

في  
البلاد

# صحتنا

## #صورة\_الحياة



في صورة.. عن صورة تفرق



في صورة جذي..



وفي صورة جذي..



لكن.. في صورة أهم من صورة



مبادرة "البلاد" في أكتوبر الورداني..  
رسائل أهل وتوعية للفحص المبكر



الشركة القابضة للنفط والغاز  
nogaholding



الكشف المبكر  
خير من العلاج  
أكتوبر ٢٠٢٢

شهر التوعية  
بسرطان الثدي

# ”السرطان أصبح مجرد كلمة وليس كُماً.“ جون دايموند



مرخص من قبل "مصرف البحرين المركزي" لتقديم الخدمات المساندة للقطاع المالي.

صحتنا  
العدد 17 - أكتوبر 2022

ملحق صحي شهري  
يصدر عن دار **البلاد**  
للصحافة والنشر والتوزيع  
www.albiladpress.com

مدير الملحق  
دليلة أرناؤوط

مسؤولة المبيعات  
زينب سوار

التحرير  
فاطمة عبدالله

الإخراج الفني  
كوثر جاسم  
شذى أحمد

تدقيق  
كميل عبدالجليل

التصوير  
حسن بوحسن

للتحرير والإعلان

36060113 36531616



sehatona@albiladpress.com

رقم التسجيل الدولي  
ISSN 1985 - 8566

مجمع 720، طريق: 24، مبنى 336، الطابق  
الرابع، مدينة زايد، ص. ب: 385  
المنامة - مملكة البحرين، س. ت: 67133

## أكتوبر الوردي بارقة أمل وتحدي لهزيمة سرطان الثدي

يحتفل العالم خلال هذه الفترة بشهر التوعية بسرطان الثدي، حتى أطلق على هذا الشهر أكتوبر الوردي؛ ليكون بمثابة بارقة أمل لكل مريضة شخصت بسرطان الثدي أو ما زالت في مرحلة العلاج.

في هذا العدد، «صحتنا» سعت بأن تعيد الأمل لكل المرضى وأن تكون داعمة إلى كل الأسرة التي تقف صامدة وصابرة أمام مرض أحد أفرادها بهذا المرض. في هذا العدد نطرح موضوعات متنوعة تزامناً مع أكتوبر الوردي. في أكتوبر الوردي لك عزيزتي أنت الشجاعة، المقاتلة والمحاربة، في هذا الشهر وكل شهر سنبعث لك رسالة أمل بأنك تستطيعين التغلب على هذا المرض، فأنت مقاتلة وشجاعة، والإصابة بسرطان الثدي ليست النهاية، بل بداية... بداية الانتصار وإثبات أنك قوية.

نتطرق أيضاً لمجموعة من الأمور المرتبطة مثل أهمية الكشف المبكر عن سرطان الثدي، وأعراض المرض، وعوامل الخطورة، كما نناقش مجموعة من وسائل الوقاية التي تساعد في التقليل من نسبة الإصابة بالمرض عبر التعرف على سبل الوقاية. ولأن نفسية المريضة مهمة ويجب دعمها فسنناقش مجموعة من طرق الحفاظ على نفسية مريضة سرطان الثدي إيماناً منا بأن نصف العلاج يكمن في الاستقرار النفسي. كما نتناول مجموعة من طرق الحفاظ على صحة المصابة بسرطان الثدي من خلال بعض التمارين الرياضية أو من خلال النظام الغذائي الذي يساهم أيضاً في الحد من أعراض العلاج الكيماوي.

وأيضاً لدينا مجموعة من الموضوعات التي تهم المرأة مثل انقطاع الطمث في سن مبكرة، وأبرز المشكلات الصحية التي تعاني منها المرأة كالتهابات المهبلية.

ولأهمية الصحة النفسية والرشاقة نقدم مجموعة من الموضوعات التي تهم القراء بشأن تحسين الصحة النفسية وموضوعات تهم الحفاظ على الرشاقة.

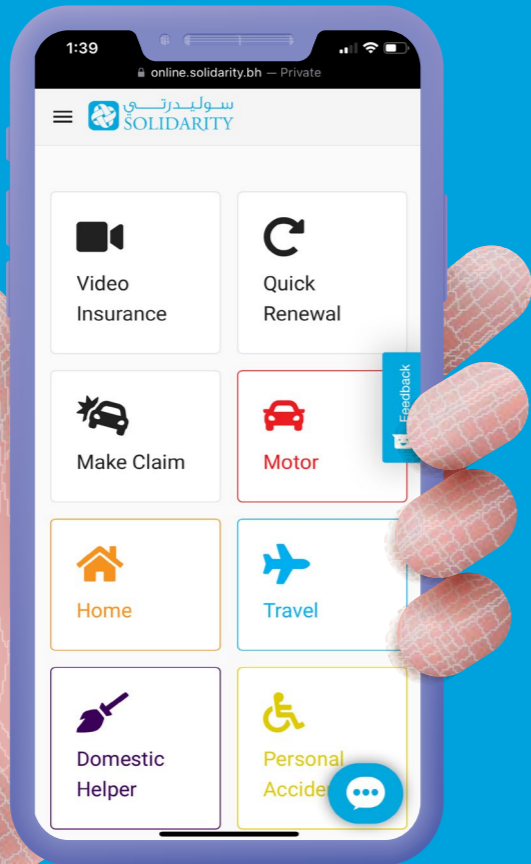
## أمن بسهولة عبر قنواتنا الرقمية

التأمين عبر الفيديو  
solidarity.com.bh

واتس اب  
1713 0000

الموقع الإلكتروني  
solidarity.com.bh

شاشة الخدمة الذكية  
فرع السيف  
فرع سند  
فرع عراد



52

### رشاقة

- 5 أخطاء في الأكل تمنعك من إنقاص الوزن
- تخلص من الدقن المزوج بـ 5 تمارين
- كيف أحافظ على رشاقتي؟
- أيهما تفضل: فقدان الوزن أم خسارة الدهون؟
- تعرفوا على أشهر حميات غذائية حول العالم

64

### أخبار طبية

70

### مطبخ صحي

72

### صحح معلوماتك

38

### الأمومة والطفولة

- د. كمال راجح: انقطاع الطمث تغير في الحياة وليس نهايتها
- 7 وسائل لتنمية ذكاء طفلك

48

### صحة نفسية

- هل أنت مرهق نفسيًا؟ اكتشف ذلك بـ 13 علامة

50

### تجميل

- نصائح ثمينة للحفاظ على نعومة يديك

06

### طبيب الشهر

- د. سارة الريفاتي: «تمكين» دعم «مركز لندن» بتوفير أول جهاز من نوعه في البحرين

34

### موضوعات طبية

- عندك ألم في الظهر؟ هذا الحل بخطوات بسيطة
- 7 عادات مخادعة تبطل الشيخوخة ابدأ بها الآن

# 10

## ملف الشهر

### في أكتوبر الوردية...

## سرطان الثدي ليس النهاية ولكن انطلاق التغيير

- عادل الكوهجي: الشركات يمكن أن تحدث تغييرا لمواجهة التحديات التي تؤثر على المجتمع
- معاذ الحسن: «أكتوبر الوردية» فرصة لتعزيز القيم الإنسانية ودعم المرضى
- ماجد السليم: تاريخ طويل وعريق في نشر الرسالة التوعوية في المجتمع
- في أكتوبر الوردية... سرطان الثدي ليس النهاية ولكن انطلاق التغيير
- كيف توفر الدعم النفسي لمریضة سرطان الثدي؟
- تعرف على الطعام المسموح والممنوع لمریض السرطان
- لمریض السرطان... تمارين تساعدك على تحسين نوعية حياتك

استشارية جراحة أورام الثدي المدير الطبي لمركز لندن لجراحة الثدي في البحرين

## د. سارة الريفي

«تمكين» دعم «مركز لندن» بتوفير أول جهاز من نوعه في البحرين

يعتبر مركز لندن لجراحة الثدي مركزا طبيا شاملا متعدد التخصصات، ويقدم مجموعة متكاملة من خدمات جراحة الثدي، بدءًا من الفحص والتشخيص والعلاج والمشورة والرعاية الطبية اللاحقة. ويوفر المركز خدمات مبتكرة ومتكاملة وذات جودة عالية وخدمات فعالة واقتصادية لجراحة الثدي بكفاءة عالية وعناية متكاملة. ويهتم مركز لندن لجراحة الثدي بتقديم الدعم لمرضى السرطان من خلال التشخيص ووضع الخطة العلاجية المناسبة. وفي هذا الصدد كان لنا لقاء مع استشارية جراحة أورام الثدي المدير الطبي لمركز لندن لجراحة الثدي في البحرين د. سارة الريفي بمناسبة أكتوبر الوردية. الريفي أكدت أن سرطان الثدي هو أكثر أنواع السرطانات شيوعًا بين النساء في العالم، وفي الخليج تحديدًا، فهو أكثر شيوعًا بين النساء، إذ إن معدل الإصابة للرجال يبلغ رجلا لكل 100 سيدة.

وحذرت الريفي من تصديق المفاهيم الخاطئة أو ما يطلق عليه بالثائعات بشأن أسباب الإصابة بسرطان الثدي، والتي من أهمها استخدام مزيل العرق أو ارتداء حمالات الثدي أو تكبير الصدر بالسيليكون، مؤكدة أن هذه المفاهيم ليس لها أساس طبي. وفيما يلي نص اللقاء:

### ما الدعم الذي قدمه «تمكين» إلى مركز لندن لجراحة الثدي؟

تقدم «تمكين» بدعم لمركز لندن لجراحة الثدي عن طريق دعم المشروع بجهاز حديث في منتهى الدقة وهو الأول من نوعه في البحرين لتشخيص الأورام الخبيثة قبل ظهور الورم ككتلة في الثدي. كذلك دعم «تمكين» الحافلة المتنقلة التي تقوم بإجراء الفحوصات بشكل مجاني للمواطنين والمقيمين بالبحرين.

### كيف تترين الدعم المقدم من «تمكين» إلى المؤسسات الصحية؟

دعم «تمكين» للمؤسسات الصحية ساعد بشكل كبير على زيادة المراكز الطبية الخاصة والعيادات والمستشفيات الخاصة في الفترة الأخيرة، حيث إن كلفة تأسيس هذه المؤسسات عالية والدعم الموجه من «تمكين» خفف عبء التكاليف على صاحب العمل. كما أن لـ«تمكين» دعم بارز في تدريب الأطباء في المستشفيات الحكومية والخاصة وحصولهم على شهادات تخصصية تثرى سوق العمل. نتمنى من وزارة العمل تطبيق نظام توظيف الأطباء البحرينيين لإحلالهم محل الأجانب في المستشفيات الخاصة والحكومية حتى لا يكون هناك توقف في التدريب أو العمل. لأن الطبيب إذا لم يحصل على عمل مدة ستة شهور يفقد جزءًا من تحصيله العلمي، ما يؤثر على أدائه وكفاءته. لذلك أتمنى إحلال الأطباء البحرينيين في الوظائف الطبية بالمستشفيات والمراكز الطبية الحكومية والخاصة.

### ما هو سرطان الثدي؟

سرطان الثدي عبارة عن تكاثر غير منتظم في الخلايا يؤدي إلى ظهور ورم قابل للانتشار وغزو الخلايا المحيطة به أو الانتشار عن طريق القنوات الدموية أو اللمفاوية أو أعضاء الجسم الأخرى.

### هل يعد من أكثر الأنواع انتشارًا؟

نعم، فهو أكثر أنواع السرطانات شيوعًا بين النساء في العالم، وفي الخليج تحديدًا. وقد يصيب سرطان الثدي كلاً من الرجال والنساء، إلا أنه أكثر شيوعًا بين النساء. ولكن لا يعني ذلك أنه حصر على النساء، فهو يصيب الرجال بمعدل رجل لكل 100 سيدة.

### ما أعراض سرطان الثدي؟

هناك العديد من أعراض سرطان الثدي من أهمها ظهور كتلة في الثدي أو الإبط، تغير في حجم الثدي أو شكله أو مظهره، تغير في الجلد الموجود على الثدي أو احمراره، الحلمة المقلوبة أو إفراز دم من الحلمة، تقشر في المنطقة المصطبغة من الجلد المحيط بالحلمة (الهالة) أو جلد الثدي.

99% نسبة الشفاء إذا  
اكتشف المرض في  
المراحل المبكرة

### ما أسباب الإصابة بهذا المرض؟

أسباب السرطان غير معروفة، ولكن هناك أمور تزيد من عوامل الخطورة من أهمها التاريخ العائلي الوراثي؛ إذ يقدر الأطباء ارتباط ما يقارب من 5 إلى 10% من سرطان الثدي بالطفرات الوراثية التي تنتقل عبر أجيال العائلة. وحدد الأطباء عددًا من جينات الطفرات المتوارثة التي يمكن أن تزيد من احتمال الإصابة بسرطان الثدي. وأشهر هذه الجينات هو الجين 1 لسرطان الثدي (BRCA1) والجين 2 لسرطان الثدي (BRCA1) حيث يزيد كلاهما من خطر الإصابة بكل من سرطان الثدي والمبايض، لذا إذا كان لعائلتك تاريخ قوي للإصابة بسرطان الثدي أو أنواع أخرى من السرطان، فقد يوصي الطبيب بإجراء اختبار للدم أو اللعاب لتحديد الطفرات المحددة في الجين (BRCA1) أو الجينات الأخرى التي تنتقل عبر العائلة. وهذا الفحص يتوافر في مركز لندن لجراحة الثدي في البحرين والكويت.

ومن الأسباب التي تزيد من عوامل الخطورة تقدم سن المرأة بعد الأربعين، تأخر الحمل فوق سن الثلاثين أو عدم الإنجاب، استخدام حبوب منع الحمل فترة أكثر من خمس سنوات واستخدام الهرمونات (الاستروجين أو البروجسترون) بعد انقطاع الدورة، إضافة إلى التعرض إلى الإشعاع بكثرة خصوصًا في عمر مبكر، والسمنة المفرطة.

العيادة الاشمل  
لجراحة الثدي  
في الخليج



أفضل وسائل الوقاية  
هي الكشف المبكر



مبنى ٢٧٤٢، طريق ٦٤٦٥، مجمع  
٣٦٤ البلاد القديم (جانب مئذنة عين عذاري) مملكة البحرين  
للفون: +٩٧٣ ١٧٤٤٧٥٥، فاكس: +٩٧٣ ١٧٤٤٦٨٤  
www.londonbreastcarecentre.com



الدكتورة سارة الريفاني  
استشاري أورام الثدي والتليم  
الجراحة العامة وجراحة الثدي  
مديرية المركز



الرعاية  
والاهتمام  
الشامل

- الاستشارة الطبية
- الاختبارات الجينية
- جراحة الثدي
- الجراحة العامة
- الجراحة التجميلية
- الماموجرام
- النتائج فورية (النتائج فوراً)

- التصوير بالموجات فوق الصوتية
- (النتائج فورية)
- خزغ للتحليل المخبري
- التشخيص والإرشاد
- وخدمات اخرى متوفرة

## كم تبلغ نسبة الشفاء في حال اكتشاف المرض مبكراً؟

نسب الشفاء عالية جداً وتصل إلى 99% في الحالات المبكرة جداً، لذلك لابد من التوعية بأهمية الكشف المبكر.

كما أن الدعم الكبير للتوعية بسرطان الثدي ساعد على إحداث تقدم في تشخيص سرطان الثدي وعلاجه. فقد زادت معدلات البقاء على قيد الحياة لمرضى سرطان الثدي، كما قل عدد الوفيات المرتبطة بهذا المرض بشكل منتظم، ويرجع ذلك بشكل كبير إلى عدد من العوامل، مثل الكشف المبكر، واستخدام طريقة علاج جديدة تراعي الحالة الفردية، والفهم الأفضل لطبيعة هذا المرض.

## ما النصيحة التي تقدمينها للنساء فيما يتعلق بأهمية الفحص والوقاية؟

على كل امرأة محاولة التعرف على طبيعة الثدي من خلال الفحص الذاتي ومراقبة حالتها. قد تختار النساء التعرف على طبيعة الثديين عن طريق فحصهما ذاتياً من حين لآخر لمراقبة حالتها. وننصح دائماً بالتحدث مع الطبيب على الفور إذا كان هناك تغير جديد أو أورام أو علامات أخرى غير عادية في الثديين.

ومراقبة الثديين ذاتياً لا تقي من السرطان، ولكنها قد تحسن فهمك للتغيرات الطبيعية التي يمر بها الثديان وتسهل التعرف على أي علامات وأعراض غير عادية.

وكأطباء ننصح النساء بممارسة الرياضة معظم أيام الأسبوع، إذ ينصح بممارسة الرياضة لمدة 30 دقيقة على الأقل، مع ضرورة الحفاظ على الوزن الصحي، فإذا كان وزنك صحياً ننصح بالحفاظ عليه. أما إذا كنت بحاجة إلى إنقاص الوزن، فننصح بالاستفسار من الطبيب عن الاستراتيجيات الصحية لتحقيق ذلك. كما ننصح بتقليل كمية السعرات الحرارية المستهلكة يوميًا، وزيادة التمارين الرياضية بالتدريج.

ومن المهم اتباع نظام غذائي صحي. فقدت بينت الدراسات أن مخاطر الإصابة بسرطان الثدي تقل لدى النساء اللاتي يتبعن حمية البحر الأبيض المتوسط، إذ تركز هذه الحمية على الأطعمة النباتية.

كما نشدد على أهمية الحد من العلاج الهرموني بعد سن انقطاع الطمث، إذ يزيد العلاج الهرموني المركب خطر الإصابة بسرطان الثدي.

## كيف يتم تشخيص سرطان الثدي؟

يتم التشخيص عن طريق اختبارات سرطان الثدي، مثل فحوصات الثدي السريرية وصور الثدي الشعاعية (الماموجرام ثلاثي الأبعاد) والأتراساوند (الأشعة فوق الصوتية) وكذلك الرنين المغناطيسي. كما يتم أخذ عينة من الورم أو من إفراز الحلمة، قد تكون عينة الخزعة بالإبرة الدقيقة أو من خلال أخذ نسيج من الورم وتكون النتيجة خلال 24 ساعة فقط.

كما يقدم مركز لندن لجراحة الثدي عيادة اليوم الواحد، حيث نقوم بجميع الفحوصات مع إعطاء النتائج خلال يوم واحد فقط؛ وذلك بهدف التقليل من حدة القلق والتوتر المصاحب لتشخيص سرطان الثدي من جهة ولاتخاذ قرار العلاج بسرعة تجنباً لتقدم الحالة المرضية من جهة أخرى.

## ما المفاهيم الخاطئة عن مسببات سرطان الثدي؟

من المفاهيم الخاطئة عند البعض أن استخدام مزيل العرق أو حمالات الثدي أو تكبير الثدي بالسيليكون أو أخذ خزعة من الثدي قد يسبب السرطان أو يزيد من انتشاره وهذه جميعها مفاهيم خاطئة وليس لها أساس طبي أو علمي صحيح.

## ما العلاج المتوافر لسرطان الثدي؟

هناك العديد من العلاجات المتوافرة من أهمها العلاج الجراحي، وهو عبارة عن استئصال الورم فقط أو استئصال الثدي بالكامل مع الترميم عن طريق حشوات السيليكون أو العضلات أو الدهون الذاتية.

كما يوجد العلاج الكيماوي وليس بالضرورة استخدامه في جميع الحالات، حيث إن بعض الحالات خصوصاً في المراحل المبكرة قد لا تحتاج مثل هذا النوع من العلاج.

وهناك العلاج الإشعاعي وهو عبارة عن أشعة مكثفة للثدي لمنع رجوع الورم مرة أخرى.

أما العلاج الهرموني فهو عبارة عن حبوب يتم صرفها للمريضة لإيقاف هرمون الأستروجين وتأثيره على الثدي.

وفيما يخص العلاج المناعي فهو من أحدث ما توصل له الطب، حيث يعتمد على مهاجمة الخلايا السرطانية بالمناعة عن طريق إبر تعطى تحت الجلد أو في الوريد.

مركز لندن لجراحة الثدي يوفر النتائج خلال 24 ساعة

أكد مدير العلاقات العامة والاتصالات المؤسسية في شركة «بنفت» عادل الكوهجي أن «بنفت» تدرك ضرورة وأهمية الفعاليات مثل «أكتوبر الوردي» لدورها المهم في تعزيز الوعي العام بأهمية فحص عوامل الخطر واكتشافها، مبيّنًا أن صحة الثدي تعد جانبًا مهمًا لصحة المرأة، وحث الكوهجي المجتمع على التحدث عن سرطان الثدي لزيادة الوعي به.



وقال «من واجبنا كشركة إحداث تغيير لمواجهة التحديات التي تؤثر على مجتمعنا. وسرطان الثدي يعد من التحديات التي نواجهها، وإذا كانت الشركات تتحلى بالقوة للوصول إلى الناس، فعلينا أن نتخيل مدى التأثير الذي قد تحدثه أفعالنا. وبصفتنا إحدى الشركات التي تقود التغيير في قطاعنا، يجب أن نكون صانعي التغيير للتحديات المجتمعية والقضايا التي تؤثر على البلد ككل. فإذا تمكنا من دمج الموارد والعمل الجماعي لتحقيق أهداف مشتركة لمثل هذه القضايا، عندها فقط يمكننا رؤية التغيير الفعلي». وأضاف «نحن بحاجة ماسة إلى إحداث تأثير على حياتهم، فإننا نحن من يشعل فتيل التغيير، بالتعاون مع الشركات». وتابع عادل الكوهجي «إذا كنا نستطيع الوصول إلى الناس، فنحن بحاجة ماسة إلى إحداث تأثير على حياتهم». وفيما يلي نص اللقاء...

## «بنفت» من الشركات المعروفة، ولكن هل يمكن التحدث عن الشركة وما استطاعت تحقيقه؟ ما إسهاماتكم في تعزيز المسؤولية الاجتماعية في المجتمع؟

نحن فخورون بالدور النشط لشركة «بنفت» في دعم وتلبية ركيزة تعتبر أساس المسؤولية المجتمعية للشركات والتزام الشركة في بناء مملكة قوية، حيث نحقق ذلك من خلال مزيج بين الجهد التطوعي والمساعدات المالية، ويتجلى ذلك في صورة شراكتنا مع نادي محاربي السرطان، حيث نظمنا يومًا سينمائيًا لمرضى السرطان، وكذلك رعايتنا للمؤتمر والمعرض الدولي لأصحاب الهمم، حيث رسمنا مشهد ذوي الاحتياجات الخاصة في مملكة البحرين وتعزيز فكرة دمجهم في المجتمع. علاوةً على ذلك، وخلال ذروة تفشي جائحة «كوفيد 19»، قدمنا تبرعات سخية لدعم الأسر المتضررة من الفيروس.

وفي طريق سعينا لرسم ملامح مستقبل المجتمع، كانت غايتنا دائماً أن نقدم تجارب هادفة تؤثر على حياة الأفراد بجميع جوانبها، وقد اتخذنا خطوات ملموسة لتنفيذ ذلك. شركة «بنفت» هي «بنص البحرين»، ومع كل نبضة، نسعى جاهدين لتحفيز المجتمع من خلال توفير الحلول المهمة للأعمال ونمط الحياة، ومع ذلك فإننا على يقين أن ما قلناه لا جدوى له ما لم ندمج المجتمع كوحدة واحدة ونشارك في الأعمال التطوعية أو التي لها توجه أخلاقي.

أطلقت شركة «بنفت» في العام 1997، وهي شركة مرخصة من قبل مصرف البحرين المركزي بهدف تمكين القطاع المالي المحلي لبناء وتطوير علاقات راسخة ودائمة مع عملاء الشركة. وقد تأسست شركة بنفت في نوفمبر 1997 بمبادرة طموحة من قبل 17 بنكاً تجارياً لتكون الشبكة الوطنية لأجهزة الصراف الآلي ونقاط البيع في مملكة البحرين. وحصلت الشركة على تصريح من مصرف البحرين المركزي لتكون «مزود الخدمات المساندة للقطاع المالي» وسرعان ما تمكنت من التوسع والانتشار في الأسواق خارج مملكة البحرين. وقد تركزت سياسة الشركة على تحسين وتعزيز وتمكين الصناعة المالية المحلية في تحقيق النجاح على المستوى العالمي.

كما توفر الشركة مجموعة متنوعة من الخدمات الرائدة، مع دعم الشبكة الخليجية في دول المنطقة، والتي تشمل تشغيل أجهزة الصراف الآلي، ونقاط البيع، والشبكة الخليجية، ونظام إدارة مطالبات الشبكة الخليجية، إضافة إلى مركز المعلومات الائتمانية، ونظام التحويلات المالية الإلكتروني، وخدمة دفع الفواتير، وبوابة الدفع الإلكتروني، ونظام البحرين لمقاصة الشيكات الإلكتروني، والمحفظة الوطنية الإلكترونية للهواتف الذكية (Benefit Pay) في جميع أنحاء مملكة البحرين ونظام اعرف عميلك إلكترونياً والشيك الإلكتروني، ونظام مزود ثقة معتمد (إصدار شهادة رقمية والتوقيع الإلكتروني).



مدير العلاقات العامة والاتصالات المؤسسية في شركة «بنفت»

## عادل الكوهجي

الشركات يمكن أن تحدث تغييراً لمواجهة التحديات التي تؤثر على المجتمع



# BLOOMINGS

FLOWERS & CHOCOLATES



كل يوم وأنت مزهرة بالصحة

والمستخدمين والشركاء. فهي لا تزيد من ولاء العملاء فحسب، بل تفي بالتزامنا بمعالجة القضايا البيئية والاجتماعية والثقافية.

## ما السبب وراء دعمكم لمرضى السرطان عموماً ومرضى سرطان الثدي تحديداً؟

في كل عام نحرص على دعم مرضى السرطان مسبقاً مع الفريق والشركاء الآخرين في القطاع لتطوير حملة استراتيجية تضمن تحقيق التقدير والقيمة والدعم سواء كان ذلك بالدعم المالي أو من خلال تثقيف المجتمع أو إشراك فريقنا شخصياً لتكريس وقتهم وبذل جهودهم في المجتمعات المحلية.

كما تدرك شركة «بنفت» ضرورة وأهمية الفعاليات مثل «أكتوبر الوردي» لدورها المهم في تعزيز الوعي العام بأهمية فحص عوامل الخطر واكتشافها، وتعد صحة الثدي جانباً مهماً لصحة المرأة، وهو موضوع نحث المجتمع على التحدث عنه بأريحية شديدة وزيادة الوعي به. والأهم من ذلك، نود أن نشدد على أن تصوير الثدي بالأشعة السينية هو أفضل نهج للكشف عن سرطان الثدي مبكراً، حيث يسهل علاجه قبل أن يتفاقم إلى الشكل الذي يكفي لظهور الأعراض، إذ كلما تم اكتشاف سرطان الثدي مبكراً، زادت فرصة نجاح العلاج. ونتيجةً لذلك، من الضروري إجراء الفحص الذاتي بشكل منتظم واستشارة الطبيب عند ملاحظة أي تغييرات.

## ما رسالتكم إلى المجتمع والشركات ومؤسسات المجتمع المدني فيما يتعلق بدعم مرضى السرطان؟

رسالتنا تكمن في فهم أن ذلك ليس مطلباً بل واجباً على كل كيان في المملكة في دعم مرضى السرطان خصوصاً وجميع المرضى، فبذلك ستزدهر المجتمعات الصحية التي تركز على الوقاية والصحة العقلية والرفاهية بجميع جوانبها بهدف خلق عالم أفضل للأجيال القادمة.

## كيف ترى الدعم الموجه من قبل الشركات فيما يتعلق بالفعاليات الاجتماعية في مجتمع البحرين؟

شهدت مملكة البحرين عدداً من المنظمات التي كرست جهودها لخدمة المجتمع المحلي، ويسعدنا جميعاً أن نقدم الدعم المالي والعملي لمختلف المبادرات التي تساهم في ازدهار المملكة وتحسين نوعية الحياة. ومما يثلج الصدر أن نشهد مجموعة متنوعة من القطاعات التي تساهم في الأنشطة الاجتماعية للمملكة وأفضل الممارسات البيئية.

## ما المردود المجتمعي من هذه الفعاليات في وجهة نظركم؟

لا شك أن تشجيع الشركات والمؤسسات المجتمعية على التعاون يعزز المجتمع ويجعل منه بيئة صحية ومزدهرة ويمكن أن يؤدي إلى دعم محلي متجدد لخدمة المجتمع. إضافةً إلى ذلك، تحصل الشركات التي تقيم الروابط المجتمعية على العديد من النتائج الإيجابية، علماً أن الشركات لا تسعد الموظفين والإدارة فحسب، بل تعرضهم أيضاً لمسائل تقع خارج مجال خبرتهم. كما تلعب مثل هذه الأمور دوراً محورياً للغاية في تثقيف المجتمع عن طريق التفاعل والمشاركة وتمنحهم أيضاً مساحة تمكنهم من تمثيل جزء صغير ضمن أمر أكبر وأوسع. ينتقد الناس في هذه الأيام ما يفعله مقدمو الخدمات والعلامات التجارية تجاه رد الجميل للمجتمع. إن كنا نستطيع الوصول إلى الناس، فنحن بحاجة ماسة إلى إحداث تأثير على حياتهم، فإننا نحن من يشعل فتيل التغيير، بالتعاون مع الشركات الأخرى المرموقة في المملكة. نحن لا نقدم الحلول فقط في الوقت الحاضر، بل نقدم وعداً لتحسين مجتمعاتنا والأفراد. إضافةً إلى ما سبق، فإن ذلك يساعد الشركات على ترسيخ روابطها مع المجتمع

إن كنا نستطيع الوصول إلى الناس فنحن بحاجة ماسة إلى إحداث تأثير على حياتهم



المدير التنفيذي للعمليات في شركة درة خليج البحرين

## معاذ الحسن

«أكتوبر الوردي» فرصة لتعزيز القيم  
الإنسانية ودعم المرضى

قال المدير التنفيذي للعمليات في شركة درة خليج البحرين معاذ الحسن «إن أكتوبر الوردي، وهو شهر الاحتفال والتوعية بسرطان الثدي، يعد فرصة لتضافر الجهود من الجميع لأهمية التوعية والحث على الكشف المبكر عن السرطان سواء كان سرطان الثدي أو باقي أنواع السرطان، إضافة إلى ذلك، فنحن بحاجة كبيرة إلى حث المجتمع على اتخاذ إجراءات الوقاية والعلاج، عبر التشجيع على الفحص المبكر، خصوصاً أن البعض قد يعزف عن الكشف المبكر على الرغم من أهميته في نجاح الخطة العلاجية لمرضى السرطان».

وأضاف «الشركة تحرص على دعم هذه الفعاليات التي تعزز قيم الإنسانية بين جميع فئات المجتمع، فهي ضمن خطتها السنوية، وذلك لتعزيز المسؤولية الاجتماعية في مملكة البحرين، حيث إن هناك أهمية لمشاركة القطاع الخاص في دعم الفعاليات الاجتماعية لضمان استمراريته لخدمة أهدافها المجتمعية، والحرص على دورها في توعية المجتمع».

وتقدم شركة درة خليج البحرين العديد من الإسهامات المجتمعية إيماناً منها بأهمية دعم المجتمع في سبيل الارتقاء به وجميع أفراد وفتاته، وبمناسبة أكتوبر الوردي واحتفال العالم بمرضى سرطان الثدي، شددت شركة درة خليج البحرين عزمها على المواصلة في دعم فعاليات المسؤولية الاجتماعية إيماناً منها بأن المؤسسات الحكومية وغير الحكومية ومؤسسات المجتمع المدني جزء لا يتجزأ من المجتمع، وأنه يمكن تقديم الدعم لكل الأفراد في مختلف الفعاليات، ما يسهم في تقدم وتطور المجتمع والارتقاء به.

وفي لقاء مع المدير التنفيذي للعمليات في شركة درة خليج البحرين معاذ الحسن، أكد أن الشركة تحرص على إدراج فعالية على الأقل سنوياً للمسؤولية الاجتماعية ضمن خطة الشركة للعلاقات المؤسسية. وفيما يلي نص اللقاء:



## «درة البحرين» حريصة على إدراج فعاليات للمسؤولية الاجتماعية سنويا

### ما السبب وراء دعم شركة درة خليج البحرين لمرضى السرطان عموماً ومرضى سرطان الثدي تحديداً؟

هناك العديد من الأسباب وراء دعم مرضى السرطان ومرضى سرطان الثدي خصوصاً، ومن أهمها انتشار المرض بصورة كبيرة في البحرين في الآونة الأخيرة، كما أن انتشاره يحتاج إلى تضافر الجهود من الجميع بأهمية التوعية والبحث على الكشف المبكر عن السرطان سواء كان سرطان الثدي أو باقي أنواع السرطان، إضافة إلى ذلك فنحن بحاجة كبيرة إلى حث المجتمع على اتخاذ إجراءات الوقاية والعلاج، عبر التشجيع على الفحص المبكر خصوصاً أن البعض قد يعزف عن الكشف المبكر على الرغم من أهميته في نجاح الخطة العلاجية لمرضى السرطان. كما تهتم درة البحرين أيضاً بمرضى سرطان الثدي وقد يعود ذلك نتيجة إلى أن سرطان الثدي يعد الأكثر انتشاراً، فهو يشكل النسبة الأكبر مقارنة بباقي أنواع السرطانات. إضافة إلى أنه يمكن التعافي من سرطان الثدي بالفحص المبكر الذي نشجع عليه دائماً. وقد جاء دعم درة البحرين لمرضى السرطان عموماً من أجل بث روح الأمل فيهم، إضافة إلى نشر التوعية، حيث تشير المراجع العلمية إلى أن 40 % من أمراض السرطان يمكن تفاديها باتباع أشكال الحياة الصحية من خلال اتباع نظام غذائي صحي وممارسة النشاط البدني، وأن 40 % يمكن التعافي منها، إذا تم اكتشافها مبكراً. نحن نسعى إلى رفع مستوى الوعي الصحي وزيادة الوعي بأهمية الفحص المبكر عن السرطان لأهميته في تحسين فرص الشفاء.

### ما رسالتكم الموجهة لمرضى سرطان الثدي في "أكتوبر الوردي"؟

يعد أكتوبر الوردي فرصة للجميع لنشر رسالة لجميع المرضى ليس فقط مرضى السرطان أو سرطان الثدي، وذلك لبث روح الأمل في روح كل مريض يعاني من الألم. وبهذه المناسبة ندعو جميع المرضى في جميع أقطار العالم لعدم فقد الأمل، فالأمل هو نصف العلاج، والأمل موجود بالشفاء وخير دليل وجود آلاف المتعافين بيننا، لذا على كل مريض سرطان الاستفادة من تجارب المتعافين في محاربة هذا المرض ليكون هؤلاء المتعافون شمعة الأمل في مواجهة هذا المرض، مع ضرورة التمسك بروتوكولات العلاج. في أكتوبر الوردي نحث جميع أفراد المجتمع على القيام بالفحوصات الدورية التي قد تكشف عن السرطان في مراحله الأولى ما يساهم في نجاح الخطة العلاجية. كما ندعو جميع المؤسسات والمنظمات الصحية الحكومية وغير الحكومية ومؤسسات المجتمع المدني إلى المساندة والدعم من خلال تنفيذ وتوعية المجتمعات بأمراض السرطان وطرق الوقاية منها. واتخاذ موقف إيجابي نحو مكافحة السرطان على مستوى الأفراد والمجتمع والحكومات والمنظمات العالمية. وتأكيد أن الحلول ممكنة ومتوفرة، إذ بإمكاننا أفراداً أو مؤسسات وهيئات حكومية وغير حكومية تقديم وسائل الدعم والتوعية والوقاية من السرطان، وتسخير الجهود والإمكانات والتحفيز للتغيير الإيجابي، والمضي قدماً للانفتاح على احتمالات وتوقعات تؤثر إيجابياً في عبء السرطان العالمي.

### هل يمكنك ذكر نبذة عن الشركة؟

درة البحرين هو مشروع يهتم بالتطوير العقاري لجزر المنتجع الـ15 السكنية، وهو المشروع الأول من نوعه الذي يوفر فللاً فخمة عائلية ذات إطلالة بحرية في مملكة البحرين.

### ما إسهاماتكم في تعزيز المسؤولية الاجتماعية في المجتمع؟

تهتم شركة درة خليج البحرين بإدراج فعاليات سنوية للمسؤولية الاجتماعية ضمن خطة الشركة للعلاقات المؤسسية، مثل دعم الرياضات المختلفة، دعم ذوي الهمم أو المشاركة في المناسبات الاجتماعية الوطنية أو الفعاليات التي تعزز التوعية ببعض الأمراض مثل سرطان الثدي. وقدمت درة البحرين العديد من الفعاليات الاجتماعية إيماناً منها بأهمية دعم المجتمع في نشر التوعية وتعزيز جميع القيم الإنسانية.

### ما سبب دعمكم إلى الفعاليات الاجتماعية، وما المردود من هذه الفعاليات؟

تحرص الشركة على دعم هذه الفعاليات التي تعزز قيم الإنسانية بين جميع فئات المجتمع ضمن خطتها السنوية لتعزيز المسؤولية الاجتماعية في مملكة البحرين، حيث إن هناك أهمية لمشاركة القطاع الخاص في دعم الفعاليات الاجتماعية لضمان استمراريتها لخدمة أهدافها المجتمعية، والحرص على دورها في توعية المجتمع. ونحن في درة البحرين نسعى إلى استمرار خدمة الأهداف المجتمعية، لذا نحرص في كل عام على نشر الوعي بمرض سرطان الثدي في شهر أكتوبر بهدف توعية المجتمع بأهمية الكشف المبكر ودوره في نجاح الخطة العلاجية، إضافة إلى دعم المرضى المصابين وبث روح الأمل فيهم. أما عن المردود من دعم هذه الفعاليات فهو يتجلى في بث روح التعاون والأمل في المجتمع، إضافة إلى التشجيع على العمل التطوعي الذي يساهم في تنمية المجتمع، علاوة على ذلك فإن هناك أيضاً مردوداً إلى الشركات الداعمة للفعاليات الاجتماعية ويتجلى ذلك في بث روح التكاتف بين جميع أفراد المجتمع ما يساهم في بنائه. ومن هذا المنطلق ندعو جميع المؤسسات والشركات بأن تكون جزءاً لا يتجزأ من هذه الفعاليات إيماناً منا بأهميتها ودورها في إيصال الرسالة إلى أفراد المجتمع.

المدير التنفيذي لشركة المعلم مول في مملكة البحرين

## ماجد السليم

تاريخ طويل وعريق في نشر الرسالة التوعوية  
في المجتمع

قال المدير التنفيذي لشركة المعلم مول في مملكة البحرين المهندس ماجد محمد السليم «يعد أكتوبر الوردي فرصة لتوعية المجتمع بأهمية الكشف المبكر خصوصًا فيما يتعلق بسرطان الثدي، فالمرأة نصف المجتمع ولها دور مهم جدًا فيه ولا يمكن الاستغناء عنها، فالتوعية تلعب دورًا كبير في الكشف المبكر وفي نجاح الخطة العلاجية للمرضى، وما نطمح إليه هو الحفاظ على صحة المرأة».



وأضاف «سرطان الثدي أكثر أنواع السرطانات انتشارًا بحسب آخر الإحصاءات، لذا حان الوقت لدعم المرضى، ونشر التوعية بأهمية الفحص المبكر».

ودعا المدير التنفيذي لشركة المعلم مول في مملكة البحرين ماجد السليم، خلال لقاء معه، جميع مؤسسات المجتمع المدني والشركات في المملكة لتوعية الناس، فهي جزء لا يتجزأ من المجتمع، وفيما يلي نص اللقاء:

### بداية، هل لك أن تحدثنا عن شركة المعلم؟

شركة المعلم مول تعد من الشركات العريقة التي لها تاريخ طويل. فقد تأسست الشركة العام 1982 في دولة الكويت على يد الوالد. شركة المعلم مول تخدم كل أفراد الأسرة بتوفير جميع المستلزمات المنزلية ومستلزمات الأسرة. وتأسست شركة المعلم مول في دولة الكويت، وحاليًا هناك 6 أفرع في الكويت، كما تم افتتاح فرع في مملكة البحرين في المحرق، وهناك نية في التوسع وافتتاح فروع إضافية في مملكة البحرين والخليج.



## قصص المتعافيات من سرطان الثدي تلعب دوراً في التوعية ونشر الأمل

### ما المردود المجتمعي من هذه الفعاليات في وجهة نظرکم؟

المردود من دعم هذه الفعاليات كبير سواء إلى الشركات أو حتى إلى المجتمع، فهو ينشر رسالة يمكن أن تساهم في إحياء النفس، الأمر الذي يشجع عليه الإسلام، إضافة إلى أن دعم الشركات للمرضى والفعاليات الاجتماعية يساهم في نشر الأمل في المجتمع، كما أنه يشجع على العمل التطوعي الذي يساهم في تنمية المجتمع. كما أن هناك أيضًا مردوداً إلى الشركات الداعمة للفعاليات الاجتماعية، ويتجلى ذلك في بث روح التكاثر بين جميع أفراد المجتمع ما يساهم في بنائه. لذا ندعو جميع المؤسسات والشركات بأن تكون جزءاً لا يتجزأ من هذه الفعاليات إيماناً منا بأهميتها ودورها في إيصال الرسالة إلى أفراد المجتمع كافة، ونشر هذه الرسالة يحقق أسمى هدف وهو نشر التوعية خصوصاً فيما يتعلق بالكشف المبكر.

### هل هناك خطة للتوسع في الأعمال المجتمعية مستقبلاً خصوصاً فيما يتعلق بدعم مرضى السرطان؟

كشركة لها تاريخ طويل وعريق فنحن ملتزمون تجاه الأعمال المجتمعية التي تنظم، ولدينا أيضًا خطة في التوسع في الأعمال الاجتماعية مستقبلاً لما لها من مردود معنوي إلى المجتمع. كشركة عريقة نسعى إلى توعية المجتمع بجميع الأمراض وأهمية الفحص المبكر لها وليس فقط مرض السرطان، إذ إن كل الأمراض تستلزم الفحص المبكر، الذي يلعب دوراً في نجاح الخطة العلاجية.

### ما رسالتكم الموجهة لمرضى سرطان الثدي في «أكتوبر الوردي»؟

رسالتنا كشخص قبل أن نكون شركة أوجهها للمرأة في أكتوبر الوردي بأهمية الفحص المبكر فيما يتعلق بسرطان الثدي، فصححة المرأة هي أولوية لدينا خصوصاً أن المرأة تلعب دوراً مهماً في المجتمع، ولها دور أساسي بجانب الرجل، وقد تكون مسؤوليتها أكبر من الرجل، لذا من الضروري الاهتمام بصحتها من خلال الكشف المبكر والتمسك بالأمل. كما نتمنى من المتعافيات نشر رسالتهم بث الأمل في روح المريضات، إذ تلعب قصص المتعافيات من سرطان الثدي دوراً في نشر التوعية من جهة وفي نشر الأمل. ونوجه رسالة أيضًا في أكتوبر الوردي إلى جميع أفراد المجتمع بأهمية القيام بالفحوصات الدورية التي قد تكشف عن السرطان في مراحله الأولى، ما يساهم في نجاح الخطة العلاجية مستقبلاً والتعافي من المرض. ولا تقتصر الرسالة فقط على المرضى، إذ ندعو جميع مؤسسات المجتمع المدني والشركات في المملكة لتوعية الناس، فهذه المؤسسات والشركات جزء لا يتجزأ من المجتمع لذا لا بد أن تقوم برسالتها في نشر التوعية.

### ما إسهاماتكم في تعزيز المسؤولية الاجتماعية في المجتمع؟

تهتم شركة المعلم بالفعاليات الاجتماعية. وقد قدمت الشركة العديد من الفعاليات الاجتماعية إيماناً منها بأهمية دعم المجتمع في نشر التوعية وتعزيز القيم الإنسانية، ولا يقتصر دعمنا على مملكة البحرين، فقد قدمنا أيضًا دعماً في دولة الكويت إيماناً منا بأهمية المشاركة في الفعاليات الاجتماعية. هناك العديد من الإسهامات الاجتماعية التي قامت بها الشركة على مر السنوات الماضية، وقد كان ذلك بهدف أن تكون جزءاً لا يتجزأ من المجتمع.

### ما السبب وراء دعمكم لمرضى السرطان عموماً، لاسيما مرضى سرطان الثدي؟

هذه هي المرة الأولى التي نقيم فيها حملة لدعم مرضى سرطان الثدي، وقد شعرنا في المؤسسة مع زيادة حالات سرطان الثدي بأهمية دعم المرأة، فهي نصف المجتمع بل هي المجتمع بأكمله، لذا فإن دعمنا المرأة خصوصاً في هذا الشهر جاء نتيجة واجبنا في توعية المجتمع بأهمية الكشف المبكر خصوصاً فيما يتعلق بسرطان الثدي، فهو أكثر أنواع السرطانات انتشاراً بحسب إحصاءات منظمة الصحة العالمية من جهة، إضافة إلى أن المرأة نصف المجتمع ولها دور مهم جداً فيه ولا يمكن الاستغناء عنها من جهة أخرى، فالتوعية تلعب دوراً كبيراً في الكشف المبكر وفي نجاح الخطة العلاجية للمرضى، لذا لا بد من الحرص على نشر ثقافة الكشف المبكر في المجتمع.

### كيف ترى الدعم الموجه من قبل الشركات فيما يتعلق بالفعاليات الاجتماعية؟

التاجر جزء لا يتجزأ من المجتمع، وعليه مسؤولية تجاه المجتمع وتجاه بلده، لذا لا بد أن يكون هناك دعم إلى المجتمع سواء كان دعماً مادياً أو معنوياً أو توعوياً، فالشركات جزء لا يتجزأ من اقتصاد البلد ولها دور كبير في تنمية البلد، لذا فإن تقديم الدعم المعنوي أو المادي إلى المرضى وليس فقط مرضى السرطان سيساهم بشكل كبير في الارتقاء بالمجتمع وتحقيق الأهداف المنشودة في تحقيق مجتمع صحي. ومن هذا المنطلق على جميع الشركات إدراك دورها في توعية المجتمع، ولا تقتصر توعية المجتمع بشأن الأمراض فقط، إذ إن التوعية تكون في مختلف المجالات.

بعد سرطان الثدي من أكثر الأنواع شيوعًا خصوصًا بين النساء، إلا أن نسبة الشفاء منه تزيد عن 90% إذا ما تم الكشف عنه في المراحل الأولى. ومع كل التأثيرات التي يخلفها هذا النوع من السرطانات على المرأة وعائلتها، ومع انطلاق أكتوبر الوردي، لنبذل من الدعوة للكشف المبكر لأهميته في نجاح الخطة العلاجية للمريض.

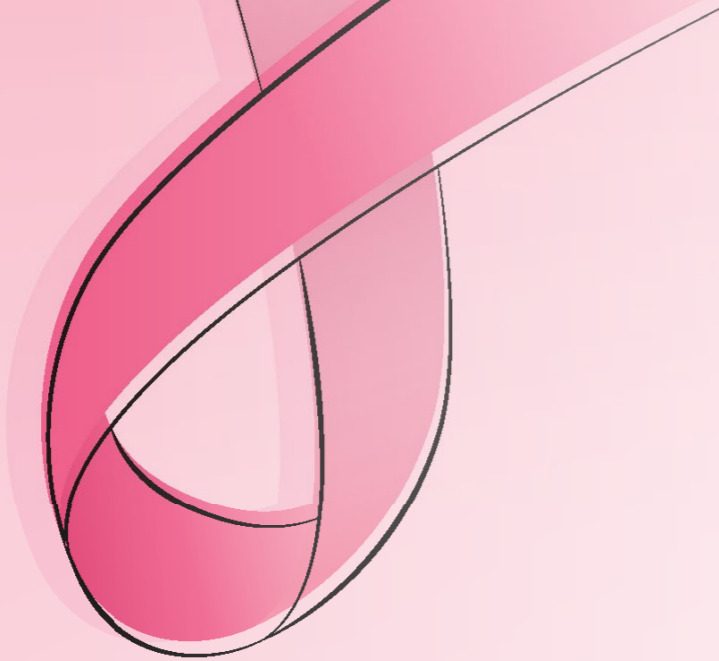
وبحسب منظمة الصحة العالمية فإنه في العام 2020، شخّصت إصابة 2.3 مليون امرأة بسرطان الثدي وسجلت 685000 حالة وفاة بسببه على مستوى العالم. وفي نهاية العام 2020، كان هناك 7.8 مليون امرأة على قيد الحياة تم تشخيص إصابتهن بسرطان الثدي في السنوات الخمس الماضية، ما يجعله أكثر أنواع السرطان انتشارًا في العالم. ويحدث سرطان الثدي في كل بلد من بلدان العالم بين النساء من كل الأعمار بعد سن البلوغ ولكن بمعدلات متزايدة في مراحل متأخرة من الحياة.

### حقائق رئيسة عن سرطان الثدي

- سرطان الثدي هو أكثر أنواع السرطان شيوعًا مع أكثر من 2.2 مليون حالة في العام 2020.
- تصاب قرابة امرأة واحدة من بين كل 12 امرأة بسرطان الثدي.
- سرطان الثدي هو السبب الأول للوفيات الناجمة عن السرطان في أوساط النساء.
- تحدث معظم حالات الإصابة بسرطان الثدي والوفيات الناجمة عنه في البلدان منخفضة الدخل ومتوسطة الدخل.
- هناك فوارق كبيرة بين البلدان مرتفعة الدخل والبلدان منخفضة الدخل ومتوسطة الدخل، حيث يتجاوز معدل البقاء على قيد الحياة 5 سنوات بعد الإصابة بسرطان الثدي 90% في البلدان مرتفعة الدخل، في حين لا تتعدى نسبته 66% في الهند و40% في جنوب إفريقيا.
- يحرز تقدم كبير في مجال علاج سرطان الثدي منذ العام 1980؛ إذ انخفض معدل الوفيات الموحّد حسب السن من جراء سرطان الثدي بنسبة 40% بين الثمانينات والعام 2020 في البلدان مرتفعة الدخل. وما زال ينتظر تحقيق تحسن مماثل في البلدان منخفضة الدخل ومتوسطة الدخل.
- الجمع بين الكشف المبكر ثم العلاج الفعال باستخدام مزيج من الجراحة والعلاج الإشعاعي والعلاجات الطبية ساهم في نجاح العلاج.

في أكتوبر الوردي...  
سرطان الثدي ليس النهاية  
ولكن انطلاقا التغيير





## ما عوامل الخطر والإصابة؟

عامل خطورة الإصابة بسرطان الثدي هو أي عامل يجعل المرأة أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي. ولكن وجود عامل أو أكثر من عوامل خطر الإصابة بسرطان الثدي لا يعني بالضرورة أنك سوف تصابين بسرطان الثدي. العديد من النساء المصابات بسرطان الثدي ليس لديهن أي عوامل خطورة معروفة سوى كونهن نساءً. تشمل العوامل المرتبطة بزيادة احتمال الإصابة بسرطان الثدي ما يلي:

- كونك أنثى؛ فالنساء أكثر عرضة من الرجال للإصابة بسرطان الثدي.
- التقدم في السن، إذ تزيد احتمال إصابتك بسرطان الثدي مع التقدم بالعمر.
- وجود سجل مرضي للإصابة بمشكلات الثدي.
- وجود سجل مرضي للإصابة بسرطان الثدي، فإذا كنت مصابةً بسرطان الثدي في أحد الثديين، ف لديك احتمال مرتفع للإصابة بالسرطان في الثدي الآخر.
- وجود تاريخ عائلي للإصابة بسرطان الثدي، فإذا شخصت أمك أو أختك أو ابنتك بسرطان الثدي، خصوصًا في سن مبكرة، تزداد احتمال إصابتك بسرطان الثدي. ومع ذلك، فإن غالبية الأشخاص المصابين بسرطان الثدي ليس لديهم تاريخ عائلي للمرض.
- الجينات الموروثة التي تزيد من احتمال الإصابة بالسرطان، إذ يمكن أن تنتقل بعض الطفرات الجينية التي تزيد من احتمال الإصابة بسرطان الثدي من الآباء إلى الأطفال. الطفرات الجينية الأكثر شهرة التي تزيد من احتمال الإصابة بسرطان الثدي هي BRCA1 وBRCA2. يمكن أن تزيد هذه الجينات بشكل كبير من احتمال الإصابة بسرطان الثدي وغيره من أنواع السرطان، لكنها لا تجعل السرطان أمرًا حتميًا.
- التعرض للإشعاع، إذا كنت قد تلقيت علاجًا إشعاعيًا على الصدر في مرحلة الطفولة أو الشباب، فإن احتمال إصابتك بسرطان الثدي يزداد.
- السمنة، إذ يرفع الوزن الزائد أو البدانة احتمال الإصابة بسرطان الثدي.
- أن تبدأ الدورة الشهرية لديك في سن مبكرة، ف بداية الدورة الشهرية قبل الثانية عشرة تزيد من احتمال الإصابة بسرطان الثدي.
- أن يبدأ انقطاع الدورة الشهرية في سن متقدمة، فإذا بدأت انقطاع الطمث في سن أكبر، فأنت أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي.
- إنجاب طفلك الأول في سن متأخرة. النساء اللاتي يلدن طفلهن الأول بعد سن الثلاثين قد يكون لديهن احتمال أكبر للإصابة بسرطان الثدي.
- لم يسبق لك الحمل. النساء اللاتي لم يسبق لهن الحمل أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي من النساء اللاتي حملن مرة أو أكثر.
- استخدام العلاج الهرموني بعد سن اليأس. فالنساء اللاتي يتناولن أدوية العلاج الهرموني التي تجمع بين الإستروجين والبروجستيرون لعلاج علامات وأعراض انقطاع الطمث لديهن احتمال أكبر للإصابة بسرطان الثدي. تنخفض احتمال الإصابة بسرطان الثدي عندما تتوقف النساء عن تناول هذه الأدوية.

## كيف يمكن الوقاية من سرطان الثدي؟

قد يساعد إجراء تغييرات حياتية في تقليل خطر الإصابة بسرطان الثدي. من الأمور التي ننصح بها:

- استفسري من طبيبك عن فحص سرطان الثدي. وناقشي مع طبيبك الوقت المناسب لبدء اختبارات سرطان الثدي، مثل فحوصات الثدي السريرية وصور الثدي الشعاعية (المماموجرام). واستشري طبيبك بشأن فوائد الفحوصات ومخاطرها. ويمكنك مناقشة طبيبك للاتفاق على استراتيجيات فحص سرطان الثدي المناسبة لحالتك.
- حاولي التعرف على طبيعة ثديك من خلال الفحص الذاتي ومراقبة حالتها. قد تختار النساء التعرف على طبيعة الثديين عن طريق فحصهما ذاتيًا من حين لآخر لمراقبة حالتها. تحدثي إلى طبيبك على الفور إذا كان هناك تغير جديد أو أورام أو علامات أخرى غير عادية في الثديين. إن مراقبة الثديين ذاتيًا لا تقي من السرطان، ولكنها قد تحسن فهمك للتغيرات الطبيعية التي يمر بها الثديان وتسهل التعرف على أي علامات وأعراض غير عادية.
- ممارسة الرياضة معظم أيام الأسبوع. ينصح بممارسة الرياضة لمدة 30 دقيقة على الأقل معظم أيام الأسبوع. إذا لم تكوني نشطة حديثًا، فاسألي طبيبك عما إذا كان النشاط الرياضي مناسبًا لك، وابدئي ببطء.
- الحد من العلاج الهرموني بعد سن انقطاع الطمث. قد يزيد العلاج الهرموني المركب خطر الإصابة بسرطان الثدي. ننصح باستشارة الطبيب بشأن مخاطر العلاج الهرموني وفوائده.
- الحفاظ على وزن صحي. إذا كان وزنك صحيًا، ننصح بالحفاظ عليه. إذا كنت بحاجة إلى إنقاص الوزن، ننصح بالاستفسار من الطبيب عن الاستراتيجيات الصحية لتحقيق ذلك. كما ننصح بتقليل كمية السعرات الحرارية المستهلكة يوميًا، وزيادة التمارين الرياضية بالتدرج.
- اتباع نظام غذائي صحي. قد تقلل مخاطر الإصابة بسرطان الثدي لدى النساء اللاتي يتناولن حمية البحر الأبيض المتوسط المحتوية على زيت الزيتون البكر والمكسرات المتنوعة. تركز حمية البحر الأبيض المتوسط في معظمها على الأطعمة النباتية، مثل الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبقوليات والمكسرات. يختار الأشخاص الذين يتبعون حمية البحر الأبيض المتوسط مصادر الدهون الصحية، مثل زيت الزيتون بدلًا من الزبدة، والأسماك بدلًا من اللحوم الحمراء.

## تعرفني على أعراض سرطان الثدي

- وجود كتلة أو تئخن في الثدي يختلف عن الأنسجة المحيطة.
- تقشر أو توسف أو تيبس أو تساقط في المنطقة المصبغة من الجلد المحيط بالحلمة (الهالة) أو جلد الثدي.
- تغير في حجم الثدي أو شكله أو مظهره.
- تغير في الجلد الموجود على الثدي، مثل الترعص.
- احمرار جلد الثدي أو تغيره، مثل جلد البرتقالة.
- الحلمة المقلوبة حديثة الظهور.

# كيف توفر الدعم النفسي لمريضة سرطان الثدي؟



الخبر يبقى صادقًا مهما خفف من روعته. فيكفي إخبار سيدة بإصابتها بإحدى مراحل سرطان الثدي، حتى يبدأ هاجس الإصرار على الانتصار أو الاستسلام للمرض يراودها. لا يمكن الاستهانة بتأثراً بمشاعر المصابات بهذا المرض منذ لحظة معرفتهن مروراً بمرحلة العلاج وصولاً إلى الشفاء. مع العلم أن مرحلة العلاج لا تتضمن فقط الجراحات الكيماوية، بل قد تتطلب أيضًا عملية جراحية لاستئصال الورم.

إن الدعم النفسي يعتبر المرحلة الأولى من الانتصار على سرطان الثدي؛ لأنه يمكن المصابة من التجاوب مع العلاج كلما كانت نفسيته مرتفعة.

في شهر التوعية بسرطان الثدي، علينا في المجتمع فهم مشاعر المصابة بسرطان الثدي وطرق التعامل معها إضافة إلى أهمية هذا الدعم في رحلة العلاج.

## • تفهم مشاعر مصابة السرطان والتعامل معها

عند تشخيص مرض السرطان عند المرأة، فإن حياتها تنقلب رأسًا على عقب وحالتها النفسية تتدهور بسرعة حادة بالتزامن مع تدهور حالتها الصحية. وقد تظهر ردود فعل نفسية بعد الإعلان عن إصابتها بهذا المرض وحتى أثناء علاجها منه، فلا يجب الاستهانة بالضيق العاطفي الذي تشعر به. وفي هذه المرحلة، تصبح المرأة هشة نفسيًا وجسديًا، وقد تراودها مشاعر وأفكار سلبية تؤثر غالبًا في سلوكها تجاه نفسها والآخرين مثل الحزن الشديد، والإحباط، ونوبات الغضب، والاشمئزاز من جسدها وأحيانًا قد تؤدي هذه المشاعر إلى أفكار الموت أو الانتحار. إلى جانب هذه الأحاسيس، قد يؤثر المرض أيضًا في تقدير المرأة لذاتها وفي صورتها لجسدها، لا سيما صورتها كأنتى. وقد تصاب ببعض القلق أو الاكتئاب أو اضطرابات أخرى حسب شخصيتها وتاريخها الشخصي وخلفيتها الاجتماعية ومحيطها.

وفي هذه الحالة، تصبح طريقة التعامل مع هذه المشاعر مهمة جدًا، إذ من المهم عدم كبت المشاعر وانما إعطاء مساحة التعبير عنها في إطار آمن وحاضن؛ لأن نفسية المريضة تؤثر تلقائيًا في أعراضها الجسدية.

من هنا، قد تؤثر كل الأفكار والمشاعر السلبية أو الإيجابية عند المصابات بالسرطان في نوعية حياتهم ويكون لها تأثير سلبي أو إيجابي على عملية الشفاء. لذا يعد الدعم النفسي العائلي والمهني أمرًا ضروريًا لتقبل كل التغييرات النفسية الجسدية والعائلية الناتجة من تشخيص المرض والتغيير في الحياة العائلية.

## • أهمية الدعم العائلي والنفسي

من المهم، أن تكون المريضة قادرة على التحدث والتعبير عن نفسها ومشاعرها من دون أحكام مسبقة. وذلك يعود إلى أن طريقة التعامل مع مشاعر المريضة واحتوائها أمرًا مهمًا، ويساهم في نوعية وكمية المعاناة النفسية والجسدية.

وهنا بعض النصائح من أجل مساعدة المرأة في تخطي وتقبل مرضها. ويعد الدعم العاطفي من قبل معالج متخصص في هذا المجال أساسيًا أثناء وبعد الشفاء من السرطان من أجل تحسين نوعية الحياة والوقاية من الاضطرابات النفسية المزمنة التي قد تتطور لاحقًا. ويمكن استكشاف خيارات متعددة للدعم النفسي اعتمادًا على نوع الأعراض وشدتها وتطورها، ومن بين هذه الخيارات:

1- مقابلات فردية أو جماعية مع معالج نفسي متخصص لمرضى السرطان، ما يساعد على وضع كلمات على المشاعر. وبالتالي يساهم في بلورتها وتقبلها بشكل أفضل.

2- دعم الأقارب والأصدقاء للمريضة في مراحل المرض المختلفة، إذ تمثل دائرة الأسرة موردًا يمكن للمريض الاعتماد عليه. فيؤدي المحيط العائلي دورًا أساسيًا باحتواء فرد العائلة المصاب بالمرض عن طريق تقديم الدعم

النفسى ومساعدة المريضة على التعافي من السرطان بشكل أسرع. واستنادًا إلى البحوث، فإن الحالة النفسية الجيدة تؤدي إلى تقوية المناعة وتجعل المريضة أكثر قوة في مجابهة مرضها. وهذا ينطبق أيضًا على الروابط الموجودة مع الأصدقاء.

3- تفادي بعض العبارات التي تزيد من قلق المريضة وتؤلمها. في مقدمها: "لا تقلقي"، "كوني إيجابية"، "كل شيء سيكون على ما يرام"، "ستكونين بخير"، جميع هذه الكلمات غير ضرورية ولا تنفع المريض. في حين أن الكلمات التي تدعم المريضة وتحثها، تتمثل بالعبارات التالية: "كيف أستطيع مساعدتك"، "أنا بجانبك"، "أفكر بك"، "لك الحق بالبكاء"، "أفهم وجعك"، "طبيعي ما تشعرين به".

3- المشاركة في أنشطة استرخاء وإدارة الإجهاد: كاليوغا، والتأمل، والعلاج بالموسيقى، والتدليك.

4- يجب الحرص على عدم إظهار مشاعر الشفقة تجاه المريضة سواء أكان ذلك بتعبيرات الوجه أو الجسد، وعلى عكس ذلك تجب مساعدتها بالاندماج في الأنشطة الأسرية والترفيهية التي تقوم بها الأسرة وعدم منعها من المشاركة بحجة المرض، حيث إن أي تغيير في نمط الحياة اليومية للمريضة قد يؤثر سلبيًا في حالتها النفسية.

ولكي تساعد مريضة السرطان نفسها عليها معرفة القيام ببعض الخطوات التي ستساعد على التغلب من الخوف والقلق وقبل الحياة الجديدة التي قد تشوبها بعض الصعوبات، لذا ننصحها بالالتزام بهذه الخطوات والتي من أهمها:

## • القلق عدوك

القلق من المستقبل يقلل سعادتك في الحاضر، ويقف أمام نجاحك ويؤثر بالسلب على صحتك ويعرضك لأمراض عضوية كثيرة، لذلك دربي نفسك على التخلص من القلق والانتصار عليه.

## • الصراحة

إذا اكتشفت أنك مصابة بسرطان الثدي ومقبلة على مرحلة العلاج لا تخافي من إبلاغ أولادك بأسلوب بسيط إذا كانوا في سن صغيرة؛ لأن دعمهم لك براءة تفكيرهم سيخفف عنك ويعطيك قوة وشجاعة.

## • أحببي نفسك

توقفي فوراً عن الكلام السلبي عن نفسك (أنا فاشلة، أنا غبية، أنا لا أستطيع) واستبدلي به كلاماً إيجابياً وتشجيعياً (أنا أعرف.. أنا شجاعة.. أنا ناجحة.. أنا قوية.. أنا جميلة) والأهم من ذلك أن تحبي نفسك.

## • الحالة النفسية

الحالة النفسية لمحاربة سرطان الثدي عند الأنثى فارقة في استجابتها للعلاج، فهي بحاجة إلى دعم المحيطين بها، خصوصاً أسرته والمتعافين من السرطان؛ لأن ذلك يحدث فارقاً كبيراً في حياتها.



## تعرف على الطعام المسموح والممنوع لمريض السرطان



تعتبر التغذية السليمة مهمة للغاية بالنسبة للمصابين بالسرطان. وهناك بعض التغييرات التي يمكنك إجراؤها الآن لتساعدك أثناء فترة العلاج. ابدأ باتباع نظام غذائي صحي. فسوف يمنحك ذلك الشعور بالقوة والعافية، ويجعلك تحافظ على وزن صحي، كما يساعدك على مكافحة العدوى. وقد يساعدك حتى في منع ظهور بعض الآثار الجانبية للعلاج أو السيطرة عليها.

بمجرد أن تبدأ العلاج، قد تجد صعوبة في اتباع نظامك الغذائي المعتاد. قد تكون بحاجة إلى موازنة نظامك الغذائي (إضافة أنواع مختلفة من الأطعمة والمشروبات) للحصول على التغذية التي تحتاجها. ومع ذلك لا توجد بحوث كافية لمعرفة ما إذا كانت الأنظمة الغذائية المقيدة (التي تتجنب أنواعًا معينة من الأطعمة أو العناصر الغذائية) آمنةً للأشخاص المصابين بالسرطان.

ولا يخفى على أحد أنه عند الإصابة بمرض السرطان يصبح دور الغذاء أكثر أهمية لتمكين الجسم من الصمود أمام التأثيرات المباشرة للمرض وأمام الآثار الجانبية للعلاجات المضادة للسرطان، إضافة إلى أن سوء التغذية والهبوط السريع في الوزن أثناء علاج الأمراض السرطانية يمكن أن يتسبب في مضاعفات سلبية يمكن أن تعطل حسن سير البروتوكول العلاجي. إذ يمكن أن يؤدي إلى إضعاف قدرة الجسم على تحمل العلاجات الموجهة لمرض السرطان، ضعف المناعة وما يمكن أن يترتب عليه من إمكان الإصابة بأمراض جرثومية، ضعف عام وشعور بالتعب الملزم للمريض والذي بدوره ينعكس سلبًا على نفسية المريض، إضافة إلى شعوره بالحزن، القلق وعدم الثقة في النفس وغيرها من الأمراض النفسية.

وتلعب التغذية دورًا مهمًا عند مرضى السرطان، حيث إنها تساعد المرضى على شفاء الجروح وإعادة بناء الأنسجة المتضررة، تعزيز مناعة الجسم والمساعدة في محاربة الالتهابات، التقليل من احتمال عودة السرطان، التحكم في الأعراض الجانبية والحفاظ على طاقة الجسم والوزن.

يوجد بعض الأطعمة التي يجب على مرضى السرطان تجنبها، ومن الأكل الممنوع لمرضى السرطان نذكر ما يأتي:

### • اللحوم المعالجة والمطبوخة باستخدام حرارة عالية

تشمل اللحوم المطبوخة باستخدام الحرارة العالية للحوم الحمراء، واللحوم المشوية على العيدان، واللحوم المقلية قليًا عميقًا، واللحوم المخبوزة. إذ إن تعريض بروتينات اللحوم إلى الحرارة العالية يسبب إنتاج مواد مسرطنة تسمى بالأمينات متغايرة الحلقة، ومن اللحوم المعالجة نذكر اللحم المقدد، والنقانق.

### • الأطعمة المحفوظة

تعد مادتا النترات والنترت من المواد المسرطنة. ولكن عادةً ما يتم استخدامها في الأطعمة المحفوظة كالمخللات والمربى كمواد حافظة.

### • اللحوم غير المطبوخة

تعد اللحوم، والدواجن، والأسماك غير المطبوخة جيدًا من أنواع الأكل الممنوع لمرضى السرطان. ومن هذه الأنواع نذكر: السوشي، اللحوم الباردة، واللحوم المطبوخة بالمعالجة الجافة، مثل: السلامي، والمرديلا. وهناك العديد من المنتجات التي تحتوي على البيض غير المطبوخ، وتعد هذه المنتجات من أنواع الأكل الممنوع لمرضى السرطان، مثل: بعض صلصات السلطة، والمايونيز.

### • منتجات الألبان غير المبسترة والأجبان المتعفنة

يجب تجنب الحليب ومنتجات الألبان غير المبسترة، كما يجب تجنب الأجبان المتعفنة، بسبب عدم قدرة الجهاز المناعي لدى مرضى السرطان على التعامل مع عفن الجبنة بالشكل الطبيعي.

### • بعض الخضار والفواكه

قد تكون بعض أنواع الخضار والفواكه صعبة التنظيف، مثل: الخس، والفاولة، وتوت العليق، لهذا يفضل تجنب تناولها.

### • الجريب فروت

من المعروف عن الجريب فروت قدرته على التفاعل مع العديد من الأدوية، مثل: أدوية القلب؛ لذلك يفضل تجنبه من قبل مرضى السرطان.

### • الشاي الأخضر

يعد الشاي الأخضر آمنًا في معظم الأحيان، إلا أنه قد يقلل من فعالية بعض أنواع العلاج الكيماوي الخاصة بعلاج سرطان الدم.

### • العسل الخام

تحتوي منتجات العسل الخام على مواد التسمم الوشيق التي قد تسبب المرض والتعب لذلك يعد من ضمن الأكل الممنوع لمرضى السرطان.

### • المكملات الغذائية

إن تناول بعض المكملات الغذائية مثل الفيتامينات قد يقلل من فعالية العلاج الكيماوي في قتل الخلايا السرطانية؛ لاحتوائها على كمية كبيرة من مضادات الأكسدة.

بعد التعرف على الأكل الممنوع لمرضى السرطان، نشير إلى أنه يحتاج الجسم إلى العديد من الأغذية عند الإصابة بالسرطان، ومن أنواع الأكل المسموح لمرضى السرطان هي:

### • البروتينات

يحتاج مرضى السرطان إلى كميات أكبر من البروتينات. ومن مصادر البروتينات الجيدة لمرضى السرطان نذكر اللحوم قليلة الدهون، والأسماك، والدجاج، ومنتجات الألبان المبسترة قليلة الدهون.

### • الكربوهيدرات

تمد الكربوهيدرات الجسم بالطاقة، ويمكن الحصول عليها من الخضراوات، والفواكه، والحبوب الكاملة، مثل: القرنبيط، والشوفان.

### • الدهون

تعد الدهون من أنواع الأكل المسموح لمرضى السرطان، ولكن يجب التركيز على تناول الدهون الأحادية غير المشبعة، مثل: زيت الزيتون، زيت الفول السوداني وزيت الكانولا. أما الدهون المتعددة غير المشبعة، فهي زيت حبوب الكتان، وزيت الذرة.

### • الألياف

تعد الألياف من أنواع الأكل المسموح لمرضى السرطان؛ إذ تساعد في التحكم في كل من الإمساك والإسهال. ومن الألياف الذائبة المسموحة لمرضى السرطان نذكر الشوفان، والأرز الأبيض، ومن الألياف غير الذائبة نذكر المكسرات، والبذور، والنخالة.



## لمريض السرطان...

### تمارين تساعدك على تحسين نوعية حياتك



كان الأطباء قديمًا ينصحون المصاب بمرض مزمن مثل السرطان أو السكري بتقليل نشاطه البدني وأخذ قسط كافٍ من الراحة، وقد تكون هذه النصيحة جيدة إذا كان النشاط البدني قد يسبب تسارعاً في نبض القلب أو ضيق في التنفس أو زيادة الشعور بالألم، ولكن الدراسات الحديثة تشير إلى أهمية ممارسة الرياضة أثناء العلاج من السرطان.

فممارسة الرياضة ليست آمنة وحسب بل إنها تحسن نوعية حياة المريض وأدائه البدني، لذا ينصح الأطباء مرضى السرطان بممارسة الرياضة أثناء العلاج وبعده لتجنب فقدان وظائف الجسم وضعف العضلات وتقليل نطاق الحركة الناتج عن قلة النشاط البدني.

تقول سارة مانسفيلد، مدربة تمارين السرطان المعتمدة في برنامج الحياة الصحية في «مايو كلينيك»: إن النشاط البدني يمكن أن يساعد الأشخاص قبل علاج السرطان وأثناءه وبعده، حيث إن البحوث العلمية تفيد بضرورة الحركة والقيام بنشاط بدني مثل المشي لبناء العضلات وزيادة قوة التحمل، ويجب استشارة الطبيب قبل البدء بممارسة التمارين الرياضية.

ومن أهم أنواع الرياضة التي يمكن أن يمارسها مريض السرطان، ما يلي:

#### • تمارين التنفس

كيف تؤثر طريقة التنفس على صحتك؟ إن التنفس عملية لا إرادية، لكن الجهد الواعي وإدراك عملية التنفس أظهر نتائج رائعة خصوصاً لدى مرضى السرطان الذين يخضعون للعلاج الكيماوي، حيث تساعد تمارين التنفس البسيطة في السيطرة على التوتر والقلق والتعامل بشكل أفضل مع الآثار الجانبية للعلاج الكيماوي، ويحدث ذلك بسبب إدخال كميات أكبر من الأكسجين ما يساعد في إزالة السموم، تخفيف التعب وتجديد خلايا الجسم، ويمكن القيام بالتنفس المريح، حيث يتنفس الشخص ببطء وعمق للشعور بالاسترخاء، ويمكن القيام بهذا من خلال اتباع الخطوات الآتية:

- الجلوس في وضع مريح أو الاستلقاء على الظهر وأخذ فترة راحة بسيطة. التنفس بشكل عميق مرة أو مرتين.
- الشهيق عن طريق الأنف وإخراج الزفير من الفم بصوت مسموع ٣ أو ٤ مرات.
- يستمر التمرين لمدة ٣ دقائق ثم العودة للتنفس الطبيعي.
- تمارين التنفس تساعد مريض السرطان على التخلص من القلق والتوتر، وإدخال كميات أكبر من الأكسجين يساهم في إزالة السموم وتجديد خلايا الجسم.

#### • تمارين الإطالة

تمارين الإطالة أو التمدد مهمة لبعض أنواع السرطان خصوصاً تلك التي تخضع فيها المريضة للجراحة، على سبيل المثال عند إجراء عملية جراحية يتم فيها استئصال الثدي قد تشعر المصابة بضيق وضعف في منطقة حزام الكتف، فيمكن لتمرين الإطالة أن تساعد على توسيع نطاق الحركة في المناطق التي تعرضت للجراحة، إذ تساعد تمارين الإطالة مريضة السرطان على استعادة نطاق الحركة وتقوية المناطق التي خضعت للجراحة. وهناك تمارين خاصة لتقوية الكتف ولكن يجب استشارة الطبيب قبل ممارسة تمارين الإطالة ومنها:

- الوقوف مقابل الجدار وتحريك الذراعين كالمشي بهما على الجدار نحو الأعلى لتقوية الكتف.
- رفع الذراعين أعلى الرأس والوقوف على أصابع القدم مع التنفس العميق.
- الانحناء حتى ملامسة أصابع القدم وارتخاء عضلات الجسم.

#### • تمارين التوازن

قد تسبب بعض الأدوية المستخدمة لعلاج بعض أنواع السرطان خللاً في التوازن لدى المصاب، ويعد التوازن أمراً مهماً للغاية خصوصاً أثناء ممارسة التمارين، وذلك للحماية من السقوط، حيث إن كتلة العظام لدى مريض السرطان قد تقل بسبب العلاج ما يجعلها سهلة الكسر مع أول سقوط أو انزلاق، لذا يجب التأكيد على تضمين تمارين التوازن كجزء منتظم من روتين اللياقة البدنية الخاص بالمصاب، كما تعد تمارين التوازن آمنة عموماً حتى بعد العلاج مباشرة ويمكن القيام بها باتباع الخطوات الآتية:

- الوقوف لمدة ٦٠ ثانية على قدم واحدة مع التبديل. المشي جانباً مع وضع قدم خلف الأخرى. المشي للأمام في طريق ضيق ووضع قدم أمام الأخرى.
- الوقوف في نفس المكان ورفع الكعب للأعلى ثم للأسفل.



### • تمارين الأيروبيك

هذا النوع من التمارين يفيد في حرق السعرات الحرارية. كما يساعد على إنقاص الوزن. فهو مهم لبناء لياقة البدن والقلب والأوعية الدموية. ومن هنا فإن ممارستها بانتظام تحمي من الإصابة بالنوبات القلبية أو السكتة الدماغية والسكري، وينصح بممارسة الأيروبيك بعد الانتهاء من علاج السرطان؛ لأنها تحسن الصحة العامة ونوعية حياة المريض، ويفضل استشارة الطبيب أو الاختصاصي للمساعدة في وضع برنامج خاص لهذه التمارين بما يتناسب مع الوضع الصحي للمريض، وتوصي جمعية السرطان الأمريكية بالقيام بتمارين الأيروبيك مدة ٣٠-٦٠ دقيقة يوميًا بمعدل ٥ أيام في الأسبوع. إذا كان الشخص معتادًا على القيام بالتمارين الرياضية فيمكنه الاستمرار بنفس المعدل، وفي حال لم يكن الشخص نشيطًا فيجب البدء تدريجيًا لزيادة طاقة الجسم بمرور الوقت. تمارين الأيروبيك مهمة لبناء اللياقة البدنية وزيادة لياقة ومرونة القلب والأوعية الدموية وحماية المريض من المشكلات الصحية الأخرى كما أنها تساعد في الحفاظ على وزن صحي للجسم.

### • تمارين المقاومة

تعد تمارين المقاومة جزءًا من تمارين القوة، حيث تساعد في بناء العضلات والتوازن عن طريق حمل الأوزان أو مقاومة الحركة، كما أنها تقوي العظام، تسهل القيام بالأنشطة اليومية وتحسن جودة الحياة، وينصح بزيارة الطبيب أو المختص لإجراء تقييم هيكلي، ومعرفة الوزن الذي يمكن للمريض رفعه بشكل آمن. إذا كان الشخص غير معتاد على ممارسة التمارين الرياضية قبل إصابته بالسرطان فقد يواجه مشكلات مثل تقييد حركة الساق وضعف عضلات البطن، لذا يفضل التأكد من أن لدى المريض نطاق حركة مناسبًا ومريحًا في منطقة المفاصل، ويتم البدء برفع أوزان خفيفة ثم التدرج في تمارين المقاومة.

### • تمارين القوة

قد يحدث ضعف في العضلات أثناء فترة العلاج بسبب قلة النشاط البدني، كما تؤثر بعض العلاجات المستخدمة في قوة العضلات لدى مريض السرطان، وتساعد تمارين القوة على بناء عضلات قوية والمحافظة عليها، فهي تزيد من كتلة العضلات، وتحسن التوازن وتقلل من التعب عند القيام بالأنشطة اليومية، وقد تساعد في منع هشاشة العظام الذي تسببه بعض علاجات السرطان. للقيام بتمارين القوة يمكن اتباع النصائح الآتية:

- يوصي مركز السيطرة على الأمراض بتدريب الجسم بأكمله على تمارين القوة لمدة يومين أسبوعيًا.
- استخدام الأوزان اليدوية وآلات التمرين الرياضية. استخدام أحزمة المقاومة والأنشطة التي تعتمد على وزن الجسم.
- تعتمد تمارين القوة على رفع الأوزان اليدوية أو الآلات الرياضية وكذلك على وزن الجسم.

### • تمارين المرونة

تمارين المرونة تسمى أيضًا تمارين نطاق الحركة، تساعد هذه التمارين في المحافظة على مرونة العضلات وتحريك المفاصل بحرية أكبر، فعند القيام بتمارين المرونة قد يشعر المريض بتوتر مريح، حيث يشعر بالتمدد فقط دون ألم، فهي ستساعد على القيام بأي حركة بارتياح أكبر مثل الانحناء أو الجلوس أو المشي، كما أنها تخفف من الصلابة التي تتعرض لها أجزاء الجسم بعد الجراحة، وهي مفيدة للشعور بالاسترخاء، وهناك أنواع عدة من تمارين المرونة التي يمكن القيام بها وهي كالآتي:

- استخدام حزام أو منشفة لسحب الجسم وزيادة التمدد في مساحة كافية.
- ممارسة تمارين الإطالة في حوض السباحة أو حوض استحمام ساخن.
- ممارسة اليوغا أو الفن الصيني القديم للحركة البسيطة.
- دحرجة الكرة الرغوية أو اللاكروس على العضلات في مكان واسع. ممارسة رياضة البلايس.

هذه الأنواع من التمارين تساعد المرضى على البقاء أقوياء. كما أنها تزيد من شعورهم بالرضا عند القيام بها بشكل منتظم وبوملي. ويمكن لمريض السرطان البدء بتمارين رياضية بعد العلاج حتى إن لم يمارسها مسبقًا، وقد يساعد الطبيب على توجيه المريض لبعض التمارين التي يمكن القيام بها حتى لو اضطر للبقاء في السرير، ومن فوائد إضافة النشاط البدني إلى الروتين اليومي ما يلي:

- التحكم في الإجهاد وتقليل التعب.
- تسريع الشفاء.
- زيادة الشهية.
- تقليل الإمساك.
- المحافظة على قوة العضلات.
- المساعدة على التخلص من الأفكار السلبية.
- زيادة شعور المريض بالتحسن.
- هناك دراسات تشير إلى أن الانتظام في ممارسة الرياضة يفيد المرضى أثناء فترة علاجهم، فهو يقلل من الإجهاد الذي يصابون به بنسبة ٤٠-٥٠٪.
- زيادة قوة العضلات ومرونة المفاصل.
- المساعدة في التكيف العام مع المرض.
- رفع الحالة المزاجية ويحد من الاكتئاب الذي قد يصاحب التشخيص بمرض السرطان ويزيد من راحة المريض دون الحاجة لاستخدام أدوية الاكتئاب.
- المحافظة على القدرات الجسدية وتحسينها.
- منع ضعف العضلات بسبب الخمول والإفراط في الراحة.
- تحسين التوازن وتقليل التعرض للسقوط وكسر العظام.
- تقليل مخاطر الإصابة بهشاشة العظام.
- تحسين تدفق الدم إلى الأطراف والحد من الإصابة بالجلطات الدموية.
- تقليل الغثيان.
- زيادة الثقة بالنفس وتقليل اعتماد المريض على الآخرين للقيام بالأنشطة اليومية.
- تقليل أعراض التعب والإرهاق.

## عندك ألم في الظهر؟ هذا الحل بخطوات بسيطة

يعاني كثير من الناس من تشنج عضلات الظهر، وقد يعتقد البعض أنها ليست بالأمر الجلل، لكن من المهم معرفة أنه عندما تصبح ألياف عضلات الظهر مفرطة في التمدد أو التمزق فإن ذلك يسمى إجهاد عضلة الظهر، لذا فإن استجابة جسمك الطبيعية هي البدء في حدوث سلسلة التهابية، تسبب التورم وقد تكون مصحوبة بتشنجات مؤلمة. قد يساعد العلاج السريع في تقليل الأعراض والتعافي بسرعة.

إن تشنج عضلات الظهر هو انقباضها فجأة بشكل لا إرادي، نتيجة أمور عدة مثل الإجهاد الشديد وغيره من الأسباب، ويحدث ذلك في معظم الأحيان بالقرب من الحبل الشوكي أو الأعصاب، ما قد يتسبب في الشعور بالألم شديد نتيجة الضغط عليها.

أما تشنج أسفل الظهر فهو ألم أو تقلص في عضلات أسفل الظهر تتراوح حدته حسب معدل تكراره، فبعضها قد يحدث بين الفينة والأخرى، والبعض الآخر يتكرر بشكل مزمن، ما يجعل المريض يعاني من ألم جدًا شديد قد يمنعه من أداء مهامه اليومية. ولا تختلف أسبابه عن أسباب تشنج عضلات الظهر عموماً بشكل كبير. من المهم معرفة أعراض ألم الظهر قبل معرفة طرق علاجه، فهناك أعراض عدة يكون مصدرها ألم الظهر وهي كالتالي:

- آلام الأرداف والساقين، أو الشعور بتنميل بهما.
- تقوس العمود الفقري.
- تدلي القدمين، أي عدم القدرة على رفع مقدمة القدم أو الأصابع ما يتسبب في جرحهما عند المشي.
- ضعف العضلات والإجهاد.
- آلام الكتف أو الذراع.
- آلام الرقبة أو صعوبة تحريكها.
- تصلب العمود الفقري.
- الصداع، خصوصاً أسفل الرأس من الخلف.

هناك بعض الطرق التي تساعدك على التخلص من الألم الذي قد تعاني منه بشكل مستمر، عبر اتباع بعض من هذه النصائح والتي يمكن القيام بها في المنزل:

### • توقف عما تفعله

عندما تصاب بالألم في ظهرك فجأة، توقف عن النشاط البدني الذي تقوم به. من المهم حماية أسفل ظهرك من التعرض لمزيد من الإصابات. لا تواصل ما كنت تقوم به وتوقف عن القيام بالأعمال المنزلية. فقد يؤدي الإفراط في استخدام عضلة الظهر المجهدة إلى تفاقم الضرر وتأخير التعافي.

### • ضع بعضاً من الثلج عليه

يمكن أن يؤدي وضع الثلج على ظهرك إلى تقليل تدفق الدم إلى المنطقة المصابة، ما يساعد على تخدير الألم وتقليل الالتهاب والتورم. إذا لم يكن لديك كيس ثلج، يمكنك تجربة أي من الخيارات التالية:

- املاً كيساً بلاستيكيًا صغيراً بالثلج (وقم بوضع الماء معه لتنعيم التواءات).
- أحضر كيساً من الخضروات المجمدة من الفريزر.
- ضع إسفنجة مبللة في الفريزر. بمجرد أن يتم تجميدها، ضعها في كيس بلاستيكي صغير.
- املاً جورباً بالأرز وضعه في الفريزر.
- استخدم العلاج البارد لمدة لا تزيد عن 20 دقيقة في المرة الواحدة مع راحة ساعتين على الأقل بين مرات الاستخدام. ضع منشفة أو حاجزاً واقياً بين بشرتك وكمادة الثلج. افحص بشرتك بانتظام للتأكد من عدم تعرضها للتلف بسبب البرودة الزائدة.

### • استخدام العقاقير غير الستيرويدية المضادة للالتهابات (مضادات الالتهاب غير الستيرويدية)

يمكن أن تساعد مضادات الالتهاب غير الستيرويدية في تقليل التهاب عضلة الظهر المجهدة وقد تقلل التورم مؤقتاً وتسكن الآلام. من أمثلة مضادات الالتهاب غير الستيرويدية المتاحة دون وصفة طبية هي الأسبرين والأيبوبروفين والنابروكسين.

### • ابحث عن وضع مريح للنوم أو الراحة

يمكن أن يؤدي إجهاد عضلة الظهر إلى صعوبة النوم. للحصول على وضع مريح أكثر للراحة أو النوم، حاول إبقاء عمودك الفقري في وضع طبيعي:

- بالنسبة للأشخاص الذين يفضلون النوم على الظهر، ضع وسادة تحت ركبتيك لتقليل الضغط الواقع على أسفل الظهر.
- بالنسبة للأشخاص الذين يفضلون النوم على الجانب، ضع وسادة بين ركبتيك للمساعدة في الحفاظ على توازن الوركين ومحاذاة العمود الفقري بشكل طبيعي.
- عند الراحة أثناء النهار، قد يكون الجلوس غير مريح. ضع في اعتبارك استخدام كرسي الاستلقاء بدلاً من ذلك، حيث يخفف الضغط على أسفل ظهرك.

### • التحول من العلاج بالثلج إلى المعالجة الحرارية

بعد مرور يومين أو ثلاثة ضع كيساً حراريًا أو وسادة تدفئة كهربائية على ظهرك. سيزيد الدفء من تدفق الدم إلى المنطقة المصابة وقد يهدئ عضلاتك المتوترة والأنسجة الضامة، إذ يمكن أن يقلل العلاج الحراري أيضًا من التيبس بحيث يمكنك الاستيقاظ وممارسة الرياضة بسهولة أكبر. استخدم العلاج الحراري لمدة تصل إلى 20 دقيقة في المرة مع ساعتين من الراحة بينهما. عند استخدام ضمادة دافئة، اتبع دائماً التعليمات بعناية لتقليل خطر الإصابة بحروق.

### • ممارسة تمارين خفيفة

لا تبقى ساكناً لفترة طويلة. يمكن أن تصبح عضلاتك أضعف، ما يؤدي إلى مزيد من الألم والتصلب. انفض وتجول، حتى ولو لبضع دقائق في كل مرة. قم بدمج تمارين الإطالة اللطيفة في يومك لاستعادة قدرتك على الحركة وحماية ظهرك من الإصابات المستقبلية.

عادة ما يتوقع حدوث بعض الألم والتصلب لمدة أسبوع أو أسبوعين حتى تلتئم عضلاتك. إذا لم تتحسن الأعراض أو استمرت خلال ممارستك الأنشطة اليومية، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك.



# 7

## عادات مخادعة تبطل الشيخوخة ابدأ بها الآن

### 3- تخلص من اللحوم واختر نظاما غذائيا نباتيا

كشفت دراسة عن أن تناول نظام غذائي نباتي يمكن أن يساعدك على العيش لفترة أطول. ما هو بالضبط النظام الغذائي النباتي؟ إنه نظام غذائي يحتوي في الغالب على (أو كل) النباتات! يكشف البحث أن متوسط العمر المتوقع يزداد عند الحفاظ على نظام غذائي من الأطعمة مثل البقوليات والحبوب الكاملة والخضروات والفواكه. من المهم أيضًا تقليل عدد المشروبات المحلاة والحبوب المكررة واللحوم المصنعة التي تضعها في جسمك. من الواضح أن التمسك بهذا «النظام الغذائي الأمثل» يمكن أن يستغرق ما يصل إلى 10 إلى 13 عامًا في حياتك.

### 4- تناول مزيدا من البقوليات والمكسرات

الفاصوليا مفيدة جدًا لقلبك، والمكسرات صحية جدًا أيضًا. كشفت البحوث عن أن تناول مزيد من البقوليات يمكن أن يضيف 10 سنوات إضافية إلى حياتك. ويعد استبدال اللحوم الحمراء بالبقوليات أمرًا أساسيًا، وكلما بدأت في الحياة مبكرًا بهذا التغيير، ستكون أكثر صحة. فيما يتعلق بالمكسرات، فإن الأفراد الذين يستهلكون المكسرات بشكل يومي تقل لديهم فرصة الوفاة بسبب أمراض القلب والسرطان وأمراض الجهاز التنفسي.

### 5- ممارسة الرياضة

تساعد الرياضة مع تقدم العمر على منع المشكلات الصحية المزمنة مثل أمراض القلب. فإن النشاط البدني في أواخر العمر يساعد أيضًا على عيش حياة أطول وأكثر صحة.

### 6- كن اجتماعيا في حي أو مجتمع يناسبك تماما

من المهم تحديد الأشخاص الذين يجعلونك أسعد، ولا تعزل نفسك، وتبنى الشعور بالانتماء للمجتمع. تظهر البحوث في الواقع أن الأفراد الذين يحافظون على روابط اجتماعية قوية لديهم خطر منخفض بنسبة 50% للوفاة. هناك كثير من الدراسات التي تربط بين الحياة الاجتماعية النشطة وطول العمر، لذلك من الضروري الحفاظ على هذه المهارات الاجتماعية قوية وليس عزل نفسك. فالعزلة يمكن أن تضر بجهاز المناعة لديك، ما يجعله ضعيفًا وعرضة للمرض.

### 7- أضف بعض الكركم إلى خزانة التوابل الخاصة بك

يعد الكركم من العادات المخادعة التي تبطل الشيخوخة. الكركم ضروري في خزانة التوابل. في الواقع، بمجرد أن تتعلم الفوائد الصحية الهائلة لهذه التوابل ذات اللون البرتقالي، ستضيفها إلى كل شيء تقريبًا من العصائر إلى دقيق الشوفان إلى الحساء إلى البيض المخفوق..

يقال إن الكركم يقلل الالتهاب ويقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب ويساعد على شحذ ذاكرتك وتقليل الاكتئاب وتقليل السرطانات. بالإضافة إلى أنه مفيد للغاية للأفراد الذين يعانون من التهاب القولون التقرحي. في الواقع، كشفت دراسة أن الأفراد الذين يعانون من التهاب القولون التقرحي والذين يتناولون جرامين كل يوم (بالإضافة إلى أي أدوية موصوفة) يبدو أنهم في حالة هدوء أطول من الأشخاص الذين تخطوا تناول الكركم.

يريد الناس أن يفعلوا كل ما في وسعهم ليبدوا ويشعروا بأنهم أصغر سنًا. لكن هل تعلم أن هناك بعض العادات الصغيرة والمخادعة التي تبطل الشيخوخة يمكنك دمجها بسهولة في حياتك اليومية؟ معظمها لا يكلف شيئًا، وكلها ستحدث فرقًا كبيرًا. فالعادات السبع الأساسية لنمط الحياة ستربح في البدء بفعلها الآن حتى تبطل الشيخوخة

### 1- تمسك بأصدقاء حقيقيين، إنهم لا يقدرون بثمن

يرتبط وجود علاقة قيمة وداعمة مع الأصدقاء برفاهية أكثر سعادة وصحة. إن تلقي الدعم من العلاقات المختلفة وتقدير القيمة حقًا أمر مفيد للغاية. لذا، أبقِ أصدقاءك وأحباءك قريبين منك؛ لأن هدية الصداقة لا تقدر بثمن حقًا.

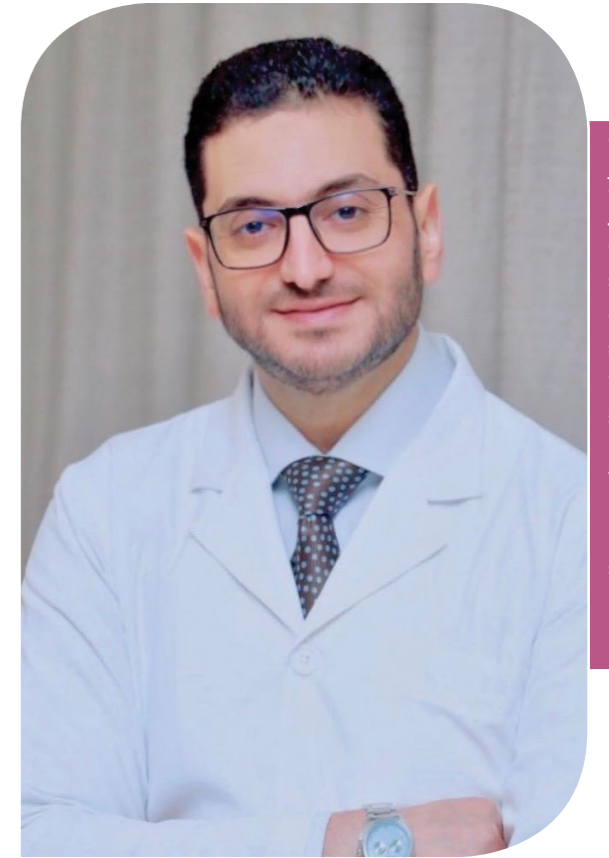
### 2- استيقظ كل يوم لهدف

إذا كنت تفكر في التقاعد «لشم الورود»، فربما تفكر في زراعة بعض حدائق الزهور والعناية بها أيضًا! من المهم أن تعيش حقًا خلال حياتك وتستمر في تبني اهتمامات أو هوايات أو خطط أو أهداف جديدة. ارتبط التقاعد بانخفاض متوسط العمر المتوقع، وفقًا للعديد من البحوث، إلا أن وضع أهداف سيقبك نشطًا ومتحفزًا مع تقدمك في العمر.





## د. كمال راجح انقطاع الطمث تغير في الحياة وليس نهايتها



استشاري أمراض النساء والتوليد والعقم رئيس وحدة الخصوبة

وفي لقاء مع استشاري أمراض النساء والتوليد والعقم رئيس وحدة الخصوبة في المستشفى الملكي للنساء والأطفال د. كمال راجح تحدث عن أكثر الأمراض شيوعًا، التي تعاني منها المرأة والتي تحرض الوحدة في المستشفى على تشخيصها مبكرًا ووضع الخطة العلاجية المناسبة لها. وقال د. كمال «تشتهي العديد من النساء من انقطاع الطمث، وقد يطلق البعض على ذلك سن اليأس، إلا أننا نرفض رفضًا تامًا إطلاق ذلك على المرأة، فهو تغير الحياة وليس نهايتها». وفيما يلي نص اللقاء:

يهتم المستشفى الملكي للنساء والأطفال بالمرأة من قبل الزواج، وذلك بتقديم الجلسات الاستشارية لها قبل الزواج، مرورًا بتقديم المشورة لها ولزوجها بعد الزواج فيما يتعلق بحياتهما الزوجية والأسرية والصحة الإنجابية، فضلًا عن الاهتمام بها خلال رحلة الحمل وبعد هذه الرحلة.

استشاري أمراض النساء والتوليد والعقم رئيس وحدة الخصوبة في المستشفى الملكي للنساء والأطفال د. كمال راجح أكد أن المستشفى يهتم بالمرأة وصحتها، فهي فرد أساسي في المجتمع، وسلامتها هي سلامة للمجتمع بأكمله.

وقال «قد تتعرض المرأة لكثير من المشكلات الصحية، إلا أنها قد لا تلجأ إلى الطبيب للمعينة والكشف إلا بعد تفاقم الوضع، لذا يضع المستشفى الملكي للنساء والأطفال المرأة أمام نصب عينيه ويقدم لها جميع الخدمات التي تساهم في الحفاظ على صحتها».

أنتِ بحاجة لزيارة طبيب النساء كل 6 أشهر... فلا تترددي

المستشفى الملكي للنساء والأطفال يضع المرأة ضمن أولوياته



### ما الخدمات المقدمة في العيادة؟

المستشفى الملكي للنساء والأطفال يسعى إلى الاعتناء بكل ما يهم صحة المرأة من كل النواحي، وذلك من تقديم المشورة قبل الزواج مروراً باستقبال الزوجين بعد الزواج لتقديم المشورة في كل ما يخص حياتهما الزوجية وحياتهما الأسرية والتخطيط لحصول الحمل. كما نسعى في المستشفى لتقديم المساعدة والاستشارات فيما يتعلق بتأخر الحمل والصحة الإنجابية والمساعدة على الحمل الطبيعي أو باستخدام الأدوية والمنشطات أو استخدام إحدى وسائل الإخصاب الطبي المساعد مثل الحقن المجهرية وأطفال الأنابيب والتلقيح الصناعي.

وتستمر رحلتنا مع المرأة في متابعة رحلة الحمل بشكل دوري للوصول لبر الأمان حتى الولادة وتقديم الرعاية الصحية المناسبة إلى الرضيع. كما نعالج في المستشفى حالات الإجهاض المتكررة، إضافة إلى علاج الفشل المتكرر لعمليات أطفال الأنابيب والحقن المجهرية. كما نقدم خدمة الفحص الوراثي للأجنة، وذلك لتفادي نقل بعض الأمراض الوراثية إلى الأجنة مثل أمراض السكر أو التلاسيميا أو بعض الأمراض الوراثية الأخرى. بالإضافة إلى علاج حالات عدم انتظام الدورة وحالات النزيف المتكرر وعلاج الألياف الرحمية وعلاج داء بطانة الرحم وعلاج تكيس المبايض ومشكلات قاع الحوض. ونقدم أيضاً بعض الخدمات والإجراءات الجراحية بما فيها الخدمات الاستكشافية التي تكشف عن وجود الأمراض إلى جانب إجراء العمليات الجراحية وعمليات المناظير الخاصة بالنساء والتوليد.

### هناك فكرة سائدة بأن المرأة غير الحامل لا تحتاج إلى زيارة طبيب النساء والولادة، فما رأيك؟

للأسف الشديدة أن العديد من المريضات يلجأن إلى الطبيب بعد الشعور بالمرض. هناك فكرة بأن المرأة لا تحتاج إلى متابعة مع استشاري أمراض النساء والولادة، فالفكرة تتمحور في أن المرأة الحامل هي التي تحتاج إلى المتابعة أو المرأة التي تعاني من مشكلات. الوقاية خير من العلاج، لذا من المهم أن تقوم المرأة بعمل فحوصات دورية كل ستة أشهر خصوصاً أن بعض الأمراض قد تحدث دون مقدمات. ندعو دائماً المرأة لعدم انتظار حدوث المشكلة حتى تقوم بزيارة الطبيب، إذ يجب أن تكون هناك زيارة دورية حتى وإن لم تكن المرأة تشتكي من أعراض مخيفة.

### ما أكثر أمراض النساء شيوعاً؟

هناك بعض الأمراض المنتشرة جداً وأكثرها شيوعاً الالتهابات المهبلية الخارجية التي تكون مصحوبة بحكة أو حرارة أو رائحة كريهة تصاحبها إفرازات، وقد تكون هذه الالتهابات فطريات أو بكتيريا أو طفيليات. الشخص الوحيد القادر على الكشف عن هذه الالتهابات هو الطبيب المعالج الذي يستطيع الكشف عن نوع الميكروب عن طريق الكشف عن الأعراض لوضع خطة مناسبة. كما أن من أكثر الأمراض شيوعاً لدى المرأة هو عدم انتظام الدورة الشهرية، حدوث نزيف من فترة إلى أخرى ما يؤدي إلى اختلال في الدورة الشهرية، وقد يكون ذلك نتيجة لأسباب عضوية أو وجود مشكلات في الرحم أو أسباب وظيفية لعدم وجود تناسق هرموني. ويفضل في هذه الحالة اللجوء إلى الطبيب لوضع الخطة العلاجية المناسبة. وحديثاً بدأنا نشهد حالات تعاني من بعض الأورام التي يمكن أن تصاب بها المرأة، وقد يكون ذلك نتيجة لحرص بعض النساء على الكشف المبكر.

### هل نشهد زيادة في نسبة العقم؟ إن كانت الإجابة نعم فما الأسباب؟

هناك زيادة في اكتشاف حالات العقم، وقد يكون ذلك بسبب زيادة الوعي، فسابقاً البعض يعزف عن الكشف وقد يكون ذلك نتيجة لبعض الظروف الشخصية أو الاجتماعية أو الأسرية أو نتيجة الثقافة المنتشرة في ذلك الوقت. التعامل مع الموضوع مختلف الآن، إذ يتم التعامل مع العقم أو تأخر الحمل على أنه حالة مرضية تستدعي الكشف وزيارة الطبيب، لذا فإذا كنا نشهد زيادة في حالات العقم فقد يكون ذلك نتيجة زيادة الوعي الذي ساهم في الكشف عن هذه الحالات. هناك العديد من الأسباب التي تقف وراء العقم ومن أهمها تغير نمط الحياة عن السابق، فتغير نمط الطعام والتعرض إلى الإشعاعات والتوتر والمجهود البدني الزائد كلها عوامل تؤدي إلى اختلال في الهرمونات ما يؤثر على الصحة الإنجابية عند الطرفين. هناك أسباب أخرى قد تتعلق بالمرأة مثل وجود مشكلات في قناة فالوب أو الرحم أو التبويض وجود أكياس على المبايض أو وجود تكيس وهناك فرق بين الاثنين أو الألياف التي تضغط على تجويف الرحم أو العيوب الخلقية في الرحم. كما أن وجود خلل في الهرمونات قد يؤخر الإنجاب. أما الأسباب التي تؤثر على الصحة الإنجابية عند الزوج فهي اختلال في وظائف في الخصية وجود تشوهات في الحيوانات المنوية، إضافة إلى الدوالي أو وجود خلل في الوعاء الناقل. كما أن أخذ بعض العقاقير في النوادي الرياضية قد يؤثر على الصحة الإنجابية. ولقد حذرنا سابقاً من أخذ هذه العقاقير من دون استشارة الطبيب. ولا يخفى على العديد أن العادات السيئة التي يشترك فيها الطرفين تؤثر على الصحة الإنجابية خصوصاً فيما يتعلق بالزيادة الهائلة في الوزن أو الضعف الشديد أو التوتر أو الإجهاد أو التدخين. كما أن التعرض إلى الإشعاع خصوصاً فيما يتعلق بمرض السرطان يكون له تأثير سلبي على الخصية عند الرجل والمبيض عند المرأة، إضافة إلى أن التعرض لحرارة عالية له تأثير على الرجل، فهو يؤثر على وظائف الخصية.



## تكيس المبايض المتهم البريء.. لماذا؟

فهو المتهم البريء، فتكيس المبايض وحده لا يمنع الحمل أبداً، ومع استشارة الطبيب والمواظبة على الأدوية والعقاقير يمكن للمرأة الحمل إذا كانت مصابة بتكيس المبايض وحده.

### هل هناك نصيحة تقدمها للمرأة فيما يتعلق بأمراض النساء؟

إن المرأة مثل الورود وكل وردة لها جمالها الخاص، ليس من الضروري أن تكوني نسخة من أحد لذا فكل امرأة لها طبيعة جسمها الخاص. حافظي على صحتك مع استشارة الطبيب بشكل دوري للكشف عن المشكلات وللحرص على صحتك الإيجابية.

تجنبي العادات السيئة ولا تستلمي لها خصوصاً فيما يتعلق بالتدخين أو خلافة أو حتى الأكل غير الصحي.

كما ندعو النساء كافة لاستشارة الطبيب الثقة مع الابتعاد عن المصادر غير الموثوقة سواء المنتديات أو الموروثات الشعبية التي قد تتعارض مع المعايير الطبية السلبية وقد تؤدي إلى ضرر في الصحة العامة. وليتذكر الجميع أن الصحة تاج على الأوصال لا يراه إلا المريض.

### هل يمكن أن تحدثنا عن متلازمة تكيس المبايض؟

تشغل هذه المتلازمة شريحة كبيرة من النساء، إلا أنه لا بد من معرفة أن هناك فرقا بين تكيس المبايض ومتلازمة تكيس المبايض. فالتكيس يمكن الكشف عنه بالموجات فوق الصوتية وقد لا تكون المرأة تعاني من أي أعراض، في حين أن المتلازمة لا بد أن تكون هناك أعراض تشكي منها المرأة كعدم انتظام الدورة الشهرية أو ندرتها أو انقطاعها، زيادة في الوزن وتأخر في حدوث الحمل، وجود شعر زائد في الوجه والصدر والفخذين وذلك بسبب زيادة نسبة هرمون الذكورة، قد تشكي المرأة أيضاً من بشرة دهنية وحب الشباب، فإذا وجدت هذه الأعراض وتم إجراء الفحص ووجود التكيس هنا يطلق عليه متلازمة تكيس المبايض.

يمكن علاج هذا التكيس بتغيير نمط الحياة والعمل على نزول الوزن وضبط مواعيد الدورة الشهرية بالأدوية.

وعلى النساء معرفة أن تكيس المبايض لا يمنع الحمل، فقد تملك المرأة المصابة به مخزونا جيد من المبايض، ومع إعطاء الأدوية المناسبة تكون هناك فرصة للحمل.

لا يخفى على أحد أن هناك هاجسا منتشرا بأن تكيس المبايض يمنع الحمل،

### تشتكي بعض النساء من انقطاع الطمث في سن مبكرة، فما الأسباب؟

انقطاع الطمث في سن مبكرة موضوع يشغل الكثير من النساء. إلا أنه يجب أولاً معرفة أن الرجل قادر على إنتاج الحيوانات المنوية من وقت بلوغه حتى يشاء الله، إلا أن المرأة خلقت بقدر معين من البويضات. فعندما تكون الجنين الأنثى في الأسبوع 20 من الحمل يكون لديها 7 ملايين بويضة، لكن في يوم ولادتها تفقد 6 ملايين من هذه البويضات ويتبقى لديها فقط مليون واحد، وعند البلوغ يكون لديها فقط ما بين 300 إلى 400 ألف بويضة ويتناقص العدد مع كل دورة شهرية حتى يبدأ مخزون البويضات في النفاد، ما يؤدي إلى انقطاع الطمث أو ما يعرف بس اليأس، ولدينا تحفظ على هذا المسمى، فمع انقطاع الطمث يمكن القول إنه تغير في الحياة وليس نهاية الحياة.

هناك العديد من الأسباب التي تقف وراء انقطاع الطمث، فقد تكون هناك عوامل وراثية في العائلة عند المرأة. كما أن نمط الحياة كالتدخين والتوتر والقلق يسبب خلافاً في هرمون الأستروجين ما يؤدي إلى انقطاع الطمث.

ومن أهم الأسباب هي أمراض المناعة الذاتية، إذ إن الجسم يحارب نفسه ويقوم بإفراز أجسام مضادة تحارب وظائف المبيض. أو الإصابة بأمراض الغدد الصماء كالغدة النخامية أو الدرقية أو الصرع، والتي يكون لها تأثير على وظائف المبايض ما يؤدي إلى انقطاع الطمث.

كما أن من الأسباب التي تؤدي إلى انقطاع الطمث التعرض للعلاج الكيميائي أو الإشعاعي الذي يؤدي إلى فقدان وظائف المبيض ما يؤدي إلى انقطاع الطمث في سن مبكرة.

وفي بعض الحالات قد يكون هناك فشل مبكر لوظائف المبيض، إلا أن الأمور لم تتضح في كيفية التعامل مع هذه الحالات حتى الآن.

انقطاع الطمث هو تغير الحياة وليس نهايتها، ويكون مصحوبا بعض الأعراض مثل التعرق وعدم انتظام الدورة الشهرية أو انقطاعها واحمرار الوجه على مدار اليوم وجفاف المهبل أو الإصابة بالتوتر أو الاكتئاب والنفور من العلاقة الزوجية، لذا لا بد من استشارة الطبيب للتغلب على هذه الفترة.



## 7 وسائل لتنمية ذكاء طفلك

الذكاء الموسيقي حيث يهتم الطفل بحفظ الأغاني والألحان ويقوم بتحويل كل ما يريد حفظه للحن معين، فهو لا يصعب عليه حفظ أي شيء ويكتشف إيقاع كل شيء في الحياة حتى صوت هدير الماء. الذكاء الصوري أو البصري ويصور الطفل فيه الأحداث في صور متعددة أو فيلم ومن ثم يحفظها فيرتبها داخل ذهنه، وأخيرًا الذكاء الحيوي أو البيئي لأشخاص يعملون إلى حب الدراسة والاهتمام بالبيئة المحيطة وتصوير جمالها والابتعاد عن الرتابة والروتين والانعزال عن الأفراد.

وفقًا للدراسة التي أجراها رونالد فيرغون بجامعة هارفارد، فإن إعطاء طفلك السبق في التعلم يجب أن يبدأ من سرير الطفل، بعدد من الأنشطة التالية لدعم تنمية الطفولة المبكرة، ومنها الحديث والغناء واستخدام ألعاب الإيقاع والعدد. وعلى الأب أن يستمع لطفله وهو يتحدث ويعزز جهود التواصل بينهما، فقد أظهرت دراسة أخرى أن الأطفال الذين منحهم الحظ محادثات أكثر في المنزل كان لديهم قدر أكبر من النشاط الدماغي والموقف اللفظي، وبالتالي عليك أن تطرح الأسئلة وتنتظر الرد بدلًا من الانخراط في سرد أحادي الاتجاه من الأطفال.

وهناك بعض الوسائل التي تساعد على تنمية ذكاء الطفل، إلا أنه يجب معرفة أن لكل أطفال قدرات مختلفة وكل ما عليك فعله أيتها الأم هو المساهمة في تنمية ذكاء طفلك ومعرفة أهم القدرات التي تجعله مميزًا، ومن هذه الطرق:

### 1- اللغة والحديث

من يلوم بعض الأمهات اللاتي يستخدمن طريقة الحديث مع الطفل ووضع الاختيارات أمامه أو استخدامهن كلمات يصفها البعض أكبر من سنه، لا يدري قطعًا أن الحديث مع الطفل عن كل شيء وأي شيء طوال الوقت سوف يبني مهاراته اللغوية، تحدث معه وحسب، فوفقًا لدراسة أميركية فالأطفال الذين يربون في أسر ثرية اللغة حصلوا على درجات معدل ذكاء أعلى بـ 38 نقطة من الأطفال الذين تربوا في منازل منخفضة اللغة أو ذوي قاموس لغوي ضعيف.

الطفولة مرحلة غنية بكثير من الأحلام المتفائلة ثم الاكتشافات الواقعية التي تحتاج لكثير من الصبر. هذه المرحلة تحتاج من الأبوين انتباهًا خاصًا؛ فهي المرحلة التي يتطور فيها الدماغ بسرعة كبيرة، ويؤثر أسلوب التربية في تنمية ذكاء الطفل، والحقيقة أن أطفالنا جميعًا لديهم مزيج فريد من نقاط القوة والضعف، هذا المزيج السحري هو مادة خام بين يديك فلا تضيعه.

يعرّف البعض الذكاء بالقدرة على التفكير السليم، أو وضع حلول للضمانات التي نواجهها، ولكن هناك تعريف آخر أكثر دقة، فالذكاء هو حاصل التخيل، حيث إن كلاً من الخيال والذكاء طرفان مهمان في نمو الطفل، كما أنه القدرة على تكيف الفرد مع المجتمع المحيط به والقدرة على اكتساب المهارات والتعلم من خلال الاحتكاك بالأفراد ضمن المجتمع.

اعتقد العالم ثرستون نري بوجود عدد من العوامل أطلق عليها "القدرات العقلية الأولية" ورأس أن السلوك الذكي يعد نتيجة لهذه القدرات العقلية التي يختص كل منها بوظيفة عقلية معينة.

وضع ثرستون 8 أنواع للذكاء منها الذكاء اللفظي ويعني ذكاء الكلمة والتعبير الذكي بالكلمات بتراكيب لفظية إبداعية. الذكاء الرياضي المتعلق بالعمليات الحسابية والهندسية. الذكاء الحسي أو الحركي وهو القدرة المتقدمة على الحركة ويتميز بها الرياضيون الذين يتميزون بقدرتهم على إتقان الألعاب الرياضية بمهارة. الذكاء الاجتماعي ويهتم فيه الطفل بالتفاعل مع غيره من الأفراد وتكوين العديد من العلاقات الاجتماعية، ويتسم هذا النوع من الذكاء بأن صاحبه شخص قيادي، وهناك الذكاء الذاتي أو الفردي وتجد الطفل المتسم به ينخرط ضمن المجتمع دائمًا ليحلل ويفسر التصرفات وأحيانًا أخرى ينعزل لتجده مهتمًا بقراءة كتاب معين.

### 7- ممارسة الأنشطة

- شجع ابنك على التمارين الرياضية، فهي لا تجعله قويًا فقط، إنما تجعله طفلًا ذكيًا، عليك أن تعرف أن التمرين يزيد من تدفق الدم إلى الدماغ ويبنى خلايا دماغية جديدة.
- الاعتقاد أنه لا علاقة بين العاطفة والنمو الدماغي للطفل اعتقاد خاطئ، فقد لاحظ العلماء أن الأطفال الذين لا يبادلهم آبائهم مشاعر الحب الواضحة، أعاق ذلك نمو دماغهم، فالمحبة والعناق تخلق تفاعلًا بينك وبين طفلك وتوفر مهارات التفكير العليا وتعد قاعدة آمنة لطفلك.
- الأنشطة المرتبطة بالعقل والحركة جميعها تنمي الذكاء كاستخدام المكعبات الخشبية، وهناك أحد التمارين المهمة، ويستخدم فيها العجين والأجسام المختلفة من الزجاج والطباشير والأقلام الملونة والورق، ويتم عمل أشكال من العجين وتوضع جانبًا، ثم يأتي الطفل بالورقة ويرسم عليها أشكالًا مختلفة ويميزها بأسماء، ويطلب من الطفل مطابقتها بما صمم من العجين.
- أنشطة التخمين تجعل الطفل يميز الأشياء وهو معصوب العينين، ويمكنك في ذلك استخدام الفاكهة أو الأدوات الخشبية أو العلب الخاصة بالحليب، ثم يخمن ما يلمس.



### 2- تحدي ذاكرة الطفل

اطلب من طفلك بعد قراءة القصة أو الكتاب أو مشاهدة فيلم الكارتون أن يكرر ما فهمه أمامك مرة أخرى بكلماته الخاصة، واكتشف ما إذا كان بإمكانه إعادة إنشائها أم لا، لبناء ذاكرته اللفظية والبصرية.

### 3- استخدم الأرقام

ابن لطفلك المفاهيم الرياضية في محادثتك، على سبيل المثال: قل له «العشاء سيكون جاهزًا في أقل من 5 دقائق، هل تريد كعكة كاملة أم نصف كعكة؟ الآن لديك 5 تفاحات» فهذا النشاط الحسابي يحمل طفلك إلى منطقة قياس الأشياء بالعقل، وهي مطلوبة لرفع درجة ذكائه.

### 4- دع طفلك يحل المشكلات بنفسه

جميعنا يريد تسهيل الحياة على أطفاله، ليحقق لهم مساحات أكبر من المتعة، ولكن دعه يتحرك، اطلب منه أن يستعيد الكرة التي ابتعدت عن المكان على طريقته الخاصة، امنحه صوتًا في اتخاذ الخيارات، امنحه الفرصة في الاشتباك مع الحياة.

### 5- لا تقرأ لطفلك.. اقرأ معه

لا تدعهم فقط ينظرون إلى الصور في الكتاب، ولكن تتبع الكلمات بيدك وأشر إلى ما تدل عليه في الصور، وجه انتباههم إلى الكلمات واقرأ معهم، لا تقرأ لهم فقط.

### 6- الحرمان من النوم يقلل من ذكاء الطفل

أوضح العلماء أن خسارة ساعة واحدة من النوم تعادل سنوات من النضج المعرفي والتنمية، وأن هناك علاقة بين الدرجات ومتوسط كمية النوم.



# هل أنت مرهق نفسيًا؟ اكتشف ذلك بـ 13 علامة

لكونك لا تثق بأحد وتعتقد أن الجميع قد يحيك أمرًا ما ضدك.

4- تسعى دائمًا للمثالية المطلقة، فقد يسعى بعض المصابين بالإرهاق والتعب العقلي والنفسي إلى المثالية الزائدة ما يسبب لهم تعبًا كبيرًا، فهم يسعون إلى المثالية التي قد تضر بهم ولا تنفعهم، والسعي وراء المثالية المطلقة هو السعي وراء أوهام، فلا يوجد أحد مثالي.

5- تأخذ الأمور على نحو شخصي دائمًا، فقد يعتقد هذا النوع من الأشخاص أن أي كلام أو تصرف صادر ممن حواليلهم موجه إليهم.

6- لا تستطيع اتخاذ قراراتك بنفسك، إذ يشكو من يعاني من التعب النفسي والعقلي من عدم القدرة على اتخاذ القرار، فقد يلجأ إلى الآخرين من أجل اتخاذ القرارات بدلًا منهم حتى وإن كانت هذه القرارات مصيرية وتتعلق بحياتهم الشخصية.

7- تعاني من مشكلات في النوم، فلا يساعدك الوهن النفسي على النوم بشكل أفضل. على العكس من ذلك، قد يكون نومك مضطربًا.

8- قد تصبح عاطفيًا أكثر من المعتاد، فعندما تكون مرهقا عقليًا، تتضاعف مشاعرك. نتيجة لذلك، تشعر وكأنك تشعر بكل شيء بشكل أكثر من المعتاد.

9- تشعر بالتعب الجسدي، فعندما لا يكون العقل موجودًا، يجد الجسد صعوبة في المتابعة. إذا كنت مرهقا عقليًا، فسوف يخبرك جسمك ويظهر لك علامات التعب أيضًا.

10- أنت سريع الغضب، فنظرًا

إلى أن مشاعرك

تتضاعف في

حالة

التعب العقلي أو النفسي يمكن أن يؤثر على أي شخص. لكن إذا تركت هذا الشعور بالإرهاق دون علاج، فيمكن أن تتأثر صحتك الجسدية بشدة.

وعلى عكس التعب الجسدي المعتاد، يتجلى التعب الذهني في أي وقت من اليوم. يمكن أن يحدث حتى دون أن تمارس نشاطًا بدنيًا أو فكريًا خلال يومك، وهو أمر مثير للقلق بشكل خاص. ولسبب معين، يمكن أن يكشف الوهن عن اضطراب عقلي أو جسدي.

غالبًا ما يكون هذا النوع من الوهن ناتجًا عن الاكتئاب أو اضطرابات القلق أو مرحلة الاكتئاب من الاضطراب ثنائي القطب أو اضطرابات الأكل (فقدان الشهية العصبي تحديدًا)، وهو أيضًا أكثر أنواع التعب شيوعًا. يمكن أن يساعدك تحسين نمط حياتك أو زيادة وقت الاسترخاء أو استئناف النشاط البدني في استعادة عافيتك إذا كنت مرهقة عقليًا. ومع ذلك، إذا استمر هذا التعب، فالأفضل استشارة اختصاصي صحي.

إليك 13 علامة تكشف ما إذا كنت تعاني من الإرهاق النفسي من عدمه، إلا أنه قبل أن تبدأ بقراءتها عليك معرفة أننا جميعًا معرضين للإصابة بالإرهاق النفسي في ظل ضغوطات الحياة اليومية التي نعيشها:

1- تنتقد نفسك كثيرًا، فقد لا تكون راضيًا عن نفسك لذا تبدأ في البحث عن الجوانب السيئة في شخصيتك وتبدأ في انتقاد نفسك في كل مرة ودون الاهتمام بالجوانب الإيجابية التي تتمتع بها.

2- تدقق في كل الأمور البسيطة والصعبة ولا تتركها تسير بتلقائية فتكون غير متقن لفن اللامبالاة ما يجعل ذلك مرهقًا، فتبدأ بالدخول في دوامة القلق والاكتئاب حتى يبدأ ذلك يرهقك نفسيًا وجسديًا.

3- تسيء الظن بمن هم حولك ويكون ذلك نتيجة لعدم ثقتك بأحد

فتبدأ بإساءة الظن بهم إلى أن تشعر بالخوف أو القلق منهم،

وقد تعاني أيضًا من تضيق دائرة علاقاتك الاجتماعية نتيجة

الإرهاق العقلي، ستجد أيضًا أنه من الأسهل أن تغضب وتشعر بالضعف.

11- تعاني من النسيان؛ إذ إن مع الإرهاق العصبي تكون هفوات الذاكرة أكثر شيوعًا. في الواقع، تركيزك ضعيف ويمكن نسيان بعض العناصر.

12- تشعر بأنك محبط، هل أصبحت لا تريد شيئًا؟ هل تشعر أنك لن تكون قادرًا على تحقيق أهدافك أم إنك محبط؟ يمكن أن تكون هذه المشاعر علامات على الإرهاق النفسي.

13- لديك مشكلة في التركيز، فإذا كنت مرهقا عقليًا، فسيكون من الصعب عليك مواكبة أي أمر والتركيز عليه، وسوف يتشتت انتباهك بسهولة.

إذا كنت تعاني من الإرهاق النفسي والعقلي فمن الضروري البحث عن حلول قد تساعدك

على التغلب على هذا الإرهاق، وهنا نقدم لك بعض الأمور التي قد تساعدك على

تخفيف التعب النفسي وتجعلك تعيش حياتك اليومية بشكل أفضل. إليك

فيما يأتي بعض النصائح التي تساعدك في تخفيف أعراض التعب النفسي والتخلص من الأزمة النفسية:

1- التخلص من كل ما يسبب لك التوتر والتعب النفسي، وفي حال كان السبب هو العمل أو بعض الأشخاص فحاول تغيير مكان عملك.

2- تناول الطعام الصحي المتوازن، إذ يساعد ذلك في تزويد جسمك بالطاقة والمعادن والفيتامينات ويحسن أداء أجهزة الجسم المختلفة ويعزز الصحة العقلية والبدنية.

3- ممارسة الرياضة، بحيث تساعد ممارسة الرياضة على الأقل لمدة 30 دقيقة يوميًا في رفع مستويات الإندورفين والسيروتونين، ما ينشط ويعزز الصحة النفسية والعقلية.

4- أخذ قسط كاف من النوم، بحيث يساعد تنظيم عملية النوم على إمداد الجسم

والعقل بالصحة والقوة، ويفضل تجنب شرب الكافيين قبل الذهاب إلى النوم.

5- ممارسة اليوغا، والتأمل، وتمارين التنفس، والمشي في الطبيعة،

وهواياتك المفضلة، فهذا من شأنه التخفيف من أعراض التعب النفسي.

6- التحدث مع الأشخاص الذين تحبهم من أهلك

وأصدقائك وممن ترتاح لهم عن مشكلاتك

وهومومك، فهذا من شأنه التخفيف عنك.

7- العمل على ترفيه نفسك في حال

شعورك بالتعب النفسي من خلال

الذهاب لنزهة أو مشاهدة فيلمك

المفضل مثلًا.

8- استشارة الطبيب النفسي في حال

تطور حالة التعب النفسي عندك،

فالطبيب يساعدك في تخطي الأزمة

ويمكنه أن يصف لك بعض الأدوية

المهدئة.

## نصائح ثمينة للحفاظ على نعومة يديك

العناية باليدين من الأمور المهمة التي تحرص عليها كل فتاة، خصوصاً إذا تعلق الأمر بنعومتها، حيث يعد هذا الأمر مسألة جمالية تحرص عليها كل أنثى، وفي فصل الصيف تحديداً تتعرض البشرة للجفاف ما يؤثر على اليدين، ولا يخفى على أحد أن اليدين تفصحان أيضاً عن حقيقة عمرنا إضافة إلى بشرة الوجه، فهما من أكثر الأعضاء حساسية بعد

البشرة لتعرضهما باستمرار للعوامل الخارجية مثل أشعة الشمس وبرودة الطقس والمنظفات المنزلية، ما يؤدي إلى فقدانهما مادة "الكولاجين" وبالتالي زحف الشيخوخة المبكرة إليهما.

ولأن اليدين تتعرضان يوميًا للعديد من العوامل التي تؤثر عليهما، مثل المنظفات وتبدلات الطقس والمياه المعالجة بالمواد الكيماوية، فهذا يؤدي إلى خشونة في بشرتهما وإصابتهما بالشيخوخة مع مرور الوقت.

خصوصاً أن اليدين هي أول منطقة في البشرة يمكن أن تتأثر كثيراً بأي عامل خارجي كالترية أو أشعة الشمس أو المواد الكيميائية التي نستعملها يوميًا والتي قد تؤثر بشكل سلبي وتؤدي إلى الجفاف، ولذلك قد تحتاج اليدين إلى عناية فائقة ومستمرة حتى تصبحان رقيقتين وناعمتين. وللحصول على يدين ناعمتين ننصح بتطبيق هذه النصائح:

### رطبي يديك بالمرطب

إذا بدأت يداك في التقشر والتشقق، فقد حان وقت استخدام مرهم مرطب لليد. وللحفاظ على نعومة اليدين يفضل استخدام مرطب دائماً، خصوصاً بعد كل مرة تغسلين بها يديك. فزيت جوز الهند أفضل مرطب، حيث يمتصه الجلد بسهولة دون أن يترك أي أثر دهني. كما أنه يحتوي على مزيج فريد من الأحماض الدهنية التي تصلح يديك بطريقة سحرية.

ينصح بتدليك اليدين حوالي ٤ مرات يوميًا، إذ إن الترطيب يحمي اليدين من التعرض إلى العوامل الخارجية. ويساعد على جعل اليدين ناعمتين. ولا يخفى على أحد أن المرطب أسهل وأهم طريقة للحفاظ على نعومة اليد، والمرطب متوافر في المتاجر بروائح وأنواع عدة تناسب ذوقك.

### عالجي يديك بزيت طبيعية

إذا كنت لا تتردين شراء المرطب، يمكنك استخدام زيوت طبيعية على يديك، بنفس طريقة المرطب، وللكميات القليلة منها تأثير كبير، ما يجعل الزيوت الطبيعية بديلاً غير مكلف، ومن أبرز الزيوت التي يمكنك استخدامها زيت جوز الهند، واللوز، والأفوكادو، وزيت الزيتون.

### تقشير اليدين

تقشير اليدين والمواظبة على هذا الروتين أمر مهم ويمكن خلط ملعقة من السكر الأبيض مع ملعقة من السكر البني وملعقة صغيرة من زيت الزيتون، ثم قومي بتدليك اليدين واتركي هذا الماسك لدقائق عدة ثم اغسلي وجففي يديك جيداً. قومي بتكرارها ٣ مرات في الأسبوع باستخدام المقشر. مقشر البشرة عادة ما يحتوي على حبيبات ذات ملمس رملي تساعد على تقشير البشرة، فامزجي ملاعق عدة من السكر مع زيت زيتون أو أي زيت متوافر لديك، ثم دلقيه على يديك لدقيقتين، ثم اشطفيه بماء دافئ، وستشعرين أن يديك أصبحتا أنعم من قبل.

### تناولي مكملًا غذائيًا مرطبًا

أثبتت دراسة حديثة أن المكملات التي تحتوي على بذور الكتان تساعد على زيادة الترطيب والتخلص من خشونة البشرة، ومعظم الحميات الغذائية المتوازنة تحتوي على تلك الأحماض الدهنية، لكن إذا كنت تعاني من بشرة شديدة الجفاف، يمكنك اللجوء إلى المكملات التي تحتوي على بذور الكتان.

### تجنبي الماء شديد السخونة

يحرق الماء شديد السخونة بشرتك ويجعلها جافة، وعلى الرغم من أن ذلك قد لا يعد حرقاً بالمعنى المعتاد ولكن إذا مال لون بشرتك إلى الاحمرار عند الاستحمام أو غسل اليد، فهذا يعني أن الماء شديد السخونة.

### كريم الحماية من الشمس

يتسبب تعرض اليدين لأشعة الشمس فوق البنفسجية بضرر كبير على الجلد، ما يعرضهما للتجعد بسهولة. لذا لا تنسي وضع القليل من كريم الحماية على يديك خلال نزهاتك لحمايتهما.

### ماسكات أسبوعية

حضري «ماسك» أسبوعيًا لتغذية البشرة وترطيبها ومنحها النعومة اللازمة. ننصحك بهرس حبة بطاطا نيئة مع ربع كوب حليب ونقع اليدين بالمزيج لمدة عشر دقائق. كما يمكنك تدليك يديك بإحدى الزيوت الطبيعية مثل زيت جوز الهند أو زيت اللوز بعد الاستحمام.

### ارتدي قفازات قبل النوم

من المهم معرفة أن ارتداء قفازات قبل النوم يساعد على تنعيم الحفاظ على نعومة اليدين، وينصح بوضع زيت الجوجوبا على يديك وبعدها قومي بتدليكها لمدة خمس دقائق ثم ارتدي القفازات طوال الليل، فسوف يخف جفاف الجلد وتصح يداك أنعم وأقل تشققًا.

# 5 أخطاء في الأكل تمنعك من إنقاص الوزن

قد تكون محاولة إنقاص الوزن بطريقة صحية وطويلة الأمد ومستدامة عملية محبطة في بعض الأحيان؛ لأن كل فرد لديه احتياجاته الخاصة، أي أنه على الرغم من رغبتنا لا يوجد حل "معجزة" واحد للوصول إلى أهدافنا. بدلاً من ذلك، غالبًا ما يتطلب منا التعرف على أنفسنا وما تحتاجه أجسامنا، مع إجراء تغييرات صغيرة ولكنها مؤثرة في روتيننا اليومي، لفقدان الوزن بنجاح. وأحيانًا، حتى عندما نجري هذه التغييرات، ما يزال بإمكاننا تخطي بعض الحواجز في تحقيق أهدافنا. هناك العديد من الأسباب المحتملة لعدم رؤية الشخص للنتائج التي يرغب فيها. ولكن هناك حالات قد لا تحصل فيها على النتائج المرجوة بسبب بعض عادات الأكل التي لم تلاحظها. هناك بعض أنماط الأكل الشائعة التي قد تمنعك من فقدان الوزن

## • أنت تفرط في تناول الطعام الصحي

في حين أن الأطعمة مثل المكسرات وزبدة المكسرات والحمص والأفوكادو كلها أطعمة غنية بالمغذيات ومذهلة بالنسبة لك، فإنها تحتوي جميعها على دهون صحية وتحتوي على سعرات حرارية أكثر من الكربوهيدرات أو البروتينات الأخرى. ويعتقد كثير من الأشخاص الذين يتطلعون إلى إنقاص الوزن، أن هذه الأطعمة مفيدة لهم لذا لا يهتم بمقدار ما يتناولونه منها، لكن هذا ليس صحيحًا؛ فحجم الحصة هو المفتاح عند محاولة إنقاص الوزن، لذا وزن حجم الحصة من الطعام هو مفتاح النجاح.

## • أنت لا تأكل ما يكفي من البروتين

يعد تناول كمية كافية من البروتين طوال اليوم أمرًا ضروريًا لصحتك العامة، خصوصًا إذا كنت ترغب في إنقاص الوزن أو إدارة فقدان الوزن الحالي. البروتين ضروري لفقدان الوزن؛ لأنه يساعد في التخلص من الدهون وبناء العضلات الخالية من الدهون، ولكن لسوء الحظ، يتناول الكثير من الناس وجبات تفتقر إلى البروتين الكافي. غالبًا ما يأتي هذا الخطأ المتمثل في عدم تناول كمية كافية من البروتين من الأشخاص الذين يعتقدون أنه سيجعلهم "ضخمين جدًا"، وهذا ليس صحيحًا، أو أنهم غير متأكدين من كيفية الحصول على ما يكفي من البروتين في كل وجبة. وتناول مصدر البروتين الخاص سيجعل الإنسان أقل عرضة لتناول الوجبات الخفيفة غير الصحية أو الأطباق الجانبية المليئة بالسعرات الحرارية العالية والسكر والحبوب المصنعة وما إلى ذلك.

## • أنت تطبخ بالكثير من الزيت

يمكن أن يكون لنوع كمية الزيت التي تستخدمها تأثير خفي على أهدافك المتعلقة بفقدان الوزن. الزيت هو أحد تلك المكونات التي تجعل كثافة السعرات الحرارية في الطعام تزداد بشكل ملحوظ وسريع. يمكنك تقليل استهلاكك من الزيت - والسعرات الحرارية اللاحقة - عن طريق قياس المقدار الذي تريد استخدامه، والذي يمكن أن يحدث فرقًا إذا كان هذا شيئًا تفعله باستمرار، أو حتى شراء علبه رذاذ زيت لاستخدامها بدلاً من سكب الزيت من زجاجة. يعد الطهو دون أي زيت خيارًا أيضًا. فعند قلي الخضار، ليس من غير المألوف الوصول إلى زيت الزيتون البكر الممتاز أو الزبدة لبدء العملية. ومع ذلك، فإن القلي بالماء يكون بنفس الفعالية دون جعل الطبق كثيف السعرات الحرارية.

## • أنت تحرم نفسك كثيرا

بينما يحتاج الجميع إلى قطعة من الكعك أو بعض الرفائيق من وقت لآخر، فإن الكثير من الناس يبالغون في تفاخرهم وينتهي بهم الأمر بتناول ما يكفي من السعرات الحرارية لتعويض النقص في السعرات الحرارية التي صنعوها في الأسبوع. عندما يحدث هذا، قد لا يكتسب الفرد وزنًا، لكن من المحتمل ألا يفقده أيضًا. إن الهدف هنا ليس التوقف عن التبذير، ولكن ربما تحقق مع نفسك ومعرفة ما إذا كانت هناك أوقات قد تتمكن فيها من التراجع قليلًا. ويذكر اختصاصي التغذية أن مفتاح التباهي هو تناول بعض ما تريد، ولكن ليس كل ما تريده من قبل إذ يمكن التفكير بقاعدة ٨٠/٢٠ التي تركز على أن ٨٠٪ من الوقت هو الالتزام بالخطة واستهلاك الحبوب الكاملة والبروتينات الخالية من الدهون ومنتجات الألبان والدهون الصحية والفواكه والكثير من الخضروات، و٢٠٪ من الوقت يسمح لك الإسراف في تناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية والتي ربما لا يجب أن تتناسب مع خطة الأكل اليومية.

## • إضافة بهارات غير صحية

في بعض الأحيان، نضيف توابلنا المفضلة فادحًا يمنعك من فقدان الوزن، قد ولكن هذا السكر الإضافي قد صلصة الشواء أو الكاتشب في سلطتك، أو إضافة المايونيز إلى أطعمتنا لتعزيز النكهة، ولكن إضافة بعض التوابل بانتظام يمكن أن تكون خطأ يكون مذاق إضافة الشراب المحلي إلى الفطائر في الصباح جيدًا في الوقت الحالي، يتسبب في اشتها جسمك لمزيد من السكر. وتشمل الأمثلة الأخرى إضافة إلى وجبة غداء أو عشاء، لذا ينصح بوضع بعض من الصلصة "قليلة الدسم" إلى الساندويتش، أو صلصة التريايكي إلى الدجاج.



# تخلص من الذقن المزدوج بـ 5 تمارين

هل تعاني من الذقن المزدوج؟ هل تعرضت للسخرية أثناء جلوسك مع أحد أصدقائك وأطلق عليك بصاحب الذقن المزدوج؟ هل ما زلت تقف أمام المرآة وتحرك رأسك في جميع الاتجاهات وأنت تشتكي من هذا الذقن؟ هذه المشكلة من المشكلات الشائعة في عالم التجميل، إلا أنه من الضروري أن تعرف ما هو الذقن المزدوج ولماذا تعاني منه.. إن الذقن المزدوج يظهر على شكل دهون زائدة في منطقتي الحنك والذقن، وهناك العديد من الأسباب التي تؤدي إلى ظهور الذقن المزدوج من أهمها:

## 1. زيادة الدهون

من أشهر أسباب ظهور الذقن المزدوج زيادة الدهون في الجسم عموماً وتجمع بعضها في منطقة الذقن، حيث يعتمد ظهور الذقن المزدوج على طبيعة توزع الدهون في جسم الإنسان، إذ تتجمع الدهون لدى بعض الأشخاص في الوجه تحديداً.

## 2. أحد علامات الشيخوخة

من أسباب ظهور الذقن المزدوج التقدم في السن في كثير من الأحيان، حيث يبدأ مستوى الكولاجين في الوجه بالتناقص مع مرور الوقت ويبدأ الجلد بفقدان المرونة ما يساعد على ظهور الذقن المزدوج. إن ظهور الذقن المزدوج عند التقدم في السن يعد أحد الأمور الطبيعية ولكن هناك بعض العوامل التي تضاعف فرصة ظهوره مثل التدخين، غط الطعام والتعرض لأشعة الشمس باستمرار.

## 3. وضعية الجسم

يقوم معظم الأشخاص بحني الرقبة عند استخدام الأجهزة المحمولة طوال الوقت ما يعمل على زيادة فرصة ظهور الذقن المزدوج لديهم، فضلاً عن هذا السلوك يعد المسبب الأساس المسؤول عن ألم الرقبة.

## 4. شكل الوجه

إن شكل الوجه يعد أحد أسباب ظهور الذقن المزدوج والذي لا يمكن للإنسان التحكم به، حيث يمتلك بعض الأشخاص أشكالاً معينة للوجه تظهر الذقن المزدوج بشكل أكثر وضوحاً. كما يمتلك بعض الأشخاص عضلات ضعيفة لل فك ما يضاعف أيضاً فرصة ظهور الذقن المزدوج وهو أحد الأسباب وراء ظهوره لدى الأشخاص غير المصابين بالسمنة.

بعد معرفة أسباب ظهور الذقن المزدوج، يتساءل العديد من الأشخاص إذا كان التخلص من الذقن المزدوج أمراً ممكناً، فيما يأتي بعض أهم الطرق لعلاج الذقن المزدوج:

## 1. نعت الطعام

غالبًا ما ينتج الذقن المزدوج نتيجة لزيادة الدهون في الجسم، لذلك فإن تناول عدد سعرات حرارية أقل طوال اليوم يساعد على خسارة الوزن وبالتالي التخلص من الذقن المزدوج، كما تعد الأطعمة الآتية مهمة من أجل تحفيز الكولاجين:

- مرقة العظام.
- السمك والمخلوقات القشرية.
- الفاكهة الحمضية.

## 2. إذابة الدهون

يمكن استخدام شفط الدهون أو أشعة الليزر من أجل إذابة الدهون وتكسيدها، تساعد هذه التقنية في نحت وتحديد الوجه، حيث إن عملية إذابة الدهون تعتمد على إزالة الدهون فقط ولكنها لا تعمل على إزالة الجلد الزائد أو الزيادة من مرونته.

## 4. حقن البوتوكس

يمكن حقن البوتوكس في عضلات الذقن، ما يساعد في شد الذقن المزدوج بشكل كبير.

## 5. شد الذقن باستخدام الخيوط

يتم إدخال خيوط خاصة أسفل الجلد تعمل على شد الأنسجة بشكل كبير وإزالة الذقن المزدوج.

## 6. المستحضرات الطبية

يمكن استخدام واقي الشمس عن طريق وضعه يوميًا، فيتامين ج، والمستحضرات التي تحتوي على مادة الريتينول من أجل شد البشرة والتخلص من الذقن المزدوج قدر الإمكان.

## 7. العمليات الجراحية

يتم اللجوء للعمليات الجراحية كأحد الحلول الأخيرة من أجل التخلص من الذقن المزدوج في بعض الأحيان، إذ يتم بواسطة العملية الجراحية رفع عضلات الذقن بشكل كامل.

ولكن قبل أن تلجأ إلى العمليات الجراحية وغيرها من علاجات هناك بعض التمارين التي تساعد على التخلص من الذقن المزدوج، فيما يأتي بعض التمارين البسيطة التي يمكن ممارستها بسهولة والتي تساعد على التخلص من الذقن المزدوج بشكل كبير:

## 1. تدوير الرأس

يمكن تحريك الرأس بشكل دائري وإلى الأعلى والأسفل من أجل التخلص من الذقن المزدوج.

## 2. النظر إلى السقف

يعد هذا التمرين فعالاً من أجل التخلص من الذقن المزدوج، كل ما عليك فعله هو رفع الرأس إلى الأعلى ووضع الشفتين في وضعية التصفير.

## 3. تمرين الكرة

عن طريق استخدام كرة صغيرة ووضعها بين الذقن والرقبة والضغط عليها وتكرير التمرين من ١٠ إلى ٣٠ مرة، حيث ينصح بالإبقاء على الظهر في وضعية مستقيمة أثناء القيام بالتمرين.

## 4. مضغ العلكة

يعد مضغ العلكة مفيد كأحد التمارين التي تساعد في تقوية الفكين والتخلص من الذقن المزدوج.

## 5. تتأؤب الأسد

يمكن القيام بهذا التمرين وهو فتح الفم وإخراج اللسان خارجًا، إذ يساعد هذا على تقوية عضلات الذقن، الرقبة، والوجه عموماً.

# كيف أحافظ على رشاقتي؟ إليك الجواب

تعد المحافظة على رشاقة الجسم من الأمور التي تشغل بال كل إنسان يعي أهميتها خصوصاً من النساء؛ لأن الرشاقة تحقق مظهراً خارجياً متناسقاً بالإضافة إلى جسم صحي مقاوم للأمراض، فتكون قد تجنبت 90% من الأمراض الشائعة مثل مرض السكري وأمراض القلب والشرابيين والضغط، فالرشاقة هي أحد أشكال اللياقة البدنية التي تمكن الجسم من أن يكون متوازناً ومتكاملاً في حركاته وسرعته وتوازنه ورد فعله، وكلما كان الإنسان أقرب من الوزن المثالي له تمكن من تحقيق الرشاقة. ومع تنوع وسائل الحماية المتبعة بهدف إنقاص الوزن، تبرز الحاجة إلى وجود قواعد أساسية يجب اتباعها لتمكين الجسم من الحصول على الأغذية الأساسية التي يحتاجها، وفي نفس الوقت تجنب اكتساب مزيد من الوزن. لذا لابد من اتباع مجموعة من النصائح التي تساعد على تجنب زيادة الوزن والحفاظ على رشاقة وحيوية الجسم بشكل دائم، وكل ما عليك اتباعه يتمثل في:

## • تناول الخضروات

يؤدي تعزيز معدل الأيض إلى تقليل النشاط اللازم لحرق السعرات الحرارية، ولزيادة معدل الأيض، ينصح بتناول أطعمة مثل الأسماك والخضروات الغنية بالحديد مثل البروكلي والسبانخ والفاصوليا، والحصول على قسط كاف من النوم يتراوح ما بين ست وثمان ساعات كل ليلة؛ لأن الجوع يؤثر سلباً على عملية الأيض.

## • التحكم في الشهية

يجب التحكم في الشهية من خلال تناول كمية كبيرة من الألياف الغذائية، التي تساعد على الشعور بالشبع لفترة طويلة من الوقت، وتقلل الحاجة لتناول وجبات خفيفة خلال اليوم، لذلك يفضل تناول الفواكه والخضراوات كوجبات خفيفة بدلاً من الأطعمة المصنعة.

## • الابتعاد عن وسائل الحماية الضارة

انتشر في الآونة الأخيرة عدد كبير من وسائل الحماية التي يزعم المروجون لها أنها تساعد على خسارة الوزن في زمن قياسي، إلا أن هذه الوسائل يمكن أن تسبب الكثير من الأضرار والأمراض لاعتمادها على أساليب غير صحيحة من الناحية العلمية.

## • التخلص من السموم داخل الجسم

يساعد استهلاك الإنزيمات في إزالة السموم من الجسم، وتحسين صحة الجهاز الهضمي، والمساعدة في إدارة الوزن، ولتحقيق ذلك ينصح بتناول مزيد من الدهون والزيوت والبروتينات والبقوليات والفواكه والخضراوات والمكسرات والبذور للتخلص من السموم داخل الجسم.

## • الامتناع عن التدخين

أثبتت البحوث خطأ الاعتقاد السائد بأن التدخين يساعد على فقدان الوزن على الرغم من أنه يضعف الشهية، إلا أن النيكوتين يمتلك العديد من التأثيرات السلبية على الصحة تجعل منها أسوأ الخيارات لإنقاص الوزن.

## • تحديد أوقات لتناول الطعام

يفضل تناول الطعام ما بين الساعة ٧ صباحاً و١١ صباحاً؛ لأن خلال هذه الفترة تكون المعدة والطحال في أحسن حالاتها، وأسهل وقت لتناول الطعام هو بعد الساعة ٦ مساءً، لأن الجسم خلال هذا الوقت يحتفظ بمزيد من السعرات الحرارية والطاقة من الطعام ويحولها لدهون في الجسم.

## • النوم الكافي

يشكل الحصول على قسط كاف من النوم كل ليلة ضرورة من ضرورات الحفاظ على الجسم ورشاقته، ولكن لا بد من إيلاء الاهتمام كذلك بنوعية النوم والحرص كل الحرص على التمتع بنوم جيد بحيث يكون خالياً من التقلب والاستيقاظ المتكرر لمرات عدة بالليل الواحدة، وللتأكد من تطبيق ذلك فإنه بالإمكان الاستعانة بغطاء العين وتفقد مدى الراحة التي توفرها مرتبة النوم وتبديلها عند الحاجة، ثم التمتع بالنشاط في صباح اليوم التالي.

## • ممارسة التمارين الرياضية

تفيد ممارسة التمارين الرياضية المختلفة بشكل فعال في إبطاء ساعة الجسم البيولوجية والتقليل من علامات الشيخوخة الظاهرة عليه، والحفاظ على رشاقته ولياقته، ولا بد من الانتظام على التمرين بهدف التقليل من خطر الإصابة بمشكلات القلب والأوعية الدموية أو الإجهاد، ويمكن التوجه نحو ممارسة تمارين القوة أو التمارين عالية الكثافة لتحقيق هذا الهدف، وذلك إلى جانب عمل تغيير في روتين التمرين من وقت لآخر.

## • نصائح إضافية للحفاظ على الرشاقة

- تضمين الأنشطة البدنية خلال اليوم، عبر التنزه منفرداً أو مع الأطفال، مع إمكان تضمين بعض القفزات أو الركض بالمكان من حين لآخر أثناء ذلك. القيام بالأعمال المنزلية فهذا من شأنه الإسهام في حرق الكثير من السعرات الحرارية.
- تطبيق بعض التمارين الرياضية أو الرقص بالمنزل.
- تخصيص مدة زمنية تتراوح ما بين ١٥ و٣٠ دقيقة يومياً للقيام بالمشي أو الجري أو حتى تطبيق تمارين اليوغا.

## أيهما تفضل:

# فقدان الوزن أم خسارة الدهون؟

عادة ما يستخدم الناس مصطلحات فقدان الوزن وخسارة الدهون لنفس المعنى، ولكنهما في الحقيقة يختلفان عن بعضهما البعض، ولا شك أن فهم الفارق بينهما سوف يساعدك في تحقيق أهدافك الصحية.

فقدان الوزن يمثل انخفاضاً في وزنك الإجمالي، الذي يشمل وزن العضلات والماء والدهون، أما خسارة الدهون فهي مجرد انخفاض في نسبة دهون الجسم.

معدلات الدهون في الجسم الصحي تتراوح بين 14% و 31% لدى الإناث، وبين 6% و 24% لدى الذكور.

وحيث يتحدث الناس غالباً عن رغبتهم في فقدان الوزن فهم يقصدون في الواقع الحديث عن حرق الدهون.

لا يمكنك حرق الدهون في مكان واحد من جسمك، ومن شبه المستحيل خسارة الدهون دون فقدان القليل من أنسجة الجسم الخالية من الدهون.

ولكن هناك الكثير من الأمور التي يمكنك فعلها لخسارة دهون أكبر مع الحفاظ قدر الإمكان على أنسجة الجسم الخالية من الدهون. والأفضل من ذلك هو أن الأمر يتوقف في النهاية على الالتزام ببعض المبادئ التي أثبتت فاعليتها.

## • لا تبدأ بنظام غذائي شديد القسوة

تساعد الأنظمة الغذائية السريعة وحميات تنظيف الجسم على فقدان كميات كبيرة من الوزن بسرعة كبيرة، مثل فقدان 4 كيلوغرامات أو أكثر خلال أسبوع واحد. لكن غالبية الوزن المفقود سيأتي من كتلة الجسم الخالية من الدهون، وتحديدًا الماء والعضلات، بدلاً من الدهون. لكن هذه النتائج ستكون مؤقتة لأنك بمجرد التوقف عن الالتزام بالنظام الغذائي؛ سوف تستعيد الوزن الذي فقدته وربما أكثر. الخلاصة تجنب صيام العصير أو الحساء أو غيرها من الحميات الغذائية شديدة المحدودية، التي تزعم أنها ستحدث تحولاً سريعاً على جسدك بين ليلة وضحاها، لأن تلك الحميات لن تتمكن في الواقع من خسارة الدهون بطريقة مفيدة على المدى البعيد لتحسين صحتك، كما أنها ليست مستدامة على أي حال.

## • قلل السعرات الحرارية بشكل منطقي

تنطوي خسارة الدهون بشكل صحي على تقليل تناول الطعام، وحين تتناول سعرات حرارية أقل مما يحتاجه جسمك، فسوف يحرق جسمك الطاقة المتبقية من الدهون المخزنة، ما يعني حرق الدهون. وكما ذكرنا مسبقاً، فإن خفض السعرات الحرارية بشكل كبير في الحميات القاسية قد ينتهي إلى نتائج عكسية، لذلك عليك التفكير بدلاً من ذلك في استراتيجية أبطأ وأكثر ثباتاً. وأفضل خياراتك لخسارة الدهون ستكون تقليل تناول السعرات الحرارية بنحو 500-1000 سعرة حرارية في اليوم، وهذا يعني خسارة نحو نصف كيلوغرام أسبوعياً -غالبيتها من الدهون.

## • مارس الرياضة

يمكن للتمارين المنتظمة أن تكمل جهودك من أجل تقليل الدهون، عن طريق حرق السعرات الحرارية الزائدة. لكن هذا ليس كل شيء إذ إن الحفاظ على نشاطك له دور كبير في الحفاظ على قوة عظامك وعضلاتك ما سيساعد في تقليل خسارة الأنسجة الخالية من الدهون أثناء حرقك للدهون. وينصح عمومًا بالتمارين المعتدل لـ2.5 إلى 5 ساعات أسبوعياً، أو التمرين المكثف لـ1.25 إلى 2.5 ساعة في الأسبوع. وتحقيق المعدل الأعلى من ساعات التمرين قد يساعدك على بلوغ هدفك في خسارة الدهون أسرع، ولكنك لست بحاجة إلى الضغط على نفسك أكثر من ذلك، إذ إن التمرين أكثر من اللازم يوميًا سيتركك مع شعور بالجوع والإرهاق الشديدين.

## • وازن بين تمارين القوة والتمارين الهوائية

إن الركض وركوب الدراجات الثابتة والمتمركزة هي أمور رائعة لكن ممارسة التمارين الهوائية فقط طوال الوقت قد لا يكون الخيار الأمثل. إذ إن فقدان الدهون مع الحفاظ على الأنسجة العضلية يستوجب منك إضافة بعض تمارين القوة إلى جدولك. وصحيح أن تمارين القوة لا تحرق القدر نفسه من السعرات الحرارية فوراً مثل التمارين الهوائية، لكنها تساعد على استمرار عملية الحرق لوقت أطول وحرق دهون أكثر إجمالاً.

## • احصل على استراحة

التمارين رائعة في فقدان الدهون، لكن الضغط على نفسك أكثر من اللازم سيؤدي إلى إنهاك جسدك بشدة، وربما تنهار أنسجة العضلات الخالية من الدهون. لذا حاول البقاء نشطاً غالبية أيام الأسبوع، ولكن لا داعي لأن تقسو على نفسك في التمارين كل يوم، ولا تجعل التمارين هي كل حياتك وكنصحك بالتخطيط لأيام راحة منتظمة.

## • تناول المأكولات الصحية خصوصاً البروتينات

تعتبر البروتينات بمثابة اللبنة الأساسية لأنسجة العضلات، إذ تحافظ على تسريع عملية الاستقلاب وتساعدك على الشعور بالامتلاء لفترة أطول، وبالتالي زيادة كتلة العضلات خصوصاً عند فقدان الوزن. كما أن الحصول على كمية كافية من البروتينات أثناء محاولة فقدان الوزن ستشجع الجسم على التخلص من الدهون مع الاحتفاظ بكتل الجسم الخالية من الدهون فلا تبخل على نفسك بالبروتينات. حاول تناول نحو 0.73 غرام من البروتينات لكل نصف كيلوغرام من وزن جسمك أثناء محاول تقليل نسبة الدهون. أي أن الشخص الذي يبلغ وزنه 68 كيلوغراماً يجب أن يتناول نحو 110 غرامات من البروتينات كل يوم. ومع ذلك، فإن منح الأولوية للبروتينات في الوجبات الأساسية والخفيفة لا يعني بالضرورة الاستغناء عن الكربوهيدرات. ولست بحاجة إلى التخلص من فئة الأطعمة بالكامل من أجل خسارة الدهون، كما أن الاستغناء بالكامل عن الدهون ليس خطوة جيدة على المدى البعيد. وتشير البحوث إلى أن فقدان الوزن بطريقة صحية ومستدامة يحدث عند تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية المتكاملة مثل: الفاكهة والخضراوات والحبوب الكاملة والبروتينات الخالية من الدهون، مع الحد من الأطعمة السكرية المصنعة.



### 1 - الحميات الغذائية النباتية

تعتمد هذه الحمية على تناول الأطعمة النباتية والامتناع عن كل ما هو حيواني المنشأ، من اللحوم والألبان والبيض والمنتجات والمشتقات الحيوانية الأخرى من نظامك الغذائي كالجيلاتين والعسل وبعض أشكال فيتامين "د3". هذا النظام فعال بدرجة عالية؛ لأن محتواه من الألياف يجعلك تشعر بالشبع لوقت أطول، كما أن له دورا كبيرا في خفض خطر الإصابة بمرض القلب والسكري من النوع الثاني. لكن المشكلة الأساس في هذا النظام تتركز في الحرمان من العناصر الغذائية الضرورية المتوفرة في المنتجات الحيوانية مثل فيتامين «بي ١٢» وفيتامين «دي»، واليود والحديد والكالسيوم والزنك والأحماض الدهنية «أوميغا ٣»، وفيتامينات وعناصر أخرى.

### 2 - حمية الصيام المتقطع

يعود هذا النظام الجسم على فترات صيام بدلا من تقييد الأطعمة المتناولة، حيث يعتبر ناجحا عندما يتعلق الأمر بفقدان الوزن طالما أنك لا تبالغ في التعويض عن طريق تناول مزيد من الطعام خلال فترات الراحة. ويقلل هذا النظام من علامات الالتهاب ومستويات الكوليسترول والدهون الثلاثية ومستويات السكر في الدم.

### 3 - حمية البحر الأبيض المتوسط

من الحميات الغذائية الصحية والمتوازنة، حيث تعد حمية سليمة صحيا، وغنية بالفواكه، والخضراوات، والأسماك، والحبوب الكاملة إلى جانب الدهون الصحية كزيت الزيتون والمكسرات والأفوكادو. ولهذه الحمية القدرة على تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والكوليسترول والزهايمر، بالإضافة إلى مرض باركنسون ومرض السرطان.



# 6 تعرفوا على أشهر حميات غذائية حول العالم



مع التقدم الحاصل في علوم التغذية، برزت حديثا برامج عديدة للتغذية السليمة والحمية الغذائية، وتزايد الاهتمام بها في الآونة الأخيرة بشكل كبير جدا، وقد يكون ذلك بسبب اهتمام الناس بالتغذية. اتباع نظام غذائي صحي للإنسان ما هو إلا طريقة لتوزيع طعامنا على الوجبات الغذائية اليومية، لتكون نظاما غذائيا متوازنا وسليما، ويتناسب مع احتياجاتنا من الطاقة اللازمة لأداء النشاطات في حياتنا اليومية. يحتوي النظام الغذائي على عناصر أساسية من معادن وفيتامينات، إضافة إلى عنصر رئيس مكمل عبر ممارسة تمارين رياضية يومية منتظمة تتناسب مع وضعنا الصحي العام. النظام الغذائي الصحي يساعد الإنسان طوال مسار حياته على الوقاية من أمراض سوء التغذية بأشكاله المختلفة، فضلا عن مجموعة من الأمراض غير السارية والأمراض ذات الصلة.

هناك اختلافات كثيرة بين جميع الأنظمة الغذائية المتبعة من ناحية النوعية والتوازن الصحي والخصائص الفردية من العمر والجنس ونمط الحياة ودرجة النشاط البدني اليومي، وكذلك المستويات والسياق الثقافي. وفيما يلي أشهر برامج الحميات الغذائية المنتشرة:



## عادات مهمة في برنامج الحميات

- تناول الطعام ببطء ومضغه بشكل جيد يقلل من كمية الطعام المتناول.
- تناول أنواع السلطات الغنية بالخضروات الطازجة على الأقل مرة واحدة يوميا، مع استخدام زيت الزيتون عند الطهي.
- تناول الفواكه والخضراوات الطازجة، فهي منخفضة السعرات الحرارية، وغنية بمحتواها الغذائي، مثل اللفت، القرنبيط، الملفوف، فجميعها غنية بالكالسيوم، المغنيزيوم، الحديد، البوتاسيوم، الزنك وفيتامينات عديدة كفيتامينات "أ"، "ج"، "هـ"، "ك".
- إيجاد أصناف الطعام ذات الوصفات السهلة والمكونات الطازجة أو المجمدة بدلا من المعلبة.
- يجب تناول الدهون غير المشبعة الأحادية كالزيوت النباتية مثل زيت الفول السوداني، زيت الزيتون، وكذلك الأفوكادو والمكسرات مثل اللوز، والبندق، والجوز، وبعض أنواع البذور مثل السمسم.
- يجب تناول الكالسيوم الذي يحتاجه الجسم منعا للإصابة بهشاشة العظام مثل الحليب، اللبن، الجبن.
- يجب شرب كمية كافية من الماء يوميا، وينصح بشرب ثمانية أكواب يوميا، ما يساعد على طرد الفضلات والسوموم من الجسم.
- تناول الأسماك مرة واحدة في الأسبوع، إذ لها فوائد مهمة للجسم كالدهون الصحية.
- تناول الفواكه الغنية بالألياف والفيتامينات والمواد المضادة للأكسدة، مثل التوت والتفاح.
- تجنب تناول الطعام المتأخر في الليل قبل النوم.
- لا تتناول الطعام أثناء مشاهدة التلفاز تجنباً للإفراط في ذلك دون أي انتباه.
- تجنب الأطعمة المكررة مثل الخبز والمعكرونة واستبدالها بأصناف صحية.
- الامتناع من تناول الأصناف الضارة بشكل تدريجي مثل السكر المكرر، والملح والدهون المشبعة وغيرها.
- تقليل تناول مصادر الدهون المشبعة كالمصادر الحيوانية بما في ذلك اللحوم الحمراء ومنتجات الحليب والألبان كاملة الدسم.
- تجنب تناول الدهون المتحولة، والموجودة في السمن النباتي، مثل بعض أنواع البسكويت، الحلويات، الكعك، الأطعمة المقلية.
- تجنب شرب مصادر الكافيين بشكل كبيرة خصوصا القهوة والمشروبات الغازية.
- تجنب الأطعمة المصنعة مثل الشوربات الجاهزة في عبوات مختلفة، فهي تحتوي على كميات كبيرة من الصوديوم.

بجانب ذلك وجود مخاطر قصيرة المدى مثل أعراض تشبه أعراض الإنفلونزا، واضطرابات المعدة، والصداع، والتعب ونوبات الدوار، المسمى بإنفلونزا كيتو.

### 6 - حمية «العصر الحجري»

نظام الغذاء الحجري هو خطة نظام تغذية تعتمد على الأطعمة المشابهة لما كان يتناوله الإنسان قبل فترة العصر الحجري القديم، حيث يقتصر على الأطعمة مثل اللحوم اللينة، والزيوت المشتقة من الفواكه والمكسرات، مثل زيت الزيتون، أو زيت الجوز، والفواكه والخضروات والأسماك، لا سيما تلك الغنية الأحماض الدهنية، مثل السلمون، والماكريل، وسمك التونة ذي الزعنفة الصفراء، والبيض والمكسرات والحبوب.

أما الأطعمة التي ينبغي تجنبها فهي الحبوب، مثل القمح والشوفان والشعير، والبقوليات مثل الفول والعدس والفول السوداني والبازلاء، ومنتجات الألبان، والسكر المكرر، والملح، والبطاطا، وذلك خلافا للنظام الغذائي الحديث القائم على الزراعة، وبسببه تغير نمط ما نأكله لتصبح منتجات الألبان والحبوب والبقوليات على قائمة أطعمتنا الأساسية اليومية، التي نتناولها بشكل روتيني. وترجع بعض الدراسات أن النظام الغذائي الحديث القائم على الزراعة، هو أحد أسباب انتشار الأمراض المزمنة مثل السمنة، وأمراض القلب، والسكري والسرطان وغيرها.

في حين نجد أن المتبعين لنظام حمية باليو، تقل عندهم الالتهابات المزمنة، وتساعد على فقدان الوزن، وزيادة الطاقة، وتنظيم نسبة السكر في الدم، وتقليل مخاطر الأمراض المزمنة.

### 4 - الحمية الغذائية المغذية

تعتمد هذه الحمية على زيادة كمية الفيتامينات الصحية والمعادن والمواد الغذائية في الطعام، وتحقيق التوازن بين الهرمونات، وتجنب السموم، فيشمل الأغذية الفائقة المضادة للسرطان.

هذا النظام الغذائي يساعد مع إنقاص الوزن على حماية الجسم من الأمراض، والعيش حياة طويلة.

### 5 - الحمية الكيتونية (الكيتو)

نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات يعد الأفضل والأكثر فعالية في تقليل دهون الأحشاء، حيث يعتمد على الحد من تناول الكربوهيدرات بشكل كبير (أقل من ٥٠ غراما في اليوم تقريبا)، واستبدال الدهون بها.

خفض تناول الكربوهيدرات يضع الجسم في حالة استقلابية فعالة في حرق الدهون الضارة، والحصول على الطاقة اللازمة لنشاط الجسم والضرورية للدماغ، ويمكن للوجبات الغذائية الكيتونية أن تسبب انخفاضا كبيرا في مستويات سكر الدم، والأنسولين، إضافةً إلى العديد من الفوائد الصحية الازمة الأخرى.

من فوائد الحمية الكيتونية، علاج مرضى الصرع، وكذلك فقدان الوزن السريع، والتحكم في داء السكري من النوع الثاني، وتقليل الهموجلوبين السكري، وجرعات الأدوية المخفضة لسكر الدم، وتقليل الدهون الثلاثية في الدم على نحو كبير.

أما أضرارها، فلا ينصح باتباع الحمية الكيتونية للأشخاص الذين يعانون من بعض الأمراض مثل مرض البنكرياس، أمراض الكبد، مشكلات الغدة الدرقية، أمراض الكلى المزمنة، والحوامل،



## فيروس جديد «قاتل» يعيش بالقردة.. قد يسبب جائحة محتملة



وفي دراسة معملية، وجد الباحثون أن الفيروس قادر على الالتصاق بمستقبل بشري بسهولة وعمل نسخ منه. وأوضحت د. سارة سوير، من جامعة كولورادو بولدر وزملاؤها أن «هذا الفيروس الحيواني اكتشف كيفية الوصول إلى الخلايا البشرية، والتكاثر، والهروب من بعض آليات المناعة المهمة التي نتوقع حمايتها لنا من فيروس حيواني. وهذا نادر جدا. ويجب أن ننتبه له». ويسبب فيروس حمى القرد النزفية (SHFV) الحمى واحتباس السوائل في أنسجة الجسم وفقدان الشهية والنزيف. وغالبا ما يكون المرض قاتلا في غضون أسبوعين تقريبا. ويبدو أنه يهاجم الخلايا المناعية بنفس طريقة فيروس نقص المناعة البشرية، الذي نشأ في نوع من الشمبانزي في إفريقيا. وقال المؤلف البروفيسور كودي وارن: «إن أوجه الشبه بين هذا الفيروس وفيروسات القردة التي أدت إلى انتشار جائحة فيروس نقص المناعة البشرية عميقة».

اكتشف خبراء فيروسا يعيش في القردة الإفريقية لديه القدرة على إصابة البشر وقد يؤدي إلى حدوث جائحة محتملة. ودعوا إلى إعطاء الأولوية لإجراء مزيد من الدراسات للفيروس الشرياني في القردة وتطوير اختبارات الأجسام المضادة في الدم لاكتشاف المرض. وحذر العلماء من التهديد الوبائي، مشيرين إلى أن فيروس حمى القرد النزفية (SHFV)، المتوطن في الرئيسيات الإفريقية البرية، يتسبب في ظهور أعراض قاتلة تشبه الإيبولا في قردة المكاك، مما في ذلك النزيف الداخلي ويقتل تقريبا كل الرئيسيات التي يصيبها. ولم يتم اكتشاف أي حالات إصابة بين البشر حتى الآن وفقا لباحثين أميركيين، لكن الفيروس «مهيا للانتشار». وقالوا إن «مجتمع الصحة العالمي يمكنه الآن تجنب جائحة أخرى» من خلال تطوير الاختبارات ومراقبة الفيروس». ويدق الباحثون في جامعة كولورادو بولدر، ناقوس الخطر بسبب «توافق الفيروس مع البشر».



## نصيحة علمية.. ابدأ يومك بتناول هذه الثمرة بدلا من فنجان القهوة

يبدأ كثيرون يومهم بتناول فنجان من القهوة، وعندما يشعرون بالنعاس والخمول، تساعد جرعة من الكافيين على إيقاظهم عن طريق زيادة معدل ضربات القلب ومستويات الأوكسجين في الدم ودرجة حرارة الجسم ونشاط الدماغ. وللكافيين تأثيرات إيجابية عديدة على الصحة لا يمكن تجاهلها، ولكن يتسبب في بعض المشكلات أيضًا، حيث تم ربط الكافيين بزيادة الحموضة والقلق الشديد وفقدان المعادن والضعف الكلوي والأرق والإدمان. لذا يقترح الخبراء عند محاولة العثور على بديل آخر للقهوة، تجربة تناول تفاحة كبيرة وصحية.

يعتبر التفاح من أكثر الفواكه شهرة في العالم، لسبب وجيه هو أنه مليء بالعناصر الغذائية بما يشمل مضادات الأكسدة القوية مثل كيرسيتين وفيتامين E وكاتشين وفيتامين C والفلوريدزين والريتينول وبيتا كاروتين وحمض الكلوروجينيك.

وتساعد محتويات ثمار التفاح على خفض مستويات الكوليسترول، وكذلك إنقاص الوزن وتحسين وظائف الرئة وتقليل مخاطر الإصابة بمرض السكري وتعزيز صحة الأمعاء وتحسين الحالة المزاجية، على سبيل المثال لا الحصر. ومن المعروف أن المواد الكيميائية النباتية الموجودة في التفاح تمنع مجموعة من الأمراض المزمنة.

إن التفاح على عكس القهوة لا يحتوي على مادة الكافيين، التي تنشط الجسم وتقلل الشعور بالإرهاق بسبب خصائصها الحيوية المتأصلة، لكن يؤدي تناول ثمرة تفاح إلى آثار تنشيطية للجسم بسبب توافر السكريات الطبيعية أو الفركتوز مما يشكل دفعة طاقة مغذية وفعالة أكثر.

وتوفر سكريات الفاكهة دفعة فورية من الطاقة التي تعمل على إيقاظ وتنشيط الشخص. كما تمثل ثمار التفاح بالألياف التي تمنح شعورا بالشبع لساعات. وتعتبر ثمار التفاح بديلاً صحياً لفنجان القهوة المعتاد؛ لأنها غنية أيضاً بالعديد من المواد الكيميائية النباتية والفيتامينات والمعادن.

## لن تصدق فوائد رفع الأثقال لكبار السن.. دراسة تكشف



رفع الأثقال بشكل "منتظم"، في حين أن أولئك الذين قاموا بممارسة تمارين رياضية دون رفع أثقال انخفض لديهم خطر الوفاة بنسبة 32%.

أما البالغون، الذين أبلغوا عن استيفائهم لإرشادات ممارسة التمارين الرياضية التقليدية بانتظام مع رفع الأثقال مرة أو مرتين على الأقل كل أسبوع، فانخفضت نسب خطر الوفيات لديهم خلال فترة المتابعة لـ 41% إلى 47%.

وكتب الباحثون أن رفع الأثقال ارتبط لدى كبار السن بشكل مستقل بانخفاض معدل الوفيات الناجمة عن جميع الأسباب المرضية وأمراض القلب والأوعية الدموية، مشيرين إلى أن نتائج البحث يعطي دليلاً أولياً للعلماء وللأطباء بشأن فوائد رفع الأثقال لكبار السن، الذين سيتمكنهم إضافة تمارين رفع الأثقال إلى روتين نشاطهم البدني.

يشار إلى أن الدراسات تنصح عادة البالغين بممارسة 150 دقيقة على الأقل من النشاط المعتدل الشدة أو 75 دقيقة من النشاط شديد الشدة أسبوعياً.

كما ينبغي تشجيعهم على أداء "تمارين التقوية" برفع الأثقال، التي تعمل على الساقين والوركين والظهر والبطن والصدر والكتفين والذراعين، على الأقل يومين في الأسبوع.

لا يغيب عن بال أحد أهمية الرياضة لصحة الإنسان، ولتأكيد ذلك توصلت دراسة أميركية نشرت نتائجها في الدورية البريطانية للطب الرياضي، إلى أن البالغين الذين قاموا بممارسة تمارين رياضية تتضمن تقوية العضلات برفع للأثقال تقل لديهم مخاطر الوفاة لأي سبب مرضي بنسبة 9%.

وأوضح الباحثون أن الجمع بين رفع الأثقال والتمارين الرياضية التقليدية أسبوعياً، قد أثبت إحصائياً أنه يؤدي إلى فوائد صحية مهولة، وفقاً لما نشره موقع شبكة "سكاي" الإخبارية.

وقام أكاديميون في المعهد الوطني الأميركي للسرطان في روكفيل بولاية ماريلاند بفحص بيانات ما يقرب من 100000 بالغ يشاركون في دراسة فحص أميركية، توفي منهم 28477 خلال فترة المتابعة التي استغرقت 9 أعوام وستة أشهر.

كما قدم المشاركون، الذين يبلغ متوسط أعمارهم 71 عاماً، معلومات عن نشاط رفع الأثقال وأي تمارين رياضية أخرى شاركوا فيها، إذ أفاد نحو 23% بنشاط لممارسة التمارين بدعم الأثقال و16% أفادوا برفع الأثقال بانتظام مرة واحدة إلى ست مرات في الأسبوع. وكشفت نتائج الدراسة عن أن البالغين، الذين قاموا بتمارين رياضية تتضمن أي رفع للأثقال لديهم مخاطر وفاة أقل بنسبة 9% إلى 2%. فيما قلت النسبة إلى حوالي 14% بين من شاركوا في



## تحذير للنساء...

### هذا الغاز يزيد خطر الإصابة بسرطان الثدي

كذلك، سبق أن بينت دراسات سابقة عوامل الخطر الجينية أو الهرمونية التي تتسبب بسرطان الثدي، وهو الأكثر شيوعاً عند النساء بين أنواع السرطان، وكذلك العوامل المتعلقة بالعمر أو نمط الحياة (الكحول، النشاط البدني، إلخ). إلا أن دراسات عدة سلطت الضوء في السنوات الأخيرة على دور بعض الملوثات.

وأشار معدو تحليل تلوي نشر العام 2021 إلى أن التعرض لغاز ثاني أكسيد النيتروجين هو من عوامل الخطر هذه، ورأوا أن من الممكن ربط نحو 1700 حالة إصابة بسرطان الثدي كل سنة في فرنسا به. واعتبروا أن النتائج المتعلقة بالمخاطر المرتبطة بالجزيئات الدقيقة ليست مؤكدة إلى هذا الحد.

مع بداية شهر أكتوبر كل عام، تركز الحملات الصحية حول العالم على تثقيف الناس بشأن سرطان الثدي. وفي هذا الشأن كشفت دراسة حديثة أجريت على آلاف النساء في فرنسا، عن أنه قد يؤدي التعرض لعدد من ملوثات الهواء إلى زيادة خطر الإصابة بسرطان الثدي.

وأكدت هذه الدراسة التي أطلقت عليها تسمية «كسينير» (Xenair) ضمن خلاصاتها أن التعرض لغاز ثاني أكسيد النيتروجين (يوجد في محركات احتراق السيارات، خصوصاً محركات الديزل، وكذلك الحال عند حرق الفحم والنفط والغاز والخشب والنافايات) يزيد خطر الإصابة بسرطان الثدي.

## تناول هذا الدواء خلال الحمل يسبب مشكلات للطفل لاحقًا

أشارت دراسة حديثة منشورة في PLOS One إلى العلاقة بين تناول السيدات الحوامل للأستيامينوفين وإصابة الأطفال بمشكلات في الانتباه والنوم عند عمر 3 سنوات. ويرجع مؤلفو الدراسة أهميتها إلى أن عقار الأستيامينوفين شائع الاستعمال لدى الحوامل، مع الاعتقاد أنه آمن الاستخدام دون مخاطر على الأم والجنين. خضع للدراسة قرابة 2423 سيدة في ولاية بنسلفانيا بالولايات المتحدة الأمريكية، إذ استخدمت 41% من الأمهات عقار الأستيامينوفين لعلاج الصداع والصداع النصفي في أثناء الحمل. وأكدت نتائج الدراسة أن الأطفال الذين تعرضوا لعقار الأستيامينوفين في الرحم، هم من سجلوا تغيرات سلوكية منها مشكلات في الانتباه، وصعوبات في النوم. وفسر الباحثون سبب الخلل العصبي الذي يؤدي إلى مشكلات في النوم والانتباه بأنه يعود لتأثير الأستيامينوفين على الأعصاب قبل الولادة، وبالتالي يظهر أثره لاحقًا قبل المدرسة. من ناحية أخرى تقول د. إيلينا بلويم «لن تغير هذه الدراسة قناعاتي بتوصية النساء الحوامل باستعمال الأستيامينوفين وقت الحاجة لتخفيف الألم أثناء الحمل». ويعلق الخبراء في النهاية بأن استخدام الدواء أثناء الحمل عموماً يجب أن يكون قائماً على التوازن بين الحفاظ على سلامة الأم من ناحية، والجنين من الناحية الأخرى.

## السعادة يمكن أن تقلل من إصابتك بالشيخوخة المبكرة

إن الحالة النفسية والعاطفية تؤثر بشكل كبير على صحة الفرد واحتمال إصابته بعدد من الأمراض والمشكلات الصحية. وحديثاً، وجد أن عمليات الشيخوخة تصبح أسرع عند شعور الفرد بالوحدة والحرز، كما أن هذا التأثير السلبي للتعاسة يمكن أن يفوق تأثير التدخين على صحة الفرد. بالتالي، من الممكن الربط ما بين شعور الفرد بالوحدة والحرز واحتمال إصابته بمرض السكري، وأمراض القلب، والزهايمر، وغيرها من الأمراض الأخرى المرتبطة بالتقدم بالسن والشيخوخة. وهذا ما تم استنتاجه في بحث نشر حديثاً، والذي تم إجراؤه على ما يقارب 12000 بالغ صيني، والذي وجد أن الشعور

بعدم  
السعادة  
والوحدة

ولا داعي للقلق، فمن الممكن اكتشاف أي ازدياد في وتيرة الشيخوخة قبل أن تظهر عواقبها وآثارها السلبية، وذلك من خلال استخدام النماذج الرقمية للشيخوخة، والتي تعرف باسم ساعة الشيخوخة، والتي يمكن أن تساعد أيضاً في اكتشاف طرق وعلاجات مضادة للشيخوخة على مستوى الأفراد والعالم.



## تدريبات التنفس اليومية تحد من ارتفاع ضغط الدم

أثبتت مجموعة من الباحثين بجامعة كلورادو، وجامعة أريزونا، وجامعة ألما أن المداومة على تدريبات التنفس اليومية ولو لمدة 5 دقائق فقط، يمكنها أن تخفض ضغط الدم المرتفع، ويشبه تأثيرها تأثير أدوية علاج ارتفاع ضغط الدم تمامًا أو تأثير التمرينات الرياضية، نشرت تلك الدراسة في مجلة علم وظائف الأعضاء التطبيقي.

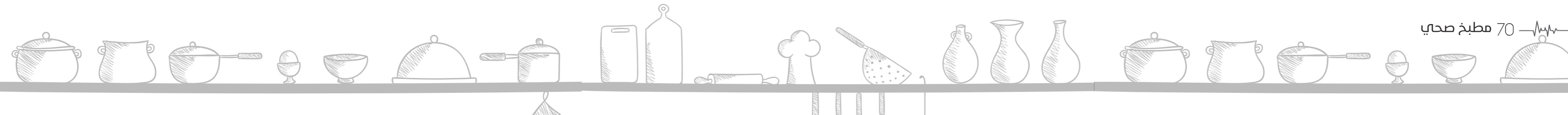
ويعد مرض ارتفاع ضغط الدم من الحالات الصحية المنتشرة بين الناس، ويتعامل معه الأطباء بكل جدية نظرًا إلى مضاعفاته الكثيرة والخطرة، مثل فقدان البصر، والسكتات الدماغية، والنوبات القلبية.

وغالبًا ما ينصح الطبيب مريض ضغط الدم بممارسة الرياضة، واتباع نظام غذائي صحي يعتمد على الألياف، والنشويات المعقدة، وكمرحلة ثانية بعد تلك الترتيبات، توصف أدوية الضغط المرتفع للمرضى، لكن بعد تلك الدراسة الأخيرة، زاد نوع جديد من علاجات ارتفاع ضغط الدم وهو تمارين التنفس.

يشمل تدريب التنفس جهازًا صغيرًا يسمى تنفس الطاقة، يتنفس المريض من خلاله ليحجر عضلات الجهاز التنفسي لديه على العمل من خلال عمليتي دفع وسحب الهواء، ما يقوي تلك العضلات. الجديد أن العلماء أثبتوا أنه بالإضافة إلى تحسين عملية التنفس ينخفض ضغط الدم أيضًا، يكثر استخدام تمارين التنفس في الأساس مع المغنين، والرياضيين، وغيرهم ممن يعانون من ضعف عضلات الرئة.

وتطوعت مجموعة من الأصحاء لتجربة تمارين التنفس بضع دقائق يوميًا ولمدة 6 أسابيع، حيث يكرر الشخص عملية الاستنشاق والزفير في الجهاز نحو 30 مرة في كل جلسة، وقورنت قراءات ضغط الدم لدى المتطوعين قبل التجربة وبعدها، فكانت النتيجة تؤكد انخفاض ضغط الدم.

وتعد تدريبات التنفس مناسبة للمرضى من جميع الأعمار غير القادرين على ممارسة الرياضة لخفض ضغط الدم.



## كاربي نباتي سهل

السعرات الحرارية 335 سعرة  
9 غ بروتين  
41 غ كربوهيدرات  
(منها 14.5 غ سكريات)  
12.5 غ دهون (1.5 غ مشبعة)  
10 غ ألياف  
0.5 غ ملح

### الطريقة

- امثلي نصف قدر بالماء البارد وأضيفي البطاطس والجزر.
- اغلي المزيج واطهيه لمدة 8 دقائق. أضيفي زهور القرنبيط واطهيه لمدة دقيقتين إضافيتين. يصفى في مصفاة ويوضع جانباً.
- سخني الزيت في مقلاة كبيرة غير لاصقة أو قدر عريضة القاعدة.
- أضيفي البصل واطهي على نار متوسطة لمدة 8 دقائق أو حتى ينضج جيداً ويصبح لونه بنيًا خفيفاً، مع التحريك بانتظام. رشّي مسحوق الكاري واطهي لمدة 30 ثانية أخرى مع التحريك.
- أضيفي الطماطم إلى البصل واطهي لمدة 2-3 دقائق مع التحريك باستمرار. أضيفي العرق واطهيه على نار خفيفة. أضيفي الخضار والبازلاء أو السبانخ واطهيه على نار هادئة لمدة 5 دقائق مع التحريك بانتظام. إذا كانت الصلصة كثيفة جداً، أضيفي القليل من الماء.
- قدميها على الفور مع الزبادي وصلصة المانجو.

### المقادير

- حبتا بطاطس متوسطة الحجم (حوالي 350 غ / 12 أونصة) مقشرة ومقطعة إلى قطع بسماكة 2 سم
- جزرة كبيرة مقشرة ومقطعة قطرياً
- قرنبيط (300 غ / 10 أونصات)، مقطعة إلى زهيرات صغيرة ومقطعة إلى نصفين
- 3 ملاعق كبيرة زيت عباد الشمس أو زيت نباتي
- بصل كبيرة، مبشورة أو مفرومة ناعماً
- ملعقة كبيرة مسحوق كاري متوسط أو ساخن
- 227 غ طماطم مقطعة صفيح
- 300 مل / 10 أونصات مرق الخضار أو الدجاج (مصنوع من مكعب)، خال من الغلوتين إذا لزم الأمر
- 100 غ / 3 أونصات بازلاء مجمدة أو حفتان كبيرتان من أوراق السبانخ الصغيرة أو خليط زبادي سادة أو بديل نباتي للتقديم
- صلصة مانجو للتقديم



## معكرونة الدجاج والبروكلي

السعرات الحرارية 650 سعرة  
46 غ بروتين  
66 غ كربوهيدرات  
(منها 4 غ سكريات)  
21 غ دهون (5 غ مشبعة)  
8 غ ألياف  
0.5 غ ملح

### الطريقة

- لسلق الدجاج، ضعي المرق في قدر بغطاء واتركيها حتى الغليان. ضعي صدور الدجاج وضعي الغطاء. اتركيه لمدة 25 دقيقة حتى ينضج الدجاج. ضعي جانبا واحتفظي بسائل السلق.
- في هذه الأثناء، تقريبا في منتصف طريق سلق الدجاج، اسلقي البروكلي أو اطهيه على البخار حتى يصبح طريا، ثم صفيه وقطعيه إلى قطع صغيرة.
- سخني الزيت في مقلاة واقلي الثوم وإكليل الجبل لمدة 2-3 دقائق حتى يصبح الثوم ذهبي اللون.
- اسكبي مرق الدجاج من مقلاة السلق. أضيفي البروكلي واطهيه على نار خفيفة، مع تكسير البروكلي بظهر ملعقة. أثناء الطهو، اهرسي البروكلي في صلصة ناعمة جداً. لن يكون الأمر سلساً ولكن لا ينبغي أن تبقى أي كتل ملحوظة.
- قطعي الدجاج إلى مكعبات. عندما تصبح صلصة البروكلي كريمية ناعمة ولم تعد مائية، قلبي الدجاج حتى يسخن.
- في هذه الأثناء، احضري قدرًا كبيرًا من الماء حتى يغلي واطبخي المعكرونة وفقاً للتعليمات الموجودة على العبوة. صفيها جيداً، واحتفظي بكوب من الماء، ثم ضعي المعكرونة في الصلصة مع قشر الليمون ونصف جبن البارميزان وكثير من الفلفل.
- أضيفي القليل من ماء المعكرونة إذا بدا جافاً. قدميه مع باقي جبن البارميزان ورشي مزيداً من الزيت.

### المقادير

- 500 مل (18 أونصة) مرق الدجاج
- صدر دجاج منزوع الجلد (قطعتان)
- حبة بروكلي، (350 غ / 12 أونصة) مقطعة إلى زهيرات كبيرة بما في ذلك الساق
- 4 ملاعق كبيرة زيت زيتون، بالإضافة إلى كمية إضافية للتقديم
- 5 فصوص ثوم مفرومة ناعماً أو مهروسة
- غصن من إكليل الجبل، أوراق مقطوفة ومفرومة ناعماً (أو 2 ملعقة صغيرة إكليل الجبل المجفف)
- 350 غ / 12 أونصة معكرونة مجففة
- ليمونة (قشر فقط)
- 50 غ / أونصة جبن بارميزان، مبشور ناعماً
- فلفل أسود مطحون



برنامج أمراض مستعصية يوفر مبلغ مالي في حال التشخيص لأول مرة (لا قدر الله) بمرض السرطان الخبيث

## برنامج وقاية CANCER CARE

### خصائص البرنامج

- ضمان قابلية التجديد
- دورية مشاركة مرنة
- تغطية عالمية على مدار الساعة
- فترة المراجعة المجانية لمدة ٢٠ يوم



[www.alhilal.life](http://www.alhilal.life)

الهلل تكافل  
alhilal takaful

Your Life, Our Promise.

### امتلاك ثديين كبيرين يضاعف احتمال إصابتك بسرطان الثدي

غالبية الأنسجة التي تكوّن الثدي هي الأنسجة الدهنية وليست القنوات والفصوص. والقنوات والفصوص تمثل المكان الذي تنشأ فيه الغالبية العظمى من خلايا سرطان الثدي، وبالتالي فإن وجود مزيد من الأنسجة الدهنية في الثدي لا يزيد خطر الإصابة بسرطان الثدي. وتعتبر كثافة الثدي من ضمن الخصائص الجسدية لثديك التي قد تزيد خطر الإصابة بسرطان الثدي، بالإضافة إلى السمعة التي ترتبط بقاءة طويلة من السرطانات، بما في ذلك سرطان الثدي لدى النساء عقب فترة انقطاع الطمث.

### إذا لم يكن لسرطان الثدي تاريخ في عائلتك فأنت على الأرجح في مأمن

بينما تواجهين خطراً أكبر للإصابة بسرطان الثدي إذا سبق أن أصيب شخص في عائلتك بالمرض ذاته، خصوصاً إذا كانت أختك أو أمك، إلا أنه لاحظ ريتشارد ريثمان الحاصل على دكتوراه في الطب والمدير الطبي لتصوير الثدي في مركز ميموريكال للثدي في مركز أوراج كوست الطبي في فوونتين فالي بكاليفورنيا، أن قرابة 85% من النساء المصابات ليس لديهن تاريخ عائلي للإصابة بالمرض.

### تناول حبوب منع الحمل يزيد فرص الإصابة بسرطان الثدي

الحقيقة أنه لا توجد دراسات نهائية تربط حبوب منع الحمل بالإصابة بسرطان الثدي، وذلك وفقاً لجيني غروملي الحاصلة على دكتوراه في الطب واختصاصية الأورام الجراحية للثدي ومديرة مركز مارجي بيترسن للثدي في مركز بروفيدنس سانت جون وأستاذة مشاركة في الجراحة في جون واين كانكر في سانتا مونيكا بكاليفورنيا. غروملي قالت إن الدراسات تشير إلى أن حبوب منع الحمل قد تكون وقائية، في حين تشير دراسات أخرى إلى أنها قد تؤدي إلى زيادة طفيفة في المخاطر:

وتستمر البحوث بشأن العلاقة المحتملة بين حبوب منع الحمل والمرض، ومع ذلك، لم تظهر الدراسات الحديثة بشكل كاف أي صلة ملموسة، حيث لا يعتبر الأطباء حالياً أن تحديد النسل يمثل عامل خطر للإصابة بسرطان الثدي لدى معظم النساء.

### استخدام مزيلات العرق يمكن أن يؤدي إلى سرطان الثدي

تقع الغدد الليمفاوية، حيث يمكن أن تنتشر بعض سرطانات الثدي، أسفل الإبط، وهذه حقيقة ألهمت شائعات عدة بشأن وجود صلة بين المنتجات الخاصة بالإبط وتطور هذا المرض. وتقول د. غروملي "لا ننصح باستخدام مزيل العرق قبل تصوير الثدي بالأشعة السينية؛ لأن بعض آثار المواد المعدنية يمكن أن تظهر خلال التصوير، ولكن لم يقع تحديد صلة نهائية بين مزيل العرق وسرطان الثدي".

### سرطان الثدي لا يصيب إلا النساء المتقدمات في السن

عادة ما تطغى أفكار سائدة من قبيل أن معظم حالات سرطان الثدي تحدث لدى النساء اللواتي تجاوز سنهن الخمسين على حقيقة مفادها أن نسبة 25% من مريضات سرطان الثدي لا تتجاوز أعمارهن الخمسين.



Detect to  
**PROTECT**

**BD 50**

## Comprehensive Breastcare Package

Services included

Doctor Consultation + Ultrasound Breast  
+ Bilateral Mammography (Both Breasts)

**BD 35**

## Mammography Package

Services included

Doctor Consultation + Bilateral Mammography (Both Breasts)

**BD 25**

## Breast Ultrasound Package

Services included

Doctor Consultation + Ultrasound Breast

Valid from 1 to 31 October 2022 | T&C Apply

#breastcancerawareness

