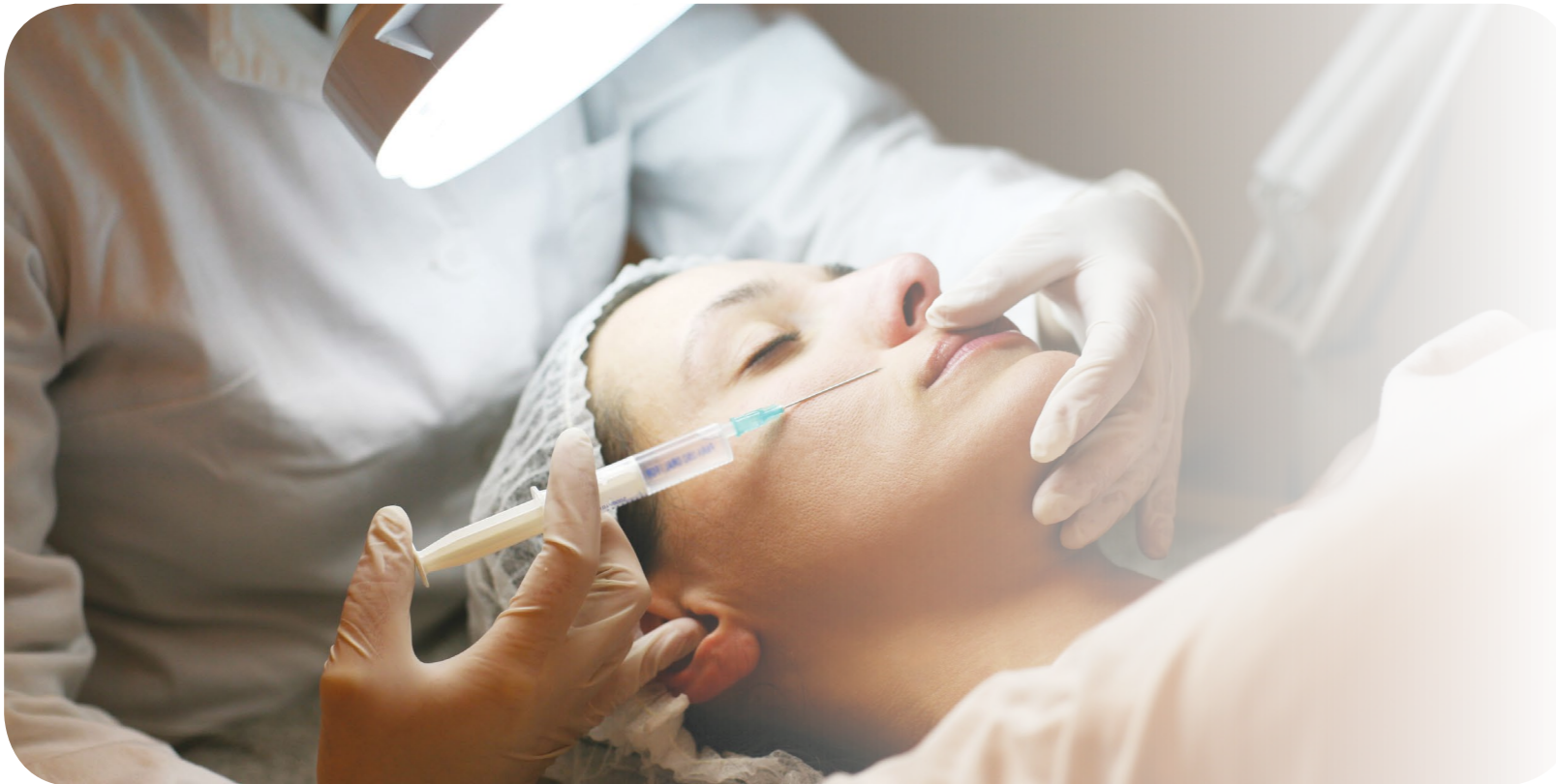
شد الترهلات وشفط الدهون في رمضان

وقال د. محمد دهاق «يحتاج المريض المقبل على عملية شد الترهلات في رمضان المقبل إلى أن يكون وزنه ثابتا على الأقل لمدة 6 أشهر من بعد عملية التكميم، وذلك لتكون عملية شد الترهلات نهائية ولا يحتاج بعدها إلى عملية أخرى، كما ننصح بضرورة استخدام الفيتامينات والأدوية التي صرفت بعد عمليات التكميم».

وأضاف «فيما يتعلق بعملية شفط الدهون وعمليات تحسين القوام وعمليات تعديل حجم الثدي سواء التصغير أو التكبير، فإنه يمكن إجراؤها في رمضان وبسهولة بشرط ألا يكون المريض يعاني من سمنة ممرضة، على أن يكون المقبل على عملية شفط الدهون على استعداد نفسي وجسدي للحفاظ على نتيجة الشفط بعد العملية؛ لأن وظيفة شفط الدهون إعادة شكل الجسم وتناسقه وليست لإنقاص الوزن، وهي فرصة للمريض بأن يتشجع ويلتزم بحياته بعد الشفط».

البوتكس في رمضان

وقال د. دهاق «يمكن إجراء البوتكس في رمضان، فهو من الإجراءات التي لا تتأثر بالصيام ولا تؤثر فيه، إلا أنه قبل اتخاذ هذا الإجراء ننصح بضرورة التوقف عن تناول المشروبات أو الأدوية التي تسبب في سيولة الدم، لتجنب حدوث كدمات بعد الحقن وبقائها لفترة أطول من غيرها، ومن هذه المشروبات الشاي الأخضر، كما ننصح بضرورة التوقف عن أخذ فيتامين e قبل إجراء البوتكس، مع ضرورة ترك التدخين بعد الحقن، وتجنب الحرارة الزائدة مثل الجاكوزي والحمام المغربي والسونا لمدة أسبوع».



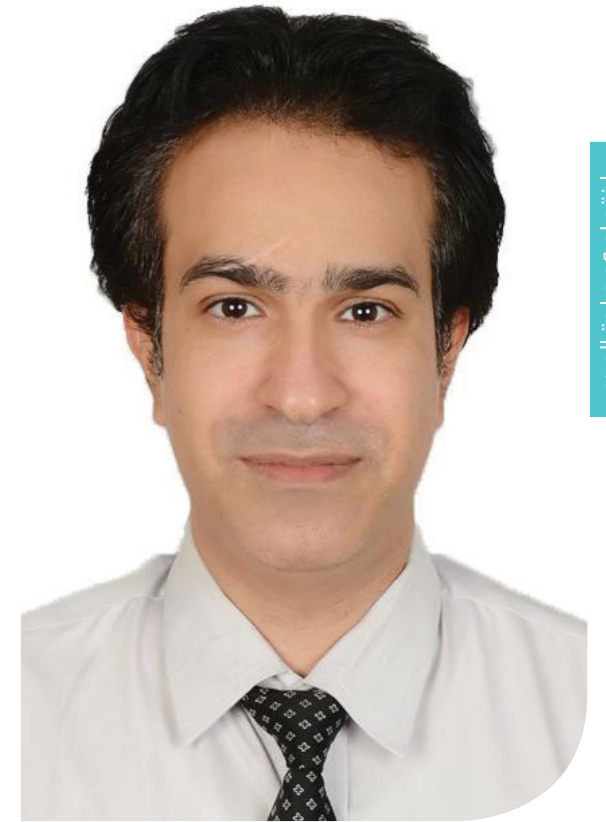


ساهم د. حامد مع الكادر الطبي الأوكراني تحت إشراف كادر من الأطباء من الولايات المتحدة الأميركية وأطباء من ألمانيا في علاج مرضى السرطان المتضررين من انفجار مفاعل تشيرنوبل و آثار الإشعاع النووي، ولديه شهادات إتمام التدريب لجراحة الصدر وجراحة الغدة الدرقية بمنظار، ويطمح لإجراء أول عملية زراعة رئة في مملكة البحرين. كانوا يلقبونه في مدينة سومي الأوكراني بالطبيب الملك، وأحياناً الطبيب القديس؛ لإسهاماته الإنسانية في خدمة المرضى. «صحتنا» التقت به وكان لها هذا الحوار معه.

ما سبب اختيارك مجال الطب واختيار أوكرانيا بالتحديد؟

سبب اختياري مجال الطب هو خدمة الناس. كنت أحب قراءة الموضوعات الطبية، حتى ألعابي وأنا طفل في مرحلة الابتدائي والبرامج التي أشاهدها كانت برامج طبية. وسبب اختياري الدراسة في أوكرانيا، لأن أوكرانيا من الدول المشهود لها بالطب، وقدمت في الجامعة ونلت القبول، فالتحقت في أوكرانيا، وهناك انفتح لي مجال واسع بالمجال العلمي والدراسة والتخصص في الطب، وأشياء كثيرة تعلمتها وتعرفت على زملاء أطباء من الخارج. وهنا تأخذني ذاكرتي إلى حفل تكريم الطلبة المتفوقين في مدرسة العلاء الحضرمي الابتدائية للبنين وكلمة أستاذتي الفاضلة مديرة المدرسة الأستاذة عائشة عبدالغني حفظها الله ورعاها في حفل التكريم، وحثها لنا على طلب العلم النافع أينما وجد في أقصى الأرض وجلب آخر ما توصلت إليه التكنولوجيا من علم في الدول الغربية والمتقدمة؛ من أجل بناء مجتمع قوي ومحسن قادر على حماية نفسه، وتحقيق تقدمه وازدهاره ليواكب التقدم الحضاري. وختمت كلامها (أريدكم ترفعون علم بلادكم البحرين عاليًا أينما كنتم). لقد تأثرت كثيرًا بكلام مدرستي وعاهدت نفسي على تحقيق كلامها إلى حقيقة، فبعد التخرج من الثانوية توجهت إلى دراسة الطب ومن ثم الدراسات الأكاديمية في الجراحة والتخصصية في الجراحة الصدرية وجراحة الأورام.

د. حامد عقيل كفاءة بحرينية بتخصصات جراحية دقيقة ونادرة



اختصاصي جراحة الصدر

إعداد: حسن فضل

د. حامد عقيل علي اختصاصي جراحة صدر مرخص طبيًا يعمل في مملكة البحرين. وهو كفاءة بحرينية بتخصصات جراحية دقيقة ونادرة. أمضى 13 سنة من الدراسة والتدريب حاز فيها على الطب العام وماجستير الجراحة العامة وماجستير جراحة الأورام ودكتوراه في الجراحة التخصصية - جراحة الصدر من جامعة سومي في أوكرانيا. عمل لمدة 7 سنوات أستاذًا جامعيًا ومحاضرًا وأستاذًا وطبيبًا استشاريًا في جراحة الأورام وجراحة الصدر في جامعة سومي الأوكرانية، وأجرى عمليات في جراحة الصدر والأورام، وعمل في قسم البحوث.

د. عيسى أمين استشاري المسالك البولية كان مرشده، ومديرة مدرسة العلاء الحضرمي الابتدائية للبنين عائشة عبدالغني كانت ملهمته.

لديه أكثر من 5 بحوث طبية عالمية في الجراحة تحت تخصص جراحة الأورام نشرت عالميًا ومعتبرًا بها طبيبًا مع براءة اختراع في الجراحة، وحصل على درجة بروفييسور وعالم في الجراحة، وهي أعلى درجة ورتبة علمية ومهنية وأكاديمية يحصل عليها طبيب أجنبي في أوكرانيا، وهو أول طبيب بحريني يتدرب على الجراحة الروبوتية في جراحة الصدر، وأول طبيب بحريني يتخصص في جراحة الصدر، ومرخص من الهيئة الوطنية لتنظيم المهن والخدمات الصحية.



3000 عملية في الجراحة الصدرية

هل عملت في أوكرانيا؟

نعم عملت لمدة 7 سنوات أستاذاً جامعياً ومحاضراً وأستاذاً وطبيباً استشارياً في جراحة الأورام وجراحة الصدر وأجري عمليات، وعملت في قسم البحوث.

ما أهم إنجازاتك في أوكرانيا؟

عملت أكثر من 7 سنوات وأجريت ما يقارب 3000 عملية في تخصص الجراحة الصدرية وجراحة الأورام، وقمت بتدريس طلاب السنة الخامسة مادة الأورام في قسم الأورام في جامعة سوم الحكومية، وكنت عضواً في الفريق العلمي الجراحي ومحاضراً وأستاذاً في قسم الجراحة والأورام في الجامعة، كما كنت أعمل على تدريب وقيادة وتوجيه الجراحين الجدد والأطباء المقيمين بتخصص الجراحة والأورام، وكنت في الإدارة بقسم الجراحة.

لدي أكثر من 5 بحوث طبية عالمية في الجراحة تحت تخصص جراحة الأورام نشرت عالمياً ومعترف بها طبياً مع براءة اختراع في الجراحة، وبراءة الاختراع كانت في اكتشاف نوع من أنواع الصمغ في الجراحة، وهذا الصمغ له أثر كبير في العمليات في التئام الجرح وعدم حدوث الالتهابات التي تحدث في الجراحة والمضاعفات، وأتمرت نجاح عمليات كثيرة، بجانب وضع معادلة رياضية لحساب المشكلات والمضاعفات في الجراحة، وكان هذا نوعاً من أنواع العمليات المتضمنة براءة اختراع، فقد كانت تجرى على الرئة والقولون، والطريقة التي استخدمتها في هذا النوع من الجراحة في براءة الاختراع كانت محل اهتمام بالغ في الولايات المتحدة، وبحوثي موثقة في المكتبة الأوكرانية.

وكوني عضواً في الفريق العلمي الجراحي ولدي براءة اختراع حصلت على درجة بروفييسور وعالم في الجراحة، وهي أعلى درجة ورتبة علمية ومهنية وأكاديمية يحصل عليها طبيب أجنبي في أوكرانيا، وشرفت مملكة البحرين أيضاً في المؤتمرات التي تجرى في أوكرانيا، وعلم البحرين كان مرفوعاً هناك في الجامعة كوني أول طبيب بحريني.

وساهمت أيضاً هناك مع الكادر الطبي الأوكراني تحت إشراف كادر من

الأطباء من الولايات المتحدة الأمريكية وأطباء من ألمانيا في علاج مرضى السرطان المتضررين من انفجار مفاعل تشيرنوبل وآثار الإشعاع النووي، والمفاعل تشيرنوبل انفجر العام 1986 وهذا الانفجار سبب أضراراً وآثاراً على المنطقة هذه والناس، فكان عملاً إنسانياً أن نعالج مرضى السرطان. وكون أن هناك أطباء من الولايات المتحدة الأمريكية وألمانيا هذا خلق لي فرصة لتبادل الخبرات والتعلم منهم، فكانت فرصة للتدريب وكسب الخبرات، ومساهمتي كانت في إجراء العمليات، مثال على هذا كانت هناك طفلة أجدادها كانوا قد عاشوا في هذه المنطقة، وكان عند البنت سرطان الغدة الدرقية بسبب الإشعاعات النووية التي كان لها آثار في الجيل الثالث والبنت كان عمرها 14 سنة.

ومن المهم أن أذكر أنني طوال فترة دراستي وحتى بعد عودتي للبحرين لم أتوقف عن التدريب، فذهبت لأوكرانيا للتعلم والتدريب على جهاز دافنشي للجراحة الروبوتية للجراحة في الصدر، وأنا حالياً أول طبيب بحريني أتدرب على الجراحة الروبوتية في جراحة الصدر.

وأنتظر أن يكون جهاز دافنشي للجراحة الروبوتية في جراحة الصدر موجوداً في البحرين؛ حتى يتاح لنا استخدام هذه التقنية والتكنولوجيا في جراحة الصدر، وهذه الجراحة متوفرة في الدول المتقدمة ومتوفرة في الإمارات حديثاً، ونتمنى أن يتم توفيره في البحرين.

ما جهودكم في العمل الإنساني في أوكرانيا؟

كنت أبذل كل جهدي لإنقاذ الأرواح، فمعاونة مرضى السرطان كبيرة ومؤلمة، ويحتاجون لعلاج نفسي وجراحي، وأتابع المرضى وحتى لو اضطرني الذهاب لمنزلهم، وأحياناً تكون مساعدات خيرية للأطفال في العلاج، فكما تعرف علاج السرطان مكلف، فمن لا يستطيع تحمل تكاليف العمليات وذوو الاحتياجات بنفسي أتكفل بإجراء العملية وبعلاجهم، وإذا كان بمقدوري أتكفل بمصروف الأدوية سواء بمدخولي أو بالتعاون مع الجمعيات الخيرية. كنت أجري العمليات الجراحية من دون مقابل للمرضى المحتاجين لوجه الله ولداعي الإنسانية، فالطب في المقام الأول خدمة إنسانية.

عرفنا أنك متخصص في تخصصات نادرة، كيف اخترت القسم المناسب؟ فمجال الطب به تخصصات عديدة، فلماذا اخترت قسم جراحة الأورام والصدر؟

هذا سؤال مهم؛ وسبب اختياري أنني كنت من البداية أعرف أن هذين التخصصين يحتاجان سنوات عدة من الدراسة حتى تتخصص فيهما. بداية حياتي درست الطب العام، وفي المرحلة الخامسة قبل مرحلة التخرج، وكما تعرفون دراسة الطب 6 سنوات، كان لدينا مقرر عن الأورام يدرس في الجامعة في قسم الجراحة، وكنت متفوقاً فيه، حيث حصدت أعلى درجة لطالب يحصل عليها في مادة الأورام. فأحببت المادة حيث كنت أعشقها وأميل إليها ومتفوق فيها، والأطباء هناك متعاونون من ناحية التعليم والتدريب.

وقتها كنت على اتصال دائم مع د. عيسى أمين استشاري المسالك البولية الذي كان يعمل في المستشفى العسكري، وهو الذي شجعني على دراسة الطب وكنت دائماً على تواصل معه.

فقبل دراسة الطب ذهبت لعيادة د. عيسى أمين، وأخبرته أنني أريد دراسة الطب، وطلبت نصيحتته، واستمعت لخبرته ونصائحه. وكل سنة كنت أعود فيها للبحرين، كنت أحرص على الذهاب إلى زيارته. حتى تخرجت طبيباً عاماً، وعندما عدت ذهبت مباشرة إليه إلى العيادة، أخبرته أنني أنهيت دراسة الطب العام وطلبت نصيحتته في اختيار التخصص المناسب وسلمته شهادتي، وعندما عين درجاتي في علم الأورام وجدتها مرتفعة فسالني عن ميولي، فأجبت "جراحة الأورام". فأخبرني أن هذا التخصص مهم جداً ومطلوب في البحرين، والبحرين محتاجة إلى جراح أورام. في ذلك الوقت لم يكن موجوداً جراح أورام، فكان قسم الجراحة العامة هو من يجري

عمليات جراحة الأورام، بسبب عدم وجود جراح أورام وقسم جراحة أورام، فأخذت بنصيحتته وتخصصت في جراحة الأورام، فعندما تنتهي من الجراحة العامة، تدخل في تخصص فرعي وهو جراحة الأورام، وأنهيت دراسة تخصص جراحة الأورام، وصادف أن كان رئيس القسم هو جراح صدر وجراح أورام، فرغبت أن تكون الدكتوراه في جراحة الصدر، وتخصصت في التخصص الفرعي الآخر جراحة الصدر، فالماجستير في جراحة الأورام والدكتوراه في الجراحة بالتخصص الفرع (جراحة الصدر)، هما تخصصان نادران.

ما الصعوبات التي واجهتها؟

كانت أولى الصعوبات التأقلم مع الجو البارد هناك، فكما تعلم أن الجو عندنا في البحرين حار، وأول ما فاجأني الجو، وحين وصلت كان بارداً جداً. ولغة البلد لم أكن أعرفها، فالناس في الشارع وفي كل مكان يتحدثون باللغة الروسية والأوكرانية، كنت لا أجيدها وواجهت صعوبة في فترة دراستي، حيث كانت الدراسة باللغة الروسية، فالتحقت لدراسة اللغة الروسية، وبعدها التحقت لدراسة الطب، فاللغة كانت إحدى الصعوبات، فكنت بجانب قراءة الكتب الطبية باللغة الروسية أقرأ أيضاً الكتب الطبية باللغة الإنجليزية، في البداية كنت أجد صعوبة ولكن مع الممارسة تعتاد.

كم استغرقت مدة الدراسة؟

مدة الدراسة كانت 13 سنة حصلت فيها على الطب العام والماجستير في الجراحة العامة وماجستير جراحة الأورام والدكتوراه في الجراحة التخصصية (جراحة الصدر).

أستاذة في جامعة الكويت

7 سنوات عمل بأوكرانيا

أستاذة في جامعة الكويت

تحدث عن تجربتك في التدريب؟

كنت أعمل في الجامعة، وكان من ضمن المهام على عاتقي تدريب الأطباء الذين سيتخصصون في الجراحة في الأورام أو الصدر، وكان ذلك عبر إلقاء المحاضرات والإشراف على تدريبهم، وكذلك كان من ضمن أساليب التدريب تمكين الأطباء من مشاهدة العمليات الجراحية مباشرةً من مستشفيات جامعية عالمية لتبادل الخبرات والتعليم، وأتمنى أن يكون هذا النوع من التدريب في التخصصات الجراحية النادرة متاحا في البحرين، حتى نثري بالتطور الجراحي فنكون مواكبين للتطور والتكنولوجيا دائماً. عملت في قسم علم الأوبئة في قسم الجراحة الصدرية وعالجت حالات حرجة متعلقة بنقص الأكسجين والتهاب الصدر في مستشفى سومي قسم الجراحة سنة 2008 إلى 2015

كما عملت في مستشفى ناءٍ لمرضى السل، إذ إن مرض السل من أمراض الأوبئة وهو في منطقة نائية لكي لا ينتشر؛ وكان في نفس المستشفى حالات التهاب الصدر وسائل تحت الرئة، فمحتنتي التجربة والخبرة في علاج الأمراض المعدية المتعلقة بالصدر والتعامل معها. لدي شهادات إتمام التدريب لجراحة الصدر وجراحة الغدة الدرقية بمنظار. وهذه طريقة متقدمة في العمليات تجرى ولا تترك أثرا، وهي عملية ممتازة بحيث لا تبقى أثرا، فعادة عمليات الغدة الدرقية تكون بفتح أسفل الرقبة وتخط بطريقة تجميلية؛ لكن يبقى أثر؛ ولكن عملية جراحة الغدة الدرقية بالمنظار طريقة جدًّا مميزة بحيث لا يبقى أثر.

عمليات المنظار تجرى لمن لديه ورم حميد؛ ولكن مع سرطان الغدة الدرقية لا تحبذ ولا تناسبهم هذه العملية؛ لأنه يكون هناك مكان انتشار للسرطان فيحتاجون للطرق التقليدية، وأما إذا كان الورم حميدا أو تضخما والأنواع الأخرى يمكن أن تجرى هذه العملية، وتترك أثرا نفسيا طيبا، ومن إيجابيتها أن الغدد جارات الدرقية لا تتأثر، فجراحة المنظار نستطيع القول إنها بشرى وأمل لمرضى تضخم الغدة الدرقية والورم الحميد.

بعد هذه الرحلة الطويلة من الدراسة والمساهمة في العلاج، والتدرج العلمي حتى وصلت لدرجة بروفييسور، ماذا يمكنك أن تقدم إلى البحرين؟

البحرين مهما تقدم لها لا يمكنك أن توفي جزءا من الخير الذي قدمته لنا، ولكن أسعى وأود أن أقدم لها خبرتي التي تعلمتها من ناحية التخصص في جراحة الأورام وجراحة الصدر وأساهم برفع وتطور المنظومة الطبية الجراحية في مملكة البحرين مع زملائي الأطباء، وأساهم في تدريب الأطباء في هذا التخصص، والبحرين دائما سباقَة في جميع الأمور. وأتمنى أن أستطيع إجراء عملية جراحة الرئة في العهد الزاهر لجلالة الملك وسمو ولي العهد رئيس الوزراء، خصوصاَ مع الإنجازات العظيمة التي يشكر عليها سموه في جائحة وباء كورونا، فأتمنى أن تتاح لي الفرصة ونعمل معًا مع قسم جراحة الصدر على تجهيز طاقم مؤهل على مستوى عال من الكفاءة حتى نستطيع إجراء هذه العملية، فإذا وصلنا لهذا المستوى بحيث يكون عندنا جهاز الروبوت بجانب أننا نستطيع إجراء عملية زراعة الرئة في مملكة البحرين فستكون أول زراعة رئة في مملكة البحرين، فأتمنى أن تتاح الفرصة.

وأتمنى أن تتاح الفرصة كذلك لمواكبة عمل الخير مع المؤسسة الملكية للأعمال الإنسانية التي يرأسها سمو الشيخ ناصر بن حمد آل خليفة حفظه الله، خصوصاَ أن البحرين سباقَة في عمل الخير، وأن يتاح لنا إجراء العمليات لمرضى السرطان ليس في البحرين فقط وحتى في خارج البحرين، فهذا سيسهم في خدمة مرضى السرطان، ونتعاون مع المؤسسة الملكية للأعمال الإنسانية في إجراء عمليات لمرضى السرطان الذين لا يستطيعون التكفل بهذه العمليات كعمل خيري، خصوصاَ هناك أطفال. وأشكر صاحبة السمو الملكي قرينة جلالة الملك الأميرة سبيكة بنت إبراهيم آل خليفة على دعمها الدائم لمرضى السرطان، وهي الرئيسة الفخرية لجمعية البحرين لمكافحة السرطان، ودعمها الا محدود، وقد حضرت المؤتمر الخليجي المشترك السادس للسرطان بدعوة كريمة من د. عبدالرحمن فخره استشاري الجراحة العامة ورئيس الجمعية.

كونك عملت في الجانب الإنساني، هل مرت عليك قصة إنسانية مؤثرة عالقة في ذاكرتك؟

أذكر عندما كنت طبيب جراحة أورام في مستشفى الأورام، كانت هناك مذيعة من التلفزيون في المستشفى موجودة لإجراء لقاء، وبعد إجراء اللقاء كانت تتحدث عن وضع والدها، وتقول إنه متعب ويعاني من سرطان الحنجرة، وهناك دواء للعلاج ولم يكن متوافرا حينها في الصيدلية، فسمع طلاب الطب حديثها فأخبروها أن هناك طبيبا جراح أورام في السكن الجامعي قد يستطيع مساعدتها، فطلبت منهم أن يرشدونها إليه، فأرشدوها لمكان سكني، وطرقت الباب وكنت مندهشًا لكون هذه أول مرة يطرق الباب شخص غريب، فأخبرتني أنهم أخبروها أنني جراح أورام فوالدها مريض ويعاني من السرطان ويحتاج إلى علاج، والعلاج غير متوافر حاليا، وسألتنني هل أستطيع مساعدتها، فأبديت موافقتي.

في اليوم التالي ذهبت للمستشفى ووفرت العلاج الذي طلبته واتصلت لها بعد يومين وحضرت المستشفى وسلمتها العلاج مجانا وشكرتني. مرت الأيام ووردني اتصال وذهبت للمستشفى فصادف أنها كانت البنت ذاتها، أمها أصيبت بسرطان الثدي وعايبتها وأجريت العملية لها مجانا والعلاج كان كله بالفحوصات وتكفلت لها بالعلاج إلى أن تشافت وكنت وقتها أستعد للدكتوراه، وكانت والدة البنت تدعو لي بالتوفيق في الدكتوراه بعدما أجريت العملية وتشافت المريضة.

بعد أشهر كان عندي مناقشة رسالة الدكتوراه وكنت سأقدمها بعد 5 أيام. ولكي تقدم الدكتوراه ينبغي أن ترتدي «بدلة»، ولم تكن عندي واحدة ولم تكن عندي القدرة المالية لشرائها، وكان عندي بدلتي عندما كنت طبيبا عاما، وكانت صغيرة. كانت علاقتي وطيدة بالمرضى حتى بعد شفائهم، فاتصلت بي والدة الإعلامية وسألت عن أحوالي وطلبت مني أن أزورها عند البيت وأعطتني العنوان وذهبت، ونزلت لي ابنتها، وقالت لي إن أمها تقول إنني لم أقبل أن أقبض أي ثمن للعلاج وساعدتها إلى أن تشافت وإنهم لا يعرفون كيف يشكروني، فأخبرتهم أنه لا داعي للشكر فهذا عمل إنساني وأنا أخدم الناس وأعالجهم ولم أعمل إلا الواجب، فأخبرتني بأن نذهب إلى السوق، فذهبت معها وتفاجأت عندما وصلنا إلى السوق أنه يوجد محل بدلات وأن أمها أوصتها أن تشتري لي بدلة وتريد مني أن أكون في أبهى صورة أثناء مناقشة الدكتوراه، كوني كنت وحيدًا ومغترَبًا. أخبرتهم أنه لا داعي لهذا ومع إصرارها قبلت الهدية، وأخبرتني أنهم فخورين بي. ذهبت وناقشت الدكتوراه، وهذا موقف محفور في ذاكرتي وما زلت محتفظا بالبدلة.

وقصة إنسانية أخرى لبنت كانت تعاني من سرطان الجلد في اليد والأطباء قرروا بتر يدها. فحصدت الحالة واستطعت تفادي بتر يدها وشفيت تماما، بحيث عالجنا الجزء المصاب دون الحاجة إلى البتر. طلبت مني البنت أن أكتب لها باللغة العربية عبارات حتى تتذكرني عند رجوعي إلى البحرين فتظل هذه الرسالة ذكرى جميلة. وعندما رجعت إلى البحرين ظلت تتواصل معي. والبنت الآن عادت لحياتها الطبيعية وتزوجت.

هل اهتم الإعلام الأوكراني بك كونك طالبا وطيبيا أجنبيا له إسهامات علمية وإنسانية وبتفوق؟

أذكر وقت رجوعي لأوكرانيا للتدرب على عمليات جراحات الروبوت، خرجت في الشارع وكنت معروفا في المدينة كوني الطبيب الأجنبي الوحيد في المستشفى الذي يعالج في جراحة الأورام، فالتقتني هناك بالصدفة مديعتان من التلفزيون الأوكراني وأجرتا لقاء مباشرا وتحديثا عن طبيب بحريني من مملكة البحرين خدم في أوكرانيا 7 سنين، كان أستاذا وطيبيا وأجرى الكثير من العمليات وساهم في خدمة المرضى في أوكرانيا ونفتخر كونه طبيبا درس وتخرج وعمل في أوكرانيا بإخلاص وتفان في علاج المرضى.

ما رد فعل المجتمع الأوكراني كونك طبيبا أجنبيا يقدم خدمات إنسانية؟

كانوا يلقبوني بالطبيب الملاك وأحيانًا الطبيب القديس، ويحترموني مع الشكر والامتنان، حتى الأكل يجلبونه لي من مزارعهم.. أتذكر في إحدى المرات سألتني مريضة عن مكان سكني، فأخبرتها أنه سكن الجامعة، وفي اليوم التالي تفاجأت أن صالة الاستقبال بالسكن اتصلوا بي وأخبروني أن هناك شخصا في الأسفل ينتظرنني، فنزلت وتفاجأت بالمريضة ومعها خضروات وفواكه من مزرعتها وقالت «أنت وحيد وبعيد عن أمك في أوكرانيا، وأنت تساعدنا دون مقابل، فأتمنى أن تقبل هذا من مزرعتنا»، فشكرتها وهي كانت كبيرة في السن وخجلت لأنها قطعت المسافة لتوصل لي هذا.

المجتمع الأوكراني يقدرني كطبيب كثيرًا خصوصاَ في مدينة سومي في أوكرانيا، وكانوا دائماَ يستضيفونني في منازلهم ويثون على إسهاماتي الطبية والإنسانية في خدمة المرضى في أوكرانيا وما زالوا ومع كوني في البحرين يعثون لي رسائل ويطلبون استشارت،ي وكذلك الطلاب ممن درستمهم يرسلون لي الحالات للاستشارة.



د. محمد الحوراني

هل ينذر ارتفاع درجة الحرارة والطفح الجلدي بوجود مرض خطير؟



اختصاصي طب أطفال

وأضاف الحوراني «على الأهل اللجوء إلى أقرب عيادة في حال كان الطفل يعاني من أحد هذه الأعراض كارتفاع درجة الحرارة بحيث تتجاوز 39 درجة مئوية. وإذا كان الطفح الجلدي لا يختفي عند الضغط عليه، عدم تحمل شدة الضوء، تشنج أو صعوبة ثني الرقبة، أو تغير في مستوى الوعي أو تغير في التصرفات».

وشدد د. محمد الحوراني خلال لقاء مع «صحتنا في البلاد» على ضرورة الالتزام بمواعيد اللقاحات والتطعيمات المقررة للحماية من الأمراض الخطيرة، والاهتمام بمراقبة تطورات المرض وزيارة الطبيب عند ملاحظة علامات الخطر، مؤكداً أن بعض الأمراض التي تسبب الحمى والطفح الجلدي في نفس الوقت يمكن أن تكون أكثر خطورة، ويجب استشارة الطبيب إذا كان طفلك يعاني من طفح جلدي أثناء الإصابة بالحمى أو كان يعاني من المرض بشدة.

هل ينذر ارتفاع الحرارة مع الطفح الجلدي بوجود مشكلة عند الطفل؟

إن متلازمة ارتفاع درجة الحرارة المصحوبة بظهور طفح جلدي من الحالات الشائعة جدا في عيادات طب الأطفال وأقسام الطوارئ بشكل يومي. فقد يكون الطفح الجلدي العلامة البسيطة الوحيدة للمرض، وقد يكون علامة مبكرة لحالة مرضية خطيرة في مرحلة التطور.

ما الأمراض التي تسبب ارتفاع درجة الحرارة مع ظهور الطفح الجلدي؟

على الرغم من الارتباط الشديد بين متلازمة ارتفاع الحرارة المصحوبة بظهور الطفح الجلدي والأمراض المعدية إلا أن هناك العديد من الأمراض غير المعدية تكون مصحوبة بنفس الأعراض مثل أمراض جهاز المناعة وأمراض الدم.

ارتفاع درجة الحرارة أمر مألوف وشائع لدى الأطفال، إذ تحدث الحمى للعديد من الأسباب، ولا يقلق الآباء من الحمى فقط، ولكن ما يلي ارتفاع درجة الحرارة مثل حدوث طفح جلدي عند الأطفال بعد الحرارة قد يكون مقلقا لدى العديد، إذ من الشائع حدوث طفح جلدي عند الأطفال بعد ارتفاع درجة الحرارة أو الحمى، وارتفاع درجة الحرارة مألوف وشائع جدًا لدى الأطفال، ويجب على جميع الآباء إدراك أن الحمى دفاع الجسم الطبيعي ضد العدوى، ولكن هناك بعض الأعراض التي قد تنذر بوجود مشكلة لدى الطفل، وذلك بحسب ما أكده اختصاصي طب الأطفال في مستشفى الإرسالية الأميركية د. محمد الحوراني. فهناك العديد من الأمراض التي تقف وراء إصابة الطفل بالحمى وظهور الطفح الجلدي، فقد تكون نتيجة إصابته بأمراض معدية أو غير معدية.

وقال د. محمد الحوراني «على الرغم من الارتباط الشديد بين متلازمة ارتفاع الحرارة المصحوبة بظهور الطفح الجلدي والأمراض المعدية إلا أن هناك العديد من الأمراض غير المعدية تكون مصحوبة بنفس الأعراض مثل أمراض جهاز المناعة وأمراض الدم».

اصطحبي طفلك لأقرب مستشفى عند ملاحظة علامات الخطر



4 أمراض تسبب الطفح الجلدي... ما هي؟

هل يمكن أن تحدثنا عن أعراض الطفح الجلدي الحراري؟

تختلف الأعراض من حالة إلى أخرى حسب المسبب للمتلازمة. إلا أن هناك بعض الأمراض تسبب الطفح الجلدي وهي أكثر الحالات شيوعاً وهي: **الحصبة:** هي إصابة فيروسية خطيرة تشكل تهديداً لحياة الأطفال الصغار، يتميز طفح الحصبة باللون الأحمر القرميدي بشكل بقع كبيرة مسطحة، يبدأ الطفح بالرأس ومن ثم ينتشر نزولاً ليشمل باقي الجسم مصحوباً بارتفاع حاد بدرجة الحرارة والسعال الجاف وسيلان الأنف والتهاب ملتحمه العينين ويكون الطفل المصاب شديد المرض. وعلى الرغم من خطورة هذا المرض إلا أنه يمكن الوقاية منه بلقاح الحصبة.

جدري الماء: جدري الماء هو من الأمراض الفيروسية شديدة العدوى للأشخاص الذين لم يصابوا بالمرض من قبل أو لم يحصلوا على اللقاح. يسبب المرض طفحاً جلدياً وحكة مع بثور صغيرة مملوءة بسائل، وقد تظهر قبل الطفح بيوم أو اثنين أعراض مثل الحمى والصداع وفقدان الشهية والإرهاق العام. وهو أيضاً من الأمراض الممكن الوقاية منه بلقاح الجدري.

الحصبة الألمانية (الحميراء): الحميراء عدوى فيروسية معدية تعرف بالطفح الجلدي الأحمر المشابه للحصبة. وتسمى كذلك بالحصبة الألمانية. في حين أن هذه العدوى قد تسبب أعراضاً متوسطة أو حتى لا تسبب أي أعراض لدى معظم الأشخاص، إلا أنها قد تسبب أعراضاً أخرى في أثناء الحمل. ومن الأعراض المصاحبة لهذا المرض هي الحمى الخفيفة، الصداع، انسداد الأنف أو سيلانه، التهاب العينين واحمرارها، ظهور عقد لمفاوية متضخمة في مؤخرة العنق وخلف الأذنين. ويعد لقاح الحصبة - النكاف - الحصبة الألمانية فعالاً في الوقاية منه.

أمراض اليد والقدم والفم: هي عدوى فيروسية معدية متوسطة شائعة بين الأطفال الصغار، تتسبب بقروح في الفم وحكة في اليدين والقدمين. فيروس كوكساكي هو السبب الأكثر شيوعاً لأمراض اليد والقدم والفم. لا يوجد علاج محدد لمرض اليد والقدم والفم. يمكن لغسيل اليدين بشكل متكرر وتجنب الاقتراب من الأشخاص المصابين بأمراض اليد والقدم والفم المساعدة في خفض خطر إصابة الطفل. قد يسبب مرض اليد والقدم والفم جميع العلامات والأعراض التالية أو بعضها فقط. وتشتمل على ما يلي: الحمى، التهاب الحلق، الشعور بالتوعك، تقرحات وحبوب حمراء اللون تشبه البثور على اللسان واللثة وعلى الخدين من الداخل. طفح جلدي أحمر من دون حكة، ولكن في بعض الأحيان مع بثور في راحتي اليد وباطني القدم وفي بعض الأحيان على الأرداف.

كيف يتم علاج الطفح الجلدي في هذه الحالة وكم تستغرق المدة؟

ليس هناك علاجات خاصة لهذه الأنواع من الطفح الجلدي، فهو ليس نوعاً من أنواع الحساسية، وإنما عارض لإصابة جرثومية، فالعلاج يتلخص بالاهتمام بنظافة الجلد وتجنب تلوث الجلد المصاب وقد نلجأ في بعض الأحيان لأنواع معينة من المراهم الخاصة للتخفيف من حدة الإصابة.

ما النصيحة التي تقدمها إلى المرضى؟

أهمنى للجميع الصحة والسلامة وأرجو من جميع الآباء والأمهات الالتزام بمواعيد اللقاحات والتطعيمات المقررة للوقاية من الأمراض الخطيرة، والاهتمام بمراقبة تطورات المرض وزيارة الطبيب عند ملاحظة علامات الخطر التي ذكرناها سابقاً.

كيف يتم علاج كل مرض من الأمراض التي تسبب الطفح الجلدي والحرارة؟

إن علاج هذه الأمراض يعتمد على السبب الرئيس لظهورها، فعلى سبيل المثال لا الحصر في حال تم تشخيص إصابة المريض بالحمى القرمزية من قبل الطبيب المعالج فإن العلاج يتم بوصف المضاد الحيوي المناسب لفترة زمنية محددة.

أما إذا كان السبب إصابة فيروسية، وهي الغالبة، فالعلاج تطيفي لتخفيف الأعراض المصاحبة فقط إلا في بعض الحالات المحدودة جداً، فمن المعروف أن غالبية الفيروسات تنتهي دورة حياتها بمدة معينة من دون أدوية محددة للقضاء على نوع الفيروس.

أما فيما يخص الأمراض ذات العلاقة بالمناعة الذاتية فعادة ما يتم التشخيص بعد زيارات وفحوصات مخبرية متعددة؛ لأن علاجها يتم بأدوية لتثبيط المناعة.

تشتكي بعض الأمهات من ظهور الطفح بعد الانتهاء من المرض وعودة الحرارة إلى طبيعتها، فما السبب؟

إن هذه المتلازمة من الإصابات الشائعة بين الأطفال وتكون نتيجة إصابة فيروسية؛ فمثلاً الهربس من النوع السادس (مرض الأيام الستة) يتميز بالارتفاع الحاد في درجة الحرارة لمدة تتراوح بين 3 و5 أيام ومن بعدها يظهر الطفح الجلدي بعد عودة درجة الحرارة لطبيعتها.

متى ينذر الطفح الجلدي وارتفاع درجة الحرارة بوجود خطر؟

ننصح الأهل دائماً بالانتباه للنقاط التالية، التي عند وجودها مع وجود أي ارتفاع في درجة الحرارة سواء كان مصحوباً بطفح جلدي أم لا، يتحتم عليهم التوجه لأقرب عيادة أطفال أو قسم طوارئ للأطفال للحصول على العناية اللازمة، وهي كالتالي:

1. درجة حرارة عالية تتجاوز 39 درجة مئوية.
2. إذا كان الطفح الجلدي لا يختفي عند الضغط عليه.
3. عدم تحمل شدة الضوء.
4. تشنج أو صعوبة نثي الرقبة.
5. تغير في مستوى الوعي أو تغير في التصرفات.
6. صعوبة أو سرعة في التنفس.
7. تغير في لون الشفاه أو اللسان أو اليدين (إزرقاق أو شحوب أو أي لون غير اللون الطبيعي).
8. عدم القدرة على الشرب والأكل مع ظهور علامات الجفاف (قلة في إدرار البول، بكاء من غير دمع، شحوب الجلد والوجه، قلة في النشاط وإرهاق).

نظرات الشفقة القاتلة حولتها لمحاربة منتصرة

ما خيارات العلاج التي كانت مطروحة وما نسبة الشفاء من المرض؟ لم يكن لدي خيار آخر، فإن لم أتعالج فوراً سينتشر في جسمي عموماً وأفارق الحياة، وإن أخذت جرعات الكيماوي من دون العملية أيضاً سأخسر رجلي بأكملها، نسبة الشفاء كانت ضعيفة جداً، ومدة العلاج طويلة جداً والأدوية قوية على جسمي.

كيف كانت ظروف العلاج؟

بدأت علاجي في البحرين بثلاث جرعات كيماوي على يد د. فريد خليفة، ولكن بمجرد وصولي إلى الخارج تم تشخيصي مرة أخرى بمسمى ثان وعلاج آخر، حيث كان نوع الساركوما مختلفاً ويحتاج بروتوكول علاج آخر، واتضح أن الورم ازداد ووصل لعظم الفخذ، ازداد الأمر سوءاً بالنسبة لنفسي ونفسية أهلي، كوني كنت صغيرة وعمري لا يتجاوز 17 سنة، وتم تدارك الأمر وتزويدي بجرعة كيماوي في مستشفى بسنغافورة وتحسن الوضع. وتم إجراء عملية استبدال عظم من الركبة إلى الفخذ وتم وضع الحديد كخيار بديل.

كيف أثر السرطان على حياتك الأسرية والاجتماعية؟

تعرفت على أشخاص كثيرين، وكان الأهل والمقربون من المبادرين بالسؤال عني والاطمئنان على صحتي، وهناك أشخاص أيضاً لا أعرفهم يتهلون بالدعاء لي، وكسبت أصدقاء جدد، كانوا وما زالوا لطيفين جداً معي ومرحبن، هذا بالطبع أثر على نفسي وتقبلي للعلاج بشكل أسرع وأسهل مع حياة شبه طبيعية وسعيدة. كنت أنهزم من عبارات ونظرات الشفقة أينما ذهب، بسبب تأثير العملية في طريقة المشي، وكانت نظرات الشفقة قاتلة جداً.

كيف كانت حياتك قبل الإصابة بالسرطان؟ كانت حياتي منتظمة وطبيعية وصحية جداً، كنت مهتمة بقراءة الروايات والكتب وأمارس الرياضة التي منها كرة السلة، وكنت متفوقة في الدراسة، ولكن القدرة الإلهية تفوق كل ذلك والحمد لله دائماً وأبداً.

متى أصبت بالمرض وكيف تم تشخيصه وما نوعه؟

أصبت به منذ فترة طويلة، ولكن تم تشخيصه بوقت متأخر إلى أن وصل المرحلة الرابعة في سنة 2012 على يد الاختصاصي والاستشاري طبيب العظام د. فريد سلوم، وكان نوعه واسمه ساركوما إيوينغ، وأصابني في عظم ركبتي اليسرى. ولقد شخص الطبيب المرض في عمر 17 سنة ولكنه يرجح أن الإصابة قد تكون في عمر 16 سنة.

كيف تلقيت خبر الإصابة وماذا تبادر إلى ذهنك في البداية؟

كنت طفلة ولا أعني ما هو السرطان، وأختي الكبيرة هي من عرفتني وشرحت المرض بطريقة بسيطة جداً، لأفهم طريقة علاجه بأنه أقوى من حبة المسكن بأضعاف المرات، وبأنه سيسببني كحال أي مرض آخر، ولكن الذي راود ذهني وعقلي المتعب أنني سأموت من بعد هذا المرض.

كيف استقبل الأهل خبر الإصابة؟

كان وقع الخبر بمثابة فاجعة كبيرة بالنسبة للأهل؛ لأنني كنت الأولى والوحيدة في العائلة التي تصاب بمرض السرطان، ولا يوجد تاريخ في عائلتي بوجود هذا المرض، والدتي في كل صلاة كانت تبكي كثيراً بحرقه وألم، وإخوتي وأخواتي يكون في غيابي عندما يتجمعون، وأنا كنت أسمع هذا وأنا في غرفتي.

أشرس أنواع السرطان يهاجم فتاة بعمر 17 عاماً

إعداد: حسن فضل

الحوار مع محاربي السرطان حديث غني بالتجربة، وهو كل ما تحتاجه النفوس المتعبة من جرعات أمل وتحدي وإيجابية، ونواصل توثيق تجارب المتعافين، كمنحلة تنتقل من زهرة إلى زهرة؛ لنقدم خلاصة تجاربهم الثرية بكل ما هو إيجابي.

بطلتنا اليوم محاربة من نوع آخر، نشأت الأقدار أن تواجه أشرس أنواع السرطان وأندرها، وهو الساركوما إيوينج. وهو نوع نادر من السرطان يحدث في العظام أو في الأنسجة الرخوة حول العظام، وغالباً ما يبدأ في عظام الساق والحوض، وهو من أنواع السرطان القابلة للانتشار (المتنقل). فيمكنه الانتشار إلى أماكن أخرى كالرئتين وسائر أنواع العظام، ما يجعل العلاج والتعافي منه أمراً شديداً الصعوبة.

تجلت بطولة بتول السيد شبر في مواجهة هذا النوع النادر والشرس لتتغلب على كل الظروف، وتتمسك بالقدر القليل من أمل الشفاء وتواصل النضال دون استسلام على الرغم من ظروف العلاج الصعبة، وتدخل في صراع حقيقي بين الحياة والموت، صراع من أجل البقاء، فعاشت لحظات يأس عارمة، وهاجس الفقد والموت كان يلاحقها، حتى استعاد الأمل عنفوانه وبدد كل أسراب اليأس، فانتصرت إرادة الحياة على كل ظروف المرض الاستثنائية ولحظات العلاج الكيماوي المرهقة التي لا يعرف صعوبتها وقسوتها إلا مرضى السرطان. بتول السيد شبر انضمت لقافلة المتعافين من السرطان، كعودة المحارب المنتصر، عادت لتستعيد خطواتها وتكمل طريقها في الحياة، فقد أكملت الدراسة الثانوية وحصلت على شهادة البكالوريوس بتخصص الموارد البشرية، وتزوجت وأنجبت طفلين جميلين. وكان «لصحتنا» هذا اللقاء معها؛ لتروي لنا كيف هزمت أشرس أنواع السرطان.

حياتي بعد التعافي أفضل من كل النواحي

كيف كانت حياتك بعد التعافي من المرض؟

حياتي بعد التعافي أفضل من السابق بكثير من كل النواحي، تزوجت وأنجبت طفلين ملأ حياتي سعادة وفرحاً، ونسيت كل همومي وأحزاني منذ أن أنجبتهم، أتممت دراستي الثانوية والجامعية بنجاح وتفوق، وأصبحت امرأة معتزة بنفسها ولا أبدي لأي شخص أن لدي عيباً أو تشوها بعد العملية.

ماذا أخذ منك السرطان وماذا أضاف لك؟

السرطان أخذ مني بألم عظيم رجلي اليسرى واستبداله بالحديد مدى الحياة، ولكنه أعطاني أملاً بأن الحياة منصفة وعادلة للذين هم بالله مؤمنون وبالقضاء والقدر صابرون، والحياة ما هي إلا محطة قطار، نتوقف فيها لنستريح ونكمل مشوارنا في قطار آخر، وأضاف المرض لشخصيتي النضوج والإيمان بقضاء الله وقدره في جميع الأحوال. وأضاف أيضاً لي قوة التحمل.

هل تشعرين بخوف وقلق من عودة المرض مجدداً؟

ما هو مكتوب لي ومقدر من ربي فأنا راضية تماماً فيه والحمد لله رب العالمين.

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

تخطيتها بدعوات أمي المستديمة، وعرز الإيمان والتفاؤل في قلبي، ووجود الأهل ودعمهم، وتعرفي على أصدقاء محاربي سرطان جدد، منحوني الأمل في الحياة وعدم الاستسلام، وبعضهم انتقل إلى رحمة الله، وأستذكر هنا بشاير ومحمود ويحيى، بسبب أن السرطان أصابهم أكثر من مرة وهم كانوا متشبثين بالحياة ولطيفين ويحملون كمية طهارة عالية ومنحوني القوة والتشبث في الحياة.

هل شعرت بلحظات ضعف في مسيرتك وكيف تجاوزت هذا الشعور؟

طبعاً، مسيرتي كانت طويلة، فالمرض والصراع كان بين الحياة والموت، فكان نوع السرطان سريع الانتشار، وكانت هناك لحظات ضعف كثيرة معبأة بآس لحظي بأنني لن أستفيد من العلاج، وأنني سأفارق الحياة في غربة وبعيدة عن ديار، ولولا رحمة الله ومن ثم دعم والدتي النفسي والمعنوي وعرز الإيمان والصبر على القضاء والقدر، لكنت الآن لا أعلم ما هو مصيري، فالحمد لله على وجود والدي واحتوائهم لي.

بعد العملية كان شعوري شعور العجز والاستسلام، إذ كنت لا أستطيع الحركة، وطريقة المشي غير طبيعية، كنت أشعر أنه لا داعي للحياة. وبعد أن بدأت الحركة، استعدت الأمل في الحياة ومضيت. ولحظات الضعف الأخرى هي بعد كل جرعة كيميائي، وكنت أشعر كأنني دخلت في فوهة الموت، وأخرج مجدداً منها إلى الحياة.

هل انضمت إلى جمعيات دعم مرضى السرطان وماذا أضافت لك؟

نعم انضمت في سنة 2014 إلى جمعية أممية الطفل، وكان لديها مهرجان دعم أمنيات الأطفال، وقد أضاف لي الفرحة والسعادة والدعم المعنوي العالي، وتعلمت منها عدم الاستسلام؛ لأنني كنت أشاهد مستويات الأعمار وإحصاءات لأطفال مصابين بالسرطان ونجوا منه، وكان هذا يضخ كميات هائلة جداً من الأمل، والطفل المصاب بالسرطان يشعر بسعادة بالغة جداً لا يدركها الآخرون، فبمجرد زيارة في المستشفى وتقديم هدية بسيطة يكون لها أثر معنوي كبير.

تخطيت الإصابة بدعوات أمي وعرز الإيمان في قلبي



ما رسالتك لمرضى السرطان وللعالم؟

رسالتي هي ألا يفقدوا أبداً الثقة برب العالمين، فلولا رحمة ربنا على العباد لكان حالنا من سيئ إلى أسوأ، فالحمد لله رب العالمين دائماً وأبداً. المرض لا يقتل النفس، وإنما هي حسبة الأيام والعمر المكتوب، لربما يكون المرض سبباً ولكن تعددت الأسباب والموت واحد. المرض مجرد وسيلة وامتحان من رب العالمين ويقيس مدى إيماننا وصبرنا، ولو كان الأمل ضئيلاً جداً تمسكوا به.



حافظي على بشرتك من الجفاف في رمضان

• المواظبة على استخدام الكريمات المرطبة الفعالة

لحماية بشرتك من الجفاف خلال رمضان، إذ قد تفقد رطوبتها ونعومتها، واطبقي على استخدامي الكريمات المرطبة الفعالة، فبعد غسل وجهك بالغسول الملائم وشطفه جيدًا بالماء الفاتر، طبقي الكريم المرطب على بشرتك بأطراف أصابعك وبحركات دائرية، إلى أن تمتصه البشرة جيدًا.

• تنظيف البشرة قبل النوم

قومي بتنظيف بشرتك قبل الذهاب للنوم باستخدام سيروم البشرة مع تركه على البشرة حتى يجف، قومي بوضع مقشر البشرة ومرطب البشرة أيضًا.

• النوم لساعات كافية

يسبب السهر والإرهاق ظهور الهالات السوداء تحت العينين، كما أن تناول الطعام في وقت متأخر غالبًا ما يسبب الانتفاخات في منطقة العين. انطلقًا من ذلك، خذي قسطًا من النوم، أي من 7 إلى 8 ساعات؛ لإعطاء جسمك وبشرتك الوقت الكافي للإصلاح والتجديد.

• غسل الوجه بالماء البارد

قومي بغسل وجهك بالماء البارد وتونر البشرة عن الاستيقاظ من النوم مباشرة، مع رش القليل من الماء الورد على وجهك، ثم مرري مكعب الثلج على الوجه.

• استخدم الواقي الشمسي

تجنبي قدر الإمكان التعرض لأشعة الشمس خلال رمضان، وقومي بتطبيق كريم الواقي الشمسي مرات عدة في اليوم، لا سيما صباحًا قبل التوجه إلى العمل، فذلك يحمي بشرتك من الإصابة بالبقع الداكنة والتصبغات خلال فترة الصيام، إضافة إلى أن هذه الخطوة تكافح ظهور التجاعيد المبكرة على البشرة.

• ترطيب البشرة من خلال نظام غذائي سليم

الحصول على الكمية الكافية من الماء جزء لا يتجزأ من روتين العناية بالبشرة في رمضان، فالمياه تحافظ على رطوبة البشرة ونعومتها وعدم إصابتها بالجفاف. لذلك، تأكدي من حصول الجسم على المياه الكافية، من خلال دمج نظامك الغذائي مع الأطعمة الغنية بالماء مثل الطماطم والخيار والفاكهة والخضار الطازجة، فهي تمد الجسم بالكثير من الماء وتخلص البشرة من السموم.

للصيام فوائد عديدة على الجسم والصحة عموماً، إلا أنه في بعض الأحيان يشتكى البعض من تدهور صحة بشرتهم خلال فترة الصيام، فقد يصاب البعض بالشحوب والجفاف. ولا يقتصر تأثير هذا الجفاف على البشرة فقط، فقد يكون هناك ضرر أيضًا على الشعر والأظافر.

ولتحصلي عزيزتي على صيام آمن من دون إلحاق الضرر ببشرتك وشعرِك. عليك العناية بالبشرة في شهر رمضان؛ لتجنب فقدانها نضارتها وإشراقها والحفاظ عليها ناعمة ومتوهجة كما الأيام العادية، بعيدًا عن الشحوب والبهتان والجفاف. لذلك عليك الالتزام بروتين العناية بالبشرة الخاص بك خلال الصيام، خصوصًا أن من أكثر الأشياء التي تتأثر بالصيام الجلد والبشرة؛ بسبب قلة نسبة السوائل في الجسم أثناء الصيام، ويمكنك ذلك من خلال اتباع هذه الخطوات:



6 نصائح لتعديدي لشعرك اللمعان والقوة

نظرًا لاختلاف مواعيد تناول الطعام وشرب الماء مع ارتفاع درجات الحرارة خلال شهر رمضان يتأثر الشعر عن الأوقات العادية الأخرى. هناك العديد من العادات الخاطئة في الغذاء التي كثيرًا ما نتبعها في شهر رمضان وهذا بدوره يجعل الشعر ضعيفًا وأكثر عرضة للتلف والتقصف والتساقط. لذا يجب عليك أن توفرني له العناية الكاملة والحماية خصوصًا في شهر رمضان المبارك؛ لأن شعرك بحاجة للعناية الخاصة في هذا الشهر الكريم، وذلك من خلال اتباع الأمور التالية:

الذي يحتاجه. ينبغي كذلك تناول الفاصوليا وفول الصويا والسمبلك والبقوليات أيضًا مثل العدس والحبوب الكاملة. هذه الأطعمة تحقق التغذية الكاملة للشعر وتحافظ على حيويته وقوته. احرص على تناول حفنة من المكسرات خصوصًا اللوز؛ لأنه يحتوي على نسبة عالية من المعادن والألياف والأحماض التي تزيد من نعومة الشعر وتجنب جفافه.

• غسل الشعر

يجب ألا يزيد عدد مرات غسل الشعر عن 3 مرات أسبوعيًا حتى لا يخسر الشعر الزيوت الطبيعية التي تفرزها الغدد الدهنية لترطيبه. من الضروري أن تختاري الشامبو المناسب للشعر حتى لا يزيد من جفافه ويجب الحرص أيضًا على أن تكون درجة حرارة المياه المستخدمة في غسل الشعر غير ساخنة حتى لا تسبب التلف للشعر وتؤثر سلبيًا على رطوبته.

• اتباع نظم غذائي صحي

يجب الحرص على اتباع نظام غذائي صحي طيلة شهر رمضان وتناول وجبتي الإفطار والسحور على أن تكون كلاهما غنية بالعناصر المفيدة للجسم والشعر. تتضمن وجبة السحور منتجات الألبان؛ لأنها غنية بالمعادن والبروتينات التي يحتاجها الجسم والشعر. أضيفي أيضًا بذور الكتان إلى الجبن أو الزبادي ما يعطي فائدة كبيرة للشعر والجسم ويزيد من كثافته.

• عدم استخدام «الاستشوار»

تجنبي استخدام الاستشوار نظرًا لأنه يعمل على تكسير البروتينات بالشعر ما يضعفه ويزيد من تقصفه وتساقطه. كما ننصح بتجنب استخدام مستحضرات تصفيف الشعر التي تحتوي على مواد كيميائية كالموس والجل.

• شرب كميات كبيرة من الماء

تناولي كميات كبيرة من الماء في الفترة ما بين الإفطار والسحور، أي ما لا يقل عن 8 أكواب؛ من أجل ترطيب الجسم بالكامل وتجنب جفافه والمحافظة على شعرك ومن خطر الإصابة بالجفاف. يفقد الجسم الكثير من السوائل خلال الصيام خصوصًا في أوقات ارتفاع حرارة الجو، ما يؤدي إلى نقص المعدل الطبيعي للمياه في الجسم. من الضروري تعويض الجسم بالمياه التي فقدها خلال النهار في رمضان لضمان وصول الترطيب اللازم للشعر وللجسم بالكامل.

• تجنب تناول الأطعمة التي تحتوي على الدهون

من الضروري أن تتجنبي تناول الأطعمة التي تحتوي على كمية كبيرة من الدهون، واستبدليها بالأطعمة الغنية بالمعادن التي يحتاجها الجسم بالإضافة إلى تناول الفيتامينات. تعد الفيتامينات من أهم ما يجب أن تحرصي على تناوله خلال شهر رمضان. تناولي أيضًا الأطعمة الغنية بمعدن الزنك أو استبدليها بالمكملات الغذائية التي تحتوي على نسبة عالية من الزنك لضمان وصول الغذاء المناسب للشعر. للزنك دور كبير في زيادة سمك الشعر وموهه بشكل ملحوظ.

تناولي الكثير من البقوليات والحبوب الكاملة التي تحتوي على نسبة عالية من الزنك. تناولي أيضًا الأطعمة التي تحتوي على فيتامين ب المركب والأطعمة التي تحتوي على الحديد للحفاظ على صحة الشعر وسلامته وحمايته من المشكلات التي من الممكن أن يتعرض لها.

• تناول الكثير من الخضروات الداكنة

تناولك العديد من الخضروات الداكنة يساهم في تدعيم قوة شعرك ويعزز موهه بشكل ملحوظ. احرص على تناول نسبة عالية من المواد التي يحتاجها الشعر بشكل مستمر، وينصح بتناول ثمرة تفاح في الإفطار وأخرى وقت السحور لمد الجسد بنسبة كبيرة من الحديد

لتحصلي على أظافر قوية اتبعي هذه الخطوات

كما البشرة والشعر، تحتاج الأظافر خلال شهر رمضان إلى اهتمام كبير وعناية خاصة لتعزيز قوتها ومنعها من التكسر والإصابة بالهشاشة. انطلاقًا من ذلك، سنطلعك على روتين العناية بالأظافر خلال رمضان لتحافظي على أظافرك قوية وصحية ومتألقة. ويمكنك ذلك من خلال اتباع هذه الخطوات:

• التنظيف

الخطوة الأولى في روتين العناية بالأظافر، هي إعداد الأظافر، أي تنظيفها جيدًا. قومي أولاً باستخدام مزيل الجلد من خلال وضع قطرة منه على كل ظفر، من ثم دلكي به أظافرك جيدًا والمنطقة المحيطة بها. انتظري دقيقتين، من ثم اغسلي أظافرك بالصابون واشطفيها بالماء.

• التقوية

عندما يفتقد جسمك المعادن والفيتامينات، ينعكس هذا الأمر على أظافرك، حيث تصاب بالهشاشة والتكسر، لذلك اعملي على تقويتها من خلال استخدام مقوي الأظافر ذي الجودة العالية، فهو يقوي أظافرك ويمنحها لمعانًا صحيًا فائقًا.

• الترطيب

بعد ذلك، قومي بترطيب أظافرك باستخدام منتج غني بالفيتامين E، إضافة إلى رائحته المدهشة، فهو يعمل على تليين وإعادة ترطيب الجلد المحيط بالظفر. كذلك، قومي يوميًا بترطيب يديك بالكريم المرطب المفضل لديك، فذلك يحمي أظافرك من الجفاف والتكسر.

• القص والتقليم

من المهم جدًا المواظبة بين الحين والآخر على قص الأظافر وتقليمها، فذلك يعزز من قوتها ويكافح تكسرها. لكن احرص على استخدام أدوات عالية الجودة، فهي تساعدك في الحصول على مظهر أظافر أنيق، كما أنها لا تلحق الضرر بأظافرك.



45 دقيقة للحصول على جسم رشيق في رمضان



ينصح كثير من الأطباء وخبراء الصحة العامة بممارسة الرياضة مع الصيام، مؤكدين أهمية ذلك لمنع زيادة الوزن، ولتنشيط الدورة الدموية ونفض الخمول والكسل والتخلص من الطاقة السلبية. وأكد خبير التغذية ورئيس المؤسسة العلمية للثقافة الغذائية في مصر مجدي نزيه أن الرياضة في رمضان أكثر أهمية من أي وقت آخر، وأوضح أن أفضل وقت لممارسة الرياضة يختلف من فئة إلى أخرى، فمثلاً الشخص البدين يفضل له الرياضة أثناء فترة الصيام لمدة نصف ساعة يوميًا، لكن يشترط ألا يكون يعاني من أمراض الكلى والقلب والشرابيين.

والرياضة خلال رمضان تعد من الأنشطة المفيدة والصحية التي تكسب الجسم الحيوية وتحافظ على رشاقته، لكن الكثير منا يقع في مشكلة التعب والإرهاق، ويرجع ذلك إلى الأخطاء التي يرتكبها الفرد عند ممارسة الرياضة في شهر رمضان، ومن ضمن الأخطاء التي يقع فيها الشخص تناول الأطعمة الغنية بالدهون أو السكريات بعد ممارسة الرياضة، والتي من شأنها أن تسبب الكثير من الأضرار، كما أنها تمنع التخلص من الوزن الزائد، كذلك ممارسة الرياضة خلال نهار رمضان خصوصاً مع ارتفاع درجة الحرارة، ما يؤدي إلى الشعور بالعطش والإصابة بالجفاف نتيجة فقدان الجسم الكثير من السوائل، ولا يفضل ممارسة الرياضة العنيفة قبل الإفطار.

• تمارين المقاومة

تعتبر تمارين المقاومة من أفضل أشكال التمارين في رمضان. ويمكن ممارسة تمارين المقاومة إما باستخدام الأوزان الحرة أو باستخدام وزن الجسم. جميع الحركات المركبة مثل القرفصاء، والاندفاع، والخطوات، والسحب، والدفع، والتمارين مثل سحب الجسم، والضغط، ورفع الجسم هي أفضل أنواع تمارين المقاومة.

من المرجح أن يكون الجسم خلال شهر رمضان في حالة تقويض، وهذا ما يجعل من الممكن فقدان كتلة العضلات والشعور بالضعف. سيساعد هذا النوع من التدريب في الحفاظ على كتلة العضلات الحيوية وقوتها وتحسين مستوى الهرمونات (التستوستيرون والكورتيزول والأنسولين وهرمون النمو) وتحسين الحالة النفسية عن طريق إنتاج هرمونات السعادة التي تسمى الإندورفين.

• تمرين ضغط الكتف

يستهدف هذا التمرين عضلات الكتفين، الذراعين والجزء العلوي من الظهر، ويتطلب أدائه استخدام الأثقال، ويمكنك القيام به من خلال اتباع الخطوات التالية:

1. قف بشكل مستقيم أو اجلس على مقعد مع التأكد من استقامة الظهر أيضًا.
2. أحضر زوجًا من الأثقال في كل يد وارفع ذراعيك إلى مستوى الكتفين حيث ستكون هذه وضعية البداية.
3. ارفع الأثقال إلى أعلى مع مد الذراعين بالكامل، ثم عد إلى الوضعية الأولى ببطء.

• تمرين السكوات

يستهدف هذا التمرين عضلات القدمين، الجذع، والأرداف، ويمكنك أدائه باستخدام الأثقال كيتل بيل عن طريق الخطوات التالية:

1. قف بشكل مستقيم مع بقاء قدميك متباعدتين بشكل أكبر بقليل من مسافة مفصل الفخذ.
2. امسك الكيتل بيل بكلا اليدين واجعلها قريبة من الصدر، وهذه ستكون وضعية البداية.
3. الآن ابدأ بأداء تمرين السكوات عن طريق ثني الركبتين والأرداف للخلف، مع بقاء الرأس والصدر مرفوعين والظهر مستقيم.
4. ابق على هذه الوضعية لمدة 2-3 ثوان، ثم عد للوضعية الأولى.

• تمرين ضغط الصدر

يستهدف هذا التمرين عضلات الصدر، وعلبك أدائه باستخدام الأثقال أو آلة الحديد، واتباع الخطوات التالية:

1. استلق على ظهرك وأمسك الأثقال في كل يد.
2. ابدأ بتدوير المعصم بحيث تكون قبضة يدك متجهة للأعلى.
3. اثن المرفقين بزاوية 90 درجة مع بقاء الأثقال على جانبي الصدر.
4. قم برفع الأثقال باستخدام عضلات الصدر، ثم عد للوضعية الأولى.

• تمرين الانحناء

يستهدف هذا التمرين عضلة الظهر العلوية، ويمكن أدائه باستخدام الأثقال واتباع الخطوات التالية:

1. قف بشكل مستقيم على الأرض مع الإمساك بالأثقال من جهة واحدة.
2. خذ خطوة للأمام بالساق المعاكسة لاتجاه الأثقال.
3. احن منطقة الأرداف للأسفل بحيث يبقى ظهرك مستقيمًا وجذعك للأسفل.
4. ابدأ الآن برفع الأثقال بحيث تصل مستوى الصدر، مع بقاء الكوع ملاصقًا للجسم.
5. اخفض يدك لتعود إلى وضعية البداية بحيث تكون مستقيمة تمامًا.

• تمرين Stiff-Leg Deadlifts

يستهدف هذا التمرين عضلات أعلى الظهر، وعضلات الذراعين، وعضلات الكتفين وإليك الخطوات:

1. قف بشكل مستقيم مع تباعد الأرجل على مستوى الحوض، أو يمكنك الجلوس مع أهمية التأكد من أن الظهر مستقيم في كلا الحالتين.
2. امسك زوجًا من الأثقال في كلا اليدين وارفع ذراعيك إلى مستوى الكتف، مع ثني المرفقين قليلاً بحيث تصبح الأوزان عمودية على الذراعين.
3. ارفع الأثقال لمستوى أعلى من الرأس مع مد الذراعين بالكامل، ثم أعد الأثقال ببطء إلى الوضعية الطبيعية.

• رياضة المشي والجري

يفضل ممارسة الرياضات الخفيفة كالمشي أو تمارين البطن أو الجري الخفيف في المكان أو تمارين شد الجسم، على أن يكون ذلك في مدة لا تزيد على 40 دقيقة.

وفي الختام يمكن القيام بكل هذه التمارين في المنزل. إذا كان لديك أوزان حرة مثل الأثقال أو الكرات الحديدية، يمكن إضافتها حتى تكون مقاومة الحركات أكثر صعوبة. وفي حال عدم وجود أوزان، تأكد من الحفاظ على إجمالي وقت التدريب لمدة 40-45 دقيقة.



فاطمة علوي انتبهوا... النحافة ليست رشاقة



اختصاصية تغذية

وأثبتت الدراسات أن النحافة تشكل خطراً كبيراً على الصحة مثل السمنة، والعديد من الدراسات تناولت هذه المشكلة، وأثبتت أن النحافة ونقص الوزن يعرض الشخص المصاب بها للوفاة، وذلك يرجع إلى عدم أخذ الجسم ما يحتاجه من العناصر الغذائية التي يحتاجها.

وفي لقاء مع اختصاصية التغذية فاطمة علوي ذكرت أن الإصابة بالنحافة تسبب الضعف العام للجسم، وعدم قدرته على مقاومة الأمراض، وذلك يرجع إلى نقص إنتاج الأجسام المضادة، ما يتسبب في الإصابة بالأمراض المعدية وضعف مقاومة الجسم للأمراض بسبب نقص المناعة، وكذلك ضعف قدرات الإنسان الفكرية وسرعة التعب والشعور بالضعف والوهن.

وقالت علوي «إن علاج النحافة المفردة يكمن في إحداث مجموعة من التغييرات في نمط الحياة اليومي واتباع حمية غذائية صحية ومتوازنة، بمساعدة من الطبيب واختصاصي التغذية اللذين يلجآن أولاً إلى تحديد سبب المشكلة إن كانت صحية أو نفسية وعلاجها والمساعدة في تحقيق الوصول إلى الوزن المثالي المطلوب».

يبحث العديد منا عن النحافة، حتى أن البعض أصبح لا يسعى إلى الرشاقة بل النحافة، فيلجأ كثيرون إلى طرق عدة للحصول على جسد نحيف بما لا يتناسب معهم. ومع سعي العديد منا إلى إنقاص الوزن الزائد وخسارة عشرات الكيلوغرامات هناك العديد من النحفاء الذين يسعون ويحاولون بكل الطرق إلى كسب كيلوغرامات نحاول خسارتها بشتى الطرق، وذلك بهدف الحصول على جسد مثالي بعد معاناة من النحافة التي سببت لهم مضاعفات صحية.

وفي الوقت الذي يعاني كثيرون من الإصابة بالنحافة وقلة الوزن عن المعدل الطبيعي، وهو ما يسبب العديد من الأمراض ويكون وراءه العديد من الأسباب، تمثل النحافة قلقاً كبيراً للمصابين بها، فهم ليسوا راضين عن وضعهم كما يعتقد البعض؛ إذ تعتبر النحافة الشديدة أمراً مزعجاً ومقلقاً لدى النساء، فقد تضعف الثقة بالمظهر. وأكدت اختصاصية التغذية فاطمة علوي أن هناك العديد من المخاطر التي قد يتعرض لها الشخص النحيف ومن أهمها هشاشة العظام، نقص المناعة، ومشكلات النمو عند الأطفال والمراهقين، إضافة إلى مشكلات الخصوبة. وفي مركز التغذية الأميركي أثبتت إحدى الدراسات أن هناك حوالي 1% من الرجال، و24% من النساء، يعانون من الإصابة بالنحافة.

لتكسب وزناً زائداً تحتاج تغيير نمط حياتك اليومي

النحافة تفقد الثقة بالمظهر العام

السمنة والنحافة خطران يهددان صحتك

متى تشكل النحافة خطراً على صحة المريض؟ ومتى يجب اللجوء إلى الطبيب؟

عندما يبدأ الشخص النحيف بالشعور بمرض ومع ظهور بعض الأمراض، إضافة إلى أنه عندما يبدأ يتخلى عن وجباته بشكل متكرر، فضلاً عن إصابته بالتوتر والاكتئاب الذي يؤدي إلى فقدانه شهيته، إضافة إلى فقدانه الكثير من الوزن، فحينئذ عليه طلب المساعدة من طبيبه أو اختصاصي التغذية؛ إذ يمكن لطيبه فحص تاريخه الطبي والمساعدة في تحديد أي مشكلات قد تؤدي إلى سوء التغذية أو فقدان الوزن. ودائماً ما أنصح بحجز موعد مع الطبيب إذا بدأ الشخص النحيف يشعر بحاجة إلى إنقاص الوزن أو في حال كان عدم تناول الطعام يمنحه شعوراً أفضل بالسيطرة على الوزن.

إن من المهم تشخيص أسباب النحافة؛ إذ إنه يأتي كخطوة سابقة لعلاج النحافة، فتحديد السبب وراء النحافة وعلاجه أهم الوسائل التي تساهم في اكتساب مزيد من الوزن فيما بعد، والمرحلة التالية بعد التشخيص وعلاج السبب تعتمد بشكل أساسي على الغذاء الصحي.

هل يمكن أن يحصل الشخص النحيف على جسم رشيق؟

إذا استبعد الطبيب أي مشكلات طبية أساسية خطيرة، يمكن إلى الفرد بعد ذلك طلب المساعدة من اختصاصي التغذية لتحديد الوزن المستهدف لوضع خطة لمساعدتك في الوصول إلى هذا الوزن، من خلال الأكل الصحي والعلاجات المناسبة الأخرى من قبل الطبيب، إذ يمكن الوصول إلى الوزن الصحي المطلوب من خلال اتباع العلاجات المناسبة المطروحة من اختصاصي التغذية مع الطبيب.



ما تعريف النحافة؟

النحافة تعني أن وزن الفرد أقل من نطاق الوزن الصحي، وهو الوزن الذي أظهرت البحوث أنه يجب أن تكون عليه إذا كان جسمك يعمل بشكل صحيح. ويمكن أن يؤثر أن الفرد خارج هذا النطاق، سواء كان يعاني من زيادة الوزن أو نقص الوزن، إذ إن في كلتا الحالتين فالزيادة والنقصان ستشكل خطراً على صحة الفرد.

ما الأسباب المؤدية للنحافة؟

هناك العديد من الأسباب مثل اتباع العادات الغذائية الخاطئة منذ الطفولة، أو أسباب وراثية أو استعداد وقابلية الجسم للنحافة، واتباع العديد من الحيل الغذائية الخاصة بالتخلص من الوزن الزائد، والتي تصيب الفرد بالنحافة بدلا من الوزن المثالي، كما أن بعض الأمراض تسبب النحافة مثل الإصابة بمشكلات الغدة الدرقية أو الأنيميا من أهم الأسباب المؤدية للإصابة بالنحافة.

متى يمكن أن نطلق على الشخص «نحيف»؟

يطلق على الشخص بأنه نحيف إذا كان مؤشر كتلة جسمه أقل من 18.5، فإنه هذا المؤشر يبين أنه يقع ضمن نطاق نقص الوزن. أما إذا كان مؤشر كتلة الجسم يتراوح ما بين 18.5 و24.9، فإنه يقع ضمن نطاق الوزن الطبيعي أو الصحي. ولكن يجب ألا نحصر ذلك على مؤشر كتلة الجسم، إذ إن هناك مؤشر كتلة الجسم لا يبين لنا بالتحديد ما هو الناقص هل هي نسبة الدهون أم العضل، لذا دائماً ما نحاول معرفة تاريخ المريض من مؤشر كتلة الجسم وصحته العامة أيضاً.

ما أعراض النحافة؟

مؤشر كتلة الجسم عند 18.5 وحده لا يعد دليلاً كافياً على أن الشخص يعاني من النحافة المفرطة، بل يصاحبها عدد من الأعراض الجسدية التي تعطي مؤشراً على ضرورة الإسراع في طلب التدخل الطبي المناسب كسهولة تكسر العظام، عدم انتظام الدورة الشهرية أو صعوبة حدوث الحمل، سهولة الإصابة بالعدوى، تساقط الشعر، والشعور بالدوار وتعب الجسم العام، إضافة إلى نقص النمو لدى الأطفال.

ما خطورة النحافة على الشخص؟

هناك الكثير من التركيز في عالم الطب على الآثار الصحية لزيادة الوزن، ولكن ماذا عن آثار نقص الوزن؟ هل هناك بعض المخاطر الصحية المرتبطة بنقص الوزن؟ العديد يغفل عن هذا السؤال، إلا أنه في الواقع هناك العديد من المخاطر التي يمكن أن يتسبب بها نقص الوزن والتي من أهمها:

- هشاشة العظام من نقص فيتامين د والكالسيوم.
- نقص المناعة.
- زيادة خطر حدوث مضاعفات من الجراحة.
- سوء التغذية ونقص الفيتامينات أو فقر الدم.
- مشكلات الخصوبة الناتجة عن دورات الطمث غير المنتظمة.
- مشكلات في النمو، خصوصاً عند الأطفال والمراهقين.



فاكهة مثالية للوجبات الخفيفة وبسعر حرارية لا تصدق

وجبة خفيفة من السكريات هي الطعام المفضل للعديد من الناس، على الرغم من أن الأطباء ينصحون بعدم الإفراط في تناول السكريات لتجنب الوزن الزائد أو الإصابة ببعض الأمراض مثل مرض السكري. الآن أصبح باستطاعتك تحقيق المعادلة الصعبة بإشباع نهمك لتناول وجبات خفيفة من السكريات والحفاظ على رشاقتك في آن واحد، بتناول إحدى هذه الوجبات الخفيفة السكرية ومنخفضة السعرات.

• الكمثرى

ثمرة واحدة من الكمثرى = 100 سعرة حرارية. تناول هذه الثمرة اللذيذة من الكمثرى الطازجة وتمتع بعصارتها المليئة بسكر الفاكهة وفيتامين ج والألياف الطبيعية.

• العنب

30 حبة من حبات العنب = 100 سعرة حرارية. كل واحدة من تلك الحبات غنية بمضادات الأكسدة التي تحميك من الأمراض وتحافظ على شبابك الدائم، كما أن العنب يحتوي على نسب عالية من فيتامينات ب1، ب6، ج، ك بالإضافة إلى المنجنيز والبوتاسيوم.

• البطيخ

ثمرة بطيخ = 88 سعرة حرارية. إن تناول ثمرة بطيخ كاملة هي أفضل وجبة خفيفة لمن يريد إنقاص الوزن. فالبطيخ من الفاكهة منخفضة السعرات، ويتكون معظمها من السوائل وسكر الفاكهة.



• اليوسفي

3 وحدات من ثمرة اليوسفي = 66 سعرة حرارية. إن سهولة تقشير ثمرة اليوسفي جعلت تناوله محبوبًا لدى الكبار والصغار، كما أن كل فص من فصوص ثمرة اليوسفي يحتوي على الكثير من الألياف الطبيعية وفيتامين ج. وللحصول على وجبة خفيفة كاملة العناصر الغذائية، يمكنك تناول بضع وحدات من اللوز.

• المشمش

6 وحدات من المشمش المجفف = 100 سعرة حرارية. يمتاز المشمش المجفف بأنه لذيذ الطعم. أما عن قيمته الغذائية، فالمشمش يحتوي على كميات كبيرة من الألياف الطبيعية وسكر الفركتوز الذي يحافظ على مستويات السكر في الدم، بالإضافة إلى احتواء المشمش على فيتامين هـ الضروري لسلامة الشعر والبشرة والأظافر.

• الشمام

6 شرائح من الشمام مع شريحتين من الروز بيف = 80 سعرة حرارية. وعلى الرغم من بساطة هذه الوجبة إلا أنها ذات قيمة غذائية عالية، فالشمام مليء بنسبة عالية من السوائل والفيتامينات والألياف الطبيعية، إضافة إلى اللحوم التي هي من مصادر البروتين الحيواني.

• التين

6 ثمرات من التين الطازج = 96 سعرة حرارية. أهم ما يميز ثمرة التين أنها تحتوي على نسبة عالية جدًا من الألياف الطبيعية ولذلك فعند تناولها تشعر سريعًا بالامتلاء، كما أن الألياف الطبيعية تنظم عمل الأمعاء وهي ضرورية جدًا لعملية الهضم. ويحتوي التين أيضًا على البوتاسيوم والمنجنيز وهما عنصران ضروريان للجسم؛ حيث إن البوتاسيوم مهم جدًا لصحة وسلامة المخ والجهاز العصبي، أما المنجنيز فهو من مضادات الأكسدة الطبيعية ولذلك فهو يساعد خلايا الجسم على التخلص من السموم المتراكمة.

• الخوخ

ثمرتان من الخوخ = 76 سعرة حرارية. يمكنك وضع هذه الوجبة الخفيفة في حقيبة يدك، فهي صغيرة ولذيذة. وعمومًا تمتاز ثمرة الخوخ بأنها حلوة المذاق، وغنية بالسوائل والفيتامينات والألياف الطبيعية ومضادات الأكسدة. فلا تحرم نفسك كل هذه الفوائد.

• التفاح

نصف ثمرة تفاح مقطعة إلى شرائح رفيعة مع القليل من زبدة الفول السوداني = 100 سعرة حرارية. قد لا تتخيل أن هذه الوجبة الخفيفة المدهشة مليئة بالعديد من العناصر، ولكن على العكس تمامًا، فزبدة الفول السوداني تجعلها غنية بالبروتين والألياف الطبيعية، كما أن التفاح هو مصدر طبيعي لمضادات الأكسدة. تناول ثمرة واحدة من التفاح = 100 سعرة حرارية. إن ثمرة التفاح الواحدة تحتوي على كمية كبيرة من مضادات الأكسدة والألياف الطبيعية، كما أنها تحتوي على عناصر طبيعية تساعد على تنظيم مستويات السكر في الدم.

• الفراولة

16 حبة فراولة طازجة = 58 سعرة حرارية. إن الفراولة عمومًا من الفاكهة قليلة السعرات ولذلك فهي مناسبة جدًا لإنقاص الوزن، كما أنها تحتوي على كميات كبيرة من الألياف الطبيعية وسكر الفاكهة أو الفركتوز. وأثبتت العديد من البحوث الطبية الحديثة أن الفراولة مصدر طبيعي لمضادات الأكسدة، وأنها غنية بمواد طبيعية تحفز من إنتاج الكولاجين في الجسم، ما يزيد من نضارة وليونة البشرة.





10 نصائح لصيام آمن بشهر رمضان

مع حلول شهر رمضان هذا العام، تحتل مسألة التغذية أهمية كبيرة للصائمين، ومن أجل الحصول على صحة جيدة خلال شهر رمضان يجب الحفاظ على الصحة من خلال اللجوء إلى الغذاء المناسب الذي يساعد على الوقاية من حالات الوهن والضعف التي قد تصيب الصائم. ولا يخفى على الجميع أن صيام شهر رمضان المبارك له فوائد صحية عظيمة على جسم الإنسان، لكن سلوك بعض الصائمين المتمثل باتباعهم أساليب خاطئة عند تناولهم وجبتي الإفطار والسحور يضيع منافعه، بل ربما قد يتسبب بمشكلات صحية إلى الصائم كالسكري ومرض القلب وغيرها من الأمراض، لذلك ننصح بعض الصائمين باتباع النظام الغذائي الصحي في شهر رمضان، وفيما يلي بعض النصائح التي قد تفيد في الحصول على نمط حياة صحي خلال الشهر الفضيل...

1 عدم الصوم من دون وجبة السحور، إذ ثمة أشخاص لا يريدون أن يقطعوا فترة النوم، ولذلك يتناولون بعض الأطعمة قبل النوم؛ لعدم الاستيقاظ للسحور، ما يؤدي إلى مشكلات صحية، مثل انخفاض مستوى سكر الدم خلال النهار. وتعتبر وجبة السحور من أهم الوجبات التي يجب الاهتمام بها من خلال تناول الأطعمة التي تحتوي على القيمة الغذائية العالية والتي تقاوم العطش وتمنع الشعور بالجوع. ويجب الحرص على تناول السحور في وقت متأخر، ما يساعد على التقليل من الشعور بالجوع والعطش. كما يجب تناول كمية كافية من الماء خلال وجبة السحور. إضافة إلى أهمية تناول الأطعمة التي تحتوي على البروتينات ومنها البيض أو الجبن، ونوع من الدهون الصحية مثل زيت الزيتون، إلى جانب اختيار نوع من الفواكه والخضروات التي ينصح بأن يتم تناولها على السحور.

2 استهلاك المكسرات غير المحمصّة وغير المملحة، وكذلك الخضروات؛ لاحتوائها على الألياف التي تزيد معدل الشبع طوال اليوم، وتعمل على تسهيل عملية الهضم.

3 تناول الوجبات الخفيفة عند الإفطار يمنع تشكل عسر الهضم للمعدة؛ لأنها فارغة طوال اليوم، والبدء بتناول طبق حساء (شوربة)، ثم الاستراحة لمدة 10 - 15 دقيقة، وهي فترة قد تكون مناسبة لأداء صلاة المغرب.

4 تجنب المقالي والأرز والمعكرونة والحلويات المشربة عند الإفطار؛ إذ إن هذه الوجبات الثقيلة التي تزين الموائد تؤدي إلى زيادة الوزن وأمراض المعدة.

5 يمكن استبدال الأطباق الثقيلة بأنواع مختلفة من الخضروات المطبوخة بزيت الزيتون الخفيف، وأطباق اللحوم الحمراء أو البيضاء، كالدجاج والسمك، ويكون استهلاكها بطريقة متوازنة، إذ تساعد الخضروات والسلطات على التخلص من الإمساك.

6 عدم الإفراط في تناول الحلويات، التي تزيد الرغبة فيها خلال شهر رمضان نتيجة انخفاض معدل سكر الدم بسبب الصيام والجوع الطويل. ويفضل تناول الحلويات المصنعة من الحليب والكرème، وتناول ثمرة واحدة، ويجب عدم الإفراط بالحلويات الثقيلة المشبعة بالقطر (السكر المكثف).

7 يفضل استبدال تناول وجبة كبيرة ثقيلة بوجبات خفيفة عدة بكميات قليلة على فترات بعد الإفطار.

8 استهلاك كميات كافية من المياه (2-2.5) ليتر، والحصول على كمية أقل قد يؤدي إلى أمراض في الكلى. ويمكن تناول المشروبات الصحية، مثل اللبن والصودا (مياه معدنية) والبابونج، بدلاً عن المشروبات السكرية والحمضية.

9 ممارسة تمارين رياضية منزلية خفيفة بعد ساعة أو ساعتين من الإفطار، إذ إن ممارسة الرياضة في رمضان على معدة فارغة وبعد صوم 8 - 10 ساعات قد يزيد من استهلاك الدهون كمصدر للطاقة، لكن هنالك تأثير أيضاً على البروتين في الجسم، إذ يتم استهلاكه كطاقة.

10 عدم الإفراط في تناول الشاي والقهوة؛ لأنهما يحتويان على الكافيين.



4- صدر الديك الرومي المشوي

تعد صدور الديك الرومي المشوية خيارًا ممتازًا، إذا إن تناول شرائح محدودة من الديك الرومي يساعدك في الإحساس بالنعاس نظرًا لأنها تحتوي على حمض التريبتوفان الأميني الذي يزيد من إنتاج الميلاتونين. ولكونها غنية بالأحماض الأمينية التي ترفع هرمون السعادة فبالتالي يرتفع الميلاتونين أيضًا.

5- التوت

إن اشتها السكر نتيجة طبيعية للقلق، لذلك يمكن أن تتناول أنواع التوت المتوافرة بشكل شائع والتي تمتلئ بفيتامين C ومضادات الأكسدة التي تحمي الخلايا المتضررة والمجهدة وتصلحها، لذا تناول الكثير من التوت والفراولة حتى تشعر بالاسترخاء.

6- شاي الماتشا

الأشخاص الذين يتعرضون للكثير من الضغط والإجهاد يمكنهم شرب الشاي، فهو بديل جيد عن المشروبات الغازية. ويعد شاي الماتشا مضادًا للأكسدة ويزيد موجة ألفا في الدماغ وبالتالي يحسن المزاج وتزداد اليقظة الذهنية. كما أن بعض الأعشاب مثل اللافندر والبابونج وأوراق الشاي الأخضر تحتوي على مضادات الأكسدة التي تهدئ أعصابك. يأتي شرب هذه الأشياء مع فائدة إضافية تتمثل في النوم الجيد وإزالة السموم.



1- المكسرات غير المملحة

تعد المكسرات غير المملحة خيارًا ممتازًا لتخفيف من حدة التوتر والضغوطات النفسية التي قد تمر بها، إذ إنها غنية بالدهون النافعة والمغنيسيوم الذي يساعد على الاسترخاء وتحسين المزاج وراحة الجهاز العصبي. وتعد المكسرات مثل الجوز واللوز مصادر ممتازة لمضادات الأكسدة والبروتينات والأهم من ذلك المغنيسيوم الذي يساعد في الحفاظ على الناقلات العصبية في الجسم ودعم عمل الدماغ. وتوصي جمعية القلب الأمريكية بتناول حوالي 4 حصص من المكسرات غير المملحة أسبوعيًا. اختر المكسرات النيئة أو المحمصة الجافة بدلاً من المطهوه في الزيت. تبلغ الحصة ملاء اليد (1.5 أونصة) من المكسرات الكاملة أو ملعقتين كبيرتين من زبدة الفستق.

2- سمك السالمون والسردين

هناك العديد من أنواع الأسماك مثل السردين والسلمون التي لها فوائد كبيرة للأشخاص الذين يعانون من القلق، والسبب هو أن هذه الأسماك تحتوي على مستويات عالية من أوميغا 3، وهو حمض دهني يحافظ على الأداء الإدراكي للدماغ، بالإضافة إلى موازنة الهرمونات وبالتالي الحفاظ على صحتك العقلية أيضًا. فالأوميغا 3 أفضل مركب أحادي لصحة الجهاز العصبي.

3- الشوكولاتة الداكنة

يضر السكر بأعصابنا أكثر من مجرد إرخائها، وبالتالي ليست أي شوكولاتة فقط هي التي تساعد على تخفيف التوتر ولكن الشوكولاتة الداكنة، إذ تحتوي على مركبات من العناصر الغذائية التي تشكل مضادات الأكسدة، والتي تعمل على تهدئة قلقك. كما أن الشوكولاتة الداكنة غنية بالأحماض الأمينية المساعدة على تخليق هرمونات السعادة والهدوء.



استشارة الطبيب

د. أحمد كمال

إليكم أطعمة تقلل من حدة الضغوطات النفسية



يتسبب التوتر بتداعيات سلبية على الصحة البدنية والنفسية، ويعتبر مسببًا رئيسًا لأمراض خطيرة مثل القلب والاكتئاب. ومع تسارع نمط الحياة يزداد التوتر وتباين معدلاته وفقا لعوامل متعددة كالإجهاد الذي يتعرض له الشخص، وقدرته على التكيف مع الضغوط.

ويعد الضغط النفسي مشكلة العصر، بسبب إيقاع الحياة السريع السائد الذي يتطلب ضرورة إعادة توازن النظام العصبي، وتحسين طريقة التفكير، للتخلص من هذا الشعور.

ومع أهمية استشارة الطبيب المختص في حال بدأ الإنسان لا يستطيع ضبط حياته، ينصح أطباء بالإكثار من تناول أطعمة معينة كونها تساهم في تخفيف حدة التوتر، إذ ذكر اختصاصي طب وقائي وطب نمط الحياة د. أحمد كمال قائمًا بالأطعمة المساعدة التي تساعد على التخفيف من حدة القلق والضغوطات النفسية.

المكسرات تخفف
من حدة التوتر

الكوابيس الليلية ترتبط بنوع طعامك مساء



يعاني ثلثنا من الأرق في مرحلة ما من حياتنا، ويعاني معظمنا من مشكلات خفيفة في النوم من وقت لآخر. سواء كنت تكافح من أجل النوم أو البقاء نائمًا أو كليهما، تلعب العديد من العوامل دورًا في الأرق، خصوصًا الضغوط، والبيئات المشتتة، والطعام الذي تتناوله.

هل تساءلت يوقًا لماذا تجعلك بعض الأطعمة والمشروبات تشعر بالنعاس بينما يمنحك البعض الآخر دفعة من الطاقة؟ هل الجبن يعطيك كوابيس؟ هل يمكن أن يساعدك الحليب الدافئ على النوم؟ نحن نفضل الحقائق عن الخيال ونبين كيف أن التغيير والتبديل في نظامك الغذائي قد يساعدك على الإبطاء في المساء والنوم بهدوء طوال الليل.

أطعمة ستحفزك على النوم وتحسن منه

ماذا يجب أن آكل لنوم هانئ؟ هل سألت نفسك من قبل عن الطعام الذي قد يساعدك على النوم؟ هناك العديد من الأطعمة التي قد تساعدك على النوم والتي من أهمها:

• **الكربوهيدرات مقابل البروتين:** ينصح بتناول الأطعمة التي تحتوي على التربتوفان، وهو عبارة عن حمض أميني يعتقد أنه يحفز النوم. إذ إنه يحفز السيروتونين والميلاتونين في الدماغ ما يسبب النوم، ويوجد التربتوفان بكميات صغيرة في معظم الأطعمة الروتينية وبكميات أعلى في الزبادي والحليب والشوفان والموز والتمر والدواجن والبيض والبقول السوداني.

وتحفز الكربوهيدرات إفراز الأنسولين، ما يساعد على إزالة الأحماض الأمينية الأخرى من مجرى الدم ويساعد التربتوفان في الوصول إلى الدماغ.

• **الشوكولاتة الساخنة** مشروب تقليدي قبل النوم. يحتوي عادة على مادة الكافيين، وهو منبه، على الرغم من أن الكميات تختلف من ماركة إلى أخرى. إذا وجدت صعوبة في النوم، ففكر في التبديل إلى شاي مهدئ أو مشروب يحتوي على الشعير.

• **الحليب الدافئ:** إذ يحتوي الحليب على الميلاتونين، وهو هرمون يساعد على خلق الرغبة في النوم. كما يحتوي الحليب أيضًا على التربتوفان من الأحماض الأمينية التي تحفز النوم. لذا جرب وضع الحليب الدافئ فوق الحبوب للحصول على جرعة التربتوفان؛ لأن الكربوهيدرات الموجودة في الحبوب ستساعد التربتوفان على تجاوز الحاجز الدموي الدماغي.

• **الشاي المهدئ:** إذ تظهر البحوث أن البابونج يزيد من مستوى الجلايسين (مركبي الأعصاب) في الجسم. تم وصف شاي فاليريان للأرق في روما القديمة، وقد يقلل من مقدار الوقت الذي يستغرقه النوم ويحسن نوعية النوم، وفقًا للبحث، فإن أنواع من ما يطلق عليه «شاي النعسان» قد يزيد من مستوى الدماغ لحمض أمينوبوتيريك (GABA) وهي مادة كيميائية تساعدنا على تنظيم الخلايا العصبية لدينا وتهدئة القلق.

• **الغطاء الليلي على العين،** ولكن إذا أصبحت عادة فقد تؤدي إلى مشكلات كبيرة، بما في ذلك الأرق.

• قد تساعدك **الحمامات الساخنة** أيضًا على النوم، حيث تنخفض درجة حرارة جسمك بسرعة بعد الاستحمام.

تشير البحوث إلى أن الوقت الذي تأكل فيه باليوم قد يؤثر على نومك. لدينا جميعًا ساعة جسم داخلية تتعقب الوقت من اليوم، ويبدو أنها «ساعة تغذية» تتعقب أوقات الوجبات. لذا من المهم أن تعرف متى يجب عليك أن تأكل؟ من الجيد تناول العشاء قبل النوم بأربع ساعات وإقامة طقوس مثل شرب الشاي قبل النوم.

في المقابل هناك العديد من الأطعمة والمشروبات التي قد تسرق النوم من عينيك، فهل تعلم ما هذه الأطعمة والمشروبات؟

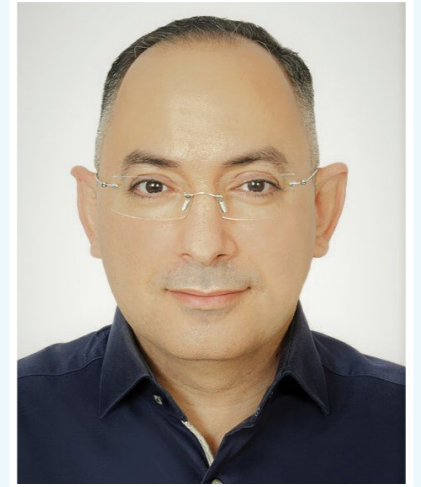
• **الكافيين:** يمكن أن يتداخل الكافيين مع عملية النوم ويمنع النوم العميق. لدينا جميعًا مستويات مختلفة من التحمل للكافيين، ولكن إذا كنت تكافح من أجل النوم، يجب أن تتجنب قهوة المساء وربما قهوة بعد الظهر. إذ تشير البحوث الحديثة إلى أن القهوة قد تؤثر أيضًا على النوم عن طريق إبطاء ساعتك الداخلية. في إحدى الدراسات، أدى تناول إسبرسو مزدوج قبل النوم بثلاث ساعات إلى تأخير إنتاج الميلاتونين بحوالي 40 دقيقة.

• **السكر:** إذ تشير دراسة حديثة إلى أن اتباع نظام غذائي غني بالسكر يعد خيارًا سيئًا عندما يتعلق الأمر بالنوم. أظهرت الدراسة أن السكر يتسبب في استيقاظ المشاركين أثناء الليل. هناك القليل من البحوث بشأن ما إذا كان السكر يمنعك من النوم، ولكن إذا كنت تستهلك الكثير من الأطعمة والمشروبات السكرية بالقرب من وقت النوم، فمن المحتمل أن تحصل على دفعة قوية من الطاقة، وهذا ليس مثاليًا.

• **الجبن:** إن الكميات الكبيرة من التيرامين في الجبن يمكن أن تكون مرتبطة بالكوابيس. إذ يؤثر التيرامين على إفراز النورادرينالين، والذي يتم إنتاجه في منطقة الدماغ المسؤولة عن نوم حركة العين السريعة، وهذا مرتبط بالحلم. ومع ذلك ما زالت الدراسات قائمة بشأن العلاقة بين الجبن والنوم.

• **الطعام الحار:** يعتقد أن الطعام الحار قد يسبب لك عسر الهضم ويرفع درجة حرارة الجسم الأساسية، وكلاهما أخبار سيئة للنوم. وتشير البحوث إلى أن انخفاض درجة حرارة الجسم يؤدي إلى الشعور بأن الوقت قد حان للنوم. في إحدى الدراسات، استغرق المشاركون الذين تناولوا وجبة مع تاباسكو والخردل وقتًا أطول للنوم، والنوم أقل مقارنة بالليالي التي لم يتناولوا فيها وجبة حارة. لوحظ أنه في الليالي عندما يأكلون التوابل، كانت درجة حرارة الجسم مرتفعة خلال دورة نومهم الأولى.

مقال طبي:



أيمن خليل

استشاري المخ والأعصاب لدى الأطفال

تحفيز العصب الحائر لعلاج الصرع Vagus Nerve Stimulation therapy

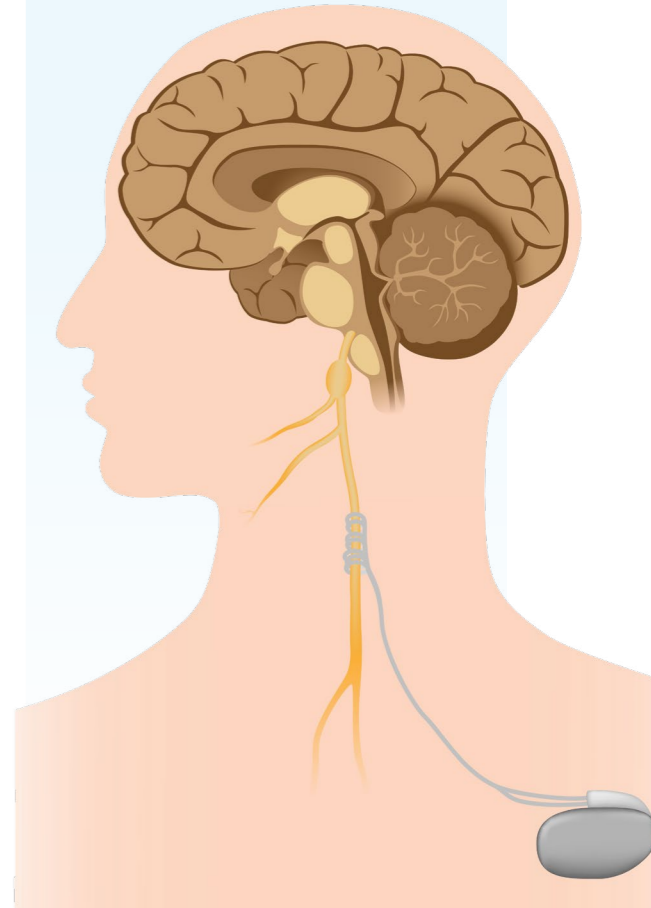
تم تصميم تقنية تحفيز العصب الحائر للأشخاص الذين يعانون من نوبات الصرع المقاومة للأدوية المتعددة. أثبت هذا العلاج فعاليته على المدى الطويل، وتمت الموافقة من قبل منظمة الأغذية والأدوية الأميركية على استخدامه في علاج الصرع. ويتجاوز عدد الذين تلقوا العلاج 100 ألف شخص حول العالم منهم 30 ألف طفل.

هذا النوع من العلاج آمن وفعال؛ وفوائد هذا العلاج على مستويات متعددة؛ فهو يقلل وقد يسيطر على عدد نوبات الصرع، ويخفف من شدتها ويحسن في سرعة التعافي. كما لوحظ أنه يساعد المرضى على استعادة التركيز والعلاج العام كما أنه يحسن من جودة الحياة والتقليل من عدد الزيارات للمستشفى والحالات الطارئة.

أما بالنسبة لمرحلة الطفولة فقد أثبت الجهاز كذلك فائدته المرجوة؛ فمثلا تعدد الأدوية قد يؤثر سلبا على الإدراك والتطور لدى الطفل، ومع استخدام هذا الجهاز لوحظ انخفاض ملحوظ في عدد نوبات الصرع لأكثر من النصف. يعمل الجهاز بإرسال إشارات عبر العصب الحائر إلى مناطق مختلفة في الدماغ مسؤولة عن نوبات الصرع، والهدف منع حدوث النوبة أو محاولة السيطرة عليها أثناء حدوثها.

يتكون هذا الجهاز من جزأين: مولد مسؤول عن إرسال إشارات كهربائية محددة عبر أقطاب موصلة بالعصب الحائر الأيسر، ويتم زرع هذا الجهاز عبر عملية جراحية بسيطة تحت الجلد في القفص الصدري، ومن ثم يتم ضبط إعدادات الجهاز لتناسب مع حاجة الشخص.

لا يعتبر هذا الجهاز علاجاً دوائياً، ولذلك لا تصاحبه مضاعفات العقاقير. يتم اختيار الحالات بحسب تقييم الطبيب المعالج. يمتد العمر الزمني للجهاز ما بين 5 و10 أعوام بحسب استهلاك الجهاز.



السلمان تفوز بالمركز الثاني لجائزة الطبيب العربي... وشهادة تقديرية للمرحومة هيفاء محمود

ومن جانب آخر، أعلنت لجنة التقييم للجائزة بجامعة الدول العربية عن منحها لشهادة تقديرية للمرحومة د. هيفاء محمود استشارية طب العيون رئيسة مستشفى هيفاء للعيون، أحد أبرز المستشفيات المتخصصة في العيون في البحرين والمنطقة، حيث تقدمت للجائزة قبل وفاتها بفترة قليلة، ونظير إسهاماتها القيمة ومسررتها الطويلة في علاج مرضى العيون، استحققت هذا التكريم.

وأكدت وزيرة الصحة دعم الأطباء والدفع بهم في اتجاه تحقيق مزيد من الإنجازات المشرفة على المستوى الإقليمي والعالمي، مبينة مدى الرعاية الذي تحظى بها الكوادر الطبية بالقطاع الصحي في المملكة من قبل القيادة بقيادة عاهل البلاد صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة وبمساندة ولي العهد رئيس مجلس الوزراء صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة، مشيرة إلى أهمية المشاركة في الترشح من قبل الأطباء من الكوادر الطموحة لرفع اسم مملكة البحرين عالياً في مثل هذه المحافل العالمية.

في إطار مشاركة مملكة البحرين في الاجتماع الحادي عشر للجنة الفنية الاستشارية لمجلس وزراء الصحة العرب الذي عقد بمقر جامعة الدول العربية بالقاهرة خلال الفترة من 23 - 24 فبراير 2022، تم الإعلان عن فوز استشارية الأمراض المعدية والأمراض الباطنية بجمع السلمانية الطبي عضو الفريق الوطني الطبي للتصدي لفيروس كورونا د. جميلة السلمان، بالمركز الثاني بجائزة الطبيب العربي للعام 2022، والتي تطلقها الأمانة العامة لقطاع الشؤون الاجتماعية بإدارة الصحة والمساعدات الإنسانية، إذ تمنح سنوياً لتكريم الأطباء العرب ذوي الإسهامات المتميزة وتشجيعاً لهم على تطوير أدائهم وتقديم أفضل خدمة طبية. وسيتم التكريم أثناء الدورة 56 لمجلس وزراء الصحة العرب الذي سيعقد بتاريخ 17 مارس 2022 في القاهرة.

وبهذه المناسبة تقدمت وزيرة الصحة فائقة الصالح بالتهنئة للسلمان على هذه النتيجة المشرفة والحصول على المركز الثاني، تقديراً لإسهاماتها في مجال تطوير خدمات طب الباطنة على المستوى المحلي والإقليمي والدولي، وما كان لها من تأثير إيجابي على تحسين الخدمات الصحية.



قيلولة النهار

قد تؤدي للإصابة بالزهايمر

على مدى سنوات عدة، وفي كل عام كان المشاركون يرتدون جهازا يشبه الساعة لتتبع التنقل لمدة تصل إلى 14 يوما، وتم تفسير كل فترة طويلة من عدم النشاط من الساعة 9 صباحا حتى 7 مساء على أنها غفوة، كذلك خضع المشاركون لاختبارات لتقييم الإدراك في كل عام، وفي بداية الدراسة لم يكن 76% من المشاركين يعانون من ضعف إدراكي، بينما عانى 20% من ضعف إدراكي خفيف، و4% من مرض الزهايمر.

وبالنسبة للمشاركين الذين لم يصابوا بضعف إدراكي، زادت القيلولة اليومية لديهم خلال النهار بمعدل 11 دقيقة في العام، وتضاعف معدل الزيادة بعد تشخيص الضعف الإدراكي المعتدل إلى ما مجموعه 24 دقيقة، وتضاعف 3 مرات تقريبا إلى ما مجموعه 68 دقيقة بعد تشخيص مرض الزهايمر.

كشفت دراسة علمية جديدة عن أن أخذ قيلولة طويلة خلال النهار قد يؤدي إلى تسارع الشيخوخة والإصابة بالزهايمر.

وقالت أحدث دراسة إن زيادة مدة القيلولة مع مرور الوقت مرتبطة بفرصة أكبر للإصابة بضعف إدراكي خفيف، كما يعتقد العلماء أن من المرجح أن يكون الإفراط في القيلولة علامة تحذير مبكرة، وليس سببا في تدهور عقلي.

وقالت مؤلفة الدراسة د. يو لينج، الأستاذ المساعد في الطب النفسي في جامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو «قد تكون القيلولة الطويلة إشارة على تسارع الشيخوخة، وإذا لم تكن معتادا على أخذ قيلولة ولاحظت أنك بدأت تشعر بالنعاس أكثر في اليوم، فقد يكون ذلك إشارة إلى تدهور الصحة المعرفية».

وفي الدراسة، تتبع العلماء أكثر من 1000 شخص بمعدل عمر 81



شفاء أول

امرأة بالعالم نهائياً من الإيدز عن طريق خلايا دم الحبل السري

أعلن العلماء عن شفاء أول امرأة من فيروس نقص المناعة البشرية بشكل نهائي، باستخدام طريقة زرع جديدة تتضمن زرع دم الحبل السري (Umbilical Cord Blood)، وهو ما يساعد في فتح آفاق جديدة للعلاج عن السابق. ويعد فيروس نقص المناعة البشري HIV (الإيدز) حالة مزمنة، وفي الغالب يحدث بسبب تلف في الجهاز المناعي، وبالتالي يتدخل الفيروس في قدرة الجسم على محاربة الكائنات الحية التي تسبب المرض. ووصلت أعداد الإصابات بالفيروس لحوالي 79.3 مليون شخص على مستوى العالم، وتعد النساء الشابات اللاتي تتراوح أعمارهن بين 15 و24 عامًا أكثر عرضة للإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية بمقدار الضعف مقارنة بالرجال، بمعدل يصل إلى إصابة حوالي 5000 شابة بين 15 و24 عامًا بالفيروس.

وغادرت المرأة المستشفى بعد حلول اليوم السابع عشر بعد الزرع ولم تصب بمضاعفات، كما أضافت الطبيبة المعالجة للحالة في مستشفى وايل كورنيل، جينغمي هسو أن «الجمع بين دم الحبل السري وخلايا قريبها ربما يكون قد أنقذها بشكل كبير من الآثار الجانبية الوحشية لعملية زرع نخاع العظم النموذجية».

وبعد مرور 37 شهرًا من الزرع، أوقفت المرأة المضادات الفيروسات القهقرية (Antiretroviral drugs)، ثم بعد أكثر من 14 شهرًا، لم تظهر عليها حتى الآن أي علامات لفيروس نقص المناعة البشرية، بما يشمل اختبارات الدم، كما لا يبدو أن لديها أجسامًا مضادة للفيروس يمكن اكتشافها.

وعلى الرغم من مساعدة الأدوية القوية المضادة للفيروسات القهقرية (Antiretroviral drugs) في السيطرة على فيروس نقص المناعة البشرية، إلا أن معدل الوفاة بسبب الأمراض المرتبطة بالإيدز وصل لحوالي 36.3 شخص، لذا يعد العلاج هو المفتاح لإنهاء الوباء المستمر منذ عقود. واتجه العلماء لعمليات زرع نخاع العظام التي تحتوي على الخلايا الجذعية البالغة (Adult Stem Cells)، ولكن لم يكن هناك سوى حالتين علاج معروفتين من فيروس نقص المناعة البشرية حتى الآن. الحالة الأولى هي تيموثي راي براون (الملقب بمريض برلين) الذي ظل خاليًا من الفيروسات لمدة 12 عامًا بعد

تخلصوا من

أكياس الخضروات قبل وضعها في الثلاجة

لطالما اعتقدنا أن الثلاجة هي الملاذ الآمن لجميع الأطعمة والمشروبات، والمكونات الغذائية، لكن في الواقع هناك كثير من الأخطاء الشائعة يمكن أن نرتكبها من دون إدراك خطورتها. فقد أوضحت اختصاصية التغذية اللبنانية كارلا حبيب مراد أن أهم تلك الأخطاء ترك الفواكه والخضروات بأكياس السوبرماركت ووضعها معها في الثلاجة. وأشارت عبر فيديو في حسابها على إنستغرام، إلى أن تلك الأكياس تحتوي على الجراثيم والبكتيريا المنتقلة من محلات السوبرماركت، مشيرة إلى أنها يمكن أن تنقل أمراضًا بسهولة من شخص إلى آخر أو من يديك إلى الثلاجة. وعلى ذلك، شددت مراد على ضرورة ترك الخضار والفواكه تتنفس، وبالتالي التخلص من الأكياس ووضع الخضروات والفواكه في أوعية ثم وضعها في الثلاجة. كما أكدت أن لهذه الطريقة فائدة أخرى أيضًا هي حماية الثلاجة من البكتيريا الضارة الآتية من الخارج.



أكثر من

مليار شخص مهددون بفقدان السمع

يواجه أكثر من مليار شخص تتراوح أعمارهم بين 12 و35 سنة خطر فقدان السمع؛ بسبب التعرض لفترات طويلة وبإفراط للموسيقى الصاخبة وغيرها من الأصوات أثناء الأنشطة الترفيهية. وقد تكون لذلك عواقب مدمرة على صحتهم البدنية والنفسية وفرص تعليمهم وعملهم. وقالت مديرة إدارة الأمراض غير السارية بمنظمة الصحة العالمية بينيتي ميكيلسن «يواجه ملايين المراهقين والشباب خطر فقدان السمع بسبب الاستخدام غير الآمن للأجهزة السمعية الشخصية والتعرض لمستويات ضارة من الصوت في أماكن مثل الملاهي الليلية والحانات والحفلات الموسيقية والفعاليات الرياضية». وأضافت «يزداد الخطر تعاضماً؛ لأن معظم الأجهزة السمعية والأماكن والفعاليات لا توفر خيارات استماع مأمون وتساهم في خطر فقدان السمع. ويهدف المعيار الجديد للمنظمة إلى تحسين

حماية الشباب أثناء تمتعهم بأنشطة الترفيه». ويسلط المعيار العالمي بشأن الاستماع المأمون في الأماكن والفعاليات الضوء على 6 توصيات ينبغي تنفيذها حتى يكفل في الأماكن والفعاليات الحد من خطر فقدان السمع عند مرتادها مع الحفاظ على جودة الصوت ومنتعة تجربة الاستماع. وقال مساعد المدير العام للمنظمة رين مينغوي، «يمكن للحكومات والمجتمع المدني وكيانات القطاع الخاص، مثل الشركات المصنعة للأجهزة السمعية الشخصية، وأنظمة الصوت، وأجهزة ألعاب الفيديو، وكذلك مالكي ومديري أماكن الترفيه والفعاليات، الاضطلاع بدور مهم في الترويج للمعيار العالمي الجديد». وأردف «يجب أن نعمل معاً لتعزيز ممارسات الاستماع المأمون، لا سيما في أوساط الشباب».

يحذرون من مشروبات الديتوكس

كشف الخبراء حديثاً عن أن ما يحدث في الجسم خلال فترة تناولك عصائر الديتوكس قد لا يكون أمراً صحياً تماماً، فهذه المشروبات التي تجعل الجسم بالفعل يبدو أكثر نحافة، قد تتسبب لك بخسارة كميات كبيرة من الماء وقد تلحق الضرر بعضلاتك، وذلك بسبب محتوى هذه المشروبات المنخفض من الكربوهيدرات المعقدة والبروتينات، الأمر الذي قد يجعلك تبدو أكثر نحافة بينما أنت حقيقةً تخسر جزءاً من عضلاتك.

ولا يقتصر الأمر على هذه الأضرار فحسب، بل قد تتسبب لك مشروبات الديتوكس بوهن عام في الجسم قد يصيبك بإغماء مفاجئ، وتقلبات مزاجية كبيرة نتيجة التغيرات الكبيرة والسريعة في مستويات السكر في الجسم. وينصح الخبراء بالابتعاد عن ما يسمى بالديتوكس، أو الحميات المخصصة لتصريف السموم من الجسم، والاكتماء باتخاذ قرارات تغذية صحية بدلاً من هذا كله، عبر تجنب الأطعمة الغنية بالسكر، الطعام المقلبي، الطعام المعالج والمعلبات. والاستعاضة عن هذه كله بالفواكه والخضار والطعام الغني بالبروتينات وكل ما يتم تصنيعه من الحبوب الكاملة.

وبينما قد لا يتسبب لك عصير الديتوكس لوحده بالعديد من الأضرار، مقارنة بالأنظمة الغذائية المعتمدة بالكامل فقط على مبدأ الديتوكس، إلا أن هذه العصائر قد لا تكون صحية تماماً على المستوى التغذوية، إذ تحتوي هذه العصائر (خصوصاً تلك التي يدخل في مكوناتها أنواع من الفاكهة) على كميات كبيرة من السكر (تقدر بـ 6-8 ملاعق صغيرة من السكر)، قد يتسبب تناولها وعلى مدى أيام متتالية في التلاعب بمستويات الجلوكوز والأنسولين على المدى الطويل، خصوصاً لدى النساء.

لذا فإذا كنت من محبي عصير الديتوكس، عليك أن تحرص على صناعة العصير من الخضار فقط لا الفواكه، واستعمال الخضار ذات الألوان المبهجة والغنية بالعناصر الغذائية مع



علاج جيني

يساعد مريض كفيف على استعادة جزء من بصره

استطاع بعض الأطباء من إعادة بصر جزئياً لمريض كفيف، عبر استخدام شكل جديد من العلاج الجيني (علم البصرييات الوراثي).

وقام الباحثون باللجوء إلى تعديل خلايا العقدة الشبكية بشكل وراثي، حتى تصبح الخلايا الجديدة حساسة للضوء بالنسبة للمريض، الذي يعاني من التهاب الشبكية الصباغي، ليصبح بذلك أول مريض يخبر عن تحسنه بسبب العلاج الجيني الجديد.

ومن أجل ذلك لجأ الباحثون إلى حقن عين المريض بفيروس، يحتوي على ترميز جيني معين، ثم الانتظار 5 أشهر لمنح شبكية

العين فرصة ووقتاً للتأقلم على التغيير الجيني الجديد. كما قام الباحثون بمنح المريض نظارات مخصصة، استطاعت مساعدته على منحه القدرة على معرفة وإدراك بعض التفاصيل والأشياء الصغيرة مثل بعض الأكواب ودفتير ملاحظات.

ولكن يذكر أنه على الرغم من هذه النتائج التي تم نشرها في مجلة نيشر الطبية، إلا أن الباحثين مازالوا حذرين في تعميم النتائج، خصوصاً أنه ما زال هناك حاجة لمزيد من البحوث والتجارب للتأكد من نجاح الخطوات مع الآخرين.

تغريدات نصائح طبية



خسارة 7% من الوزن الزائد تزيد من فرص التبويض

يعد الوزن الزائد أو السمنة عائقًا أمام الحمل، إلا أنه لا يعني منع الحمل؛ لكن من الممكن أن يمنع الحمل مقارنة بالأوزان الأخرى. وأكدت د. خولة علي أنه في حال تم إنزال ما يقارب 7% من الوزن فإن ذلك سيساعد على زيادة فرص الحمل، كما أن ذلك سيساعد على زيادة التبويض لدى المرأة.

فيتامينات تتعارض مع فيتامينات أخرى

ذكر د. أحمد كامل أن هناك بعض الفيتامينات التي تتعارض مع بعضها، إذ إن فيتامين D3 يتعارض مع فيتامين E ولن يحققا معًا الفوائد المرجوة منهما لأنها يتنافسان على وسيلة الامتصاص. يساعد فيتامين D في تخليق الهرمونات والإنزيمات وامتصاص الكالسيوم، في حين يعتبر فيتامين E مضادًا قويًا للأكسدة ومعززًا للمناعة. كما تتعارض فيتامينات B6-B2-B1-A مع فيتامين B12، لذلك يفضل استخدام فيتامين B12 منفردًا لأنه لا يتفق مع بقية الفيتامينات. وتعتبر فيتامينات B مهمة لصحة الدماغ والجهاز العصبي والدوري، وفيتامين A لصحة البشرة ولجفاف العين. ويتعارض فيتامين A وفيتامين K، إذ يقوم فيتامين K بنقل الكالسيوم وتنظيم تخثر الدم.

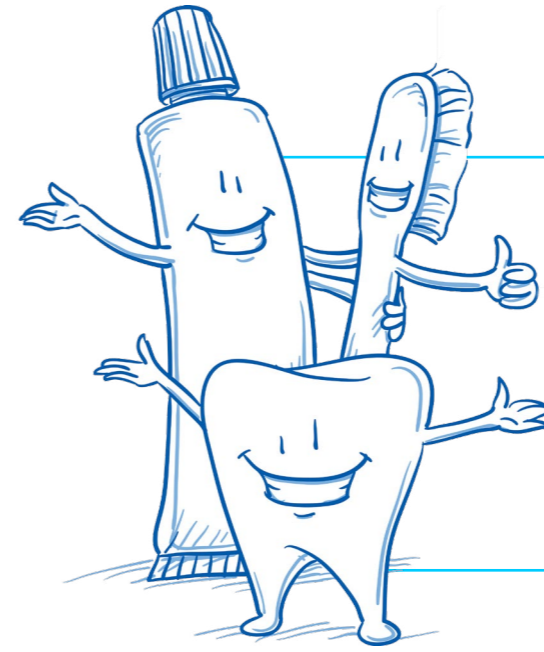


تناول المضاد الحيوي فقط عند الحاجة الحقيقية

اسم المضاد الحيوي يعني قاتل الحياة؛ لأنه يقتل البكتيريا الضارة والنافعة بالجسم من دون تفریق، لذا دائمًا ما يؤكد الأطباء أخذ المضاد عند الحاجة الحقيقية وهي الإصابة بالبكتيريا الضارة التي تسبب الالتهابات في الجسم.

بدل وسائد الأغطية باستمرار

احرص على تبديل أغطية الوسائد والشراشف باستمرار حتى تتخلص من خلايا الجلد الميتة والبكتيريا والفطريات التي تتجمع عليها، والتي قد تسبب إصابتك بحساسية الجلد أو كثرة العطاس.



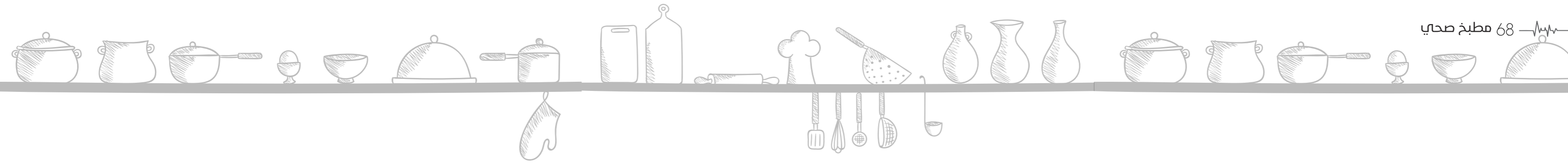
تنظيف الأسنان قبل النوم يحميك من أمراض القلب

ما لا شك فيه أن أمراض القلب تعتبر أحد الأمراض المنتشرة على مستوى العالم، وهذا بالنسبة للذكور والبنات على حد سواء؛ لأن القلب يتأثر بالعديد من المشكلات الصحية التي تحدث في أعضاء الجسم الأخرى. لكن يقول العلماء إن تنظيف الأسنان بالفرشاة وخبيط تنظيف الأسنان قبل النوم، قد يساعد على الحماية من بعض أمراض القلب.

لا تبالغ في شرب الماء

أوضحت الجمعية الألمانية للتغذية أن القدر المناسب من المياه لإبقاء الكلى في حالة جيدة هو لتر ونصف إلى لترين يوميًا، إذ إن المبالغة الشديدة بشرب الماء قد تؤدي إلى إحداث ضرر بالكلى. وأضافت الجمعية الألمانية أنه ينبغي على الشخص البالغ شرب 1,5 لتر من الماء يوميًا، مشيرة إلى أن الجسم قد يحتاج لكمية أكبر من ذلك على سبيل المثال في حال درجات الحرارة المرتفعة أو البرودة الشديدة، وكذلك عند الإصابة بالحمى والقىء والإسهال، ويحتاج الجسم أيضًا إلى مزيد من السوائل في حال العمل البدني الشاق أو ممارسة الرياضة.





عصيدة القرفة مع الكمثرى المبشورة

تتكون هذه العصيدة من الماء والحليب منزوع الدسم للحفاظ على السعرات الحرارية منخفضة. القليل من القرفة المطحونة يجعل طعمها أكثر حلاوة دون إضافة سعرات حرارية وتعلوها الكمثرى المبشورة.

كجزء من خطة النظام الغذائي المتقطع، توفر الحصة الواحدة نصف حصة الخضار الست التي تتناولها يوميًا، وواحدة من حصص الألبان و219 سعرة حرارية.

الطريقة

- ضعي الشوفان والقرفة في قدر غير لاصق مع الحليب واطهي على نار خفيفة متوسطة لمدة 4-5 دقائق مع التحريك باستمرار حتى تصبح كريمية. صيها في وعاءين عميقين.
- ابشري الكمثرى بفسوة وضعيها فوق العصيدة. ضعي عليها عصير الليمون ورشي عليها رشة صغيرة من القرفة المطحونة.

المقادير

- 60 غ شوفان جامبو (أونصتان)
- ربع ملعقة صغيرة قرفة مطحونة، بالإضافة إلى القليل للرش
- 300 مل حليب نصف دسم (10 أوقيات)
- حبة كمثرى متوسطة ناضجة
- قطعة إسفين ليمون



كاري الدجاج والبادنجان

كاري دجاج التايلندي الصحي يحتوي على جزء صغير من الدهون وله نكهة كريمية وعطرية.

السعرات الحرارية 424 سعرة

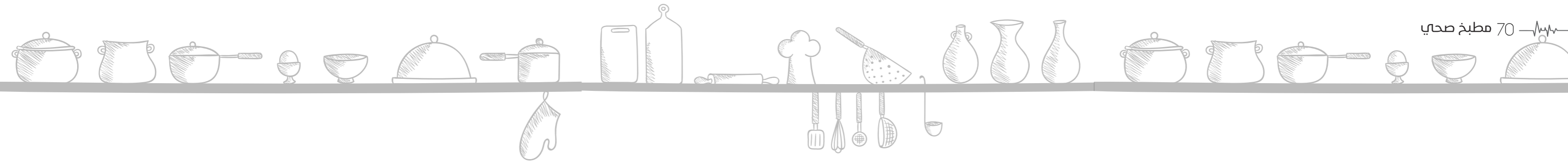
- 45 غ بروتين
- 13 غ كربوهيدرات (منها 9 غ سكريات)
- 20 غ دهون (11 غ مشبعة)
- 8 غ ألياف
- 0.5 غ ملح

الطريقة

- ضعي حليب جوز الهند والمرق والبصل الأحمر ومعجون الكاري وعود القرفة في قدر كبيرة وواسعة. اطهي المزيج على نار متوسطة.
- أضيفي الدجاج والفاصوليا الخضراء والبادنجان واطهي برفق لمدة 15-20 دقيقة، أو حتى ينضج البادنجان وينضج الدجاج.
- ضعي الكاري في أربعة أوعية ضحلة وزعيه فوق الكاجو والفلفل والبصل الأخضر. قدميها مع أنصاف الجير للضغط عليها.

المقادير

- 300 مل حليب جوز الهند قليل الدسم (10 أوقيات)
- 200 مل مرق دجاج (7 أونصات)
- بصلة حمراء صغيرة مفرومة خشنة
- ملعقة كبيرة مستوي معجون كاري ماسامان تايلندي
- عود قرفة
- صدر دجاج منزوع العظم منزوع الجلد مقطع إلى قطع صغيرة الحجم (قطعتان 150 غ / 5 أونصات لكل منهما)
- 100 غ فاصوليا خضراء مقطعة (3 أونصات)
- حبة بادنجان مقطعة إلى مكعبات 1.5 سم
- ملعقة كبيرة كاجو محمص، مفروم
- فلفل حمراء منزوعة البذور ومقطعة إلى شرائح رقيقة
- بصلة خضراء مفرومة ناعماً
- ليمون (حبتان مقطعتان لـأنصاف)



لفافائف القرفة

الطريقة

- تذوب الخميرة في الماء، وتترك لمدة 10 دقائق حتى تتشكل رغوة متحركة. تضاف في هذه الأثناء نصف علبة من الحليب المكثف المحلى مع البيض، ثم يوضع المزيج في خلاط، وتضاف الخميرة والزيت النباتي إلى سطح المزيج.
- تمرج المكونات السابقة على سرعة منخفضة، وتدرجياً يضاف الطحين إلى مزيج الحليب. يمزج العجين حتى يصبح قوامه سلساً، يغطى، ويترك حتى ينتفخ.
- في الوقت نفسه، تحضر الحشوة من خلال إضافة النصف المتبقي من الحليب المكثف المحلى، مع السكر الأسمر، الجوز، والقرفة، وتخلط المكونات معاً حتى تمتزج. يمكن في هذه الأثناء تحضير الكريمة من خلال خفق جميع مكوناتها وإبقائها في درجة حرارة الغرفة.
- يفرد العجين بسماكة سم واحد داخل قالب مستطيل الشكل (20 × 30 سم)، وتوزع حشوة الجوز على السطح، ويلف العجين على نفسه عند الجانب الأطول لتشكيل لفافة بطول 30 سم. تقطع اللفافة إلى قطع دائرية بطول 3 سم، وتوضع فوق قالب خبز عميق مدهون بالزيت، وتترك مسافة 2 سم بين اللفافائف. تغطى وتترك لمدة 30 دقيقة أخرى حتى يزيد ارتفاعها، ويتضاعف حجمها تقريباً.
- تحبز في فرن محمى على درجة 180 مئوية لمدة 30 دقيقة أو حتى تنتفخ ويصبح لونها ذهبياً. تخرج من الفرن وتترك لتبرد قليلاً قبل وضع الكريمة على لفافائف القرفة.

المقادير للعجينة:

- علبة حليب مكثف محلى (397 غ)
- علبة خميرة جافة
- كوب ماء دافئ (40 درجة مئوية)
- بيضتان مخفوقتان بلطف
- ملعقتان كبيرتان زيت نباتي
- 4 أكواب دقيق عادي

للحشوة:

- كوب سكر أسمر
- كوب جوز
- 3 ملاعق صغيرة مسحوق القرفة
- نصف كوب سمن طري القوام

للكريمة:

- 4 ملاعق صغيرة زبدة
- كوب مسحوق سكر
- نصف كوب جبنة قابلة للدهن قليلة الدسم
- نصف ملعقة صغيرة مستخلص الفانيليا



الكوسا مع صلصة البشاميل

- السعرات الحرارية 387 سعرة
- 26 غ بروتين
- 32 غ كربوهيدرات
- (منها 9 غ سكريات)
- 20 غ دهون

المقادير

- 10 حبات متوسطة الحجم أو 1 كغ من الكوسا مقطعة إلى شرائح مدورة
- ملعقة طعام زيت زيتون
- بصلة متوسطة الحجم (أو 150 غ) مفرومة
- 350 غ لحم بقر مفروم قليل الدهن
- ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- ربع ملعقة صغيرة جوز الطيب المسحوق
- ربع ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
- حبة طماطم متوسطة الحجم (أو 150 غ) مقطعة إلى شرائح مدورة

لصلصة البشاميل

- 4 أكواب (لتر) حليب خال من الدسم
- مغلف خلطة البشاميل
- ربع كوب (أو 30 غ) جبنة برميزان مبشورة

الطريقة

- تطهى حبات الكوسا في الماء المغلي والمملح لمدة 5 إلى 6 دقائق أو إلى أن تصبح طرية ثم تسكب فوق المصفاة وتبرد تحت الماء البارد وتوضع جانباً لكي تصفى جيداً.
- يسخن زيت الزيتون في مقلاة كبيرة ويقلى البصل لمدة 2 إلى 3 دقائق أو إلى أن يصبح طرياً. يضاف لحم البقر المفروم ويطهى لمدة 4 إلى 5 دقائق مع التحريك المستمر إلى أن يصبح مطهواً جيداً وبني اللون ثم يتبل بالبهارات ويرفع عن النار.
- يمزج محتوى مغلف خلطة البشاميل مع الحليب الخالي من الدسم في قدر أخرى ويغلى المزيج لمدة دقيقتين إلى أن تصبح الصلصة بالسماكة المرغوبة.
- تسكب كمية من صلصة البشاميل في قعر صينية للفرن. توزع نصف كمية شرائح الكوسا ويضاف إليها مزيج لحم البقر المفروم على الوجه ثم تضاف شرائح الطماطم وتغطى بكمية الكوسا المتبقية.
- تسكب الكمية المتبقية من صلصة البشاميل على وجه الطبق وترش الجبنة فوق صلصة البشاميل.
- تطهى الصينية في فرن محمى على حرارة 200 درجة مئوية لمدة 25 إلى 30 دقيقة أو إلى أن يصبح الوجه ذهبي اللون.

لا تفوت الفرصة

زراعة الاسنان بالاقساط الشهرية



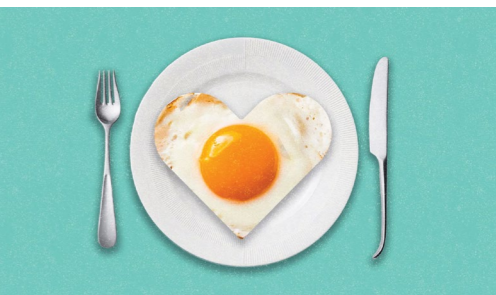
ممارسة الرياضة والمعدة فارغة أفضل طريقة لخسارة الوزن

يعود تاريخ هذا الاعتقاد إلى العام 1999، عندما ذكر المؤلف الأميركي بيل فيليبس هذه المقولة في كتابه «جسم لحياة أفضل»، إذ أكد أن ممارسة الرياضة والمعدة فارغة تسبب انخفاض السكر في الدم، ما يجعل الجسم يعتمد على حرق الشحوم أكثر من حرق السكريات للحصول على الطاقة. لكن الكثير من الدراسات أثبتت أن ممارسة الرياضة والمعدة فارغة لفترة زمنية طويلة، ستجعل الجسم يحرق الجلايكوجين المخزن في العضلات والكبد بدلاً من حرق الشحوم، ناهيك عن أن ممارسة الرياضة والمعدة فارغة قد تسبب الكثير من التعب والإعياء، ما يؤدي إلى عدم القدرة على إكمال التمرين بشكل صحيح.



خسارة الوزن تصبح مستحيلة بتقدم العمر

صحيح أن الكتلة العضلية تقل بتقدم العمر، ويصبح معدل الاستقلاب أبطأ قليلاً، ولكن من الممكن الحصول على جسم رشيق ورياضي إذا تم الحفاظ على نشاط جيد، وتمارين يومية ونظام غذائي صحي.



تناول البيض خطر على صحة القلب

تناول طبق أو اثنين خلال اليوم ليس أمراً مضرًا، ولا يزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب بالنسبة للأشخاص الذين لا يعانون من أي مرض. وليس معنى ذلك إنكار وجود كوليسترول في صفار البيض، ولكن طالما كان بالنسبة المسموحة، فالأمر ليس خطيراً، خصوصاً أن الدهون قد تكون موجودة في أي نوع من أنواع الطعام الذي نتناوله، كما أن البيض ضروري لجسمك لاحتوائه على الأوميغا 3 التي تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.



مضادات التعرق تسبب سرطان الثدي

انتشرت أخيراً معلومات طبية بشأن مزيلات العرق المكتوب عليها «مضاد التعرق»، التي تمنع العرق وتجعله يتراكم تحت طبقة الجلد، وهو ما يؤدي في نهاية المطاف إلى تكوين الأورام في أنسجة الثدي، ويجعل الإصابة بورم الثدي أمراً محتملاً، ولكن المعهد الوطني للسرطان قال حديثاً إنه ليس هناك دليل قاطع أو علمي يربط بين مضادات التعرق والإصابة بسرطان الثدي.

المخاط الأخضر وسيلة لنقل العدوى

محتويات الأنسجة والمخاط الخاص ليس لها دلائل أو إشارات، فالمخاط الأخضر والأصفر قليلاً هو الأكثر شيوعاً في بعض الالتهابات البكتيرية، ولكن ليس هناك دليل قاطع على أنك في حاجة لمضادات حيوية، فالتهاب الجيوب الأنفية يلعب دوراً في لون المخاط، وكذلك نزلات البرد أيضاً.





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



أطفال الأنابيب (IVF)



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

800 40000 | www.rhwc.com.bh | 1775 9999

