

صحتنا

التهاب الكبد..

حقائق عالمية



خديجة السيد

"سلوان" أول مستشفى
يهدف لتعزيز الوعي بتقبل
الرعاية الصحية النفسية



د. سانجاي نايدو

«كيمز هيلث» يقدم خطة
علاجية متكاملة لمرضى السكري



زينب الخباز...

تجربة ملحمية مع الشفة الأرنبية

علامات تؤكد الإصابة
بمتلازمة الطفل المدلل

صحتك من صحة المجتمع

لم يتبق على نهاية العام سوى بضعة أشهر حتى ينتهي ونبداً عاماً جديداً. هل سألت نفسك: أما حان الوقت لتضع خطة صحية لتحسين مستوى صحتك النفسية والجسدية؟ أما حان وقت التغيير نحو الأفضل؟ فبعد ما مررنا به طوال العامين المنصرمين أصبح من الضروري أن يهتم كل فرد فينا بصحته الجسدية والنفسية أيضاً، فصحة الفرد جزء لا يتجزأ من صحة المجتمع.

لا يمكن أن تهتم بصحتك الجسدية من دون ألا تكون صحتك النفسية هي الأولوية بالنسبة إليك، فالأخيرة تؤثر على صحة جسدك بشكل لا يمكن أن تتخيله، لذا في هذا العدد حاولنا أن نعتني بصحتك النفسية والجسدية بطرح العديد من الموضوعات التي تساهم في منحك حياة صحية ذات جودة أفضل. في هذا العدد نمر باليوم العالمي لالتهاب الكبد، الذي يحتفل به العالم في 28 يوليو من كل عام؛ بهدف تعزيز الجهود الوطنية والدولية المبذولة لمكافحة التهاب الكبد، وإذكاء الوعي بالحالة الصحية التي تسبب مرضاً وخيماً وتؤدي إلى الإصابة بسرطان الخلايا الكبدية. كما نناقش أكثر داء نشهد انتشاره بشكل واسع بين كبار والصغار وهو داء السكري، إذ إن أكثر من 537 مليون شخص يعيشون حالياً مع مرض السكري.

ومع دخول موجة الصيف الحارة التي تشهدها جميع دول العالم، نناقش أكثر الأمراض الجلدية التي تنتشر في فصل الصيف، إضافة للممارسات الخاطئة التي قد تؤدي بشرتك صيفاً، وأيضاً نقدم نصائح للحفاظ على البشرة في الصيف، كما نناقش الأسباب التي تقف وراء جفاف الشعر.

ونطرح أيضاً بعض الموضوعات الخاصة بالتغذية كالوجبات المسموح بتناولها خلال فترة الحميات الغذائية.

ولأن رشاقتك تهمنا اخترنا لك مجموعة من التمارين الرياضية التي تساعدك على استعادة رشاقتك وبناء عضلاتك.

أما فيما يتعلق بالصحة النفسية فنقدم لك في هذه المرة مقابلة مع أكبر مستشفى للطب النفسي وهو مستشفى «سلوان»؛ للتعرف على خدماتهم، كما نقدم مجموعة من النصائح الذهبية للتغلب على تقلبات المزاج التي تشعر بها في كل مرة. ونقدم أيضاً مجموعة من النصائح لدعم المصابين بالكتئاب بعد زيادة عدد المصابين بالكتئاب حول العالم.

عناوين شيقة ومميزة نقدمها بهدف تحسين جودة حياتك الصحية والنفسية، إيماناً منا بأهمية وضع خطة صحية متكاملة للحفاظ على جودة الحياة.

المختبر الحيوي
هو مجموعة مختبرات رائدة
تعمل على توفير الفحوصات
والتحاليل التشخيصية العامة
والتخصصية .
وتقدم خدمات صحية
متكاملة ذات جودة عالية
بتقنيات متطورة لكل دول المنطقة

خدمات المختبر الحيوي



تغيير أنماط الحياة

بالاعتماد على الفحوصات الوراثية والخلوية والفيسيولوجية المتخصصة تتم جدولة نمط حياة صحي شخصي



الخدمات التشخيصية الوراثية

فحوصات الوراثة الخلوية الوراثة الجزيئية البيولوجيا الجزيئية



مختبر نسل للخصوبة

مشاكل تأخر وعدم الإنجاب الاجهاض المتكرر الحمل العنقودي والكيميائي تشوه الاجنة وعدم استمرار الحمل



الاستشارات

الاستشارات الوراثية وضع خطط تشخيصية مناقشة النتائج المخبرية

علم الأمراض

وهي الفحوصات التي تساعد على تشخيص الامراض ويستخدم المختبر الحيوي افضل التقنيات الحديثة في التشخيص

علم الأورام والسرطانات

فحوصات وتحاليل متخصصة في الوراثة الخلوية والجزيئية والمقومات البيولوجية للسرطانات بحيث توفر الوقاية والكشف المبكر والعلاج المستهدف لنوع السرطان

المايكروبيولوجي

وهي مجموعة من التحاليل العامة والخاصة لمعرفة اذا كان هناك اصابة ميكروبية أو خلل ميكروبية عن طريق الزراعة التقليدية للبكتيريا والفحوصات الوراثية المتطورة

علم الفيروسات

وفيها يتم تشخيص الفيروسات المسببة للامراض ومعرفة نسبها وانواعها وتأثيرها على صحة الاعضاء الوظيفية.

فحص الأجنة

فحص وراثي يعتمد على اختبار الكروموسومات للجنين من الاسبوع العاشر للحمل عن طريق دم الام

التحاليل المخبرية المناعية

تشمل فحص الجهاز المناعي وطبيعته والتأكد من البناء الوظيفي لمناعة الجسم والاجسام المضادة فيه

الكيمياء الحيوية

ويندرج تحتها المجموعة الاساسية للكيمياء البيولوجية والتحليلية و الهرمونية للجسم وللوظائف الحيوية للخلايا

الهيماتولوجي

ويشمل فحوصات ومؤشرات المناعة الدموية وتحاليل الصبغة الدموية وتشخيص بعض الامراض وتقييم العلاج لبعض المشاكل الصحية



26

تجربة

■ زينب الخباز:
الأشياء التي تجعلنا مختلفين هي نفسها التي تجعلنا جميلين

32

الصحة النفسية

■ 7 علامات تؤكد الإصابة
بمتلازمة الطفل المدلل
■ وسواس النظافة طريق مظلم
ينتهي بالكتئاب
■ كيف تدعم الشخص المصاب
بالكتئاب؟

50

رشاقة

■ تمارين مركبة ستساعدك على
بناء عضلاتك
■ ٢٠ دقيقة من التمارين المثالية
للمبتدئين لتستعيد رشافتك
■ كيف تحافظ على وزنك أثناء
سفرِكَ؟
■ متضايق من كرشك؟
إليك طرق عدة لنسفه

58

أخبار طبية

64
مطبخ صحي

66

صحح معلوماتك



42

تجميل

■ ٩ ممارسات خاطئة تؤدي
بشركتكَ توقفي عنها فور
■ 10 أمراض جلدية تنتهي في
فصل الصيف
■ 8 أسباب وراء جفاف شعرك
في الصيف..
تجنبها بخطوات بسيطة
■ نصائح للعناية بالبشرة خلال
فصل الصيف



22

موضوعات طبية

■ د. سانجاي نايدو:
المصابون بالسمنة...
مهذون بالسكري

04

طبيب الشهر

■ خديجة السيد:
«سلوان» أول مستشفى يهدف
لتعزيز الوعي بتقبل الرعاية
الصحية النفسية



10

ملف الشهر أكثر أنواع التهاب الكبد شيوعاً في العالم... ما هو؟

■ ماذا تعرف عن التهاب الكبد الفيروسي B؟
■ المولودون بين 1945 و1965 أكثر عرضة للإصابة بفيروس
التهاب الكبد C
■ يزداد خطر الإصابة بفيروس التهاب الكبد C إذا كنت...
■ للحفاظ على كبدك عليك بهذه الأطعمة

■ اليوم العالمي لالتهاب الكبد 2020
■ حقائق عالمية عن التهاب الكبد
■ التهاب الكبد (A) أكثر الأنواع شيوعاً في البحرين
■ د. نورين البلوشي: التهاب الكبد المزمن قنبلة مؤقتة قد
تتلف الكبد
■ د. فراس زريقات: التطعيم حل وقائي ضد التهاب الكبد A

الرئيس التنفيذي في مستشفى سلوان النفسي

خديجة السيد

«سلوان» أول مستشفى يهدف
لتعزيز الوعي بتقبل الرعاية الصحية النفسية

يعتبر مستشفى سلوان للطب النفسي الآن واحدا من أكبر مستشفيات الطب النفسي في البحرين، إذ يضم أحدث المرافق والمعدات، وفريقا من الاستشاريين والمتخصصين من مختلف المجالات في قطاع الصحة النفسية.

تأسس مستشفى سلوان العام 2018 كمركز صغير للطب النفسي يساهم في تقديم خدمات الرعاية الصحية للصحة النفسية. وكان الهدف من تأسيس المركز هو جعل الرعاية الصحية النفسية في متناول الجميع، بالإضافة إلى مواجهة الخجل الاجتماعي المنتشر آنذاك بشأن طلب المساعدة النفسية. وبناءً على ذلك تم إطلاق مستشفى رعاية متكامل يساهم في تحقيق الأهداف بدعم أيضًا من «تمكين».

وفي هذا الصدد قالت الرئيس التنفيذي في مستشفى سلوان النفسي خديجة السيد «نهدف في المستشفى إلى نشر الوعي لدى الأجيال الجديدة ليصبحوا أكثر تقبلا للرعاية الصحية النفسية، وأكثر ثقة لطلب هذا النوع من الرعاية عند الحاجة».

وأضافت «استطعنا من خلال جهود الفريق المتواصلة والدعم المقدم من تمكين تطبيق خطة التوسع التي نطمح إليها، ما ساعدنا على تحسين الرعاية الصحية النفسية في مملكة البحرين. كما ساهم دعم تمكين في توفير المعدات الطبية التي سهلت إطلاق وحدات متخصصة إضافية ومكنت المستشفى من تلبية احتياجات عدد أكبر من المرضى».

وأعلنت الرئيس التنفيذي في مستشفى سلوان النفسي خديجة السيد أن هناك نية للتوسع محليًا لإنشاء مركز متخصص ملحق بالمستشفى لعلاج الإدمان والكحول فقط، ومركز آخر أيضًا ملحق بالمستشفى لعلاج الاضطرابات السلوكية والاجتماعية، ووحدة لتنمية الطفولة والمراهقة.

دعم «تمكين» مكن المستشفى من
تلبية احتياجات عدد أكبر من المرضى



دعم «تمكين» للمستشفى ساعد على تحسين الرعاية الصحية النفسية بالبحرين

ما الدعم الذي قدمه «تمكين» لكم؟

قدم «تمكين» الدعم المادي لمنظومة المواعيد الإلكترونية، مراقبة ومتابعة مسك الدفاتر والحسابات للمركز سابقاً، وشراء الأجهزة الطبية الحديثة لتأسيس وحدة العلاج بالجلسات الكهربائية.

ما دور «تمكين» في دعم القطاع الطبي؟

إن الدعم الذي يقدمه صندوق العمل «تمكين» للقطاع الطبي يساعد على التوسع في القطاع الطبي بما يضمن توفير مختلف الخدمات الطبية في المجتمع، إضافة إلى أن هذا الدعم يساعد في البدء في المشروعات الطبية التي تحتاجها المملكة، ما يشجع على السياحة العلاجية أيضاً.

كيف ساهم الدعم المقدم من «تمكين» في تحقيق أهداف مستشفى سلوان؟

استطعنا من خلال جهود الفريق المتواصلة والدعم المقدم من «تمكين» تطبيق خطة التوسع التي نطمح إليها، ما ساعدنا على تحسين الرعاية الصحية النفسية في مملكة البحرين. كما ساهم دعم «تمكين» في توفير المعدات الطبية التي سهلت إطلاق وحدات متخصصة إضافية ومكنت المستشفى من تلبية احتياجات عدد أكبر من المرضى.



هل يمكن أن تحدثنا عن مستشفى سلوان؟

مستشفى سلوان للطب النفسي هو مستشفى متخصص لتشخيص وعلاج جميع الأمراض والاضطرابات النفسية لجميع الأعمار وعمل الاختبارات النفسية الضرورية وتنويم المرضى عند الحاجة لذلك. ويتم ذلك من خلال فريق متكامل ومؤهّل تأهيلاً عالياً من الأطباء والاستشاريين والاختصاصيين النفسيين والممرضين وغيرهم من الكوادر المساندة المؤهلة.

فلسوان مستشفى طبي نفسي متخصص في علاج جميع الاضطرابات النفسية وتقديم الاستشارات النفسية والأسرية والوظيفية والزوجية والجنائية، إضافة إلى معالجة مشكلات الطفولة والمراهقة، وتقديم الجلسات النفسية العلاجية لجميع الفئات العمرية المهنية عالية. نحن في مستشفى سلوان رسالتنا علاج المرضى بأعلى مستوى من المهنية مع تسخير واستثمار خبرات أفضل الكوادر الطبية المؤهلة لتحقيق أفضل النتائج العلاجية، من خلال تطبيق الخطط العلاجية والمقاييس النفسية المعتمدة عالمياً، والتي تتناسب مع مجتمعنا الخليجي والعربي. كما أننا حريصون على التعاون مع المؤسسات النفسية الحكومية والخاصة بما يخدم مصلحة المواطن والمجتمع.

ما رؤية مستشفى سلوان؟

نستثمر جميع الجهود والإمكانات لنغدو جسراً آمناً لعبور المرضى إلى الحياة. ونسعى أن نكون من أفضل المستشفيات المتخصصة في مجال الطب النفسي في مملكة البحرين، وجزءاً فاعلاً في تحسين مستوى الخدمات النفسية بها. ومن قيمنا الكفاءة والنزاهة، المهنية العالية، السرية التامة والتعاون مع المرضى وأهلهم.

ما الهدف من إنشاء المستشفى؟

كانت البداية في العام 2018 عندما تم إنشاء مركز سلوان لطب النفسي بطبيب استشاري واحد ومعالجة نفسية وممرضتين في شقة تجارية مكونة من 5 غرفة فقط وصالة، ثم بعدها جاءت فكرة إنشاء المستشفى لتوسيع رقعة المستفيدين من الخدمات المقدمة وتوفير خدمات إضافية للمرضى، والتي كانوا يأملون بالحاجة لها مثل خدمة الإقامة أو ما يطلق عليه بالتنويم.



خطة لإنشاء مركز متخصص ملحق بالمستشفى لعلاج الإدمان والكحول

هل هناك نية للتوسع في الخدمات المقدمة؟

نعم هناك نية للتوسع محلياً لإنشاء مركز متخصص ملحق بالمستشفى لعلاج الإدمان والكحول فقط، ومركز آخر أيضاً ملحق بالمستشفى لعلاج الاضطرابات السلوكية والاجتماعية، ووحدة لتنمية الطفولة والمراهقة وهي في طور التأسيس.

منذ تأسيس مستشفى سلوان ماذا استطاع أن يحقق، وهل حقق الأهداف المنشودة؟

إن طموحات المستشفى كبيرة، ربما لم نحقق كل الأهداف ولكن استطعنا تحقيق جزء منها، فلقد استطعنا أن نبني مؤسسة متكاملة تضم جميع المرافق الصحية الخاصة بالمرضى النفسيين عندما يحتاجون الإقامة فيها، فنحن لدينا عيادات متخصصة لعلاج مختلف الاضطرابات السلوكية والحياتية والنفسية، إضافة إلى قدرتنا على حل المشكلات الزوجية والمهنية عبر عياداتنا الخارجية، وبذلك نشعر أننا حققنا جزءاً كبيراً من أهدافنا.

هل هناك نصيحة تقدمينها إلى مرضى سلوان عموماً؟

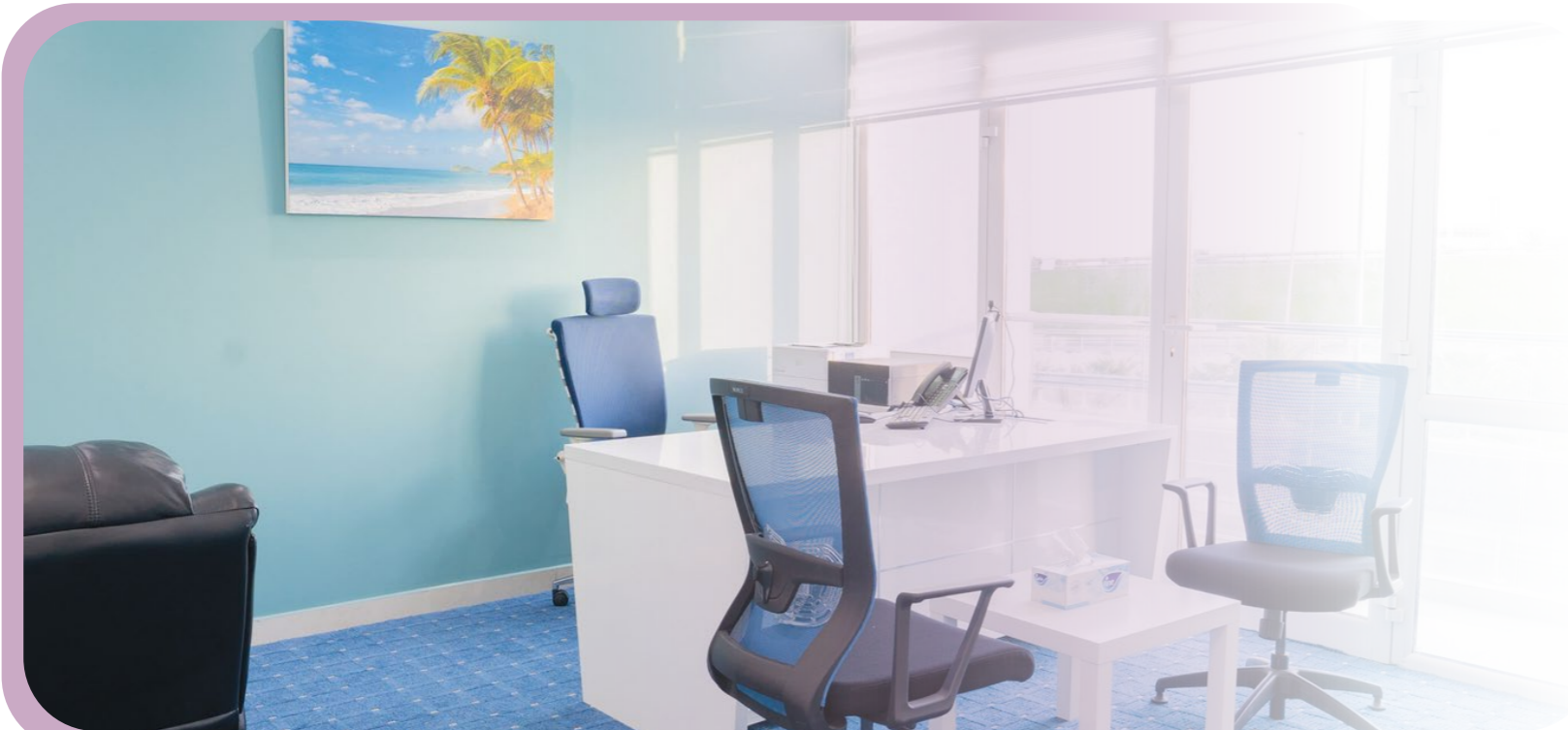
النصيحة التي أقدمها لا تخص فقط مرضى مستشفى سلوان، فهي تخص جميع الأفراد، فدايماً ما نؤكد في مستشفى سلوان أنه في حال كنت تعاني أو تعرف أحد يعاني من اضطرابات نفسية عليك التوقف عن التفكير بأن هذا الاضطراب مخز، فلا يوجد ما يعيب أو ما يخجل في الاضطرابات النفسية، فالجميع معرض للإصابة بهذه الاضطرابات، ومن الطبيعي أن يصاب الإنسان باضطراب نفسي كما يصاب أيضاً بمرض جسدي، ولا بد للجميع من معرفة أن علاج الاضطرابات النفسية بات ممكناً.



ما الخدمات التي يقدمها مستشفى سلوان للمرضى؟

هناك خدمات عدة تقدم في مستشفى سلوان من أهمها:

1. العيادات الخارجية: وهي أحد أقسام المستشفى الرئيسة وتقدم من خلالها الاستشارات الحياتية المختلفة مثل الوظيفية والزواجية والعاطفية والدراسية وغيرها.
2. أجنحة التنويم: جناح خاص للرجال وآخر للنساء، وهذه الأجنحة مصممة بحيث يكون لكل مريض غرفته ودورة مياه خاصة به. كما أن غرف المرضى مجهزة تجهيزاً كاملاً لضمان سلامتهم وراحتهم في نفس الوقت، بما يتفق مع المواصفات العالمية ومواصفات الهيئة الوطنية لتنظيم المهن والخدمات الصحية لغرف المرضى النفسيين.
3. الجلسات الكهربائية: وتعطى تحت التخدير العام بإشراف استشاريي المستشفى المتخصصين.
4. الطوارئ على مدى 24 ساعة.
5. الصيدلية: تتوافر جميع الأدوية النفسية وغير النفسية، ما يسهل على المريض أو ذويه الحصول على أدويته في نفس الوقت ونفس المكان.
6. صالة العلاج الجمعي، وهي مصممة للجلسات العلاجية النفسية الجمعية التي تقدم من قبل استشاري الطب النفسي أو المعالجين النفسيين.
7. النادي الرياضي لمساعدة المرضى الداخليين على استثمار وقتهم وحصولهم على اللياقة البدنية المطلوبة تحت إشراف مدربين متخصصين.
8. التغذية: إذ تحضر الوجبات الغذائية تحت إشراف اختصاصيي تغذية معتمدين وبما يناسب الحالة الصحية والنفسية والبدنية للمريض.
9. التحاليل المخبرية: وتتم من خلال المختبرات المعتمدة في المملكة لإجراء جميع التحاليل المطلوبة.
10. لدى المستشفى تعاقد مع أطباء استشاريين أكفاء في مختلف التخصصات لزيارة المرضى المنومين في المستشفى عند الحاجة.
11. حديقة داخلية لراحة المرضى مجهزة بخدمات الإنترنت ومكتبة للقراءة.
12. غرفة العزل، وهي غرفة منفردة مخصصة للحالات الحرجة وفيها كل وسائل الأمان والمراقبة على مدى 24 ساعة.



أكثر أنواع التهاب الكبد

شيوعا في العالم... ما هو؟

يعد التهاب الكبد من الحالات الشائعة في جميع أنحاء العالم. ويمكن لالتهاب الكبد أن يكون حاداً (قصير الأجل)، وقد يكون مزمناً (يستمر 6 أشهر على الأقل) في حين تزول معظم حالات التهاب الكبد الحاد الناجمة عن فيروس «التهاب الكبد الفيروسي الحاد» من تلقاء نفسها، ولكن قد يحدث بعض التقدم في حالات التهاب الكبد المزمن.

ويعد اليوم العالمي لالتهاب الكبد، الذي يوافق 28 يوليو من كل عام، فرصة لتعزيز الجهود الوطنية والدولية المبذولة لمكافحة التهاب الكبد، وإذكاء الوعي بالحالة الصحية التي تسبب مرضاً وخيماً وتؤدي إلى الإصابة بسرطان الخلايا الكبدية. أيضاً هو فرصة لتسليط الضوء على ضرورة تعظيم الاستجابة العالمية على النحو الذي جاء في التقرير العالمي لمنظمة الصحة العالمية بشأن التهاب الكبد للعام 2017. وتشهد العديد من الدول انتشاراً في فيروس الكبد النوع A، في حين أن المولودين بين 1945 و1965 أكثر عرضة للإصابة بالنوع C. ويعد التهاب الكبد من الأمراض التي تكلف المؤسسات الصحية في مختلف أنحاء العالم كثيراً بسبب المضاعفات التي قد يسببها هذا الالتهاب بغض النظر عن نوعه. وينجم التهاب الكبد عادةً عن أحد الفيروسات، لاسيما أحد فيروسات التهاب الكبد الخمسة وهي (A,B,C,D,E)، الإفراط في الكحول، التهاب الكبد الدهني غير الكحولي، استعمال بعض الأدوية، مثل الإيزونيازيد (يستعمل في معالجة داء السل).

وينجم التهاب الكبد في حالات أقل شيوعاً عن رد فعل الجهاز المناعي الذي يسبب التهاب الكبد (التهاب الكبد المناعي الذاتي)، واضطرابات الكبد الوراثية وحالات عدوى فيروسية أخرى (مثل حالات العدوى بكثرة الوحيدات العدوائية أو بـفيروس الهربس البسيط أو بالفيروس المضخم للخلايا).

اليوم العالمي لالتهاب الكبد 2020

يحتفل باليوم العالمي لالتهاب الكبد في 28 يوليو من كل عام، والغرض منه إذكاء الوعي بالتهاب الكبد الفيروسي، وهو التهاب في الكبد يتسبب بمجموعة من المشكلات الصحية، بما فيها سرطان الكبد. وهناك خمس سلالات رئيسية من فيروس التهاب الكبد وهي: A و B و C و D و E. ويشكل التهاب الكبد B و C مجتمعين أكثر أسباب الوفاة شيوعاً، حيث يؤديان إلى وفاة 1.4 مليون شخص سنوياً. وفي خضم جائحة مرض كوفيد 19، ما يزال التهاب الكبد الفيروسي يتسبب في هلاك الآلاف من الأشخاص يومياً.

وموضوع هذا العام هو «من أجل مستقبل خال من التهاب الكبد»، مع التركيز بقوة على وقاية الأمهات والمواليد من التهاب الكبد B. وقد أصدرت المنظمة توصيات جديدة بشأن الوقاية من انتقال الفيروس من الأم إلى الطفل. ويمكن وقاية المواليد من فيروس التهاب الكبد B بفضل استخدام لقاح مأمون وفعال. واختير يوم 28 يوليو للتوعية بالمرض الخطير لكونه يوافق ذكرى ميلاد العالم الطبيب باروك بولميرج الحائز على جائزة نوبل، الذي يعود إليه الفضل في اكتشاف فيروس التهاب الكبد B واستحداث اختبار لتشخيصه ولقاح مضاد له.



حقائق عالمية عن التهاب الكبد

التهاب الكبد (A) أكثر الأنواع شيوعاً في البحرين

ذكرت وزارة الصحة أن أكثر الحالات شيوعاً من حالات التهاب الكبد في البحرين هي من النوع الأول (A) الذي يعد من الأنواع غير المزمنة التي يتماثل المريض فيها للشفاء بعد تلقي الرعاية المناسبة والمتابعة. أما فيما يتعلق بمعدلات الإصابة فقد ذكرت الوزارة أن معدلات الإصابة بالتهاب الكبد غير ثابتة، إلا أن عدد المترددين على عيادة الكبد الوبائي في مجمع السلمانية الطبي يبلغ حوالي 10 مرضى أسبوعياً.

وشهد علاج التهاب الكبد الوبائي نوع (C) في مملكة البحرين تطوراً ملحوظاً، حيث كانت نسبة نجاح العلاج في السابق بين 30 و40%، مع مضاعفات جانبية شديدة، في حين أنها اليوم أصبحت تصل إلى 99% مع مضاعفات شبيهة معدومة. وفي السابق كانت فترة العلاج تستغرق حوالي سنة، في حين أنها اليوم تبلغ حوالي 3 أشهر، ولذلك فإن هذا التطور كان عاملاً مساعداً للنجاح في القضاء على فيروس التهاب الكبد في البحرين.

وقد عملت المستشفيات الحكومية في مملكة البحرين على توعية أطباء المراكز الصحية بشأن عملية تحويل المرضى والتشخيص المبكر للحالات، إضافة إلى رفع مستوى التعاون مع مؤسسات المجتمع المدني كجمعية الكبد وجمعية مكافحة الإدمان، إذ تم تقديم محاضرات لهذه الجمعيات بشأن طريقة العلاج والتشخيص، وساهم ذلك في قيام الجمعية بحث المرضى المترددين على تلقي العلاج، وسجل أطباء مجمع السلمانية الطبي مشاركات عدة في مؤتمرات محلية وإقليمية ودولية بشأن فيروس التهاب الكبد وتطور العلاجات، كما تم توفير التدريب المناسب للأطباء.

نشرت منظمة الصحة العالمية مجموعة من الحقائق بشأن التهاب الكبد من أهمها أن 325 مليون شخص يتعايشون مع التهاب الكبد الفيروسي B وC في حين أن هناك 900000 حالة وفاة سنوياً بسبب الإصابة بعدوى فيروس التهاب الكبد الفيروسي.

وأوضحت منظمة الصحة العالمية أن 10% من الأشخاص المتعايشين مع التهاب الكبد B، و19% من الأشخاص المتعايشين مع التهاب الكبد C يعرفون حالتهم من حيث الإصابة بالتهاب الكبد، في حين أن هناك 42% من الأطفال في العالم يحصلون على جرعة اللقاح المضاد لتهاب الكبد B عند الولادة. وذكرت المنظمة أن هناك شخصاً يتوفى كل 30 ثانية بسبب مرض متعلق بالتهاب الكبد، حتى في ظل أزمة «كوفيد 19» الحالية، وفقاً لمنظمة الصحة العالمية، لذا فمن غير المقبول أن تتأخر عن مواجهة التهاب الكبد الفيروسي، حسب تأكدها.

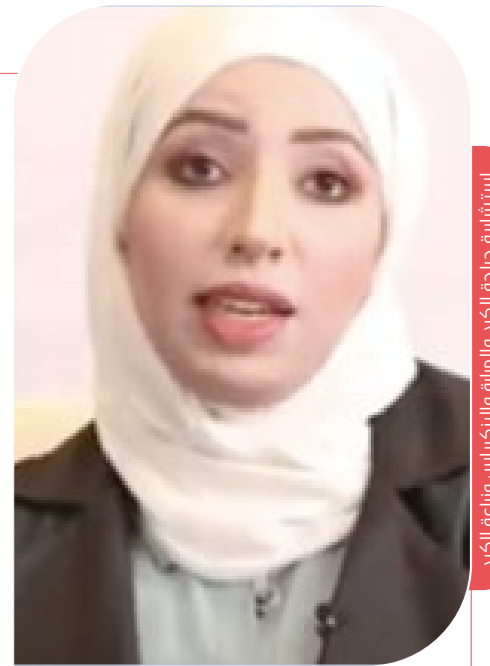
وقالت المنظمة العالمية، في بيانها الرسمي بهذه المناسبة، إن «انخفاض مستوى التغطية باختبار التشخيص والعلاج يمثل أهم الثغرات التي ينبغي أن تسد من أجل تحقيق أهداف التخلص من المرض في العالم بحلول العام 2030».

ونشرت المنظمة إحصاءات تفيد بأن 10% من المصابين بعدوى فيروس التهاب الكبد «B» تشخص حالتهم، و22% من هؤلاء يتلقون العلاج. في حين أن التهاب الكبد A سبب نحو 7134 حالة وفاة في العام 2016، أي يمثل 0.5% من الوفيات الناجمة عن التهاب الكبد الفيروسي. وقد أصيب نحو 296 مليون شخص بالعدوى بالتهاب الكبد B المزمن، وفق تقديرات المنظمة في العام 2019.

وقد أصاب التهاب الكبد المزمن نحو 1.5 مليون شخص وقضى على 820 ألفاً في العام 2019، ومعظم الحالات نجمت عن تليف الكبد وتسرطن الخلايا الكبدية. ووفقاً لأحدث تقديرات المنظمة، انخفضت نسبة الأطفال دون سن الخامسة المصابين بالعدوى بفيروس التهاب الكبد B المزمن إلى أقل بقليل من 1% في العام 2019 بعد أن كانت تناهز نسبتهم 5% قبل الألفية الحالية.

كما أصاب التهاب الكبد نحو 1.5 مليون شخص وقضى على 290 ألفاً في العام 2019، ومعظم الوفيات نجمت عن تليف الكبد وتسرطن الخلايا الكبدية. في حين سبب التهاب الكبد E نحو 44000 حالة وفاة في العام 2015، أي 3.3% من الوفيات الناجمة عن التهاب الكبد الفيروسي.





د. نورين البلوشي التهاب الكبد المزمن قنبلة مؤقتة قد تتلف الكبد

أكدت استشارية جراحة الكبد والمرارة والبنكرياس وزراعة الكبد د. نورين البلوشي أن هناك بعض الأسباب التي تقف وراء تليف الكبد من أهمها تعاطي الكحول المزمن، التهاب الكبد الفيروسي المزمن من نوع (D,C,B)، تراكم الدهون في الكبد، وهو مرض الكبد الدهني وغير ناجم عن شرب الكحول.

وقالت «من أسباب تليف الكبد تراكم الحديد في الجسم، وهو داء ترسب الأصبغة الدموي، تراكم النحاس في الكبد أو ما يطلق عليه بمرض ويلسون، ضعف تكوين القنوات الصفراوية (رتق القنوات الصفراوية)، نقص ألفا أنتيتريبسين، الاضطرابات الموروثة في التمثيل الغذائي للسكر (الجلوكوز في الدم أو مرض تخزين الجليكوجين) وإضرابات الجهاز الهضمي الوراثي (تليف الكبد الصفراوي الأولي)، تصلب القنوات الصفراوية وتندبها والتليف الكيسي.

أما عن أهم أعراض تليف الكبد، فهي إعياء وغثيان وفقدان الشهية وفقدان الوزن وحكة في الجلد، سهولة حدوث نزيف أو كدمات واحمرار في راحتي اليدين، تورم في الساقين أو القدمين أو الكاحلين (ودمة)، تلون أصفر في الجلد والعينين اليرقان، تراكم السوائل في البطن (الاستسقاء)، وقد يعاني المريض من أوعية دموية تشبه العنكبوت على الجلد. كما قد يعاني المريض من الارتباك والنعاس وتداخل الكلام أو ما يسمى باعتلال الدماغ الكبدي. في حين قد تشتكي النساء من غياب أو فقدان الدورة الشهرية، أما الرجال فقد يعانون من فقدان الدافع الجنسي وتضخم الثدي أو ضمور الخصية.



د. فراس زريقات التطعيم حل وقائي ضد التهاب الكبد A

أكد استشاري الجهاز الهضمي والكبد وزراعة الكبد د. فراس زريقات أن التهاب الكبد نوع A يعد أكثر الأنواع شيوعاً في غالبية الدول، مشيراً إلى أنه كلما تقدم الإنسان في العمر تزيد لديه حدة الأعراض، موضحاً أن النوع A هو فيروس يعد من أخف أنواع التهاب الكبد لكونه غير مزمن ويختفي عند علاج المريض ما يشكل لديه مناعة ذاتية.

ويذكر أن الإصابة بهذا النوع من الفيروسات عادة ما تكون عن طريق اللعب أو البراز، مشيراً إلى أن هناك مفهوم خاطئ بشأن طريقة الإصابة، وأنه بات من الضروري توعية المجتمعات بشأن طرق الإصابة بجميع أنواع فيروسات التهاب الكبد. أما عن أعراض التهاب الكبد A فذكر أن هناك العديد من الأعراض التي يصاب بها المريض من أهمها ارتفاع درجة الحرارة، الغثيان، الترجيع، الإصابة بالاصفرار، مشيراً إلى أن الأطفال قد يعانون من أعراض خفيفة إلا أنه كلما تقدم الإنسان في العمر تزيد لديه حدة الأعراض، وفي بعض الحالات قد لا تكون هناك أعراض إلا أن المريض قد يشتكي من تغير لون الأبول لتكون مقاربة إلى لون الشاي أو اللون الأحمر، إضافة إلى أن البعض قد يشتكي من الاصفرار في الوجه. وأكد أن من أهم أعراض الإصابة بالتهاب الكبد النوع A فقدان الشهية إلى التدخين أو الطعام، إلا أنه بعد الانتهاء من فترة النقاهة والتخلص من الفيروس تعود الشهية إلى التدخين والطعام كما كانت سابقاً. ولفت إلى أن ارتفاع الحرارة والتعب قد يؤثر على حياة الإنسان الاجتماعية، فالمصاب بهذا النوع من الفيروسات يحتاج إلى فترة نقاهة طويلة على ألا يغادر السرير إلا للضرورة مع أخذ الأدوية لعلاج بعض الأعراض التي يشتكي منها، إذ لا يوجد علاج نهائي لهذا الفيروس. وحذر من المضاعفات التي تؤدي في أحيان قليلة إلى الوفاة خصوصاً في حال عدم علاج المريض خلال فترة قصيرة، إضافة إلى أن بعض كبار السن المصابين بنوع A قد يعانون من كسل شديد في تصريف المادة الصفراء، إضافة إلى تعرضهم لهجمات ثانية من الالتهابات فضلاً عن تهيج المناعة الكبدية. وقال «إن معظم الفيروسات لا يوجد لها علاج، والعلاج بالراحة التامة، فكل ما شعر المريض بالتعب زادت فترة المرض وزادت فرصة تعرضه للمضاعفات الجانبية». وأضاف «التطعيم ضد هذا النوع من الفيروسات يعد ضرورياً خصوصاً أنه يقي من الإصابة بالمرض، وفي حال الإصابة يقلل من نسبة المضاعفات وحدة المريض أيضاً».

وذكر أنه لا يمكن تجنب الإصابة بالمرض، إلا أن التطعيم يشكل حماية، إضافة إلى أن التمسك بنظام حياة صحي والحفاظ على النظافة قد يساعد بشكل كبير على تجنب الإصابة بالتهاب الكبد A.

ماذا تعرف عن

التهاب الكبد الفيروسي B؟

يعد التهاب الكبد الفيروسي B من الأمراض المعدية، فهو عدوى فيروسية تصيب الكبد، وعند عدم علاج الحالة تحدث مضاعفات كتليف الكبد أو الإصابة بسرطان الكبد. وتبلغ فترة حضانة فيروس التهاب الكبد B 90 يومًا في المتوسط، تبدأ بعدها الأعراض بالظهور على المصاب بالعدوى، ويمكن أن تراوح بين 60 و150 يومًا. أما المسببات لهذا النوع من الالتهاب فتتضمن، كما ذكرت وزارة الصحة، في الاتصال الجنسي، الاستخدام المشترك للإبر والمحاقن الملوثة بالفيروس من شخص مصاب، التعرض للوخز من إبر ملوثة بدم شخص مصاب بالتهاب الكبد الفيروسي B عن طريق الخطأ، كالعاملين في المجال الصحي والمختبرات. وقد ينتقل من الأم للطفل أثناء الولادة. أما أعراض هذا المرض التي يسببها فيروس التهاب الكبد فهي أعراض حادة تدوم أسابيع عدة، بما في ذلك:

- الأم بالجسم.
- تغير في لون البول للون الداكن.
- غثيان وقيء.
- إسهال.
- حمى.
- اصفرار الجلد والعين.
- الجفاف الشديد نتيجة القيء.
- آلام في المنطقة اليمنى العلوية من البطن.

ويعتمد علاج هذا النوع من فيروسات الكبد على مدى نشاط الفيروس وتطور المرض، إلا أنه يوصى باتباع هذه الخطوات:

- أخذ قسط كاف من الراحة.
- تناول الخضار والفواكه الطازجة.
- شرب السوائل خصوصاً الماء.
- تناول بعض المسكنات.
- ويتماثل معظم المصابين بالأعراض الحادة للشفاء دون الحاجة للتدخل الطبي والعلاج بالأدوية، ولكن في حال تطور المرض أو استمرار الأعراض لمدة طويلة فقد يلجأ الطبيب لاستخدام الأدوية لعلاج الأعراض.

علاج الحالات المزمنة من التهاب الكبد

- يعتمد العلاج على مدى نشاط الفيروس في الجسم.
- الهدف من العلاج هو وقف تلف الكبد عن طريق تثبيط تكاثر الفيروس.
- تستخدم الأدوية المضادة للفيروسات إذا كان الفيروس نشطاً وفي حال وجود خطر لتلف الكبد.
- لا يتم إعطاء الأدوية المضادة للفيروسات لجميع المصابين بالتهاب الكبد المزمن، بل يحتاجون لمتابعة طبية مستمرة وإجراء الفحوصات لتحديد نشاط الفيروس في الجسم والضرر الحاصل في أنسجة الكبد.

أما للوقاية من هذا النوع من فيروسات التهاب الكبد فإن الأطباء في جميع الدول يوصون بالتالي:

- تطعيم جميع الرضع باللقاح المضاد لالتهاب الكبد B للوقاية من العدوى.
- يعطى اللقاح في ثلاث جرعات منفصلة.
- في المناطق التي ترتفع فيها معدلات انتقال الفيروس من الأم إلى طفلها الرضيع يجب إعطاء الجرعة الأولى من اللقاح في أسرع وقت ممكن بعد الولادة (أي في غضون 24 ساعة).
- يعطى اللقاح لجميع الأطفال والمراهقين دون سن 18 عاماً والذين لم يتلقوا اللقاح من قبل.
- يعطى اللقاح للأشخاص الذين ينتمون إلى الفئات المعرضة لأخطار عالية، مثل:
- المخالطين لحاملي فيروس التهاب الكبد B في المنزل.
- الأشخاص الذين يحتاجون كثيراً إلى نقل الدم أو مشتقاته.
- الأشخاص الخاضعين لعمليات زرع الأعضاء.
- الأشخاص الذين يواجهون أخطار الإصابة بفيروس التهاب الكبد B بحكم عملهم كالعاملين الصحيين.
- المسافرين الذين يقصدون بلداناً ترتفع فيها معدلات الإصابة بفيروس التهاب الكبد B.
- تجنب مشاركة الآخرين في استخدام أدوات يحتمل أن تكون ملوثة ويمكن أن تخترق الجلد مثل الإبر أو موس الحلاقة أو فرشاة الأسنان.
- تجنب العلاقات الجنسية المحرمة.

المولودون بين 1945 و1965 أكثر عرضة للإصابة بفيروس التهاب الكبد C

ويعد التهاب الكبد C عدوى فيروسية تسبب التهاب الكبد، ما يؤدي في بعض الأحيان إلى أضرار خطيرة في الكبد. وينتشر فيروس التهاب الكبد C عن طريق الدم الملوث. وكان علاج التهاب الكبد C يتطلب حقنًا أسبوعية وأدوية تؤخذ عن طريق الفم حتى وقت قريب، ونظرًا للمشكلات الصحية الأخرى والآثار الجانبية غير المقبولة التي ينطوي عليها هذان النوعان من العلاجات، لم يتمكن العديد من المصابين بفيروس التهاب الكبد C من استخدام هذين العلاجين.

ولكن تغير كل ذلك، فالآن أصبح فيروس التهاب الكبد C المزمن قابلاً للشفاء عادةً باستخدام أدوية تؤخذ عن طريق الفم كل يوم لمدة تتراوح ما بين شهرين وستة أشهر. عدوى التهاب الكبد C ناتجة عن فيروس التهاب الكبد C (HCV). تنتشر العدوى عندما يدخل الدم الملوث بالفيروس إلى مجرى الدم لشخص غير مصاب. ومن أهم أعراض هذا النوع من التهاب الكبد الفيروسي هي:

- حدوث كدمات ونزيف بسهولة.

- الإرهاق.

- ضعف الشهية.

- اصفرار لون الجلد والعينين (اليرقان).

- بول غامق اللون.

- حكة في الجلد.

- تراكم السوائل في البطن (الاستسقاء).

- تورم كلى الرجلين.

- فقدان الوزن.

- الارتباك، والنعاس وتداخل الكلام (الاعتلال الدماغي الكبدي).

- أوعية دموية تشبه العنكبوت على جلدك (أورام وعائية عنكبوتية).

• تبدأ كل عدوى التهاب الكبد C الوبائي المزمن بمرحلة حادة. لا يشخص عادةً التهاب الكبد لأنه نادرًا ما يسبب أعراضًا. عندما تظهر العلامات والأعراض، التي قد تشمل اليرقان، إلى جانب التعب والغثيان والحمى وآلام العضلات، تظهر الأعراض الحادة بعد شهر إلى ثلاثة أشهر من التعرض للفيروس، وتستمر من أسبوعين إلى ثلاثة أشهر.



ما زال ما يقرب من نصف المرضى المصابين بفيروس التهاب الكبد C لا يعرفون أنهم مصابون بالفيروس؛ وذلك يرجع أساسًا إلى عدم ظهور أي أعراض عليهم، وقد تستغرق عقودًا لكي تظهر. ولهذا السبب، توصي فرقة العمل المعنية بالخدمات الوقائية بالولايات المتحدة بأن يتم فحص جميع البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و79 عامًا للكشف عن التهاب الكبد C، حتى أولئك الذين ليس لديهم أعراض أو مرض كبدي معروف. وتضم أكبر مجموعة معرضة لخطر الإصابة بالعدوى جميع من ولدوا بين العامين 1945 و1965، وهي فئة أكثر عرضة للإصابة بمعدل 5 مرات من أولئك الذين ولدوا في السنوات الأخرى.



للحفاظ على كبدك عليك بهذه الأطعمة

يؤثر النظام الغذائي على المرضى الذين يعانون من مشكلات الكبد بصورة كبيرة، لذلك تأتي أهمية الحرص على اتباع الطرق الصحية لحماية المريض من كثير من المضاعفات، واستمرار عمل الكبد بكفاءة. يصاب عادةً الأشخاص المصابون بتليف الكبد بسوء التغذية نتيجة تغيرات في التمثيل الغذائي ومشكلات الجهاز الهضمي التي تحدث عندما يصبح الكبد أكثر تضرباً.

إذا كنت تعاني من هذه الحالة، فإن ما تأكله وتشربه كل يوم له أهمية كبيرة، خصوصاً أن المكونات المختلفة مثل البروتين، والصوديوم، والسكر تتطلب من الكبد أن تعمل بجد أكبر، وهو طلب قد لا يكون الكبد قادراً على تلبيته. لذلك، يجب وضع خطة النظام الغذائي لتليف الكبد بمساعدة طبيبك؛ للتأكد من أنك تتغذى بشكل كاف، وتجنب الخيارات التي يمكن أن تؤدي إلى تفاقم حالتك والتأثير على صحتك. هناك بعض الأطعمة الصديقة إلى الكبد، وهي:

- الأسماك المطبوخة مثل السلمون والتونة.
- الطيور قليلة الدهون مثل الدجاج والديك الرومي.
- الجبن الكريمي مثل الريكوتا.
- زبادي يوناني قليل الدسم.
- الجبن الشيدر والموزاريلا.
- المكسرات غير المملحة.
- البقوليات المجففة كالفاصوليا.
- بدائل اللبن، مثل لبن اللوز والصويا والأرز.
- الشوفان.
- السمنة.
- خبز الحبوب الكاملة.
- المقرمشات والحبوب.
- الأعشاب الطازجة.
- الأرز البني.
- زيت الزيتون.
- اللبن خالي الدسم أو قليل الدسم.
- الثوم.
- الرنجيل.
- حبوب الكينوا والكسكسي.
- المكملات الغذائية المعتمدة.
- ألواح وبذور الجرانولا.
- ماء جوز الهند.
- الفواكه والخضروات (نيئة أو مطبوخة دون زبدة أو زيت أو ملح)، خصوصاً الموز لمرضى دهون الكبد، ولا يوجد ما يسمى أفضل فاكهة لمرضى الكبد أو فواكه ممنوعة، فكلها مسموح بتناولها.

يزداد خطر الإصابة بفيروس التهاب الكبد C إذا كنت...

تزداد فرصة الإصابة بفيروس التهاب الكبد C إذا كنت من اختصاصيي الرعاية الصحية الذين يتعرضون للدم المعدني الذي قد ينتقل عندما يثقب الجلد بإبرة معدية، أو حقنت من قبل بعقاقير غير مشروعة أو استنشقتها، أو أصبت بفيروس نقص المناعة البشري.

وفي حال صنعت وشماً أو ثقباً في بيئة غير نظيفة باستخدام معدات غير معقمة، أو خضعت لعمليات نقل دم أو زراعة أعضاء قبل العام 1992، أو تلقيت مركزات عوامل تخثر قبل العام 1987، أو خضعت لعلاجات غسيل كلى لفترة طويلة، أو ولدت لأم مصابة بفيروس التهاب الكبد C، أو سبق لك دخول السجن، أو ولدت في الفترة ما بين العامين 1945 و1965، وهي الفئة العمرية ذات معدل الإصابة الأعلى بفيروس التهاب الكبد C.

يمكن لعدوى التهاب الكبد C التي تستمر على مدار سنوات عديدة أن تسبب مضاعفات كبيرة، مثل:

• تندب الكبد (تشمع): بعد مرور عقود من الإصابة بالتهاب الكبد C، قد يحدث تشمع الكبد. تندب كبدك يجعل من الصعب عليها أداء وظيفتها.

• سرطان الكبد: قد يصاب عدد ضئيل من حاملي عدوى التهاب الكبد C بسرطان الكبد.

• فشل الكبد: قد يتسبب تشمع الكبد المتقدم في توقف الكبد عن أداء وظيفتها.

احم نفسك من عدوى التهاب الكبد C من خلال اتخاذ الاحتياطات التالية:

- التوقف عن تعاطي العقاقير غير المشروعة، خصوصاً إذا كنت تقوم بحقنها. إذا كنت تتعاطى العقاقير غير المشروعة، فاطلب المساعدة.
- توخ الحذر بشأن ثقب الجسم والوشم.
- لا تدخل في علاقات محرمة.



مستشفى كيمز هيلث

د. سانجاي نايدو

المصابون بالسمنة... مهددون بالسكري

تضاعفت معدلات انتشار السكري على مستوى العالم خلال السنتين الماضيتين، إذ تشير إحصاءات الاتحاد الدولي للسكري إلى أن أكثر من 537 مليون شخص يعيشون حالياً مع مرض السكري، ومعظم هذه الحالات من النوع الثاني الذي يمكن الوقاية منه بشكل كبير من خلال النشاط البدني والنظام



الغذائي الصحي المتوازن.

وفي هذا الصدد قال استشاري طب الغدد الصماء في مستشفى كيمز هيلث د. سانجاي نايدو «نشهد زيادة في عدد حالات السكري على مستوى العالم، وقد يعود ذلك بسبب تغير نمط الحياة وعدم اتباع نظام صحي والعزوف عن ممارسة الرياضة، ما أسفر عن زيادة عدد حالات السكري من النوع الثاني».

وأضاف «يهتم مستشفى كيمز بتقديم أفضل الخدمات خصوصاً في مجال الغدد الصماء، إذ نولي اهتماماً بمرضى السكري عبر تقديم الاستشارة ووضع خطة العلاج المناسبة لهم، إيماناً منا بأهمية وضع خطة علاج مناسبة ومتكاملة لمرضى السكري، بسبب تأثير هذا الداء على حياة المريض النفسية والاجتماعية، ما يؤثر على المجتمع».

يشار إلى أنه في إقليم منظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط، يعتبر السكري قضية مهمة من قضايا الصحة العامة وعلى قائمة الأمراض المزمنة غير السارية، إذ يصيب 55 مليون نسمة من السكان البالغين الذي تتراوح أعمارهم بين 20 و79 سنة.

لذلك يسعى مستشفى كيمز هيلث إلى إعطاء مريض السكري الأولوية بتقديم الخطة المناسبة والمتكاملة لعلاج المرض والسيطرة عليه تجنباً لحدوث المضاعفات، وهذا ما أكده استشاري طب الغدد الصماء في مستشفى كيمز هيلث د. سانجاي نايدو خلال هذا اللقاء.

ما السر في زيادة نسبة الإصابة بالسكري بعد الإصابة بـ «كوفيد 19»؟

ما أنواع داء السكري؟

هناك 3 أنواع لداء السكري، فالنوع الأول هو الأكثر شيوعاً بين الأطفال والمراهقين، وهو مرض من أمراض المناعة الذاتية يتميز بتدمير الجسم للخلايا المنتجة للأنسولين في البنكرياس، وبالتالي فإن الأشخاص المصابين بهذا النوع ينتجون كمية قليلة جداً من الأنسولين أو لا ينتجونه مطلقاً. وفي هذه الحالة يتطلب من المريض أخذ العلاج طوال الحياة، فالمصابون بهذا المرض يتم علاجهم باستخدام الحقن أو مضخة الأنسولين.

أما النوع الثاني من السكري فهو يتميز بوجود مقاومة ضد هرمون الأنسولين، فأجسام المصابين بهذا النوع لا يمكنها استخدام الأنسولين الذي ينتجه الجسم على نحو فعال. ويتم علاج هذا النوع من السكري بوضع خطة لتغيير نمط حياة المريض، من خلال ممارسة الرياضة والغذاء الصحي المعتمد على الحمية. كما يتم أيضاً علاج المرضى بالأدوية، إذ يتم علاج المريض بالأقراص أولاً وقد تتطور الحالة وتستخدم لها حقن الأنسولين.

أما النوع الثالث من السكري فيسمى سكري الحمل، حيث يصيب بعض الحوامل، إلا أن هناك أنواعاً أخرى نادرة من السكري.

ما الخدمات التي تقدمها العيادة في مستشفى كيمز؟

نقدم في عيادة الغدد الصماء في مستشفى كيمز خدمات السيطرة على السكري بفحص مستوى السكري وتقديم الاستشارة وتقديم العلاج لمرضى السكري سواء كان النوع الأول أو الثاني، إضافة إلى متابعة اضطرابات الغدة الدرقية والعقيدات واضطرابات الغدة النخامية والكظرية والكالسيوم ومتابعة حالات تكيس المبايض واضرابات البلوغ.

ما هو داء السكري؟

السكري مرض مزمن يدوم مدى الحياة، ويتطلب مراقبة دقيقة ومستمرة من حيث العلاج والغذاء المتوازن المعتمد على الحمية وممارسة الرياضة. وقد يكون السكري حالة مزمنة تنشأ عندما لا ينتج البنكرياس ما يكفي من الأنسولين، أو عندما لا يستطيع الجسم أن يستخدم بفعالية الأنسولين المنتج. وقد يصاب المريض بالسكري نتيجة السكر المرتفع بسبب سواء الطعام المتناول الذي يحتوي على الدهون والكاربوهيدرات.

مستشفى «كيمز هيلث» يقدم خطة علاجية متكاملة لمريض السكري

هناك دراسات ربطت بين الإصابة بفيروس كورونا وزيادة عدد حالات السكري، فما الرابط بين الإثنين؟

نعم، هناك دراسات حاليًا بشأن زيادة نسبة الإصابة بمرض السكري بعد الإصابة بفيروس كورونا، وقد يعود ذلك إلى سببين، فقد يكون السبب الأول بعض الأدوية المستخدمة في علاج الفيروس التي قد تؤدي إلى الإصابة بالسكري خصوصًا لتلك الحالات الشديدة التي تستخدم علاج الستيرويد، ولكن إلى الآن لا يوجد إثبات لذلك.

أما السبب الثاني فيرجع إلى أن الاحترازات والإجراءات الوقائية التي فرضتها العديد من الدول خلال العام المنصرم أدت إلى تغيير نمط الحياة لدى كثيرين، خصوصًا مع قضاء فئة كبيرة من الناس وقتهم في المنزل أمام شاشات الهاتف والتلفزيون وتناول الأطعمة والسكريات والابتعاد عن ممارسة الرياضة، لذا فإن تغير نمط الحياة لغير صحي كان سببًا رئيس في زيادة حالات السكري، وعلى الرغم من العديد من الدراسات بشأن العلاقة بين فيروس كوفيد 19 وداء السكري لكن إلى الآن لم يثبت ذلك علميًا.

ما أحدث العلاجات لداء السكري؟

عندما نتحدث عن النوع الثاني أو الثالث فإن أفضل علاج هو تغيير نمط الحياة باتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة، مع ضرورة الالتزام بإبر الأنسولين سواء كانت هذه الإبر يومية أو أسبوعية أو شهرية بحسب ما يحدده الطبيب.

ما الأعراض المصاحبة لمرض السكري أو التي قد تنذر بالإصابة بالسكري؟

هناك العديد من الأعراض التي تنذر الإصابة بالسكري، والتي قد تكون بعضها مؤشرات بسيطة، لكن في بعض الحالات قد تكون مؤشرات شديدة، فالبعض يتعرض إلى جلطات في المخ أو القلب قبل أن يدرك بأنه مصاب بالسكري وأن السبب في هذه الجلطات هو الإصابة بالسكري. هناك بعض الأعراض التي دائمًا ما نحذر الأطباء منها، فهي تنذر بالإصابة بالسكري، ومن أهمها كثرة التبول، الشعور بالعطش، خسارة الوزن بنسبة كبيرة قد تصل إلى 20 أو 30 كيلو، الشعور بالجوع، التعب والإجهاد، عدم القدرة على التركيز، زغللة الرؤية والتقيؤ وآلام البطن.

ما مضاعفات السكري؟

يؤدي ارتفاع السكري إلى حدوث مضاعفات مزمنة في الجسم وفشل مختلف الأجهزة، إلا أن المريض قد يصبح صديقًا للمرض إذا تمت مراقبته بصورة دقيقة ومستمرة.

وتشمل المضاعفات اعتلال شبكية العين، اعتلال الكلى، اعتلال الأعصاب الطرفية، اعتلال الجهاز العصبي المركزي، تصلب الشرايين وأمراض القلب، اعتلال الدورة الدموية الطرفية، اعتلال الدورة الدموية الدماغية، ارتفاع ضغط الدم، ارتفاع الدهون والكوليسترول في الدم، العنة عند الرجال، والتأثير النفسي والاجتماعي السلبي لمرض السكري على المصاب به.

ما هي النصيحة التي تقدمها إلى المرضى؟

على مرضى السكري وضع خطة غذائية واتباع برنامج وجبات طعام متوازنة ومراجعة مختص التغذية مرة في السنة على الأقل. كما إنه من الضروري ممارسة التمارين الرياضية لمدة 30 دقيقة خمس مرات على الأقل في الأسبوع. ودائمًا ما نشجع على رياضة المشي لما لها من فوائد، وقبل البدء بممارسة الرياضة، ينبغي التحدث مع الطبيب واطلاعه على نوع التمارين التي يريد المريض ممارستها ليتم تعديل مواعيد أخذ الأدوية أو وجبات الطعام إذا كانت هناك حاجة لذلك، كما نوصي بضرورة اتباع مواعيد أخذ الأدوية حسب وصفة الطبيب.

ومن الضروري معرفة أن تغيير نمط الحياة واتباع نمط حياة صحي سيساعد مريض السكري على ضبط مستوى السكر في الدم، إضافة إلى تجنب مضاعفات المرض، كما أن اتباع نمط حياة صحي سيقى العديد من الإصابة بداء السكري من النوع الثاني والذي يرتبط بالعادات الغذائية.

كما أنه من الضروري الالتزام بمواعيد مراجعة مقدم الرعاية الصحية وزيارة الطبيب على الأقل كل ثلاثة أو أربعة أشهر لإجراء الفحوصات الروتينية إذا ما كان المريض يتعالج بالأنسولين. وينبغي زيارة الطبيب كل أربعة أو ستة أشهر إذا كان المريض يتعالج بأدوية أخرى لمعالجة السكري أو يسيطر على السكري عبر نظام غذائي وتمرين رياضية. وقد يكون من الضروري القيام بمراجعات أكثر إذا كان من غير الممكن للمريض ضبط مستوى الجلوكوز أو في حالة تفاقم مضاعفات مرض السكري.



يعد داء السكري من النوع الثاني الأكثر شيوعًا في العالم، فكيف تشكل نسبة الإصابة به؟

عالميًا زادت نسبة خطر الإصابة بداء السكري لدى المصابين بالسمنة إلى 10 % بعدما كانت 5 %، أما في البحرين فإننا نشهد نسبة زيادة بنسبة 30 % بعدما كانت النسبة لا تتعدى 20 %.

ما هو الأنسولين ولماذا يتم استخدامه؟

الأنسولين هرمون ينتجه البنكرياس ليتمكن الجسم من أخذ الجلوكوز من الدم واستخدامه في إنتاج الطاقة اللازمة للجسم. ويؤدي فشل إنتاج الأنسولين أو فشله في العمل إلى رفع مستوى الجلوكوز في الدم وبالتالي إلى فشل مختلف الأجهزة والأنسجة.

ما أكثر فئة عرضة للإصابة بداء السكري؟

هناك عدد من الفئات التي قد تزيد معدلات نسبة الإصابة لديهم بداء السكري وتأتي في مقدمتها المصابون بالسمنة، ثم المدخنون، وينضم إليهم من بلغت أعمارهم 45 عامًا وما فوق، خصوصًا إذا كانوا لا يتبعون نمطًا صحيًا في حياتهم، إضافة إلى من يحملون صفات وراثية للمرض.

90 % من حالات الإصابة بالسكري من النوع الثاني في العالم

والدتها التي رافقتها في مشوارها منذ البداية، بطلتها قصتها الأولى، وثاني أبطال هم إخوتها والبيت الذي عاشت فيه. زينب اليوم تواصل مشوار حياتها، فقد اعتادت وجهها الجديد ولكنها ما زالت تحب شكلها القديم؛ لأنه هويتها التي لم تخل منها. حصلت على شهادة البكالوريوس في الإعلام والعلاقات العامة من جامعة البحرين وتطمح لدراسة الماجستير. تعشق الصحافة. فهي تعتبرها رسالة على أنها وظيفة. أصدرت كتابها الأول (جرعات من نور) الذي يوثق تجارب المتعافين من مرض السرطان، وتخطط لكاتبة تجربتها مع الشفة الأرنبية في كتاب سيصدر قريبًا إن شاء الله.

صور لحالات قبل العمليات الجراحية وبعدها، فقلت في نفسي:

هل أنا فعلا هكذا؟

لم تتقبل زينب الموضوع ودخلت في نوبة بكاء تقريبًا لثلاثة أيام، ورفضت الذهاب إلى المدرسة. قلق أهلها على حالها، تدخلوا في الأمر، وسألته والدتها عن سبب عدم رغبتها للذهاب إلى المدرسة وإذا كان هناك من تلفظ عليها بكلمة غير لائقة، أو إذا كانت المعلمة قد ضايقته، لكنها كانت تجيبهم بالنفي.

لم تقتنع والدتها بما سمعت وذهبت إلى المدرسة، فأخبروها أنهم لم يلاحظوا أمرًا مريبًا حدث، وبعد إلهام أحبرتهم بالحادثة التي جرت. تقول زينب مريرة تصرفها: لكنني لم أتضايق من الكلمة بقدر ما أزعجتني الطريقة التي عرفت فيها عن حالتي الصحية من خلال البحث في «غوغل»، فقد عرفت عن نفسي من خلاله، وبدأت بالقراءة عني بشكل مفاجئ بين أسطر طبية طويلة.

استيعاب الصدمة وقرار العلاج

بعد الصدمة استوعبت زينب أنها فعلاً مريضة بالشفة الأرنبية، ولكن الذي خفف عليها هذا الأمر هو أن مواعيد العلاج والمتابعة كانت مستمرة، وفي هذا الوقت تحدد لها موعد عملية لتجميل الشفة لأول مرة بمجمع السلمانية الطبي. التقت الطبيب وأخبرها أنه إما أن يأخذ من الشفة السفلية ويضعها في الشفة العلوية عن طريق عملية جراحية، أو أنه يحقن الشفة العلوية عن طريق «الفيلر» بسبب عدم وجود شفة في المنتصف، وهو إجراء مؤقت، في حين أنها كانت تود الوصول إلى شكل دائم عن طريق خطة علاج نهائية، والنتيجة أنها لم تقتنع بذلك ورفضت.

وتضيف زينب: قبل ذلك كان هناك بروفييسور فرنسي مختص بالشفة الأرنبية يزور البحرين كل فترة ليعالج الحالات الموجودة، لا أقول لسوء حظي وإنما أقول كان ذلك اختيار الله لي؛ لأنه في ذلك الوقت كانت درجة حرارتي مرتفعة جدًا ولم أتمكن من إجراء العملية بسبب ذلك.

البدايات والطفولة

في البداية عندما كانت زينب صغيرة، لم توضح لها عائلتها موضوع مرضها بشكل دقيق وتفصيلي، كانت تشاهد وجهها في المرآة؛ لكنها لم تكن تشعر أن هناك أمرًا غريبًا ومختلفًا؛ لأن عائلتها لم تشعرها بهذا، فلم تكن والدتها تعاملها بطريقة مختلفة عن إخوتها، ولم تكن تقدم لها الرعاية الخاصة دونهم، فهذا ما جعلها تشعر أنها مثل إخوتها ابنة طبيعية، فنفسيًا لم تشعر بأي اختلاف عنهم، حتى ولو كان جسمها مختلفًا، لم يشعرها ذلك بأنها تعاني من نقص أو ما شابه. ففي فترة الطفولة لم تشعر بأي فرق عن الآخرين.

عند التحاقها بالمدرسة الابتدائية كانت زميلاتها مجرد أطفال لم تسمع منهن كلمة تضايقها أو تجرحها، كانت مجرد نظرات وكان هذا طبيعيًا من أي طفل، حينها كانت معلمتها تراعي نفسيته بشكل خاص، فلم تحصل على أي مضايقات من الطالبات، ولكن يعبرن عن هذا الموضوع عبر نظراتهن، في المقابل لم تكن تتضايق من تلك النظرات أبدًا ولم تدقق في هذا الموضوع حتى أنها لم تكن تزعجها، فمرت هذه المرحلة مستقرة.

كلمة جارحة تبعثر الهدوء والسكينة

حين كانت في مرحلتها الإعدادية، سمعت من إحدى الزميلات كلمة جارحة أزعجتها وجرحتها كثيرًا، على الرغم من ذلك لم تتحدث بهذا الأمر لأي شخص أبدًا حين رجوعها إلى المنزل. بكت حينها كثيرًا؛ لأن هذا الموضوع كان أشبه بالصدمة. وتعتبر زينب عن تلك اللحظة بقولها: لأول مرة أشعر أنني في مشكلة ما رغم جهلي عنها، وأنني مختلفة عن الناس، والناس يعاملوني كذلك بطريقة مختلفة، هذه الكلمة أشعرتني بصدمة عنيفة بعثرت كل الهدوء الذي كنت أعيشه، ما جعلني أبدأ بالبحث في محرك البحث «غوغل» عن حالتي الصحية وهي الشفة الأرنبية. نظرت في الصور التي ظهرت في محرك البحث لكنها كانت صادمة جدًا،

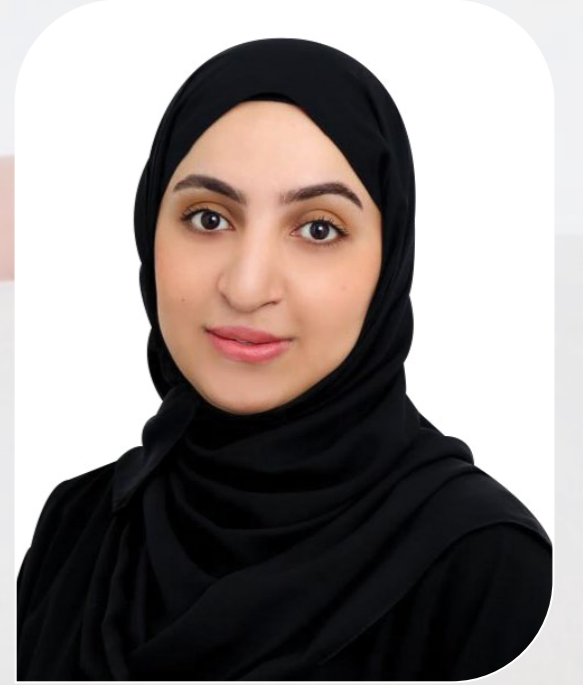
تجربة ملحمية مع
الشفة الأرنبية

زينب الخباز

الأشياء التي تجعلنا

مختلفين هي نفسها التي

تجعلنا جميلين



إعداد: حسن فضل

ولدت زينب بشفة أرنبية، بدأت حياتها كأبي طفلة من دون أن يعكر هذا صفو طفولتها. لم تكن تتشعر بأي نوع من النقص أو الاختلاف مع إخوتها. التحقت بالمدرسة واستمر هذا الهدوء دون أن تضايقها نظراتهم النائية، فنظراتهم كانت أقصى ما يعبرون عنه، ولم تكن تدقق في هذا الموضوع أبدًا. كلمة جارحة ضايقته من طالبة وتسببت لها بصدمة حتى بعثرت ذلك الهدوء والسكينة وأحدثت الضجيج بداخلها، وبدأت تدرك أن الناس بدأوا ينظرون لها نظرة مختلفة تعاملها بطريقة مختلفة. قررت البحث في محرك البحث «غوغل» عن الحقيقة حتى ظهرت لها الصور وكانت صدمة جدًا لحالات قبل العمليات الجراحية، وقالت في نفسها: هل أنا فعلاً هكذا؟ حتى دخلت في نوبة بكاء لمدة ثلاثة أيام. رفضت الذهاب إلى المدرسة من دون أن تفصح لأحد عن سبب ذلك، على الرغم من أنها لم تتضايق من الكلمة بقدر ما أنها عرفت الحقيقة المفاجئة بنفسها بعد البحث في «غوغل».

بعد الصرخة الأولى وصدمة العبارة الجارحة بدأت رحلة البحث عن العلاج والأطباء، وكانت تتردد في اختيار الطبيب المناسب، فلم تكن تبحث عن علاج مؤقت، وكذلك لم تكن تبحث عن إجراء يغير شكلها للأسوأ. أجرت عملية سقف الحلق مع الاستشاري د. عارف رجب الذي تعتبره مستشارها الأول، فهو طبيها منذ أن كانت طفلة يانعة، وأخرى تجميلية للأنف والشفة الأرنبية بعد أن استقرت مع د. عبد الشهيد فضل، الذي كان لها بمثابة هبة غيرت حياتها وعبرت بها معبرًا عظيمًا كما قالت، فهو منحها الشكل الطبيعي المناسب الذي كانت تطمح إليه.



خيارات العلاج وحيرة القرار

بعد أن كانت في حيرة في ذلك الوقت، كانت تحتاج لعملية ثانية لفتحة سقف الحلق، والتي يستلزم لإجرائها عظم من الفخذ لزراعته أعلى سقف الحلق، وكانت تتابع هذا الأمر مع الاستشاري د. عارف رجب، فقد أجرى مثل هذه العملية ثلاث مرات.

كان سقف الحلق مفتوحاً بأكمله، وأجرت العملية للمرة الأولى وانغلق الجزء الأيمن دون الأيسر، وفي المرة الثانية انغلق الجزء الأيسر بشكل جزئي، وفي المرة الأخيرة انغلق بأكمله وكانت هي المرة التي أجرتها مع عملية تجميل الشفة. في المرة الأخيرة كان د. عارف قد أنهى سنوات عمله في مجمع السلمانية، فنقلوا حالتها إلى الطيبية التي كانت تعمل تحت إشرافه، ولأن هذه العملية صعبة ودقيقة بالنسبة لها لم تكن تريد أن تخاطر بكل صعوبات العملية ومشقاتها وتسلم نفسها لطبيب مجهول.

قالت لها الطيبية إنها لن تفتح لها الفخذ لأخذ العظم، وإنما سوف تستخدم عظما صناعيا، معللة اختيارها لهذا العلاج بأنها تخشى أن تسبب لها جروحا وآثارا في جسدها، فأجابتها زينب «ليس لدي مشكلة في هذا الأمر، وإذا كانت هذه خشيتك فيمكنك فتح الجهة الأخرى من الفخذ»، لكن الطيبية كانت متمسكة بقرارها وقالت «سوف نتواصل معك إلى أن يتم تزويدنا بالعظم الصناعي من الخارج».

كانت زينب غير مقتنعة بالإجراء الذي حدده لها طبيب التجميل للشفة، وكانت في قائمة الانتظار لعملية سقف الحلق، كانت تشعر بالتيه ولا تعلم إلى أين تذهب..

توقف علاجها لفترة من الزمن منذ العام 2011 إلى حين الإقرار بإجراء العملية في 2020، في هذا الوقت كانت دائماً التفكير بكيفية إكمال العلاج، لم تستطع إكمال العلاج في مجمع السلمانية وهذا يعني أنها ستذهب للعلاج في المستشفى الخاص.

أرشدها من حولها بالذهاب إلى زيارات لمختلف الأطباء وتحديد الأنسب والأكفأ فيما بعد، وكان من ضمنهم د. عبدالشهيدي فضل، وعندما نزلت الكمامة وبمجرد أن رآها وتبادل معها الأسئلة بشأنها وكيف كانت تجري الأمور معها قبل زيارتها، أخبرها بخطة العلاج بالكامل وما تحتاجه في رحلة علاجها الجديدة.

كانت زينب كلما ذهبت إلى أي طبيب تخرج منه منهارة لعدم قدرتها على استيعاب كلامه، وكونه طبيبا فهو لا يتكلم إلا بلغة الطب الخالية من أي

مراعاة للجوانب النفسية.

بعد انتهاء الزيارة طلبت منه تقريرا طبيا يشرح لها حالتها بالكامل، واستلمته بعد 3 أيام.

عند استلامها التقرير وقراءته لم تستوعب ما فيه وبكت مرة أخرى ولم ترغب بقراءته، ولم تفتحه مرة أخرى.

أخبرت د. عبدالشهيدي بوجود فتحة في سقف الحلق وأنها كانت تتابع هذه الحالة مع د. عارف رجب، وسألته عن إمكان إجراء العمليتين في الوقت ذاته وأنها تفضل أن يقوم د. عارف بهذه العملية؛ لأنه على دراية دقيقة بحالتها الصحية.

ثم زارت د. عارف رجب بعد ما يقارب 8 أو 9 سنوات منذ آخر زيارة له، فبدت على نظراته المفاجأة، فقد ظن أنها استمرت بالعلاج في مجمع السلمانية، فأخبرته أنها لم تجد الكفاءة في غيره، كما أخبرته برغبتها في إجراء العمليتين في الوقت ذاته، فطلب منها الأشعة المقطعية ليعرف المستجد في حالتها الصحية.

أجرت الأشعة المقطعية، وبعد ذلك تواصلت مرة أخرى مع د. عبدالشهيدي لإخباره بما جرى مع د. عارف رجب.

بعد كل ذلك أصبح لديها إلمام بكل العمليات التي تحتاج لإجرائها مع التكلفة الكاملة.

هاجس ما قبل العملية

تم تحديد أول موعد للعملية في 25 شهر مارس، وعند ذهابها لعمل التحاليل اللازمة قبل إجراء العملية علموا أنها مريضة «سكر» ولا يمكنها إجراء العملية إلا بتحاليل خاصة لمريض السكر وتم تحويلها إلى استشاري دم.

بعد إجراء التحاليل التي كانت نتيجتها مبشرة، كان د. عبدالشهيدي على قلق لم يهدأ، ووجد أن من الأفضل اتباع إجراء نقل الدم، وهذا ما حدث. وبعد ذلك تم تحديد موعد آخر في شهر أبريل، وقبل دخولها إلى العملية كانت تقول «كنت مطمئنة على الرغم من أن المعطيات كانت مخيفة، فدخلت غرفة العمليات لإجراء عمليتين تستغرقان من الوقت 6 ساعات متواصلة هو أمر ليس بالهين على الإطلاق، لكن ما كان يطمئنني أنني أرى مشاعر الفرح في أعين عائلتي، وأني بين أيدي أطباء أكفاء بعد التوكل على الله سبحانه وتعالى.

انتهاء العملية والتساؤلات الحائرة

بعد انتهاء العملية، فتحت عينيها من بعد التخدير وبدأت تتحسس وجهها بيديها، كانت تريد أن تتأكد إن كانت قد أجريت العملية أم لا، وكانت تتساءل في نفسها: «هل أجرى لي الطبيب عملية الأنف؟ كيف ذلك وأنا لا أشعر بأي ألم في رجلي؟».

كانت غير مستوعبة، «هل أجريت العملية حقاً؟»، كانت تريد لمس رجلها لتتأكد من وجود أي آثار لعملية، حتى طمأنتها الممرضة وأزاحت يدها عن وجهها وأخبرتها أن ساعات العملية قد انتهت وأنها بخير وأن كل الأمور سارت على ما يرام.

ومن بعد خروجها من غرفة العمليات ودخولها غرفتها الخاصة، كان الأهل خائفين ويعيشون حالة من القلق والتوتر، تقول زينب: كانت أشاهد خوفهم وقلقهم في أعينهم، وكانوا قد أعطوني المرأة لأرى نفسي ولكن لم تكن الرؤية واضحة بسبب وجود الغرز وبعض آثار الدم واللصقات. كنت أخاطب نفسي: «هل ستنجح عملية سقف الحلق هذه المرة أم لا؟ هل سأتعدي ذلك أم لا؟ وهل سأحتاج الدخول إلى غرفة العمليات مرة أخرى أم لا؟». أثناء ذلك جاء د. عبدالشهيدي وأخبرها أن عملية الشفة، ولله الحمد، ناجحة، ولكنها لن تتمكن من الشرب في اليوم الأول، ولن تتمكن من الأكل إلا بعد مرور أيام وبشكل تدريجي بسبب زراعة العظم في أعلى سقف الحلق.

وتكمل زينب: في اليوم الأول لم أشعر بأي آلام بسبب التخدير الكامل، ولكن باليوم الثاني بدأت أشعر بألم في المعدة وبارتجاع الدم بسبب وجود الغرز

الداخلية، وبسبب الدم الذي ابتلعتَه لأكثر من مرة، واستمر هذا الوضع لبضعة أيام.

كنت أشعر بالضيق والتعب، ولا أستطيع التعبير عن ذلك إلا بالبكاء، فحينها كنت لا أستطيع الكلام بسبب العمليتين. كنت دائماً ما أكتب لهم في الورق أو الهاتف ما أود إيصاله لهم وقوله إليهم، إلى جانب أنني كنت أتفادى النظر إلى المرأة، فكانت المرة الأخيرة التي نظرت فيها إلى وجهي هي اليوم الأول من العملية حين خروجي من العمليات مع إخوتي. خرجت من المستشفى بعد 3 أيام، وكانت الضمادات تخفي نتيجة العملية.

لم تستوعب شكلها الجديد

كان مواعدها مع د. عبدالشهيدي فضل بعد 4 أيام من خروجها من المستشفى، وكانت هذه هي المرة الأولى التي ترى فيها وجهها بشكل جيد بعد العملية، إذ تم إزالة اللصقات والضمادات الموضوعة على الشفة لاستبدالها، ولكنها لم تعتد شكلها الجديد، ليس عيباً في العملية أو نقصاً من أداء الطبيب؛ ولكن السبب هو فقط أنها لا تعرف كيف تعتاد هذا الوجه الآن.

تأخر موضوع تقبلها لشكلها الجديد، كما تعبر، كانت لا تحب أن ترى أحداً إلا المقربين في فترة التشافي من العملية، كما أن شكل الشفة كان يحتاج وقته ليكون طبيعياً أكثر، أما موضوع تقبل الشكل الجديد فكان صعباً بالنسبة لها، فهي لم تستوعبه سريعاً، وكان العامل المساعد حينذاك «الكمامة».

لو لم تعاملني أمي بهذه الطريقة لكنت مختلفة تماما

متعلقة بالصوت لتعمل على تحسينه، وكان الخيار الثاني من رأي الطبيب هو الأنسب.

تم تحويلي إلى اختصاصي نطق بعد زيارة الاستشاري، وبدأت في التمارين، لا أقول إن الأمر كان سهلاً، بل في غاية الصعوبة وبشكل بالغ جدًّا، الأمر أشبه بتحد مع شيء لا تراه، بل تعلم عنه فقط.

وكما كل مرة، خرجت من غرفة الاختصاصي بمشاعر حزن وبكاء شديدين، رفضت زيارته، ورفضت كل التمارين التي وصفها وأسهب في شرحها، وفضلت أن أختار العملية!

رما كنت أحتاج فترة من الوقت ليس إلا لأتقبل هذا الوضع الجديد، وبالفعل هذا ما حصل، فمؤشر إغلاق الفتحة عن طريق تقوية العضلة عن طريق التمارين هو مؤشر إيجابي.

بعد وقت طويل أدركت أن الإنسان مقيد بالجدران التي يبنينا لنفسه، فالיום وبعد ما يقارب 6 أشهر من التمارين المكثفة اليومية استطعت أن أغلق هذا الثقب أيضًا!

في فترة التشافي من عملية الأنف، كنت أواظب على التمارين الصوتية بشكل يومي، وفي الفترة التي انتهت فيها من التمارين كنت انتهت من فترة التشافي ووصلت إلى النتيجة النهائية لأنفي، وأقول اليوم بكل نشوة وغبطة: كنت سعيدة فيه وبه منذ أن رأيته متورمًا لأول مرة بعد العملية، كنت أراه جميلًا من قبل واليوم أراه أجمل.

وتضيف: عندما عرفت عن نجاح عملية سقف الحلق منذ شهرين أصبحت أستطيع أن أتابع مع تقويم الأسنان، وهذا ما أتابعه حاليًا.

أبطال قصة زينب

تعتبر زينب الأشخاص القريبين منها في هذه الرحلة هم أبطال قصتها وعلى رأسهم والدتها، التي رافقتها في مشوارها منذ البداية، منذ اليوم الأول لها في الحياة، فتصف دور أمها بالقول: لو لم تعاملني بهذه الطريقة لكنت مختلفة تمامًا، هي صاحبة الفضل في حياتي وفي تجاوز كل العمليات التي دخلتها منذ صغري، أمي حقًا هي البطلة الأولى، أما ثاني الأبطال هم إخوتي والبيت الذي عشت فيه.

زينب تتقبل التغيير مع حنين للوجه القديم

بعد شهرين من العملية تجاوزت زينب كل هذه المشاعر، بدأت تعتاد الشكل الجديد، لكنها تشتاق إلى شفتها المشقوقة وصورها حين ذلك. تتحدث زينب بصوت حزين وتقول: عند حديثي مع أمهات أطفال الشفة الأرنبية أرى أنهم يشاقون إلى شكل شفاه أبنائهم المشقوقة رغم أنهم أجروا العمليات في وقت مبكر، أي بعد أشهر من ولادتهم، فكيف بي لا أشتاقي إلى شكل شفتي المشقوقة وأنا أجريت العملية في عمر الرابعة والعشرين؟ فأنا أحبها.. وكثيرًا.

متابعات مع الأطباء ونجاح العمليات

كان لديها متابعات مع د. عبدالشهيدي لتحديد موعد آخر لإجراء عملية الأنف، وقد تم تحديد موعدها في 24 أغسطس، أي بعد ما يقارب 4 أشهر من العملية الأولى.

وتقول زينب: «أما مع د. عارف فقد كانت المعطيات ممتازة بشكل مبدئي بشأن عملية سقف الحلق، لكنه لا يستطيع أن يحدد ما إن كانت العملية ناجحة أم لا إلا بعد مرور عام كامل، وعرفت ذلك في موعدي الأخير 28 مايو من العام 2022. جاء موعد عملية الأنف وكنت مشاعر الخوف والهبة تحيطني على عكس العملية الأولى، فكل ما أشعر به هو أنني لم أنس حتى الآن ما مررت به بعد العملية السابقة، وبعد أن أمضيت 4 ساعات في العمليات خرجت منها، وتم إخراجي من المستشفى بعد ليلة واحدة.

كانت تبعات هذه العملية مختلفة تمامًا، صداع دائم، تلون وانتفاخ في العين تحديدًا مع كل الوجه، فقد كنت أحتاج إلى أيام حتى يتشافي وجهي ويعود إلى ما كان عليه».

أن أجد صوتي..

وتكمل زينب: من دون أن أخجل، كانت إحدى تبعات الشفة الأرنبية عدم وضوح الصوت بسبب انفتاح سقف الحلق وتسرب الهواء من خلاله، ومن ثم ضعف بعض العضلات بسبب كثرة الجراحة في هذه المنطقة التي تتيح كذلك إمكان تسرب الهواء.

بعد أن أجريت عملية سقف الحلق احتجت إلى زيارة استشاري أذن وأنف وحنجرة، وكان أمامي من الخيارات اثنان، عملية جراحية أو أن أبدأ في تمارين

كنت لا أحب التصوير وأتخاشاه ليس نقصًا.. لكن الآن لم أعد أهرب من عدسات الكاميرا

لا أرغب في أن يختفي، أريد أن أحتفظ به بكل ما استطعت، فهو الشيء الوحيد الباقي الذي يذكرني بشق الشفة.

الشفة الأرنبية عامل محفز

تتحدث زينب بكل عفوان وكبرياء حديث المنتصر على ظروف القاهرة وبلغته يملأها التحدي والرضا بقضاء الله وقدره وتقول: لم أصل إلى ما أنا عليه الآن إلا لأنني صاحبة شفة أرنبية، الشفة الأرنبية التي لم تكن عاملاً محبطاً بل عاملاً محفزاً، فهذا ليس نقصاً، إنما أراه اختلافاً.

لا تعاملوا مثل هذه الأشياء كنقص، بل على العكس هي اختلاف، وتقبلوا هذا الاختلاف، وعاملوا أنفسكم كأشخاص طبيعيين، فكما تعاملون أنفسكم سيعاملكم الناس.

وعن مستقبلها تقول: أنا لا أفكر بالمستقبل أبداً، فلو سألتني عن كل الأمور التي وصلت لها هل كنت أخطئ لها، سأجيبك: لا، بل ولم أكن أتوقعها. هذه تفسيرات من الله سبحانه، فقد كنت دائماً على ثقة أن الله سيمنحني ما يرضيني وينسيني ما مررت به، وبقدر ما أرضاني الله اليوم بعطاياه لا أذكر أي ألم مررت فيه سابقاً، فالله عوضني بقدر ما تألمت وصبرت.

طموح الماجستير ومشروع الكتاب المؤجل

وعن طموحاتها تقول: طموحي أن أنال الماجستير، ليست لدي خطة واضحة ولكن اشتقت لمقاعد الدراسة.. وزينب تعشق الصحافة ولكنها تقول: أنا لست صحافية ولكنني أتعامل معها كرسالة وليست وظيفة فحسب. وأخطط أن أنشر كتاباً آخر يروي تجربتي الخاصة بي مع من هم مثلي ولكن بعد أن تتضح الرؤية بشأن وضعي الصحي وتكتمل فصول العلاج.

دكتور عبدالشهيدي عبر بي معبراً عظيماً وكلمات الشكر لا تجزيه

وعن الطبيب الذي غير حياتها تقول بعبارات كلها عرفان وتقدير: دكتور عبدالشهيدي فضل عبر بي معبراً عظيماً وأخذ بيدي، فوجهي اليوم له من الفضل فيه، منحني الشكل الذي أمناه، الشكل الطبيعي والمناسب لملامح وجهي، فمن لا يعرف أنني كنت صاحبة شق شفة مسبقاً لا يمكنه أن يعرف ذلك اليوم. وتضيف: كان متفانيًا في متابعته لحالتي، والتكلفة المادية كانت أقل مما يستحقه، راعاني كثيرًا من الناحية النفسية وهذا هو كل ما كنت أوده.

دكتور عارف رجب مستشاري الأول

تستطرد زينب وجيش من المشاعر يطوق عينها فتقول: لا أملك عبارات تفي شكري للدكتور عارف رجب، فعبارة (شكرًا كثيرًا) قليلة في حقه، فأن تسلم نفسك لطبيب داخل غرفة العمليات لأكثر من 6 ساعات لإجراء مثل هذه العملية الدقيقة يحتاج من الشجاعة كثيرًا، فمن المؤكد قبل ذلك أنني كنت واثقة به تمام الثقة وهو أهل لها بالتأكيد، فهو إنسان قبل أن يكون طبيباً. وتكمل: هو طبيبي منذ يومي الأول في الحياة، كبرت وأنا أعود إليه في كل شيء سواء كان الأمر متعلقًا بتخصصه أو لا، كان يعلمني ويرشديني، فعلاً هو مستشاري الأول.

لم تعد تهرب من عدسات الكاميرات

تعبّر زينب: كنت لا أحب التصوير وأتخاشاه ليس نقصًا في تقبلي لشقي لشفتي، لكنني الآن أحب أن أرى وجهي وتحديداً أثر شفتي المشقوقة الذي

رسالة زينب

تختتم زينب حديثها برسالة توجهها فتقول: تذكروا، أنه لا يوجد سوى نسخة واحدة فقط من أنفسكم، وتعلموا احتضان أي شق تواجهونه في أي وقت من الأوقات، فبعد كل شيء، هذا ما يجعلكم فريدين! ولكل المولودين بالشفة الأرنبية تحديداً: أنتم محاربون مولودون وجب عليهم القتال في طريق الخروج، فهناك كثيرون مثلي مروا بنفس المراحل التي مررت بها، والبعض الآخر على وشك بدء رحلتهم. وتأكدوا: أن كل الأشياء التي تجعلنا مختلفين هي نفسها التي تجعلنا جميلين!

7 علامات تؤكد الإصابة بمتلازمة الطفل المدلل

تربية الأطفال ليست بالأمر السهل، وكلنا نحاول في جميع الأوقات توفير كل ما يطلبه أبناؤنا لكن هذا لا يعني أن ننصاع لرغباتهم طوال الوقت، فالإفراط في المنح قد يوجد طفلاً مدللاً وهو ما يعرف بحسب أطباء علم النفس «بمتلازمة الطفل المدلل»، فإن كان طفلك يحمل أكثر من علامة من تلك العلامات فهو يعاني تلك المتلازمة التي تستدعي التدخل.

الخبرة النفسية والتربوية سهام حسن أكدت أن فكرة تدليل الطفل مفسدة للمستقبل وتدمير لشخصيته ونفسيته على المدى البعيد، حيث إننا لا نجنبي ثمار التدليل الآن، بل عندما يكبر الطفل ونضجه لم يكتمل بسبب إفساد شخصيته بالتدليل المفرط والسلوكيات المنفرة، إذ إن الطفل في هذه الحالة ينشأ اعتمادياً كسولاً يعتمد على من حوله في تلبية وتنفيذ رغباته ومتطلباً دائماً ولا يقبل ولا يرضى بالقليل وما لديه، ويتطلع دوماً لما في يد غيره، غير أنه دكتاتور يتحكم في الأسرة، فالتدليل يفسد الطفل أكثر مما يصلحه.

1. رفض فكرة المشاركة

الحوار التي يستخدمونها عند الدردشة مع أصدقائهم فهذا يعني أنهم مدللون.

لا ينسجم الأطفال المدللون مع أقرانهم بسبب رفضهم فكرة المشاركة، على الرغم أن من الطبيعي أن يواجه الأطفال صعوبة في الانفصال عن الأشياء المهمة بالنسبة لهم. يجب أن يكون طفلك قادراً على إظهار الكرم سواء ذلك بالسماح لأخيه باللعب بلعبته أو التبرع بالملابس التي لم يعد يستخدمها في الأعمال الخيرية.

2. الأعمال المنزلية

إذا كان طفلك لا يظهر أي تعاطف تجاه الآخرين سواء كان يرفض تقديم هدية أو السؤال عن أحد أفراد الأسرة في المستشفى ولا يبدو أنه يتأثر بما يحدث في العالم من حوله فيجب أن يكون ذلك سبباً للقلق، حيث يمكن للأطفال في أي عمر وفي أي مرحلة من مراحل النمو أن يبادروا بإيماءات صغيرة من التعاطف حتى بعناق أحد الوالدين عندما يرون أنه حزين.

الطفل يمكن تعويده على القيام بالأعمال المنزلية البسيطة، أما إذا كان غير قادر على المساعدة في جمع ألعابه مثلاً ويقابل ذلك بالرفض فاعلموا أن هناك شيئاً يستدعي التدخل.

3. تجاهل الشكر

الأطفال المدللون يدركون فقط مشاعرهم الخاصة وليس الآخرين ولا يهتمون بمشاعر أحد سوى أنفسهم، وهو ما قد يظهر في توجيه كلمات تدخل في إطار التنمر على أقرانهم.

يتجاهل الطفل قول «شكراً»، فإن لم يعبر طفلك عن امتنانه فهذه علامة على أنه يشعر بأنه يستحق ما تم فعله من أجله والأشياء التي تمنح له، وفي السياق ذاته عندما يريد شيئاً يبدأ طلبه بعبارة «أحتاج» بدلاً من «هل لي من فضلك».

4. عدم احترام الوالدين

نادراً ما يقدر الطفل المدلل ما لديه ويستمر في طلب المزيد، وإن لم يعرف الطفل قيمة المال وتأثيره على الأسرة ولم يستوعب ذلك فاعلم أنك أمام طفل مدلل.

يعتبر عدم احترام الوالدين مؤشراً خطيراً يدل على أن طفلك يعاني متلازمة الطفل المدلل، فإذا كان أطفالك يتحدثون إليك بنفس لغة

وتنصح الخبرة النفسية والتربوية سهام حسن بالتعامل مع الطفل المدلل بعدد من الخطوات أهمها:

1. خير الأمور أوسطها، فليس عليك كونك مريباً أن تحقق وتوفر لطفلك كل ما يتمنى حتى لا تفسده، فبعض الحرمان من الرفاهيات يفي بالغرض.
2. لا تميز في معاملة أولادك، الأمر الذي يخلق ويربي بينهم مشاعر الكراهية والحقد ثم يصاب الأطفال المهملون بالأمراض النفسية على حساب الطفل المدلل لأي سبب.
3. الاعتدال في إظهار المشاعر، فلا عليك مدح طفلك وقت خطئه حتى لا يتمادى فيه ويكرره لأنك قمت بتحفيزه.
4. تدريب الطفل على الصبر، لأنه اعتاد على السرعة في تلبية وتوفير رغباته، فعليك تدريبه على الصبر والتحمل لبعض الوقت ثم تطيل الوقت تدريجياً.
5. تدريب الطفل على التعبير عن غضبه بطريقة صحيحة بدل من البكاء والصراخ والمشاهد التي نراها عندما يرفض أحد الأبوين تلبية طلبه.
6. تدريب الطفل على الاعتماد على نفسه ومساعدة الأهل في المنزل بأشياء بسيطة، حتى نبدأ في البداية بترتيب غرفته.
7. ممارسة الطفل لرياضة جماعية، حيث تساعد على اكتساب سلوكيات التعاون والمشاركة مع الفريق وأي نشاط جماعي آخر يعلمه ذلك.

وسواس النظافة طريق مظلم ينتهي بالاكْتئاب

كم عدد المرات التي أخبرت فيها صديقًا أو فردًا من أسرتك أن لديه اضطراب وسواس النظافة لأنه يفضل ترتيب الأشياء بشكل معين أو يريد أن يكون محيطه نظيفًا بشكل يثير الريبة؟ وفقًا للخبراء، لا يدرك معظمنا أن بعض الأعراض التي نتجاهلها يمكن أن تؤدي في الواقع إلى أشكال معتدلة أو شديدة من وسواس النظافة. يعرف المعهد الوطني للصحة العقلية الوسواس القهري بأنه اضطراب شائع ومزمن وطويل الأمد يكون فيه لدى الشخص أفكار (هواجس) و/ أو سلوكيات (إجبار) لا يمكن السيطرة عليها ومتكررة يشعر فيها بالحاجة إلى تكرارها مرارا وتكرارا. هنالك بعض العلامات الواضحة التي تشير لإصابة المرء بوسواس النظافة وحاجته لعلاجها، ومنها الآتية:

1. غسل اليدين بشكل متكرر.
2. الإفراط في فحص الأقفال والأجهزة والمفاتيح.
3. عد أو تكرار كلمات معينة.
4. قضاء الكثير من الوقت في ترتيب الأشياء بشكل معين.
5. اكتناز أو جمع القمامة مثل الحاويات الفارغة والصحف القديمة وغيرها.
6. قضاء الكثير من الوقت والمبالغة في الغسيل أو التنظيف، وقد يكون ذلك بسبب تكرار المهمة أكثر من مرة.
7. الشك المبالغ به في نظافة الأسطح حول المرء وفحص الأماكن أكثر من مرة للتحقق من نظافتها.
8. انعدام الشعور بالأمان لدى الشخص، والخوف من التلوث بالميكروبات والجراثيم، إضافةً للخوف على الآخرين منها.
9. القلق والإجهاد المستمر من شدة التفكير والهواجس التي تسيطر على المرء.
10. الشعور بالاشمئزاز أو الخوف من أشياء أو مواد معينة، بما في ذلك الأوساخ أو المرض أو إفرازات الجسم أو القمامة أو المواد الكيميائية.
11. رغبة قوية في غسل اليدين أو الاستحمام بشكل متكرر.
12. استخدام عملية أو طقوس محددة جدًا لغسل الجسم أو ما يحيط به.
13. تغيير الملابس مرات عدة في اليوم.
14. تجنب الأماكن أو الأشخاص الذين قد يكونون مصابين بأمراض.
15. إجراء طقوس دقيقة لإزالة التلوث.
16. رفض السماح للآخرين بالدخول إلى مساحات الفرد الآمنة.
17. إضرار البشرة أو الجسم من خلال التنظيف المفرط.

18. إذا كنت مصابًا بالوسواس القهري ومن المهم بالنسبة لك أن تحافظ على تناسق الأشياء أو ترتيبها في ترتيب دقيق، فقد تلاحظ أنك:

- تعاني من قلق خطير إذا لم يتم ترتيب بعض الأشياء بشكل صحيح.
- تشعر بالحاجة إلى تكرار ما يحدث لأحد جانبي جسمك على الجانب الآخر.
- تخاف من وجود شيء غير متوازن أو غير متساو، فقد تحدث كارثة.
- تؤدي طقوس اللمس أو التنصت.
- تعد الأشياء بشكل اعتيادي.

كيف يتم علاج التنظيف القهري؟

وجد الأطباء والأطباء النفسيون عددًا من العلاجات التي يمكن أن تقلل الأعراض وتحسن الأداء اليومي. وذلك من خلال:

1. العلاج السلوكي المعرفي

في جلسة العلاج السلوكي المعرفي، تلتقي بمعالج يمكنه مساعدتك في تقليل القلق عن طريق تحديد أنماط التفكير التي تشوه نظرتك للواقع وتسبب التوتر. يمكن للمعالج بعد ذلك مساعدتك على تعلم إعادة هيكلة هذه الأفكار بطرق مثمرة. أظهرت الدراسات أن العلاج المعرفي السلوكي يقوي الاتصالات في جميع أنحاء عقلك، خصوصا في المناطق التي تتعامل مع قدرتك على التحكم في تفكيرك وموازنة عواطفك.

2. منع التعرض والاستجابة

يعد التعرض والوقاية من الاستجابة نوعًا آخر من العلاج المعروف بفعاليتها في علاج التنظيف القهري، إذ تعمل أنت ومعالجك معًا لتحديد المحفزات الخارجية والداخلية التي تسبب لك التوتر وتجعلك ترغب في التصرف بشكل قهري. أنت تصف أيضًا أفكارك المهووسة وسلوكياتك القهرية لمعالجك. أنت تشرح ما تخشى حدوثه إذا لم تتبع سلوكًا أو طقوسًا. في حين يساعدك المعالج بعد ذلك على التدريب على مواجهة المواقف العصبية تدريجيًا، سواء في خيالك أو في الحياة الواقعية، دون استخدام دوافعك.

3. الأدوية

قد يصف طبيبك مضادًا للاكتئاب لتقليل أعراض التنظيف القهري، ولكن يجب ألا تتوقف عن تناول الدواء فجأة؛ لأنه في بعض الحالات يمكن أن يسبب انتكاس الأعراض الخاصة بك، تغيرات خطيرة في مزاجك، زيادة خطر الأفكار الانتحارية.

4. التحفيز العميق للمخ

قد يوصي طبيبك بالتحفيز العميق للدماغ إذا كانت طرق العلاج الأكثر تحفظًا لا تناسيك. أثناء التحفيز العميق للدماغ، يقوم الأطباء بزرع أقطاب كهربائية في مناطق مستهدفة من دماغك. تنتج الأقطاب الكهربائية نبضات كهربائية قد تساعد في تغيير أفكارك وسلوكياتك.

5. التحفيز المغناطيسي عبر الجمجمة

التحفيز المغناطيسي عبر الجمجمة نهج آخر يجب مراعاته إذا كانت العلاجات الأخرى لا تساعدك، إذ يضع الطبيب ملفًا كهرومغناطيسيًا على رأسك. تتفاعل الحقول المغناطيسية مع الخلايا العصبية في دماغك في محاولة لتقليل أعراض الوسواس والتنظيف القهري.



كيف تدعم الشخص المصاب بالاكتئاب؟

الاكتئاب أصبح من أمراض العصر الشائعة، فمن الوارد جدا أن تجد في دائرتك المقربة شخصا مصابا بالاكتئاب وترغب في مساعدته. لكن المشكلة هنا أن كثيرين لا يعرفون كيف يساعدون الشخص المصاب بالاكتئاب أو يقدمون له الدعم بطريقة غير صحيحة.. لذلك لابد من معرفة الوسائل المناسبة لدعم الشخص المكتئب حتى لا تصبح حالته أكثر سوءا.

غالبًا ما يتطور الاكتئاب عند الأشخاص تدريجيًا، ويتم ملاحظته من قبل الأشخاص القريبين من المريض أولاً، لذلك من المهم معرفة الطريقة الصحيحة للتعامل مع مريض الاكتئاب لتجنب أي تدهور في حالته النفسية، وتشجيعه على الاستمرار على العلاج.

من المهم معرفة الطريقة الصحيحة للتعامل مع مريض الاكتئاب لتجنب تدهور حالته النفسية، إليك فيما يأتي بعض النصائح عن كيفية التعامل مع مريض الاكتئاب، والأفعال التي يجب عليك تجنبها:

1. **كن موجوداً:** أكثر شيء يحتاجه المصاب بالاكتئاب هو أن تكون موجوداً لدعمه والاستماع إليه، فأكثر اللحظات شفاء بالنسبة لمريض الاكتئاب هو عندما يجلس بصحبة أحد الأشخاص الذين يحبهم، عندما يتم إبلاغه بأن كل شيء سيكون على ما يرام، أو يخبره بأنه شخص مهم بالنسبة له، أو يقترح مساعدته.

2. **قدم الدعم:** بعض الناس لا يستطيعون التعبير عن عواطفهم بالكلام، لكن هذا لا يعني أنه لا توجد وسائل أخرى تستطيع بها دعم صديقك أو قريبك المصاب بالاكتئاب. ويمكن إرسال بطاقة أو رسالة أو إعداد وجبة للشخص المصاب بالاكتئاب، فهذه الأشياء الصغيرة تظهر له مدى دعمك له.

3. **لا تنتقده أو تحكم عليه:** كل كلمة تنطق بها يكون لها تأثير كبير على الشخص المصاب بالاكتئاب، لذلك يجب أن تتجنب عبارات مثل "يجب أن تنظر لنصف الكوب الممتلئ" أو "أعتقد أن الاكتئاب هو في ذهنك فقط" أو "إذا نهضت من سريرك فسترى الأشياء بصورة أفضل". فهذه الجمل تعطي للشخص المصاب بالاكتئاب إحساساً بأن له الاختيار فيما يشعر بكامل الإرادة الحرة، بالإضافة إلى أنها ستجعل هذا الشخص يميل أكثر إلى العزلة، كما تقول "سراي".

4. **لا تكن قاسياً:** بعض الناس يعتقدون أنهم عندما يصبحون قساة على من يحبونهم فسوف يساعدهم أكثر على الخروج من الاكتئاب والتفكير بإيجابية. هذه التصرفات القاسية تتضمن استخدام الصمت أو التهديدات مثل القول «إذا لم تخرج من هذا الاكتئاب فسوف أغانر ولن أعود». وهذا السلوك يشبه تجاهل شخص مصاب بالسرطان ومعاملته معاملة قاسية.

5. **لا تقلل من آلامهم:** من أكثر الأشياء التي تؤذي الشخص المصاب بالاكتئاب أن تقلل من حجم الألم الذي يشعر به بأن تقول عبارات مثل "أنت ضعيف جدا في مواجهة المصاعب" أو "لماذا تدع الأشياء الصغيرة تضايقك لهذه الدرجة؟". فهذه العبارات تعطي إيحاء بأنك لا تفهم شعورهم على الإطلاق.

6. **لا تقدم النصيحة مباشرة:** مع أن المكتئب أكثر شخص يحتاج إلى النصيحة والإرشاد لكن لا تقدم له النصيحة أبداً في صورة مباشرة، فهذا يجعله يشعر بالضعف أكثر. وبدلاً من ذلك يمكنه أن تقول له مثلاً "كيف يمكنني أن أساعدك؟" فهذا يجعله يشعر أنه يأخذ زمام المبادرة ويميل أكثر إلى تقبل الإرشاد.

7. **تجنب إجراء المقارنات:** إذا لم تكن قد عايشت الاكتئاب بنفسك من قبل فلا تقل للشخص المكتئب إنك تفهم ما يشعر به أو تحاول إجراء المقارنات بينه وبين أي شخص آخر، فهذا يزيد من شعوره بالوحدة ولا يقللها كما أردت.

8. **تجنب إشعار مريض الاكتئاب بأن مرضه يشكل عبئاً على عائلته أو الأشخاص المقربين منه،** هذه من أهم خطوات التعامل مع مريض الاكتئاب.

9. **التعامل مع مريض الاكتئاب** يكون من خلال تشجيعه على الحفاظ على نمط أكل صحي والرجوع لممارسة الأنشطة التي يحبها وإعطائه أملاً وتفاؤلاً للمستقبل.

10. **إظهار الدعم لمريض الاكتئاب** وتأكيد أن الاكتئاب حالة مرضية وليست بسبب ضعف الشخص أو نتيجة نقص فيه.

11. **عدم توجيه مريض الاكتئاب** أو اقتراح تجربة عادات سيئة، مثل: التدخين، أو أخذ المنومات للتخفيف عنه.

12. **ضرورة فهم الأبعاد النفسية والاجتماعية** لمرض الاكتئاب.

13. **دعم جهود الطبيب** في علاج مريض الاكتئاب.

14. **التحلي بالصبر** لمساعدة مريض الاكتئاب على تخطي هذه المرحلة الصعبة من حياته بنجاح.

تعرف على طرق تحسين صحة أمعائك



1. أكل النباتات

تحتوي الأطعمة النباتية، مثل الخضروات والفواكه والفاصوليا والحبوب والمكسرات والحبوب الكاملة، على الألياف التي تحبها الميكروبات. تتغذى الميكروبات الموجودة في أمعائك على الألياف التي تتناولها والتي لا يتم هضمها في الأمعاء الدقيقة.

وتوصي د. ميغان روسي، المعروفة أيضًا باسم طبيب الأمعاء، بالسعي للحصول على 30 نقطة نباتية كل أسبوع، ما يعني تناول 30 نباتًا مختلفًا على مدار سبعة أيام. تحتوي القناة الهضمية الصحية على مجتمع متنوع من الميكروبات، كل منها يفضل الأطعمة المختلفة، لذلك كلما كان نظامك الغذائي أكثر تنوعًا، تزدهر البكتيريا الأكثر تنوعًا في أمعائك. وإضافة إلى الكثير من الفواكه والخضروات الطازجة، يمكنك زيادة الألياف عن طريق التحول إلى المعكرونة المصنوعة من القمح الكامل والأرز البني وخبز القمح الكامل. في حين أن من الأفضل تناول الكثير من هذه الأطعمة المليئة بالألياف، فقد أعلن الخبراء أن زيادة كمية الألياف التي تتناولها بما لا يزيد عن 6 غرامات يوميًا (الكمية الموجودة في وعاء من حبوب الإفطار الغنية بالألياف أو شريحتين سميكتين من الخبز الكامل) لها تأثير مفيد على بكتيريا الأمعاء.

وتم العثور على أنواع معينة من الألياف والكربوهيدرات لتشجيع نمو البكتيريا الصديقة في الأمعاء خصوصًا. وهذه المكونات اليومية، المعروفة باسم الأطعمة قبل الحيوية، إضافة سهلة ورخيصة إلى نظامك الغذائي. فالملوز والبصل والبصل الأخضر والثوم والملفوف والكرات والشوفان والهيلون والنكتارين والتوت والجريب فروت كلها أطعمة حيوية.

من الأفضل زيادة كمية الألياف التي تتناولها ببطء، وكذلك شرب مزيد من الماء، لتجنب أعراض الرياح أو الانتفاخ الناتجة عن تغيير نظامك الغذائي. يمكن أن يكون بعض الأشخاص حساسين للألياف. إذا كان هذا موجودًا، استشر طبيبك قبل إجراء تغييرات كبيرة في نظامك الغذائي.

2. تناول المخمرات

الزبادي الحي والكفير والكومبوتشا والكيمنتشي والنااتو ومخلل الملفوف أمثلة على الأطعمة المخمرة. تم تحويل هذه الأطعمة بواسطة الكائنات الحية الدقيقة، مثل البكتيريا والخميرة، تقليديًا كوسيلة للحفاظ على الطعام أو إضافة نكهة. يتم أيضًا تخمير الجبن والخبز والخل وبعض المخللات ولكنها قد لا تحتوي على بكتيريا حية.

وبينت دراسات أن الكائنات الحية الدقيقة من الأطعمة المخمرة الحية يمكن أن تصل إلى أمعائك وقد تؤثر على الميكروبيوم الخاص بك، ولكن هناك حاجة إلى مزيد من البحث لفهم الفوائد التي تعود على صحتك. وبغض النظر، فإن العديد من الأطعمة المخمرة مغذية وتحتوي على فيتامينات ومعادن ومغذيات، مثل الألياف والبروتينات والدهون اللازمة لصحة مثالية، وهي لذيذة. والأطعمة المخمرة رخيصة وسهلة

التحضير في المنزل. إذا كنت تشتري من السوبر ماركت، فتتحقق من الملصقات الغذائية أولاً؛ لأن مخلل الملفوف والكيمنتشي المصنوع من الخل أو المبستر (لقتل البكتيريا) لن يحتوي على الميكروبات المفيدة.

3. قلل من الأطعمة فائقة المعالجة

ينصح اختصاصيو التغذية بالحد من كمية المنتجات فائقة المعالجة في نظامك الغذائي، حيث وجد أنها تقلل من تنوع البكتيريا في أمعائك. ارتبطت الأطعمة عالية المعالجة أو المعالجة الفائقة أيضًا بميكروبات الأمعاء (السيئة). قد تتسبب الأطعمة المصنعة في التخلص من الأطعمة عالية الألياف غير المصنعة في النظام الغذائي العام. تتعطل بنية الطعام، أو مصفوفة الطعام، بسبب العمليات الميكانيكية أو الكيميائية، ما يجعل الطعام أكثر سرعة في الهضم، وبالتالي لا يصل إلى الأمعاء السفلية. اقترح الباحثون أن هذا قد يكون أيضًا بسبب السكر المضاف والدهون والملح بالإضافة إلى الإضافات الأخرى في هذه الأطعمة.

4. اترك الوجبات الخفيفة في وقت متأخر من الليل

ترك فجوة مدتها 12 ساعة بين العشاء ووجبة الإفطار، أو الصيام المتقطع، قد يفيد ميكروبات أمعائك. قد يكون أحد التفسيرات الكامنة وراء الفائدة المحتملة هو أن ميكروبات الأمعاء قد تحتاج إلى الراحة والتعافي كجزء من إيقاع الساعة البيولوجية اليومية، وهو ما قد يكون مهمًا لصحة أمعائنا.

ووجدت دراسات أخرى أنه بعد شهر رمضان، زادت مستويات بكتيريا الأمعاء المفيدة لدى الأشخاص الذين كانوا صائمين.

5. قم ببعض التمارين

نظرت دراسة صغيرة حديثة في تأثير نظام الرياضة على تكوين الميكروبيوم وتبين أن التمرينات يمكن أن تغير تكوين بكتيريا الأمعاء، ما يؤدي إلى فوائد محتملة للمضيف. ولاحظ الباحثون أن التمرينات، خصوصًا عالية الكثافة، قد تعزز التغيير التلقائي في الخيارات الغذائية نحو اتجاه أكثر صحة، وبالتالي قد تكون بعض التغييرات في ميكروبات الأمعاء ناتجة عن الاختلافات في المدخول الغذائي بالإضافة إلى التمرين نفسه.

ويعد الميكروبيوم الصحي أحد الفوائد التي يمكنك الحصول عليها من الأكل الصحي والتمارين الرياضية المنتظمة. يمكن أن يساعد تناول نظام غذائي صحي ومتوازن في منع الأمراض المرتبطة بالنظام الغذائي وسيمنحك الطاقة والعناصر الغذائية التي تحتاجها للحفاظ على نشاطك والحفاظ على وزن صحي.

يلعب ميكروبيوم الأمعاء والبكتيريا والفطريات والميكروبات الأخرى التي تعيش داخل أمعائك دورًا في العديد من جوانب صحتك. يمكن أن تساعد مستعمرة وفيرة ومتنوعة من البكتيريا المفيدة التي تعيش في أمعائك جسمك على تحسين وظيفة المناعة، وتوليف العناصر الغذائية، والتحكم في الشهية وتحسين صحتك العقلية.

يمكنك التأثير على صحة الميكروبيوم الخاص بك للأفضل أو للأسوأ من خلال خيارات نمط الحياة التي تقوم بها كل يوم. ويعد تحسين الميكروبيوم استثمارًا يستحق، فالعوامل البيئية، مثل النظام الغذائي، لها تأثير أكبر من تأثير جيناتك على صحة أمعائك. هذا يعني أن ما تأكله ليس مجرد تغذية لك، بل إنه يغذي ويغير تريليونات الميكروبات التي تعيش وتتطور في أمعائك.

قد تكون قادرًا على تغيير البكتيريا في أمعائك بسرعة كبيرة، حتى في غضون أيام، ولكن قد يستغرق الأمر أشهرًا عدة ودعما روتينيًا للتغييرات والفوائد طويلة المدى لتظهر، فكيف يمكنك أن تفعل ذلك؟

10

وجبات خفيفة مسموح بها أثناء الحميات الغذائية



يشير مصطلح «الوجبات الخفيفة» إلى تناول الأطعمة خلال اليوم بخلاف وجباتك الرئيسية. تتكون الوجبات الخفيفة عادة من حصص طعام أصغر يتم توزيعها بين الوجبات. في حين أن البحوث عما إذا كانت الوجبات الخفيفة تساعد على إنقاص الوزن مختلفة، تشير بعض الأدلة إلى أن زيادة وتيرة الوجبات من خلال تناول الوجبات الخفيفة قد تساعد في إدارة الجوع وتحسين تنظيم نسبة السكر في الدم، إضافة إلى ذلك، يمكن أن تساعدك الوجبات الخفيفة على زيادة تناولك للأطعمة الغنية بالمغذيات مثل الفواكه والخضروات، ومعظم الناس لا يتناولون ما يكفي منها. استهدف الوجبات الخفيفة التي تحتوي على البروتين والألياف والدهون الصحية، والتي تساعد على إبقائك ممتلئًا طوال اليوم، واتخذ خيارات صحية في وجبتك التالية من خلال التخطيط المسبق والتركيز على الأطعمة الغنية بالمغذيات. قد تدعم الوجبات الخفيفة أهداف إدارة الوزن عن طريق التحكم في الجوع وإشباعك بين الوجبات، وعلى الرغم من عدم وجود وجبة خفيفة واحدة تؤدي إلى فقدان الوزن، إلا أن هذه الوجبات الخفيفة قد تساعد في تعزيز فقدان الوزن كجزء من نمط الأكل الصحي العام.

1. المكسرات المشكلة

المكسرات وجبة خفيفة مغذية مثالية، وتوفر التوازن المثالي للدهون الصحية والبروتين والألياف. بصرف النظر عن كونها لذيذة، فهي مرتبطة بالعديد من الفوائد الصحية والشعب الغاية. تشير الدراسات أيضًا إلى أنه على الرغم من محتواها العالي من السعرات الحرارية والدهون، فإن تناول المكسرات باعتدال قد يساعد على إنقاص الوزن. هناك الكثير من المكسرات التي يمكنك الاختيار من بينها، بما في ذلك الجوز واللوز والجوز البرازيلي والبندق والصنوبر والمكاديميا والكاجو والفسق.

2. زيادي يوناني وتوت مشكل

يعتبر الزبادي والتوت اليوناني العادي وجبة خفيفة لذيذة وغنية بالعناصر الغذائية. فالزيادي اليوناني غني بالبروتين، والتوت من أفضل مصادر مضادات الأكسدة. يمكنك أن تضيف مزيجًا من التوت بألوان مختلفة

إلى الزبادي للحصول على مجموعة من العناصر الغذائية، ومزيج من النكهات الحلوة واللذعة.

3. شرائح التفاح مع زبدة الفول السوداني

يعتبر التفاح فاكهة غنية بالألياف. من ناحية أخرى، يوفر الفول السوداني الدهن الصحي والبروتين النباتي والألياف، إلى حد كبير جميع العناصر الغذائية التي يجب أن تبحث عنها في وجبة خفيفة. من خلال الجمع بين التفاح وزبدة الفول السوداني، تستمتع بوجبة خفيفة مقرمشة ودسمة. جرب إضافة القليل من القرفة لزيادة النكهة.



4. الجبن والفواكه

يحتوي الجبن القريش على نسبة عالية من البروتين (24 غرامًا في كوب واحد فقط). إن إقران الجبن القريش مع الفاكهة يكمل محتوى البروتين والدهون في الجبن بألياف الفاكهة، ما ينتج عنه وجبة خفيفة حلوة ودسمة ومشبعة. هذا المزيج جيد بشكل استثنائي عند الجمع بين الجبن والفواكه الاستوائية مثل الأناناس أو البابايا أو البطيخ.

5. أعواد الكرفس مع جبنة الكريمة

تعتبر أعواد الكرفس مع الجبن الكريمي وجبة خفيفة كلاسيكية منخفضة الكربوهيدرات يمكن أن تساعد على الشعور بالشبع. سيجعلك هذا الثنائي تستمتع بوجبة خفيفة مليئة بالألياف تجمع بين قوام مقرمش من الكرفس مع كريمة الجبن. جرب عيدان الكرفس مع زبدة الفول السوداني أو زبدة اللوز للحصول على مزيج كريمي ومقرمش آخر. يوفر تناول 5 أعواد كرفس صغيرة مع حوالي أونصة (30 غراما) من الجبن الكريمي حوالي 100 سعرة حرارية.

6. شوكولاتة داكنة ولوز

الشوكولاتة الداكنة واللوز زوجان رائعان. نكهة الشوكولاتة الغنية مع المكسرات المقرمشة نكهة قوية وثنائي صحي. تحتوي الشوكولاتة الداكنة على مضادات الأكسدة، واللوز مصدر غني للدهون الصحية. يشكل الاثنان مزيجًا رائعًا لوجبة خفيفة صحية للقلب ومرضية ومحمولة. جرب ملعقتين صغيرتين من رقائق الشوكولاتة الداكنة أو مربع من الشوكولاتة الداكنة مع حفنة من المكسرات.

7. شرائح الخيار مع الحمص

تتماشى نكهة الخيار الطازجة وقوامه المقرمش جيدًا مع قشدة الحمص الغنية. يصنع الحمص عادة من الحمص والطحينة وزيت الزيتون والثوم. وبالتالي، فإنه يوفر مزيجًا من البروتين النباتي والألياف والدهون الصحية للقلب. سيساعدك الاستمتاع بكوب

واحد (104 غرامات) من شرائح الخيار المغموسة في ملعقتين كبيرتين (34 غراما) من الحمص على إبقائك ممتلئًا بأقل من 100 سعرة حرارية. يمكنك أيضًا إقرانها ببعض مقرمشات الحبوب الكاملة أو أصابع البسكويت المملح لوجبة خفيفة أكثر.

8. قطعة فاكهة

لا يجب أن تكون الوجبات الخفيفة الصحية معقدة. مجرد قطعة واحدة من الفاكهة يمكن أن تكون مرضية بشكل لا يصدق. يمكن تناول الموز والتفاح والكمثرى والعنب والجريب فروت والبرتقال. وتحتوي الفاكهة على الألياف والمعادن وتعد وجبة خفيفة صغيرة رائعة. لجعلها أكثر إرضاءً، قم بإقران الفاكهة بالمكسرات أو الزبادي.

9. طماطم كرزية مع جبنة الموزاريلا

الطماطم وجبن الموزاريلا طريقة مغذية ولذيذة لإضافة مزيد من الخضار إلى نظامك الغذائي. امزج الطماطم مع جبن الموزاريلا والخل البلسمي ورذاذ زيت الزيتون لتناول وجبة خفيفة مع البروتين والألياف والدهون الصحية. يمكن أيضًا أن تتضاعف هذه الوجبة الخفيفة اللذيذة والطازجة كسلطة جانبية لوجبتك التالية.

10. بودينغ

بذور الشيا مصادر طاقة غذائية صغيرة محملة بالألياف وأحماض أوميغا 3 الدهنية والبروتين النباتي. على الرغم من أنها لا تحتوي على الكثير من النكهة، إلا أن بذور الشيا تأخذ قوامًا شبيهًا بالهلام عند نقعها في السائل، ما يجعلها مكونًا رائعًا لصنع الحلويات.

الشيا



4- لمس وجهك باستمرار: نأمل أن تعلمي أن العبث في وجهك سيسبب مشكلات. يمكن أن يؤدي إلى العبث بالشوائب وفرقتها إلى انتشار البكتيريا، ما قد يؤدي إلى إصابتك بالعدوى والتندب وتفاقم الشوائب. يمكن أن يكون التندب وتغير اللون ضرراً دائماً لبشرتك، وقد بدأ كل ذلك من الانتعاش. قد يكون من المغري التخلص من البقع الموجودة على وجهك، فإن القيام بذلك أمر مروع لبشرتك وسيزيد من البثور سوءاً. بدلاً من ذلك، استخدمي علاجاً للبقع وحاولي تجنب لمس وجهك. ستختفي عيوبك بشكل أسرع إذا لم تلمسيها.

5- استخدام نفس المنتجات على مدار العام: عندما تستخدمين نفس منتجات العناية بالبشرة طوال العام، فإنها تستهدف احتياجات بشرتك بأفضل ما يمكنك. في حين أن هذا قد لا يضر بشرتك مثل بعض العادات الأخرى، فإنه بالتأكيد لن يترك بشرتك خالية من العيوب طوال العام.

6- النوم في المكياج: نأكدي من تنظيف وجهك وإزالة مكياجك قبل النوم، فإن النوم بالمكياج عادة سيئة أخرى يمكن أن تلحق الضرر ببشرتك. فإن النوم بالمكياج قد يؤدي إلى ترك الأوساخ والزيوت والملوثات والمكياج على وجهك ما يؤدي إلى انسداد المسام ومزيد من التشققات والتهيج والعديد من المشكلات الأخرى.



7- استخدام منتجات العناية بالبشرة بكثرة: قد تظنين أن العناية بالبشرة والمحافظة على شبابها ونضارتها تتطلب منك استعمال كريمات تجميل متعددة، إلا أن هذا المفهوم خاطئ جداً وقد يسبب لك نتائج عكسية ويهرق البشرة بما يفوق من قدرتها على التحمل والامتصاص إضافة إلى تعرضها لسرطان الجلد. لذا انتقي فقط ما هو ضروري لبشرتك ولا تجري خلف الإعلانات التجميلية المغرية، فكل ما تحتاجينه يومياً لن يزيد عن 3 أو 4 منتجات بين منظف للمكياج، وكريم واق من الشمس، وكريم مرطب، وآخر للعلاج مشكلة ما مثل حب الشباب أو مكافحة التجاعيد.

8- كريم واحد متعدد الغايات: قد تجذبين فورا لكريم واحد ذي استعمالات متعددة مثل كريم التجاعيد مع تفتيح البشرة وتغذيتها بنفس الوقت، ولكن نحذرك من أن هذه الكريمات تكون قاسية جداً على جلد بشرتك جراء احتواء الكريم على عناصر تتفاعل فيما بينها بقوة. لذا من الأفضل علاج كل مشكلة على حدة وفي أوقات مختلفة للفائدة الأكبر وتجنباً لاختلاط الأمر على بشرتك.

9- التمسك بالمكياج في نادي الرياضة: بالطبع نرغبين أن تكوني بأفضل إطلالة في كل مكان، لكنك تسيئين جداً إلى بشرتك عند استخدام المكياج في الجيم، حيث تتفتح مسامات البشرة وتعرض للتعرق، ومن شأن المكياج بهذه الحالة التسبب بانسداد مسام بشرتك وظهور البثور والتهابات البشرة وتعرضها للتسمم.

ممارسات خاطئة تؤذي بشرتك توقف عنها فوراً

العناية بالبشرة باتت هوساً لدى المرأة التي تتوق دوماً إلى الحفاظ على جمالها وشباب بشرتها ونعومتها في عصر غرقنا فيه بالآلاف من كريمات التجميل المختلفة لأهداف متعددة. هناك العديد من الأشياء التي يجب تجنب فعلها لبشرتك، في حين أنه قد يكون من الصعب إيقاف بعض هذه العادات، إلا أنها يمكن أن تساعدك على تحسين بشرتك وتقليل المشكلات المستقبلية مرة واحدة وإلى الأبد. هناك ممارسات يومية خاطئة تقعين بها من دون إدراكك لخطورتها الفادحة على بشرتك من أهمها:

1- غسل الوجه كثيراً: إن الغسل باستمرار والتنظيف أكثر من اللازم في الواقع أسوأ على البشرة. في حين أنه قد يكون من المغري تنظيف بشرتك في كثير من الأحيان، خصوصاً إذا كانت بشرتك دهنية ومعرضة لحب الشباب، فقد يكون هذا في الواقع أكثر ضرراً؛ إذ إن ذلك سيؤدي إلى جفاف البشرة، ما يؤدي إلى إنتاج مزيد من الدهون، ما يؤدي إلى مزيد من التشققات.

2- تقشير البشرة بشكل مبالغ: صحيح أن البشرة تحتاج إلى التقشير كل فترة لإزالة الجلد الميت عنها والترسبات الدهنية وتجديد خلاياها، إلا أن الإدمان على تقشيرها كل أيام يعمل على إضعاف السطح الخارجي للبشرة ويسبب الترهل لها واحتراقها من أشعة الشمس بسهولة. لذا احرصي على ألا تقومي باستخدام كريمات التقشير أو الماسكات المقشرة أكثر من 3 مرات شهرياً.

3- تجاهل كريم حماية الشمس: اعلمي أن الأشعة الشمسية تؤذي بشرتك وتعمل على جفافها وغزو التجاعيد لها. لذا إياك أن تتجاهلي استعمال كريم واق من الشمس في مختلف الفصول لصد مخاطر هذه الأشعة على بشرتك.

أمراض جلدية تتهيج في فصل الصيف

هل تتطلع إلى التنزه وركوب الدراجات في متنزهك المفضل هذا الصيف؟ هل تعد الأيام حتى رحلتك المقبلة إلى الشاطئ؟ عليك أن تضع في الاعتبار أن موسم الصيف الذي يأتي حاملًا معه الترفيه والاستمتاع بالعطلات والنزهات وسط الطبيعة تأتي معه بعض الأمراض الجلدية الشائعة صيفًا والتي يجب أن نقى أنفسنا منها.

ولا يخفى على أحد أن فصل الصيف يعتبر من أجمل فصول السنة، حيث يقضي الناس معظم وقتهم على الشواطئ، وفي رحلات التخييم، وهناك من يفضل قضاء عطلة في السفر لأحد البلدان السياحية، وهذا ما يجعلهم عرضة لكثير من الأمراض الجلدية المزعجة، فبينما قد تتطلع إلى أيام الصيف الطويلة، فإن الكثير من الأشياء يمكن أن تدمر بشرتك إذا لم تكن حريصًا خصوصًا أنها فرص هذه الأمراض تزداد نتيجة ارتفاع درجة الحرارة وانتشار الفيروسات في الجو، وهناك 10 مشكلات جلدية شائعة يعاني منها الأشخاص في الصيف، نذكر منها:

1. حروق الشمس

رما تكون حروق الشمس أكثر مشكلات البشرة شيوعًا في الصيف. حتى إذا كنت تضع واقيًا من الشمس وأعدت تطبيقه بانتظام، فمن المحتمل أنك ما تزال تعاني من حرق أحمر مؤلم في وقت أو آخر. ضع واقيًا من الشمس مع عامل حماية من الشمس لا يقل عن 30 كل يوم لحماية بشرتك. علاوة على ذلك، ضع في اعتبارك ارتداء ملابس ذات خصائص تمنع الأشعة فوق البنفسجية، مع ارتداء قبعة واسعة الحواف لحماية وجهك. إذا لاحظت حروق الشمس، ابق بعيدًا عن الشمس حتى تشفى، خصوصًا أنه يمكن أن يؤدي التعرض لأشعة الشمس إلى تلف الجلد.

2. طفح حراري

عندما تسد الغدد العرقية، لا يستطيع العرق الهروب من جسمك. سوف يتراكم تحت الجلد، ويمكن أن يتشكل طفح جلدي مثير للحكة من نتوءات صغيرة. تسمى مشكلة الجلد هذه أحيانًا بالحرارة الشائكة؛ لأن الجلد يشعر بالوخز عندما تنفجر النتوءات. ويمكنك منع الإصابة بالطفح الجلدي الحراري عن طريق تجنب الأنشطة الخارجية خلال الجزء الأكثر حرارة من اليوم. علاوة على ذلك، ارتد ملابس باردة وفضفاضة، وإذا كنت تتعرق، امسحها بعيدًا للحفاظ على بشرتك جافة قدر الإمكان. ولخفض درجة حرارة جسمك، ضع في اعتبارك أخذ حمام بارد.

3. التهاب الجريبات

التهاب الجريبات هو عدوى تتشكل في بصيلات الشعر. يشبه التهاب الجريبات البثور، لكن النتوءات غالبًا ما تكون مؤلمة أو مثيرة للحكة. إنها حالة جلدية شائعة في الصيف؛ لأن البكتيريا التي تسد المسام تنمو على الجلد المتعرق. الاستحمام بأسرع ما يمكن بعد التعرق هو أفضل طريقة لمنع التهاب الجريبات. لا تعد ارتداء ملابس تفوح منها رائحة العرق. لتقليل تراكم المسام، ضع في اعتبارك استخدام واق من الشمس على جسمك بالكامل.

4. تهيج الأكزيما

الأكزيما حالة مزمنة تسبب في ظهور بقع من الجلد المتشقق والحكة والحمرار. قد يجعل الطقس الصيفي نوبات الأكزيما أكثر احتمالًا. يمكن أن تؤدي درجات الحرارة المرتفعة إلى تهيج الجلد، ويمكن للعرق أن يتجمع بسرعة في ثنايا المرفقين والركبتين، وهي مناطق تظهر فيها الأكزيما بشكل شائع. لتقليل خطر تفجر الأكزيما في الصيف، احرص على الحفاظ على درجة حرارة معتدلة للجسم. اشطف بشرتك من العرق بانتظام بالماء النظيف، وحافظ على ترطيب بشرتك طوال الموسم، واستبدلها بملابس جديدة كثيرًا.

5. حب الشباب

يتشكل حب الشباب عندما ينسد المسام في بشرتك بالزيت والبكتيريا. عندما يكون الجو حارًا في الخارج، يمكن أن يتعرق جسمك أكثر. الجلد المتعرق أكثر عرضة لتراكم الزيوت والبكتيريا، ما يجعل ظهور حب الشباب أمرًا واقعيًا. إذا كانت بشرتك معرضة لحب الشباب، فاتخذ احتياطات إضافية لتجنب التعرق المفرط. ربت على بشرتك بلطف لإزالة العرق بدلًا من فركه؛ ففركه قد يؤدي إلى تهيج بشرتك أكثر. وادئًا اغسل الملابس المتعركة والقبعات والمناشف قبل استخدامها مرة أخرى.

6. طفح جلدي اللبلاب السام

اللبلاب السام نبات يحتوي على راتينج زيتي ينتج عنه طفح جلدي مثير للحكة. إنها مشكلة شائعة لأي شخص يقضي وقته في التنزه أو ركوب الدراجات أو الاستمتاع بالهواء الطلق. يعتبر البلوط السام والسماق السام من النباتات الشائعة الأخرى التي يمكن أن تسبب طفحًا جلديًا مؤلمًا ومثيرًا للحكة. تعلم كيفية التعرف على أوراق اللبلاب السام والبلوط والسماق. بمجرد التعرف على الأوراق، يمكنك تجنبها. إذا لامست الأوراق، اغسل ملابسك وجلدك في أسرع وقت ممكن. مرهم الهيدروكورتيزون يمكن أن يهدئ حكة الجلد ويعزز الشفاء.

7. لدغ الحشرات

قضاء مزيد من الوقت في الهواء الطلق في الصيف يعني زيادة التعرض للبق. تلدغ إناث البعوض، وتترك القليل من اللعاب في جلدك وتحفز استجابة الهيستامين في جسمك. النتوء الأحمر المثير للحكة هو رد فعل جسمك على اللدغة. يمكن أن يؤدي ارتداء الملابس الواقية والطاردة للحشرات، مثل الأكمام الطويلة والسرراويل، إلى منع الحشرات من الوصول إلى جلدك والهجوم. ولكن إذا تعرضت إلى لدغة، فلا تحكها. يمكن أن يؤدي حك اللدغة المسببة للحكة إلى تهيج بشرتك وزيادة الضرر وإبطاء وقت الشفاء.

8. قدم الرياضي

القدم الرياضي نوع شائع من العدوى الفطرية التي تجعل الجلد بين أصابع قدميك مثيرًا للحكة وغير مريح. يمكن أن يحدث في أي وقت من السنة، لكنه يتطور غالبًا إذا كان لديك تعرق في القدمين في بيئات دافئة ورطبة. تجنب الإصابة بقدم الرياضي عن طريق التأكد من جفاف وحماية قدميك. ضع في اعتبارك استخدام مسحوق مضاد للفطريات في حذائك وبين أصابع قدميك. علاوة على ذلك، قم بتغيير جواربك إذا كنت تتعرق من خلالها ولا ترتدي أحذية مبللة.

9. الكلف

الكلف حالة جلدية تسبب ظهور بقع متغيرة اللون. تصيب الوجه بشكل أساسي، وغالبًا ما تكون البقع رمادية أو بنية اللون. يعاني الأشخاص المصابون بالكلف عمومًا من الكلف على مدار السنة، لكن التعرض لأشعة الشمس يمكن أن يجعل البقع أغمق. يعد الحد من التعرض لأشعة الشمس وارتداء قبعة واقية من الشمس عند الخروج من أفضل الطرق للتحكم في الكلف. إذا كنت منزعجًا من الكلف الحاد، فتحدث مع الطبيب عن خيارات العلاج الأخرى، مثل الأدوية الموضعية.

10. سرطان الجلد

إذا كنت تقضي وقتًا في الشمس هذا الصيف، فقد يزيد ذلك من خطر الإصابة بسرطان الجلد. سرطان الجلد أكثر أنواع السرطانات شيوعًا في الولايات المتحدة، ويتطور عندما تؤدي الأشعة فوق البنفسجية الضارة الآتية من الشمس إلى نمو غير طبيعي لخلايا الجلد. أفضل طريقة للوقاية من سرطان الجلد هي البقاء في الظل عندما تكون الشمس في أقوى حالاتها، من الساعة 10 صباحًا حتى 4 مساءً. احم بشرتك باستخدام واق من الشمس وتستر بالملابس وقبعة عريضة الحواف. وتوصي مؤسسة سرطان الجلد بإجراء فحص ذاتي للتحقق من وجود علامات لسرطان الجلد مرة واحدة في الشهر.

أسباب وراء جفاف شعرك في الصيف تجنبها بخطوات بسيطة

يؤثر ارتفاع درجات الحرارة في فصل الصيف تأثيرًا سلبيًا على بشرتنا، وقد يتعرض الشعر أيضًا لكثير من المشكلات بسبب أشعة الشمس القوية كالتلف والجفاف والتقصف فيبدو غير صحي ويكتسب مظهرًا غير لائق؛ لأن أشعة الشمس تمتص الرطوبة من الشعر وتحلل البروتين الذي يقوي الشعر، ما يؤدي إلى فقدانه للحياة.

ولكن حرارة الصيف ليست المسبب الوحيد لجفاف الشعر، فهناك عوامل أخرى لابد أن نأخذها بعين الاعتبار كسوء التغذية والاستخدام المفرط للمستحضرات الكيميائية. يتطور الشعر الجاف عندما لا يحصل شعرك على رطوبة كافية أو لا يحتفظ بها. هذا يقلل من لمعانه ويمكن أن يجعله يبدو مجعدًا وباهتًا.

1. أغطية الرأس

تتسبب كل أغطية الرأس من مناديل وقبعات، باحتكاكها المستمر بالشعر، في رفع حرارة فروة الرأس ومنع الأكسجين من الوصول إليها، وهذا ما يسبب فقدان حيوية الشعر وتساقطه، لذلك ينصح بالتخلي عن المناديل كلما سنحت الفرصة وعدم وضع القبعات لساعات طويلة على الرأس.

2. رفع الشعر باستمرار

يتسبب ربط الشعر ورفع باستمرار بزيادة حساسية فروة الرأس وظهور آلام على مستوى جذور الشعر بالإضافة إلى تساقط الشعر. ولذلك ينصح بتحرير الشعر من الربطات وتركه مرتاحًا كلما أمكن.

3. تطبيق الأقنعة الغنية على فروة الرأس

تتميز الأقنعة الغنية بخصائصها المرطبة والمرممة للشعر، ولكن تطبيقها على فروة الرأس عندما يكون الطقس حارًا قد يؤدي إلى انسداد مسامها والتسبب باختناقها، وهذا ما يحول دون تفريغ الإفرازات الزهمية بشكل طبيعي ويتسبب بظهور حكة وتهيجات مزعجة.

4. الإفراط في استعمال الشامبو الجاف

يؤدي الإفراط في استعمال الشامبو الجاف إلى تحسس في فروة الرأس، فهذا الشامبو ليس سوى حل بديل يجب اللجوء إليه استثنائيًا عند عدم إمكان غسل الشعر بالشامبو العادي. أما استعماله بشكل يومي فقد يسبب حكة والتهابات في فروة الرأس.

5. عدم إجراء أي تعديل على روتين العناية بالشعر

يحتاج الشعر إلى أن نبدل روتين العناية به مع تبدل الفصول، فحاجاته في الصيف تختلف عن حاجاته في الفصول الأخرى. وهو يحتاج مع ارتفاع حرارة الطقس إلى أنواع من الشامبو والأمصال والكونديشنر ذات صيغ رقيقة تؤمن تنظيفه وترطيبه دون أن تثقله وتتسبب في اختناقه.

6. تسريح الشعر في الوقت غير المناسب

يؤدي تسريح الشعر الرطب إلى إضعافه والتسبب بتساقطه. ولذلك ينصح الانتظار حتى يجف الشعر بنسبة 70% قبل تسريحه وعدم إهمال استعمال الكونديشنر بعد غسله لتسهيل هذه المهمة.

7. استعمال مستحضرات التلميس طويلة الأمد

تحتوي مستحضرات التلميس طويلة الأمد على مكونات قاسية على فروة الرأس ولذلك ينصح بعدم تطبيقها في المنزل وإسناد هذه المهمة إلى الخبراء في صالون تصفيف الشعر، الذين يعرفون كيف يحدون من مخاطر هذه المعالجة على الشعر وفروة الرأس.

8. عدم التأني في اختيار الصبغة المناسبة

إن اختيار نوع الصبغة غير المناسبة لنوع الشعر وحالته يمكن أن يتسبب بظهور تحسس وحكة في فروة الرأس كما يتسبب في الشعر. وتنتج هذه المخاطر عادة عن المكونات الكيميائية التي تكون موجودة في الصبغات.

في كثير من الحالات، يمكنك علاج الشعر الجاف من خلال تغييرات بسيطة في نمط الحياة. إليك بعض الأشياء التي يمكنك تجربتها:

- تجنب غسل شعرك بالشامبو كل يوم.
- رطبي شعرك في كل مرة تغسلينه.
- استخدم الشامبو والبلسم المخصصين لنوع شعرك.
- استخدم منتجات ترطيب التصفيف.
- تجنب علاجات الشعر الكيميائية.
- جففي شعرك بالمجفف بشكل أقل تكرارًا.
- تجنب المكاوي المسطحة ومكواة التجعيد والبكرات الكهربائية.
- قد يؤدي استخدام الشامبو اليومي إلى تجريد شعرك من زيوته الواقية ويؤدي إلى جفافه. جربي غسل شعرك مرة أو مرتين في الأسبوع بدلًا من ذلك. يمكنك أيضًا استخدام زيوت الشعر أو البلسم الذي يترك على الشعر لإضفاء اللعان والنعومة.
- من المهم أيضًا حماية شعرك من الحرارة والتعرض لأشعة الشمس. إذا كنت تعيش في مناخ جاف، ارتدي قبعة عند الخروج في الهواء الطلق وتجنب التعرض طويل الأمد للهواء الجاف أو العاصف. كما يجب حماية شعرك من الكلور والماء المالح بارتداء قبعة الاستحمام عند السباحة في المسبح أو المحيط.



نصائح للعناية بالبشرة خلال فصل الصيف

تحتاج البشرة خلال الصيف إلى عناية، خصوصاً أن ارتفاع الحرارة والتلوث يلحقان أضراراً كثيرة بها. خلال فصل الصيف تكون الشمس في أوج حرارتها، الأمر الذي يعرضها إلى الحرارة ويؤدي إلى جفافها، ما يسبب الشيخوخة المبكرة للبشرة، وتلف خلايا الجلد، والبهتان. فالصيف هو وقت لأيام النشاط وحفلات المسبح والعطلات. إنه أيضاً وقت رائع لإجراء ترتيبات للعناية بالبشرة. يمكن أن تؤثر ساعات النهار الأطول والطقس الحار والجاف أو الرطب على بشرتنا بشكل مختلف عن أيام الشتاء الباردة والأكثر قتامة. وقد تعتمد بعض خطوات العناية بالبشرة في الصيف على المكان الذي تعيش فيه.

ويهمل كثيرون الاهتمام ببشرتهم والعناية بها، خصوصاً في فصل الصيف، كما يجهل البعض منهم ذلك، ويظل البعض منهم يطرح السؤال المعروف: كيف أعتني ببشرتي في الصيف؟ في الحقيقة ليست العناية بالبشرة أمراً عسيراً كما يظن البعض، فأهم خطوة هي اتباع عادات غذائية صحية، مثل شرب الماء بكثرة، وتناول الخضراوات والفاكهة بكثرة، وهذا ينعكس على صحة البشرة والجسم أيضاً، هذا بجانب اتباع روتين يومي وأسبوعي للاهتمام والعناية بنضارة وجمال البشرة، وهناك ٧ خطوات تساعد على العناية بالبشرة خلال الصيف لضمان الحصول على بشرة نضرة وصافية خلال فصل الصيف، وهي كالتالي:

1. حافظي على رطوبة البشرة

يميل جسمك إلى فقدان الكثير من الرطوبة في فصل الصيف، لذلك من المهم الإكثار من شرب الماء والسوائل، وبذلك ستساعدن نفسك على العناية بالبشرة في الصيف وستبقى بشرتك ناعمة ورطبة كذلك. فإن الخطوة الأهم في روتين العناية بالبشرة الصيفي هي ترطيب البشرة والجسم بشكل كاف، للحفاظ على بشرة رطبة وصحية من الداخل والخارج، وذلك من خلال:

- استخدام مرطب فعال للبشرة.
- شرب الكثير من الماء، أي ما لا يقل عن 7 إلى 8 أكواب يوميًا.
- اختيار غسول الوجه المناسب لنوع بشرتك، ويفضل أن يكون خاليًا من الزيوت للبشرة الدهنية.
- تنظيف الوجه بالماء الباردة مرتين يوميًا، في الصباح والمساء.
- ملاحظة: غسل وتنظيف الوجه مرتين في اليوم على الأقل أمر أساسي. هذا الإجراء مهم، وحتى إن لم تخرجي من المنزل.

2. استخدمي واقي الشمس

أشعة الشمس في فصل الصيف لها تأثير سلبي على بشرتك، لذلك احرص على استخدام واقي الشمس. فإن أفضل حل لحماية البشرة من أشعة الشمس الضارة وفقاً للخبراء، هو استخدام الواقي الشمسي يوميًا، ومرات عدة في اليوم إذا كنت معرضة لأشعة الشمس بكثافة. ضعي واقي الشمس قبل ربع ساعة من خروجك من المنزل، فهذا الإجراء من أهم الإجراءات للعناية بالبشرة في الصيف.

3. اتبعي نظامًا غذائيًا صحيًا

قد لا تدركين أن النظام الغذائي ونوعية الأكل تؤثر بشكل كبير على البشرة خصوصاً في فصل الصيف. يؤكد الخبراء أن النظام الغذائي يلعب دورًا كبيرًا في حماية بشرتك من الأضرار البيئية في الصيف، خصوصاً إذا كان غنيًا بالفواكه كالبطيخ والمانغا والتوت، فهي تحتوي على فيتامينات ومعادن ومغذيات ومضادات أكسدة أساسية لحماية البشرة والحفاظ على الرطوبة داخل الجلد.

4. ابتعدي عن المشروبات الغازية والكافيين

الابتعاد عن المشروبات الغازية أمر أساسي للحفاظ على نضارة البشرة في فصل الصيف. معظم الناس يفضلون المشروبات الغازية الباردة والمتجمدة لإرواء عطشهم في يوم حار، ومع ذلك، من المهم أن نتذكر أن هذه المشروبات مليئة بالسكر وهي ليست جيدة لبشرتك، فحاولي استبدالها بشرب الماء، الليمون الطازج، وعصائر الفاكهة الطازجة، أو ماء جوز الهند لإبقاء بشرتك رطبة. حاولي أيضًا خلال فصل الصيف تجنب استهلاك الكافيين قدر الإمكان، واستبدليه بالعصائر المغذية مثل الشاي المثلج مثلًا.

5. استخدمي التونر المناسب لبشرتك

من المهم جدًا الحفاظ على برودة الجلد من خلال القيام باستخدام التونر. ابحثي عن العلامة التجارية التي تناسبك والتي تستطيعين بها الحفاظ على الترطيب الطبيعي لبشرتك. استخدام التونر أمر رائع في العناية بالبشرة في الصيف.

6. تجنبني وضع الكثير من المكياج في الصيف

ينصحك الخبراء باستخدام أقل قدر ممكن من المكياج، خصوصاً خلال الصيف، فعندما يكون الطقس حارًا ورطبًا، قد يؤدي استعمال مستحضرات المكياج بشكل مفرط إلى زيادة فرص ظهور حب الشباب والبثور. يمكن أن تشعرين أن التقليل من وضع المكياج أمر صعب بعض الشيء في فصل الصيف، إذ تكثر السهرات والمشاور مع الأصدقاء خلال هذا الفصل وبالطبع تريدين أن تظهرين بأجمل إطلالة. في هذه الحالة خصصي يوم واحد على الأقل في الأسبوع لعدم الخروج واعطي بشرتك فرصة للاستراحة والتخلص من آثار المكياج.

7. لا تنسي صنفرة البشرة

ينصح تقشير البشرة مرتين في الأسبوع، وإذا كانت البشرة دهنية يمكن تقشيرها 2 إلى 3 مرات في الأسبوع، للتخلص من الجلد الميت، والإسمرار، وتعزيز الدورة الدموية، وتجديد خلايا البشرة، والحفاظ على البشرة ناعمة وصافية. هذا الأمر سيساعدك على الحفاظ على بشرة نضرة في فصل الصيف.



تمارين مركبة ستساعدك على بناء عضلاتك

هل تبحث عن روتين تمارين القوة التي ستساعدك على بناء العضلات في لمح البصر؟ أثبتت بعض الدراسات العلمية الحديثة أن بعض التمارين لا تعمل بشكل جيد مع العضلات، إلا أن تطوير تلك التمارين، والقيام بها من خلال بعض الحركات الأخرى البسيطة، يجعلها تمارين إيجابية تساعد على نمو العضلات.

كما أن العديد من النساء يربحن في الحصول على كتلة عضلية حتى يحصلن على مظهر رياضي وجسم مشدود، ولكن هناك من يواجهن العديد من المشكلات، كصعوبة الذهاب إلى صالة التمارين الرياضية بشكل منتظم، إلا أن هناك بعض الطرق والإرشادات البسيطة يمكنكم الالتزام بها في المنزل، والآن نقدم ٦ تمارين قد تفيد في بناء العضلات.

1. تمارين بيربي

لا تقلل أبدًا من قوة تمرين بيربي، إذا كنت تحب ممارسة تمارين الكارديو، فليس هناك تمرين أفضل من ذلك، لأنك في هذه الحركة الواحدة لا تقوم بتمارين الكارديو فحسب، بل تدرب عضلاتك أيضًا. هذا التمرين يقوم بتنشيط كل عضلة من ذراعيك، وظهرك، وعضلاتك، وفخذيك، وأوتار الركبة، والرباعية، وأصابع القدم.

2. تمرين الرفعة المميّنة

يعمل تمرين الرفعة المميّنة على معظم العضلات الرئيسة في جسمك من الرأس إلى أخمص القدمين. يقوم تمرين الرفعة المميّنة بتقوية عضلات الظهر السفلية والعضلات التي حولها مثل عضلات الرجل وعضلات البطن. يعتبر هذا التمرين من أخطر التمارين إذا تم أداءه بطريقة خاطئة، ولهذا سمي بالرفعة المميّنة.

3. تمرين القرفصاء بقفزة أمامية

لأداء قفزة القرفصاء إلى الأمام، عليك أن تكون في وضع القرفصاء، مع القفز إلى الأمام مرة أخرى، ثم الاستدازة إلى الجانب الآخر وتكرار الأمر مرة أخرى. هذا ليس مجرد بناء عضلات رائع، ولكنه أيضًا طريقة رائعة لحرق السعرات الحرارية.

4. تمرين البلانك

تمرين لوح الخشب أو تمرين البلانك من تمارين القوة التي تقوم على تقوية عضلات البطن والظهر وبعض من عضلات الكتف، ويتم تنفيذه بواسطة الاستلقاء على بطنك ومن ثم رفع البطن عن الأرض والاعتماد على أصابع الرجلين واليدين مع الحفاظ على استقامة الجسم.

5. تمرين الدب الزاحف

قد يبدو تمرين زحف الدب أمرًا مضحكًا وسهلاً، ولكن إذا قمت بذلك بشكل صحيح مع تشغيل كل عضلاتك، فيمكنه بالفعل بناء تلك العضلات ببراعة.

6. تمارين الضغط

تعمل تمارين الضغط على حرق الدهون وتقوية العضلات وتقوم على بناء عضلات في مناطق الدهون المتراكمة كأَسفل البطن والفخذين، وتقوية عضلات الصدر، وتعتبر اليدين الركيزة الأساس في هذه التمارين.

٣٠ دقيقة

من التمارين المثالية للمبتدئين لتستعيد رشافتك

هل أنت حديث عهد بممارسة التمارين الرياضية وليس لديك فكرة عن النقطة التي تبدأ منها؟ هل ابتعدت عن صالة الألعاب الرياضية وتستعد للعودة إلى مرحلة التأرجح بين الانتظام وعدم الانتظام في ممارسة الرياضة؟ يمكن اختيار التمارين حسب الرغبة، كما يفضل إكمال مجموعتين من التمارين، وفي كل مجموعة ممارسة التمرين من ١٠ إلى ١٥ تكراراً، إلى جانب أخذ دقيقة واحدة من الراحة بين كل تمرين، وتستغرق ممارسة هذه التمارين حوالي ١٥ دقيقة، وفيما يلي تمارين رياضية للمبتدئين:

1. دقيقتان: تمارين هوائية للإحماء

- استكمل دقيقة واحدة من كل تمرين منهما لرفع مستوى نبضات القلب استعداداً للتمارين، وإرخاء العضلات.
- قفز منخفض التأثير برفع كل قدم على حدة.
- يتطلب أداء هذا التمرين القيام بحركتين متزامنتين: وهي رفع الساق اليمنى ناحية الجانب الخارجي للجسد مع ثني الذراع اليمنى بزاوية 45 ورفعها إلى أعلى رأسك وفي عكس اتجاه حركة الساق.
- عد إلى نقطة الثبات وكرر التمرين، ولكن مع الساق اليسرى والذراع اليسرى. نفذ هذا التمرين بأقصى سرعة ممكنة مع الحفاظ على شكل التمرين وشكل الجسد أثناء أدائه.

2. الركض والقفز في المكان

- يتطلب أداء هذا التمرين ثني ذراعيك وهما على جانبيك، على أن تجعل راحة كل يد في مواجهة الأخرى، ثم إتمام هذه الحركات تسلسلاً:
- ارفع ركبتيك اليمنى إلى الأمام.
- ارفع ركبتيك اليسرى.
- ارفع كعب قدمك اليسرى إلى الخلف.
- ارفع كعب قدمك اليسرى إلى الخلف.
- كرر التمرين بنفس التسلسل مع التأكد من مرونة الذراعين مع الحركات.

3. (18 دقيقة): الحركات

بعد أن انتهيت من تمارين الإحماء وصرت في حالة جيدة، قم بهذه التمارين مع الحصول على قسط من الراحة بين كل تمرين وآخر لمدة 30-45 ثانية، و30 ثانية بين كل مجموعة تمارين.

1. تمرين جسر الألوية

- يساعد هذا التمرين على تنشيط عضلات الألوية وهي العضلات الموجودة في الجزء الخلفي من الجسم، ويمكن القيام بها من خلال التالي:
- الاستلقاء على الظهر وثني الركبتين، ووضع الذراعين إلى الجانبين.
- رفع جذع الجسم عن الأرض من خلال الضغط على القدمين، حتى يصبح الوركان مفرودين.
- العودة إلى وضعية البداية ببطء وتكرار التمرين.

2. تمرين القرفصاء

- على الكرسي يساعد هذا التمرين على تقوية عضلات الساقين والجذع، كما يسهل الحركة عموماً، ويمكن الاستعانة بالكرسي لإتقان التمرين في البداية، وفيما يلي خطوات أداء التمرين:
- الوقوف أمام الكرسي والمباعدة بين الساقين.
- ثني الركبتين قليلاً ومد الذراعين إلى الأمام.
- خفض الجسم إلى الأسفل ببطء، حتى يلمس الجزء الخلفي من الجسم الكرسي. رفع الجسم إلى الأعلى والعودة إلى وضعية البداية.

3. تمرين الدراجة (الطنحن)

- يستهدف هذا التمرين عضلات البطن، وفيما يلي خطوات التمرين:
- الاستلقاء على الأرض وثني الركبتين.
- ثني المرفقين ووضعهما خلف الرأس.
- تحريك الكوع الأيمن باتجاه الركبة اليسرى وفرد الساق اليمنى.
- ثني الساق اليمنى وفرد الساق اليسرى، وتحريك الكوع الأيسر باتجاه الركبة اليمنى.

4. تمرين الضغط مع الركوع

- يعتبر هذا التمرين مثاليًا لزيادة القوة والقدرة على التحمل، كما يستهدف عضلات الصدر، والجذع، والكتفين، والذراعين، وفيما يلي خطوات التمرين:
- الاستلقاء على البطن، ومباعدة الذراعين بمسافة عرض الكتفين ورفع الجسم عن الأرض، وثني الركبتين.
- ثني المرفقين بزاوية 45 درجة وخفض الجسم باتجاه الأرض.
- رفع الجسم مرة أخرى عن الأرض عن طريق الذراعين.
- القيام بمجموعتين، وكل مجموعة مكونة من 8 إلى 10 تكرارات.

5. تمرين الاستلقاء المستقيم مع رفع الساق

- يساعد هذا على إرخاء العضلات المشدوشة، وتقوية الساقين، ويمكن تطبيقه من خلال الخطوات التالية:
- الاستلقاء على الجانب الأيمن ووضع الساقين فوق بعضهما البعض.
- رفع الساق اليسرى إلى الأعلى وخفض الساق اليسرى إلى الأسفل.
- تكرار هذه الحركة.
- تبديل الجوانب.
- القيام بثلاث مجموعات، وكل مجموعة مكونة من 10 تكرارات لكل جانب.

6. تمرين الركلة

- يستهدف هذا التمرين عضلات الألوية، ويمكن القيام به من خلال اتباع ما يلي:
- وضع اليدين على الأرض تحت الكتفين، وثني الركبتين.
- تمديد الساق اليسرى بشكل مستقيم إلى الخلف، وثني القدم وتوجيه أصابع القدم نحو الأرض.
- العودة إلى وضعية البداية.
- تكرار التمرين على الجانب الآخر.
- القيام بثلاث مجموعات، كل مجموعة مكونة من 10 تكرارات لكل جانب.



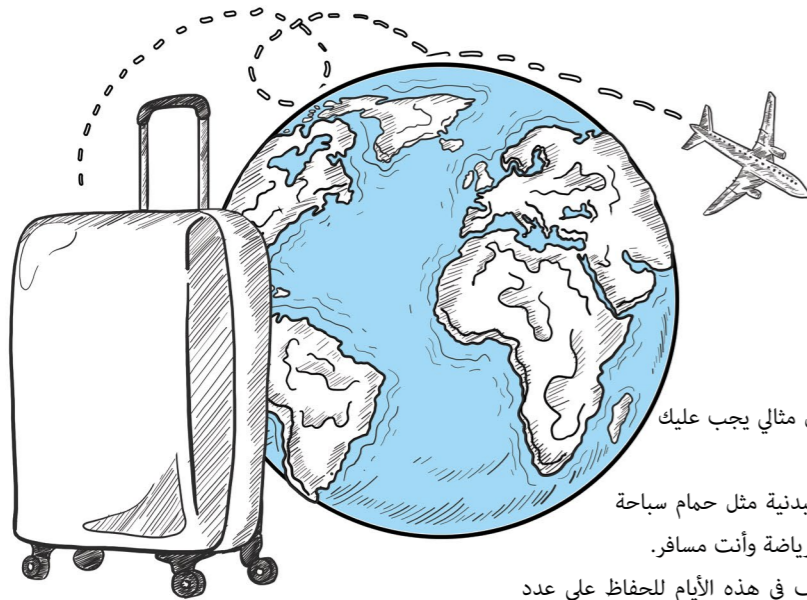
كيف تحافظ على وزنك أثناء سفرك؟

- ومع تنوع الأطعمة التي تقدم أمامك خلال رحلة السفر قد تجد نفسك محاصرًا بالأطعمة المتنوعة واللذيذة، وقد تكون الخيارات أمامك محدودة، إلا أن اختصاصي التغذية علي الحداد حدد بعض أنواع الأغذية التي قد تفيدك خلال رحلة السفر، والتي يمكنك أن تتناولها من دون أن تشعر بالذنب أو الخوف من زيادة الوزن.
- يمكنك تناول أي مصدر من اللحوم الصافية مثل لحم الستيك والموجود في جميع المطاعم، وفي حال عدم رغبتك في تناول هذا النوع من اللحوم، فإنه يمكنك تناول الشاورما.
- يمكنك تناول ساندويتش البرغر خلال سفرك إلى الخارج بشرط ألا تتناول ساندويتش الفيليه، إذ إن الأخيرة تعد من المقلبات.
- يمكنك أن تتناول أي نوع من الأطعمة المشوية خلال السفر حتى وإن كان هذا الطعام يباع في أزقة الشوارع، فالطعام المشوي يعد صحيًا وخيارًا ممتازًا للحفاظ على الوزن وتجنب زيادته خلال رحلتك.
- تناول الكباب، إذ يعد خيارًا ممتازًا يمكنك تناوله خلال سفرك، وسيشعرك بالشبع بعد تناوله.
- ينصح في السفر بتجنب المقلبات بجميع أنواعها خصوصًا أن الأكل المقلي كالإدمان، فبمجرد أكل قطعة واحدة من الأكل المقلي ستواصل تناول هذه الطعام الذي سيؤدي إلى زيادة وزنك في الأخير.

6 نصائح يجب اتباعها أثناء السفر لتجنب زيادة الوزن

وذكر عدد من اختصاصيي التغذية بعض النصائح التي تساعد المقبلين على السفر أو المسافرين في الحفاظ على وزنهم ولتجنب زيادة الوزن خلال رحلتهم إلى الخارج، من أهمها:

1. إذا كنت تريد أن تنتزه وترغب في الحفاظ على وزنك بشكل مثالي يجب عليك المشي بدلا من أخذ السيارة.
2. اختيار الفندق الذي يحرص على توافر قاعة جيدة للياقة البدنية مثل حمام سباحة وصالة رياضية مجهزة تجهيزات جيدة، بحيث يمكنك ممارسة الرياضة وأنت مسافر.
3. يمكنك استخدام العديد من التطبيقات المتاحة على الهواتف في هذه الأيام للحفاظ على عدد الخطوات التي تمشيها وعدد السعرات الحرارية التي يتم استهلاكها.
4. إذا كنت تنتزه في رحلة قصيرة من الممكن أن تحمل معك وجبتك الخاصة وحفظها في الفندق، وبهذه الطريقة يمكنك تناول طعام صحي.
5. احرص على شرب الكثير من الماء، مع ضرورة انخفاض نسبة السكر في عصير الفاكهة إذا كنت مسافرا حتى يبقى معدل عملية التمثيل الغذائي جيدا.
6. إذا كان لديك جدول سفر قصير تأكد من الجري والقيام ببعض التمارين الرياضية في غرفة الفندق على الأقل لمدة 20 دقيقة في الصباح.



بدأ الناس أخيرا في السفر لقضاء إجازتهم خارج محل إقامتهم، وأقبل العديد على السفر خصوصا بعد التخفيف من قيود «كوفيد 19»، فالسفر إلى الخارج من سبل الترفيه عن النفس، وقضاء وقت ممتع خارج مكان إقامتك، وربما تعتقد أن ذلك قد يفسد نظامك الغذائي وأنه قد يؤدي إلى زيادة وزنك، خصوصا إذا كنت تقضي وقت إجازتك برفقة أصدقائك أو عائلتك وترغب في تجربة كل ما هو جديد. يعتقد البعض أن السفر إلى الخارج سيؤدي إلى زيادة وزنهم، لكن في الحقيقة قد يكون ذلك صحيحا إذا استغرقت في أكل ما لذا وطاب من حولك من دون أن تحاول الالتزام ببرنامج غذائي. ولأن موسم الرحلات والعطلات ابتدأ والحفاظ على الجسد الرشيق يصبح أكثر صعوبة خلال السفر، نشر اختصاصي التغذية علي الحداد عبر حسابه مجموعة من الخطوات التي تساعدك أثناء السفر على الحفاظ على وزنك وستساعدك أيضا على التمتع برحلتك من دون أن يزيد وزنك. والتي من أهمها:

- لا تحرم نفسك من الأكل، فإذا كنت تقضي وقت إجازتك خارج محل إقامتك فلا تحرم نفسك من الطعام الذي يوضع أمامك في السفر، ولكن عليك أن تبدأ بحاسبة نفسك وخلق نوع من التوازن في نوعية الأطعمة التي ستتناولها خلال رحلتك.
- التزام بنظام غذائي مكون من وجبتين ووجبة خفيفة واحدة، إذ إن هذا النظام سيشعرك بالشبع وسيساعدك على تناول الأطعمة التي توضع أمامك خلال رحلتك ولكن بأوقات منتظمة.
- تجنب الضغط على نفسك خلال رحلتك، فالضغط والشعور بالذنب الذي ستعاني منه أو قد تعاني منه خلال الرحلة سيؤدي إلى زيادة الوزن خلال الرحلة.
- قد تكسب بعض الوزن خلال سفرك إلى الخارج، إلا أنه يمكنك أن تعود إلى نظامك الغذائي بمجرد عودتك إلى محل إقامتك.

متضايق من كرشك؟ إليك طرق عدة لنسفه

يؤثر الكرش على المظهر الخارجي للجسم ويحرم الأشخاص الذين يعانون منه من ارتداء الملابس المفضلة لديهم، بالإضافة إلى أن الدهون المتراكمة في البطن تزيد من فرص إصابتهم ببعض المشكلات الصحية، مثل السكري والسرطان وأمراض القلب. قد يكون التخلص من دهون البطن أو الكرش أمرًا صعبًا، حتى مع اتباع حمية غذائية وممارسة للتمارين الرياضية، كما أن من الصعب خسارة دهون البطن في فترة زمنية قصيرة، ولا توجد حمية غذائية معينة أو مكمل غذائي قد يساهم في خسارته بشكل سريع، إلا أن هناك ٥ خطوات ستنسف الكرش الذي تعاني منه وتشتكي منه في كل لحظة. ولكن قبل ذلك هل تعرف لماذا يطلق على السمنة البطنية بالكرش؟ يطلق عليها عند وجود كمية من الدهون الزائدة المتراكمة حول منطقة البطن، ويوجد نوعان من هذه الدهون، الدهون تحت الجلد التي تتراكم على شكل طبقة تحت الجلد مباشرة وتكون عادة طرية الملمس، والنوع الثاني الدهون الحشوية التي تتراكم حول الأعضاء؛ كالأعضاء، والكبد، وغيرها وتشكل ١٠% من دهون الجسم، ويعرف الكرش أيضًا بزيادة قياس محيط الخصر عن ٨٨ سنتيمترًا للنساء، و١٠٢ سنتيمترًا للرجال. ولتنسف الكرش عليك اتباع هذه الخطوات...

1. ينصح بتقسيم الوجبات الغذائية اليومية خلال اليوم ضمن 10-12 ساعة ابتداءً من السادسة صباحًا وانتهاءً بالسادسة ليلاً على سبيل المثال، إذ يساعد ذلك في تقليل الوزن وحماية الإنسان من الإصابة بالأمراض المختلفة. فتقسيم الوجبات خلال اليوم له الكثير من الفوائد مقارنة بتناول الوجبات الرئيسية الكبيرة التي تتسبب كثيرًا في مشكلات الجهاز الهضمي، والحرقان، والحموضة وارتفاع نسبة السكر في الدم كما أنها لا تمنح الجسم العناصر الغذائية الضرورية. وهناك العديد من الفوائد لتقسيم الوجبات خلال اليوم، والتي من أهمها:

• تجنب اضطرابات الجهاز التنفسي

من فوائد تناول وجبات صغيرة عديدة يتم توزيعها على يومك عدم التعرض لسوء الهضم، واضطرابات الجهاز الهضمي والمشكلات المختلفة مثل: ارتخاء عضلة المرئ، والحموضة والحرقان.

• تجنب زيادة الوزن

تقسيم الوجبات خلال اليوم يجنبك الإصابة بزيادة الوزن المفرطة؛ نظرًا لأن الوجبات الكبيرة لا تحرق كاملة وتتحول إلى طاقة ومن ثم يتم تخزينها بالجسم في الأنسجة الدهنية.

• الحصول على احتياجات الجسم

الوجبات الصغيرة تضمن لجسمك الحصول على الاحتياجات الضرورية من العناصر الغذائية الأساسية، وبالتالي فلن تتعرض إلى سوء تغذية على الإطلاق، كما يفضل تنوع الوجبات حتى يستفيد جسمك منها قدر الإمكان.

• الشعور بالشبع

الوصول لمرحلة من الشبع تكون من خلال تقسيم الوجبات خلال اليوم، كما تضمن لك هذه الطريقة حفظ السعرات الحرارية وإنقاص الوزن، أضف إلى ذلك رفع معدل الحرق في جسمك.

• الحالة النفسية الجيدة

بالنظر إلى الجانب النفسي ستجد أن الوجبات الصغيرة تجعلك في حالة مزاجية جيدة أفضل من تناول الوجبات الكبيرة الرئيسية.

• التخلص من التجويع

بعض أنظمة الريجيم تعتمد على التجويع الذي يتسبب في انخفاض معدل الحرق ومن ثم تنخفض الطاقة المستخدمة في العمليات الحيوية بالجسم، في حين أن تقسيم الوجبات يمنحك ثباتية الشبع واستفادة جسمك من العناصر الغذائية بالطعام.

• تجنب قلة كفاءة الأنسولين

عند تناول الوجبات الكبيرة يتعرض جسمك لقلّة كفاءة الأنسولين الطبيعي، وهو المسؤول عن إدخال السكر في الأطعمة والمشروبات إلى الخلايا ومن ثم تحويلها إلى طاقة، ففي حالة الوجبات الكبيرة يرتفع السكر في الدم وهو ما لا يحدث في حالة تقسيم الوجبات خلال اليوم.

• الريجيم والوجبات الخفيفة

كما ذكرنا مسبقًا فإن تقسيم الوجبات خلال اليوم يحد من فتح الشهية ويمنحك الإحساس بالشبع، حيث يتم تقسيم الوجبات كل ساعتين كما يرفع من معدلات الحرق بالجسم، وهي من أبرز فوائد الوجبات الخفيفة للجسم، ولكن لا نعني بالطبع تناول الوجبات السريعة؛ لأنها غير صحية، حيث تحتوي على كميات كبيرة من الدقيق أو السكر أو الملح.

2. ممارسة التمارين الرياضية يوميًا مثل الكارديو وحمل الأثقال، مع الحرص على أداء تمرينين يوميًا لربع ساعة، ثم زيادتها إلى ثلاثة تمارين لنصف ساعة.

• تمرين البطن المسطح: استلق على ظهرك، وضع يديك خلف رأسك. اثني ركبتيك، وضعهما فوق بطنك. قم برفع رأسك إلى مستوى أعلى عن صدرك، وابدأ بتحريك رأسك ليلاصم ركبتيك، ثم ارجع إلى الوراء محاولاً عدم لمس الأرض. كرر هذا التمرين لعشر دقائق في البداية، ثم زد خمس دقائق على الوقت الخاص به في كل يوم.

• تمرين حمل الأثقال: يعد من التمارين الأكثر فائدة في التخلص من الدهون، لا سيما دهون الكرش، إضافة إلى أهمية الأثقال في بناء عضلات البطن، وخسارة الوزن. ينصح برفع الأثقال ذات الوزن الخفيف في اليوم الأول. ثم الثقل من 5 إلى 10 % عن الوزن السابق في اليوم التالي.

3. إذا كنت من الأشخاص الذين يعشقون الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات وتعاني من "الكرش" فدائمًا ينصح بخلط الكربوهيدرات من الرز أو الخبز أو حتى المعكرونة بالسلطة على أن تكون كمية الكربوهيدرات موازية إلى السلطة، وتعد هذه الخطوة خداعاً إلى نفسك، إذ عبر هذه الخطوة ستحصل على الكربوهيدرات التي تعشقها ولكن بكمية أقل.

4. الرياضة المعاكسة: يشتكي العديد من الناس من تعود أجسادهم على بعض أنواع التمارين الرياضية، لذا في حال اعتاد الجسم على نوع معين من الرياضة ولاحظت عدم نزول وزنك من الأفضل أن تبدأ في ممارسة أنواع مغايرة من التمارين التي اعتاد جسدك عليها، لذا من المهم التنوع بين التمارين الرياضية.

5. تغيير نظام الحمية: إذا كنت من الأشخاص الذين يتبعون نظاماً غذائياً أو نظام حمية ثابتاً ولاحظت عدم اختفاء الكرش فإن اختصاصي التغذية ينصحون بعدم الاستمرار على نظام حمية لمدة طويلة، إذ من المهم التغيير بين أنواع الحميات الغذائية حتى لا يعتاد جسدك على نوع واحد من الحميات.

ما سر إحساس الدغدغة؟

هل تساءلت يوماً لماذا يتأثر الناس بالدغدغة؟ إذا فكرت في ذلك، فلست وحدك. فقد فكرت عقول عظيمة مثل أرسطو، وسيغموند فرويد، وتشارلز داروين، في هذا الموضوع أيضاً.

ومع ذلك، لا أحد يعرف الإجابة على وجه اليقين. تنقسم «حساسية الدغدغة» (Ticklishness) إلى واحدة من فئتين: «الدغدغة» (gargalesis) وهي النوع الذي يجعلك تضحك وترتبك، و«الغيرة» أو القشعريرة الخفيفة (knismesis) وهي الإحساس المدغدغ مثل حركة الريشة التي تسير برفق على بشرتك، والمعروفة أيضاً باسم «دغدغة اللمس الخفيفة».

هناك بعض الأفكار عن سبب حدوث نوع الضحك الناتج عن الدغدغة: إنها طريقة يتقارب بها البشر. فعندما تدغدغ الأم طفلها، يضحك الطفل، وتبتسم الأم، ويتشاركان لحظة سعيدة. وبالمثل؛ فإن الأطفال الذين يستمتعون بدغدغة بعضهم بعضاً قد يرتبطون بعد مرورهم بالتجربة. ثم مرة أخرى، يمكن أن تكون الدغدغة شكلاً من أشكال التنمر. بين البالغين، يمكن أن تكون الدغدغة نوعاً من المداعبة الجنسية. ومع ذلك؛ يكره بعض

الناس التعرض للدغدغة ويرونها أمراً مؤملاً.

إن حساسية الدغدغة تحمي المناطق الضعيفة؛ حيث توجد تلك المناطق أعلى البقع الحساسة حول الإبط والبطن، ويعتقد أن رد فعلنا على الدغدغة هنا هو رد فعل وقائي. ومع ذلك، هناك بعض الثغرات في هذه النظرية، حيث إن اليدين والوجه مناطق أكثر ضعفاً، لكنها ليست حساسة بشكل خاص. قد يكون الشعور الناجم عن دغدغة اللمس الخفيفة نوعاً آخر من ردود الفعل الوقائية؛ لأنه يجعلك ترغب في فرك المنطقة.

لذلك إذا شعرت بوجود خطر يقترب منك، فإن الدافع من دغدغة اللمس الخفيفة هو التخلص منه وبالتالي منعه من التسبب في أي ضرر. لماذا لا تستطيع دغدغة نفسك؟ مرة أخرى لا توجد بيانات مقنعة، لكن إحدى الأفكار هي أن الدغدغة المرتبطة بالضحك تتطلب عدم التنبؤ بحدوثها مسبقاً. تظهر الدراسات أن الناس يضحكون أكثر عندما يكونون معصوبي الأعين ولا يعرفون أين ومتى ستتم دغدغتهم.

لماذا تشتد نوبات الصداع النصفي في الصيف؟

هل تعاني من الصداع النصفي؟ هل لاحظت أنه قد تشتد نوبات الصداع النصفي خلال فصل الصيف؟

فبحسب خبيرة طب الأعصاب في المركز الطبي الأوروبي إليزابيتا بويكو، فإن أسباب الصداع النصفي في الصيف هي الضوء الساطع واحتباس الهواء وقلة استهلاك السوائل.

ووفقاً للخبيرة الروسية، بحسب ما نقلت عنها وسائل الإعلام الروسية، فإن هذه العوامل الثلاثة هي السبب في الشعور بالصداع النصفي في أيام الصيف الحارة. لذلك تنصح بعدم البقاء فترة طويلة تحت أشعة الشمس المباشرة، مشيرة إلى أن استخدام النظارات الشمسية يخفف من أعراض الصداع النصفي المرتبطة بعدم تحمل ضوء الشمس الساطع.

وأضافت "النظارات الشمسية ذات اللون الوردي أو القريبية منه تحجب الجزء الأزرق من طيف الشمس، أي الذي يسبب عند بعض الناس

الصداع النصفي والصداع".

وأشارت الطبيبة الروسية إلى نتائج دراسة علمية أجريت العام 2021 وكانت مكرسة لتحديد التأثير الإيجابي للضوء الأخضر في حياة المرضى، الذين يعانون من الصداع النصفي، مشددة على أنه بدلا من البقاء تحت أشعة الشمس، ينصح بالتجوال في أماكن تظللها الأشجار الخضراء.

وقالت إن عدم تناول كمية كافية من السوائل يسبب الصداع النصفي. لذلك يجب شرب الماء ليس فقط عند الشعور بالعطش، بل بصورة منتظمة خلال النهار. كما أشارت الخبيرة الروسية إلى أن احتباس الهواء "الخنقة" يسبب الصداع النصفي أيضاً، لعدم وجود كمية كافية من الهواء النقي المتجدد، لذلك يجب تهوية الغرف بفتح النوافذ أو تشغيل مكيفات الهواء، بصورة دورية لمنع احتباس الهواء فيها، وللحصول على هواء نقي باستمرار.

خبر سار لمرضى البهاق... أول دواء منزلي يعيد الجلد لطبيعته



في خبر سار، وافقت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية، الاثنين، على أول دواء منزلي لعلاج البهاق في طفرة لعلاج الحالة التي تصيب ملايين الأمريكيين. ودواء Opzelura، الذي طورته شركة Wilmington الأمريكية، هو كريم طبي يمكن وضعه مباشرة على بقع تغير اللون على جلد الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 12 وما فوق، وفق صحيفة "ديلي ميل" البريطانية. يشار إلى أن هذا أول دواء من هذا القبيل يحصل على هذه الموافقة.

واستعاد العديد من المرضى في التجارب السريرية تصبغهم بعد حوالي 6 أشهر من الاستخدام مرتين يومياً للكريم الذي أظهر نتائج أقوى بعد عام كامل من العلاج. وقال هيرفي هوبينوت، الرئيس التنفيذي للشركة "نحن فخورون بالعلماء وفرق التطوير التي جعلت هذا الإنجاز ممكناً، ويسعدنا أن مرضى البهاق المؤهلين لديهم الآن خيار لمعالجة إعادة التصبغ".

وعن استخدامه، يوضع الكريم على البقع غير المصبغة من الجلد مرتين في اليوم. فيما لا يجب استخدامه على أكثر من 10% من مساحة سطح الجسم. كما قد يستغرق الدواء حوالي 24 أسبوعاً لإظهار فعاليته في العديد من المرضى. أما بالنسبة للبعض الآخر، فقد يستغرق الأمر ما يصل إلى عام للوصول لأقصى إمكاناته.

وأظهر العقار نتائج واعدة في المرحلة الثالثة من التجارب السريرية، التي اكتملت حديثاً وشملت 600 مشارك. وأظهر أولئك الذين استخدموا الكريم تحسناً ملحوظاً في لون بشرتهم، إذ وصل نصفهم إلى عتبة إعادة تصبغ ناجحة بعد عام.

فيما تمكن حوالي 15% من المشاركين في التجربة من الوصول إلى هذه النقطة في غضون 24 أسبوعاً فقط.

اختفاء الملح من على طاولتك يمكن أن يطيل حياتك

إن تناول كثير من ملح الطعام يمكن أن يجعلك تشعر بالجفاف والانتفاخ يوميًا، علاوة على أن الإفراط في تناول الصوديوم على المدى الطويل يمكن أن يتسبب في متاعب صحية للقلب. يستهلك كثيرون صوديوم أكثر من الحد الأقصى الموصى به البالغ 2300 ملليغرام يوميًا، ولهذا السبب على الأرجح تقوم إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA بتشجيع مصنعي المواد الغذائية على تقليل كمية الصوديوم في الأطعمة المصنعة.

وبحسب ما نشره موقع "Eating Well"، تشير دراسة جديدة إلى أن الإفراط في تناول الملح عادة سيئة يجب التخلص منها. وأظهرت نتائج الدراسة، التي نشرتها دورية القلب الأوروبية، أن الأشخاص الذين يضيفون مزيداً من الملح إلى طعامهم على المائدة يكونون أكثر عرضة للوفاة المبكرة. وتوصلت الدراسة إلى أنه عند عقد مقارنة بين من يفرطون في تناول الملح والأشخاص الذين لا يضيفون الملح أبداً أو نادراً، فإن المجموعة الأولى كانت أكثر عرضة للوفاة المبكرة لسبب طبيعي بنسبة 28%.

وقال الباحث البروفيسور لو تشي "تمثل إضافة الملح على المائدة نسبة 6-20% من إجمالي تناول الملح في النظام الغذائي الغربي، مما يقدم تقييماً بطريقة فريدة للعلاقة بين تناول الصوديوم المعتاد وخطر الوفاة".

ولاحظ الباحثون أن هناك انخفاضاً طفيفاً في خطر الوفاة المبكرة للأشخاص الذين تناولوا مزيداً من الفواكه والخضراوات، لكن لم يكن الفارق ذا دلالة إحصائية. وأوضح الباحثون أن تناول مزيد من الفواكه والخضراوات يمكن أن يساعد في الحصول على كمية يومية مناسبة من البوتاسيوم، مما يمكن أن يساعد في تخفيف آثار الصوديوم الزائد على الجسم.

في حين أن تناول الصوديوم جزء ضروري من نظام غذائي صحي، إلا أن الإفراط في تناوله ربما يكون له تأثيرات سلبية على ضغط الدم وصحة القلب.



الفتور... الوجبة الأهم بين الوجبات

كشفت خبيرة التغذية الروسية د. نوريا ديانوفا عن أن وجبة الفتور هي الوجبة الأكثر أهمية. لذلك يجب أن تحتوي على جميع العناصر الغذائية الرئيسية من البروتينات والدهون والكاربوهيدرات والألياف الغذائية، حسبما نشرت وكالة أنباء «نوفوستي» الروسية.

ووفق الخبيرة، إذا اعتمدنا البيض كأساس فهو أفضل بروتين حيواني سهل الهضم ورخيص مقارنة باللحم أو منتجات الألبان أو المأكولات البحرية. ويمكن للمرأة أن تأكل بيضة واحدة في الصباح، والرجل بيضتين، مع الخبز الأسمر وليس الأبيض. كما يجب أن تحتوي وجبة الفتور على الألياف الغذائية، لذلك يجب أن نضيف للبيض الخضروات المختلفة مثل الطماطم والخس وغيرها، وعندها سنحصل على وجبة فتور مثالية يمكن تناولها مرات عدة خلال الأسبوع.

وتوضح ديانوفا أن أفضل وجبة فتور للرجال تتكون من عجة البيض مع الطماطم المطهية، إذ لها تأثير إيجابي في البروستاتا وتحسن حركة الحيوانات المنوية بفضل الليكوبين الموجود في الطماطم المطهية، مشيرة إلى أن الخيار الثاني لوجبة الفتور هو عصيدة الشوفان؛ التي يمكن أن نضيف لها مكونات أخرى لتصبح أكثر فائدة للصحة.

وفي هذا الاطار، تؤكد الخبيرة الروسية أن «الشوفان هو كاربوهيدرات؛ أي أن وجبة الإفطار تفتقر إلى البروتينات والدهون والألياف الغذائية. لذلك أعتقد أن أفضل شيء يمكن أن يضاف لعصيدة الشوفان هو الفواكه كالموز والتفاح والبرتقال. كما يجب إضافة مواد محتوية على البروتينات والدهون ومن الأفضل أن تكون نباتية المصدر أو قطعة من الجبن يتراوح وزنها بين 20 و30 غراما للمرأة و50 غراما للرجل».



احذروا... التهاب القولون التقرحي يؤدي لنقص هذا الفيتامين

يتسبب التهاب القولون التقرحي في حدوث التهاب وتقرحات في بطانة الأمعاء، وربما لا يتمكن المريض من امتصاص بعض العناصر الغذائية، مما يشمل فيتامين B12. بحسب ما نشره موقع «ميديكال نيوز توداي». وإن التهاب القولون التقرحي الذي يشار إليه اختصارًا بـ UC هو شكل من أشكال مرض التهاب الأمعاء IBD، الذي يعاني منه الملايين حول العالم. يتسبب التهاب القولون العصبي عادة في حدوث التهاب في البطانة الداخلية للأمعاء الغليظة، ما يؤدي بالتبعية للإصابة بأشكال أخرى من مرض التهاب الأمعاء الدقيقة، مثل مرض كرون، حيث يتم امتصاص الفيتامينات. ووفقًا لمؤسسة Crohn's and Colitis، يعد نقص فيتامين B12 أكثر شيوعًا لدى المصابين بمرض كرون، ولكن الأشخاص المصابين بمرض UC معرضون لنفس الخطر أيضًا. ووفقًا لدراسة أجريت العام 2015، كان معدل انتشار نقص فيتامين B12 بين الأفراد المصابين بمرض كرون 33% مقارنة بـ 16% من المصابين بمرض UC. وعموما يعاني مرضى التهاب القولون التقرحي من مشكلات في امتصاص العناصر الغذائية بسبب سوء التغذية وأعراض هذه الحالة. فإذا كان الشخص يعاني من إسهال حاد أو دم في البراز، ربما يؤدي ذلك إلى فقدان المغذيات ومضاعفات أخرى، من بينها على سبيل المثال فقدان الحديد ومن ثم الإصابة بفقر الدم الحديدي. وتشير بعض الدراسات أيضًا إلى أن مستويات بعض الفيتامينات يمكن أن تلعب دورًا في تطوير مرض التهاب الأمعاء. على سبيل المثال، يؤثر فيتامين B12 ومستويات حمض الفوليك في الدم على تطور مرض التهاب الأمعاء، مثل التهاب القولون التقرحي.



باحثون: هناك صلة بين تناول المكسرات وانخفاض أمراض الكلى

توصل باحثون من جامعة ووهان الصينية للعلوم والتكنولوجيا إلى أن تناول المكسرات مرتبط بانخفاض معدل انتشار أمراض الكلى المزمنة، وفق ما نشر موقع «ميديكال إكسبريس» الطبي المتخصص.

وحسب الموقع، استخدم المؤلف الرئيس للدراسة كوشو وانغ وزملاؤه بيانات 6072 من البالغين الأميركيين تتراوح أعمارهم بين 20 عاما وأكثر، لتقييم العلاقة بين استهلاك المكسرات وانتشار الوفيات المرتبطة بمرض الكلى المزمن.

وفي هذا الاطار، وجد الباحثون أن تناول المكسرات من مرة إلى 6 مرات في الأسبوع كان مرتبطا بانخفاض معدل انتشار مرض الكلى المزمن (نسبة الأرجحية، 0.67). كما ارتبط ارتفاع استهلاك الجوز لدى السكان غير المصابين بمرض الكلى المزمن بشكل كبير بانخفاض معدل الوفيات الناجمة عن جميع الأسباب والوفيات القلبية الوعائية، وكان هناك ارتباط عكسي كبير باستمرار بين تناول المكسرات مرة واحدة إلى 6 مرات في الأسبوع والوفيات الناجمة عن جميع الأسباب بين مرضى الكلى المزمن، نسبة الخطر كانت 0.63.

وأوصى مؤلفو الدراسة مرضى الكلى بتناول كمية كافية من المكسرات مرة واحدة إلى 6 مرات في الأسبوع، في حين أن تكرار الاستهلاك يمكن أن يكون أكثر مرونة لغير المصابين بمرض الكلى المزمن. لذا ينبغي إجراء مزيد من الدراسات المستقبلية لتأكيد هذا الاستنتاج.

طبيب روسي: هذه الأدوية تسبب تساقط الشعر

كشف الطبيب الروسي ألكسندر مياسنيكوف عن أن المضادات الحيوية وأدوية تخفيض مستوى ضغط الدم يمكن أن تسبب تساقط الشعر، حسبما نشرت وكالة أنباء «نوفوستي» الروسية.

وحسب الوكالة، أشار مياسنيكوف إلى أن تساقط نحو 20% من الشعر علامة تشير إلى الصلع. ولكن استخدام أدوية مخفضة لمستوى الكوليسترول في الدم وأدوية مخفضة لمستوى ارتفاع ضغط الدم ومضادات الاختلاجات والمضادات الحيوية وأدوية أمراض المعدة هي من مسببات تساقط الشعر أيضا.

ويقول مياسنيكوف «إذا كان الشخص يشكو من تساقط شعره، فعليه أن يتعرف على ما يتناوله من الأدوية. ويمكن أن يصف الطبيب فيتامينات لتقوية الشعر ومنع تساقطه، ولكن حين يتناول الشخص في نفس الوقت أدوية ليس بحاجة لها تسبب تساقط شعره».

ويشير الطبيب الروسي إلى أن النساء غالبا ما يعانين من تساقط الشعر بسبب نقص عنصر الحديد والبروتينات في النظام الغذائي. كما يمكن أن يتساقط الشعر بسبب الأمراض المعدية والمزمنة والإجهاد وأمراض الغدة الدرقية.

علماء: يمكن لقلب الإنسان أن يصلح نفسه

كشف بحث جديد نشر مجلة «جورنال أوف كلينيكال إنفيستيجشن» عن أن الاستجابة المناعية للجسم والجهاز الليمفاوي (جزء من جهاز المناعة) ضرورية في الطريقة التي يقوم بها القلب بإصلاح نفسه بعد النوبة القلبية التي تسبب تلف عضلة القلب. وكان مفتاح الدراسة الجديدة هو اكتشاف الدور الذي تلعبه البلاعم (خلايا متخصصة يمكنها تدمير البكتيريا أو بدء استجابات مفيدة للالتهابات).

وأفاد الباحثون بأن هذه الضامة تنتج نوعًا معينًا من البروتين يسمى VEGFC. وقال عالم الأمراض إدوارد ثورب من جامعة نورث وسترن في إلينوي «وجدنا أن البلاعم أو الخلايا المناعية التي تندفع إلى القلب بعد نوبة قلبية تآكل الأنسجة التالفة أو الميتة وتحفز أيضًا عامل النمو البطاني الوعائي VEGFC الذي يحفز تكوين الأوعية اللمفاوية الجديدة ويعزز الشفاء»، حسبما نشر موقع «ساينس إيرت» العلمي المتخصص.

ويصف الباحثون سيناريو جيكل وهايد بالضامة «الجيدة» التي تنتج VEGFC والضامة «السيئة» التي لا تنتج أي VEGFC ولكنها تسبب استجابة مؤيدة للالتهابات يمكن أن تسبب مزيدًا من الضرر للقلب والأنسجة المحيطة.

ومن أجل أن يصلح القلب نفسه بالكامل، يجب إزالة الخلايا المحتضرة (عملية تعرف باسم كثرة الخلايا الضامة تلعب فيها البلاعم دورًا مهمًا)، ودراسة هذه العملية في الخلايا بالمختبر والفئران. وقد حدد الفريق النوع الصحيح من الضامة المنتجة لـ VEGFC التي تقوم بعمل الإصلاح المناسب.

وما يمكن أن يبيحه البحث المستقبلي بعد ذلك هو كيفية زيادة عدد البلاعم المفيدة في القلب وتقليل عدد (أو حتى القضاء على) الضامة الضارة، ما يعزز فرص التعافي الصحي.

وفي هذا، يقول ثورب إن «التحدي الذي نواجهه الآن هو إيجاد طريقة إما لإدارة VEGFC أو إقناع هذه الضامة للبحث على مزيد من VEGFC، من أجل تسريع عملية إصلاح القلب».

مفاجأة عكس الاعتقاد الشائع

الاستيقاظ ليلاً أمر طبيعي تماماً

كشف بحث جديد من جامعة كوبنهاغن عن نتائج بعكس ما يعتقد كثير من بأن النوم الجيد ليلاً لا يجب أن ينقطع، بل إن البعض ينزعج للغاية عند الاستيقاظ في منتصف الليل.

وبحسب ما نشره موقع "نيوروساينس نيوز" Neuroscience News، توصل باحثو جامعة كوبنهاغن إلى أن ناقل التوتر (نورادرينالين) يجعل الشخص يستيقظ مرات عدة في الليل، موضحين أنه لا يوجد ما يدعو إلى القلق؛ لأنه جزء من نوم عادي جيد ليلاً ويمكن أن يعني أن الشخص حصل على نوم جيد.

إن النورادرينالين هو هرمون التوتر، وهو عبارة عن مادة ناقلة ترتبط برد فعل الجسم على القتال أو الطيران. كما يرتبط نورادرينالين بالأدرينالين، ويمكن أن تزداد مستوياته أثناء الإجهاد، ولكنه يساعد أيضًا في الحفاظ على التركيز.

وتقول الباحثة الأستاذة المساعدة سيليا كييري من مركز الطب العصبي الانتقالي «إن الشخص يمكن أن يعتقد أن النوم يكون في حالة ثابتة، ثم يستيقظ. لكن النوم أكثر بكثير مما تراه العين. لقد تبين أن النورادرينالين يجعل الإنسان يستيقظ أكثر من 100 مرة في الليلة. إنها عملية طبيعية تمامًا أثناء النوم».

وعلى الرغم من أن النورادرينالين يتسبب تقنيًا في استيقاظ الدماغ أكثر من 100 مرة في الليلة، إلا أن الإنسان لا يفكر في الأمر على أنه استيقاظ.

ويقول مي أندرسن، الباحث المشارك في الدراسة "من الناحية العصبية، يستيقظ الشخص بالفعل؛ لأن نشاط دماغه خلال هذه اللحظات القصيرة للغاية هو نفسه عندما يكون مستيقظًا. لكن تكون هذه اللحظة قصيرة جدًا لدرجة أن النائم لا يلاحظها".

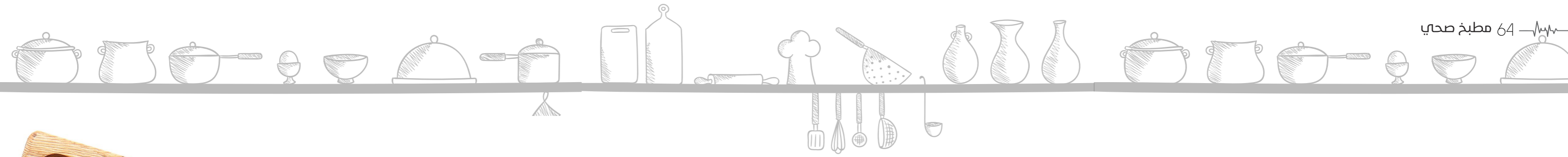
وعلى الرغم من أن الباحثين أجروا تجاربهم على الفئران، فمن المحتمل أن تترجم نتائجهم إلى البشر؛ لأنهم ركزوا على الآليات البيولوجية الأساسية، أي الآليات المشتركة بين جميع الثدييات.

ويرى بروفيسور مايكين نديرغارد، الباحث الرئيس في الدراسة، أن الاكتشاف الجديد جزء مهم من اللغز لفهم ما يحدث في الدماغ عندما تنام الثدييات، مشيرًا إلى أن تم التوصل إلى "جوهر جزء النوم الذي يجعلنا نستيقظ مرتاحين والذي يمكننا من تذكر ما تعلمناه في اليوم السابق. لقد وجدنا أن الجزء المنعش من النوم تحركه موجات من النورادرينالين".

ويضيف بروفيسور نديرغارد أن "الاستيقاظ القصير جدًا يتم إنشاؤه بواسطة موجات من النورابينفرين، والتي تعتبر أيضًا مهمة جدًا للذاكرة. إذ يمكنك القول إن الاستيقاظ القصير يعيد ضبط الدماغ بحيث يكون جاهزًا لتخزين الذاكرة عندما تغوص مرة أخرى في النوم".

وقام الباحثون بإدخال ألياف بصرية مجهرية مصنوعة من الزجاج و"مستقبلات ضوئية" تم تعديلها جينيًا في أدمغة فئران الاختبار، ثم تم توصيل الألياف الضوئية بكابلات، من بينها مصدر ضوء LED.

بعد ذلك، قام الباحثون بقياس مستويات النورادرينالين أثناء نوم الحيوانات وقارنوها بالنشاط الكهربائي في أدمغتهم لرصد المستويات العالية من النورادرينالين.



مافن التوت الصحي

السعرات الحرارية 200 سعرة
5 غ بروتين
24 غ كربوهيدرات
(منها 10.5 غ سكريات)
9 غ دهون (2 غ مشبعة)
2 غ ألياف
0.5 غ ملح

المقادير

- زبدة، زيت جوز الهند أو بخاخ زيت طبخ، للدهن
- 250 غ (9 أونصات) دقيق القمح الكامل
- ملعقة صغيرة بيكنج بودر
- نصف ملعقة صغيرة بيكربونات الصودا
- ملعقة صغيرة ملح بحر ناعم
- ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- 100 مل (3 أوقيات) من زيت الزيتون البكر الممتاز
- 125 مل (4 أوقيات) عسل
- بيضتان، ويفضل أن يكون في درجة حرارة الغرفة
- 140 غ (5 أوقيات) زبادي يوناني
- ملعقتان صغيرتان فانيليا
- 125 غ (4 أونصات) من العنب البري الطازج أو المجمد
- ملعقة صغيرة دقيق عادي
- ملعقة كبيرة سكر حبيبات (اختياري)

الطريقة

- سخني الفرن إلى 220 درجة مئوية / 200 درجة مئوية بمروحة / غاز 7. إذا كان لديك قالب مافن غير لاصق مكون من 12 حفرة، فقد لا يحتاج إلى تبطين بأغلفة ورقية.
- ادھني جميع الثقوب الـ 12 في قالب المافن بالزبدة أو زيت جوز الهند أو بخاخ زيت الطهي، ضعها مع علب المافن الورقية.
- في وعاء كبير اخلطي الدقيق الكامل مع البيكنج بودر وبيكربونات الصودا والملح والقرفة.
- في وعاء متوسط، اخفقي الزيت والعسل معًا.
- أضيفي البيض واخفقي جيدًا ثم أضيفي الزبادي والفانيليا واخلطي جيدًا.
- اسكبي المكونات الرطبة في التجفيف وامزجها جيدًا باستخدام ملعقة خشبية كبيرة.
- ضعي التوت الأزرق في وعاء صغير واخلطيه بالدقيق العادي (يمنع ذلك من الغرق في قاع الكعك).
- قومي بطهي العنب البري برفق في الخليط، والذي يجب أن يكون سميكًا جدًا.
- يقسم الخليط بين 12 أكواب مافن. رشّي سطح الكعك بالسكر إذا كنت تستخدمينه. اخبزي لمدة 15-20 دقيقة، حتى يصبح اللون ذهبيًا.



كاري الدجاج الصيني السهل

السعرات الحرارية 487 سعرة
37 غ بروتين
66 غ كربوهيدرات
(منها 10.5 غ سكريات)
7 غ دهون (1.5 غ مشبعة)
4.5 غ ألياف
2 غ ملح

المقادير

- 250 غ (9 أونصات) أرز بسمتي طويل الحبة
- 500 غ (رطل - 2 أونصة) أفخاذ دجاج منزوعة الجلد والعظام، مقطعة إلى قطع بحجم اللدغة
- 3 ملاعق كبيرة صلصة الصويا الداكنة
- ملعقة كبيرة دقيق ذرة
- ملعقة صغيرة مسحوق خمسة بهارات صينية
- ملعقة كبيرة زيت نباتي
- بصل بني مقطع إلى شرائح سميكة (حبتان)
- ملعقة كبيرة زنجبيل مبشور ناعم
- ملعقة كبيرة ثوم مبشور ناعما
- 3 ملاعق كبيرة مسحوق كاري خفيف
- 600 مل (20 أونصة) من مرق الدجاج
- 200 غ (7 أونصات) من قطع الأناناس الطازجة
- 225 غ من كستناء الماء المقطعة إلى شرائح من الصفيح في الماء، مصفاة (140 غ وزن مصفى)
- فلفل مشكل مقطع إلى شرائح سميكة (حبتان)

الطريقة

- اطهي الأرز حسب التعليمات الموجودة على العبوة وابتعد دافئًا.
- اخلطي الدجاج مع صلصة الصويا ودقيق الذرة وخمسة بهارات صينية، قلبها لتغطي بالتساوي.
- سخني الزيت في مقلاة أو مقلاة واسعة غير لاصقة وأضيفي البصل، قلبّي على نار متوسطة لمدة 6-8 دقائق، أو حتى ينضج ويصبح لونه بني فاتح.
- قلبّي الزنجبيل والثوم ومسحوق الكاري لمدة 1-2 دقيقة.
- أضيفي الدجاج المغطى والمرق واتركيه على نار خفيفة لمدة 12-15 دقيقة.
- أضيفي الأناناس والماء والكستناء والفلفل. واطهي لمدة 5-6 دقائق أو حتى ينضج الفلفل ويصبح الكاري سميكًا.
- قدميها في أوعية دافئة ومغرفة فوق الأرز.



د. سانجاي نايدو

استشاري - الغدد الصماء

MBBS | MD Medicine | DM (Endocrinology)
DNB (Endocrinology)

الخبرة

- مرض السكري (النوع 1 و 2) • اضطرابات الغدة الدرقية والعقيدات
- اضطرابات الغدة النخامية والكظرية • اضطرابات الغدة الدرقية والكالسيوم
- متلازمة تكيس المبايض • ارتفاع ضغط الدم (ارتفاع ضغط الدم)
- قصر القامة • العقم – ذكور وإناث • اضطرابات البلوغ

الأدوية النفسية تسبب الإدمان

إن الأدوية النفسية لا تؤدي إلى الإدمان على الإطلاق باستثناء مجموعة صغيرة منها، كبعض الأدوية المنومة والمهدئة، وذلك إذا استخدمت لمدة طويلة من دون وجود إشراف طبي مباشر. كما أن بعض الأدوية النفسية ذات فعالية في علاج بعض الحالات غير النفسية كالصداع النصفي، والقولون العصبي وبعض المشكلات الجنسية لدى الرجال.



العدادات التي تقوم بعد خطواتك وأجهزة تتبع السرعات الحرارية تفيد في إنقاص الوزن

حسناً.. ربما لا يكون هذا خبراً سعيداً لهواة استخدام هذه الوسائل من أجل المساعدة على فقدان الوزن، لكن الثابت بالفعل أن هذا قد يتم بصورة أفضل من دون هذه الوسائل الإلكترونية. في إحدى الدراسات قام الباحثون بمقارنة تأثير استخدام هذه التكنولوجيا مع عدم استخدامها على فقدان الوزن، والدراسة التي شملت 471 شخصاً ونشرت نتائجها كذلك في مجلة الجمعية الطبية الأميركية، وجدت أن استخدام هذه الوسائل التكنولوجية أدى إلى معدل أقل لفقدان الوزن عن الطرق التقليدية، وبالتالي استخلص الباحثون أن استخدام التكنولوجيا في هذا الإطار لا يقدم ميزة عن الطرق التقليدية والمعتادة لهذا الأمر.

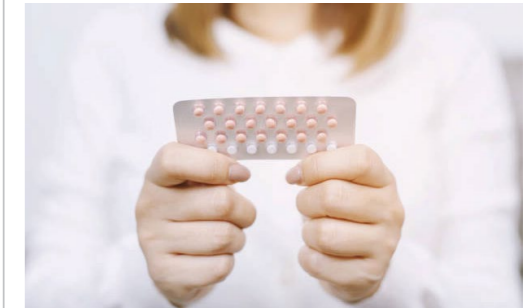


الإنسان يحتاج فيتامينات متعددة يومياً

لا يتفق الباحثون على تلك المعلومة نهائياً إلا في حال طلب الطبيب القيام بذلك أو في حالة الحمل؛ لأن الجسم يحتاج إلى تناول حمض الفوليك لخفض خطر العيوب الخلقية لدى الأجنة. وتعد أفضل وسيلة للحصول على العناصر الغذائية هي اتباع نظام غذائي غني بالفواكه، الخضروات، الحبوب الكاملة، المكسرات والزيوت الصحية.

لا تحتاج إلى تنظيف زر البطن «السرة»

هذا الأمر خطأ تماماً، حيث يمكن أن يمتلك زر البطن بخلايا الجلد الميتة التي تنساقط بشكل طبيعي يوميًا، والعرق وإفرازات الزيوت وألياف الملابس الصغيرة، وهو ما يسبب تجمع البكتيريا، وفي أسوأ الحالات قد ينتهي بك المطاف إلى إصابة بكتيرية أو عدوى الخميرة، لذلك، قم بتنظيف زر البطن بانتظام بالصابون والماء.



حبوب منع الحمل تزيد الوزن

بينما تقول بعض النساء إنهن قد اكتسبن وزناً أكبر مع حبوب منع الحمل، إلا أن مراجعة أكثر من 40 دراسة أظهرت عدم وجود دليل محدد على أن حبوب منع الحمل تسبب زيادة الوزن. ومع ذلك، فإن بعض النساء يكتسبن القليل من وزن الماء أثناء تناول الحبوب التي تحتوي على الإستروجين، لأن الهرمونات يمكن أن تسبب احتباس السوائل، وفقاً لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها الأميركية.



الزيوت العطرية تعالج الأمراض

للزيوت العطرية فوائد عدة، ولكن على عكس ما يشاع فهي لا يمكنها منع أو علاج الأمراض، كما أنها قد تؤدي لبعض المشكلات عند استخدامها بطريقة غير مناسبة، ويوضح الخبراء أن بعض الأنواع الشائعة مثل زيت شجرة الشاي، النعناع وزيت المريمية، قد تؤدي إلى تشنجات أو تلف في الكبد.



سُلْوَان
للطب النفسي
SULWAN Psychiatric Hospital

سلوان مستشفى طبي نفسي متخصص في علاج كافة الاضطرابات النفسية وتقديم الاستشارات النفسية والأسرية والوظيفية والزواجية، إضافة إلى معالجة مشكلات الطفولة والمراهقة وتقديم الجلسات النفسية العلاجية لجميع الفئات العمرية بمهنية عالية كما يوفر المستشفى خدمة الإقامة للمرضى مزودة بكافة المرافق على أعلى المستويات.

الحديقة الداخلية
للمستشفى



غرف مرضى
الإقامة



العيادات
الخارجية



وحدة سلوان
للأطفال
والمراهقين



خدماتنا:

اضطرابات
الطفولة
والمراهقة

إقامة
للمرضى

استشارات
وجلسات
نفسية علاجية

المقاييس
والإختبارات
النفسية

طوارئ طب
نفسى على
مدار الساعة

استشارات
عاطفية ومهنية
وحياتية