

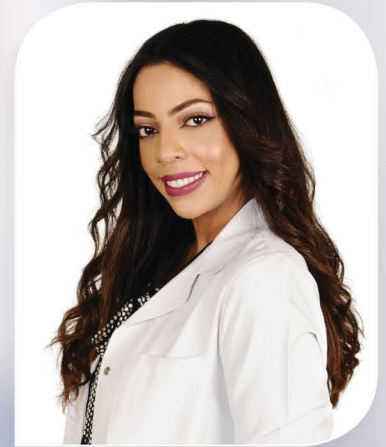
الثلاسييميا قنبلة مرضية وراثية



د. پيار غانم

طب أسنان متقدم في المستشفى
الملكي للنساء والأطفال

دعاء البقالي.. ناضلت لأجل طفلها



د. دعاء عبد المحسن
إبرة النضارة الحل الأنسب
في مجال التجميل



د. سارة فاعور
قد يحدث العقم بعد إنجاب
الطفل الأول والمرأة ليست
السبب الوحيد

تحسين الصحة الجسدية والنفسية.. مسؤوليتنا

سيطر العالم أخيراً على جائحة «كوفيد 19» التي اجتاحت العالم في نهاية العام 2019، وعلى الرغم من أن العديد من الدول ما زالت تعاني من هذه الجائحة حتى أن بعضها ما زال يفرض قيوداً للحد من انتشار هذا الفيروس، إلا أن أظفار العالم اليوم تتجه نحو بعض الأمراض والأوبئة التي أصبحت الحدوث الشاغل للجميع، والتي من أهمها فيروس التهاب الكبد الغامض لدى الأطفال، وجذري القرد.

وفي ظل وتيرة الأحداث المتسارعة والمتصاعدة وظهور العديد من الأوبئة، بات من الضروري الوقوف على العديد من الموضوعات الصحية التي أصبحت لا تلاقى صداه على الرغم من أهميتها، في ظل اهتمام العالم بالفيروسات التي أصبحت تنتشر بسرعة، والتي ما زالت غامضة في كيفية انتشارها وعلاجها أيضاً.

نناقش في هذا العدد العديد من الموضوعات التي تهم القارئ، ومن أهمها مرض التلاسيميا، ويصادف يومه العالمي 8 مايو من كل عام، وهذا المرض اضطراب في الدم يؤدي إلى انخفاض نسبة الهيموجلوبين في الجسم عن المعدل الطبيعي، وهو وراثي وينتقل من الآباء إلى نسلهم، وبمناسبة هذا اليوم العالمي نفتح ملفاً عن إبر العلاجات المقدمة في هذا المجال، وعن كيف يعاني هؤلاء المرض بصمت على الشراشف البيضاء في المستشفيات.

وبينما يناقش العالم اليوم الانتشار السريع للفيروسات، نركز في هذا الإصدار على أهم ما يعاني منه الطفل، وهي السمنة، التي تؤثر بشكل كبير على صحة فمه ولثته وأسنانه، ولها تأثيرات كبيرة على صحة هذا الطفل الذي هو قائد الغد.

ولا ننسى أنه غالباً ما يشكي أطفالنا من ألم البطن الذي يكون من دون سبب غالباً كما يؤكد الأطباء، إلا أنه قد تكون هناك أسباب تقف وراء هذا الألم حاولنا أن نوضحها في هذا العدد. وأيضاً نناقش موضوعاً طبياً يغفل عنه العديد وهو نقص الانتباه وفرط النشاط والحركة عند الكبار، فهناك العديد من الحالات التي لم تشخص في الصغر وأصبحت تعاني مع مرور الوقت ما أثر على حياتهم الزوجية والعملية أيضاً.

أما العقم فهو من الحالات التي انتشرت بكثرة في العديد من المجتمعات، لذا نحاول في عددنا هذا معرفة الأسباب التي تقف وراء العقم ومعرفة سبب زيادة هذه الحالات أيضاً.

أما فيما يتعلق بالرشاقة والتجميل فنطرح المعايير التي تؤهلك للقيام بعملية نحت الجسم، كما نستعرض معايير استخدام إبر النظارة التي أصبحت من الحلول السريعة في عالم الجمال. وفي ظل انشغال العالم بالاطلاع على آخر المستجدات في مجال الفيروسات المنتشرة نحاول أن نطرح في هذا العدد بعض من النصائح لتحسين صحتك العقلية في ظل ما نعيشه في عالم أصبح مليئاً بالأوبئة، كما نقدم بعض الطرق التي تساعدك في الكشف عن الأشخاص السلبيين من حولك، فاليوم بات من الضروري تحسين الصحة النفسية التي تساعدك على البقاء في عالم أصبح يكافح ويحارب الانتشار الجديد للعديد من الأوبئة.

٢٠٢٢



عيادة سار SAAR CLINIC

١٧ ٢٤٨ ١٠٢



لا تفوت الفرصة

زراعة الاسنان بالاقساط الشهرية



04

طبيب الشهر

د. بيار غانم : المكافأة
بالحلويات... استبدلوها بنظام
آخر

16

موضوعات طبية

د. أمل السمك: كيف ستؤثر
الشيخوخة على أسنانك؟
د. دعاء عبدالمحسن : إبرة
النضارة ليست إبرة سحرية

24

الأمومة والطفولة

د. سارة فاعور: قد يحدث
العقم بعد إنجاب الطفل الأول
والمرأة ليست السبب الوحيد
د. حسين حمدي: من أشهر
أسباب ألم البطن عند الأطفال
هو عدم وجود سبب

32

تجميل

د. محمد دهاق: هل تنطبق
عليك معايير نحت الجسم؟
كيف أختار الشامبو المناسب
لفروة رأسي؟
من الأكثر عرضة لتغير لون
الفم؟

44

رشاقة

كيف أتخلص من الدهون
الزائدة وأحرقها في المنزل؟

48

تجربة

دعاء البقالي : لاجل طفلها
ناضلت لتتغلب على سرطان الغدد
اللمفاوية

52

صحة نفسية

د. ريتا انطونيوس: اضطراب
نقص الانتباه وفرط النشاط
والحركة.. لا تهملوا التشخيص
توقف اليوم... السهر يؤثر
على قلبك وأوعيتك الدموية
5 نصائح ذهبية لتحسين
صحتك العقلية... ابدأ بها اليوم
15 مؤشرا للكشف عن
الأشخاص السلبيين

66

أخبار طبية

68

تغريدات نصائح طبية

70

مطبخ صحي

72

صحح معلوماتك

ملف الشهر الثلاثسيميا... قنبلة مرضية وراثية

فلا تكن شريكا في إصابة أبنائك بها

- د. حسين المخرق : 25% من كل حمل نسبة إصابة الطفل بالثلاثسيميا
- د. فوزي عبدالرحمن : عمر كريات الدم الحمراء لدى المصاب لا يتجاوز 30 يوما
- ما أعراض أتييميا البحر المتوسط؟
- الثلاثسيميا

08



المستشفى الملكي
للنساء والأطفال

اختصاصي طب الأطفال

د. بيار غانم

طب أسنان متقدم في المستشفى الملكي للنساء والأطفال

تعتمد سلامة الأسنان وصحتها على حصول الإنسان خلال مراحل حياته، خصوصا في طفولته، على طعام متزن في مكوناته، لا سيما العناصر المعدنية والفيتامينات التي لها أهميتها في بناء العظام. إحدى الطرق الأساسية لرعاية الفم والأسنان هي اتباع نمط غذائي سليم، إذ بإمكانك تخطي أو تقليل مشكلة تسوس الأسنان ومشكلات اللثة باتباعك نمطا سليما، ومن المعروف أن سوء التغذية مرتبط بحدوث العديد من الأمراض، فمثلا نقص أي عنصر أو فيتامين بالطبع سيؤدي إلى حدوث مشكلة ما في صحتك.

وقد أثبتت العديد من البحوث أن ثمة علاقة بين ضعف الجهاز المناعي وبين التعرض لالتهابات وأمراض اللثة. كما ثبت أن ثمة علاقة لبعض الأطعمة عالية الحموضة والسكريات البسيطة بحدوث تسوس الأسنان عن طريق تآكل طبقة المينا والطبقة الخارجية للأسنان، أو عن طريق زيادة نسبة الأحماض التي تفرزها البكتيريا وتؤدي إلى التسوس.

د. بيار غانم أخصائي طب الأطفال والمتخصص في علاج مشاكل أسنان الأطفال في المستشفى الملكي للنساء والأطفال أكد أن للسمنة تأثيرا مباشرا على الأسنان، فهي تؤدي إلى فقدانها صلابتها وقوتها والذي ينتج عنه التخلخل المبكر والخلع، كما إن السمنة تؤدي إلى ارتفاع الأحماض والارتجاع الذي يؤثر بشكل مباشر على نوعية الأسنان التي تكون تحت تأثير الحوامض مما يؤدي إلى تحلل المعادن الموجودة في الأسنان، فتفقد صلابتها فيحدث التخلخل والخلع.

وذكر د. بيار غانم أن مستشفى الملكي للنساء والأطفال يقدم خدمات طب أسنان الأطفال المتنوعة، إذ يقدم المستشفى خدمات لعلاج تقويم العظام القابل للإزالة، بالإضافة إلى جراحة الفم للشباب والبالغين، إلى جانب تقديم العلاج الوقائي والمراقبة وإعادة التأهيل المحافظ للأطفال.

كما يقدم خدمات لعلاج أسنان ذوي الاحتياجات الخاصة الصغار والكبار، مع رصد النمو والتطور للأطفال الصغار، وأشار إلى أن المستشفى يقدم أيضا خدمات تنظيف الأسنان وتلميعها، بالإضافة إلى الحشوات التجميلية، وعلاج العصب وخلع السن والتلبيسات بمختلف أنواعها وغيرها من خدمات علاجية وتجميلية.. مزيد من التفاصيل في هذا اللقاء...

ما علاقة التغذية بأمراض الأسنان عند الأطفال؟

التغذية علاقة وثيقة ومثبتة علمية فيما يتعلق بتسوس الأسنان، فعدادات الأكل الجيدة والمضرة تبدأ من الصغر، لذا من مسؤولية الأهل تعويد الأطفال على الطعام الجيد وتجنب الطعام السيئ. فالسكر والكربوهيدرات والمكافآت التي تعطى للطفل والتي تحتوي على السكر العالي والكربوهيدرات، إلى جانب الوجبات السريعة، كلها تسبب التسوس المبكر، إضافة إلى أنها تسبب أمراض اللثة في عمر صغير.

هل تؤثر السمينة على الأسنان؟

الإفراط بتناول الأطعمة الغنية بالسكريات والدهون والكاربوهيدرات يؤدي إلى السمينة في نهاية المطاف. وللسمينة تأثير مباشر على الأسنان، فهي تؤدي إلى فقدان صلابة وقوة الأسنان، ما يؤدي للتخلخل المبكر والخلع، كما أن السمينة تؤدي إلى ارتفاع الأحماض والارتجاع الذي يؤثر بشكل مباشر على نوعية الأسنان التي تكون تحت تأثير الحوامض، ما يؤدي إلى تحلل المعادن الموجودة في الأسنان فتفقد صلابتها ويحدث التخلخل والخلع، إضافة إلى الإصابة بأمراض اللثة. وهناك العديد من الدراسات، من أهمها دراسة روسية ودراسة بريطانية، تؤكد أن الأشخاص الذين يعانون من السمينة المفرطة معرضون للإصابة بالالتهابات اللثة أكثر من غيرهم؛ بسبب تراكم البكتيريا والأحماض والجير الموجود على الأسنان، ما يؤدي إلى تراجع اللثة عن الأسنان وفقدان العظم الذي هو داعم أساس ورئيس يساعد على مسك الأسنان وبقائها بقوتها. وتسبب السمينة المفرطة تفاقم البكتيريا الضارة الموجودة على الأسنان، وهو ما يؤدي إلى التهاب اللثة، وقد أثبتت الدراسات أن نسبة الأشخاص الذين تزيد كثافة الدهون لديهم وتتخطى 25 يعانون من مشكلات في اللثة؛ كونهم معرضين إلى الإصابة بالأحماض الناتجة عن الكربوهيدرات المترسبة على الأسنان.

ما النصيحة التي تقدمها إلى الأهل؟

هناك العديد من العوامل التي تلعب دورًا في السمينة عند الأطفال، فقد تكون الأسباب وراثية ولها علاقة بالجينات، وقد تكون العوامل سلوكية، فعدم الالتزام بنظام غذائي صحي، واللجوء إلى الأطعمة الضارة وعدم وجود الأنشطة الرياضية له دور في الإصابة بالسمينة، كما قد ترتبط السمينة أيضًا ببعض الأدوية والحالات الطبية كالسكر أو الحالات الطبية المعروفة التي لها علاقة بالمشكلات الهرمونية، جميع هذه الحالات تؤدي إلى زيادة الأحماض في الفم ما يؤدي إلى التسوس. من أهم النصائح التي نقدمها هي الالتزام بالأطعمة الصحية وتجنب الوجبات السريعة والسوائل الغازية وتغيير العادات السلوكية الغذائية سواء في المنزل أو خارجه، مع ضرورة تجنب نظام المكافآت الخاص بالحلويات والوجبات، فهذا يؤثر على النظام الغذائي، لذا يستحسن تغيير نظام المكافآت، فبدلاً من الحلويات يمكن أن يكون على شكل ألعاب أو أنشطة خارجية. كما ننصح بإشراك الطفل في الأنشطة البدنية لتجنب الإصابة بالسمينة. وفي الختام على الأهل خصوصاً والمجتمع تجنب انتقاد الطفل السمين، فذلك سيؤدي إلى إصابته بحالة نفسية، فبدلاً من الانتقاد يجب تشجيعه على ممارسة هواية رياضية تساعد على إنقاص وزنه.

كما ننصح أهالي الأطفال الرضع بوقف زجاجة الحليب في عمر سنة أو 18 شهراً كحد أقصى، فزجاجة الرضاعة أكبر عدو للأسنان، إذ في الفترة الأخيرة نرى أطفالاً لا يتجاوز عمرهم 3 أعوام يعانون من تسوس الأسنان، لذا ننصح بترك زجاجة الرضاعة تقف في عمر سنة أو 18 شهراً كحد أقصى؛ ليكون لدى الطفل نظام غذائي طبيعي، كما نشدد على أهمية الفحص الدوري لأسنان الأطفال من عمر السنتين أو السنة والنصف، فقد يعاني الطفل من مشكلات بسيطة يمكن علاجها مبكراً دون الحاجة إلى التخدير.



المصابون بالسمينة المفرطة معرضون للإصابة بالتهابات اللثة

كيف يؤثر النظام الغذائي على صحة الأسنان؟

وظيفة الأسنان هي المضغ وتسهيل عملية الهضم في المراحل الأولى، ويحتوي الفم على البكتيريا النافعة أو ما يطلق عليه البكتيريا الجيدة التي تحمي الأسنان من التسوس، وتحمي الإنسان من أمراض اللثة، وفي حال حدوث اختلال في التوازن بين البكتيريا النافعة والضارة فإن ذلك سيؤدي إلى تسوس الأسنان وأمراض اللثة والالتهابات، إضافة إلى خسارة الأسنان بشكل مبكر، ما يؤثر على نوعية الأسنان ومستقبل الأسنان الموجودة. إن تناول الأطعمة والمشروبات غير الصحية التي تحتوي على نسبة عالية من السكر والكاربوهيدرات، إضافة إلى نوعية الأكل السائلة والصلبة، كلها أمور تحدث فرقا في أمراض تسوس، خصوصاً عند تناول الأطعمة اللزجة التي تلتصق بالأسنان حتى بعد غسلها، فهي تبقى مدة طويلة جداً خصوصاً ما إذا تم تناولها قبل النوم، وهو ما لا يسمح لللعاب في هذه الحالة بتنظيف الأسنان؛ خصوصاً أن كمية اللعاب تقل بشكل كبير وقت النوم. لذا فإن النظام الغذائي المشبع بالسكر والكاربوهيدرات ونوعية الطعام سواء كان صلباً أو لزجاً أمور تؤثر على الأسنان واللثة بشكل كبير.

على ماذا يعتمد النظام الغذائي المتوازن عند الأطفال؟

النظام الغذائي المتوازن يعتمد على العديد من الخطوات، فأولاً يجب خفض كمية السكر إلى أقل من 5% من نسبة الأطعمة اليومية، وعدم الاعتماد على الأطعمة اللزجة التي تلتصق بشقوق الأسنان ويصعب تحللها، كما يجب الاعتماد على الخضروات والفواكه التي تحتوي على الماء بشكل كبير والألياف التي توازن بين محتواها وبين السكريات الموجودة وتساعد على تنظيف الأسنان بالشكل الطبيعي، فالتفاح والجزر يساعدان على عملية التنظيف، كما يمكن اللجوء إلى الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الكالسيوم مثل الأجبان والألبان، إضافة إلى تناول الأطعمة الغنية بمادة الفوسفور، إذ إن هذه الأطعمة تساعد على تعويض خسارة المعادن الموجودة في الأسنان.



الثلاسيميا... قنبلة مرضية وراثية فلا تكن شريكا في إصابة أبنائك بها

الثلاسيميا من الأمراض الوراثية المنتشرة في الدول العربية، والبحرين من هذه الدول التي تحتضن عددا من المصابين. وعلى الرغم من قلة عدد المصابين بهذا المرض في المملكة، إلا أن هذا المرض يؤثر على حياة كل فرد مصاب به، كما يؤثر على أسرته ومحيطه؛ ليؤثر على المجتمع في نهاية المطاف.

وبعد مرض الثلاسيميا من أكثر الأمراض التي تسبب معاناة للمرضى؛ بسبب نمط العلاج المستمر، المتمثل بالحاجة إلى نقل الدم بصفة دورية، مرة كل أسبوعين أو ثلاثة أسابيع، إضافة إلى الحاجة لتقليل نسبة الحديد في الدم من خلال الحبوب أو الإبرة التي توضع تحت الجلد لمدة 12 ساعة يوميا. وما يمكن الإشارة إليه هو الحالة النفسية التي يمر بها المرضى، التي قد تقود بعضهم إلى رفض العلاج والتوقف عن أخذ الدم، لهذا تعتبر النشاطات الترفيهية والمساندة الاجتماعية من قبل المجتمع والمحيطين من أهم نقاط تعايش المريض مع حالته الصحية.

والثلاسيميا خلل وراثي في تركيبة الهيموجلوبين (خضاب الدم). وتختلف شدتها من الناحية السريرية بشكل كبير؛ إذ تتراوح بين البسيطة غير المصحوبة بأعراض إلى الأنواع الشديدة أو حتى المميتة.

يعود أصل كلمة ثلاسيميا إلى الكلمة اليونانية «تالاسا» التي تعني البحر، «هايما» والتي تعني الدم. وهذا أول ما عرفه الشعب اليوناني الذي كان يعيش بالقرب من البحر الأبيض المتوسط عن الثلاسيميا. إلا أن هذا غير صحيح؛ بسبب إمكان وجود هذه الحالة في أي جزء من العالم.

هذا المرض الوراثي له العديد من المضاعفات؛ إذ تعد عمليات نقل الدم المنتظم علاجاً لمرض الثلاسيميا، ويمكن أن تتسبب عمليات نقل الدم في تراكم الحديد في الدم؛ الذي يمكن أن يلحق الضرر بالأعضاء والأنسجة، خصوصا القلب والكبد. العدوى، هشاشة العظام.

قبل سنوات عديدة حدد الأطباء عمرا افتراضيا لمرضى الثلاسيميا، وكان يحدد بـ 16 سنة، ولكن اليوم لا يوجد تحديد للعمر؛ لأن المريض أصبح يعيش حياة طبيعية بشرط أن يستمر في عمليات نقل الدم بصورة مستمرة إذا كان يعاني من الثلاسيميا الكبرى، مع ضرورة الالتزام بالأدوية الطارئة للحديد في الجسم. ويحتفل العالم بهذا المرض في 8 مايو؛ بهدف التركيز على المرضى ودعمهم نفسيا، ولتسليط الضوء على أبرز ما يعاني منه هؤلاء المرضى.





د. فوزي عبدالرحمن عمر كريات الدم الحمراء لدى المصاب لا يتجاوز 30 يوما

استشاري أمراض الدم والأورام وزراعة الخلايا الجذعية ونخاع العظم في الأردن د. فوزي عبدالرحمن ذكر أن الثلاسيميا مرض فقر الدم الوراثي بمنطقة البحر المتوسط، وهو ناتج عن طفرة في الجين الذي ينتج بروتينا يدخل في خضاب الدم، ما يؤدي إلى خلل في عمر كريات الدم الحمراء، إذ إن عمر كريات الدم الحمراء الطبيعي 120 يوما، إلا أن عمر الكريات عند المصابين بالثلاسيميا يتراوح ما بين 20 و30 يوما، ما يؤدي إلى تكسرها بشكل أكبر من الطبيعي، لذا تظهر أعراض فقر الدم.

ويعد الثلاسيميا مرضا متنحيا يصاب به الأبناء عند زواج أب وأم حاملين لنفس المرض، وعلى الرغم من أن نسبة الإصابة في هذه الحالة تكون 25 %، إلا أن الأطباء صنفوا الثلاسيميا إلى 3 أصناف، فهناك الثلاسيميا الصغرى إذ يكون الإنسان حاملا للمرض لكنه يعيش حياته بشكل طبيعي على الرغم من انخفاض نسبة الدم بشكل بسيط، وانخفاض حجم الكريات بشكل بسيط. وذكر د. فوزي عبدالرحمن أن مريض الثلاسيميا الوسطى يعاني من نقص في الدم إلا أنه لا يحتاج نقل دم بشكل مستمر، فقد يحتاجه كل 6 أو 4 شهور. أما الثلاسيميا الكبرى فيعاني المصاب بشكل كبير ويحتاج إلى نقل الدم بشكل مستمر. والعلاج الوحيد المتوافر لتكسر خلايا الدم الحمراء هو نقل الدم، إلا أنه نتيجة لترسب الحديد يحتاج المريض إلى أدوية طاردة للحديد، أما العلاج الوحيد الذي تتراوح نسبة نجاحه بين 85 % و95 % هو زراعة نخاع عظم من أخ أو أخت غير مصاب، إذ بعدها يتوقف المريض عن نقل الدم والأدوية الطاردة للحديد. وعن مضاعفات المرض ذكر أن المريض قد يعاني من تشوهات وبروز في الفكين واصفرار، كما أنه قد يصاب بمضاعفات أخرى نتيجة لنقل الدم الذي يؤدي إلى ترسب الحديد في الجسم. وأكد أن الأعراض تكون واضحة من عمر 6 شهور، وقد تتأخر حتى يبلغ الطفل عامه الأول، مبيّن أن الأعراض في هذه المرحلة تتمثل في الشحوب والاصفرار والخمول والإرهاق.



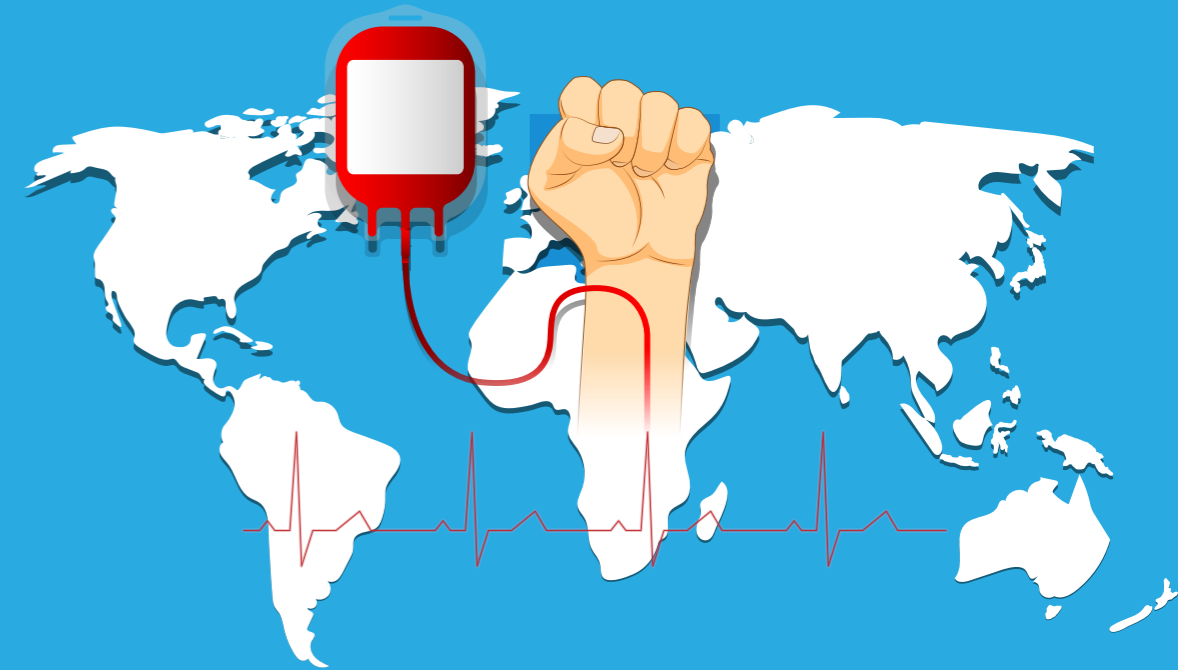
د. حسين المخرق 25 % من كل حمل نسبة إصابة الطفل بالثلاسيميا

أكد استشاري أمراض الأطفال والدم د. حسين المخرق أن الثلاسيميا مرض وراثي ينتقل من الأبوين الحاملين للجين وينتقل إلى الإناث والذكور بنسبة متساوية. وذكر المخرق أن نسبة الإصابة تصل إلى 25 % من كل حمل، إذ بنسبة 25 % من كل حمل يكون الطفل معرضا للإصابة بالثلاسيميا، بشرط أن يكون كلا الأبوين حاملين لجين المرض. وينتج عن البيتا ثلاسيميا فقر دم حاد، كما أشار المخرق، إذ يتطلب إعطاء المريض دقا بصورة مستمرة تتراوح ما بين 3 و4 أسابيع طوال حياته.

وقال: إن هذا العلاج حاليًا يعد الأمثل، إلا أنه قد ينتج عنه تراكم الحديد في جسم المريض ما يسبب مشكلات ومضاعفات صحية مثل تليف الكبد، تضخم في القلب وإصابة الغدد الدرقية والفوق درقية مع تضرر البنكرياس.

ما يقارب 125 مريضًا بيتا ثلاسيميا في البحرين
يتراوح معدل الحاملين لبيتا ثلاسيميا في البحرين بين 2.1 % و3 % من السكان. أما ألفا ثلاسيميا فتبلغ نسبة الحاملين لهذا النوع حوالي 25 % من السكان، في حين نجد أن دولة الكويت الشقيقة يبلغ معدل الحاملين لهذا النوع 48 % من السكان. ويبلغ معدل الحاملين لنقص الخميرة في البحرين 25 % من السكان، فيما كان معدل الحاملين للسكندر حوالي 10 %، أما اليوم فتقدر نسبة الحاملين به نحو 16 % من السكان. ويبلغ عدد المصابين ببيتا ثلاسيميا في البحرين تقريبا 125 مريضًا، ورغم ضآلة العدد مقارنة بالسكان إلا أن حاجة كل مريض من هؤلاء للمستشفى كبيرة.

وأضاف: يستحسن إذا وجد متبرع أن يتم زراعة نخاع العظمي للمريض، ولكننا نواجه مشكلة بانخفاض نسبة التطابق التي تكون 30 % من العائلة، لذا فإن العلاج الحالي والأمثل هو نقل دم للمريض مع صرف أدوية التخلص من الحديد لتجنب المضاعفات الناتجة عن عمليات نقل الدم المستمرة. وتابع: على المرضى المصابين بالالتهام بالعدوى واتباع نظام غذائي، كما ننصح دائما المتزوجين الحاملين لهذا الجين بتجنب إنجاب الأطفال لاحتمال إصابة واحد منهم بالمرض، أما المقبولون على الزواج فلا ننصح الحاملين لهذا الجين بالزواج تجنبًا لإنجاب أطفال مصابين بالمرض.



ما أعراض أنيميا البحر المتوسط؟

أنيميا البحر المتوسط (الثلاسيميا) هي مرض وراثي يحدث بسبب وجود تغير في الشفرة الوراثية (نسختي الجين) المسؤولة عن تصنيع مادة الهيموجلوبين، وفي حال وجود نسخة واحدة من جين المرض يسمى الشخص بحامل الثلاسيميا.

الهيموجلوبين هو المادة الموجودة في كريات الدم الحمراء والمسؤولة عن حمل الأكسجين في الدم وتوصيله إلى الخلايا التي تحتاجه، وعموماً يسمى نقص الهيموجلوبين بحالة أنيميا. يتم توارث هذا المرض عن طريق انتقال نسختين من الجين المسبب للمرض من الوالدين الحاملين للمرض أو المرضى به، أو في حالات نادرة يكفي انتقال نسخة واحدة من جين المرض من أحد الوالدين.

- على الغالب يعاني كل الأشخاص المصابين بالثلاسيميا الكبرى أو غيرها من أنواع شديدة من الأعراض؛ بسبب نقص كمية الهيموجلوبين الذي هو ناقل الأكسجين في الدم. وتسبب الأنيميا أعراضاً مثل:
- الصفراء التي تتمثل في اصفرار الجلد وبياض العينين وتغير لون البول لدرجة داكنة. ويحدث ذلك بسبب نقص الهيموجلوبين وتغير طبيعته، حيث يؤدي ذلك لأن يصبح عمر كرات الدم الحمراء أقصر مما يجب، ويزداد معدل تكسرها وبالتالي معدل تكون صبغة بليروبين الناتجة عن تكسر الدم. ولأن صبغة بليروبين لها لون أصفر بني فإن زيادتها في الدم تصبغ الجلد باللون الأصفر، وخروجها عبر الكليتين إلى البول يغير لون البول للون الأصفر الداكن. ويمكن أن يصاحب الصفراء حصوات والتهابات في المرارة.
- يصاحب أنيميا البحر المتوسط ضعف في العظام ونمو عظمي غير طبيعي في بعض المناطق، فيؤدي مثلاً إلى كبر الجبين أو الوجنتين.
- بسبب محاولة نخاع العظم زيادة إنتاج خلايا الدم كرد فعل لعدم كفاية الأكسجين في الدم، يسبب ذلك انتفاخاً في تجويف العظم وضعفاً في قشرته وتغيراً في شكله.
- تورم الطحال بسبب تراكم الحديد نتيجة لعدم استخدامه في تكوين هيموجلوبين بالشكل الطبيعي، إذ إن الطحال هو مكان تكسير خلايا الدم القديمة وإطلاق الحديد منها.
- ويمكن للأنسجة المساعدة في تكوين خلايا الدم كالكبد والطحال والعقد اللمفاوية أن تتورم في مريض أنيميا البحر المتوسط في محاولة لتعويض تعثر نخاع العظام (المصنع الأساسي) في إنتاج كرات دم حمراء سليمة.
- التعب والإرهاق وعدم القدرة على مواصلة العمل بسهولة.
- ضيق التنفس بسبب نقص الدم.
- اضطرابات في نبضات القلب.
- شحوب الوجه.
- تأثر العظام.
- ألم مفاجئ في البطن أو تورم الطحال.
- تأخر النمو في فترة الطفولة.
- يحتاج بعض مرضى الثلاسيميا لمساعدة طبية لإنجاب أطفال.
- تؤدي زيادة كمية الحديد في الدم إلى مشكلات خصوصاً إلى أولئك المرضى الذين بحاجة لنقل دم من حين لآخر أو بشكل مستمر، إذ يمكن أن تسبب زيادة الحديد في الجسم بعض المشكلات الصحية بسبب تراكم الحديد في أعضاء الجسم المختلفة مثل:
- مشكلات تتعلق بصحة القلب.
- اضطرابات في وظائف الكبد وصحته.
- مشكلات في وظائف الغدة الدرقية والغدة جار الدرقية.
- داء السكري.
- تأخر البلوغ.
- اضطرابات في هرمونات الأنوثة في النساء أو في هرمونات الذكورة في الرجال.
- ويمكن لبعض العقاقير التي يتم تناولها بشكل مستمر أن تمنع تراكم الحديد لمستويات خطيرة في الجسم، وتحمي المريض من هذه المشكلات الصحية التي يسببها.

إحصاءات عالمية

- ما يقارب من 7% من إجمالي السكان بالعالم حاملون لأمراض الاضطرابات في الهيموجلوبين.
- 300 إلى 500 ألف طفل يولدون مصابين بأمراض الاضطراب في الهيموجلوبين.
- 70% من الأطفال يولدون مصابين بالأنيميا المنجلية، والبقية مصابون بالثلاسيميا.
- يموت سنويا 50-80% من الأطفال المصابين بالأنيميا المنجلية.
- يموت سنويا 50-100 ألف طفل مصاب بالثلاسيميا الكبرى.

الثلاسيميا

الأعراض

هناك أنواع عدة من الثلاسيميا، وتختلف الأعراض حسب النوع والشدة وتشمل:

- الإحساس بالتعب والضعف العام.
- ضيق التنفس.
- شحوب البشرة.
- اصفرار الجلد (اليرقان)
- تشوهات في عظام الوجه.
- بطء النمو.
- انتفاخ البطن.
- تغير لون البول إلى الداكن.

العلاج

علاج مرض الثلاسيميا يعتمد على نوع الثلاسيميا وشدته. كما أن علاج الحالات المعتدلة إلى الحادة يشمل ما يلي:

- غالبًا ما تتطلب هذه الحالات عمليات نقل الدم المتكررة، وربما كل بضعة أسابيع. مع مرور الوقت يسبب نقل الدم تراكم الحديد في الدم، ما يمكن أن يلحق الضرر بالقلب والكبد وغيرهما من أعضاء الجسم. ولمساعدة الجسم على التخلص من تراكم الحديد الزائد بسبب نقل الدم توصف للمريض بعض الأدوية.
- زرع الخلايا الجذعية (زرع نخاع العظام).

الوقاية

في معظم الحالات لا يمكن منع حدوث مرض الثلاسيميا أو الوقاية منه، لكن إذا كنت مصابًا بمرض الثلاسيميا، أو إذا كنت تحمل جينات الثلاسيميا، فمن الأفضل التحدث إلى متخصص في الأمراض الوراثية. كذلك الالتزام بإجراء الفحص الطبي الشامل قبل الزواج يساعد على الحد من انتقال مرض الثلاسيميا إلى الأبناء، بإذن الله، حيث تظهر التحاليل الطبية احتمال وجود جينات مصابة بالمرض لدى المرأة أو الرجل اللذين لا تظهر عليهم الأعراض المرضية.

المضاعفات

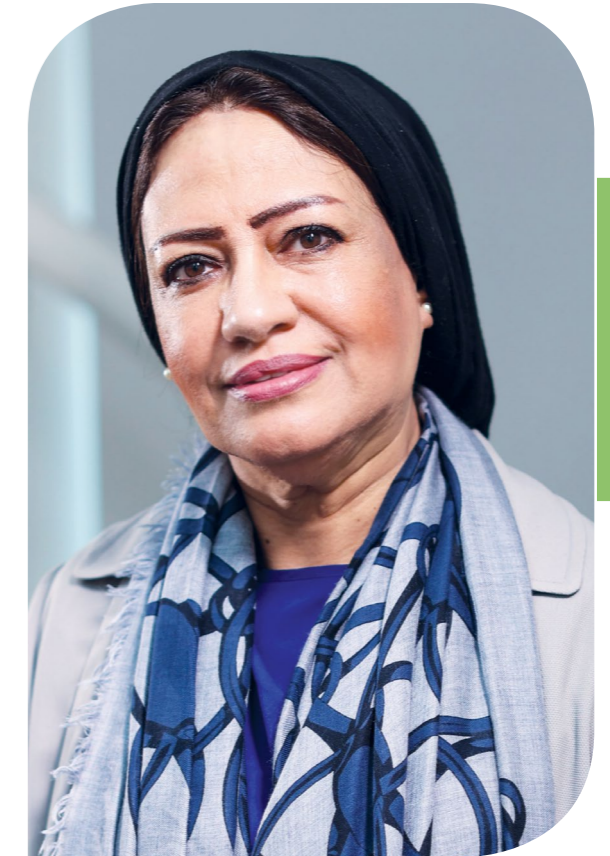
- يصاب المريض بالثلاسيميا الكبرى ومرض هيموجلوبين (هـ) بكثير من المضاعفات إن لم يتم علاجه بالشكل الصحيح، وفي الوقت المناسب، ومن هذه المضاعفات:
- تأخر نمو الطفل.
- تضخم الطحال وانتفاخ البطن.
- تشوه العظام.
- تفاقم مشكلة فقر الدم والإحساس بالإجهاد والتعب المستمر.

وصف المرض

مرض الثلاسيميا اضطراب وراثي في خلايا الدم، ويوصف بانخفاض مستوى الهيموجلوبين وانخفاض عدد كريات الدم الحمراء عن المعدل الطبيعي، ويرجع السبب في ظهور أعراض الأنيميا كالإجهاد والتعب وغيرها إلى نقص الهيموجلوبين، وهي المادة الموجودة في خلايا الدم الحمراء والمسؤولة عن حمل الأكسجين.

المسببات

يحدث مرض الثلاسيميا بسبب تغيرات جينية في الحمض النووي للخلايا المكونة للهيموجلوبين، وتنتقل هذه الطفرة وراثيًا من الآباء إلى الأبناء. يتسبب حدوث الطفرات الجينية في تعطيل إنتاج الهيموجلوبين الطبيعي، وبالتالي فإن انخفاض مستويات الهيموجلوبين، وارتفاع معدل تلف خلايا الدم الحمراء (وهو ما يحدث لدى مرضى الثلاسيميا) يؤدي إلى ظهور أعراض فقر الدم.



د. أمل السمك

كيف ستتؤثر الشيخوخة على أسنانك؟

قد تكون بدأت بالمعاناة من تنظيف الأسنان، وقد تكون تعاني من انحسار اللثة عندما بدأت تكبر في العمر، وقد تكون تشتكي الآن من جفاف الفم المزعج.. لا تقلق؛ فجميع هذه الأعراض سببها تقدم العمر الذي نمر فيه جميعًا. الجميع يعلم أن صحة الفم والأسنان لها تأثير كبير على جودة الحياة. يعتقد البعض أن كبار السن عليهم دائمًا أن يفقدوا أسنانهم، إلا أن ذلك ليس صحيحًا، فالعديد من كبار السن يحتفظون بأسنانهم، ويحافظون على صحتهم ويبدون أفضل من أي وقت مضى، عبر اتباعهم العادات الصحية في المنزل بالنسبة للنظام الغذائي ونمط الحياة، إضافة إلى التزامهم بالزيارات الدورية إلى طبيب الأسنان. وفي الوقت الذي يتمتع فيه بعض كبار السن بالصحة التامة فيما يتعلق بالأسنان واللثة، إلا أن هناك فئة كبيرة منهم يعانون من فقدان الأسنان وتراجع في اللثة، وجفاف الفم، وهو من أكثر الأمراض شيوعًا لدى كبار السن. وفي هذا الصدد، قالت استشارية طب الفم والأسنان في مركز يوني كير وطب الأسنان د. أمل السمك: يشتكي كبار السن كثيرًا من جفاف الفم، الذي له أسباب عدة من أهمها تعاطي الأدوية والتدخين وشرب الكحول،

إذ تشكل جميع هذه العوامل دورًا كبيرًا في جفاف الفم، ومع تقدم العمر تتراكم هذه العوامل وتزداد قوتها على أنسجة الفم وتتسبب في جفاف الفم بصورة أكبر. وتلعب أدوية السكري وضغط الدم وأدوية الاكتئاب ومزيلات الاحتقان دورًا في جفاف الفم، ولكون أن هذه الأمراض يعاني منها كبار السن وتنتشر بينهم بكثرة فإنهم معرضون للإصابة بجفاف الفم. جاء ذلك خلال حديث د. أمل السمك مع «صحتنا في البلاد»، وفيما يلي نص اللقاء...

ما آثار الشيخوخة على الفم والأسنان؟

مع تقدم عمر الإنسان يعاني كثيرون من المشكلات في الفم والأسنان، خصوصًا أن معظم كبار السن يعانون أيضًا من الأمراض المزمنة كالسكري والضغط وغيرها، والتي تتطلب تعاطي الأدوية بشكل متواصل، ما يتسبب بالإصابة بجفاف الفم، إضافة إلى تأثير حاسة التذوق لديهم، إلى جانب تآكل عظم الفك بسبب التهابات اللثة المزمنة. كما أن سوء التغذية الذي يعاني منه كبار السن يسبب فقدان الأسنان، فضلًا عن عدم القدرة على المضغ الصحيح، وفي حال عدم تعويضها فإن ذلك سيؤدي في نهاية المطاف إلى تأثير الإدراك والقدرة المعرفية، إذ اكتشفت بعض الدراسات وجود علاقة بين عدم تعويض الأسنان المفقودة وتأثير الإدراك عند الأشخاص.

حافظ على أسنانك اليوم لتبقى معك طوال العمر



5 أسباب وراء جفاف الفم عند كبار السن

كيف يمكن علاج الأسنان عند كبار السن؟

يشمل علاج أسنان كبار السن العناية بصحة الفم والأسنان عبر الالتزام بالتنظيف الدوري والكشف المبكر عن تسوس الجذور والتقرحات التي من المحتمل أن تكون آفات سرطانية أو تقرحات أخرى لها علاقة بأمراض مزمنة متعددة تصيب كبار السن ويمكن معالجتها في الوقت المناسب. لذلك، على هؤلاء الذين أعمارهم فوق 60 عامًا الانتظام في زيارة طبيب الأسنان واتباع برنامج صحي حسب إرشادات الطبيب بما يتناسب مع حالة الشخص العامة والأمراض المزمنة التي يعاني منها والأدوية التي يتعاطاها. ويمكن التشاور بين طبيب الأسنان والطبيب المعالج للأمراض المزمنة خصوصاً مرضى القلب؛ إذ يمكن الترتيب بين الأطباء لعلاج الأسنان بما يتفق عليها جميع الأطراف لمصلحة المريض، وأيضاً للمرضى الذين يخضعون للعلاج الكيماوي أو المرضى الذين هم بحاجة إلى زراعة الأعضاء مثل زراعة الكلية، والمرضى الذين يعانون من أمراض الدم وغيرها من الأمراض التي يتعاطى المريض لعلاجها أدوية قد تؤثر أو تتعارض مع علاج الأسنان.

ما توصيات الحفاظ على صحة الفم والأسنان لدى هذه الفئة؟

على كبار السن العناية التامة بصحة الفم والأسنان بشكل دوري والاهتمام بنظافة الأسنان والابتعاد عن التدخين وشرب الكحول، واتباع نظام غذائي صحي يحتوي على جميع المواد الغذائية التي تحتاجها صحة الجسد عموماً وصحة الأسنان خصوصاً، مع ضرورة الالتزام بزيارة طبيب الأسنان بشكل دوري للكشف المبكر عن سرطان الفم.

يشتكى كبار السن من تساقط الأسنان، فما السبب، وكيف يمكن تجنب ذلك؟

تساقط الأسنان من أكثر الشكاوى شيوعاً بين كبار السن، ويعود السبب إلى عدم العناية بالأسنان من البداية وإهمال نظافة الأسنان، الذي يترتب عليه التهاب اللثة والأنسجة الداعمة وضمور عظم الفك المحيط بالأسنان ما يؤدي إلى تخلخلها وسقوطها.

كما أن من أهم الأسباب التي تؤدي إلى تساقط الأسنان عند كبار السن هي التدخين وأمراض السكري والقلب، جفاف الفم، تسوس جذور الأسنان، هشاشة العظام ومينا الأسنان وشرب المشروبات الغازية والكحول التي تسبب هشاشة مينا الأسنان وتكسرها وفقدانها.

لذلك دائماً ما ننصح بالاهتمام بصحة الفم والأسنان وعلاج أمراض الأسنان من البداية مع أهمية المواظبة على الفحص الدوري والقيام بتنظيف الأسنان بشكل منتظم، إضافة إلى ضرورة اتباع نظام غذائي صحي وترك العادات السيئة مثل التدخين وشرب الكحول.

ما السبب وراء تسوس الجذور لدى كبار السن؟

سببه انحسار اللثة وتراجعها عن موضعها الأصلي، ما يسبب التهاب اللثة، إضافة إلى أن عدم معالجتها في الوقت المناسب وبالطريقة الصحيحة وعند الاختصاصي المتمكن قد يؤدي إلى انكشاف جذور الأسنان وتعرضها للبكتيريا والجراثيم التي تتسبب في تسوس الجذور.

ما مدى إمكان إعادة التأهيل في حال فقدان الأسنان لدى كبار السن؟

هناك حلول عدة يمكن اللجوء إليها في حال فقدان الأسنان عند كبار السن تساعد على إعادة تأهيل الأسنان، فمنها الأطقم المتحركة الكاملة والجزئية بكل أنواعها، وعلى رأس القائمة ومن أفضل الحلول زراعة الأسنان، التي تعد الخيار المفضل لدى الغالبية؛ لما لها من فوائد ومزايا عديدة، وتعتبر الحل الأمثل والأنسب لتعويض الأسنان.

ما أكثر أمراض اللثة والأسنان التي تصيب كبار السن؟

غالبية كبار السن يعانون من مرض السكري، وهذا له علاقة وثيقة جداً بتطور أمراض اللثة، فنجد أن كبار السن تزداد لديهم التهابات اللثة المزمنة وتراجعها عن موضعها الأصلي، ما يترتب عليه كشف جذور الأسنان وتعرضها لتسوس. وبسبب التهاب اللثة فإن الأنسجة الداعمة للسن تكون معرضة للالتهاب خصوصاً عظم الفك، ما يؤدي إلى تخلخل الأسنان والتسبب في فقدانها. كما يشترك كثير من كبار السن من استرجاع المريء الذي يسبب تآكل مينا السن، وقد يصل إلى طبقة العاج ما يؤدي في نهاية المطاف إلى حساسية الأسنان وألمها.

يشتكى كبار السن كثيراً من جفاف الفم، فما السبب وراء ذلك؟

جفاف الفم عند كبار السن له أسباب عدة، من أهمها تعاطي الأدوية والتدخين وشرب الكحول، إذ تشكل جميع هذه العوامل دوراً كبيراً في جفاف الفم، ومع تقدم العمر فهذه العوامل تتراكم وتزداد قوتها على أنسجة الفم وتسبب في جفاف الفم بصورة أكبر. وتلعب أدوية السكري وضغط الدم وأدوية الاكتئاب ومزيلات الاحتقان دوراً في جفاف الفم، ولكون هذه الأمراض من الأمراض التي يعاني منها كبار السن وتنتشر بينهم بكثرة فإنهم معرضون للإصابة بجفاف الفم، إضافة إلى أن سبب جفاف الفم قد يكون بسبب العلاج الكيماوي أو الإشعاعي، فهذا النوع من العلاجات يؤدي إلى تلف الغدد اللعابية ويقلل من إفراز اللعاب، ما يؤدي في نهاية المطاف إلى جفاف الفم.



طبيبة أمراض جلدية وتجميل وتناسلية

د. دعاء عبدالمحسن إبرة النظارة ليست سحرية

إبر نظارة الوجه الحل الأمثل في مجال التجميل... والسبب؟

د. دعاء عبدالمحسن طبيبة أمراض جلدية وتجميل وتناسلية تقدم مختلف الخدمات الطبية المتعلقة بالجلدية والتناسلية وخدمات التجميل وكل ما إليه علاقة بالشعر والأظافر والجلد في مستشفى كيمز المحرق، وقد أكدت أن هناك العديد من إبر النظارة المتوافرة، فهناك العديد من الشركات التي وفرت الكثير من الخيارات أمام الراغبين بحقق هذه الإبر، فهناك إبرة العنبر وإبرة البروفايلاو وغيرها، إلا أن على المرضى مناقشة الطبيب في الخيارات المطروحة في ظل وجود العديد من إبر النظارة، إذ إن الطبيب هو الشخص الوحيد القادر على تحديد النوع المناسب للمريض الذي يتناسب مع المشكلة التي يعاني منها المريض.

وذكرت أن هذه الإبر تعيد إلى البشرة شبابها ورونقها. كما أنها تساعد في علاج تجاعيد الوجه خصوصا منطقة محيطية العينين وحول الشفتين وخطوط الجبهة، بالإضافة إلى أنها تساعد على ترطيب البشرة.

ودعت د. دعاء عبدالمحسن المرضى المقبلين على إبر النظارة إلى الحد من التوقعات الخيالية، فهذه الإبر ليست سحرية وتحتاج إلى الصبر والالتزام بالجلسات.

جاء ذلك خلال لقاء «صحتنا في البلاد» مع د. دعاء، ومزيد من التفاصيل في السطور التالية.

نبحث جميعًا عن أفضل سبل العناية بالبشرة والحفاظ على شبابها ونضارتها، وعادة ما نتجه نحو الطرق السهلة والبسيطة بعيدا عن الحل: بسبب الخوف الذي يعترينا في ذلك الوقت.

وقد ترهقنا رحلة البحث عن السبل المناسبة للحفاظ على البشرة ونضارتها، إلا أن إبر نظارة الوجه أصبحت من الحلول المتصدرة في مجال التجميل بفضل فعاليتها ونتائجها المبهرة.

إبرة النظارة تحتوي على الكثير من العناصر المغذية، وتهدف إلى تغذية الطبقات الداخلية من البشرة، وتعمل على تحفيزها للتجدد والتخلص من الخلايا الباهتة القديمة وبناء خلايا جديدة قوية وأكثر حيوية، ويتم استخدام الكثير من المواد مثل الأحماض، البروتينات، الإنزيمات، مستخلصات طبيعية، فيتامينات سواء من جسم الإنسان نفسه أو مستخلصة من النباتات، والهرمونات وعناصر متوافرة في البشرة بصورة طبيعية.

وتعمل إبر النظارة على إدخال المواد الفعالة إلى طبقات البشرة الداخلية، والتي بدورها تفيد الجلد من حيث المرونة والقوة واستعادة الحيوية والنضارة.

خفض التوقعات في هذه الإبر يحقق أعلى النتائج... لماذا؟

إبرة يوما

متى تظهر نتائج هذه الإبر؟ وكما يدوم مفعولها؟

غالبًا إبر النضارة تستغرق ما بين 3 و4 جلسات، على أن يتم إعادة كل جلسة كل 3 شهور أو 6 شهور حتى تكون النتيجة موجودة لفترة طويلة. أما فيما يتعلق بمفعولها فهو يعتمد على الشخص نفسه ومدى استجابته، فهناك بعض المرضى يدوم مفعولها لمدة عام كامل، في حين هناك آخرون يدوم المفعول لديهم لمدة 6 أشهر، وذلك يعتمد على مدى استجابتهم لهذه الإبر.

ما النصيحة التي تقدمينها إلى المرضى المقبلين على هذا النوع من الإبر؟

بداية يجب على المريض التحلي بالصبر، وهي أفضل وأول نصيحة نقدمها دائماً، فهذا النوع من الإجراءات التجميلية يحتاج إلى الصبر للحصول على النتيجة المرجوة، أما النصيحة الأخرى فهي مناقشة الطبيب في تحديد العلاج، إذ إن الإصرار على بعض أنواع الإبر قد لا يكون مجدداً في بعض الحالات، لذا من الضروري مناقشة الطبيب في طريقة العلاج.

كما نشدد على أهمية الالتزام بالجلسات ومواعيدها للحصول على النتيجة المرجوة، إضافة إلى الالتزام بالعلاج المنزلي الذي يقرره الطبيب.

وفي الختام على المرضى الحد من التوقعات الخيالية، إذ يجب أن تكون التوقعات واقعية للحصول على النتيجة المثالية.

متى يتم استخدام إبرة العنبر لنضارة الوجه؟

كما ذكرت سابقاً، لكل إبرة عملها الخاص، وتعد إبرة العنبر من إبر النضارة التي يتم حقنها تحت العين، فهي تتكون من حمض السكسينيك الذي يعالج التصبغات، كما تحتوي على حمض هيرونيك أسد الذي يساعد على الترطيب، لذا ننصح المرضى الذين يعانون من الجفاف والتصبغات والهالات والتعب باستخدام هذا النوع من الإبر. كما أن هناك نوعاً آخر من إبر العنبر، وهي إبرة عنبر BTX التي تساعد على علاج تصبغات الجلد وإعطائه نضارة.

ما الفرق بين إبر النضارة وبين البلازما؟

يختلف عمل إبر النضارة عن البلازما، إذ في الأخيرة يتم أخذ عينة من دم المريض ويقوم الجهاز بتصفيته وأخذ الصفائح من أجل حقنها في الشعر أو الوجه، فإذا كان الحقن في الوجه فإن البلازما ستساعد على تحفيز الكولاجين وإعطائه نضارة، وفي حال تم حقنها في الشعر فإنها ستزيد من عوامل النمو، وهي تتناسب مع من يعاني من صلع وراثي.

في حين أن إبر النضارة تستخدم لإعطاء الوجه نضارة عبر حقنه بهذه الإبر المنتشرة على أن تتناسب الإبرة المستخدمة مع المشكلة التي يعاني منها المريض، ويجب التأكيد أن إبر النضارة والبلازما ليست سحرية، فهي لن تقضي على كل التصبغات والهالات والجفاف في جلسة واحدة، ولن تظهر النتيجة في جلسة واحدة، لذا لا بد من الالتزام بالجلسات من الطرفين، الطبيب والمريض؛ للحصول على أفضل النتائج.



ما هي إبر النضارة المتوافرة؟

هناك العديد من إبر النضارة المتوافرة، كما أن هناك العديد من الشركات التي وفرت الكثير من الخيارات أمام الراغبين بحقن هذه الإبر، فهناك إبرة العنبر وإبرة البروفالولوا وغيرها من الإبر، إلا أن على المرضى مناقشة الطبيب في الخيارات المطروحة في ظل وجود العديد من إبر النضارة، فالطبيب هو الشخص الوحيد القادر على تحديد النوع المناسب للمريض الذي يتناسب مع المشكلة التي يعاني منها. وهدفنا من إبر النضارة هو التخلص من جفاف الجلد المضاعف، الذي قد يتسبب في ظهور تشققات ومشكلات عدة نتيجة فقدان حاد في الترطيب، إضافة إلى التخلص من الهالات والتصبغات التي تصيب البشرة، لذا فإن اختيار الإبر المناسبة مع الطبيب سيساهم في علاج المشكلة التي يعاني منها المريض، خصوصاً أن ليس كل الإبر تكون صالحة للمريض نفسه، فيجب الوقوف على المشكلة التي يعاني منها المريض والبحث عن الإبر المناسبة لحالته.

متى يتم اللجوء إلى إبر النضارة؟

هناك العديد من مشكلات البشرة التي تتمكن إبر النضارة من معالجتها، كونها تساهم في تجديد البشرة ومنحها الإشراف والتوهج مرة أخرى، إذ يمكن للمريض الذي يعاني من الجفاف، الذي قد يتسبب في ظهور تشققات ومشكلات عدة نتيجة فقدان حاد في الترطيب، اللجوء إلى هذا النوع من الإبر.

تمتلك هذه الإبر قدرة فائقة في معالجة التجاعيد خصوصاً لدى صغار السن الذين لا يرغبون باللجوء إلى البوتكس، إذ يمكنهم اللجوء إلى هذه الإبر. كما تساعد هذه الإبر في التخفيف من حدة الهالات السوداء التي تظهر حول العينين. كما تعمل على علاج تصبغات البشرة في بعض المناطق من الوجه مثل البقع الداكنة والفاخرة.

ويمكن اللجوء إلى هذه الإبر في حال عدم استخدام الكريما المنزلية، إذ يمكن في هذه الحالة اللجوء إلى إبر النضارة. كما أن بعض المرضى يلجأون إليها أثناء جلسات البوتكس للحصول على النتيجة المطلوبة.

ما هي إبرة العنبر؟

إبرة العنبر مثل باقي الإبر، تتكون من كوكتيل من المواد المخلوطة، وتستخدم لعلاج الهالات والتصبغات، ويجب التركيز على أن كل نوع من إبر النضارة لها عملها الخاص الذي يختلف عن باقي الإبر، إذ إن المواد التي تتكون منها هذه الإبر تستخدم لعلاجات معينة، فهناك إبرة للنضارة بشكل عام، وهناك للهالات أو التصبغات وإبر للتجاعيد، فلكل إبرة عمل معين.



د. سارة فاعور قد يحدث العقم بعد إنجاب الطفل الأول والمرأة ليست السبب الوحيد



استشاري أمراض النساء والتوليد والعقم بالمستشفى الملكي للنساء والأطفال

وقد ينجم العقم عن مشكلة من الزوجة أو الزوج أو مجموعة من العوامل التي تمنع الحمل. ومع تطور الطب حديثاً توجد العديد من العلاجات الآمنة والفعالة التي تزيد بشكل كبير من فرص الحمل. استشاري أمراض النساء والتوليد والعقم بالمستشفى الملكي للنساء والأطفال د. سارة فاعور أكدت أنه يتم وصف الزوجين على أنهما يعانيان من العقم إذا لم ينجحا بتحقيق الحمل بعد سنة كاملة من ممارسة الجماع المنتظم دون استخدام الوسائل الواقية للحمل، وذلك في حال كان عمر المرأة أقل من 35 عامًا، في حين تنخفض المدة إلى 6 أشهر إذا كان عمر المرأة فوق 35 عامًا، وتنخفض المدة إلى 3 أشهر في حال كان عمر المرأة أكثر من 40 عامًا. وقالت: العقم لا يقتصر على المتزوجين حديثاً كما يعتقد البعض، فقد يصاب أحد الزوجين بالعقم بعد إنجاب الطفل الأول أو حتى الثاني. د. سارة فاعور استشارية عقم ونساء وتوليد، وهي خريجة الجامعة الأميركية ببيروت العام 2014، وبعد عامين من تخرجها تخصصت في العقم ومشكلات الهرمونات، لتلحق بعدها بالعمل في 2016، ولتنضم حديثاً لطاقم المستشفى الملكي للنساء والأطفال، وإليك نص اللقاء.

بعد الزواج بفترة بسيطة يبدأ الزوجان في التخطيط إلى إنجاب الأطفال، فهو حلم كل زوجين حديثي الزواج، وهو حلم لجميع المتزوجين ولا يقتصر فقط على حديثي الزواج، إلا أنه بعد مرور أشهر أو عام من الزواج يفاجأ الزوجان بعدم القدرة على الإنجاب، وقد تفاجأ أيضًا الأم أو الأب اللذان أنجبا طفلًا سابقًا بعدم القدرة على الإنجاب مرة أخرى. هذه المشاهد موجودة في جميع المجتمعات عندما نرى العديد من الأزواج تفشل لديهم محاولات الإنجاب، وقد تكون هناك أسباب طبية، وفي أحيان أخرى تكون الأسباب مجهولة. كلمة العقم قد تبدو مرعبة أمام الأزواج خصوصًا حديثي الزواج، إلا أن الطب استطاع أن يحارب هذه المشكلة عبر التقنيات والعلاجات المختلفة التي قد تساعد على الإنجاب، إلا أنه يجب أن يعلم الزوجان أنهما ليسا الوحيدين، فبحسب الدراسات فإن في الولايات المتحدة هناك ما بين 10 و15% من الأزواج مصابون بالعقم، ويتم وصف الزوجين على أنهما يعانيان من العقم إذا لم ينجحا بتحقيق الحمل بعد سنة كاملة من ممارسة الجماع المنتظم دون استخدام الوسائل الواقية للحمل.

ارتفاع نسبة العقم بسبب تأخر سن الزواج



وعي المتزوجين واستشارة الطبيب مبكرا سبب في الكشف عن حالات العقم

ما الإطار الزمني الذي يحدد ما إذا كان الزوجان مصابين بالعقم؟

يتم وصف الزوجين على أنهما يعانيان من العقم إذا لم ينجحا بتحقيق الحمل بعد سنة كاملة من ممارسة الجماع المنتظم دون استخدام الوسائل الواقية للحمل، وذلك في حال كان عمر المرأة أقل من 35 عامًا، في حين تنخفض المدة إلى 6 أشهر إذا كان عمر المرأة فوق 35 عامًا، وتنخفض المدة إلى 3 أشهر في حال كان عمر المرأة أكثر من 40 عامًا.

فالعقم هو عدم القدرة على الحمل بعد مرور سنة أو أكثر من الزواج، إلا أن التقدم بالعمر يقلل فرص المرأة في الإنجاب بسبب قلة عدد البويضات مع تقدم العمر وقلة كفاءة البويضة للإخصاب. ولكن لا يخفى أن العقم عند الزوج يكون له أسباب عدة ويمكن تقييمها عادة بواسطة تحليل السائل المنوي.

هل يمكن أن يحدث عقم بعد إنجاب الطفل الأول؟ وما السبب؟

العقم لا يقتصر على المتزوجين حديثًا كما يعتقد البعض، فقد يصاب أحد الزوجين بالعقم بعد إنجاب الطفل الأول أو حتى الثاني، فلتقدم في العمر بالنسبة إلى المرأة يؤثر على مخزون الإباضة، كما يؤثر أيضًا على نوعية وجودة الإباضة، إضافة إلى أن تعرض المرأة إلى عمليات جراحية في منطقة البطن له تأثير أيضًا على الحمل، فالعمليات قد تسبب التصاقات في الأنابيب ما يؤدي إلى غلقها وفي نهاية المطاف إلى عدم القدرة على الإنجاب. ولا تتأثر المرأة لوحدها فيما يتعلق بالتقدم في العمر، إذ مع التقدم في السن يتغير السائل المنوي وقد تتأثر حركة وعدد الحيوانات المنوية عند الزوج. وقد تكون هناك أسباب غير طبية مجهولة، فقد تكون جميع التحاليل الخاصة بالمرأة والرجل طبيعية وقد أنجبا طفلًا مسبقًا، إلا أنهما غير قادرين على الإنجاب مرة أخرى والسبب يكون مجهولًا في هذه الحالة.

هل زادت نسبة العقم في الفترة الأخيرة، وما الأسباب؟

نعم، نلاحظ ارتفاعًا في عدد حالات العقم، ويعود السبب في ذلك إلى زيادة الوعي لدى الزوجين، ففي السابق يلجأ الزوجان إلى الطبيب بعد مرور 5 أعوام من الزواج وعدم الإنجاب، لكن في السنوات الأخيرة زاد الوعي لدى الزوجين فيما يتعلق بمشكلات الإنجاب، فأصبحنا نرى الزوجين بعد فترة بسيطة من الزواج وعدم الإنجاب. ويعود السبب الثاني في زيادة عدد حالات العقم في الفترة الأخيرة إلى الزواج في عمر متأخر.

ما الخدمات المقدمة في عيادة النساء والتوليد والعقم في المستشفى؟

تقدم في المستشفى الملكي للنساء والأطفال ضمن عيادة النساء والتوليد والعقم جميع الخدمات الخاصة بصحة المرأة من المشكلات النسائية والفحوصات السنوية المهمة من مسحة عنق الرحم، ومسحة المهبل، والتصوير الداخلي والخارجي للرحم والمبايض. كما نقوم أيضًا بمتابعة الحمل والإشراف على الولادة. كما نقدم خدمات متعلقة بالعلاجات الآمنة والخاصة بتأخر الحمل بدءًا من التشخيص، وتحريض الإباضة ومتابعة ما بعد التحريض، إضافة إلى الحقن المجهرية والعلاج بتقنية أطفال الأنابيب وتجميد البويضة والأجنة وتجميد خزعة الأجنة.

ما أكثر الحالات تردّدًا على عيادة النساء والتوليد والعقم؟

هي لنساء يشكين من وجود تكيسات على المبايض، إذ إن هذه المشكلة من أكثر المشكلات شيوعًا لدى النساء، إضافة إلى وجود مشكلة بطانة الرحم المهاجرة التي أيضًا تنتشر بين النساء. ومن أكثر المشكلات التي تتردد على العيادة أيضًا هي لنساء يعانين من مشكلات في تكوين الحوض، الذي يؤثر بشكل كبير على الحمل، إضافة إلى وجود حالات عديدة لرجال يعانون من مشكلات في السائل المنوي.

هناك بعض المفاهيم الخاطئة بشأن العقم، هل لك أن تتحدثي عنها؟

من أكثر المفاهيم الخاطئة المنتشرة في جميع أنحاء العالم، ولا تقتصر على دولة معينة، هي أن المرأة التي حملت مرة واحدة أو الرجل الذي أنجب سابقًا غير معرضين للإصابة بالعقم، فقد يعتقد البعض أن الإنجاب سابقًا هو إشارة جيدة لعدم معاناة أحد الزوجين من العقم، إلا أن ذلك ليس صحيحًا، فقد يحدث العقم بعد إنجاب الطفل الأول ولا يقتصر ذلك على الزوجة فقط؛ فحتى الزوج معرضة للإصابة بالعقم بعد إنجاب الأطفال، إذ قد تحدث مشكلات في السائل المنوي عند الزوج كقلة الحركة في السائل أو قلة العدد. ومن المفاهيم الخاطئة المنتشرة ما يتعلق بالتشخيص الخاطئ إلى تكيس المبايض لدى المرأة، إذ نفاجئ بوجود تشخيص خاطئ للمرأة إضافة إلى صرف علاجات لا تتناسب مع المشكلة التي تعاني منها.

ما أكثر العوامل المسببة إلى العقم؟

هناك العديد من العوامل التي تسبب العقم، إلا أن 30% من مشكلات العقم سببها مشكلات في السائل المنوي، في حين أن 20% من الأسباب سببها مشكلات في الإباضة، و15% بسبب مشكلات في الحوض كالأنابيب، إضافة إلى وجود مشكلات في السائل المنوي عند الرجل، في حين أن ما زالت هناك أسباب غير معروفة طبيًا.

هل تغيير نمط الحياة يعالج العقم كما يعتقد البعض؟

نعم تغيير نمط الحياة قد يعالج بعض أسباب العقم خصوصًا الأسباب المتعلقة بزيادة الوزن، إذ إن خسارة الوزن تؤثر على نوعية الإباضة وجودتها ما قد يساعد على الإنجاب، إضافة إلى أن التدخين عند الرجل والمرأة يؤثر على البويضات وعلى السائل المنوي أيضًا، لذا دائمًا ما ننصح باتباع حياة صحية ونمط صحي للراغبين بإنجاب طفل.

كيف يمكن علاج حالات العقم؟

يتم العلاج حسب الحالة وحسب عمر المرأة، فقد نلجأ إلى تنشيط الإباضة مع مراقبتها للوصول إلى الحجم المطلوب، وقد نلجأ إلى الحقن المجهرية أو أطفال الأنابيب وهي أكثر التقنيات نجاحًا.

ما الفرق بين الحقن المجهرية وعملية أطفال الأنابيب؟

هناك فرق بين التقنيات، وعلى الزوجين قبل الإقبال على أحد هذه العلاجات معرفة الفرق بينهما، فالحقن المجهرية هو عملية جمع البويضات من الزوجة والحيوانات المنوية من الزوج وتلقيحها في مختبر الأجنة. ولزيادة نسبة النجاح، يتم حقن حيوان منوي واحد في كل بويضة باستخدام إبر رفيعة في عملية تسمى بحقن الحيوانات المنوية داخل الهيولي (ICSI).

وفي الحقن المجهرية نقوم بتحفيز الإباضة عن طريق إعطاء هرمونات لتحفيز المبيض على تطوير عدد من البويضات قبل جمع البويضات.

وبعد مرور الوقت يتم استخراج البويضات، إذ يتم جمع البويضات الناضجة باستخدام تنظير البطن أو سحبها من خلال المهبل باستخدام إبرة موجهة بالموجات فوق الصوتية، ويتم وضعها في حاضنة تحت ظروف دقيقة في مختبر علم الأجنة، بعدها يتم جمع الحيوانات المنوية ويتم حقن الحيوان المنوي مباشرة في البويضة، ثم يتم فحص البويضات لمعرفة ما إذا تم تخصيبها. لتنتقل بعد ذلك البويضة المخصبة في الرحم.

أما عملية أطفال الأنابيب فهي عبارة عن إخصاب البويضة بالحيوان المنوي في أنابيب الاختبار بالمختبر بعد أخذ البويضات الناضجة من المبيض، لتوضع مع الحيوانات المنوية الجيدة بعد غسلها حتى يحصل الإخصاب، ثم بعد ذلك تعاد البويضة المخصبة إلى رحم الأم، وتستغرق هذه العملية من يومين إلى 5 أيام، ويستطيع الطبيب نقل أكثر من جنين واحد إلى داخل الرحم، لمساعدة المرأة على الحمل، ويستخدم هذا الإجراء لعلاج مشكلات العقم المختلفة.

ما نصيحتك إلى المتزوجين حديثًا فيما يتعلق بالإنجاب؟

يعد الإنجاب حلم كل زوج وزوجة سواء كانا حديثي الزواج، أو قد أنجبا سابقًا، وديمًا ما ننصح المتزوجين حديثًا بمراجعة الطبيب المختص قبل التفكير في الحمل للتأكد من مخزون الإباضة وإجراء التحاليل اللازمة للسائل المنوي، إضافة إلى إجراء الفحوصات والتحليلات للاطمئنان على قدرتهما على الإنجاب، كما نؤكد على المتزوجين الذين أنجبا سابقًا أن العقم قد يحدث بعد إنجاب الطفل الأول بشكل طبيعي، لذا يجب إجراء الفحوصات اللازمة بعد مرور وقت من فشل حمل الطفل الثاني حتى وإن كان الحمل الأول حدث بسهولة ودون الحاجة إلى العلاج.



استشاري جراحة الأطفال بالمستشفى الملكي للنساء والأطفال

د. حسين حمدي من أشهر أسباب ألم البطن عند الأطفال هو عدم وجود سبب

أطفال عانوا من الإمساك لسنوات فما السبب في ذلك؟

تعد مشكلة ألم البطن من الحالات الشائعة بين الأطفال، إذ يصاب بها الأطفال من مختلف الأعمار من عمر عام حتى 14 عامًا، فألم البطن في الأطفال من الموضوعات التي تحتاج إلى تشخيص دقيق مع البحث عن التاريخ الطبي للطفل لمعرفة مدى تكرار ألم البطن وما إذا كان مصحوبًا بأعراض أخرى،

ومدى تطور ألم البطن عند الطفل.

وأكد استشاري جراحة الأطفال بالمستشفى الملكي للنساء والأطفال د. حسين حمدي أن من أشهر أسباب ألم البطن عند الأطفال هو عدم وجود سبب؛ إذ إن 60% من الحالات هي ألم من دون سبب، مؤكدًا أنه قبل تشخيص الحالة بأنها من دون سبب للألم فإنه يجب الوقوف على جميع الأسباب واستثناء جميع المشكلات الباطنية والجراحية من إمساك ونزلات معوية وتداخل في الأمعاء.

وخلال اللقاء مع د. حسين حمدي أكد أن التهاب الدودة الزائدة يأتي في القائمة الثانية لأسباب ألم البطن عند الأطفال بعد السبب الأول وهو الألم من دون سبب، مشيرًا إلى أن أكثر الأطفال المعرضين لهذه المشكلة هم الذين تتراوح أعمارهم ما بين 3 سنوات و10 سنوات، وفيما يلي نص اللقاء...

ما الاختلاف بين جراحة الأطفال وجراحة الكبار؟

تتعامل في جراحة الأطفال مع جميع المشكلات الجراحية من عمر يوم واحد لسن 14 عامًا، سن وفي بعض الدول يتم التعامل مع هذه الفئة العمرية حتى تبلغ من العمر 18 عامًا. ويتم التعامل مع المشكلة الجراحية في هذا العمر عن طريق استشاري جراحة الأطفال، وجراحة الأطفال مختلفة عن الكبار بسبب اختلاف سن المريض ونوع المرض وطرق التشخيص والعلاج أيضًا. فمشكلة الفتق تعد من الحالات المشهورة لدى الكبار والصغار، إلا أن طريقة تشخيصها وعلاجها مختلفة عند الصغار مقارنة بالكبار. كما أن جراحي الأطفال مدربون على التعامل مع الطفل وإقناعه وتهنئته نفسيًا. فالطفل أثناء الجراحة يحتاج إلى الاحتواء النفسي من قبل الطبيب الجراح ومن قبل طبيب التخدير؛ حتى لا يصاب بالصدمة النفسية أو ما يطلق عليه بقلق الانفصال الذي يكون رد فعل نتيجة لانزعاج الطفل من حضن الأهل قبل إدخاله غرفة العمليات.

ما سبب خوف الأهل من التخدير؟

يرجع خوف الأهل من التخدير نتيجة للحديث المتداول دائمًا عن أي عملية، لذا لا بد من معرفة أن كل أمر نقوم به في حياتنا يحتمل الخطورة، وخطورة التخدير تكون بنسبة 1% مقارنة بخطورة مضاعفات المرض التي قد تبلغ 98%، لذا على الأهل قياس خطورة التخدير البسيطة، مقارنة بنسبة مضاعفات أي مشكلة مرضية قد تؤثر على الطفل مستقبلًا. ومن المهم معرفة أن التخدير تطور خلال السنوات الأخيرة، فهناك استشاريو تخدير متخصصون في التعامل مع الطفل ولهم القدرة على تهدئة الطفل قبل العملية، إضافة إلى وجود تطور في أجهزة التخدير ومراقبة العمليات الحيوية داخل العملية.



الدودة الزائدة ثاني مسبب لألم البطن عند الأطفال

ذلك ليس تشخيص صحيحًا، لكن أنه من المهم معرفة أنه قبل تشخيص الحالة بأنها من دون سبب يجب الوقوف على جميع الأسباب واستثناء جميع المشكلات الباطنية والجراحية من إمساك ونزلات معوية وتداخل في الأمعاء. أما أشهر الأسباب الجراحية لألم البطن عند الأطفال فتعتمد على العمر، فمن عمر 6 شهور إلى سنتين يكون السبب تداخل الأمعاء وهذا يسبب تقلصات وألمًا في البطن، ويكون الألم غير مستمر وقد يكون مصحوبا بالترجيع أو دم في الخروج، وقد يحدث ذلك في مرحلة متأخرة وعند حدوث ضرر في الأمعاء.

ويتم تشخيص مرض تداخل الأمعاء من خلال الأشعة الصوتية للبطن وبعدها يتم مناقشة العلاج المناسب سواء الجراحي أو غيره.

هل هناك أسباب أخرى لألم البطن؟

من الأسباب الأخرى لألم البطن جراحياً التهاب الدودة الزائدة، وهو يأتي في القائمة الثانية بعد الألم من دون سبب، وأكثر الأعمار المعرضة لهذه المشكلة ما بين 3 سنوات و10 سنوات، ولكن هذا لا يمنع أنه يمكن إصابة الأطفال من هم أقل من 3 سنوات أو أكثر من 10 سنوات بهذه المشكلة، إلا أن أكثر فئة عرضة للإصابة بالدودة الزائدة هم من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 3 و10 سنوات.

كيف يكون ألم الدودة الزائدة؟

يبدأ الألم عموماً في البطن، إذ يكون حول السرة وينتقل بعدها ويتركز في الجهة اليمنى من أسفل البطن، وهو مكان التهاب الزائدة الدودية، ويمكن أن يكون مصحوبا بحرارة أو إمساك أو إسهال أو ترجيع، ويمكن تشخيصه عن طريق الفحص، وهو أدق طريقة للتشخيص.

هل يمكن تشخيص الدودة الزائدة بطرق أخرى غير الفحص السريري؟

نعم، يمكن تشخيصها بشكل أدق من خلال تليفزيون البطن، إلا أنه أحياناً قد تكون هناك غازات أو توسع في الأمعاء ما يعيق رؤية الزائدة، كما يمكن تشخيص الدودة الزائدة عن طريق الأشعة المقطعية بنسبة 98% إلا أنه يتم تجنبها قدر الإمكان لأنها تحتوي على كم كبير من الإشعاع، فهي تعادل ما لا يقل عن 100 من الأشعة، فتعرض الطفل لقدر كبير من الإشعاع قد يسبب له مشكلات في المستقبل، فنحن نحاول تقليل استخدامها ولا يتم اللجوء إليها إلا في الضرورة.

ما الخدمات الجراحية المقدمة للأطفال في المستشفى الملكي للنساء والولادة؟

نتعامل في المستشفى الملكي للنساء والولادة مع جميع المشكلات الجراحية للأطفال بدءاً من أبسط العمليات وهي عمليات الختان مروراً بالعمليات المعقدة التي أجريت خلال الفترة الأخيرة في المستشفى كعمليات لأطفال ولدوا دون فتحة الشرج، وعمليات الفتق وعمليات الماء حول الخصيتين وعمليات فتق السر والخصية المهاجرة. كما نقوم بجراحة الخدج وحديثي الولادة، فبعض الأطفال بحاجة إلى تدخل جراحي مباشر بعد الولادة نتيجة وجود عيوب خلقية، لذا فإن المستشفى يقوم بمثل هذه العمليات إما في نفس يوم الولادة بعد ساعات من استقرار حالة الأطفال خصوصاً المصابين بانسداد في المريء، إذ تكون العملية في نفس يوم الولادة، إضافة إلى أن بعض الأطفال لديهم فتاق في الحجاب الحاجز، فيكون هناك اتصال بين تجويف الصدر والبطن، وتكون الأمعاء موجودة في تجويف الصدر وليس البطن، لذا بعد استقرار حالة الطفل بأيام نقوم بإعادة الأمعاء إلى أماكنها مع غلق الحجاب الحاجز؛ حتى يتمكن الطفل من عيش حياته بشكل طبيعي. ونوفر في المستشفى خدمة المناظير للأطفال، وهذا ما يميز المستشفى في قدرة إجراء عمليات المنظار للأطفال دون الحاجة إلى حاجة العمليات الجراحية. إضافة إلى أننا في المستشفى نرى جميع حالات ألم البطن بين الأطفال، فقد تكون الأسباب باطنية أو جراحية وقد تكون بسبب الزائدة الدودية، فنغطي كل الخدمات العلاجات الجراحية.

ما أكثر المشكلات شيوعاً عند الأطفال؟

تعد مشكلة ألم البطن من الحالات الشائعة بين الأطفال، إذ يصاب بها الأطفال من مختلف الأعمار من عمر عام حتى 14 عاماً، فألم البطن في الأطفال من الموضوعات التي تحتاج إلى تشخيص دقيق مع البحث عن التاريخ الطبي للطفل لمعرفة مدى تكرار ألم البطن وما إذا كان مصحوباً بأعراض أخرى، ومدى تطور ألم البطن عند الطفل.

ما أسباب ألم البطن؟

من أشهر أسباب ألم الأطفال عند البطن هو عدم وجود سبب؛ إذ إن 60% من الحالات يكون السبب هو ألم من دون سبب، أي أن الغالبية العظمى من الأطفال يشخص سبب الألم لديهم بعدم وجود سبب، إذ يبدأ الألم من دون سبب ويختفي من دون سبب، وقد يظن أن يعتقد أن السبب هو التهاب الغدد للمفاوية الموجودة في منطقة البطن، إلا أن

هل تشخيص الدودة الزائدة صحيح دائماً؟

يتم تشخيص الطفل بنسبة 80% بالإصابة بالدودة الزائدة، وهذه النسبة كافية لإدخاله غرفة العمليات، أما 20% فمع الفحوصات والتشخيص والتحليل التي تظهر التهاب الزائدة قد تظهر أن الزائدة طبيعية خلال العملية، ولكن قد تكون هناك مشكلة أخرى كالتهاب في الأمعاء أو التهاب في الزوائد اللحمية في الأمعاء، لذا تكون الأعراض مشابهة إلى التهاب الزائدة.

ماذا يمكن أن يسبب تأخر تشخيص الزائدة الدودية للأطفال؟

يصل بعض الأطفال متأخرين إلى المستشفى، فيكون الطفل يعاني من ألم وترجيع لمدة 5 أيام، مع التهاب عام في البطن وانتقاب في الزائدة ويكون الطفل في وضع حرج، إضافة إلى أن بعض الأطفال يصابون بخراج حول الزائدة ما يستدعي إبقاء الطفل في المستشفى وإجراء قسطرة في البطن مع المضاد الحيوي، وبعدها يتم إجراء عملية التهاب الزائدة، لذا ننصح دائماً في حال كان الطفل يشتكي من ألم في البطن لمدة يوم باللجوء إلى الطوارئ، فالتأخر قد يؤثر على حياة وصحة الطفل.

ما الأسباب الباطنية لألم البطن عند الأطفال؟

أشهر سبب الإمساك، الذي قد يكون نتيجة لأسباب باطنية وهناك إمساك لأسباب جراحية، والأسباب الباطنية تكون نتيجة لعدم تناول الطعام الصحي وشرب الماء بشكل كاف، أما الأسباب الجراحية فنفضل استبعادها

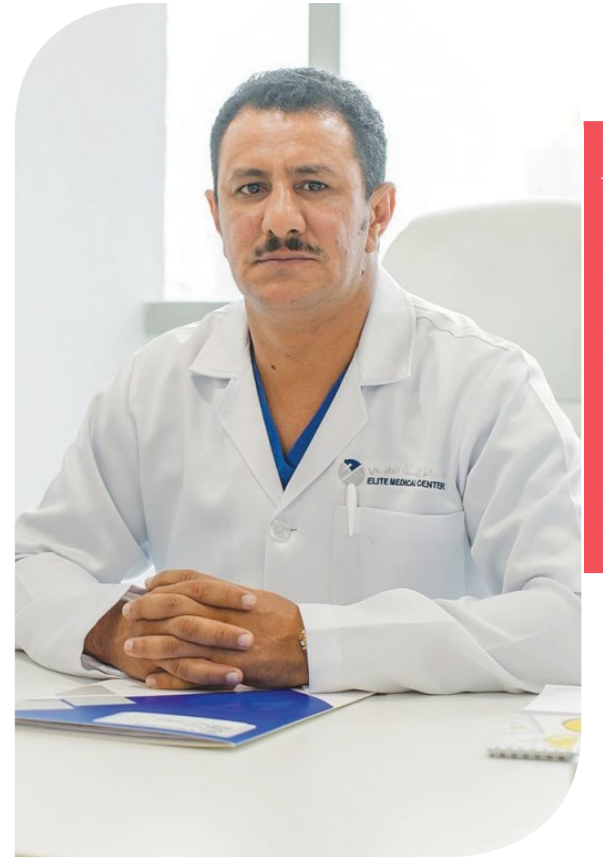
منذ بداية علاج مشكلة الإمساك؛ وذلك لتقديم العلاج بشكل مناسب. وأشهر الأسباب الجراحية التي تسبب الإمساك هي أن الجزء السفلي من الأمعاء يكون من دون أعصاب، فالأعصاب مسؤولة عن ارتخاء العضلات الموجودة بجدار الأمعاء والتي تسمح بحركة الأمعاء وبالإخراج بشكل طبيعي، فإذا كانت الأعصاب غير موجودة فإن ذلك يعني عدم وجود ارتخاء، إذ إن الجزء السفلي من الأمعاء دائماً ما سيكون منقبضاً، وهو ما يؤدي إلى الإمساك، ويتم تشخيص هذا عن طريق التاريخ المرضي من أول يوم في الولادة، فبعض الأطفال يعانون من هذه المشكلة من أول يوم، ولكن لا يتم تشخيصها إلا بعد مرور 10 سنوات. لذا من المهم أن يعرض الطفل الذي يعاني من الإمساك على استشاري جراحة الأطفال لاستثناء جميع الأسباب الباطنية، وبعدها يتم استئصال الجزء السفلي الذي لا يوجد فيه أعصاب وإيصال الجزء الطبيعي إلى أسفل منطقة الشرج عن طريق العملية الجراحية.

ما النصيحة التي تقدمها للأهل الذين يشتكي أبنائهم من مشكلات جراحية؟

يجب استشارة استشاري جراحة الأطفال؛ إذ إن جراحة الأطفال مختلفة اختلافاً كلياً عن جراحة الكبار، فإذا كان لديك طفل يعاني من مشكلة جراحية فلا بد من استشارة استشاري جراحة الأطفال للتشخيص وتقديم العلاج المناسب.



د. محمد دهاق هل تنطبق عليك معايير نحت الجسم؟



استشاري جراحة التجميل والترميم وتحسين القوام

وأضاف أن الأشخاص الذين يعانون من السمنة وتزيد كتلة أجسامهم عن 30 لا يمكنهم إجراء نحت الجسم، إلا أنه يمكنهم الاستفادة من عملية شفط الدهون، فالهدف من نحت الجسم هو إظهار التفاصيل الدقيقة. وشدد دهاق على أهمية اللجوء إلى طبيب ذي خبرة، فخبرة الطبيب لا تقل أهمية عن الأجهزة المستخدمة في عملية النحت، مضيماً أنه قبل اللجوء إلى النحت من الضروري أن يكون المريض قادراً على تغيير نمط حياته للحصول على جسم جذاب وجميل، على أن يكون مستعداً أيضاً للالتزام بالحمية الغذائية والرياضة بعد عملية النحت.

لا يتناسب مع من يعانون من السمنة، إلا أنه يمكنهم الاستفادة من عمليات شفط الدهون.

ما الفرق بين عملية شفط الدهون ونحت الجسم؟

النحت هو شفط الدهون للأجسام التي لا تزيد كتلتها عن 30 بهدف التخلص من بعض الدهون وإرجاع بعض الدهون في المناطق المستهدفة بطريقة تظهر الدهون بشكل رشيق وجذاب، أما شفط الدهون فيختلف، ويستخدم لمن كتلة جسمهم أكثر من 30 بهدف القضاء على مشكلة تراكم الدهون في بعض المناطق المستهدفة.

ما هو نحت الجسم؟

هو إجراء جراحي يتم فيه شفط الدهون من الجسم باستخدام أجهزة النحت مثل الفيزر، بهدف إظهار التفاصيل الدقيقة للعضلات وشكل الجسم وإعطاء مظهر جمالي يكون عند النساء على شكل الساعة الرملية، وعلى شكل المثلث المعكوس عند الرجال.

ما شروط إجراء عملية نحت الجسم؟

من أهم شروط هذه العملية ألا تصل كتلة الجسم لأكثر من 30، فهذا يعد شرطاً أساسياً من شروط النحت؛ إذ إن الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة لا يتناسب معهم نحت الجسم، فالنحت

يرغب كثيرون في الحصول على جسد مثالي وخال من العيوب والتمتع بمظهر الشباب لفترة طويلة، ولكن تقف السمنة أمامهم حائلاً دون تنفيذ هذا الحلم، وجاءت عملية نحت الجسم لتحقيق أحلام الكثيرين في التخلص من الوزن الزائد أو التخلص من مشكلات الترهلات التي تتطلب نحت الجسم أيضاً. ويستهدف نحت الجسم الأشخاص الذين لهم أوزان طبيعية ومناسبة، ولكنهم يمتلكون مناطق محددة في الجسم مكتنزة بالدهون وبحاجة إلى التخلص منها، ويجب الأخذ بعين الاعتبار أن النتائج تختلف من شخص إلى آخر تبعاً لطبيعة الجسم وطبيعة التقنية التي تم اختيارها لنحت الجسم. ومعظم الناس يبحثون عن نتائج سريعة عندما يتعلق الأمر بمشكلات السمنة، ويرغب الرجال والنساء بإجراء عملية نحت الجسم على حد سواء؛ فالنساء يرغبن في نحت الخصر لإبراز جماله، والرجال يرغبون في نحت عضلات البطن. ونحت الجسم طريقة لتصحيح ملامح الجسم عن طريق جمع وإعادة توزيع الخلايا الدهنية من مناطق المشكلات. خلال هذه العملية منخفضة الصدمة، يمكن تجديد كمية الأنسجة الدهنية في تلك المناطق من الجسم التي يوجد بها نقص فيها. وقال استشاري جراحة التجميل والترميم وتحسين القوام في مركز إليت الطبي د. محمد دهاق: الهدف من نحت الجسم هو إظهار التفاصيل الدقيقة للعضلات وشكل الجسم وإعطاء مظهر جمالي يكون عند النساء على شكل الساعة الرملية، وعلى شكل المثلث المعكوس عند الرجال.

مضاعفات النحت نادرة إذا أجري على يد طبيب ذي خبرة

ما المضاعفات التي قد يتعرض لها المريض أثناء العملية؟

المضاعفات نادرة جدًا عند الأطباء الذين لديهم خبرة في هذا المجال، فالفحوصات التي تجرى قبل العملية واستشارة طبيب التخدير وفحص المريض في العيادة كلها إجراءات تقلل من المضاعفات المتوقعة، مع أهمية اختيار المريض المناسب للعملية، لتجنب المضاعفات المتوقعة. أما فيما يتعلق بالمضاعفات النادرة التي يمكن أن تحدث فهي الكدمات أو التورم بسبب تراكم السائل الليمفاوي تحت الجلد أو تراكم بقايا ما بعد الشفط على سطح الجلد، لكن يمكن الحد من هذه المضاعفات باللجوء إلى طبيب ذي خبرة واستخدام الأجهزة الجديدة وأخذ الاحتياطات الصحية قبل العملية وأثناءها وبعدها. وقد تحدث بعض الندبات أيضًا بعد العملية لكنها تختفي بعد مرور الوقت.

ما هي النصائح

التي تقدمها للمقبلين على عملية نحت الجسم؟

من أهم النصائح المقدمة للمقبلين على عملية نحت الجسم هي أهمية اختيار الطبيب المناسب، على أن يكون وزن المريض متناسبًا مع طوله وكتلة الجسم لا تزيد عن 30، في حين أن بعض الأطباء يفضلون ألا تزيد الكتلة عن 28، مع ضرورة الامتناع عن التدخين قبل شهر من العملية لتقليل من مخاطر التخدير مع ضرورة وقف المشروبات والأكلات التي تسبب زيادة في سيولة الدم مثل الشاي الأخضر وحبوب فيتامين e، ونشدد على أهمية أن يكون هناك استعداد ودافع قوي لدى المريض لاستمرار الرياضة والحمية بعد عمليات الشفط.

نصائح تقدمها لمن قام بعملية نحت؟

على المرضى الذين انتهوا من عملية النحت الالتزام بلبس المشد الذي عادة ما يلبس لمدة من الزمن تتراوح ما بين شهر و3 شهور، مع ضرورة عمل المساج الليمفاوي أو عمل المسح بالموجات فوق الصوتية لتخفيف التورم بعد عمليات النحت.

كما ننصح بشرب الماء بكثرة، مع ضرورة الالتزام بالتمارين الرياضية، والمتابعة مع اختصاصي تغذية يحدد كمية السعرات الحرارية التي يجب أن يأخذها المريض أو المراجع بعد عمليات الشفط حسب احتياج الجسم واتباع تعليمات الطبيب.

شكل الساعة الرملية عند المرأة يعطيها المظهر الجمالي

متى يتم اللجوء إلى عملية نحت الجسم؟

انتشر نحت الجسم قبل 10 سنوات تقريبًا، عندما بدأ الناس يهتمون في صحتهم ومظهرهم وشكل أجسامهم خصوصًا مع ظهور المشاهير بأشكال جذابة ومحاولتهم إبراز أفضل ما لديهم. لكن من المهم معرفة أنه يتم اللجوء إلى عملية النحت عندما يقرر الشخص أن يغير نمط حياته ويحصل على جسم جذاب وجميل، على أن يكون مستعدًا للالتزام بالحمية الغذائية والرياضة بعد عملية النحت.

هل هناك إقبال على هذا النوع من العمليات؟

نعم هناك إقبال على هذه العملية خصوصًا أنها تعتبر آمنة، إضافة إلى أنه يمكن مشاهدة الفرق قبل العملية وبعدها.

كيف تجري هذه العملية؟

تتم هذه العملية عبر مراحل عدة تبدأ باختيار الطبيب المناسب الذي له خبرة في عمليات النحت، على أن يتم اختيار المريض المناسب أيضًا، على ألا تزيد كتلة جسمه عن 30، فهناك حساب خاص للوزن على مربع الطول بالمتر. ومن مراحل هذه العملية اختيار الأجهزة المناسبة حسب المريض، والطبيب هو الذي يقرر في هذه الحالة. وأجهزة النحت مهمة لكنها ليست بأهمية خبرة الطبيب. بعدها يتم تحديد نوع التخدير سواء كان عامًا أو موضعيًا، بعدها يتم رسم المناطق المستهدفة للنحت سواء في البطن أو الذراعين أو الفخذين أو الصدر عند الرجال.

بعد التعقيم يتم عمل فتحات صغيرة جدًا لا تتجاوز النصف سنتيمتر والغرض منها إدخال السوائل المعقمة إلى منطقة الدهون لتقليل النزيف والألم ومنع المضاعفات المترتبة على الشفط، ثم يتم إدخال الجهاز المسؤول عن تكسير الدهون الذي يسمى الفيزر كمثل على ذلك، وبعدها يتم شفط الدهون بطريقة سلسلة وانسيابية حتى نصل للشكل المطلوب.

ويمكن الاستفادة من الدهون التي تم سحبها بحقنها في المناطق الأخرى مثل "الخفسات" أو لتكبير المؤخرة.

عند الانتهاء ننصح المريض بلبس "الكورسية" أو المشد مباشرة بعد العملية، ويمكن للمريض مغادرة المستشفى في اليوم نفسه.



كيف

أختار الشامبو المناسب لفروة رأسي؟

عندما يتعلق الأمر بالشامبو، يوجد بوفيه في كل متجر مليء بالمنتجات المختلفة. يقدم بعضها اللعان والبعض الآخر الترطيب وكل وعد بالنظافة. مع هذه القوائم الطويلة المليئة بالمكونات التي يصعب نطقها، من الصعب معرفة ما الذي تضعه حقًا على شعرك. من المهم التعرف على المكونات التي تغسل بها شعرك، خصوصًا عندما يسبب بعضها تهيجًا أو تراكبًا، لا سيما أن معظم أنواع الشامبو عبارة عن تركيبات تحتوي على ما يقرب من 10 إلى 30 مكونًا مختلفًا. ويجب أن تحتوي جميع أنواع الشامبو على منظف أو عامل منظف من أجل تخليص فروة الرأس بشكل كافٍ من الزيت والأوساخ وتراكم الدهون والرائحة. وهو يعمل عن طريق رفع الشوائب من فروة الرأس لغسلها بالماء. من الضروري أن تعرف طبيعة شعرك وما يناسبه قبل أن تشتري الشامبو الخاص بك.

لتساقط الشعر وللشعر الخفيف

يمكن أن يحدث تساقط الشعر أو ترققه لأسباب عدة. هناك العديد من مكونات الشامبو التي يجب البحث عنها اعتمادًا على مصدر المشكلة. وتم إثبات أن مادة الكافيين النباتية تساعد في تقليل ترقق الشعر، خصوصًا الصلح الأثوي. يجب أن يتضمن الشامبو الخاص بالشعر الخفيف ما يلي:

- كافيين نباتي: تم إثبات أن مادة الكافيين النباتية تساعد في تقليل ترقق الشعر، خصوصًا الصلح الأثوي.
- مينوكتيديل: يجب أن يحتوي الشامبو الخاص بك إذا كنت تعاني من هذه المشكلة على المينوكتيديل، وهو مكون معتمد من إدارة الغذاء والدواء الأمريكية لعلاج تساقط الشعر عند استخدامه كمحلول موضعي بنسبة 2%.
- النياسين: يجب أن يحتوي على مادة النياسين (فيتامين ب 3) التي يمكن أن تساعد في تحسين الدورة الدموية، ما يزيد من تدفق العناصر الغذائية إلى بصيلات الشعر، ويساعد في نمو الشعر وامتلائه.
- الهيستيدين: يمتص هيستيدين الأحماض الأمينية النحاس الزائد من الشعر، ما يساعد على حمايته من أضرار الأشعة.
- الزيوت الأساسية مثل اللافندر والنعناع.

الشعر المجعد أو الكيرلي المموج

أولئك الذين لديهم شعر مجعد أو مموج يجب أن يبحثوا عن أنواع الشامبو المرطبة، التي تحتوي على مكونات تقلل التجعد، وخالية من المواد الخافضة للتوتر السطحي، مثل الكبريتات.

فأولئك الذين لديهم شعر متعرج، أو خيوط ضخمة تشكل تجعيدًا مضغوطًا، أو لولبية، أو حلقات صغيرة في نمط متعرج أو متعرج من فروة الرأس، يجب أن يستهدفوا شامبو يوفر الكثير من الرطوبة والترطيب. يجب أن تتضمن مكونات الشامبو المفيد للشعر المجعد والمموج والمتعرج ما يلي:

- الجلسيرين: كونه مركبًا طبيعيًا نقيًا يستخدم على نطاق واسع في مستحضرات التجميل لخصائصه المرطبة، إذ يسحب الرطوبة من الهواء إلى الشعر ويحتفظ بها، ما يؤدي إلى تجعيد أقل وشعر أكثر تحديدًا ولمعًا.
- الزيوت الأساسية والزيوت: يمكن أن تساعد الزيوت والزيوت، مثل زبدة الشيا وزيت الجوجوبا وزيت جوز الهند وزيت عباد الشمس وزيت الأرغان، على ترطيب الشعر والحفاظ على تجعيد الشعر وتموجاته ناعمًا ولامعًا.
- زيوت البذور: تعتبر زيوت البذور، مثل زيت بذور الحبة وزيت بذور العنب وزيت الحبة السوداء، من المكونات المفيدة الأخرى للحصول على شعر مجعد ومموج وملفوف. هذه زيوت خفيفة للغاية يتم امتصاصها بسهولة. أنها تساعد على فك تشابك الخيوط أثناء الترطيب.

الشعر الأملس

أولئك الذين لديهم شعر أملس قد يتطلعون إلى زيادة الحجم. إذا كان الأمر كذلك، يجب أن تبحث عن شامبو يضم هذه المكونات:

- زيوت جوز الهند وفول الصويا واللوز ودوار الشمس.
- فيتامينات B5 و C و E.
- البروتينات والبوليمرات الأيونية والكاتيونية والأرز والذرة.
- الكيراتين وهو بروتين بنوي ليفي يوجد في مكياج الشعر والجلد والأظافر. وفي منتجات الشعر، يعمل الكيراتين عن طريق تنعيم الخلايا التي تتداخل في خيوط الشعر حيث تمتص قشرة الشعر البروتين، ما يؤدي إلى شعر أكثر امتلاءً ونعومة. كما أن استخدام الكيراتين يجعل الشعر أقل تجعدًا ويجعله يبدو أكثر استقامة. تشير الدراسات أيضًا إلى أن المكونات النشطة للكيراتين يمكن أن تجعل الشعر أقوى.

الشعر المصبوغ أو الجاف

يمكن لمن لديهم شعر جاف أو مصبوغ أن يبحثوا عن الشامبو الذي يحتوي على عوامل تنظيف معتدلة والكثير من المكونات التي تحافظ على لون الصبغ. يجب أن تبحث عن شامبو يضم هذه المكونات:

- عوامل التطهير المعتدلة، كلوريل سلفو أسيتات الصوديوم.
- سيليكون: تعمل العديد من أنواع الشامبو (اثنين في واحد) للشعر الجاف عن طريق استبدال الزهم بطبقة رقيقة من السيليكون لجعل جذع الشعر لامعًا وسلسًا.
- الزيوت: يساعد الشامبو بالزيوت على تغذية الشعر وترطيبه، وتشمل زيت الأرجان وزيت الأفوكادو وزيت المكاديميا وزيت جوز الهند وزيت الزيتون.
- الجلسيرين: يعد الجلسيرين منعّمًا عميقًا يمكن أن يساعد في الاحتفاظ بالرطوبة.
- شامبو اثنين في واحد بالسيليكون.

من الأكثر عرضة لتغيير لون الفم؟

- التهاب الجلد الناتج عن ملقط الشفاه أو التهاب الجلد التماسي من بلسم الشفاه ومعاجين الأسنان.
- التهيجات، إذ إن بعض المأكولات والبهارات والعطور في حال لامست المنطقة حول الفم قد تسبب اسمرارا حوله.
- تتسبب مادة الفلورايد الموجودة في معجون الأسنان في حدوث اسمرار.
- قلة الترطيب تسبب جفاف الجلد.
- إزالة الشعر بالحلاوة أو الشمع حول الفم.
- تهيج الجلد بسبب المقشرات أو فرك المنطقة بخشونة.
- التدخين .
- أسباب وراثية.
- التعرض للشمس.

علاج فرط التصبغ حول الفم أكثر صعوبة مقارنة بالمناطق الأخرى... لماذا؟

وعلى الرغم من أن الجميع معرض إلى حدوث اسمرار حول الفم، إلا أن الدراسات أثبتت إن الأشخاص ذوي البشرة الداكنة أكثر عرضة لفرط التصبغ؛ بسبب ارتفاع معدل إنتاج الميلانين مقارنة بالبشرة الفاتحة. ومع تقدم الإنسان في العمر، قد يلاحظ مزيد من البقع حول الوجه والصدر والمناطق الأخرى الأكثر تعرضًا للأشعة فوق البنفسجية. ويكون خطر تلون الجلد حول الفم من أضرار أشعة الشمس أعلى في حال عدم استخدام واقٍ من الشمس في هذه المنطقة.

وقد يلاحظ البعض ظهور بقع متغيرة اللون حول الفم خلال أشهر الصيف. ويعود ذلك إلى التعرض لأشعة الشمس، التي يمكن أن تحفز مزيدًا من الميلانين وتجعل فرط التصبغ أكثر وضوحًا. قد يكون علاج فرط التصبغ حول الفم أكثر صعوبة مقارنة بمناطق أخرى من وجهك؛ بسبب الطبيعة الحساسة للبشرة في هذه المنطقة. ومع ذلك، هناك بعض التدابير التي يمكن أن تساعدك على الحد من هذا الاسمرار، والتي تتمثل في خيارات العلاج الفعالة والعلاجات المنزلية والعلاج الطبي من طبيب الأمراض الجلدية.

- 1 - قد تتلاشى البقع الداكنة إذا اتخذت تدابير الحماية من أشعة الشمس، بما في ذلك وضع واقٍ من الشمس كل يوم. غالبًا ما يتم إغفال منطقة الفم عند وضع واقٍ الشمس، لذا تأكد من القيام بذلك يوميًا وأعد وضعه حسب الحاجة.
- 2 - يساعد تقشير البشرة ومصل التفتيح المحتوي على مضادات الأكسدة مثل فيتامين سي أيضًا في تقليل ظهور فرط التصبغ. ومع ذلك قد تعود البقع بعد فترة وجيزة من التوقف عن استخدام هذه الطرق.
- 3 - شرب الماء بكميات مناسبة.
- 4 - علاجات الميزوثراي والعلاجات الأخرى التي تكون على يد الطبيب.

يعد تغيير اللون حول الفم مظهرًا شائعًا لفرط التصبغ. تميل هذه المناطق الداكنة من الجلد إلى حدوث بقع صغيرة، وقد تظهر في أي مكان من الجسم، ويعتبر تغيير اللون نتيجة مباشرة لزيادة إنتاج الميلانين في بشرتك. وعلى الرغم من أن فرط التصبغ ليس خطيرًا في العادة، إلا أنه قد يعزى إلى الحالات الطبية الأساسية وعادات نمط الحياة والأدوية.

لا تتطلب البقع الداكنة العلاج بالضرورة، ولكن قد يجد بعض الأشخاص تلون الجلد مزعجا اعتمادًا على حجم البقع. إليك ما تحتاج لمعرفته عن أسباب وخيارات العلاج لتغيير لون الفم.

وهناك أسباب عدة تقف وراء حدوث اسمرار حول الفم، فبشرتك تحصل على لونها الطبيعي من صبغة تسمى الميلانين. وقد يؤدي التعرض لأشعة الشمس وتقلبات الهرمونات والأدوية وبعض الظروف الأساسية إلى حدوث تغييرات في إنتاج الميلانين، خصوصًا على الوجه. يمكن أن يتسبب هذا في ظهور بقع فرط تصبغ قد تظهر على شكل تلون حول فمك. ومن أسباب التصبغ حول الفم ما يلي:

- الكلف الذي يحدث عادة بسبب التغيرات الهرمونية لدى النساء. يمكن أن تحدث هذه أثناء الحمل، وكذلك أثناء تناول حبوب منع الحمل (موانع الحمل الفموية) أو العلاج بالهرمونات البديلة. ويميل الكلف إلى الظهور في معظم الأحيان على الوجه، في مناطق مثل الشفة العليا والذقن، وكذلك الخدين والأنف والجبهة. يمكن أن يجعل التعرض لأشعة الشمس البقع أكثر وضوحًا.
- يمكن أن تزيد الأشعة فوق البنفسجية الناتجة عن التعرض لأشعة الشمس من خطر الإصابة بالبقع الداكنة مع تقدمك في العمر. وتشمل هذه البقع العمرية، المعروفة أيضًا باسم بقع الشمس أو بقع الكبد، وهي أكثر شيوعًا على الوجه والصدر والذراعين. ويمكن أن يؤدي التعرض لأشعة الشمس أيضًا إلى تفاقم الكلف.
- نقص فيتاميني ما، فقد ترتبط تغييرات صبغة الجلد أيضًا بنقص الفيتامينات، بما في ذلك فيتامين ب 12 وفيتامين د. ووجدت دراسة في العام 2018 أن نقص فيتامين د كان بارزًا أيضًا لدى الأشخاص المصابين بالكلف. من المرجح أن يكون نقص فيتامين د ثانويًا لتجنب التعرض لأشعة الشمس، حيث تؤدي الشمس إلى تفاقم الكلف.
- إصابة الجلد إذا كنت تعاني من إصابة خطيرة، أو ظهور حب الشباب، أو حرق، أو عدوى حول فمك، فمن الممكن أن تصاب بفرط تصبغ في بقع بنية أو سوداء بعد شفاء الجلد. يطلق عليه أيضًا اسم فرط التصبغ التالي للالتهاب، وعادة ما يتلاشى اللون المصاحب له بعد أشهر عدة.

المكياج منتهي الصلاحية لا يستحق المخاطرة... فتوقفني عن استخدامه

قد يكون من الصعب معرفة متى ينتهي المكياج، والمثير للدهشة أن بعض الدول لا تفرض تاريخ انتهاء صلاحية لمعظم مستحضرات التجميل، ما يجعل تحديد عمرها الافتراضي أكثر صعوبة. وبغض النظر عما إذا كانت جديدة تمامًا أو لا، فإن منتجات التجميل تصبح سيئة بعد مرور وقت من الزمن والأسوأ من ذلك أنها يمكن أن تسبب مشكلات جلدية وصحية إذا لم يتم التخلص منها في الوقت المناسب. في حال بدأت بشرتك تتكسر بشكل غير طبيعي، فقد يكون السبب من مكياج قديم، في حين أنه قد يكون من الصعب التخلص من المكياج القديم، إلا أنه يمكن أن يكون بمثابة أرض خصبة للجراثيم.

تستمر صلاحية كريم الأساس السائل عموماً لمدة 12 شهراً، بينما تستمر الماسكارا والكحل لمدة 3 أشهر فقط. في حين تستمر منتجات الشفاه لمدة عامين تقريباً، ولكن يمكن أن تبدأ في التدهور بوقت مبكر إذا تم استخدامها بشكل متكرر.

المواد المدمجة في مستحضرات التجميل ونظراً لأنها صلبة، ستستمر لمدة عامين أو أكثر إذا تم تخزينها بشكل صحيح، ولكن اعلمي أن الفعالية والتصبغ سوف تتلاشى بمرور الوقت. تحققني من الوقت الذي يجب أن ترمي فيه بقية منتجات التجميل الخاصة بك.

يعتمد الوقت الذي يستغرقه انتهاء صلاحية المكياج على مستحضرات التجميل المحددة وكيفية تخزينها وما إذا كانت مغلقة أو مفتوحة. تنتهي صلاحية جميع مستحضرات التجميل في نهاية المطاف، عادة في غضون عامين من الشراء وأحياناً أقل من 3 أشهر لمكياج العيون. عموماً إذا تم تخزين المكياج بشكل صحيح في مكان بارد وجاف، فإن معظم المكياج غير المفتوح والمغلق تمامًا يجب أن يستمر لمدة سنتين إلى 3 سنوات.

مع ذلك، يمكن أن تفسد المنتجات الكريمة التي تحتوي على زيوت أو زبدة بسرعة، مثل كريم إخفاء العيوب أو أحمر الخدود السائلة؛ لأن الزيت يمكن أن يفسد. إذا كان المنتج عبارة عن تركيبة مكياج طبيعية من دون مادة حافظة قوية، فقد يفسد أيضاً، حتى لو كان مغلقاً. تتحلل جميع المواد الحافظة الموجودة في المكياج بمرور الوقت، حتى إذا كان المنتج غير مفتوح، لذلك يجب ألا تحتفظي بأي منتج أبداً لأكثر من 3 سنوات.

يجب أن تتخلصي من مكياجك إذا انتهت صلاحيته، ولكن إذا كنتِ تستخدمينه بعد مرور فترة قصيرة على انتهاء صلاحيته، فقد تكونين بصحة جيدة ولكنك قد تلاحظين أنه لا يعطي مفعوله كالسابق. قد يصبح المكياج منتهي الصلاحية جافاً أو متفتتاً، ويجب ألا تستخدمي الماء أو اللعاب مطلقاً لترطيبه، لأنه يمكن أن يدخل البكتيريا. قد لا تبدو أصباغ الألوان نابضة بالحياة وقد تبدو المساحيق معبأة ويصعب استخدامها.

من المفاهيم الخاطئة الشائعة أن المكياج منتهي الصلاحية آمن للاستخدام، لكن هذا ليس هو الحال دائماً. ويمكن أن يبدأ المكياج منتهي الصلاحية في إيواء البكتيريا التي يمكن أن تؤدي إلى:

- انسداد المسام وهو البكتيريا. من المهم أن تضعي في اعتبارك المدة التي ظل فيها مكياجك في التخزين حتى تتمكني من تجنب هذه المخاطر الصحية المحتملة.
- قد تتفاعل بشرتك مع مكونات المنتج إذا وصلت إلى تاريخ انتهاء صلاحيتها. هذا يمكن أن يؤدي إلى احمرار أو تهيج. إذا دخلت البكتيريا

في وعاء مفتوح أو على فرشاة، يمكن أن تتكاثر بسرعة وتسبب انتشاراً أو عدوى أخرى.

• يعتبر العفن مشكلة أخرى شائعة مع مستحضرات التجميل القديمة؛ لأن الرطوبة تتراكم داخل العبوات بمرور الوقت، ما يؤدي إلى نمو العفن. يمكن أن يؤدي نمو العفن هذا إلى ظهور البثور أو التهيجات الأخرى.

• من المخاطر الأخرى لاستخدام مكياج منتهي الصلاحية تغير لون المنتج بمرور الوقت. هذا مهم بشكل خاص لمنتجات الأساس. كلما طالت مدة بقاء كريم الأساس بعد الشراء، يمكن أن يتأكسد. هذه الأكسدة يمكن أن تغير اللون. إذا لاحظت أن لون الأساس البيج المفضل لديك يتحول إلى لون برتقالي أكثر قليلاً، فقد يكون منتهي الصلاحية، واستخدام مكياج منتهي الصلاحية أو تم تخزينه بشكل خاطئ قد يثير حساسية الجلد ويسبب تهيج البشرة. إضافة إلى أن المنتج لن يعطيك التغطية الكافية كما في السابق.

• استخدام مكياج العين والشفاه منتهي الصلاحية يمكن أن يسبب حساسية للبشرة لقرب هذا النوع من المستحضرات من الأغشية المخاطية ولطبيعة الشفاه والعين الأكثر مسامية، فإن هذه الأجزاء من أكثر الأجزاء حساسية في الوجه.

• تراكم البكتيريا في المكياج منتهي الصلاحية قد يؤدي إلى ظهور حب الشباب في بشرتك.

• التهابات العين والملتحمة بسبب استخدام كحل العين والماسكارا منتهية الصلاحية.

• الطفح الجلدي بسبب البكتيريا الموجودة في المكياج.

ومن أكثر المنتجات التي تجف وتقل فاعليتها مع الوقت والاستخدام هي:

- أقلام الكحل.
- أحمر الشفاه.
- الماسكارا.
- مكياج العين.



لماذا ينصح بـ «روتين البشرة» ليلاً؟ وكيف نطبقه؟

نحن نفعل الكثير لجعل بشرتنا تبدو رائعة في الصباح، على الرغم من أنه لا يجب التخلي تمامًا عن روتين العناية بالبشرة أثناء النهار لصالح الحصول على مزيد من النوم.

لا يوجد شيء أفضل من الاسترخاء بعد يوم طويل وتدليل البشرة: لأن خلايا البشرة تتجدد في المساء، فهذا هو الوقت المناسب للتركيز على استعادتها. روتين العناية بالبشرة قبل النوم، يعتبر أكثر الأوقات المثالية والمهمة للاهتمام ببشرتك للحفاظ على نضارتها وحيويتها، خصوصاً أن البشرة وقت النوم تعمل على تجديد الخلايا، وبالتالي عليك الاعتناء بوجهك قبل النوم، للحصول على بشرة صحية، وشباب دائم، إضافة إلى التخلص من أي آثار ضارة على بشرتك من مكياج أو أتربة بسبب عوامل الجو خلال يومك.

وعندما تسد هذه المواد مسامك، لا تحصل بشرتك على فرصة للتنفس وإجراء عملية الإصلاح طوال الليل. لذا من خلال اتباع روتين ليلي للوجه، فإنك تساعد بشرتك في عملية ترميمها. يجب أن يركز روتينك الليلي للعناية بالبشرة على تنظيف بشرتك وترطيبها، والتخلص من جميع الشوائب، وخلق قماش جديد لتعمل عليه خلايا بشرتك.

السبب وراء أهمية العناية بالبشرة ليلاً هو أن بشرتك تتعرض للعناصر البيئية والملوثات مثل الأوساخ والزيوت والتلوث والشمس والرياح طوال اليوم، ما يؤدي إلى تراكم هذه المواد الضارة على بشرتك وربما سد المسام. فعندما تذهبين إلى الفراش ليلاً، تحصل بشرتك أخيراً على فرصة لإصلاح وتجديد وإلغاء كل الأضرار التي تحدث أثناء النهار. ينتج جلدك بنشاط خلايا جلد جديدة ويحسن نسيج بشرتك.

إن اتباع روتين العناية بالبشرة ليلاً أمر في غاية الأهمية، إذ يساعد على إبقاء بشرتك بعيداً عن الشوائب ويجعلها تبدو صحية ونضرة. وهناك أهمية خاصة لاتباع روتين العناية بالبشرة الليلي قبل النوم، إذ إن ذلك سيساعد على تجديد خلايا بشرتك خلال الليل، ما يساعدها على إصلاح نفسها تمامًا. لذا يجب الحرص على الاهتمام بالبشرة ليلاً للمحافظة عليها ناعمة ونضرة وصحية، ويمكن اتباع هذا الروتين للعناية بالبشرة قبل النوم، للاستمتاع بوجه صحي ونضرة ولعنان طبيعي في صباح اليوم التالي، عبر اتباع هذه الخطوات:

• اغسلي وجهك قبل النوم

توصل الباحثون إلى أن النوم طريقة مؤكدة لمساعدة بشرتك على إصلاح نفسها، إذ يزداد تدفق الدم، ويعاد بناء الكولاجين، وتسترخي عضلات وجهك بعد يوم طويل. لكن النوم بوجه متسخ يمكن أن يضر أيضًا بمظهر بشرتك. يمكن القول إن تنظيف وجهك كل ليلة أكثر أهمية منه في الصباح. لست بحاجة إلى استخدام منتجات فاخرة أو فركه بقوة. منظف لطيف لإزالة الأوساخ والمكياج والزيوت الإضافية سيفي بالغرض.

أنت لا تريد أن تمنحي المهيجات التي تسد المسام فرصة لإحداث ضرر في بشرتك. إذ إن هذا يمكن أن يسبب: مسامًا كبيرًا، جلدا جافًا، طفحا جلديا، الالتهابات، تفشي حب الشباب.

• استخدمي كريم العناية الليلي

بعد تنظيف البشرة وغسلها يأتي دور وضع الكريم، وهو خطوة في غاية الأهمية، إذ يوصى بوضع كريم البشرة الليلي الذي يهدف للحفاظ على البشرة طوال الليل ويجعلها تبدو صحية ومتألقة وسلسة في صباح اليوم التالي، فهو يمنح البشرة الرطوبة لمدة 48 ساعة. ينصح باختبار كريم العناية الليلي الذي يحتوي على مضادات الأكسدة، وحمض الهيالورونيك؛ كونها مهمة جدًا في الحفاظ على نضارة البشرة وتأخير شيخوختها.

ولا تنسي كريم الليل الخاص بمنطقة حول العين بإدراجه ضمن روتينك اليومي؛ لتجنب ظهور الهالات السوداء، أو التقليل من ظهورها، مع عمل مساج بحركات نصف دائرية من الداخل للخارج بأطراف أصابعك.

• استخدمي مرطبًا طوال الليل مع وضع كوب من

الماء على منضدة السرير

قد يؤدي غسل وجهك إلى تجفيفه ويمكن للنوم أيضًا أن يجفف البشرة، خصوصاً إذا كنت تغف في بيئة منخفضة الرطوبة. بينما البقاء رطبًا عن طريق شرب الماء يمكن أن يساعد إلى حد ما، فما تحتاجه بشرتك حقًا في الليل هو مرطب موضعي. أنت لا تحتاجين إلى أفخم منتج في السوق. أنت فقط بحاجة إلى كريم أو زيت سميك يمكن أن يساعد بشرتك أثناء النوم. أو يمكنك استخدام مرطب النهار وطبقة من الفازلين باستخدام اليد النظيفة.

• النوم على الظهر أو استخدم غطاء وسادة خاص

من المنطقي أن يكون موضع وجهك أثناء النوم مهمًا لبشرتك. يمكن أن يؤدي النوم على سطح قطني خشن إلى تهيج بشرتك وضغط وجهك لساعات طويلة في المرة الواحدة، ما يؤدي إلى ظهور التجاعيد. في حين أن معظم التجاعيد ناتجة عن التعبيرات التي نصنعها أثناء استيقاظنا، يمكن أن تنجم التجاعيد على الوجه والصدر عن النوم على البطن أو الجوانب.

أفضل حل هو النوم على ظهرك، والذي له أيضًا بعض الفوائد الأخرى. أما إذا كنت تفضلين النوم على جانبك، فاحصلي على وسادة لطيفة على الجلد. تقلل الوسادة المصنوعة من الساتان أو الحرير من تهيج الجلد وضغطه بينما قد تقلل وسادات أكسيد النحاس من التجاعيد والخطوط الدقيقة الأخرى.

• ارفعي رأسك عند النوم

ثبت أن رفع رأسك يساعد في علاج الشخير والارتجاع الحمضي وتنقيت الأنف، وجميع المشكلات التي يمكن أن تزعج جودة نومك وبالتالي بشرتك. إضافة إلى ذلك، يمكن أن يساعد في تقليل الانتفاخات والدوائر تحت عينيك عن طريق تحسين تدفق الدم ومنع تجمع الدم. يمكن أن يكون رفع رأسك أثناء النوم بسيطًا مثل إضافة وسادة إضافية، أو إضافة إسفين إلى مرتبتك، أو حتى دعم رأس سريرك ببضع بوصات.

• ابتعدي عن الشمس أثناء الغفوة

بينما يقوم معظمنا بالنوم في الظلام، فإن النوم مع تعرض بشرتك للشمس مباشرة في الصباح، أو أثناء القيلولة، يمكن أن يكون له تأثير ضار على صحة بشرتك ومظهرها، فضلا عن أن النوم في غرفة مضاءة يمكن أن يزعج النوم وإيقاعات النوم. سيساعدك في ذلك الحصول على ستائر معتمة أو التأكد من أن سريرك بعيدًا عن ضوء الشمس المباشر.

بشرتك تتعرض للعناصر البيئية والملوثات طوال اليوم فجددي خلاياها ليلاً

كيف أتخلص من الدهون الزائدة وأحرقها في المنزل؟

يشتكي العديد من عدم إمكان حرق الدهون بسهولة، لكن هل تعلم أن لكل جزء في الجسم تمارين تناسبه للمساعدة في التخلص من الوزن الزائد وحرق الدهون؟ كما يمكن أن تساعد بعض الرياضات في حرق دهون الجسم بالكامل، إذ بصرف النظر عن اتباع نظام غذائي، فإن ممارسة الرياضة واحدة من أكثر الاستراتيجيات شيوعًا من التي يستخدمها أولئك الذين يحاولون إنقاص أرتال الوزن الزائد وحرق السعرات الحرارية، وهذا يلعب دورًا رئيسًا في إنقاص الوزن.

إضافة إلى مساعدتك على إنقاص الوزن، تم ربط التمارين بالعديد من الفوائد الأخرى، بما في ذلك تحسين الحالة المزاجية، وتقوية العظام، وتقليل مخاطر الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة. إليك أفضل 8 تمارين لحرق الدهون من دون الحاجة إلى أجهزة أو التسجيل في ناد رياضي.

8 تمارين

تحرق الدهون المخزنة

1. المشي

يعد المشي أحد أفضل التمارين لفقدان الوزن، فهو طريقة مريحة وسهلة للمبتدئين لبدء ممارسة الرياضة من دون الشعور بالإرهاق أو الحاجة إلى شراء المعدات. أيضًا، إنه تمارين ذو تأثير أقل، ما يعني أنه لا يجهد مفاصلك.

ووفقًا لـ Harvard Health، تشير التقديرات إلى أن الشخص الذي يبلغ وزنه 155 رطلاً (70 كجم) يحرق حوالي 167 سعرة حرارية لكل 30 دقيقة من المشي بوتيرة معتدلة تبلغ 4 أميال في الساعة (6.4 كم/ساعة).

وقد وجدت دراسة استمرت 12 أسبوعًا على 20 امرأة مصابة بالسمنة أن المشي لمدة 50-70 دقيقة 3 مرات أسبوعيًا قلل من دهون الجسم ومحيط الخصر بمعدل 1.5% و1.1 بوصة (2.8 سم) على التوالي. للبدء، حاول المشي لمدة 30 دقيقة 3-4 مرات في الأسبوع. يمكنك زيادة مدة المشي أو عدد مرات المشي تدريجيًا كلما أصبحت أكثر لياقة.

2. الركض أو الجري

الركض والجري من التمارين الرائعة لمساعدتك على إنقاص الوزن. على الرغم من أنها تبدو متشابهة، إلا أن الاختلاف الرئيس هو أن سرعة الركض تتراوح عمومًا بين 4 و6 أميال في الساعة (6.4-9.7 كم/ساعة)، في حين أن سرعة الجري أسرع من 6 أميال في الساعة (9.7 كم/ساعة). وتقدر Harvard Health أن الشخص الذي يبلغ وزنه 155 رطلاً (70 كجم) يحرق ما يقرب من 298 سعرة حرارية لكل 30 دقيقة من الركض بسرعة 5 أميال في الساعة (8 كم/ساعة)، أو 372 سعرة حرارية لكل 30 دقيقة من الجري بسرعة 6 أميال في الساعة (9.7 كم/ساعة) بوتيرة. علاوة على ذلك، وجدت الدراسات أن الركض والجري يمكن أن يساعد في حرق الدهون الحشوية الضارة، والمعروفة باسم دهون البطن. يلتفت هذا النوع من الدهون حول أعضاءك الداخلية، وقد تم ربطه بالعديد من الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والسكري.

يعد كل من الركض والجري من التمارين الرائعة التي يمكن القيام بها في أي مكان ويسهل دمجها في روتينك الأسبوعي. للبدء، حاول الهرولة لمدة 20-30 دقيقة 3-4 مرات في الأسبوع.

3. ركوب الدراجات

يعد ركوب الدراجات من التمارين الشائعة التي تعمل على تحسين لياقتك، ويمكن أن تساعدك على إنقاص الوزن. وعلى الرغم من أن ركوب الدراجات يتم بشكل تقليدي في الهواء الطلق، إلا أن العديد من الصالات الرياضية ومراكز اللياقة البدنية بها دراجات ثابتة تتيح لك ركوب الدراجة أثناء البقاء في المنزل.

لا يعد ركوب الدراجات أمرًا رائعًا لفقدان الوزن فحسب، بل وجدت الدراسات أن الأشخاص الذين يمارسون ركوب الدراجات بانتظام يتمتعون بلياقة عامة أفضل، وزيادة حساسية الأنسولين، وانخفاض مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان والموت، مقارنةً بمن لا يمارسون ركوب الدراجات بانتظام. ويعد ركوب الدراجات أمرًا رائعًا للأشخاص من جميع مستويات اللياقة البدنية، من المبتدئين إلى الرياضيين. إضافة إلى ذلك، فهو تمارين لا يتحمل الوزن ويقلل تأثيره، لذلك لن يضع الكثير من الضغط على مفاصلك.

4. تدريبات الوزن

تدريبات الوزن خيار شائع للأشخاص الذين يتطلعون إلى إنقاص الوزن. يمكن أن يساعدك تدريب الوزن على بناء القوة وتعزيز نمو العضلات، ما قد يرفع معدل الأيض أثناء الراحة، أو عدد السعرات الحرارية التي يحرقها جسمك أثناء الراحة.

أظهرت دراسة واحدة مدتها 6 أشهر أن القيام ببساطة بـ 11 دقيقة من التمارين القائمة على القوة 3 مرات في الأسبوع أدى إلى زيادة بنسبة 7.4% في معدل الأيض في المتوسط. في هذه الدراسة، كانت هذه الزيادة تعادل حرق 125 سعرة حرارية إضافية في اليوم. ووجدت دراسة أخرى أن 24 أسبوعًا من تدريب الوزن أدى إلى زيادة بنسبة 9% في معدل الأيض بين الرجال، وهو ما يعادل حرق 140 سعرة حرارية إضافية في اليوم. بين النساء، كانت الزيادة في معدل التمثيل الغذائي ما يقرب من 4%، أو 50 سعرة حرارية إضافية في اليوم.

إضافة إلى ذلك، أظهرت العديد من الدراسات أن جسمك يستمر في حرق السعرات الحرارية بعد ساعات عدة من تمارين رفع الأثقال، مقارنة بالتمارين الهوائية.

مارسها بعد الأكل واضمن حرق الدهون

أنه لا يعتقد عمومًا أنه تمرين لفقدان الوزن، إلا أنه يحرق قدرًا لا بأس به من السعرات الحرارية ويوفر العديد من الفوائد الصحية الإضافية التي يمكن أن تعزز فقدان الوزن. ووجدت دراسة استمرت 12 أسبوعًا على 60 امرأة مصابة بالسمنة أن أولئك اللاتي شاركن في جلستي يوجا لمدة 90 دقيقة في الأسبوع قد تعرضن لانخفاض أكبر في محيط الخصر من أولئك في المجموعة الضابطة، بمقدار 1.5 بوصة (3.8 سم) في المتوسط. وبصرف النظر عن حرق السعرات الحرارية، أظهرت الدراسات أن اليوجا يمكن أن تعلم اليقظة، التي يمكن أن تساعدك على مقاومة الأطعمة غير الصحية، والتحكم في الإفراط في تناول الطعام، وفهم إشارات الجوع في جسمك بشكل أفضل.

تقدم معظم الصالات الرياضية دروسًا في اليوجا، ولكن يمكنك ممارسة اليوجا في أي مكان. وهذا يشمل الراحة في منزلك، حيث يوجد الكثير من البرامج التعليمية الموجهة عبر الإنترنت.

8. تمارين بيلاتيس

البيلاتيس هو تمرين رائع مناسب للمبتدئين وقد يساعدك على إنقاص الوزن. على الرغم من أن تمارين البيلاتيس قد لا تحرق الكثير من السعرات الحرارية مثل التمارين الهوائية مثل الجري، إلا أن الكثير من الناس يجدونها ممتعة، ما يسهل التمسك بها بمرور الوقت. ووجدت دراسة استمرت 8 أسابيع على 37 امرأة في منتصف العمر أن أداء تمارين البيلاتيس لمدة 90 دقيقة 3 مرات في الأسبوع يقلل بشكل كبير من الخصر والبطن ومحيط الورك، مقارنة بمجموعة تحكم لم تمارس أي تمرين خلال نفس الفترة.

بخلاف فقدان الوزن، فقد ثبت أن البيلاتيس تقلل آلام أسفل الظهر وتحسن قوتك وتوازنك ومرونتك وتحملك ومستوى اللياقة العامة. إذا كنت ترغب في تجربة تمارين بيلاتيس، فحاول دمجها في روتينك الأسبوعي. يمكنك ممارسة تمارين البيلاتيس في المنزل أو في إحدى صالات الألعاب الرياضية العديدة التي تقدم دروس بيلاتيس.

5. التدريب المتقطع

التدريب المتقطع عالي الكثافة (HIIT)، وهو مصطلح واسع يشير إلى فترات قصيرة من التمارين المكثفة التي تتناوب مع فترات. عادةً ما يستمر تمرين HIIT من 10 إلى 30 دقيقة ويمكن أن يحرق الكثير من السعرات الحرارية.

ووجدت إحدى الدراسات التي أجريت على 9 رجال نشطين أن HIIT يحرق 25 - 30 % سعرات حرارية أكثر في الدقيقة من أنواع التمارين الأخرى، بما في ذلك تدريب الوزن وركوب الدراجات والجري على جهاز المشي. هذا يعني أن HIIT يمكن أن يساعدك على حرق مزيد من السعرات الحرارية مع قضاء وقت أقل في ممارسة الرياضة.

6. السباحة

السباحة طريقة ممتعة لفقدان الوزن والحصول على اللياقة البدنية. تؤثر السباحة على عدد السعرات الحرارية التي تحرقها. لكل 30 دقيقة، يحرق الشخص الذي يبلغ وزنه 155 رطلاً (70 كجم) 298 سعرة حرارية أثناء السباحة على الظهر، و372 سعرة حرارية أثناء السباحة على الصدر، و409 سعرات حرارية عند القيام بالفراسة، و372 سعرة حرارية أثناء المشي في الماء.

ووجدت دراسة واحدة مدتها 12 أسبوعًا على 24 امرأة في منتصف العمر أن السباحة لمدة 60 دقيقة 3 مرات في الأسبوع تقلل بشكل كبير من دهون الجسم وتحسن المرونة وتقلل من العديد من عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب، بما في ذلك ارتفاع الكوليسترول الكلي والدهون الثلاثية في الدم.

ومن مميزات السباحة أنها لا تؤثر على المفاصل. ما يجعلها خيارًا رائعًا للأشخاص الذين يعانون من إصابات أو آلام في المفاصل.

7. اليوجا

اليوجا طريقة شائعة لممارسة الرياضة وتخفيف التوتر، على الرغم من



دعاء البقالي لأجل طفلها ناضلت لتتغلب سرطان الغدد اللمفاوية

إعداد: حسن فضل

تواصل «صحتنا» سلسلة لقاءاتها مع المتعافين من السرطان؛ لتكسر حاجز الخوف وترسل رسائل إيجابية لمرضى السرطان، وتؤكد ما قلناه سابقًا ونكرهه الآن، إن السرطان مرض يمكن هزيمته، عبارة لا نرددها لنبيع الوهم للمرضى، إنما حقيقة راسخة أثبتتها تجارب المتعافين التي وثقناها.

بطلتنا في هذا العدد محاربة السرطان دعاء البقالي، أصيبت بسرطان الغدد اللمفاوية، أحد أكثر أنواع السرطان شيوعًا حول العالم، وأكثرها قابلية للعلاج، حيث يكون على شكل ورم خبيث يصيب العضو الحيوي الخاص بالجهاز اللمفاوي، خصوصاً الغدة اللمفاوية نفسها أو الطحال أو غيرها من الأعضاء التي تحتوي على خلايا مرتبطة بالجهاز اللمفاوي. البقالي باغتتها المرض في عامها الـ 24 وهي في سنة التخرج من الجامعة، فزرع الخوف والرهبنة.. بكت بحرقة وعاشت الصدمة مع لحظات الفزع والألم المشبعة بدموع القلق والرهبنة من مستقبل مجهول قد يصل لفقد الحياة، مستندة لما سمعته عن هذا المرض الذي كان في ذهنها العلاج الكيماوي وتساقط الشعر ثم الموت الحتمي، لكنها قررت مواجهته متسلحة بالصبر والأمل والإيمان بالله وقضائه وقدره، كانت تستمد القوة من أمها المحتسبة والصابرة والواثقة من قدرة الله على شفاؤها، التي زرعت في نفسها بذور التحدي، فصوتها تدعو وتناجي رب العالمين أن يردها لها بالسلامة منحها الطمأنينة والأمان.

وفي ذروة وأقصى لحظات طفيلانه وبشاعته وعبثيته، كاد السرطان بكل وحشيته أن ينال من عزيبتها، ولكنها تذكرت طفلها الصغير وأنه لا بد أن تعيش لأجله، وتحارب هذا المرض المتوحش بكل قوتها وقدرتها، وألا تستسلم لجبروته وسياطه التي لا ترحم، فقررت أن تقاوم بكل جرأة للرمق الأخير حتى وصولها للشفاء؛ من أجل أن تبقى لطفلها الوحيد. وبفضل الله ثم أهلها وزوجها وصديقاتها ودعوات المؤمنين تغلبت على المرض. وتقدم تجربتها كباقة أمل لمرضى السرطان.

كيف تلقيت خبر الإصابة وماذا تبادر إلى ذهنك في البداية؟

تلقيت الخبر من دكتور هاني الساعاتي بشكل مباشر، طبعًا كان لدي شكوك أنه ورم خبيث بنسبة 90 %، حيث كنت أستشعر وجود جسم غريب، وسألت زوجي فأخبرني أنه ربما كيس ذهني، فانتابني خوف وبحثت في (google) عن وجود كرة أسفل الرقبة مع وجود حكة، وكانت النتيجة تضخم الغدد اللمفاوية وورم الغدة اللمفاوية، فازداد منسوب الخوف وأخبرت الوالد، فخاف واتصل بالدكتور هاني الساعاتي، فطلب منه مباشرة أن يأخذني لعيادته بشكل عاجل. وذهبتنا لعيادته وفحص باللمس مع أسئلة عدة، وطلب أخذ عينة وفحوصات وقال إن الاحتمالات كيس ذهني أو ورم حميد أو خبيث. كانت تعابير وجهه توحى أنه خبيث، فقلت له: أعلم أنك تعلم أنه خبيث. ومن الأشعة تبين وجود ورم وبعدها تم إرسال عينة الزراعة إلى ألمانيا.

في الأسبوعين اللذين ننتظر فيهما النتيجة كانت الحالة النفسية لي ولكل العائلة توتر خوف وبكاء. بعد لحظات انتظار وترقب اتصل بنا الدكتور وأخبرنا أن علينا الحضور فورًا إلى المستشفى. ذهبنا على عجل بخوف وترقب، وعندما قابلته قال لي بالحرف الواحد: «دعاء أنت إنسانة مؤمنة بقضاء الله وقدره، ويبدو عليك أنك قوية، وأنا واثق أنك ستهزمين هذا المرض ولن يهزمك، وأن رب العالمين ما يعطي الإنسان شيء إلا لصالحه». قلت له بقلق وخوف: دكتور لماذا تتحدث معي هكذا، ماذا بي؟ قال «الفحوصات تبين أن عندك ورم خبيث في الغدد اللمفاوية من الدرجة الثانية»، وهنا كانت الصدمة...

كيف كانت حياتك قبل الإصابة؟

بنت طموحة، تخرجت من الجامعة وأنتظر الوظيفة، لم أكن أتوقع أنني في يوم من الأيام سأصاب بهذا المرض ولا خطر على بالي. كنت أسمع عنه وكبائي الناس الذين يخافون إذا سمعوا بهذا المرض، ولكن لم أتوقع أبدًا أن أكون إحدى ضحاياه خصوصًا في هذا العمر.

متى أصبت وكيف تم تشخيصه وما نوعه؟

أصبت في العام 2017 بسرطان الغدد اللمفاوية من الدرجة الثانية. كنت في سنة التخرج وفي بداية الإعداد لمشروع التخرج، حيث بدأت الأعراض الأولية التي كانت تعبا من أي مجهود ولو كان بسيطًا وإرهاقًا شديدًا. توقعت أنه بسبب نقص فيتامين د، وفعلاً فحصت وكان منخفضًا جدًا. كنت أستيقظ من النوم وأشعر بحرارة مع تعرق شديد. تم التشخيص بعد ما شعرت بوجود جسم أشبه بالكرة الصغير بحجم (التيلة) أسفل الرقبة جهة اليسار، مع وجود حكة بشكل مستمر، في بداية الأمر اعتقدت أن الحكة سببها العطر، فقلت حينها ربما بسبب رش العطر بشكل مباشر على الجلد، ثم ازدادت الحكة وكانت في نفس الجهة التي أصبت بها بالمرض، فأخبرت أهلي، ونصحتني بمراجعة دكتور جراح، وبعد الفحص وأخذ العينة تبين أنه ورم خبيث من الدرجة الثانية في الغدد اللمفاوية.

أنتم أقوياء.. ومن رحم الألم يولد الأمل

لا أخفي عليكم أنني بكيت بحرقة وألم وانصدمت وخفت، وأول ما تبادر إلى ذهني العلاج الكيماوي وأن شعري سيسقط ويمكن أن أموت، وطبعًا كل هذا بسبب الصورة السلبية التي يتناقلها الناس عن هذا المرض.

سألته: هو خبيث صح؟ قال: انتظري.. السرطان خبيث صحيح، ولكن هذا من أسهل أنواع السرطان ونسبة الشفاء كبيرة خصوصًا للشباب، ولو سئل أي شخص سيصاب بالسرطان حتمًا أي نوع من السرطان ستختار سيقول للمفاوية! سألته عن السبب، فأجاب: لأن نسبة الشفاء كبيرة. أول سؤال سألته: متى سيسقط شعري؟ فابتسم وأجاب: من قال لك إن أي شخص يستعمل الكيماوي يتساقط شعره؟ قلت: هذا ما تعلمناه من المسلسلات! كنت خائفة من هذه اللحظة. قال: أنت عندك سرطان الغدد اللمفاوية من الدرجة الثانية وسيتم تحويلك على الطبيب المختص. قررنا السفر لتركيا، ولكن الدكتور نصحننا بالبحرين، كون العلاج متطور في البحرين، والعلاج هو نفسه؛ لكن الأهم أن في البحرين ستكون النفسية أفضل؛ لأنك ستكونين بين أهلك وأصدقائك، وفي الخارج النفسية ستكون متعبة.

كيف استقبل الأهل خبر الإصابة؟

استقبلوا الخبر بالبكاء والنحيب، لكن قد تستغربون لو قلت لكم إن أمي كانت الأقوى بينهم، نعم كانت أقوى من بين جميع أهلي، صحيح أنها انصدمت وبكت ولكن كانت تحمل ثقة بالله، فمن اللحظة الأولى التي عرفت فيها أنني مصابة بالسرطان قالت: إنني لست خائفة عليها وأعلم وواثقة أن رب العالمين الذي ابتلاها قادر على شفائها ويعيدها لي بصحة وعافية.

كان الخبر صدمة للجميع، خصوصًا أنني الأولى في العائلة (عائلة الأم وعائلة الأب) التي تصاب بهذا المرض، وكان عمري ٢٤ سنة وقتها، وعلى الرغم من أنهم كانوا يحاولون أن يكونوا أقوياء أمامي، إلا أنني كنت أشاهد عيونهم مليئة بالدموع وأقرأ نظرات الخوف والحزن في عيونهم. كنت أتحمّل الألم لأجلهم.

ورغم مرور سنوات على شفائي إلا أنني لليوم أتذكر صوت أمي وهي تدعو وتناجي رب العالمين أن يردني لها بالسلامة.

ماذا كانت خيارات العلاج ونسبة الشفاء؟

بعد مراجعتي للدكتور عبدالله العجمي.. أخبرني أن العلاج الكيماوي هو الحل، ونسبة الشفاء كبيرة بإذن الله، خصوصًا أنني في عمر صغير وأن المرض من الدرجة الثانية، ويعتبر اكتشافه في وقت مبكر إلى حد ما.

كيف كانت ظروف العلاج؟

ولله الحمد.. كانت أمور علاجي ميسرة بفضل الله.. أكملت جرعاتي بشكل منتظم خلال 8 أشهر تقريبًا. الجرعات الأولى والثانية كانت سهلة، ولكن مع الجرعة الثالثة بدأت أتعب وكنت أتقيأ دما، وبدأ الشعر بالتساقط، وكنت أشاهد الشعر يتساقط بكميات كبيرة، كنت أبكي ولكن بدأت أستعيد ذاتي وقلت: توقفي عن البكاء.

كيف أثر السرطان على حياتك الأسرية والاجتماعية؟

من الناحية الأسرية، عرفت حجم الحب الذي تحمله لي عائلتي، والاهتمام الذي عاينته أن الجميع تكاتف من أجلي. ومن ناحية أخرى، صديقاتي لم يتركنني للحظة واحدة. حتى أثناء أخذ الجرعة كن موجودات معي في المستشفى وهذا خفف علي كثيرًا. ومن الناحية الاجتماعية عرفت كل شخص يحبني فعلاً، ومن كان يسأل عني ويتفقد أحوالي، وعرفت كم يحتاج المريض كثيرًا للسؤال عنه والاهتمام فيه.

كيف هيا حياتك بعد التشافي؟

ولله الحمد صارت حياتي أفضل بكثير، أنجبت بنتا بعد ما أكملت العلاج بفترة.

ماذا آخذ منك السرطان وماذا أضاف لك؟

السرطان لم يأخذ مني إلا الفترة التي كنت أحاربه فيها؛ بعدها على العكس إذ أضاف لي الكثير من الأمور، لكن بعد شفائي أصيبت جدتي بالمرض ذاته، وأخذها مني وأضاف لي الصبر والإيمان بالله والقضاء والقدر والتحمل عند الوقوع في الابتلاءات.

العرض لم يأخذ مني إلا الفترة التي كنت أحاربه فيها



هل تشعيرين بخوف وقلق عودته مجددًا؟

أحيانًا نعم؛ ولكن سيكون رد الفعل مختلفًا عن المرة الماضية، لأن شخصيتي اليوم تختلف عن شخصيتي في السابق، فهاجس الخوف والحزن لن يكون موجودًا، وعلى العكس، الإيمان بالله وبكل شيء يكتبه لي، وأنا أكبر من أن أخاف من هذا المرض.

هل تشعيرين بلحظات ضعف في مسيرتك وكيف تغلبت على هذا الشعور وتجاوزته؟

من المؤكد أنه مررت علي لحظات كثيرة من التعب، شعرت فيها أن ما كنت أمر به هو نهاية الحياة، وأنه لا داعي لإكمال العلاج. وتغلبت على هذا الشعور، حين كنت أتذكر أن لدي طفلًا صغيرًا وأني لا بد أن أعيش لأجله، وأحارب هذا المرض بكل قوتي وقدرتي، والحمد لله بفضل الله ثم أهلي وزوجي وصديقاتي ودعوات المؤمنين تغلبت على المرض. وأسأل الله أن يشفي كل مريض يتألم من هذا المرض أو غيره ويمن على الجميع بالصحة والعافية.

ما رسالتك لمرضى السرطان وإلى العالم؟

أنتم أقوياء.. من رحم الألم يولد الأمل، ودائمًا ثقوا بالله وبقدرته، وأنه لم ينتليكم إلا لحكمة في ذلك.. وما ابتلاكم إلا لعلمه بقوة صبركم وتحملكم.



د. ريتا انطونيوس اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط والحركة.. لا تهملوا التشخيص



استشاري الطب النفسي

مستشفى الإرسالية الأميركية يولي اهتمامًا بالمصابين بهذا النوع من الاضطراب؛ لأنه قد يؤثر على حياة الفرد البالغ في حال عدم اكتشافه وتشخيصه في الصغر. ولهذا أكدت استشاري الطب النفسي د. ريتا انطونيوس في مستشفى الإرسالية الأميركية أن نسبة الإصابة باضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط والحركة تبلغ 5% بين كل 100 طفل، وهذه النسبة العالمية، إلا أنه يجب معرفة المؤشرات التي تدل على أن الطفل مصاب باضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط والحركة. جاء ذلك خلال لقاء «صحتنا في البلاد» مع د. ريتا انطونيوس في مستشفى الإرسالية الأميركية، وفيما يلي نص اللقاء...

هل نشهد زيادة في عدد الحالات حديثاً؟ ما نسبة الإصابة باضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط والحركة؟

لا يوجد زيادة، فالنسبة ثابتة وهي إصابة 5% من أصل 100 طفل باضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط والحركة، ولكن حالياً هناك وعي بأهمية التشخيص ولا يقتصر ذلك على الأطفال الصغار، إذ إن هناك إقبالا من الكبار المصابين باضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط والحركة لتشخيص حالاتهم.

وجدت البحوث والدراسات أن 5% من أصل 100 طفل يعانون من اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط والحركة، وقد لا يشخص هؤلاء الأطفال لاعتقاد الأهل أن الطفل مهمل وغير مهتم ويعاني من الكسل وقد يكون لديه مشكلات سلوكية أخرى، في حين يتم الإغفال عن المشكلة الأساس الأهم، وهي أن الطفل قد يكون يعاني من اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط والحركة.

يتحرك كثيراً حولك، قد تشعر بالانزعاج، فالأعين تلاحقك في كل مكان، تحاول أن تفهم ماذا يحدث، أحياناً تعتقد أن هذا طبيعي، فالأطفال كلهم متشابهون في الحركة، ولكن هل سألت نفسك هل هذا طبيعي؟

في موقف آخر، ترى طفلاً صغيراً يجلس على مقعد الصف، يشارد الذهن، بينما معلمته تشرح وتكتب على السبورة البيضاء، قد تعتقد أن شرود ذهنه طبيعي، فهل هو ذلك بالفعل؟ وفي موقف آخر ترى شاباً في مقتبل العمر حصل على وظيفة مرموقة ومتزوج ولديه ابنان، ترى أن حياته طبيعية، إلا أن سرعان ما تسمع عنه أنه قدم استقالته وطلق زوجته لأسباب واهية ولا تستدعي الاستقالة والطلاق، فهل هذا طبيعي؟

هنا مواقف نشاهدها ونسمع عنها في حياتنا ربما يومياً، لكن هل تعلم أن هؤلاء مصابون باضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط والحركة الذي يطلق عليه (ADHD)؟ حتى الشاب الذي طلق زوجته وقدم استقالته، فهذا النوع من الاضطراب إذ لم يشخص مبكراً ويعالج سيعاني منه الفرد طوال حياته، فسيعاني من القلق والتوتر والاكئاب وربما قد ينهي حياته بسبب الاندفاعية وقراراته المصيرية الخاطئة.

ارتفاع نسبة الإصابة لـ 10% في حال الزواج من الأقارب

مشكلات زوجية وأعمال معلقة سببها اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط والحركة



العمل بين هذه الفئة لعدم قدرتهم على إكمال مهامهم العملية. إن كل هذه الحالات يمكن تجنبها بالتشخيص المبكر والعلاج، فعلاج المصابين باضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط والحركة سيمنحهم من عيش حياتهم مستقبلاً بسهولة ويسر من دون أي مشكلات أيضاً، فقد يصبح هؤلاء المصابون أطباء ومهندسين ومعلمين ومحامين إذ ما تم تشخيصهم مبكراً. وعدم تشخيص هذه الحالات سيسفر عنه العديد من المشكلات في حياتهم المستقبلية، ما قد يؤدي في نهاية المطاف إلى إصابتهم بالقلق والتوتر والاكتئاب وقلة الثقة بالنفس، وقد يلجأ البعض منهم إلى المسكرات من مخدرات وكحول للتغلب على هذه المشكلة، وقد يؤدي إلى الانتحار أيضاً. وعدم تشخيص هذه الحالة يجعل الشاب الذي يعاني من اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط والحركة معرضاً إلى الموت في الحوادث بنسبة أكثر من غيره بسبب الاندفاعية، وأخذ قرارات مصيرية من دون تفكير.

هل اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط والحركة وراثي؟

أثبت العلم أن اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط والحركة وراثي بنسبة 100 %، إذ إن العديد من الأطفال المصابين باضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط والحركة لديهم آباء وأمهات يعانون من هذا الاضطراب، وأحياناً كثيرة لم يشخص هؤلاء الأبناء والأمهات ويتم تشخيصهم بعد معرفة إصابة الطفل، إضافة إلى أنه في حال إصابة أحد الإخوة بهذا الاضطراب فإن الطفل الثاني معرض للإصابة به، لذا فإن الوراثة تلعب دوراً في الإصابة باضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط والحركة. كما أن نسبة الإصابة بين الأطفال تزداد عند الزواج من الأقارب بنسبة 10 %.

هل هناك أسباب تقف وراء الإصابة باضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط والحركة غير العامل الوراثي؟

وجد أن اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط والحركة مرض جيني في الدماغ يحدث بسبب انخفاض الدوبامين، وهي المادة التي تتحكم في الذاكرة والانتباه والتخطيط والتنظيم.

كيف يمكن تشخيص الطفل المصاب باضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط والحركة؟

في معظم الأوقات يمكن أن يشخص الطفل من المدرسة، باعتبار أن الطفل يقضي معظم وقته فيها، فقد يشتكي المعلم من كثرة حركة الطفل وعدم تركيزه، وعند ذلك يمكن اللجوء إلى طبيب الأطفال أو طبيب الأعصاب أو الطبيب النفسي. عند المراجعة نحرص على متابعة الطفل لمدة نصف ساعة وبعدها يتم تقييم الأمور مع الأهل وتقييم الطفل في المنزل.

في هذه المرحلة من الضروري معرفة ما إذا كان الطفل يعاني من كهرباء زائدة في المخ أم لا؛ فهذه الكهرباء قد تسبب له مشكلات في التركيز، وفي حال عدم وجود هذه المشكلة يتم إجراء بعض فحوصات الدم المخبرية للتأكد من عدم وجود مشكلات في الغدة الدرقية وعدم وجود نقص في الفيتامينات.

نلجأ بداية للبحث عن الأسباب العضوية التي قد تكون وراء اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط والحركة، وفي حال عدم وجود مرض عضوي يتم تقديم العلاج النفسي والسلوكي.

ما أضرار عدم التشخيص؟

يعتقد البعض أن اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط والحركة يمكن أن يعالج من تلقاء نفسه وقد يختفي ولا حاجة لعلاجه، وقد يعتقد الأهل أن الطفل كثير الحركة سيهدأ بعد مرور الزمن، ويعتقدون أن الطفل الذي يعاني من عدم القدرة على التركيز سيتحسن أيضاً بعد مرور الزمن، لذا فإن البعض يرفض التشخيص والعلاج، لكن في الواقع أن حال الطفل سيتدهور في المستقبل في حال عدم علاجه مبكراً، فالطفل كثير الحركة اليوم قد تتوقف حركته مستقبلاً، إلا أنه سيكون كثير الاندفاعية، فقد يعرض حياته للخطر بسبب الاندفاع الذي يعاني منه، إضافة إلى أن الطفل الذي يعاني من تشتت الانتباه وعدم التركيز لن يكون قادر على الاستقرار في وظيفته مستقبلاً.

إن رفض تشخيص وعلاج الطفل مبكراً له أضرار كثيرة، وهذا ما نراه حالياً، ففي السابق لم يكن هناك تشخيص إلى العديد من الأطفال ما أدى إلى وجود العديد من المشكلات لديهم حالياً، فهناك العديد من حالات الطلاق بين المصابين باضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط والحركة، لعدم قدرتهم على مواصلة الحياة الزوجية واندفاعهم وعدم قدرتهم على أخذ قرارات سليمة، فضلاً عن وجود حالات استقالة من

متى يمكن تشخيص الطفل أنه مصاب باضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط والحركة؟

يمكن تشخيص الطفل في عمر 4 سنوات. قد تكون بعض المؤشرات أكثر وضوحاً في عمر 8 سنوات، إلا أنه بالإمكان تشخيص الطفل على أنه مصاب باضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط والحركة في عمر 4 سنوات.

ما المؤشرات التي تدل على أن الطفل مصاب بهذا الاضطراب؟

هناك العديد من المؤشرات وتنقسم إلى قسمين، فقد يكون الطفل يعاني من مشكلة في التركيز أو قد يعاني من الاندفاعية والحركة الزائدة، وقد يكون يعاني منهما جميعاً، وقد تظهر مشكلة الحركة الزائدة في عمر الأربع سنوات عندما يلاحظ الأهل أن الطفل لا يقوم باللعب بالطريقة الهادئة، أو عدم قدرته على الانتظام أو لا يمكنه انتظار دوره في اللعب أو الأمور التي تتطلب الانتظار، وتعرضه لكثير من الحوادث.

أما فيما يتعلق بمشكلات التركيز فقد تكون واضحة بشكل كبير في عمر 8 سنوات، إذ يعاني الطفل من عدم قدرته على إكمال حل الواجب الذي يجب أن ينتهي منه في مدة قصيرة، إضافة إلى أن الطفل المصاب باضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط والحركة كثير النسيان، يعاني من عدم الإحساس بالوقت، فقد يعتقد أنه قضى يوماً كاملاً في حل واجباته بينما هو لم يستغرق 30 دقيقة، وقد يعتقد أنه لعب فقط 15 دقيقة أمام ألعاب الفيديو بينما يكون قد لعب أكثر من ذلك بكثير، فالطفل المصاب باضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط والحركة لا يشعر بالوقت. كما يعاني الطفل في هذه الحالة من عدم القدرة على تنظيم الأولويات حتى بعد مرحلة البلوغ.

كما أن الطفل لا يمكنه التركيز لأكثر من 5 دقائق، إذ إنه يعاني من تشتت الانتباه، ما قد يسبب له تأخر دراسياً على الرغم من أنه يملك ذكاء طبيعياً.

متى يمكن أن يطلق على الطفل أنه مصاب باضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط والحركة؟

لا يمكن أن يطلق على أي طفل أنه مصاب باضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط والحركة لمجرد وجود مؤشر واحد فقط، إذ لابد من وجود 6 مؤشرات تدل على عدم التركيز والحركة الزائدة والاندفاعية، على أن تكون هذه العوارض مؤثرة على حياته في المدرسة والمنزل وتسبب له تأخرًا في التواصل الاجتماعي.



ما النصيحة التي تقدمينها للأهل؟

من المهم التشخيص المبكر عند وجود أحد المؤشرات التي تدل على الإصابة باضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط والحركة، وفي حال تم تشخيص الطفل بالإصابة بهذا النوع من الاضطراب على الأهل وقف التعليقات الجارحة، فهي تؤثر على شخصيته. وعلى الأهل بدء متابعة الطفل في المدرسة ومعرفة مدى تطوره دراسياً وسلوكياً. كما على الأهل أيضاً تحديد وقت إلى الأجهزة الإلكترونية والتلفزيون، إذ إنها تؤثر على التركيز، كما أن الطفل يحتاج إلى التفاعل للحصول على المهارات الاجتماعية.

وفي الختام أركز على أن اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط والحركة لن يختفي بنفسه كما يعتقد البعض؛ فالحركة الزائدة التي تشتكي منها الأم لن تتوقف مع مرور الزمن، فإن توقفت فإنها ستتحول إلى مشكلات نفسية أخرى، وتشتت الانتباه لن يختفي بعد سنوات من تلقاء نفسه، فقد يتحول أيضاً إلى مشكلات نفسية أخرى، لذا فالتشخيص المبكر أمر ضروري، ولا بد من تقديم العلاج على يد طبيب مختص في هذا المجال لضمان أن طفل اليوم المصاب باضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط والحركة سيكون مستقبلاً شاباً منتجاً قادراً على العطاء في المجتمع، فعدم علاج طفل اليوم سيكون له تأثير على الوالدين وعلى المجتمع مستقبلاً.

أعراض تشتت الانتباه

- يفشل الطفل في إيلاء اهتمام وثيق للتفاصيل أو يقوم بأخطاء طائشة في العمل المدرسي.
- يواجه مشكلة في التركيز على المهام أو اللعب.
- يبدو غير منصت، حتى عندما يتم التحدث إليه مباشرة.
- يواجه صعوبة في متابعة التعليمات ويفشل في إنهاء العمل المدرسي أو الأعمال المنزلية.
- يعاني من مشكلات في تنظيم المهام والأنشطة.
- يتجنب أو لا يعجب بالمهام التي تتطلب مجهوداً عقلياً مركزاً، مثل الواجب المنزلي.
- يفقد العناصر اللازمة للمهام أو الأنشطة، على سبيل المثال، الألعاب والتكليفات المدرسية وأقلام الرصاص.
- يتشتت انتباهه بسهولة.
- ينسى القيام ببعض الأنشطة اليومية، مثل نسيان القيام بالأعمال المنزلية.

أعراض فرط النشاط والاندفاعية

- يتململ أو يقرع يديه أو قدميه أو يتلوى في المقعد.
- يجد صعوبة في الجلوس في الفصل أو المواقف الأخرى.
- يستمر في التحرك، بحركة ثابتة.
- يجري بالجوار أو يتسلق في مواقف لا تناسب فعل ذلك.
- يجد صعوبة في اللعب أو القيام بالأنشطة بهدوء.
- يتحدث كثيراً.
- يتسرع بالإجابة ويقاطع السائل.
- يجد صعوبة في انتظار دوره.
- يقطع على الآخرين حديثهم أو ألعابهم أو أنشطتهم أو يتطفل عليهم.

5% من أصل 100 طفل مصابون باضطراب "ADHD"

الاندشغالي يكون بتعليم الطفل بعض المهارات الاجتماعية من خلال العلاج النفسي.

ما العلاج المقدم للمصابين باضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط والحركة من الكبار؟

بسبب تأخر التشخيص وبلوغ مرحلة الشباب فإن العلاج يكون دوائياً ونفسياً، لأن الاضطراب يكون قد وصل لمرحلة متقدمة، وفي هذه الحالة يكون العلاج دوائياً، كما قد يحتاج المصاب في هذه الحالة إلى أدوية مضادة للاكتئاب إذا كان يعاني منه، وقد يحتاج البعض إلى أدوية لزيادة نسبة التركيز.

هل يمكن أن يعيش المصاب باضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط والحركة مستقبلاً بشكل طبيعي؟

نعم، إذ تم تشخيصه مبكراً فإنه قادر على عيش حياته بشكل طبيعي ومن دون مشكلات ودون الإحساس بالاندفاعية أو القلق أو الاكتئاب أو تشتت الانتباه وعدم التركيز، فالمصاب باضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط والحركة قادر على أن يتبوأ مناصب عليا والزواج وإنجاب الأطفال من دون أن يكون يعاني من مشكلات نفسية إذ تم علاجه مبكراً.

هل يمكن أن يرافق اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط والحركة اضطراب آخر؟

نعم، فهذا النوع من الاضطرابات يمكن أن ترافقه العديد من الاضطرابات كصعوبات التعلم، والتوحد، والقلق ومشكلات النوم.

ما العلاج المتبع لعلاج اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط والحركة؟

يعتمد علاج الحالات على حدة النوبات، فقد تكون النوبات خفيفة ولا يحتاج فيها المصاب بالاضطراب إلى الدواء، ويكون بحاجة إلى العلاج الانشغالي أو السلوكي.

أما إذا كانت الأعراض متوسطة إلى شديدة فقد نلجأ إلى العلاج الدوائي بنسبة 70%، والعلاج السلوكي بنسبة 30%، وقد يعتقد البعض أن الأدوية تسبب الإدمان إلا أن ذلك ليس صحيحاً، إذ يمكن أخذها عند الحاجة وهو وقت ذهاب الطفل إلى المدرسة فقط، في حين يمكن التوقف عنها أيام الإجازة، إضافة إلى أن مفعول الدواء يمتد لـ 12 ساعة، وخلال هذه الساعات يكون الطفل واثقاً من نفسه، يستطيع التحكم في الاندفاعية، كما أنه سيساعده على التركيز أثناء الدراسة. ولا بد من التركيز على أن الدواء لا يوصف إلا من طبيب مختص ويكون تحت إشراف الطبيب.

أما العلاج الانشغالي فيكون من خلال اللعب الفردي والجماعي وتنظيم الوقت والعمل على زيادة التركيز لتجنب تشتت الانتباه، كما أن العلاج

توقف اليوم...

السهر يؤثر على قلبك وأوعيتك الدهوية



يقضي العديد منا يوقاً في التقلب والاستدارة على السرير، ونستيقظ صباحًا ونحن نشعر بالتعب بعد تفويت 7 إلى 9 ساعات من النوم ليلا الموصى بها. الحرمان من النوم ناتج عن قلة النوم المستمرة أو تدني نوعية النوم. الحصول على أقل من 7 ساعات من النوم بشكل منتظم يمكن أن يؤدي في النهاية إلى عواقب صحية تؤثر على جسمك بالكامل. قد يحدث هذا أيضًا بسبب اضطراب النوم الأساسي.

يحتاج جسمك إلى النوم، تمامًا كما يحتاج إلى الهواء والطعام ليعمل في أفضل حالاته. أثناء النوم، يشفي جسمك نفسه ويعيد توازنه الكيميائي. يكون دماغك وروابط فكرية جديدة ويساعد على الاحتفاظ بالذاكرة. يستنزف السهر من قدراتك العقلية ويعرض صحتك الجسدية لخطر حقيقي. وقد ربط العلم قلة النوم بعدد من المشكلات الصحية، من زيادة الوزن إلى ضعف جهاز المناعة. فمن دون قسط كافٍ من النوم، لن يعمل دماغك وجسمك بشكل طبيعي. يمكن أن يؤدي أيضًا إلى انخفاض جودة حياتك بشكل كبير.

يمكن أن يتداخل الحرمان المزمن من النوم مع أنظمة الجسم الداخلية التالية مسببًا آثارًا على المدى الطويل:

1. الجهاز العصبي المركزي

جهازك العصبي المركزي هو طريق المعلومات الرئيس السريع لجسمك. فالنوم ضروري للحفاظ على عمله بشكل صحيح، لكن الأرق المزمن يمكن أن يعطل الطريقة التي يرسل بها جسمك عادة المعلومات ويعالجها.

فأثناء النوم، تتشكل مسارات بين الخلايا العصبية (الخلايا العصبية) في دماغك التي تساعدك على تذكر المعلومات الجديدة التي تعلمتها. يؤدي الحرمان من النوم إلى إرهاق دماغك، فلا يمكنه أداء واجباته أيضًا.

قد تجد أيضًا صعوبة في التركيز أو تعلم أشياء جديدة. قد تتأخر أيضًا الإشارات التي يرسلها جسمك، ما يقلل من تناسقك ويزيد من مخاطر تعرضك للحوادث. كما يؤثر الحرمان من النوم أيضًا سلبًا على قدراتك العقلية وحالتك العاطفية. فقد تعاني من التقلبات المزاجية. كما يمكن أن يؤثر ذلك على صنع القرار والإبداع.

إذا استمر الحرمان من النوم لفترة كافية، فقد تبدأ في الشعور بالهلوسة، رؤية أو سماع أشياء ليست موجودة بالفعل. يمكن أن يؤدي قلة النوم أيضًا إلى الهوس لدى الأشخاص الذين يعانون من اضطراب المزاج ثنائي القطب. تشمل المخاطر النفسية الأخرى كالسلوك المندفع، القلق، الاكتئاب.

2. جهاز المناعة

أثناء النوم، ينتج جهازك المناعي مواد واقية ومقاومة للعدوى مثل الأجسام المضادة. تستخدم هذه المواد لمكافحة البكتيريا والفيروسات. ويمنح الحرمان من النوم جهاز المناعة من بناء قوته. إذا لم تحصل على قسط كافٍ من النوم، فقد لا يتمكن جسمك من صد الغزاة، وقد يستغرق أيضًا وقتًا أطول للتعافي من المرض. ويؤدي الحرمان من النوم طويل المدى أيضًا إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض مزمنة، مثل داء السكري وأمراض القلب.

3. الجهاز التنفسي

العلاقة بين النوم والجهاز التنفسي تسير في كلا الاتجاهين. يمكن لاضطراب التنفس الليلي المسمى بانقطاع النفس الانسدادي النومي (OSA) أن يقطع نومك ويقلل من جودة النوم. عندما تستيقظ طوال الليل، يمكن أن يتسبب ذلك في الحرمان من النوم، ما يجعلك أكثر عرضة للإصابة بأمراض الجهاز التنفسي مثل نزلات البرد والإنفلونزا. يمكن أن يؤدي الحرمان من النوم أيضًا إلى تفاقم أمراض الجهاز التنفسي الموجودة، مثل أمراض الرئة المزمنة.

4. الجهاز الهضمي

إلى جانب تناول الكثير من الطعام وعدم ممارسة الرياضة، فإن الحرمان من النوم هو عامل خطر آخر لزيادة الوزن والسمنة. يؤثر النوم على مستويات، هرمون اللبتين والجريلين، اللذين يتحكمان في الشعور بالجوع والامتلاء.

قد تجعلك قلة النوم تشعر أيضًا بالتعب الشديد عند ممارسة الرياضة. بمرور الوقت، يمكن أن يؤدي انخفاض النشاط البدني إلى زيادة الوزن لأنك لا تحرق سعرات حرارية كافية ولا تبني كتلة عضلية. كما يؤدي الحرمان من النوم أيضًا إلى إفراز جسمك كمية أقل من الأنسولين بعد تناول الطعام. يساعد الأنسولين على خفض مستوى السكر في الدم (الجلوكوز). ويقلل الحرمان من النوم أيضًا من تحمل الجسم للجلوكوز ويرتبط بمقاومة الأنسولين. يمكن أن تؤدي هذه الاضطرابات إلى الإصابة بداء السكري والسمنة.

5. القلب والأوعية الدموية

يؤثر النوم على العمليات التي تحافظ على صحة القلب والأوعية الدموية، بما فيها التي تؤثر على نسبة السكر في الدم وضغط الدم ومستويات الالتهاب. كما أنه يلعب دورًا حيويًا في قدرة الجسم على التئام وإصلاح الأوعية الدموية والقلب. والأشخاص الذين لا ينامون كفاية هم أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وربط أحد التحليلات الأرق بزيادة خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتة الدماغية.

6. الغدد الصماء

يعتمد إنتاج الهرمونات على نومك. فلإنتاج هرمون التستوستيرون تحتاج إلى ما لا يقل عن 3 ساعات من النوم المتواصل، وهو الوقت الذي تقترب فيه أول دورة تدريبية لك. ويمكن أن يؤثر الاستيقاظ طوال الليل على إنتاج الهرمونات. كما يمكن أن يؤثر هذا الانقطاع أيضًا على إنتاج هرمون النمو، خصوصًا عند الأطفال والمراهقين. تساعد هذه الهرمونات الجسم على بناء كتلة العضلات وإصلاح الخلايا والأنسجة، إضافة إلى وظائف النمو الأخرى. وتفرز الغدة النخامية هرمون النمو طوال اليوم، لكن النوم والتمارين الرياضية الكافية يساعدان أيضًا في إطلاق هذا الهرمون.

أفضل طريقة لمنع الحرمان من النوم هي التأكد من حصولك على قسط كافٍ من النوم. اتبع الإرشادات الموصى بها لفئتك العمرية. تتراوح المدة من 7 إلى 9 ساعات لمعظم البالغين الذين تكون أعمارهم بين 18 و64 عامًا. وتشمل الطرق الأخرى التي يمكنك من خلالها العودة إلى المسار الصحيح مع جدول نوم صحي ما يلي:

- الحد من قيلولة النهار (أو تجنبها تمامًا).
- الامتناع عن تناول الكافيين بعد الظهر أو قبل ساعات قليلة على الأقل من موعد النوم.
- الذهاب إلى الفراش في نفس الوقت كل ليلة.
- الاستيقاظ في نفس الوقت كل صباح.
- الالتزام بجدول وقت النوم خلال عطلات نهاية الأسبوع والعطلات.
- قضاء ساعة قبل النوم في القيام بأنشطة الاسترخاء، مثل القراءة أو التأمل أو الاستحمام.
- تجنب الوجبات الثقيلة في غضون ساعات قليلة قبل النوم.
- الامتناع عن استخدام الأجهزة الإلكترونية قبل النوم مباشرة.
- ممارسة الرياضة بانتظام، ولكن ليس في ساعات المساء القريبة من وقت النوم.



5 نصائح ذهبية لتحسين صحتك العقلية... ابدأ بها اليوم

لا تقل الصحة النفسية أهمية عن الصحة الجسدية، لذلك يجب المحافظة على التوازن بالتعامل مع الضغوطات والمشكلات والقلق بشكل جيد؛ كي لا تتحول إلى أمراض نفسية خطيرة. نقدم لك 10 نصائح للمحافظة على السلامة النفسية. ويبدو أن غالبية العالم يمر بحالة من الاضطراب منذ ما يقرب من عامين. لا يعني ذلك أن الجنس البشري لم يواجه أي تحديات من قبل، ولكن بعد جائحة «كوفيد 19» العالمي انخرقت الحياة الطبيعية عن مسار ملايين الأشخاص في جميع أنحاء العالم. كم من الوقت سيستغرق من تأثر من خطورة الوضع؟ فقد ملايين الأرواح، وإغلاق أبواب العمل، وإغلاق الأعمال، وفقدان الوظائف، والركود الاقتصادي، هل يمكن أن تسوء الأمور عما عليه الآن؟

ليس هناك ما هو أهم من رفاهيتك. لا يهم ما إذا كنت تدير شركة أو تعمل لحساب واحد. لا يمكنك إهمال صحتك العقلية. إذا لم يكن عقلك في أفضل حالاته، فعاجلاً أم آجلاً، سيظهر في شكل ضعف في الصحة، وضعف الإنتاجية، وسوء السلوك. لماذا تترك الأمور تخرج عن نطاق السيطرة بينما يمكنك التصرف في الوقت المناسب لمنع استهلاك صحتك العقلية بسبب التوتر والقلق المفرطين؟

والركض وممارسة الرياضة) ودع عقلك وجسمك يجنيان الفوائد. تطلق الأنشطة البدنية مادة الإندورفين وهي مادة كيميائية قوية مسؤولة عن رفع مزاجك وتوفير طاقة إضافية. ليس عليك الاشتراك في عضوية سنوية في صالة الألعاب الرياضية لتحسين لياقتك البدنية. يمكنك الخروج في نزهة في المساء، وركوب الدراجة إلى السوق المحلي، ولعب كرة الريشة. اجعل جسمك يمارس الرياضة بدلاً من أن تعيش أسلوب حياة مستقرا.

4. تناول نظاماً غذائياً صحياً للدماغ

من الغريب كيف يحاول كثير من الناس - يانسين - التعامل مع الإجهاد والإرهاق المحتمل دون إدراك التأثير الإيجابي لتناول الطعام الصحي على صحتهم العقلية. يمكن أن يؤثر النظام الغذائي غير الصحي سلباً على مزاجك، ويعطل نومك، ويستهزئ طاقتك، ويضعف جهاز المناعة لديك. من ناحية أخرى، فإن اختيار نظام غذائي صحي قليل السكر وغني بالدهون الصحية يمكن أن يعزز جهاز المناعة والطاقة، ما يساعدك على تحسين إنتاجيتك وسلوكك، إضافة إلى جعلك تشعر وتبدو في أفضل حالاتك. دعونا نلقي نظرة على بعض الأطعمة الشعبية والصحية والمضادة للتوتر والغنية بالعناصر الغذائية.

5. استخدم التكنولوجيا لصالحك في العمل

هل تعلم أن استخدام التكنولوجيا المتقدمة لأداء معظم (أو كل) مهامك ومشروعاتك يمكن أن يخفف الكثير من عبء العمل، ما يقلل من الضغط المرتبط بالعمل؟ إذا كنت مدير مشروع أو تدير مشروعات عدة في وقت واحد، فيمكنك الاستفادة بشكل كبير من استخدام برنامج قوي لإدارة المشروعات والتعاون الجماعي؛ لأنه يعمل على أتمتة المهام اليدوية المملة ويساعدك أنت وفريقك على إنجاز المزيد في وقت أقل.

1. اقض وقتاً ممتعاً شخصياً مع العائلة والأصدقاء

نعم، صحيح أن أصدقائك والعلاقات الاجتماعية الأخرى ليست سوى مكالمة أو رسالة نصية، ولكن هل يمكن للمحادثات الهاتفية أو رسائل الدردشة أن تحل محل المحادثات وجهًا لوجه مع الأشخاص الذين تحب قضاء الوقت معهم؟ ليس تماماً. لا يوجد وضع محادثة آخر يمكن أن يحل محل القوة "السحرية" لكسر التوتر ورفع الحالة المزاجية لقضاء وقت جيد وجهًا لوجه مع أشخاص آخرين. يتوق البشر إلى الرفقة، ونحتاج جميعاً إلى شخص يمكنه الجلوس معنا وإجراء محادثة جيدة والاستماع إلينا دون الحكم علينا. لذلك، بغض النظر عن مدى انشغالك، أعط الأولوية دائماً لقضاء الوقت الشخصي الجيد مع الآخرين. ستجعلك مشاركة أفكارك تشعر بخفة وتساعد في تقليل توترك.

2. تحدث إلى مديرك/ رئيسك إذا كنت تعتقد أن هذا يكفي

قد تكون مثقلاً ومثقلاً بالمهام والمشروعات التي تتجاوز قدراتك. قد تكون مؤدياً ممتازاً في العمل وأكثر إنتاجية من الآخرين. هذا يمكن أن يجعل كبار السن يكلفونك بعمل أكثر مما يمكنك تحمله. لديك حدودك، وليس من المفترض أن تعمل مثل الروبوتات لمجرد أن من المتوقع أن تقدم مخرجات عالية. إذا كنت تشعر أنه يتم تكليفك بعمل أكثر مما يمكنك التعامل معه، فقد حان الوقت لإعلام مديرك/ رئيسك بذلك. ليس هناك ما هو أهم من رفاهيتك. أخبر كبار السن عن حدودك بدلاً من التزام الصمت والمعاناة من أعباء العمل المفرطة.

3. مارس الأنشطة البدنية

من غير المنطقي أن العقل والجسد مرتبطان ارتباطاً جوهرياً. اقض بعض الوقت في ممارسة الرياضة أو الانغماس في أي نشاط بدني آخر (ركوب الدراجات والجري

15

مؤشرا للكشف عن الأشخاص السلبيين

انعدام الثقة والكآبة والعذاب والقلق مزيج كوكتيل سام. ربما تتساءل كيف يمكن لشخص واحد أن يعيش بكل ما بداخله؟ ومع ذلك، فإن هؤلاء الأشخاص السلبيين موجودون في كل مكان حولنا ومن المستحيل تجنبهم فقد يكونون في منزلك.

هذا لا يعني أنك لن تمر أبداً بلحظات من اليأس والقلق والإحباط. لكن كشخص إيجابي، لا تدع هذه الأفكار تسيطر على حياتك. أنت تعيش بنسبة 4 إلى 1: أنت تولد 4 أفكار إيجابية لكل فكرة سلبية، لمنع المواقف من الخروج عن السيطرة.

نستعرض لك 15 مؤشرا تدل على الشخص السلبي للتعرف على ما يجعلهم يتحركون. سوف تكتشف سبب عدم وعي كثير من الناس بسلبيتهم وكيف تدمر حياتهم وحياة الآخرين. ستعلمك علامات التحذير هذه أيضاً أن تكون في حالة تأهب؛ حتى تتمكن من تجنب الوقوع في الثقب الأسود للسلبية.

1. دائما قلقون

الأشخاص السلبيون يعيشون على القلق، إضافة إلى تناول نظام غذائي غير صحي للغاية. هذه العقلية موجهة نحو الحاجة إلى الشعور بالحماية والوعي إلى درجة قصوى. ممارسة اليقظة والبقاء في الوقت الحاضر طرق رائعة لسحق القلق.

2. يحاولون إخبارك ماذا تفعل

عندما يبدأ الناس إخبارك بما يجب عليك فعله في حياتك، أو المنزل الذي تستثريه أو ما إذا كان يجب عليك تغيير وظيفتك، يمكنك التأكد من وجودهم في المجموعة السلبية. إنهم لا يدركون ذلك، ولكن هذه علامة أكيدة على أنهم لم يحلوا مشكلات حياتهم الخاصة. من الأسهل بكثير إخبار الآخرين بكيفية عيش حياتهم.

3. يعيشون الوضع الافتراضي

هناك تفسير عصبي للسبب الذي يجعل بعض الناس يصبحون سلبيين للغاية. يتعلق الأمر بجزء من الدماغ يسمى اللوزة، والذي يعمل كمنبه ويبحث باستمرار عن الخطر والخوف والأخبار السيئة. يعتقد العلماء أن هذا هو الوضع الافتراضي للدماغ. من الناحية التطورية، هذا أمر مفهوم. كل هذا جزء من آلية طيران الخوف حيث يستخدم الدماغ معظم الخلايا العصبية لمواكبة جميع الأخبار السيئة المخزنة في الذاكرة، في حين يطور الأشخاص الإيجابيون القدرة على التقييم ومواجهة المشكلات التي يمكن أن تبطل هذه الآلية.

4. يتمتعون بالسرية

إذا قابلت شخصاً سلبياً في حفلة، فقد تجد المحادثة مملة إلى حد ما. خوفاً من الكشف عن الكثير من المعلومات عن أنفسهم، فهم يعيشون في خوف من استخدام ذلك ضدهم بطريقة ما. نادراً ما يعتقدون أنه يمكن استخدام ما يشاركونه في ضوء إيجابي. إذا وجدت نفسك أصبحت دفاعياً ومنغلقاً أثناء المحادثة، فكر في الأسباب المحتملة لذلك.

5. متشائمون

نادراً ما يتصور الأشخاص السلبيون نتيجة سعيدة أو نتيجة عظيمة. إنهم يتخيلون دائماً أن كل شيء سوف يسير على ما لا يرام.

6. لا يمكنهم الحد من تعرضهم للأخبار السيئة

يحب الأشخاص السلبيون القجوم إليك وقول أشياء مثل "هل سمعت الأخبار الرهيبة عن..."، وبعد ذلك يملأونك بكل التفاصيل المأساوية. المأساة هي أن التعرض المفرط للأخبار السلبية يؤثر على الشخص بشكل أعمق مما كان يعتقد في السابق. أظهرت البحوث أن تعرض وسائل الإعلام للعنف والموت والمآسي يساهم في الاكتئاب والقلق، وكذلك في اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD). إنه يلون نظرة الشخص السلبية إلى الحياة. لهذا السبب يجب أن تحد من كمية الأخبار التي تشاهدها على التلفزيون وعلى جهاز الكمبيوتر الخاص بك.

7. حساسية زائدة

من المرجح أن يكون الأشخاص السلبيون أكثر حساسية تجاه النقد، حتى أنهم يأخذون الثناء بطريقة خاطئة. يفسرون الملاحظات البريئة على أنها تعال أو فظاظة. على سبيل المثال، قد يجد الشخص السلبي المزاح عن الأشخاص قصيري القامة مسيئاً؛ لأنهم ليسوا طويلين جداً.

8. يشكون كثيراً

يميل الأشخاص السلبيون إلى التذمر كثيراً، مقتنعين أن العالم كله ضدهم. عادة ما يكونون ضحية لسوء الأحوال الجوية، ورئيس صعب، وسوء الحظ، وتربيتهم. نادراً ما يتراجعون إلى الوراء للنظر في عوامل أخرى، مثل نقص الطاقة أو الإبداع، أو ببساطة العمل الجاد.

اختبر نفسك: أنت سلبى أم إيجابى؟

هذه المؤشرات تدل على من حولك، ما إذا كانوا سلبيين أو إيجابيين، ولكن حان الوقت الآن لمعرفة ما إذا كنت أنت شخصاً سلبياً أم لا. مجموعة من الأسئلة ستكشف لك الأمر.

1. هل تعتقد أن الآخرين أقل منك حظاً في الحياة؟
2. هل تشعر أن الآخرين كانوا سبب سلب ونهب أجعل أيام حياتك؟
3. هل تعتقد أنه يوجد عوائق وعراقيل تعوق مسيرة حياتك؟
4. هل تشعر بالتعب وفتور الهمة من دون أي سبب واضح؟
5. هل تشعرك الضوضاء بالانزعاج؟
6. هل تشعر باستمرار أن حياتك بلا هدف؟
7. هل تعتقد أن الحياة متعبة؟
8. هل تشعر كثيراً بفقدان الأمل؟
9. هل تشعر أنك سعيد بنفس مقدار سعادة الآخرين؟
10. هل تشعر أنك سعيد عندما تستيقظ من النوم؟

9. لا يتحركون خارج منطقة الراحة الخاصة بهم

يعد التحرك خارج العالم المألوف لعنة بالنسبة لأولئك السلبين. لا يمكنهم مواجهة احتمال مزيد من الخوف أو الانزعاج أو التحديات أو الفشل. وبالتالي فهم غير قادرين أبداً على تجربة تجارب جديدة ومحكوم عليهم بالعيش في منطقة الراحة الباهتة والكئيبة.

10. يحبون كلمة "لكن"

قد يقول الشخص السلبى شيئاً إيجابياً أو حتى يثني على طبخك الرائع. قد يسعدهم أن يجدوا أنفسهم على الشاطئ أو في مطعم. المشكلة الوحيدة: أنها ملاحظاتهم بكلمة "لكن"، محولين هذا الإيجابي إلى سلبى. تحصل على ملاحظات مثل "يبدو أنه مطعم رائع ولكن أتساءل لماذا لم تحجز طاولة بالخارج" أو "إنه شاطئ جميل ولكن يوجد دائماً الكثير من الأشخاص حوله".

11. قلة الإنجاز

قد يكون عدم النجاح بسبب العديد من العوامل، لكن السلبية هي السبب الرئيس. عادة ما يعتقد الأشخاص السلبيون أنهم ليسوا أذكاء بما فيه الكفاية، أو ليسوا رياضيين بما فيه الكفاية، أو ليسوا جيدين بما فيه الكفاية. لكن التهديد الحقيقي لنجاحهم هو أن ذكاءهم العاطفي يصيبهم بالشلل بسبب أسلوبهم النقدي والمواجهة في كثير من الأحيان. إضافة إلى ذلك، سوف يمتعونك بقصص عن مدى صعوبة الأشخاص، وكيف أنهم لن يتعاونوا أبداً وكيف كان من المستحيل الوصول إلى أي مكان معهم.

12. لا يتشوقون للمشروعات المستقبلية

هل لاحظت أن الأشخاص السلبين لا يمكنهم أبداً التحدث عن الخطط أو المشروعات المستقبلية بطريقة إيجابية؟ في الواقع، نادراً ما يتحدثون عن الخطط على الإطلاق؛ لأنهم منغمسون جداً في بؤسهم الحالي. كشخص إيجابي، لديك أحلام. لديك مشروعات ورؤى لما سيكون عليه مستقبلك. أنت على طريق سريع مفتوح وهم عالقون في نفق مظلم.

13. يمتصون طاقتك

إضافة إلى كونهم متطلبين، يمتص الأشخاص السلبيون كل طاقتك، تماماً مثل مصاصي الدماء. إنهم ببساطة غير قادرين على إنتاج أي طاقة إيجابية وسوف يمتصون انتباهك ووقتك وطاقتك بينما يشعرون في جرك إلى أسفل دوامة السلبية.

14. تفوتهم الأشياء الجيدة في الحياة

لا يكاد الشخص السلبى يتعرف على الفرح والعاطفة والرضا والإثارة. هذه ليست عواطف أو أحاسيس يختبرونها بانتظام. بالطبع، هذا ليس مفاجئاً عند التفكير في أن هؤلاء الأشخاص يركزون على وظائفهم وعلاقاتهم ووضعهم الاجتماعي غير المرضي.

15. إضافة السلبية على الأخبار السارة

أنت متحمس لمشاركة أخبار رائعة عن وظيفة أحلامك أو خطوبتك أو منزل جديد. لكن عندما تريد أن تخبر شخصاً سلبياً، فإنك تتردد. لماذا؟ أنت تعلم أنهم سيجدون دائماً طريقة لجعل الأمر يبدو سلبياً. سوف يحذرونك من توكي الحذر، ويحذرونك من المخاطر ويطلبون منك التفكير ملياً قبل القبول.

إنجاز 93%

من معايير اعتماد عالي مدينة صحية

أكد محافظ الشمالية علي العصفور أن المحافظة استطاعت إنجاز 93% من معايير اعتماد عالي مدينة صحية حسب تقييم منسق برنامج المدن الصحية بوزارة الصحة، على الرغم من تحديات جائحة كورونا التي لازمت انطلاق برنامج المدن الصحية.

من جانبها، أعربت الوكيل المساعد للصحة العامة بوزارة الصحة مريم الهاجري عن سعادتها بانضمام عالي لبرنامج المدن الصحية، ومدى التقدم في العمل لاعتمادها ضمن البرنامج، وهو ما يساهم في ترسيخ صورة البحرين عالمياً، مشيدة بالجهود التي بذلتها المحافظة الشمالية والفريق المتعاون من قبل وزارة الصحة، ومختلف القطاعات ذات العلاقة لاعتماد عالي مدينة صحية.

واستعرض منسق مكتب برنامج المدن الصحية بالمحافظة الشمالية السيد جعفر الحلبي أبرز الإنجازات التي تحققت وفقاً لمحاور ومعايير البرنامج، كما استعرض في فيديو قصير أبرز الأنشطة والبرامج التي قامت بها المحافظة في إطار البرنامج لاعتماد عالي مدينة صحية، وذلك في إطار التعاون والشراكة والدعوة بين القطاعات.

وما زال العمل مستمرا لاستكمال المتبقي من المتطلبات الخاصة بالاعتماد من بعض القطاعات. جاء ذلك لدى اجتماع العصفور باللجنة العليا لبرنامج المدن الصحية.

وخلال الاجتماع تم مراجعة مدى استيفاء متطلبات المحاور والمعايير، والمنجزات التي تحققت لاعتماد عالي مدينة صحية، من أجل تحقيق رؤية «عالي نحو اعتماد الشمالية محافظة صحية»، تماشياً مع توجهات وزير الداخلية لتطبيق برنامج المدن الصحية في محافظات المملكة.

وأعرب محافظ الشمالية عن شكره لجميع القطاعات الحاضرة في

وزارة الصحة: البحرين من أوائل دول شرق المتوسط في القضاء على الملاريا

شاركت وزارة الصحة دول العالم الاحتفال باليوم العالمي لمكافحة الملاريا، الذي يصادف تاريخ 25 أبريل من كل عام؛ دعماً لجهود منظمة الصحة العالمية الرامية إلى تحسين فرص حصول الأشخاص على وسائل الوقاية من الأمراض المهددة للحياة.

والملايا مرض معد يتسبب في حدوثه كائن طفيلي يسمى البلازموديوم يتسلل داخل كريات الدم الحمراء في جسم الإنسان فيدمرها. وتنتقل الملاريا بين البشر من خلال لدغات أجناس بعوضة الأنوفيليس الحاملة لها، التي تسمى (نواقل الملاريا). وتبدأ أعراض المرض في الظهور خلال فترة تراوح بين 10 و15 يوماً، وهي: ارتفاع درجة حرارة الجسم ورعشة، وتعرق شديد، وصداع، وغثيان وقيء، وإسهال.

والملايا من الأمراض الفتاكة التي لها عبء كبير على العالم أجمع، وقد كان لهذا المرض عبئه على البحرين في الثلاثينات، إذ كان 20% من سكان البحرين مصابين بالملايا، لذا سعت الحكومة سعيًا حثيثاً لمكافحة هذا المرض وأنشأت دائرة مكافحة الملاريا في العام 1939 لتبدأ برامج مكافحة الملاريا بشكل تنظيمي. وبفضل الجهود الجبارة والمكافحة المستمرة كانت آخر حالة انتقال محلي للملايا بالعام 1979، واستطاعت البحرين القضاء على الملاريا وإعلانها رسمياً من قبل منظمة الصحة العالمية في العام 1981 خالية من الملاريا. وتعتبر البحرين من ضمن أوائل دول إقليم شرق المتوسط التي استطاعت القضاء على الملاريا. وتفخر وزارة الصحة بإنجازها المتمثل في 43 سنة متواصلة دون انتقال محلي للملايا بفضل جهود جميع العاملين في وزارة الصحة للحفاظ على

البحرين خالية من الملاريا، حيث تشمل إنجازات البحرين في هذا المجال أنه لا توجد حالات محلية، وجميع الحالات التي يتم رصدها من الخارج، وتتم متابعة الحالات من إدارة الصحة العامة للحالات الواحدة والتأكد من أخذهم العلاج المضاد للملايا وأن الحالة وافدة وليست من انتقال محلي. كما أن هناك تقصيا لنواقل المرض عبر برامج دورية ومستمرة لمكافحة البعوض الناقل للملايا وبرامج مختصة لمكافحة يرقات البعوض ومكافحة البعوض البالغ، وتكامل برامج مكافحة بالتنسيق والتعاون مع عدد من الجهات للتخلص من بؤر تكاثر البعوض. ويتم التركيز على جوانب الوقاية من المرض عبر توعية المسافرين بطرق الحماية من لسع البعوض، وكذلك بأهمية أخذ الأدوية الوقائية للمسافرين للبلدان التي يتوطن فيها المرض، فضلاً عن وجود نظام ترصد للحالات المشتبه بها، إذ إن الملاريا من الأمراض التي يجب التبليغ عنها حسب قانون الصحة العامة، كما توجد شبكة من المختبرات في المراكز الصحية والمستشفيات الحكومية والخاصة لديها القدرة التشخيصية للملايا، وتقوم إدارة الصحة العامة بمتابعة الحالات المبلغ عنها واتخاذ الإجراءات الاحترازية لمنع انتشار المرض. هذا إضافة إلى توافر الأطباء المختصين والخدمات العلاجية المجانية للمصابين بالملايا في مملكة البحرين.

وتحرص وزارة الصحة في البحرين على تنظيم العديد من الفعاليات والأنشطة التثقيفية والتوعوية بالتزامن مع الاحتفال باليوم العالمي لمكافحة الملاريا، عبر إقامة المحاضرات والفعاليات التوعوية التي تهدف إلى توعية الجمهور بمرض الملاريا وبيان أعراضه وطرق الوقاية والعلاج.

حياة طويلة للجميع

البحرين تشارك دول العالم الاحتفال بالأسبوع العالمي للتمنيع

شاركت مملكة البحرين دول العالم الاحتفال بالأسبوع العالمي للتمنيع، في الأسبوع الأخير من شهر أبريل من كل عام؛ والذي يهدف إلى إلقاء الضوء على أهمية تكاتف الجهود والدعوة إلى استخدام التطعيم لتأمين الحماية للجميع من كل الفئات العمرية، ورفع مستوى الوعي بأهمية التطعيمات. وفي مجال التطعيمات والتمنيع حققت البحرين الريادة والسبق في الوقاية من الأمراض التي يمكن تجنبها بالتطعيم من خلال اللقاحات، نتيجة تضافر الجهود بين القطاع الصحي والقطاعات المختلفة والشراكة المجتمعية بمملكة البحرين والدعم اللا محدود من قيادة جلالة الملك، التي تحرص كل الحرص على اتخاذ الإجراءات الوقائية المثبتة علمياً لحماية المجتمع وتوفير لقاحات ذات جودة وأمن عالية.

إن البحرين تلتزم بالوقاية من الأمراض المعدية المستهدفة بالتطعيم من خلال العمل على تنفيذ استراتيجيات صحية وتطوير ومتابعة سير خطط العمل ومؤشرات البرامج المحلية وتقوية القدرة الوطنية في هذا المجال من خلال التكامل بين جميع مستويات الرعاية الصحية، إذ إن برنامج التمنيع الموسع بالمملكة يمثل دعامة أساسية من دعائم الصحة العامة والرعاية الصحية الأولية، إذ يتم توفير اللقاحات الموصى بها منذ الولادة من خلال تطعيمات الطفولة الروتينية، وتمتد خدمات التطعيم لتشمل الفئات العمرية المختلفة ومنها طلبة المدارس، والنساء في سن الإنجاب، وكبار السن، والفئات الأكثر عرضة لمخاطر الأمراض، والعاملين الصحيين والعاملين

توافر تطعيم «فالنيفا»

الفرنسي في عدد من المراكز الصحية

دعت وزارة الصحة جميع المواطنين والمقيمين بالبحرين الراغبين في أخذ تطعيم «فالنيفا» الفرنسي المضاد لفيروس كورونا (كوفيد 19) للتوجه مباشرة إلى المراكز الصحية التي توفر هذا النوع من التطعيم دون الحاجة للحصول على موعد، بعد أن تسلمت البحرين أولى دفعات التطعيم من الجمهورية الفرنسية في مارس الماضي.

وأشارت إلى أن مملكة البحرين تعد أول دولة في العالم تجيز وتسلم تطعيم «فالنيفا» الفرنسي المضاد لفيروس كورونا (كوفيد 19) الذي تنتجه شركة «فالنيفا» الأوروبية المتخصصة في تطوير وإنتاج تطعيمات للأمراض المعدية، حيث وافقت الهيئة الوطنية لتنظيم



في المهن الأخرى. فاللقاحات لا تقتصر على توفير الحماية لفئة الأطفال فقط، بل تتعداها لتؤمن الحماية لجميع الفئات العمرية. وفي إطار التصدي لجائحة "كوفيد 19"، شاركت البحرين في المرحلة الثالثة من التجارب السريرية للقاح كوفيد 19 من شركة سينوفارم، وتلى ذلك التصريح الطارئ لهذا اللقاح، ومن ثم تم قبول التصريح الطارئ للقاحات عدة ضد فيروس كوفيد 19 بحسب البيانات المتوافرة من الدراسات التي أجريت عليها لإثبات فاعليتها وأمنيتها، ما كان له الأثر في خفض معدلات الإصابة بفيروس كوفيد 19 والإسهام في السيطرة على الجائحة.

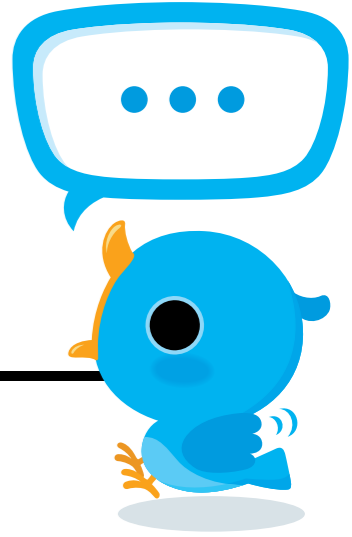
وتفخر وزارة الصحة أن مملكة البحرين قد وفرت التطعيمات بشكل مجاني لجميع المواطنين والمقيمين، وأجازت استخدام أنواع عدة منها أثناء جائحة كوفيد 19، بناءً على دراسات مستفيضة ومتعمقة، وتواصل البحرين تكثيف جهودها بهدف الحفاظ على صحة وسلامة الجميع من خلال استمرار الحملة الوطنية للتطعيم. لذا فإن الاستمرارية في رفع معدلات التغطية بالتطعيم للفئات المستهدفة به لجميع المواطنين والمقيمين في مملكتنا الغالية يعتبر من أهم الدعائم للحفاظ على مكتسبات المملكة في مجال اللقاحات والسيطرة على الأمراض المعدية التي يمكن تجنبها بالتطعيم عموماً والتصدي لجائحة كورونا "كوفيد 19" خصوصاً.



المهن والخدمات الصحية على الاستخدام الطارئ له، كما أجازت الوكالة التنظيمية للأدوية ومنتجات الرعاية الصحية في المملكة المتحدة (MHRA) استخدامه حديثاً، بعد استيفائه معايير السلامة والجودة والفاعلية.

وأوضحت وزارة الصحة أنه يمكن الاطلاع على قائمة المراكز الصحية التي توفر تطعيم «فالنيفا» والبروتوكول الخاص بالجرعة الأولى والثانية والجرعة المنشطة منه من خلال زيارة الموقع الإلكتروني التابع لوزارة الصحة.

تغريدات نصائح طبية



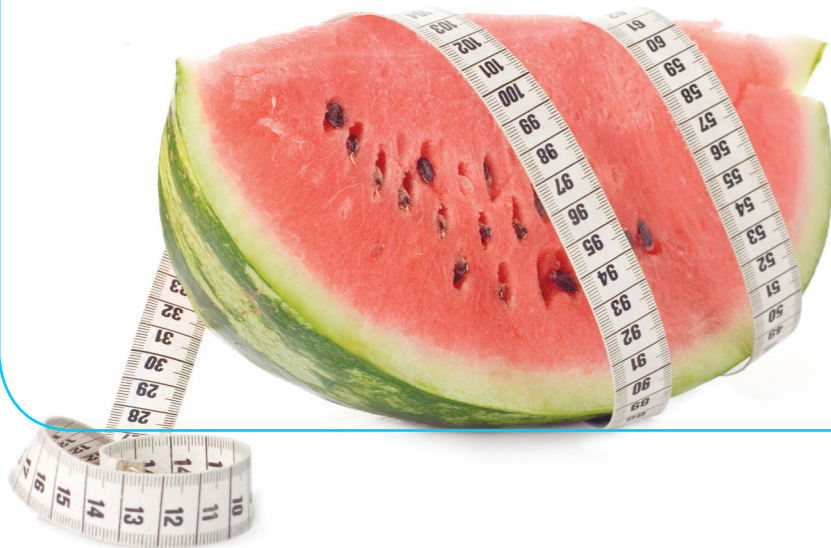
تعدد اللغات عند الأطفال

ينصح بعض التربويين بالتركيز على لغة واحدة عند مخاطبة الأطفال خصوصاً صغار السن، إلا أن أطباء النطق أكدوا أنه لا توجد مشكلة بمخاطبة الطفل بأكثر من لغة، لكن لا ينصح أبداً باستخدام أكثر من لغة في جملة واحدة، إذ إن خلط أكثر من لغة في جملة يؤدي إلى ضعف التعبير واللغة عند الطفل، فيما ينصح بعض الأطباء بتحديد وقت معين لتعليم الطفل لغة مختلفة عن لغته الأم.



البطيخ لفقدان الوزن

يعد البطيخ فاكهة ممتازة لفقدان الوزن، فهو يحتوي على سعرات حرارية قليلة جداً، إذ إن معظمه من الماء، كما أنه يحتوي على نسبة عالية من فيتامين أ وفيتامين ج وبعض البوتاسيوم، ويعد البطيخ خياراً مثعباً لفقدان الوزن، فالبطيخ الذي يصل وزنه لـ 454 جراماً يحتوي على 136 سعرة حرارية، لذا ينصح بتناول البطيخ لكونه مثعباً ويساعد على فقدان الوزن.



سبب زيادة الشعر الأبيض

أكد عدد من الأطباء أن الشعر الأبيض يدل على أن جسمك قد يناديك لتمده بالعنصر الناقص وهو النحاس، وتستطيع زيادة مخزون النحاس بجسمك بطريقة طبيعية عن طريق استهلاك الكبد خصوصاً البقرية والأفوكادو والأسماك بأنواعها والبنجر والخضروات الورقية أو يمكنك أن تستخدم مصدراً طبيعياً للنحاس وعالي الجودة.



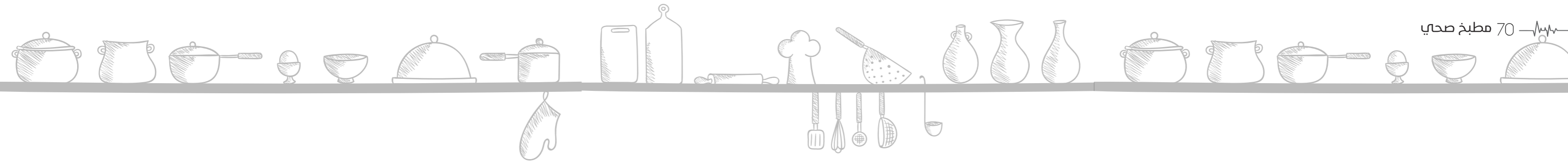
كذبة فيتامين سي الفوار

نشر اختصاصي الطب الوقائي وطب نمط الحياة أحمد كامل أن فيتامين سي الفوار ما هو إلا كذبة، إذ إن الفوار يحتوي على حمض الأسكوربيك والفوائد الموجودة فيه محدودة، وقد تكون الفائدة الموجودة في هذا النوع من الفوار صفر، ففوائد فيتامين سي العظيمة مثل مضادات الأكسدة وتنشيط الكولاجين وزيادة امتصاص الحديد وترميم الأغشية المبطنة وتعزيز المناعة، غير موجودة في الفوار ولا تتحقق في هذه الفيتامينات الفوارة، فيتامين سي الحقيقي هو فيتامين سي المجمع، لذا تجنب أي فيتامين فوار وقم باستخدام الفيتامينات المستخلصة.

اقطع السكر قبل أن تصيبك أمراض القلب

يعتقد البعض أن نمط الحياة والضغطات النفسية هي السبب الرئيس لأمراض القلب، إلا أن السبب الرئيس لهذا المرض هو استهلاك السكر، فاستخدام السكر يؤدي إلى أكسدة الخلايا والأغشية، ما يقلل المناعة مؤدياً إلى الشيخوخة المبكرة، ويسبب السكر أكسدة إلى الكوليسترول ليثقل بذلك حجم الكوليسترول الذي يترسب في الشرايين مسبباً الجلطات والأمراض، فالحل هو تخفيف السكر أو التوقف عنه.





كاري الدجاج والباذنجان

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

السعرات الحرارية 424 سعرة
45 غ بروتين
13 غ كربوهيدرات
(منها 9 غ سكريات)
20 غ دهون (11 غ مشبعة)
8 غ ألياف
0.5 غ ملح

الطريقة

- ضعي حليب جوز الهند والمرق والبصل الأحمر ومعجون الكاري وعود القرفة في قدر كبيرة وواسعة. اطهي المزيج على نار متوسطة.
- أضيفي الدجاج والفاصوليا الخضراء والباذنجان واطهي برفق لمدة 15-20 دقيقة، أو حتى ينضج الباذنجان وينضج الدجاج.
- ضعي الكاري في 4 أوعية ضحلة ووزعيه فوق الكاجو والفلفل والبصل الأخضر. قدميه بالهناء والعافية.

المقادير

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



فطائر نخالة الموز

السعرات الحرارية 140 سعرة
3 غ بروتين
15 غ كربوهيدرات
(منها 8 غ سكريات)
7 غ دهون (3.5 غ مشبعة)
3 غ ألياف
0.4 غ ملح

الطريقة

- سخني الفرن مسبقاً إلى 190 درجة مئوية / 375 فهرنهايت / غاز 5، وادهني قالب مافن أو سلكا مع علب مافن.
- في وعاء كبير، اخفقي الزبدة والسكر البني حتى يصبح المزيج رقيقاً. أضيفي الموز والحليب والفانيليا والبيض وقلبي جيداً.
- امزجي الدقيق والنخالة ومسحوق الخبز وصدوا الخبز والملح مع مزيج الموز. قلبي قدر ما تشائين من الجوز وصبي المزيج في صينية أو علب المافن.
- اخزيها لمدة 20-25 دقيقة أو إلى أن يتم إدخال عود أسنان في وسط الكعك ويخرج نظيفاً. تبرد في الدرج لمدة 5 دقائق ثم توضع على رف سلكي لتبرد تماماً.

المقادير

- 115 غ (4 أونصات) زبدة
- 100 غ (3 أونصات) سكر بني
- 3 حبات موز مهروسة
- 115 مل (4 أونصات سائلة) من الحليب
- ملعقة صغيرة فانيليا
- بيضتان
- 175 غ (6 أونصات) دقيق القمح الكامل
- 100 غ (3 أونصات) نخالة القمح
- ملعقة صغيرة بيكنج بودر
- ملعقة صغيرة صدوا الخبز
- نصف ملعقة صغيرة ملح
- حفنة من الجوز المفروم حسب الرغبة



د. دعاء عبدالمحسن طبيبة جلدية

متخصصة في الإجراءات الجلدية في
مركز كيمز هيلث الطبي، المحرق

• البلازما (PRP) للشعر والبشرة

• البوتوكس

• الفيلير

• إزالة البثور

• إزالة الزوائد الجلدية

• حب الشباب

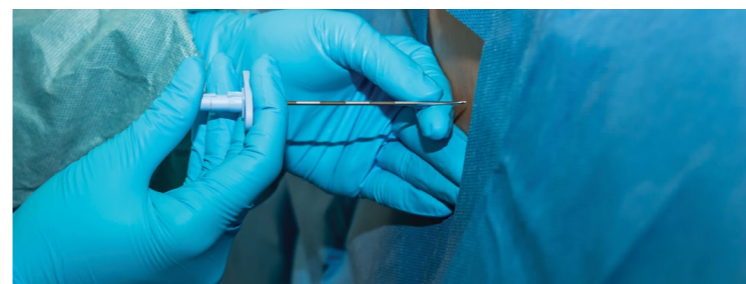
• معززات الجلد Luma



غثيان الحمل يحدث في الصباح فقط
ينتج غثيان الصباح عن زيادة الهرمونات في جسم المرأة خلال الحمل والتغيرات التي تمر بها، وهذه التغيرات في الهرمونات لا تقتصر على فترة الصباح فقط، وهذا يعني أن الغثيان يمكن أن يحدث في أي وقت من اليوم، فهناك بعض النساء اللاتي يشعرن بالغثيان في الصباح، وأخرى يزداد لديهن في فترة منتصف الليل. كما أن بعض النساء يشعرن بالغثيان خلال الثلاثة أشهر الأولى من الحمل فقط، وبعضهن يعانين من الغثيان طوال فترة الحمل، ويمكن أن يرتبط الغثيان بالروائح التي تستنشقها المرأة، وبالتالي ليس هناك قاعدة لموعد الغثيان لدى الحامل.

إبرة الظهر لن تؤذي جنينك

من أبرز الخرافات التي تسمعها كل امرأة مقبلة على الولادة والمتعلقة بإبرة الظهر والتي لا يجب تصديقها البتة أن إبرة الظهر تؤذي الطفل. فكثيراً ما نسمع بهذه المقولة، لكنها لا تمت للواقع بأي صلة؛ فالمخدر لا يصل إلى الجنين، وبالتالي ليس للإبرة أي تأثير عليه بأي شكل من الأشكال. ومن الخرافات المنتشرة عن إبرة الظهر أثناء الولادة أنها قد تتسبب بشلل المرأة الحامل وهذه المقولة من الخرافات المنتشرة أيضاً، وفي الواقع فإن خطر الإصابة بالشلل لا يتجاوز 0.0004% وغالباً ما يكون نتيجة لخطأ طبي. فإبرة الظهر أو الـ Epidural كانت وما تزال من أكثر الطرق استخداماً بين النساء طيلة فترة المخاض لولادة سهلة من دون ألم. وإبرة الظهر فوائد كثيرة تبدأ مع عدم شعور المرأة بأي ألم أثناء الولادة لتصل إلى تقليل نسبة حدوث أي آثار جانبية للجهاز العصبي.



حليب البقر غير صحي ويسبب الحساسية

دهون الحليب ليست صحية فعلاً، إذ من شأنها أن ترفع نسبة الكوليسترول في الدم، وتزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. لذا ينصح بتناول الحليب ومشتقاته بنسبة دسم قليلة بسبب فائدتها إذ تحتوي على: فيتامين ب 12، واليود، والبوتاسيوم، والزنك. كما يشكل الحليب مصدر بروتين جيداً بالنسبة للنباتيين. يذكر أن لدى 1 إلى 2% من الأطفال الصغار حساسية من بروتين الحليب، غير أنها تختفي تلقائياً مع النمو. أما بالنسبة لحساسية اللاكتوز، فلا تلاحظ إلا عند الإفراط في تناول الحليب. وعلى الرغم من أنه قد يعزز إلى حد ما سرطان البروستات عند الرجال، إلا أنه قد يساعد في مكافحة سرطان الأمعاء.



خلو المنازل من الغبار لا يمنع نوبات الربو

من المهم الحفاظ على نظافة المنازل وحماية ساكنيها من الجراثيم وغيرها من مسببات الأمراض، لكن إن كنت تفعل ذلك بهدف التخفيف من نوبات الربو في حال إصابة أحدهم بها، وهي نظرية أجمع عليها المجتمع الطبي لفترة طويلة، فالطريق لذلك لا يمر عبر عمليات التنظيف والتعقيم الاعتيادي. وأظهرت دراسة نشرت العام 2017 أن التنظيف وعدم وجود الغبار في المنازل لم يؤثر على تواتر نوبات الغبار على الإطلاق.



عداد الخطوات والسعرات الحرارية يؤثر على خسارة الوزن سلبياً

نفس المجتمع الطبي لوقت طويل تأثير عدد الخطوات والسعرات الحرارية على خسارة الوزن، ولكن دراسة راقبت 470 من متبعي الحميات أظهرت أن مراقبة الخطوات والسعرات الحرارية لها تأثير عكسي على خسارة الوزن، حيث فقد من راقبوا عدد خطواتهم والسعرات التي أحرقوها وزناً أقل ممن اتبعوا نظاماً رياضياً وحميات بلا مراقبة.



١٧٣٤٨٣٠٠



٣٨٧٥٨٨٠٥

إبتسامتك معنا أحلى!

تخصصاتنا المتميزة

- تنظيف وتلميع الأسنان بالأملح
- الحشوات العلاجية و التجميلية
- قوالب تبيض الأسنان المنزلي
- تلبيسات و جسور الأسنان
- تبيض الأسنان
- واقي الأسنان الليلي
- فنير - ابتسامة هوليدود
- علاج العصب
- خلع الأسنان
- علاج اللثة بالليزر
- أطقم الأسنان
- الابتسامة المتحركة
- تقويم السنان
- زراعة الأسنان

