

جدري القروء.. ليس مؤامرة



د. أبو بكر محمد بن دله
النساء أكثر عرضة للإصابة
بالتهابات المسالك البولية
السفلى... فلماذا؟

د. أحمد العلوي

المختبر الحيوي المركز الأول
للفحوصات الوراثية وعلم الأمراض
الجزيئي

تمارين ما بعد الولادة
لجسم رشيق ومتناسق

كورونا... والتعايش بحذر

شهد العالم خلال شهر يونيو قفزة في عدد الإصابات بفيروس كوفيد 19، إلا أنه مع ذلك ما زال العالم قادراً على التعايش مع هذا الفيروس، وقادراً على التغلب عليه. ومع كثرة الفيروسات التي أصبحت تجتاح العالم حديثاً والتي تجلت في انتشار فيروس التهاب الكبد الوبائي بين الأطفال وانتشار جدري القروء في عدد من الدول غير الموبوءة سابقاً بهذا المرض، أصبح أنظار العالم تلتفت نحو جدري القروء والخوف من انتشاره كما حدث مع فيروس كوفيد 19.

وفي ظل اتجاه الأنظار نحو فيروس جدري القروء سلطت «صحفنا» الضوء على هذا الوباء بين الخوف والقلق بشأنه وما إذا كان متوقعاً أن يتحول إلى وباء جديد ينتظر البشرية التي أصبحت تكافح بكل قواها الفيروسات التي انتشرت في الآونة الأخيرة. نسلط في هذا العدد الضوء على أهمية المحافظة على الصحة النفسية في زمن انتشار الفيروسات، خصوصاً التي لم نسمع عنها منذ سنين. فقد بات من الصعب المحافظة على الصحة النفسية في ظل هذا الانتشار وفي ظل الأخبار السلبية التي تنتشر من حولنا.

وشهدت مملكة البحرين تغيرات صحية أخيراً بدأت بالتغييرات الوزارية في وزارة الصحة، إذ عينت جليلة السيد وزيرة للصحة، متمنين لها التوفيق في تطوير القطاع الصحي. وفي هذا العدد نسلط الضوء على أبرز مشكلات وأمراض الجهاز البولي التي تتمثل في التهابات المتكررة، وفي حصوات الكلى التي يشتكي منها كثيرون خصوصاً في الدول العربية ومنطقة الشرق الأوسط. كما نتطرق في هذا العدد إلى الدعم الذي قدمه «تمكين» إلى القطاع الصحي، ما أسهم في إحداث قفزة نوعية في هذا القطاع؛ بسبب الدعم المتواصل من صندوق العمل.

ولأن صحة المرأة مهمة، سلطنا الضوء على عملية أطفال الأنابيب التي تعد من أهم علاجات تأخر الإنجاب، وذلك بقاء أكثر الأطباء كفاءة والمختصين في هذا المجال في البحرين. كما نطرح في هذا العدد أهم التمارين الرياضية للمرأة بعد الولادة، والتي ستساعدنا على فقدان الوزن الزائد بعد الحمل والولادة. وأولينا الرشاقة والتغذية اهتماماً خاصاً للتعرف على أهم العناصر التي يحتاجها الجسم وأعراض نقصها، وفي ظل انتشار العديد من أنواع الحميات الغذائية ناقش في هذا العدد آخر صيحات الحميات الغذائية المنتشرة في العالم.

حاولنا أن نتميز ببعض الموضوعات التي تهم القارئ من تجميل ورشاقة وتغذية وصحة نفسية إيماناً منا بأهمية هذه الأمور في حياة الفرد للحفاظ على الصحة النفسية والجسدية.



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
والفسيولوجية 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

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



الهيما تولوجي

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



علم الأمراض

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



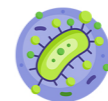
علم الأورام والسرطانات

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



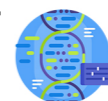
المايكروبيولوجي

وهي مجموعة من التحاليل العامة و الخاصة 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.



38

تغذية

- تعرف على المعادن الناقصة في جسمك وأين تجدها

40

تجميل

- 15 وصفة طبيعية اختيرت بعناية لك لتحصلي على بشرة نضرة
- إليك روتين العناية بالجسم كاملًا يوميًا من الرأس للقدمين

44

رشاقة

- تمارين ما بعد الولادة لجسم رشيق ومتناسق
- هل تساعد فاكهة البابايا على التخسيس وفقدان الوزن؟



50

أخبار طبية

60

تغريدات نصائح طبية

62

مطبخ صحي

64

صحح معلوماتك



24

موضوعات طبية

- د. أحمد العلوي : المختبر الجيوي المركز الأول للفحوصات الوراثية وعلم الأمراض الجزيئي
- د. أبو بكر محمد بن دله : النساء أكثر عرضة للإصابة بالتهابات المسالك البولية السفلى... فلماذا؟

34

الصحة النفسية

- هل تفتح باب الثلجة وتأكّل في كل وقت؟
- هل تأثرت صحتك النفسية بسبب الجائحة؟

04

طبيب الشهر

- د. حاتم شوقي : أكثر من 40 عملية أطفال أنابيب شهريًا في المستشفى الملكي للنساء والأطفال



10

تحقيق

- أحمد محمود : «تمكين» يدعم «دكتوراي» منذ ولادته حتى الآن

14

ملف الشهر **جدري القروود...** هل العالم أمام وباء جديد؟

- د. حسن عبدالجبار : جدري القروود ليس مؤامرة وانتشاره بسبب تغير سلوكيات الفيروس
- د. حسن خلف : جدري القروود قديم ولا داعي للهلع
- أول إصابة بشرية بالفيروس لطفل يبلغ من العمر 9 أعوام
- حقائق رئيسية
- جدري القروود... أعراضه وعلاجه

المستشفى الملكي
للنساء والأطفال

رئيس وحدة الخصوبة في المستشفى الملكي للنساء والأطفال
استشاري أول أمراض النساء والتوليد والعمق

د. حاتم شوقي

أكثر من 40 عملية أطفال أنابيب شهرياً في
المستشفى الملكي للنساء والأطفال

توفر وحدة الخصوبة في المستشفى الملكي للنساء والأطفال فريق عمل ذا خبرة عالية وتقنيات متطورة، ومجموعة متنوعة من الخيارات العلاجية الإنجابية التي تساعد الأزواج الذين يتطلعون إلى فرصة حمل آمنة لتحقيق حلمهم، وذلك على يد طاقم طبي ذي خبرة واسعة في هذا المجال.

وقال رئيس وحدة الخصوبة في المستشفى الملكي للنساء والأطفال استشاري أول أمراض النساء والتوليد والعمق في المستشفى الملكي للنساء والأطفال د. حاتم شوقي «لا يقتصر عمل وحدة الخصوبة على تأخر الحمل، إذ بعد حدوث الحمل يتم متابعته لحين ولادة الجنين، لذا فإن خدماتنا تبدأ من تأخر الحمل حتى حدوث الحمل والولادة».

وأضاف «نوفر العديد من الخيارات العلاجية التي من أهمها عملية أطفال الأنابيب، إذ شهرياً يتم إجراء ما يتراوح بين 35 و40 عملية أطفال أنابيب، كما نقوم بتقديم العديد من الخيارات العلاجية من تنشيط التبويض والحقن المجهري وغيرها من علاجات».

وكان لـ «صحتنا» لقاء مع د. حاتم شوقي الذي يمتلك خبرة تزيد عن 30 عامًا في هذا المجال، وفيما يلي نص اللقاء:

ما الخدمات المقدمة في وحدة الخصوبة في المستشفى الملكي للنساء والأطفال؟

نقدم في وحدة الخصوبة العديد من الخدمات، حيث يتم استقبال المرضى وتقديم الاستشارات، إضافة إلى التشخيص وإجراء البحوث اللازمة مع تقديم الخيارات العلاجية فيما يخص تأخر الحمل.

ولا يقتصر عمل وحدة الخصوبة على تأخر الحمل، إذ بعد حدوث الحمل يتم متابعته لحين ولادة الجنين، لذا فإن خدماتنا تبدأ من تأخر الحمل حتى حدوث الحمل والولادة.

كما نعالج الشكوى المعتادة التي تعاني منها العديد من السيدات مثل تخريب الدورة الشهرية والالتهابات وبعض المشكلات التي تصيب النساء والتكيس والأكياس التي تتشكل على المبايض.

كم عملية أطفال أنابيب يتم إجراؤها شهرياً؟

بدأنا العمل في الوحدة منذ قرابة العام، ويتراوح عدد عمليات أطفال الأنابيب شهرياً ما بين 35 و40 عملية، وتجرى على يد أطباء مختصين في وحدة الخصوبة في المستشفى الملكي للنساء والأطفال. كما قمنا بتقديم مئات العلاجات المختلفة لعلاج تأخر الحمل.

كيف تتم عملية أطفال الأنابيب؟

إن فكرة أطفال الأنابيب تستخدم بسبب وجود عوائق تعيق الحيوان المنوي ليصل إلى البويضة وتخصيبها، فالفكرة تتمحور في تخصيب البويضة خارج الجسم على أن يتم إعادتها لداخل في شكل بويضة مخصبة. لقد تطور العلم بشكل كبير في كل خطوة من خطوات أطفال الأنابيب، بدءاً من تحفيز المبيض؛ لتحفيز أكبر عدد من البويضات ليتم اختيار الأفضل من بينهم، ليتم في نهاية المطاف إرجاع الأجنة السليمة. وكمختصين نستخدم الإبر المنشطة التي تم دراستها على مدى سنين طويلة وفي مراحل عديدة من العلم للتأكد من أنها إبرة آمنة على المريضة. بعد تحفيز المبيض نبدأ في رحلة البحث عن حيوان منوي سليم، خصوصاً أن البعض قد يعاني من مشكلات في الغدد والحركة أو الشكل، وللحصول على حيوان منوي سليم تم إيجاد تقنية تخطت كل العقبات حتى أصبحتا قادرتين على تفصيل الـ DNA للحيوان المنوي؛ لتفادي عدم الإخصاب أو حدوث الإجهاض المتكرر. بعد نجاح المرحلة الأولى والثانية من العملية تنتقل إلى المرحلة الثالثة وهي الحصول على البويضة، وقد تطورت تقنيات هذه المرحلة بفعل العلم والدراسات والبحوث، إذ أصبح من السهل الحصول على بويضة وتشخيص مدى حيويتها، ليتم بعدها حقن الحيوان المنوي داخل البويضة، ووضعها داخل حاضنة مهيأة مع مراقبة الأجنة خلال هذه الفترة. ويتخلل عملية أطفال الأنابيب أيضاً عملية التجميد، فهناك تقنية تجميد الحيوان المنوي لوحده وتجميد البويضة لوحدها أو تجميد الأجنة، ويمكن فك التجميد بطريقة سهلة بحيث لا يكون هناك فرق بينها وبين الأجنة غير المجمدة. وبعد تجاوز هذه المراحل يتم استخدام القسطرة التي تطورت في السنوات الأخيرة؛ لإرجاع الأجنة.

هل يمكن فحص الأجنة قبل إرجاعها للتأكد من سلامتها؟

نعم، يمكن فحص الجنين قبل عملية الترجيع، إذ يتم أخذ عينة في اليوم الثالث أو الخامس، إذ يتم فحص خلايا الجنين للكشف عن الأمراض الوراثية والأمراض الكروموزومية، لضمان أن الأجنة سليمة ولتفادي إنجاب أطفال حاملين لأمراض وراثية أو كروموزومية.



4 أسباب رئيسية تحدد مدى الحاجة لأطفال الأنابيب

ما طموحك في وحدة الخصوبة؟

طموحنا زيادة عدد الأطباء والأسرة لاستقبال مزيد من المرضى، كما نسعى إلى إنشاء لتحاليل الجينية بدلاً من التعاون مع مراكز أخرى، كما نطمح لعلاج أمراض الذكورة في وحدة الخصوبة، وذلك لتكون الوحدة مركزاً مهماً في البحرين والخليج والشرق الأوسط.

ماذا يحدث عندما يتأخر الحمل؟

عند تأخر الحمل يتم تنشيط التبويض في العيادة من خلال حقن بعض الإبر أو من خلال الأدوية، وفي حال عدم استجابة المريضة يتم اللجوء إلى العلاجات الأخرى كعملية الشفط وعملية حقن الأجنة والتجميد وعملية الترجيع الأجنة ويتم ذلك في وحدة الخصوبة في المستشفى.

هل نشهد زيادة في غير القادرين على الإنجاب؟ وما الأسباب؟

نعم هناك زيادة في نسبة تأخر الحمل، ويعود ذلك إلى أسباب تتعلق بالرجل وحده، أو قد تتعلق بالمرأة نفسها، أو الاثنين معاً. فمن أسباب تأخر الإنجاب عند الرجل هي التدخين إضافة إلى بعض المورثات الثقافية التي تسبب رفضه لإجراء الفحوصات، فضلاً عن إنكاره للواقع، إلى جانب الخلط بين قدراته الجنسية والقدرات الإنجابية على الرغم من أن القدرتين مختلفتان تماماً عن بعضهما البعض. أما أسباب تأخر المرأة في الإنجاب فقد يعود إلى لجوئها إلى التدخين والسمنة والتأخر في سن الزواج والتأخر الذهاب إلى الطبيب المختص، فالعديد من النساء يفضلن استقصاء المعلومات من فضاء الإنترنت أو اللجوء إلى الخلطات الشعبية، كما أن بعض النساء يفضلن الاستماع لنصائح الأهل في الوقت الذي تمر فيه السنوات من دون حمل. أما الأسباب التي يشترك فيها الطرفان فهي تأخر الزواج بالإضافة إلى إلقاء اللوم بين بعضهما البعض من دون اللجوء إلى الطبيب والوقوف وراء الأسباب الحقيقية التي تقف وراء تأخر الإنجاب، فعلى الرغم من زيادة الوعي في السنوات الأخيرة بين الأزواج واللجوء إلى الطبيب المختص عند تأخر الإنجاب إلا أنه ما زالت نسبة الوعي منخفضة ونحتاج إلى توعية الأزواج بأهمية زيارة الطبيب المختص وضرورة التوقف عن إلقاء اللوم بينهما.

عمر 37 وتحاولين الإنجاب؟ أطفال الأنابيب الحل

ما المضاعفات التي يمكن أن تحدث خلال عملية أطفال الأنابيب؟

هناك منطقة جدلية بين ما هو الخطأ الطبي والمضاعفات، فالخطأ الطبي في عملية أطفال الأنابيب محدود جدًا، وبالنسبة للمضاعفات قد يتمثل في الإفراط في الإبر المنشطة التي قد تؤدي إلى الإفراط في التبويض، وهذا يمكن أن نكتشفه بعد 6 أيام من استخدام الإبر، وهناك أساليب لتداركها قبل علاجها، كما أن هناك طرقًا لعلاجها، إلا أن الوقاية خير من العلاج، وهنا تأتي أهمية حكمة وخبرة الطبيب في عدم أخذ المخاطرة لتجنب الخطأ الطبي.

كما قد تحدث مضاعفات أثناء عملية شفط البويضات، لذا لابد للطبيب من التفرقة بين المجازفة والجراءة، فقد تكون الأخيرة مطلوبة خلال العملية، إلا أنه لابد من عدم المجازفة.

ومن المضاعفات التي قد تحدث هو عدد الأجنة، إلا أن القوانين نظمت هذه العملية، إذ لا يسمح بترجيع أكثر من جنينين للمريضة، و3 لمن يبلغ عمرها 37 عامًا لأن نسبة الحمل تكون أقل لديها.

ما النصيحة التي تقدمها إلى المتأخرين في الإنجاب؟

لا تتردوا ولا تتأخروا وثقوا بنا، ونحن على علم بأن الماديات لها دور كبير في اتخاذ قرار الاختيار بين المراكز، ولكن من هذا المنطلق أطمئن الجميع بأننا بصدد إيجاد تسهيلات مادية ستكون في متناول الغالبية.

تعرف على أسباب زيادة نسبة عدم القدرة على الإنجاب

هل هناك عوامل تؤثر في نجاح عملية أطفال الأنابيب؟

تلعب خبرة الطبيب في إدارة هذه المنظومة منذ خروج البويضة حتى ترجيع الأجنة دورًا في نجاحها، إذ لابد من أن تكون العملية سلسلة ومرتبطة مع بعض. كما أن هناك بعض العوامل المساعدة التي قد تلعب دورًا كالأدوية والمثبتات وبعض المكملات الغذائية وبعض الإجراءات البسيطة التي تعد اجتهاد لزيادة فرص الحمل، وكل هذه الاجتهادات تحت إطار التجربة ولم يثبت منها إلا القليل، وفي الختام على الرغم من هذا التقدم تبقى إرادة الله سبحانه وتعالى هي المسبب الرئيس لنجاح العملية، فلا يوجد ضمان بنسبة 100% بنجاح أي عملية. فنحن الأطباء والتقنيات وسيلة لمساعدة الراغبين في الإنجاب وغير القادرين على ذلك بصورة طبيعية.

متى يتم اللجوء إلى عملية أطفال الأنابيب؟

يجب معرفة أنه لحدوث الحمل طبيعيًا نحتاج إلى بويضة صالحة وحيوان منوي سليم العدد والحركة والشكل، وإلى أنابيب مفتوحة ورحم، وفي حال وجدت مشكلة في الحيوانات المنوية، عدم وجود تبويض أو ضعف في التبويض، ومعاناة المرأة من الأنابيب المغلقة، فإنه يتم اللجوء إلى أطفال الأنابيب.

كما يجب الأخذ بعين الاعتبار سن المرأة، ففي حال كان سن المرأة 37 عامًا ومتأخرة في الحمل لأكثر من سنة فإنه يتم اللجوء إلى هذا النوع من العلاجات مباشرة لعدم وجود الوقت الكافي لإمكان حدوث الحمل بشكل طبيعي، لذا ننصح المرأة في هذا العمر بهذا النوع من العلاجات قبل انخفاض مستوى التبويض لديها.



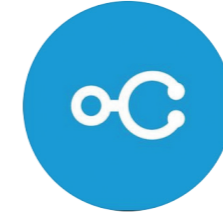
أحمد محمود، المؤسس المشارك والرئيس التنفيذي لـ «دكتوربي» أكد أن التطبيق استطاع تحقيق الأهداف التي أنشئت من أجلها، مؤكداً «نسعى دائماً إلى التطور في مستوى الخدمات المقدمة، إضافة إلى سعيينا في تحسين مستوى الخدمات الموجودة حالياً، مع تقديم إضافات جديدة، إضافة لوجود خطة لتوسعة نطاق الخدمة ليس في البحرين فحسب وإنما في دول الخليج ودول الشرق الأوسط وشمال إفريقيا، خصوصاً أن هناك مرضى ومراجعون حالياً من خارج مملكة البحرين».

أكثر من 30 ألف مراجع ومريض على
تطبيق «دكتوربي»

أكثر من 400 دكتور
في مخابرك!



ما هي فكرة تطبيق دكتوربي؟
يعتبر "دكتوربي" تطبيقاً مخصصاً في البحرين من قبل الهيئة الوطنية لتنظيم المهن والخدمات الصحية، وقد أحدث هذا التطبيق ثورة في المجال الطبي، إذ يعزز الوصول إلى خدمات الرعاية الصحية عالية الجودة.
ونقدم عبر التطبيق خدمة التطبيب عن بعد، إذ يمكن للمريض أن يصل إلى الطبيب الذي يرغب بمراجعته عن بعد وفي أي مكان وأي وقت، كما يمكن للمريض من خلال هذا التطبيق أن يحصل على الوصفات الطبية، إذ يمكن التطبيق المرضى من تلقي الوصفات الطبية، وتقارير الاستشارة الإلكترونية بعد الاستشارة. إضافة إلى إمكان تخزين التفاصيل الصحية الخاصة به أو ما يطلق عليه بالسجل الطبي.



المؤسس المشارك والرئيس التنفيذي

أحمد محمود

تمكين يدعم دكتوربي
منذ ولادته حتى الآن



يعد تطبيق «دكتوربي» من التطبيقات المشهورة التي لاقت صدى في مملكة البحرين وخارجها، فقد تكون معتاداً على حجز موعد لزيارة الطبيب، والانتظار في قاعات الانتظار التي تضج بصوت المرضى، إلا أن تطبيق دكتوربي وفر للمرضى والمراجعين الجهد والوقت، فكبسة زر أصبح بإمكانك أن تقوم بزيارات شخصية للعيادات الطبية عبر العالم الافتراضي، كما أصبح بإمكانك أيضاً أن تحصل على الوصفات الطبية عبر هذا التطبيق.
هذا التطبيق استقطب أكثر من 30 ألف مراجع ومريض من مملكة البحرين ومن خارجها، بحسب ما أكده المؤسس المشارك والرئيس التنفيذي لـ «دكتوربي» أحمد محمود.
وكيفية التطبيقات التي انتشرت في العالم كان هناك جندي مجهول داعم لهذا التطبيق وهو صندوق العمل «تمكين»، الذي دعم تطبيق «دكتوربي» منذ ولادته في ذلك اليوم وحتى انطلاقته، وما زال «تمكين» الداعم الأساس والرئيس لهذا التطبيق الذي أصبح بديلاً لدى العديد من العيادات الطبية التي تتطلب حضوراً شخصياً للمريض.
«دكتوربي» هو تطبيق جديد ومبتكر يسمح لك بالعثور على طبيب أو طبيب اختصاصي وتحديد موعد على الانترنت على الفور. إذ يمكنك البحث عن الأطباء الأقرب منك وتحديد موعد مجاناً وبكبسة زر واحدة. فهذا التطبيق بسط المجال الصحي بالتكنولوجيا الرقمية.

أكثر من 400 مقدم للخدمات الصحية
للاستشارة من جميع أنحاء العالم!



هل هناك نية لتوسعة العمل خارج مملكة البحرين؟

نعم هناك خطة لتوسعة نطاق الخدمة ليس في البحرين فحسب، وإنما في دول الخليج ودول الشرق الأوسط وشمال إفريقيا، وحسب الخطة فإن التوسع لا يقتصر فقط على منطقة الخليج العربي بل سيصل في النهاية إلى منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا أيضًا.

هل هناك مرضى أو مراجعون من خارج البحرين؟

نعم، لدينا حاليًا مرضى منتظمون يستشيرون أطباءنا من المملكة العربية السعودية والكويت وعمان. والمملكة العربية السعودية واحدة من أولى الأسواق التي نعتزم التوسع فيها؛ نظرًا لأنها سوق مكتظة بالسكان وتمتلك بُنية تحتية مناسبة للخدمات الصحية المُقدمة عن بُعد، لذلك فإن "دكتوري" الآن مشغولة حاليًا بتأسيس شركة في المملكة العربية السعودية حتى تتمكن من الحصول على جميع الموافقات التنظيمية اللازمة قبل تقديم مجموعة كاملة من الخدمات عبر المنصة.

بكبسة زر تصل إلى
طبيبك وتحصل على
وصفاتك الطبية

ما الأهداف التي حققها التطبيق؟

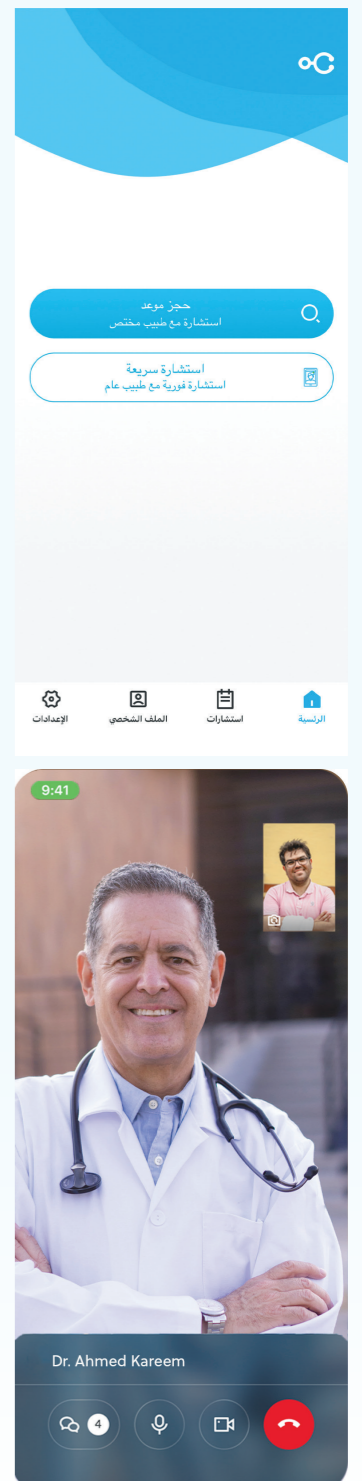
إن الهدف الأساس من التطبيق هو تسهيل الحصول على رعاية صحية في أي وقت وأي مكان، ولقد استطعنا منذ انطلاق التطبيق أن نخدم أكثر من 30 ألف مراجع ومريض من البحرين وخارجها.

ما الدور الذي لعبه "تمكين" في دعم تطبيق "دكتوري"؟

كان وما زال إلى "تمكين" الدور الأساس في دعم تطبيق "دكتوري"، إذ إن "تمكين" من أول يوم عمل في العام 2017 ساهم ودعم هذا التطبيق سواء عبر البرامج التدريبية أو دعم أجور العاملين على هذا التطبيق. ولقد ساعد "تمكين" بدعم التطبيق في انطلاقه بمملكة البحرين.

هل هناك خطة تطويرية لتطوير التطبيق؟

نحن القائمين على تطبيق دكتوري نسعى دائمًا إلى التطور في مستوى الخدمات المقدمة، إضافة إلى سعينا في تحسين مستوى الخدمات الموجودة حاليًا، مع تقديم إضافات جديدة، إذا إننا الآن بصدد إضافة خدمات من أهمها الفحوصات الطبية، وستتيح هذه الخدمة للمرضى والمراجعين إمكانية إجراء الفحوصات الطبية في المنزل عبر إرسال فريقنا إلى المرضى والمراجعين وأخذ العينات اللازمة مع إمكانية الحصول على التقرير الطبي عن بعد عبر تطبيق دكتوري.



حالة من الترقب المستمر الممزوج بالقلق تسيطر الآن على جميع دول العالم، من جراء اندلاع مفاجئ لمرض نادرًا ما يظهر خارج إفريقيا، وقد بدأت حالة القلق هذه في الانتشار بعد أن رصدت السلطات الصحية في دول أوروبا وأميركا وأستراليا وكندا عددًا من حالات الإصابة بمرض «جدري القروء» الفيروسي خلال الشهر؛ فهذه هي المرة الأولى التي ينتشر فيها المرض بين أشخاص لم يسبق لهم أن سافروا إلى إفريقيا. ويراقب مسؤولو الصحة في جميع أنحاء العالم احتمالات ظهور مزيد من تلك الحالات التي جاءت غالبيتها بين فئة الشباب، إلا أنه جرى في الوقت ذاته تأكيد أن المخاطر ما تزال منخفضة فيما يتعلق بعامة السكان.

وفي ظل عيش العالم في ترقب وحذر من انتشار فيروس جديد مع استمرار العلم في محاولة السيطرة على جائحة كوفيد 19، ما زال الخوف والقلق في عيون الناس تجاه هذا الفيروس الذي يخشى الغالبية العظمى من انتشاره في جميع أنحاء العالم، خصوصًا في ظل تسجيل العديد من الحالات في العديد من الدول الأوروبية والإفريقية والآسيوية بل وحتى الدول العربية.

ربما يكون الآن الفيروس في بدايته، فهو لا يخلف ضحايا مثل كوفيد 19، ولكن هل سيستمر الوضع كما هو عليه، أما علينا أن نقلق تجاه هذا الفيروس إذا ما تحور أسوة بباقي الفيروسات؟

جدري القروء... هل العالم أمام وباء جديد؟





د. حسن عبدالجبار جدري القروود ليس مؤامرة وانتشاره بسبب تغير سلوكيات الفيروس

أكد اختصاصي طب العائلة د. حسن عبدالجبار أن جدري القروود ليس مؤامرة كما يروج أو يعتقد البعض، مبيّنًا أن ما يحدث الآن هو تطور الفيروس وتغير في بعض سلوكياته وهو ما يؤدي إلى انتشاره. وأوضح أن جدري القروود ينتمي إلى عائلة الفيروسات نفسها المسببة للإصابة بمرض الجدري المعروف، ولكنه يسبب أعراضًا أكثر اعتدالًا؛ إذ يعاني معظم المرضى من الحمى وآلام الجسم والقشعريرة والتعب، وقد يمر الأشخاص المصابون بمستوى أكثر خطورةً للمرض، يشمل طفحًا جلديًا وبثورًا على الوجه واليدين يمكن أن تنتشر إلى أجزاء أخرى من الجسم.

وذكر د. حسن عبدالجبار أن جدري القروود يتبع عائلة الفيروسات الجدريّة المسببة لمرض الجدري الخطير smallpox الذي تم استئصاله في سنة 1979 بفضل تطعيم الجدري.

ويعد مصدر هذا الفيروس حيوانيا، إذا ينتقل بين السناجب والقروود والفوارض، في حين حاليًا هناك نوعان من هذا الفيروس، إذ هناك سلالة غرب إفريقيا التي تكون فيها نسبة الوفاة 1% وهي نسبة ضئيلة جدًا. أما السلالة الثانية وهي الأكثر خطورة فإن نسبة الوفاة تبلغ 10%.

ويعد فيروس جدري القروود مخالفًا لفيروس كورونا الذي نتعاش معه حاليًا، إذ إن جدري القروي ينتقل بين الحيوانات وبعضها البعض عن طريق سوائل الجسم، في حين ينتقل بين الإنسان عن طريق الرذاذ التنفسي واللعب وغيرها.

أما طريقة العلاج فيمكن علاج الأعراض التي يعاني منها المريض من ارتفاع درجة الحرارة والتعب والطفح الجلدي من أجل السيطرة على الأعراض، التي تستغرق ما بين أسبوع و3 أسابيع؛

وذلك حتى يتماثل المريض إلى الشافي، مؤكّدًا أن التطعيم أثبت فعاليته في تخفيف حدة الأعراض وحالات الوفيات.

ورفض د. حسن عبدالجبار إطلاق ما يسمّى بالمؤامرة على فيروس جدري القروود، مؤكّدًا أن هذا الفيروس جديد وليس قديما، وقد اكتشف في سنة 1958، كما اكتشف من جديد أيضًا في العام 1970، إضافة إلى اكتشاف حالات في العام 2003، مؤكّدًا أن انتشاره حاليًا يعود إلى أن الفيروسات دائما ما تتطور وتتغير سلوكياتها لتعاود الانتشار في المجتمعات مرة أخرى، إلا أن وجود التطعيم الفعال ووجود فريق في مملكة البحرين قادر على السيطرة على هذه الفيروسات يجعل السيطرة على مثل هذه الفيروسات أمرا ممكنا.

وأكد أنه إلى الآن لا يوجد ما يستدعي القلق بشأن جدري القروود؛ بسبب انحصار طرق الانتقال واحتمال نسبة الشفاء منه بنسبة عالية، فضلًا عن قلة الوفيات المرتبطة بهذا الفيروس.

ما هو وباء جدري القروود؟

ينتمي جدري القروود إلى عائلة الفيروسات نفسها المسببة للإصابة بمرض الجدري المعروف، ولكنه يسبب أعراضًا أكثر اعتدالًا؛ إذ يعاني معظم المرضى من الحمى وآلام الجسم والقشعريرة والتعب، وقد يمر الأشخاص المصابون، بمستوى أكثر خطورةً للمرض، يشمل طفحًا جلديًا وبثورًا على الوجه واليدين يمكن أن تنتشر إلى أجزاء أخرى من الجسم.

وتبلغ فترة حضانة الفيروس (وهي الفترة الفاصلة بين مرحلة الإصابة بعدواه ومرحلة ظهور أعراضها) المسبب لهذه الإصابات من حوالي 5 أيام إلى 3 أسابيع، ويتعافى معظم الناس في غضون أسبوعين إلى 4 أسابيع دون الحاجة إلى دخول المستشفى، لكن يمكن أن يكون جدري القروود قاتلاً بنسبة تصل إلى واحد من كل 10 أشخاص، كما يعتقد أنه يكون أكثر حدةً عند الأطفال والحوامل ومن يعانون ضعف المناعة.

وتقسم مرحلة العدوى إلى فترتين على النحو التالي:

• فترة الغزو: وتتراوح من لحظة الإصابة إلى 5 أيام، وأبرز سماتها الإصابة بحمى وصداع شديد وتضخم العقد اللمفاوية والشعور بالآلام في الظهر وفي العضلات ووهن شديد.

• فترة ظهور الطفح الجلدي: ويكون في غضون مدة تتراوح بين يوم واحد و3 أيام عقب الإصابة بالحمى، ومن أبرز سماتها ظهور الطفح الذي يبدأ على الوجه، في معظم الأحيان، ومن ثم ينتشر إلى أجزاء أخرى من الجسم، ويكون الطفح أشد ما يكون على الوجه في 95% من الحالات وعلى راحتي اليدين وأخمصي القدمين (75%)، ويتطور الطفح في حوالي 10 أيام من بقع ذات قواعد مسطحة إلى حويصلات صغيرة مملوءة بسائل وبثور، والمرحلة التي تليها من تطور قد يلزمها ثلاثة أسابيع لكي تختفي تمامًا.

• وقبل ظهور الطفح، قد يصاب بعض المرضى بتضخم كبير في العقد اللمفاوية، وهو سمة لجدري القردة تميزه عن سائر الأمراض المماثلة. وغالبًا ما يتم إعطاء الأشخاص المعرضين للفيروس واحدًا من لقاحات عدة ضد الجدري، التي ثبت أنها فعالة ضد جدري القروود أيضًا، كما يجري تطوير أدوية مضادة للفيروس، وقد أوصى المركز الأوروبي للوقاية من الأمراض ومكافحتها، بعزل جميع الحالات المشتبه فيها وتقديم لقاح الجدري للمخالطين ذوي الخطورة العالية.

نوعان لفيروس جدري القروود... ما هما؟

ويوجد نوعان أو فرعان حيويان لفيروس جدري القروود، إذ يقسم هذا الفيروس إلى المجموعتين التاليتين:

• فيروس جدري القروود وسط الإفريقي، ويتميز هذا النوع بتسببه بأعراض أكثر شدة من النوع الآخر، وتسببه بنسب أعلى من الوفيات، كما أن عملية انتقاله من شخص لآخر عن طريق التلامس موثقة.

• فيروس جدري القروود غرب الإفريقي، ويسبب أعراضًا أقل شدة من النوع الآخر، كما أن عملية انتقاله من شخص لآخر عن طريق التلامس محدودة.



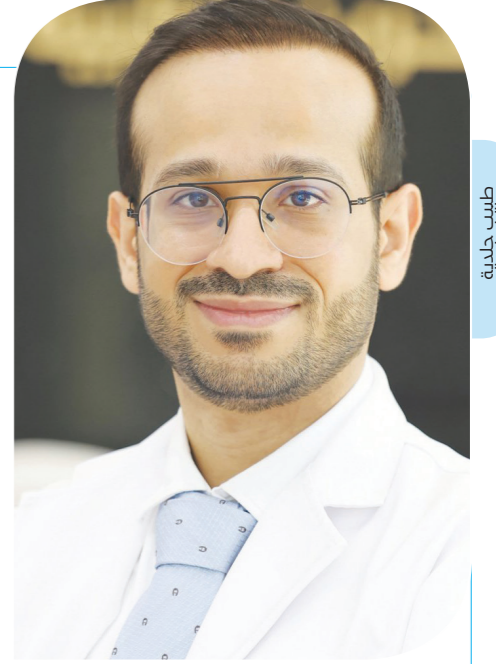
أول إصابة بشرية بالفيروس لطفل يبلغ من العمر 9 أعوام

جدري القردة مرض فيروسي نادر حيواني المنشأ، إذ ينشأ في الحيوانات البرية مثل القوارض والرئيسيات، وينقل أحياناً من الحيوانات إلى الإنسان، واكتشفت أول إصابة بشرية معروفة في العام 1970 لطفل يبلغ من العمر 9 سنوات، يسكن في منطقة نائية من الكونغو.

وعلى الرغم من استئصال الجدري منذ العام 1980، إلا أن جدري القردة ما يزال يظهر بشكل متفرق في بعض أجزاء قارة إفريقيا، وقد كشف لأول مرة عن الفيروس في العام 1958 بالمعهد الحكومي للأمصال في كوبنهاغن بالدانمرك، أثناء التحري عن أحد الأمراض الشبيهة بالجدري في قرود للبحوث، ومنذ ذلك الحين، طفا على السطح اسم (جدري القرد). وأبلغ في خريف العام 2003 عن وقوع حالات مؤكدة من جدري القردة في الولايات المتحدة الأمريكية، وكانت هذه أولى الحالات المبلغ عنها للإصابة بالمرض خارج نطاق القارة الإفريقية، وتبين أن معظم المصابين به كانوا قد خالطوا كلاب البراري الأليفة مخالطةً حميمة.

كما اندلعت في العام 2005 فاشية لجدري القردة في ولاية الوحدة بالسودان، وأبلغ عن وقوع حالات متفرقة في أجزاء أخرى من القارة الإفريقية، ولم تكن هذه هي الحالات الأخيرة التي يبلغ عنها، إذ أبلغ أيضاً عن حالتين للإصابة به في العام 2009، في أوساط اللاجئين الوافدين من جمهورية الكونغو الديمقراطية إلى جمهورية الكونغو، في حين حدثت 26 حالة إصابة وحالات وفاة في إطار اندلاع فاشية أخرى للمرض بجمهورية إفريقيا الوسطى في الفترة بين أغسطس وأكتوبر 2016.

د. حسن خلف جدري القرد قديم ولا داعي للهلع



طبيب جلدية

ففي وقت ما يزال العالم يتعافى من وباء كورونا الذي انتشر على مدى أكثر من عامين، بدأت أسئلة تتعالى بشأن ما إذا كان من الممكن أن يتحول فيروس جدري القرد، الذي أعلن عن ظهوره أخيراً، إلى وباء عالمي جديد مثلما حصل مع فيروس كورونا. ومن هذا المنطلق أكد طبيب الجلدية د. حسن خلف أن هذا المرض ليس جديداً كما يعتقد البعض، فهذا الفيروس قديم تم تشخيصه في العام 1958 بين القرد.

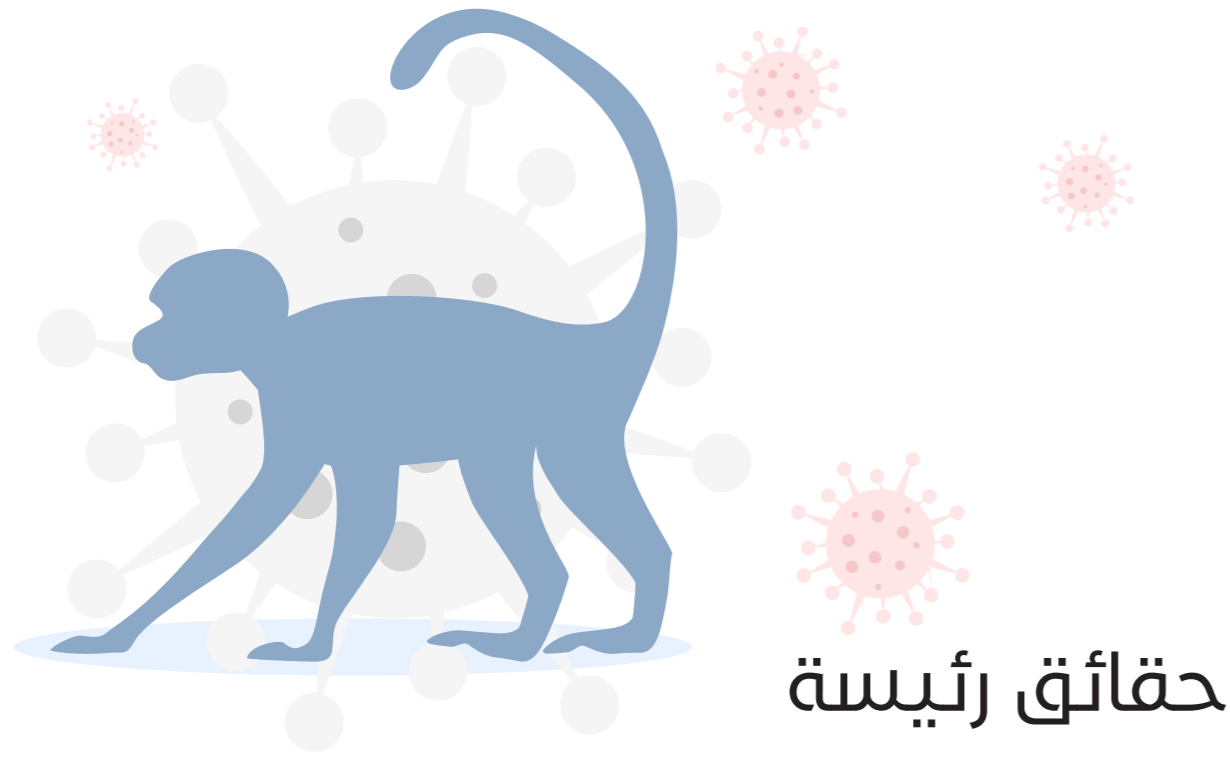
وذكر أن الفيروس ينتقل من القرد إلى الإنسان ومن الأخير إلى الإنسان ومن القوارض إلى الإنسان، إذ إنه ينتقل حالياً عن طريق التنفس أو اللعاب أو القرابة اللصيقة كالسكن الجماعي والشذوذ الجنسي.

وقال: ما زالت الدراسات مستمرة بشأن مدى انتقال المرض عن طريق الشذوذ الجنسي، خصوصاً في ظل التصريحات الأخيرة التي انتشرت.

وأضاف: يعاني المريض من ارتفاع درجة الحرارة وطفح جلدي، إلا أن هذا النوع من الفيروس نسبة أعراضه أقل كثيراً من أعراض الجدري السابق، إضافة إلى أن نسبة الوفاة أقل من السابق.

وتابع: لا يوجد علاج حالي، ولا تطعيم خاص به، إلا أن التطعيم الجدري السابق يقي ويحمي من الإصابة به، كما أنه يقي من شدة الأعراض، لكن أن النسبة لم يتم تحديدها حتى الآن.

وقال: نحن ما زلنا نتعافى من فيروس كورونا، والحديث حالياً عن جدري القرد والهلع بشكل قد يؤثر على الجميع، وحالياً لا داعي للقلق بشأن جدري القرد، فالأمور ما زالت تحت السيطرة، إضافة إلى أن مملكة البحرين قادرة على التعامل مع انتشار أي فيروس بسبب خبرتها الكافية خلال العام المنصرم في التعامل مع هذا جائحة كوفيد 19.



حقائق رئيسية

- ينتمي فيروس جدري القرد إلى جنس الفيروسات الجدريّة التابعة لفصيلة فيروسات الجدري.
- جدري القردة مرض فيروسي حيواني المنشأ يظهر بشكل رئيس في مناطق الغابات الاستوائية المطيرة في وسط وغرب إفريقيا وينتقل أحياناً إلى مناطق أخرى.
- يصاحب مرض جدري القردة عادة الحمى والطفح الجلدي وتضخم الغدد الليمفاوية وقد يؤدي إلى مجموعة من المضاعفات الطبية.
- عادةً ما يزول مرض جدري القردة من تلقاء ذاته وتستمر أعراضه من 2 إلى 4 أسابيع. وقد يسبب حالات وخيمة، وفي الآونة الأخيرة تراوحت نسبة الوفيات من مجموع الإصابات بين 3 و6% تقريباً.
- ينتقل فيروس جدري القردة إلى الإنسان عن طريق المخالطة الوثيقة لشخص أو حيوان مصاب أو مواد ملوثة بالفيروس.
- ينتقل فيروس جدري القردة من شخص إلى آخر عن طريق الملامسة الوثيقة للقروح وسوائل الجسم والرداذ التنفسي والأدوات الملوثة مثل الفراش.
- تشبه الأعراض السريرية لجدري القردة أعراض الجدري، وهي عدوى مماثلة بالفيروسات الجدريّة أعلن عن استئصالها في جميع أنحاء العالم في العام 1980. ويعد جدري القردة أقل عدوى من الجدري ويسبب مرضاً أقل خطورة.
- توفر اللقاحات المستخدمة أثناء برنامج القضاء على الجدري أيضاً الحماية ضد جدري القردة. وطورت لقاحات جديدة تمت الموافقة على أحدها للوقاية من جدري القردة.
- رخص أيضاً استخدام عامل مضاد للفيروسات لعلاج جدري القردة وكان قد تم تطويره أصلاً لعلاج الجدري.



جدري القرد ينتشر بين المثليين

لكننا سنحتاج إلى الانتظار لمعرفة رأي منظمة الصحة العالمية في ذلك. وسجلت حوالي 1600 حالة إصابة بالمرض على مستوى العالم في الأسابيع الأخيرة.

وفي حين أبلغ عن 72 حالة وفاة في البلدان التي كان جدري القرد متوطناً فيها بالفعل، لم يرصد أي حالة وفاة في 32 دولة متأثرة حديثاً بالفيروس، مثل المملكة المتحدة.

وبحسب منظمة الصحة العالمية فإن مرض جدري القردة يشكل خطراً على الصحة العامة العالمية؛ لأن تأثيره لا يقتصر على بلدان غرب ووسط إفريقيا، وإنما يمتد إلى العالم برمته. فقد سجل أول ظهور للمرض في العام 2003 خارج إفريقيا في الولايات المتحدة الأمريكية وكان مرتبطاً بالاختلاط بكلاب البراري الأليفة المصابة. ومعظم الظن أنها تقاسمت نفس المأوى مع جردان غامبية جرابية وزغبات مستوردة من غانا. وأدى هذا التفشي إلى أكثر من 70 حالة إصابة بجدري القردة في الولايات المتحدة، كما تم الإبلاغ عن جدري القردة لدى مسافرين من نيجيريا إلى إسرائيل في سبتمبر 2018، وإلى المملكة المتحدة في سبتمبر 2018، وديسمبر 2019، ومايو 2021 ومايو 2022، وإلى سنغافورة في مايو 2019، وإلى الولايات المتحدة الأمريكية في يوليو ونوفمبر 2021. واكتشفت في مايو 2022 حالات متعددة من جدري القردة في العديد من البلدان غير الموبوءة. وتجري الدراسات حالياً لفهم الخصائص الوبائية للمرض ومصادر العدوى وأماط الانتقال.

أصدرت منظمة الصحة العالمية تحذيراً بأنه يمكن انتقال الفيروس عن طريق الاتصال الوثيق مع الأشخاص المصابين، وتبادل سواحل أجسامهم وملابسهم أو الاحتكاك بملاءات سرير واحد يجمع بينهم، إذ إن الحالات التي يتم الكشف عنها حالياً هي من بين أولئك الذين يمارسون المثلية.

وأعلنت منظمة الصحة العالمية أنها تحقق في حقيقة أن العديد من الحالات المبلغ عنها كانت لأشخاص مثليين أو ثنائيي الجنس أو رجال يمارسون الجنس مع رجال.

في السياق ذاته، قال مايكل سكينر، عالم الفيروسات في إمبريال كوليدج لندن، بتصريح له إن الجنس يعد نوعاً من الاتصال الوثيق اللازم لنقل المرض، ولكنه لا يعني بالضرورة أي تغيير حديث في مسار انتقال الفيروس.

«الصحة العالمية» تبحث عن اسم جديد «غير تمييزي»

لفيروس «جدري القرد»

قالت منظمة الصحة العالمية إنها تعمل مع خبراء للتوصل إلى اسم جديد لجدري القرد. ويأتي ذلك بعدما كتب أكثر من 30 عالماً عن الحاجة الملحة إلى اسم غير تمييزي وغير وصفي للفيروس والممرض الذي يسببه.

وقالوا: إن استمرار الإشارة إلى الفيروس على أنه إفريقي غير دقيق وتمييزي. أحد الأسماء الجديدة التي اقترحها العلماء هو hMPXV.



جدري القرود... أعراضه وعلاجه

ويمر الطفح الجلدي بمراحل عدة قبل أن يسقط عن الجلد، حيث تتضمن هذه المراحل ما يلي:

- البقع.
- الحطاطات.
- الحويصلات.
- البثرات.
- التقشرات.
- يستمر المرض عادة مدة تتراوح بين 2 و4 أسابيع.

علاج جدري القرود

لا يوجد لغاية الآن علاج فعال وآمن لمرض جدري القرود، إلا أنه تم استعمال لقاح الجدري، وبعض الأدوية المضادة للفيروسات مثل دواء السيدوفوفير وغيره، بالإضافة إلى استعمال العلاج بالغلوبيولين المناعي للتحكم بحالات تفشي مرض جدري القرود.

على الرغم من تشابه أعراض مرض جدري القرود مع الأعراض الناتجة عن مرض الجدري، إلا أنها تكون أخف، مع اختلاف وحيد يتضمن تورم العقد الليمفاوية نتيجة الإصابة بجدري القرود.

- تتراوح فترة حضنة فيروس جدري القرود عادة بين 7 و14 يوماً، إلا أنها يمكن أيضاً أن تتراوح بين 5 و21 يوماً قبل بدء ظهور الأعراض، التي تشمل ما يلي:
- تورم العقد الليمفاوية.
- قشعريرة.
- تعب وإرهاق.
- حمى.
- صداع.
- آلام العضلات.
- ألم الظهر.
- يبدأ الطفح الجلدي بالظهور بعد مدة 1 - 3 أيام أو أكثر من إصابة المريض بالحمى، وغالبًا ما يظهر على الوجه أولاً، ثم يبدأ بالانتشار إلى باقي أجزاء الجسم.



نسل للخصوبة

NaCell Fertility Lab



د. أحمد العلوي

المختبر الحيوي المركز الأول للفحوصات الوراثية وعلم الأمراض الجزئي



اختصاصي وراثة وعلم أمراض جزئي ومؤسس ومدير المختبر الحيوي

«تمكين» تفوق على مطالب القطاع الصحي
ووفر الدعم الأساسي لها

ما الخدمات التي يقدمها المختبر الحيوي؟

يقدم المختبر الحيوي مجموعة كبيرة من الخدمات التشخيصية التخصصية والعامة إضافة إلى الاستشارات الوراثية وتغيير أنماط الحياة. ويعتبر المختبر التخصصي في البحرين من سنة 2016 القبلية الأولى للتحاليل والفحوصات الوراثية وعلم الأمراض الجزيئي للبحرين ولدول المنطقة. حيث تمتد خدمات المختبر الحيوي داخل المملكة من خلال فرعين واحد منهما في السلمانية والآخر في البديع وأيضاً إلى دول الخليج. وتنقسم الخدمات المقدمة في المختبر الحيوي إلى خدمات تشخيصية وخدمات تغيير أنماط حياة وخدمات استشارات وراثية وتشخيص.

أكد اختصاصي وراثة وعلم أمراض جزئي ومؤسس ومدير المختبر الحيوي في البحرين د. أحمد العلوي أن «تمكين» تفوق في نسخته الأخيرة على مطالب القطاع الصحي، مشيراً إلى أن صندوق العمل (تمكين) يدعم بسخاء وبحنكة المؤسسات والشركات الصحية والطبية وقد تفوق في نسخته الجديدة على نفسه وعلى مطالب القطاع الصحي بتقديم برامج متطورة وذات أبعاد متعددة، قصيرة وطويلة المدى.

وبخصوص الدعم أكد العلوي أن «تمكين» هوي الداعم الأساسي للمختبر الحيوي من 2015 إلى حد الآن. فلقد دعم «تمكين» وبكل سخاء ومن خلال برامجه المتخصصة الكثير من الأمور في المختبر الحيوي وهذا الأمر يبدو جلياً في دعم الأجور ودعم الآلات ودعم التدريب هذا سابقاً.

وأشار إلى أن المختبر الحيوي يقدم مجموعة كبيرة من الخدمات التشخيصية التخصصية والعامة بالإضافة إلى الاستشارات الوراثية وتغيير أنماط الحياة. ويعتبر المختبر التخصصي في البحرين من سنة 2016 القبلية الأولى للتحاليل والفحوصات الوراثية وعلم الأمراض الجزيئي للبحرين ولدول المنطقة.

ومن خدمات المختبر الحيوي التي يقدمها الاستشارات الوراثية المتخصصة في معرفة الخارطة الوراثية والتشخيص الدقيق للأمراض وإدارة العلاج وإنشاء دواء شخصي وعلاج شخصي وتدوين شخصي عبر الفحوصات الوراثية المتخصصة.

ما هو الدعم المقدم من «تمكين»؟

إن «تمكين» هو الداعم الأساسي للمختبر الحيوي من 2015 إلى حد الآن. فلقد دعم «تمكين» وبكل سخاء ومن خلال برامجه المتخصصة الكثير من الأمور في المختبر الحيوي وهذا الأمر يبدو جليا في دعم الأجور ودعم الآلات ودعم التدريب هذا سابقا. ومع انطلاقة «تمكين» الكبيرة بإدارة السيد حسين محمد بن رجب فالبرامج أصبحت أكثر سخاء وتركيزا خصوصا فيما يتعلق بالمجال الطبي والصحي.

كيف تصف برامج «تمكين»؟

تعتبر برامج «تمكين» بطلتها الجديدة، برامج متميزة ومركزة وتنقل المؤسسات والشركات لتكون أكثر تخصصية في خدماتها من خلال تقديم خدمات لهذه المؤسسات كبنية تحتية أساسية. برامج مثل التدريب المتخصص العالمي ودعم الشهادات للتميز والقروض للتوسعة خارج البحرين وغيرها من برامج من «تمكين»، كلها تصب في تطوير العمل ومخرجاته.

هل يمكن أن تحدثنا عن الشراكة الاستراتيجية مع المختبرات الكورية؟

لقد اشترك المختبر الحيوي في برامج عدة منها برنامج التدريب والتخصص الخارجي، وبما أن المختبر الحيوي لديه شراكة استراتيجية مع مختبرات GC - LAB - كوريا الجنوبية وهي مختبرات عريقة ومتطورة جدًا، تم العمل مع «تمكين» على ابتعاث 2 من أعضاء الفريق إلى مقر المختبرات في كوريا الجنوبية لمدة 3 شهور للتعلم والتخصص في بعض التحاليل والفحوصات المتطورة جدا.

ثمره هذا البرنامج ستكون على المدى القريب تدريب تخصصي عالي المستوى لأعضاء فريق المختبر الحيوي ونقل التكنولوجيا والمعلومات من مختبرات عالمية إلى البحرين. وحسب برنامج التدريب الخارجي من «تمكين» سيكون المسار مفتوحا لباقي أعضاء الفريق في المختبر الحيوي بالتدريب الكمي والنوعي في مجالات تخصصية مختلفة وعلى مستوى عالمي.



ما الخدمات التشخيصية التي يقدمها المختبر الحيوي؟

تنقسم الخدمات التشخيصية المقدمة إلى خدمات تشخيصية عامة وهي عن طريق التحاليل المخبرية الروتينية مثل تحاليل الصبغات الدموية والكيمياء الحيوية والهرمونات والأمصال والميكروبيولوجيا. أما الخدمات التشخيصية الخاصة أو عالية التعقيد فهي مثل فحوصات الوراثة والكروموسومات وDNA والأحماض النووية الأخرى بالإضافة إلى الفحوصات الجزيئية للأمراض الوراثية وللأجنة في بطن الأم من الأسبوع العاشر للحمل وفحوصات العقم والإنجاب والسرطانات سواء تشخيصها الدقيق أو طرق الوقاية منها وغيرها من فحوصات تشخيصية عالية الكفاءة.

ما هي الخارطة الوراثية؟

من خدمات المختبر الحيوي الاستشارات الوراثية المتخصصة في معرفة الخارطة الوراثية والتشخيص الدقيق للأمراض وإدارة العلاج وإنشاء دواء شخصي وعلاج شخصي وتدوين شخصي عبر الفحوصات الوراثية المتخصصة. وكل هذا للوصول إلى تشخيص وإدارة أفضل للعراض الصحي والتفاعل وإدارته بشكل جيد؛ لتوفير الجهود والأموال.

ما خدمات تغيير أنماط وسلوكيات الحياة؟

يقدم المختبر الحيوي خدمات تغيير أنماط وسلوكيات الحياة، وتعتبر أحد الأمور التي ينفرد فيها المختبر الحيوي، حيث ينشأ المختبر الحيوي وعن طريق الفحوصات والتحليلات التخصصية إدارة تشخيصية شخصية متكاملة تقترح على المريض أنماط وسلوكيات تتوافق مع مستواه الوراثي والجسدي والنفسي.





د. أبو بكر محمد بن دله النساء أكثر عرضة للإصابة بالتهابات المسالك البولية السفلى... فلماذا؟



استشاري جراحة المسالك البولية

التهاب المسالك البولية أكثر شيوعًا في منطقة الشرق الأوسط

ولدني استشاري جراحة المسالك البولية د. أبو بكر محمد بن دله في زرع دعامة القضيب لحالات الضعف الجنسي، وعلاج العقم عند الرجال، وعمليات المناظير للمسالك البولية واستخدام تقنيات الليزر وجراحات المسالك البولية المختلفة، عمليات الترميم وإصلاح التشوهات الخلقية وعملية سلس البول وعمليات الذكورة وجراحات مسالك الأطفال، وجميع هذه الخدمات تقدم في «كيمز».

«صحتنا» التقت د. أبو بكر محمد بن دله؛ للوقوف على أبرز الأمراض شيوعًا في جهاز المسالك البولية، وللتعرف على أسباب الالتهابات وأسباب تكون حصى الكلى وكيف يمكن الوقاية منها والحفاظ على أداء الكلى والجهاز البولي، وفيما يلي نص اللقاء:

تعد أمراض المسالك البولية من أكثر الأمراض شيوعًا، ويشتكي منها الغالبية، خصوصًا تلك التي تكون متعلقة بالالتهابات، فقد يشتكي البعض من تكرار هذه الالتهابات لأكثر من مرة في السنة، وقد يعتقد البعض أن ذلك لا يستدعي القلق، إلا أنه في الواقع فإن هذه الالتهابات وبمجرد تكرارها خلال العام الواحد فإنها تستدعي القلق، كما أنها تستدعي زيارة الطبيب المختص.

ويؤكد استشاري جراحة المسالك البولية د. أبو بكر محمد بن دله، حامل شهادة التخصص الألمانية في العام 2002 وشهادة الدكتوراه في المسالك البولية من مجلس التخصصات الطبية في العام 2004 ويعمل في مستشفى كيمز، أن التهابات المسالك البولية عند النساء أكثر شيوعًا من الرجال، إذ إن الإحليل أو مجرى البول قصير، ما يجعل مسافة وصول البكتيريا إلى المثانة أقصر، مشيرًا إلى أن تكرار التهابات المسالك البولية السفلى عند النساء ينشط في الأعمار ما بين 30 و60 سنة نتيجة أسباب تشريحية في جسم المرأة، إذ إن مجرى البول أقصر إضافة إلى أن وجوده بالقرب من الجهاز التناسلي النسائي يجعله بيئة خصبة لانتشار الفطريات، ما يتسبب بانتقال البكتيريا والفطريات من الجهاز التناسلي إلى مجرى البول.



أسباب تقف وراء تشكل حصى الكلى... فما هي؟

ما أسباب التهابات المسالك البولية عند الأطفال؟

هناك حالات التهابات المسالك البولية بين الأطفال من سن الشهر الواحد وحتى 6 سنوات خصوصاً في البنات، وعندما تتكرر التهابات المسالك البولية أكثر من مرتين أو 3 ويكون ذلك مصحوباً بارتفاع درجة حرارة الطفل إلى درجات عالية دون الاستجابة للمضادات الحيوية المعتادة فهنا قد يكون سبب الالتهاب نتيجة أسباب أخرى كارتجاع البول، وهو وجود خلل في صمام الحالب، وهذا الخلل لا يغلق أثناء عملية التبول، وقد نرى هذه الحالة في الأطفال الذين يعانون من تكرار التهابات المسالك البولية المصحوبة بالحرارة العالية، وفي هذه الحالة يجب علينا أن نسرع في التشخيص بالموجات فوق الصوتية، وفي معظم الأحيان تحدد درجة الارتجاع عن طريق القسطرة البولية بحقن الصبغة، فهي تؤكد أو تنفي وجود ارتجاع بولي. وحسب درجات الارتجاع يوصف العلاج إما جراحياً أو الحقن بالمنظار أو الأدوية، وعادة ما تختفي الالتهابات بعد علاج هذه الحالات.

ما أسباب التهابات المسالك البولية العليا؟

التهابات المسالك البولية العليا تتمثل في التهاب حوض الكلى أو نسيج الكلى، ويكون عادة بسبب وصول بكتيريا من الدم إلى الكلى أو حوض الكلى مسببة التهابات شديدة في الكلى، وعادة ما تكون في جهة واحدة أو جهتين، ويكون ذلك مصحوباً بارتفاع درجة الحرارة بسبب التعب والوهن، ويتطلب العلاج المضادات الحيوية عبر الوريد.

ما الأسباب التي تقف وراء حصوات الكلى، وكيف يمكن الوقاية منها؟

أسباب تكون الحصى متعددة، وتختلف نسبتها، فهناك أسباب نتيجة لعادات غذائية غير صحية مثل عدم شرب السوائل بشكل كاف، أو

ما أسباب التهابات المسالك البولية عند النساء؟

تتكرر التهابات المسالك البولية السفلى عند النساء، وتنشط في الأعمار ما بين 30 و60 سنة نتيجة أسباب تشريحية في جسم المرأة، إذ إن مجرى البول أقصر في حين يكون أوسع عند الرجال، إضافة إلى أن منطقة مجرى البول يقع بالقرب من الجهاز التناسلي النسائي، الذي يكون بيئة خصبة لانتشار الفطريات، ما يسبب انتقال البكتيريا والفطريات من الجهاز التناسلي إلى مجرى البول.

ولأن التهابات المثانة تكون متكررة عند النساء فيفضل في حال وجود هذه الالتهابات أن يتم علاج الحالة حسب التشخيص وحسب نوع البكتيريا، ويجب أثناء علاج المسالك البولية للنساء، خصوصاً التي تعاني من الالتهابات المتكررة أكثر من مرة كل عام، أن تعرض المرأة في هذه الحالة على اختصاصي المسالك البولية للكشف عن وجود التهابات نسائية، وفي حال وجودها يجب أن تعالج بالعلاجات المضادة للفطريات والبكتيريا وأن تستأصل بشكل كلي حتى لا تتكرر بعد ذلك.

ما أسباب التهابات المسالك البولية عند الرجال؟

تكون التهابات المسالك البولية عند الرجال في الأعمار المتقدمة من سن 50 أو 55، وتكون عادة التهابات ثانوية نتيجة تعرقل مجرى سريان البول نتيجة لانسداد في المسالك البولية وعدم إفراغ المثانة بشكل كلي، ما يشكل أوبالاً راكدة بكمية لتكون بيئة خصبة للبكتيريا. وعادة لا نشاهد التهابات متكررة في الشباب وفي سن المراهقة إلا في حال وجدت أسباب تشوهات خلقية.

وتكون التهابات المسالك البولية السفلية نتيجة لعدم القدرة على إفراز البول بشكل كلي من المثانة نتيجة لانسداد في مجرى البول نتيجة تضخم حميد للبروستات وركود الأوبال لفترة طويلة (كمية البول المتبقي بعد التبول)، ما يؤدي في بعض الأحيان إلى تشكل حصى المثانة عند الرجال.

ما الخدمات التي تقدم عيادة المسالك البولية في مستشفى كيمز؟

نقدم فحوصات أمراض المسالك البولية والكلى، إضافة إلى عمليات المناظير للمسالك البولية وتفتيت الحصى وجراحات المسالك البولية الشاملة للرجال والنساء وجراحات مسالك الأطفال وعمليات الذكورة، بالإضافة إلى تقديم خدمات خاصة بصحة الرجل كفحص مستوى البروستات النوعي، والتستوستيرون، واختبار مقياس البول والفحص البدني وفحص البطن بالموجات الصوتية.

ما أكثر أمراض المسالك البولية شيوعاً؟

فيما يتعلق بمنطقة الشرق الأوسط والمنطقة العربية فإن أكثر أمراض المسالك البولية شيوعاً هي أمراض التهابات المسالك البولية وأمراض الحصى في الجهاز البولي، ويأتي بعدها اضطرابات التبول نتيجة الانسدادات في المسالك البولية، والتي عادة ما تصيب الرجال فوق 50 أو 60 سنة نتيجة تضخم البروستات، وهذه الاضطرابات في العادة لا نراها في الأعمار الصغيرة والشباب.

وتعد هذه أكثر الأمراض البولية شيوعاً ونراها في العيادة التشخيصية بشكل يومي، إلا أن ذلك لا يعني أنه لا يوجد أمراض أخرى، فهناك بعض الأمراض السرطانية في المسالك البولية وبالتحديد سرطان المثانة البولية وسرطان البروستات وسرطان الكلى ولكن نسبة هذه الأورام في الحقيقة أقل ندرة من الأمراض الأخرى في المسالك البولية، ولكننا نعاين حالات منها.

وهناك بعض الحالات الطارئة التي ترد على قسم الطوارئ خصوصاً المغص الكلوي الحاد ووجود دم منظور في الأوبال، واحتباس البول نتيجة لانسداد مجرى المسالك البولية أو بسبب تضخم في البروستات. وتعد هذه الأمراض الأكثر شيوعاً في عيادتنا الخارجية والأقسام الأخرى كالتطوارئ.

يشتكى البعض من التهابات البولية المتكررة، فما السبب وراء ذلك؟

تقسم التهابات المسالك البولية في الجهاز البولي علمياً إلى نوعين من الالتهابات، وهي التهابات المسالك البولية السفلية التي تحدث في المثانة والإحليل (مجرى البول)، وفي الرجال المثانة وغدة البروستات، أما النوع الثاني فهو التهابات المسالك البولية العليا وهي في العادة التهابات نسيج الكلى وحوض الكلى، وقد قسمت بهذا التقسيم بسبب اختلاف الأعراض والمسببات.



التاريخ الوراثي في العائلة قد يكون سببًا وراء الألم

بالنسبة لأمراض المسالك البولية خصوصًا المزمنة فهي تؤدي إلى آثار سلبية من الناحية النفسية والجسدية؛ نتيجة تكرار الأعراض ووجود بعض الآلام المصاحبة نتيجة الحصوات. كما أن تدني مستوى الشعور بالراحة للمريض يؤدي إلى تدني الأداء الوظيفي للمريض الذي يعاني من التهابات المسالك البولية وكثرة الحاجة للتبول، ما يؤدي إلى تدني الأداء الوظيفي في النهاية.

كما أن التهابات المسالك البولية المتكررة ووجود حصى متكررة يسبب إجهادًا إلى المنظومة الصحية بسبب كثرة استخدام المسكنات والمضادات الحيوية، وهذا بدوره يحتم على الأطباء المعالجين استئصال الالتهابات والانسدادات والحصوات بشكل جذري حتى لا يكون لها تأثير سلبي على المريض.

إضافة إلى أن كثرة الالتهابات وكثرة الحصوات في المسالك البولية والأورام من الممكن أن تؤدي إلى قصور في بعض وظائف الجهاز البولي وعمل الكلى، ما يؤدي إلى قصور هذه الأعضاء، وفي بعض الأحيان في حال عدم التشخيص بشكل دقيق يمكن أن يؤدي هذا إلى انسدادات مزمنة في مجرى المسالك البولية، وهذا يؤثر على انسياب الأبول، ما يؤدي إلى انسداد قد يؤثر على وظائف الكلى، ما يؤدي إلى حدوث فشل كلوي تام وقد يحتاج المريض إلى الغسيل أو الزراعة.

لذا دائمًا ما ننصح بالمتابعة المستمرة لمن يعاني من الحصوات المتكررة أو حتى الالتهابات المتكررة.

أما أورام المسالك البولية مثل ورم البروستات أو الكلى أو المثانة أو الأورام الأخرى في الخصية أو الجهاز التناسلي فيجب على المريض أن يقوم بالكشف المبكر وعلاجها في الوقت المناسب؛ حتى لا يفقد عضوًا من جسمه أو حياته بسبب التأخر في التشخيص أو العلاج.

ما النصيحة التي توجهها إلى المرضى؟

فيما يتعلق بمرضى المسالك البولية الذين لديهم أعراض مزمنة وشكاوى فيما يتعلق بالجهاز البولي، أهم نصيحة نقدمها هي الكشف المبكر والتوجه إلى الطبيب المختص، فعند وجود أي تغير في انسياب حركة البول يجب التوجه للطبيب المختص للكشف عن الأعراض مع ضرورة المتابعة المستمرة؛ وذلك لعلاج الالتهابات في الوقت المبكر. كما أن من الضروري اللجوء إلى الطبيب في حال وجود دم منظور أو غير منظور بكميات ملحوظة وفي حال كان المريض يعاني من ألم شديد في البطن أو الكلتين، إذ من المهم إجراء الفحوصات في الوقت المناسب.

كما ننصح بأهمية الكشف المبكر عن بعض أورام المسالك البولية مثل سرطان البروستات، فالكشف المبكر عنه وعلاجه ينقذ حياة المريض. وننصح بالكشف عن مؤشرات الأورام، وفي العادة تبدأ من سن 45 أو حتى سن 50، وذلك بإجراء فحص الدم لقياس نسبة مؤشر البروستات الذي يعطي احتمالية وجود اشتباه بوجود خلايا سرطانية، وفي حال الاشتباه يمكن للطبيب المختص أخذ عينة نسيج وفحصها في المعامل المختصة بحماية المريض من المضاعفات المحتملة.

أما المرضى الذين لديهم فقط كلية واحدة فننصحهم دائمًا بمراجعة الطبيب للكشف عن أي أمراض قد تؤدي إلى وقوع هذه الكلية في قصور أو فشل كلوي.

المسالك البولية مثل حصوات «السستين»، وهي حصوات وراثية تكون بسبب جين وراثي من أحد الوالدين، وفي هذه الحالة يكون لدى بعض أفراد العائلة تاريخ مرضي.

كيف يمكن الوقاية من أمراض المسالك البولية؟

يمكن الوقاية بشرب المياه بشكل كاف يصل إلى 3 لترات في اليوم، وتجنب الأملاح في الأطعمة التي تساعد على تكوين هذه الحصوات مثل أملاح الأكروليت وحمض البولييك، إذ تساهم هذه في تشكل بعض حصوات المسالك البولية وإن حدث وتم تناول هذه الأغذية يجب التعويض بإدراج بولي كاف.

وفي حال تكرر وجود هذه الحصوات يجب أن يعرف سبب تكوينها بأن ترسل للمعمل لتحديد تركيب الحصى وبعدها يتم عمل برنامج غذائي متكامل.

وإذا تكرر وجود حصوات في المسالك البولية يجب الكشف عن الأملاح في الدم أو الأبول، وتقاس نسبة هذه الأملاح لمعرفة ما إذا كان هناك إفراط في إفراز بعض الأملاح لمعرفة أسباب تكون الحصوات، بالإضافة إلى فحص هرمون الغدة الجار درقية. وبعدها يتم علاج الحصى إما بالعلاجات التحفظية لمنع تكرار وتكوينها مرة أخرى أو بالعلاجات الجراحية.

ما المشكلات التي يمكن أن تسببها أمراض المسالك البولية؟

التعرق بشدة، والتعرض إلى الهواء الساخن من دون تعويض السوائل، فيحدث تركيز في أملاح الجسم ما يكون الحصى في المسالك البولية والجهاز البولي. وأكثر سبب شيوعًا لحصوات المسالك البولية هو عدم شرب المياه، وهو ما يساعد على تكوين الحصى. كما أن زيادة نسبة تناول الأطعمة المالحة يساهم في تكوين الحصى البولية، وزيادة أكل هذه الأملاح من دون تعويض الزيادة بكثرة شرب المياه ينتج عنه تكوين حصوات المسالك البولية.

كما أن بعضها ينشأ نتيجة اضطرابات في امتصاص بعض الأملاح من الجسم من زيادة أو نقصان، وترتبط بعض أنواع حصوات المسالك البولية بخلل في عمل الغدة الجار درقية أو خلل في امتصاص بعض الأملاح من الأمعاء، وهناك أيضًا بعض الأمراض التي تؤدي لتكوينها كوجود خلل في الكبد. وهناك بعض الأمراض الوراثية منشأها الكبد، والتي تساهم في نقص بعض انزيمات الكبد وتكون زيادة في نسبة وأملاح «الأوكزاليت» وتساهم في زيادة نسبة إفرازها، ما يؤدي إلى ترسبها في الجهاز البولي والكلى، ما يؤدي لتشكيل الحصوات.

هل تلعب الأمراض الوراثية والجينات دورًا في الإصابة بأمراض المسالك البولية؟

نعم، فهناك بعض الأمراض الوراثية والجينية التي يتوارثها المريض، إذ إن هذه الأمراض تسبب خللًا في عملية أيض بعض الأملاح الموجودة وتساهم في تكديس الأملاح في الكلى والجهاز البولي، ما يساهم في تكوين حصوات



هل تفتح باب الثلاجة وتأكل في كل وقت؟

هل تفتح باب الثلاجة صباحاً ومساءً لتأكل كل ما هو أمامك؟ قد لا تكون تشعر بالجوع حتى، إلا أنك مصاب باضطراب الأكل بنهم، وهو نوع من اضطرابات التغذية والأكل المعترف بها الآن على أنها تشخيص رسمي، ويؤثر على ما يقرب من 2% من الناس في جميع أنحاء العالم، ويمكن أن يسبب مشكلات صحية إضافية مرتبطة بالنظم الغذائية، مثل ارتفاع مستويات الكوليسترول في الدم ومرض السكري. ولا تتعلق اضطرابات التغذية والأكل بالطعام وحده، وهذا هو سبب اعتبارها اضطرابات نفسية. عادةً ما يطورها الناس كطريقة للتعامل مع مشكلة أعمق، أو حالة نفسية أخرى، مثل القلق، أو الاكتئاب.

ما هو اضطراب الأكل بنهم، وما أعراضه؟

قد يأكل الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الأكل القهري الكثير من الطعام في فترة زمنية قصيرة، حتى لو لم يكونوا جائعين. غالبًا ما يلعب الإجهاد أو الاكتئاب العاطفي دورًا وقد يؤدي إلى الإفراط في الأكل. قد يشعر الشخص بإحساس بالفرح عند تناول الطعام أو الراحة أثناء النهم، ولكنه يشعر بالخجل أو فقدان السيطرة بعد ذلك. لكي يقوم اختصاصي الرعاية الصحية بتشخيص اضطراب الأكل القهري، يجب أن يكون هناك ثلاثة أو أكثر من الأعراض التالية:

• الأكل بسرعة أكبر بكثير من المعتاد.

• الأكل حتى الشبع بشكل غير مريح.

• تناول كميات كبيرة دون الشعور بالجوع.

• الأكل بمفرده بسبب الشعور بالخجل والخجل.

• الشعور بالذنب أو الاشمئزاز من نفسه.

• غالبًا ما يشعر الأشخاص المصابون باضطراب الأكل القهري بمشاعر التعاسة الشديدة والضيق بسبب الإفراط في تناول الطعام وشكل الجسم والوزن.

ما الذي يسبب اضطراب الأكل بنهم؟

أسباب اضطراب الأكل القهري ليست مفهومة جيدًا، ولكن من المحتمل أن تكون بسبب مجموعة متنوعة من عوامل الخطر، بما في ذلك:

• الوراثة: فقد يعاني الأشخاص المصابون باضطراب الأكل القهري من حساسية متزايدة للدوبامين، وهي مادة كيميائية في الدماغ مسؤولة عن الشعور بالمكافأة والسرور. هناك أيضًا دليل قوي على أن هذا الاضطراب موروث.

• الجنس: اضطراب الأكل القهري أكثر شيوعًا عند النساء منه عند الرجال. في الولايات المتحدة، 3.6% من النساء يعانين من اضطراب الأكل القهري في مرحلة ما من حياتهن، مقارنة بـ 2.0% من الرجال. قد يكون هذا بسبب عوامل بيولوجية أساسية.

• التغييرات في الدماغ: هناك مؤشرات على أن الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الأكل القهري قد يكون لديهم تغيرات في بنية الدماغ تؤدي إلى زيادة الاستجابة للطعام وتقليل ضبط النفس.

• كتلة الجسم: يعاني ما يقرب من 50% من المصابين باضطراب الأكل القهري من السمنة، و25-50% من المرضى الذين يسعون لجراحة لإنقاص الوزن يستوفون معايير اضطراب الأكل القهري. قد تكون مشكلات الوزن سببًا ونتيجة للاضطراب.

• شكل الجسم: غالبًا ما يكون لدى الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الأكل القهري صورة جسم سلبية للغاية. يساهم عدم الرضا الجسدي والنظام الغذائي والإفراط في تناول الطعام في تطور الاضطراب.

• الأكل بشراهة: غالبًا ما يبلغ الأشخاص المصابون عن تاريخ من الإفراط في تناول الطعام كأول أعراض الاضطراب. وهذا يشمل الأكل بنهم في الطفولة وسنوات المراهقة. • الصدمة العاطفية: تعتبر أحداث الحياة المجهد، مثل سوء المعاملة أو الوفاة أو الانفصال عن أحد أفراد الأسرة أو حادث سيارة، من عوامل الخطر. قد يساهم التمر في مرحلة الطفولة بسبب الوزن أيضًا.

• حالات نفسية أخرى: يعاني ما يقرب من 80% من المصابين باضطراب الأكل القهري على الأقل من اضطراب نفسي آخر، مثل الرهاب، والاكتئاب، واضطراب ما بعد الصدمة، والاضطراب ثنائي القطب، والقلق، أو تعاطي المخدرات.

• يمكن أن تحدث نوبة الشراهة عند الأكل بسبب الإجهاد أو اتباع نظام غذائي أو المشاعر السلبية المتعلقة بوزن الجسم أو شكل الجسم أو توافر الطعام أو الملل.

ما المخاطر الصحية؟

يرتبط اضطراب الأكل القهري بالعديد من المخاطر الصحية الجسدية والعاطفية والاجتماعية. يعاني ما يصل إلى 50% من المصابين باضطراب الأكل القهري من السمنة. ومع ذلك، فإن الاضطراب هو أيضًا عامل خطر مستقل لاكتساب الوزن والإصابة

بالسمنة. هذا يرجع إلى زيادة السرعات الحرارية المتناولة خلال نوبات الشراهة، إذ تزيد السمنة من تلقاء نفسها من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري من النوع 2 والسرطان وتشمل المخاطر الصحية الأخرى المرتبطة باضطراب الأكل القهري مشكلات النوم وحالات الألم المزمن والربو ومتلازمة القولون العصبي.

وفي النساء، ترتبط الحالة بخطر مشكلات الخصوبة ومضاعفات الحمل وتطور متلازمة المبيض متعدد الكيسات. وأظهرت البحوث أن الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الأكل القهري يواجهون تحديات في التفاعلات الاجتماعية، مقارنة بالأشخاص غير المصابين بهذه الحالة.

ما خيارات العلاج؟

تعتمد خطة علاج اضطراب الأكل القهري على أسباب اضطراب الأكل وشدته، بالإضافة إلى الأهداف الفردية. قد يستهدف العلاج سلوكيات الأكل بنهم، أو الوزن الزائد، أو صورة الجسم، أو مشكلات الصحة العقلية، أو مزيجًا من هذه.

الخطوة الأولى في التغلب على الإفراط في تناول الطعام هي التحدث إلى اختصاصي طبي. يمكن لهذا الشخص المساعدة في التشخيص وتحديد شدة الاضطراب والتوصية بالعلاج الأنسب.

عموما، فالعلاج الأكثر فعالية هو العلاج المعرفي السلوكي، ولكن توجد مجموعة من العلاجات. واعتمادًا على الظروف الفردية، قد يعمل علاج واحد أو مجموعة واحدة بشكل أفضل.

• العلاج السلوكي المعرفي الذي يعتمد على تحليل العلاقات بين الأفكار السلبية والمشاعر والسلوكيات المتعلقة بالأكل وشكل الجسم والوزن. فبمجرد تحديد أسباب المشاعر

والأفكار السلبية، يمكن تطوير استراتيجيات لمساعدة الناس على تغييرها. تشمل التدخلات المحددة تحديد الأهداف، والمراقبة الذاتية، وتحقيق أنماط وجبات منتظمة، وتغيير الأفكار بشأن الذات والوزن، وتشجيع العادات الصحية للتحكم في الوزن. وثبت

أن العلاج المعرفي السلوكي بقيادة المعالج هو العلاج الأكثر فعالية للأشخاص الذين يعانون من اضطراب الأكل القهري. ووجدت إحدى الدراسات أنه بعد 20 جلسة من العلاج المعرفي السلوكي، لم يعد 79% من المشاركين يأكلون بنهم، و59% منهم ما زالوا ناجحين بعد عام واحد.

• العلاج النفسي عبر التعامل مع المشكلات الشخصية التي لم يتم حلها مثل الحزن أو صراعات العلاقات أو التغييرات الكبيرة في الحياة أو المشكلات الاجتماعية الأساسية.

• يهدف العلاج السلوكي لفقدان الوزن إلى مساعدة الأشخاص على إنقاص الوزن، ما قد يقلل من سلوك الإفراط في تناول الطعام عن طريق تحسين احترام الذات وصورة الجسم. القصد من ذلك إجراء تغييرات تدريجية في نمط الحياة الصحي فيما يتعلق بالنظام الغذائي وممارسة الرياضة، وكذلك مراقبة تناول الطعام والأفكار حول الطعام على مدار اليوم، من المتوقع فقدان الوزن بحوالي رطل (0.5 كجم) أسبوعيًا.

بعض الاستراتيجيات الإضافية المفيدة

1. احتفظ بمفكرة للطعام والمزاج: يعد تحديد المحفزات الشخصية خطوة مهمة في تعلم كيفية التحكم في اندفاعات الشراهة.
2. مارس اليقظة: يمكن أن يساعد ذلك في زيادة الوعي بمحفزات الشراهة بينما يساعد في زيادة ضبط النفس والحفاظ على قبول الذات.
3. ابحث عن شخص ما للتحدث معه: من المهم الحصول على الدعم، سواء كان ذلك من خلال شريك أو عائلة أو صديق أو مجموعات دعم الأكل بنهم أو عبر الإنترنت.
4. اختر الأطعمة الصحية: سيساعد النظام الغذائي الذي يتكون من الأطعمة الغنية بالبروتين والدهون الصحية والوجبات المنتظمة والأطعمة الكاملة على إرضاء الجوع وتوفير العناصر الغذائية اللازمة.
5. ابدأ في ممارسة الرياضة: يمكن أن تساعد التمارين في تعزيز فقدان الوزن وتحسين صورة الجسم وتقليل أعراض القلق وتعزيز الحالة المزاجية.
6. الحصول على قسط كاف من النوم: ترتبط قلة النوم بزيادة تناول السرعات الحرارية وأنماط الأكل غير المنتظمة. يوصى بالحصول على ما لا يقل عن 7-8 ساعات من النوم الجيد كل ليلة.

لا تقلق فالكل يعاني من القلق والخوف والتوتر

- الحد من وقت النظر إلى الشاشة. قم بإيقاف تشغيل الأجهزة الإلكترونية لبعض الوقت كل يوم، بما في ذلك 30 إلى 60 دقيقة قبل النوم. ابذل جهدًا واعيًا لقضاء وقت أقل أمام الشاشة - التلفزيون والجهاز اللوحي والكمبيوتر والهاتف.
- استرخ، إذ ينصح بتخصيص وقت لنفسك. حتى بضع دقائق من الهدوء يمكن أن تكون منعشة وتساعد على تهدئة عقلك وتقليل القلق. يستفيد الكثير من الناس من ممارسات مثل التنفس العميق أو التاي تشي أو اليوجا أو اليقظة أو التأمل. أو استمع إلى الموسيقى. اقرأ أو استمع إلى كتاب، أيًا كان، ليساعدك على الاسترخاء. حدد أسلوبًا يناسبك وممارسه بانتظام.
- حافظ على روتينك المعتاد. يعد الحفاظ على جدول يومي منتظم أمرًا مهمًا لصحتك العقلية. بالإضافة إلى التمسك بروتين منتظم لوقت النوم، حافظ على أوقات ثابتة للوجبات، والاستحمام وارتداء الملابس، وجداول العمل أو الدراسة، والتمارين الرياضية. خصص أيضًا وقتًا للأنشطة التي تستمتع بها. يمكن أن تجعلك هذه القدرة على التنبؤ تشعر بمزيد من التحكم.
- الحد من التعرض لوسائل الإعلام الإخبارية. يمكن أن تؤدي الأخبار المستمرة حول الفيروسات من جميع أنواع وسائل الإعلام إلى زيادة المخاوف بشأن المرض.
- الحد من وسائل التواصل الاجتماعي التي قد تعرضك للشائعات والمعلومات الكاذبة. قلل أيضًا من قراءة الأخبار الأخرى أو سماعها أو مشاهدتها، ولكن كن على اطلاع دائم بالتوصيات الوطنية والمحلية. ابحث عن مصادر موثوقة.
- ابتعد عن دائرة الأفكار السلبية التي تغذي القلق والاكتئاب. استمتع بالهوايات التي يمكنك ممارستها في المنزل، مثل قراءة كتاب أو الكتابة في دفتر يوميات أو صنع حرف أو ممارسة الألعاب أو طهو وجبة جديدة. أو حدد مشروعًا جديدًا أو نظف الخزانة التي وعدت بالحصول عليها. إن القيام بشيء إيجابي للتحكم في القلق هو استراتيجية صحية للتكيف.
- ركز على الأفكار الإيجابية. اختر التركيز على الأشياء الإيجابية في حياتك، بدلًا من التركيز على مدى شعورك بالسوء. ضع في اعتبارك أن تبدأ كل يوم من خلال سرد الأشياء التي تشعر بالامتنان لها. حافظ على الشعور بالأمل، واعمل على قبول التغييرات فور حدوثها، وحاول إبقاء المشكلات في نصابها.
- استخدم بوصلتك الأخلاقية أو حياتك الروحية للحصول على الدعم.
- ضع الأولويات. لا تشغل بالك بإنشاء قائمة تغير حياتك بالأشياء التي يجب عليك تحقيقها وأنت في المنزل. ضع أهدافًا معقولة كل يوم وحدد الخطوات التي يمكنك اتخاذها للوصول إلى تلك الأهداف. امنح نفسك الفضل في كل خطوة في الاتجاه الصحيح، مهما كانت صغيرة. واعلم أن بعض الأيام ستكون أفضل من غيرها.
- **ختامًا** يمكنك أن تتوقع أن مشاعرك القوية الحالية قد تنتهي بعد مرور الوقت، إلا أن التوتر لن يختفي من حياتك بسبب الأخبار المتسارعة عن الفيروسات وظهورها بشكل مستمر، لذا استمر في ممارسات الرعاية الذاتية للعناية بصحتك العقلية وزيادة قدرتك على التعامل مع تحديات الحياة المستمرة.

- يشعر العديد من الناس بعد عامين من الجائحة بالتوتر والقلق والخوف والحزن والوحدة. ويمكن أن تتفاقم اضطرابات الصحة العقلية، بما في ذلك القلق والاكتئاب. وتظهر الاستطلاعات زيادة كبيرة في عدد البالغين في الولايات المتحدة الذين يعانون من أعراض التوتر والقلق والاكتئاب والأرق أثناء الوباء، مقارنة بالمسوحات قبل الوباء.
- وفي ظل الجائحة أكدت العديد من الدراسات أن هناك كثيرين حول العالم يعانون من بعض الأعراض التي تتمثل في:
- الشعور بالخوف أو الغضب أو الحزن أو القلق أو التخدير أو الإحباط أو الإجهاد.
- تغيرات في الشهية والطاقة والرغبات والاهتمامات.
- صعوبة التركيز واتخاذ القرارات.
- كوابيس أو صعوبة في النوم.
- ردود الفعل الجسدية، مثل الصداع وآلام الجسم ومشكلات المعدة والطفح الجلدي.
- تفاقم المشكلات الصحية المزمنة وحالات الصحة النفسية.

بداية عليك أن تعرف أن ما تشعر به من توتر هو أمر طبيعي جدًا، إذ من الطبيعي أن تشعر بالتوتر والقلق والحزن والقلق بسبب انتشار العديد من الفيروسات خلال الآونة الأخيرة وكثرة الحديث عن المتحورات التي قد تكون فتاكة على البشرية، إلا أن هناك بعض الطرق التي يمكن أن تساعدك وتساعد الآخرين في إدارة التوتر. لذا من المهم تعلم استراتيجيات الرعاية الذاتية والحصول على الرعاية التي تحتاجها لمساعدتك على التأقلم.

استراتيجيات الرعاية الذاتية مفيدة لصحتك العقلية والجسدية ويمكن أن تساعدك على تولى زمام الأمور في حياتك. وهي تبدأ بأن تعتني بجسمك وعقلك وتواصل مع الآخرين لإفادة صحتك العقلية.

كن حذرًا بشأن صحتك الجسدية والنفسية وابدأ بهذه الخطوات:

- الحصول على قسط كاف من النوم. اذهب إلى الفراش واستيقظ في نفس الأوقات كل يوم. التزم بجدولك المعتاد للنوم والاستيقاظ، حتى لو كنت خارج المنزل.
- شارك في نشاط بدني منتظم. يمكن أن يساعد النشاط البدني والتمارين الرياضية المنتظمة في تقليل القلق وتحسين الحالة المزاجية. ابحث عن نشاط يتضمن الحركة، مثل تطبيقات الرقص أو التمارين. اخرج، إذ ينصح بالتدريب في الطبيعة أو الفناء الخلفي الخاص بك.
- تناول طعامًا صحيًا. اختر نظامًا غذائيًا متوازنًا. تجنب الإكثار من تناول الوجبات السريعة والسكر المكرر. قلل من تناول الكافيين؛ لأنه قد يؤدي إلى تفاقم التوتر والقلق ومشكلات النوم.
- تجنب التبغ، وإذا كنت تدخن التبغ أو إذا كنت تستخدم السجائر الإلكترونية، فأنت بالفعل أكثر عرضة للإصابة بأمراض الرئة. نظرًا لأن «كوفيد 19» يؤثر على الرئتين، فإن خطر إصابتك به يزيد بشكل أكبر.

هل تأثرت صحتك النفسية بسبب الجائحة؟

كان لوباء كورونا تأثير كبير على حياتنا. يواجه الكثير منا تحديات يمكن أن تكون مرهقة. وعلى الرغم من تأقلم العالم مع هذه الجائحة التي بدأت منذ سنتين، إلا أن العالم يعيش اليوم قلقًا مستمرًا بسبب كثرة الأخبار عن فيروسات أصبحت تنتشر حول العالم.

إن انتشار هذه الأخبار أصبح يؤثر على نفسية كثيرين، فأصبح العديد يعاني من القلق والتوتر، لذا قد يتساءل البعض: كيف يمكن أن نتعامل مع التوتر بطريقة صحية وكيف نحافظ على صحتنا النفسية لمواجهة هذه الفيروسات؟

ربما أحدثت جائحة كورونا العديد من التغييرات في الطريقة التي تعيش بها حياتك، وفي بعض الأحيان، عدم اليقين، وتغيير الروتين اليومي، والضغط العالية والعزلة الاجتماعية. قد تقلق بشأن الإصابة بالمرض، وإلى متى سيستمر الوباء، وما إذا كانت وظيفتك ستتأثر وما سيأتي به المستقبل. يمكن أن يؤدي الحمل الزائد للمعلومات والشائعات والمعلومات الخاطئة إلى جعل حياتك تبدو خارج نطاق السيطرة وتجعل ما يجب القيام به غير واضح.

Fe

Ca

Zn

Mg

Na

تعرف على المعادن الناقصة في جسمك وأين تجدها

يشتكي العديد من الناس من الوهن والتعب وتساقط الشعر وتكسر الأظافر وفقدان الشهية وغيرها من الأعراض، وقد يهمل العديد منا هذه الأعراض التي تكون دلالة على أن الجسم يعاني من نقص في بعض المعادن المهمة. تعد المعادن من العناصر الغذائية المهمة التي قد يؤدي نقصها لاختلال في توازن الجسم، فما أبرز المعادن التي تحتاجها أجسامنا؟ وما أعراض نقص المعادن في الجسم؟

الأعراض التي تشعر بها ما هي إلا رسالة إلى عقلك بأنك تشتكي من خطب ما، وقد يكون ذلك عبارة عن نقص في بعض المعادن أو الفيتامينات المهمة. هنا يمكنك التعرف على أبرز المعادن التي يحتاجها جسمك والأعراض التي قد تسببها نتيجة نقصها، كما حرصنا على معرفة أهم الأطعمة التي قد تساعدك على الحصول على هذه المعادن.

الزنك:

للزنك أدوار مهمة في عمليات التمثيل الغذائي في الجسم، فهو يسهم في التئام الجروح، وصناعة كل من الحمض النووي والبروتين، كما أنه مهم في الجهاز المناعي.

ومن أعراض نقص الزنك:

- تكسر الأظافر وظهور خطوط بيضاء.
- ضعف النظر ومشكلات الشبكية.
- فقدان الشهية وفقدان حاسة التذوق.
- جفاف وتشقق الجلد وحب الشباب.
- اكتئاب وأرق ومشكلات نفسية.

وتوفر بعض الأطعمة خيارًا مهمًا إلى المصابين بأعراض نقص الزنك، إذ يتوافر الأخير في عدد من الأطعمة المتمثلة في:

- المكسرات.
- الزنجبيل والفول السوداني.
- لحوم الأبقار.
- الشوكولاتة.

الحديد:

الحديد معدن مهم جدا لإنتاج خلايا الدم الحمراء التي تقوم بدورها بنقل الأكسجين لجميع أنحاء الجسم، الانخفاض الكبير في مستويات الحديد سيؤدي لنقص خلايا الدم الحمراء.

ومن أعراض نقص الحديد:

- الأنيميا والضعف العام والإرهاق.
- شحوب الجلد والأظافر.
- الدوخة والدوار.
- الصداع المستمر.

• تسارع ضربات القلب وضيق التنفس.

وتوفر بعض الأطعمة خيارًا مهمًا إلى المصابين بأعراض نقص الحديد، إذ يتوافر الأخير في عدد من الأطعمة المتمثلة في:

- الكبد والعسل الأسود.
- الدجاج والبيض.
- العدس والفاصوليا البيضاء.
- الشوكولاتة الداكنة.

الكالسيوم:

يعد هذا العنصر مهم جدًا في تقوية العظام والأسنان، ويقوم بدعم وظائف كل من الأعصاب، الهرمونات، الأوعية الدموية، والعضلات. وينظم الجسم كميات الكالسيوم في الدم بعناية، لذلك قد تظهر أعراض نقص الكالسيوم بشكل طفيف على المدى القصير، إلا أن نقص الكالسيوم على المدى الطويل سيؤدي لنقص كثافة المعادن في العظام. في حال لم يتم علاج نقص الكالسيوم يمكن أن يتحول نقص كثافة المعادن في العظام لهشاشة عظام، خصوصًا لدى كبار السن.

من أعراض نقص عنصر الكالسيوم:

- ضعف في العظام والأسنان.
- تنميل وخدر الشفتين.
- انقباضات وآلام في عضلات الجسم.
- تشوه عضلات الوجه وقد يتغير شكلها.
- جفاف البشرة وضعف الأظافر.

وتوفر بعض الأطعمة خيارًا مهمًا إلى المصابين بأعراض نقص الكالسيوم،

إذ يتوافر الأخير في عدد من الأطعمة المتمثلة في:

- منتجات الألبان والبيض.
- السبانخ والملفوف والبروكولي.
- السمك والثوم.
- المكسرات مثل الجوز والبندق.
- البقوليات مثل الفاصوليا والعدس.

المغنسيوم:

تحتاج أجسامنا للمغنسيوم في مئات التفاعلات الكيميائية، منها ما يضبط مستويات الجلوكوز وضغط الدم، إضافة لاستقلاب الطاقة وإنتاج البروتين. 60% من المغنسيوم يوجد في العظام، بينما يتوزع الباقي في خلايا العضلات والأنسجة الرخوة.

ومن أعراض نقص المغنسيوم:

- انقباضات وتشنجات العضلات.
- اضطرابات في الشخصية والسلوك.
- غثيان وقيء وفقدان الشهية.
- نقص في فيتامين د وبعض الهرمونات.
- الغيبوبة أحيانًا وهشاشة العظام.

وتوفر بعض الأطعمة خيارًا مهمًا إلى المصابين بأعراض نقص المغنسيوم، إذ يتوافر

الأخير في عدد من الأطعمة المتمثلة في:

- الزبادي والحليب كامل الدسم.
- البذور مثل دوار الشمس والكتان.
- البامية والموز والذرة الصفراء.
- الأسماك والتوت البري.
- الفواكه المجففة مثل المشمش والتين.

النحاس:

النحاس معدن أساسي ضروري لجميع أجهزة الجسم للبقاء على قيد الحياة، إذ يوجد في جميع أنسجة الجسم، ويساهم في الحفاظ على الخلايا العصبية والجهاز المناعي، ويلعب دورًا في تكوين خلايا الدم الحمراء، ويساعد الجسم على تكوين الكولاجين، وامتصاص الحديد، ويلعب دورًا في إنتاج الطاقة. يحتاج الجسم للنحاس بكميات ضئيلة، لكنه مع ذلك لا يستطيع تصنيع النحاس الخاص به، إذ يأخذ الجسم احتياجه اليومي لمعدن النحاس من الأطعمة المختلفة.

ومن أعراض نقص النحاس:

• التعب والإرهاق الشديد عند أي مجهود.

- اضطراب وصعوبة في التنفس.
- تقرحات جلدية وتساقط الشعر.
- أنيميا نقص الحديد.
- ضمور الأوعية الدموية ومشكلات القلب.

وتوفر بعض الأطعمة خيارًا مهمًا إلى المصابين بأعراض نقص النحاس، إذ يتوافر الأخير في عدد من الأطعمة المتمثلة في:

- المأكولات البحرية، مثل: المحار، وسمك السلمون، والسلطعون، والسردين، والروبيان، والتونا.
- الحبوب الكاملة، مثل: العدس، والحمص، والفاصوليا.
- البطاطا، والفطر الطازج.
- الخضروات الخضراء الداكنة.
- لحوم الأعضاء للأبقار، والأغنام، والدواجن، مثل: الكبد، والكلى.
- بذور عباد الشمس.
- الشوكولاتة الداكنة الصافية المصنعة من الكاكاو.
- الفواكه الطازج أو المجففة، مثل: الخوخ، الأناناس، والجوافة، والكيوي، والأفوكادو.

6- الفوسفور: يحدث نقص الفسفور بسبب أمراض معينة، منها: أمراض الكلى،

وصفة طبيعية اختيرت بعناية لك لتحصلي على بشرة نضرة

عادةً ما تبدأ بشرة السيدات بالتراجع بعد سن الأربعين عاقلًا، إذ تظهر عليها علامات تقدم العمر كالتجاعيد والخطوط، ولكن هل تعلمين سيدتي أنه بإمكانك أن تؤخري من ظهور علامات تقدم البشرة والحفاظ على جمالها الدائم عن طريق استخدام بعض الوصفات الطبيعية؟ هل تعانين من لون بشرتك الشاحب أو استمرار بعض المناطق في الوجه؟ نقدم لك الحلول الطبيعية التي تساعدك على التغلب على هذه المشكلة والحصول على بشرة أفتر وأكثر نضارة. بشرتك هي أكبر عضو لديك، لذا فأنت تريدين العناية بها. عادة ما ينظر إلى البشرة المتوهجة على أنها علامة على الصحة والحيوية. من ناحية أخرى، يمكن للبشرة الباهتة أو الجافة أن تجعلك تشعرين بأنك أقل من أفضل ما لديك.

1. زيت جوز الهند البكر

يحتوي زيت جوز الهند على خصائص علاجية ومضادة للالتهابات والأكسدة. لكن استخدام زيت جوز الهند على وجهك قد لا يعمل مع كل أنواع البشرة. لا تستخدمينه إذا كان لديك حساسية من جوز الهند. إذا كنت قادرة على تطبيقه دون تهيج، فيمكن استخدامه بطرق عدة. تظهر البحوث أن زيت جوز الهند مرطب جيد. جري تدليك كمية صغيرة من زيت جوز الهند على وجهك. اتركه ينقع لبضع دقائق قبل غسله بمنظفك العادي.

2. الصبار للحفاظ على بشرة قوية وصحية

للصبار خصائص علاجية وقد يحفز نمو الخلايا الجديدة. كما أنه يهدئ ويرطب من دون انسداد المسام. بعد غسل وجهك كل يوم قد يمنح استخدام الصبار بشرتك توهجًا صحيًا. من الممكن أن تكوني مصابة بالحساسية من الصبار. اختبريه أولًا عن طريق فرك كمية صغيرة على ساعدك وإذا لم يكن هناك رد فعل خلال 24 ساعة، يرجح أن يكون آمنًا للاستخدام.

3. خلطة الشوفان وزيت النيم لصنفرة الوجه

اطحني ملعقتين من الشوفان إلى أن يصبح دقيقًا ناعمًا، ثم أضيفي ملعقة من زيت النيم. دلكي وجهك بماسك في حركة دائرية واطركيه لمدة 15 دقيقة، ثم اشطفي وجهك بالماء البارد، جففي بشرتك جيدًا، واستخدمي مرطبًا خفيفًا. كرري الماسك مرتين أسبوعيًا، واستخدمي الكريم المرطب.

4. العسل بالحليب

اخلطي 3 ملاعق من العسل مع ملعقتين من الحليب الطازج في وعاء ثم ضعي الخليط على بشرتك لمدة تتراوح بين 10 و15 دقيقة، ثم اغسلي بشرتك بالماء الفاتر وبعددها نشفي الوجه بقطعة قطن مبللة بماء الورد.

5. الزنجبيل المبشور

امزجي نصف كأس من الزنجبيل الطازج المبشور مع ملعقة كبيرة من الخميرة الفورية وملعقتين كبيرتين من عسل النحل الطبيعي بالإضافة إلى ملعقتين كبيرتين من الزبادي. نظفي بشرتك جيدًا ثم طبقي الخلطة عليها واطركيها لمدة 15 دقيقة ثم اشطفيها بالماء البارد.

6. الشوفان

اخلطي ملعقة كبيرة من الشوفان، مع كوب من الزبادي وعصير الطماطم، وزعي الخليط على وجهك واطركيه لمدة ربع ساعة ثم اشطفيه بالماء الفاتر. هذا المزيج يعمل على تنعيم البشرة وتبييضها.

7. عصير الليمون والعسل

امزجي كميات متساوية من عصير الليمون والعسل. وزعي الخليط على الوجه والجسم واطركيه لمدة 10 دقائق إلى ربع ساعة ثم اشطفي بالماء الفاتر. يمكنك إعادة تكرار هذه الخلطة 3 مرات في الأسبوع.

8. عصير الليمون والخيار

اخلطي كميات متساوية من عصير الليمون وعصير الخيار. وزعي الخليط على الوجه والجسم واطركيه لمدة 10 دقائق إلى ربع ساعة ثم اشطفي بالماء. كرري هذه الخلطة مرتين أسبوعيًا.

9. العجين وماء الورد

امزجي 4 ملاعق من الخميرة مع الماء وحركيها لتصبح كالعجينة. أضيفي عليها ملعقتين من ماء الورد وملعقتين من الدقيق ومقدار علبه زبادي. قومي بخلط المزيج جيدًا وضعيه على وجهك لربع ساعة قبل غسله بالماء الفاتر تمامًا، ثم القليل من الكريم المرطب.

10. ماسك القهوة وحليب جوز الهند

اخلطي ملعقة كبيرة من القهوة مع ملعقة من حليب جوز الهند، وزعي الماسك على وجهك بالكامل، ودلكي بشرتك بخفة في حركات دائرية واطركي الماسك لمدة 10 دقائق حتى يجف، ثم اغسلي وجهك بالماء البارد. كرري الماسك مرتين أسبوعيًا، واستخدمي الكريم المرطب.

11. الطماطم

الطماطم الطازجة ممتازة في علاج البثور والشوائب. للحصول على بشرة ناعمة وسلسة، قومي بتطبيق هريس بعض من الطماطم الطازجة على وجهك وتركه لمدة 10 دقائق ثم غسل الوجه بالماء. الاستخدام اليومي لهريس الطماطم يمكن أن يساعد في تقليص المسامات الواسعة وإضافة التوهج والسلاسة للبشرة. يمكنك أيضا استخدام معجون الطماطم لعلاج البثور وتطبيقه على المنطقة المصابة وتركه لمدة ساعة، ثم شطفه بالماء البارد.

12. زيت شجرة الشاي

زيت شجرة الشاي له خصائص مضادة للجراثيم، ويساعد على مكافحة البكتيريا المسببة لحب الشباب. بل هو جيد أيضا لإخفاء الندبات والبقع. بعض أنواع من البشرة يمكن أن تكون حساسة من هذا الزيت، لذلك من المستحسن اختباره على منطقة صغيرة من البشرة قبل تطبيقه على وجهك. استخدمي كرة قطنية لتطبيق زيت شجرة الشاي مباشرة على المناطق المصابة واطركيه لبضع ساعات. أيضا قبل ساعة واحدة من الذهاب للسرير، قومي بتطبيق زيت فيتامين (E) على وجهك واطركيه ليلة كاملة ثم اشطفيه في الصباح.

13. البابايا

يحتوي انزيم البابايا الطبيعي على مضادات للجراثيم، وأيضًا يساعد في إزالة خلايا الجلد الميت، والتخلص من تلف البشرة. استخدمي هريس ثمرة البابايا الناضجة كقناع على الوجه لمدة 15 دقيقة ثم اغسلي الوجه بالماء الفاتر. للحصول على تأثير تفتيح إضافي للبشرة، أضيفي القليل من عصير الليمون إلى هذا القناع. أيضا، يمكنك تطبيق القليل من عصير البابايا على البشرة ليساعد في تقليل التمش أو البقع البنية بسبب التعرض للشمس.

14. استعمال قشور الخضروات والفاكهة

استخدمي القشور الداخلية من الفواكه والخضروات كالبطاطس، فهذه يمكن أن تساعد على تقليل الانتفاخ. والحمضيات مثل البرتقال والليمون والجريب فروت لخصائصها القوية في تفتيح الأماكن الغامقة ولون البشرة. والأفوكادو يساعد في ترطيب وتغذية البشرة. أيضا تطبيق القشرة الداخلية من الموز للتخلص من مشكلات البشرة.

15. الكركم

الكركم يمكن استخدامه لعلاج العديد من مشكلات البشرة. ويمكن استخدامه لتخفيف العيوب والتصبغات. قومي بخلط ملعقة كبيرة من مسحوق الكركم مع ما يكفي من الحليب لصنع عجينة. طبقي هذا الخليط على وجهك ومنطقة الرقبة لمدة نصف ساعة ثم اشطفيه بالماء البارد. كرري هذه العملية يوميا للحصول على بشرة جميلة وخالية من العيوب. أيضا لتجديد شباب البشرة الجافة، عليك باستخدام خليط من ملعقة من الكركم، وملعقتين من مسحوق خشب السندل والقليل من الماء أو يمكنك أيضا إضافة ماء الورد للحصول على عجينة. طبقي هذا الخليط على وجهك واطركيه حتى يجف تماما ثم اشطفيه بالماء البارد. استخدمي هذا الماسك مرة واحدة أو مرتين في الأسبوع.

إليك روتين العناية بالجسم كاملاً يومياً من الرأس للقدمين

يؤكد جميع اختصاصيي التجميل أن روتين العناية بالبشرة لا ينبغي أن يقتصر على وجهك فقط، إذ لابد من العناية ببشرة الجسم قدر الإمكان، خصوصًا عند بلوغ سن الأربعين، فقد تلاحظين بعض الأشياء التي تزعجك. إذ ستتحول النمش إلى بقع شمسية إضافة إلى ترهل الجلد على الفخذين وأعلى الذراع قليلًا. كما قد تشتكين من الجفاف، والبلادة، وقلة الإشراق. فيما يلي بعض النصائح المفضلة للعناية بالجسم واليدين والقدمين، والتي قد تساعدك في الحصول على العناية ببشرة جسمك بالكامل دون الإقتصار على بشرة الوجه فقط.

1. استخدام الفرشاة: كخطوة أولى في روتين العناية ببشرة الجسم، قبل الاستحمام، يفضل تجفيف الفرشاة. عليك أن تقومي بذلك، إذ إن ذلك يساعد على أن تكون البشرة أفضل. وينصح بقضاء بضع دقائق في التنظيف الجاف بالفرشاة قبل الاستحمام أو خلال الاستحمام، إذ ستلاحظين أن الجلد سيكون أكثر نعومة إضافة إلى أنه سيساعد على التخفيف من السيلوليت.

2. تنظيف الجسم: يتم تنظيف الجسم عبر غسله بماء فاتر وليس ساخنا لكيلا يتسبب ذلك بجفاف الجلد، ويمكن أيضًا استخدام الماء البارد لما له من فوائد في تنشيط الدورة الدموية وشد الجلد، كذلك يفضل استخدام جل الاستحمام بدلاً من الصابون بسبب احتوائه على زيوت ومواد مرطبة تحافظ على رطوبة الجلد كما يحافظ على الرائحة العطرة لفترة أطول.

3. التقشير: تقشير الجسم خطوة مهمة جدًّا لإزالة الجلد الميت من البشرة والتخلص من مشكلات الشعر تحت الجلد أو ما يسمى بجلد الوزة، وجعل الجسم أكثر نعومة، ويمكن استخدام مقشرات جاهزة مثل ملح الحليب أو القيام بتحضير مقشر بمواد سهلة مثل خلط ملعقة من الزيت وثلاث ملاعق من السكر وفرك الجسم الرطب به بشكل دائري. يفضل عدم تقشير الجسم أكثر من مرة في الأسبوع.

4. إزالة الشعر: يستحسن إزالة الشعر بالحلاقة بعد تقشير الجلد وإخراج الشعر العالق تحته، ويجب عدم استخدام الشفرة على جلد ناشف؛ لأن ذلك يسبب تهيج واحمرار الجلد. يمكن استخدام أحد الزيوت العطرية كمرطب للجلد قبل الحلاقة وأكثر هذه الأنواع فاعلية هو زيت جوز الهند.

4. ترطيب الجسم: ترطيب الجسم مهم جدًّا بعد خطوة التقشير فهو يحافظ على نضارة بشرة الجسم ويعمل على تجديد حيويتها، ويمكن أن يكون باستخدام لوشن مرطب أو زيت مرطب، ولكن في حال استخدام الزيت يفضل الانتظار مدة 10 إلى 15 دقيقة حتى يجف قبل ارتداء الملابس لكيلا تتلطخ بالزيت.

العناية بالشعر

الحصول على شعر صحي وناعم هو حلم كثير من السيدات، ولكن ذلك يحتاج إلى بعض الجهد والوقت، ويمكن الوصول إلى هذه النتيجة باتباع روتين عناية مناسب،

طرق العناية باليدين

تعتبر يدا المرأة من أكثر الأشياء التي تدل على أنوثتها واهتمامها بنفسها وشبابها وهما بنفس الوقت أكثر الأماكن التي تتعرض للجهد والضرر بسبب استخدام المواد الكيميائية في التنظيف والغسيل، وهنا بعض الطرق التي تجعل اليدين أكثر نضارة ونعومة:

1. نقع اليدين بالماء الدافئ: يعمل نقع اليدين في الماء الدافئ على جعل اليدين أكثر طراوة وليونة للتخضير لتقشيرهما، يمكن إضافة قطرات من أي زيت عطري أساسي حيث يساعد على ترطيب اليدين، ينصح بتجربة زيت اللافندر لإعطاء رائحة لطيفة لليدين.

2. فرك اليدين بالليمون: بعد تليين بشرة اليدين يمكن استخدام نصف ليمونة في فركهما حيث تساعد على التخلص من التصبغات والاسمرار الناتج عن حروق الشمس.

3. تقشير اليدين: يمكن تقشير اليدين عن طريق مقشر خاص باليدين أو بصنع مقشر منزلي مكون من معلقة سكر ومعلقة كاكاو ومعلقة زيت جوز الهند، يعتبر هذا المقشر فعالا في ترطيب وتقشير وتفتيح اليدين.

4. زيت مرطب لليدين: يمكن استخدام أحد الزيوت كمرطب فعال وقوي لليدين، ويعتبر زيت الزيتون البكر من أفضل الزيوت المرطبة ويمكن تطبيقه لوحده دون أي إضافات مع لبس قفاز قطني لمدة 45 دقيقة ثم غسلهما.

5. استخدام كريم يحتوي على مادة البانثينول: يعتبر البانثينول من المواد التي تساعد على ترميم البشرة وترطيبها، كما ويتميز بأن البشرة تمتصه بسهولة، ويمكن تطبيق هذا الكريم قبل النوم وإبقائه طوال الليل.

6. الواقع الشمسي: ينصح بتطبيق كريم واق من الشمس على اليدين عند الخروج تحت أشعة الشمس خصوصا أثناء قيادة السيارة.

7. ارتداء القفازات: ينصح بارتداء القفازات عند استخدام المواد الكيميائية في التنظيف والغسيل؛ لأن لهذه المواد تأثير في إصابة اليدين بالالتهابات والجفاف وتجعلهما تبدوان شاحبتين.

طرق العناية بالقدمين

تعتبر القدمان أكثر أجزاء الجسم المعرضة للإهمال، ما يؤدي إلى تشققهما وجفافهما وتغير لونهما ويصبح شكلهما غير جذاب، وهنا بعض الخطوات التي يمكن من خلالها جعل القدمين أكثر أنوثة ونعومة:

1. نقع القدمين بماء ساخن: يساعد نقع القدمين بالماء الساخنة لمدة 10 إلى 15 دقيقة على استرخاء العضلات وتحسين الدورة الدموية بالإضافة إلى ترطيب القدمين وجعلهما طريتين للتمهيد لتقشيرهما، يمكن إضافة بعض الزيوت العطرية إلى الماء مثل زيت شجرة الشاي الذي يساعد على القضاء على البكتيريا في القدمين المسببة للرائحة غير المحببة.

2. تقشير القدمين: تقشير القدمين خطوة مهمة لتفتيح لونهما وجعلهما تبدوان أكثر حيوية، يمكن استخدام مقشرات طبيعية للقيام بهذه العملية مثل الملح والقهوة والزيت، حيث أن هذا الخليط يعمل على تجديد الدورة الدموية في القدم ويساعد على تفتيح لونها والتخلص من البكتيريا بسبب خصائص الملح المطهرة.

3. صقل أسفل القدمين بحجر الخفان: أكثر المناطق في القدم عرضة

للتشقق هي الكعبان مسببة منظرًا مزعجًا وغير مرغوب فيه، لذلك ينصح بصقل الكعبين بحجر الخفان للتخلص من هذه التشققات وجعل الكعبين يبدوان أكثر نعومة.

4. تنظيف وتهذيب الأظافر: مهما كانت القدمان ناعمتين وشكلهما جميل، فإن الأظافر غير المرتبة تؤدي إلى ضياع جمالهما وأنوثتهما، فينصح بعمل بادكير للأظافر عن طرق إزالة الجلد الميت باستخدام مقص الأظافر ثم بردهما بالشكل المناسب لأصابع القدمين، وبعد ذلك يمكن إضافة طبقة من طلاء الأظافر الملون أو حتى الشفاف الذي يضيف لمعة جميلة للأظافر، ينصح بمسح الجلد حول الأظافر بالقليل من الفازلين الذي يجعلها تبدو صحية وجميلة.

5. ترطيب القدمين: ترطيب القدمين خطوة مهمة بعد التقشير، ويساعد على إضفاء الحيوية والأنوثة للقدمين ويخلصهما من المنظر الجاف، يمكن استخدام مرطب خاص بالقدمين أو الاكتفاء باللوشن أو الفازلين للقيام بهذه الخطوة.

6. وضع بودرة أطفال بين الأصابع: يعتبر وضع بودرة الأطفال بين الأصابع حيلة لجعل رائحة القدمين جميلة وتدوم أطول، كما أنها تقوم بامتصاص الرطوبة بين الأصابع ما يمنع تشكل البكتيريا بينها.

7. وضع مادة دم الغزال أو العكر الفاسي على كعب القدم: دم الغزال بودرة حمراء اللون تباع لدى العطار يمكن تطبيقها على كعب القدمين بخلطها مع الفازلين لمنح الكعبين لونا ورديا صحيا، ينصح بارتداء قفازات عند استخدام هذا الخليط؛ كي لا يصبغ اللون على اليدين.

تمارين ما بعد الولادة لجسم رشيق ومتناسق

سواء كانت هذه رحلتك الأولى أو الثانية أو الرابعة ما بعد الولادة، فهناك فرصة جيدة لأن يشعرك جسمك بعد الولادة باختلاف كبير عن نفسك قبل الحمل، فلقد ولدت للتو إنسانًا بعد كل شيء، ولكن إذا كنت حريصة على التحرك، فقد تتساءلين متى تكون العودة إلى التمرين آمنة وما أفضل أنواع التمارين في الأسابيع والأشهر القليلة الأولى بعد الولادة؟

في حين أن الحمل ونوع الولادة وأي مضاعفات عانيت منها أثناء الولادة ستحدد إرشادات محددة للتمارين الرياضية، فإن العامل الأكثر أهمية الذي يجب مراعاته هو ما تشعركين به. ذلك لأن الاسترخاء في أي نوع من التمارين بعد الولادة هو مفتاح النجاح طويل الأمد لخطة لياقتك وصحتك العامة. لذا حاولي التحلي بالصبر والواقعية بشأن ما يمكنك القيام به.

إرشادات تمارين ما بعد الولادة

وفقًا للكلية الأميركية لأطباء التوليد وأمراض النساء، فإن نوع الحمل والولادة الذي عانيت منه هو الاعتبارات الأساسية لتحديد تاريخ بدء اللياقة البدنية. عمومًا، إذا كان لديك حمل وولادة صحية، يمكنك البدء في التمرين عندما تشعركين بأنك مستعدة. بالنسبة لبعض النساء، قد يكون هذا بعد أسبوع من الولادة.

إذا خضعت لولادة قيصرية أو غير ذلك من المضاعفات مثل ترهل المستقيم أو التمزقات المهبلية الشديدة، فستحتاجين إلى العمل مع طبيبكِ لتحديد جدول زمني للوقت الذي يكون فيه من الآمن بدء ممارسة الرياضة مرة أخرى. عمومًا، سوف تحتاجين إلى الانتظار أسابيع عدة للعودة إلى برنامج التمرين.

عندما تعودين إلى صالة الألعاب الرياضية أو تنطلقين في الممرات للتمشية، حاول أن تظلي نشطة من خلال الانخراط في نشاط هوائي منخفض التأثير لمدة 20 إلى 30 دقيقة في اليوم. أضيفي 10 دقائق من تمارين ما بعد الولادة البسيطة التي تساعد على تقوية عضلات البطن ومجموعات العضلات الرئيسية الأخرى مثل ساقيك وعضلات المؤخرة والظهر.

إذا كانت 20 دقيقة أكثر من اللازم، قللي من 10 إلى 15 دقيقة مرتين في اليوم، تليها 10 دقائق من تمارين اليوجا الخفيفة أو تمارين تقوية البطن في الليل. يمكنك إضافة الوقت أو الشدة كلما أصبحت أقوى ويشعر جسمك بالتحسن.

فوائد الرياضة بعد الولادة الطبيعية

تتعدد الفوائد المحتملة للقيام بالتمارين الرياضية بعد الولادة الطبيعية، ومن هذه الفوائد نذكر:

- المساعدة على خسارة وزن ما بعد الولادة.
- التسريع في عملية الشفاء من المخاض والولادة.
- تقوية عضلات الحوض والبطن.
- رفع مستويات الطاقة في الجسم، ما يقلل من الشعور بالتعب.
- المساعدة على التخلص من التوتر والتعب المرافق لما بعد الولادة، وتحسين النوم.

لماذا تعتبر تمارين ما بعد الحمل مفيدة لك؟

تعتبر ممارسة الرياضة، في أي مرحلة من حياتك، واحدة من أفضل الطرق لتحسين حالتك المزاجية، وتقوية العضلات وتناغمها، وزيادة الصحة العامة. ولكن خلال فترة ما بعد الولادة تحديدًا، فإن اللياقة البدنية لديها القدرة على:

- تقوية عضلات البطن التي تم شدتها أثناء الحمل.
- تعزيز طاقتك.
- تعزيز النوم بشكل أفضل.
- تخفيف التوتر.
- المساعدة على خسارة الوزن الزائد الذي اكتسبته.
- التمرينات الهوائية الخفيفة إلى المعتدلة الشدة (مثل المشي) خلال فترة ما بعد الولادة لديها أيضًا القدرة على تحسين أعراض الاكتئاب الخفيفة إلى المتوسطة.





6. تمرين Swiss ball glute bridge

هذا التمرين يساعد على استقرار قاع الحوض واللب. ويعمل على عضلات البطن، وعضلات المؤخرة، وعضلات الفخذ، وأوتار الركبة. ستحتاجين إلى كرة ثبات أو تمرين لأداء هذه الحركة.

7. تمرين Postpartum planks - aka standard plank hold

اللوح القياسي هو تمرين ممتاز للجسم بالكامل ويعيد تدريب القلب ويقوي العضلات في الجزء العلوي من الجسم ويمنح عضلات المؤخرة شدًا لطيفًا. يمكنك إجراء اللوح الخشبي القياسي في غضون الأسابيع القليلة الأولى من الولادة، طالما كان لديك ولادة مهبلية دون مضاعفات.

8. تمرين Side plank leg lifts

هذا النوع من التمارين نوع مختلف عن اللوح الخشبي القياسي. يعمل هذا التمرين على تمرين عضلات المؤخرة والكتف بدرجة أقل.

9. إمالة الحوض

يعمل تمرين إمالة الحوض على تقوية عضلات البطن، وللقيام بهذا التمرين يجب اتباع الخطوات الآتية:

- التمدد على الظهر، مع تثبيت القدمين على الأرض وثني الركبتين.
- تسوية الظهر على مستوى الأرض من خلال شد عضلات البطن ورفع مستوى الحوض عن الأرض.
- الحفاظ على هذه الوضعية لمدة 10 ثوان، ثم العودة إلى وضعية البداية.

10. تمارين البطن

تعد من التمارين التي يمكن القيام بها بعد أيام عدة من الولادة، وللقيام بهذا التمرين يجب اتباع الخطوات الآتية:

- الجلوس أو التمدد على السرير أو الوقوف بشكل مستقيم.
- شد البطن إلى الداخل، والحفاظ على الوضعية لمدة تتراوح بين 5 و10 ثوان.

11. وضعية يوغا الطفل السعيد

يساعد تمرين وضعية يوغا الطفل السعيد على إرخاء وتمديد عضلات الحوض، ويتم القيام به من خلال اتباع الخطوات الآتية:

- التمدد على الظهر، وتقريب الركبتين إلى الصدر.
- فتح الركبتين بمسافة تزيد عن مسافة الحوض.
- إبقاء الذراعين على الجانبين الداخليين للركبتين، مع وضع اليدين على الجانبين الخارجيين للقدمين.
- ثني الركبتين بشكل يعمل على توجيه باطن القدمين إلى الأعلى.
- سحب القدمين إلى الأسفل، حتى يصبح الفخذان ممحاذاة الأرض.
- إرخاء عضلات الحوض، والحفاظ على هذه الوضعية لمدة 90 ثانية.



أفضل تمارين ما بعد الولادة للقيام بها الآن

الهدف الأساس في فترة ما بعد الولادة هو تحريك جسمك والقيام بحركات تجعلك تشعرين بالراحة. ومع ذلك هناك منطقة واحدة تحتاج إلى القليل من التمارين وهي الحجاب الحاجز وعضلات البطن المستعرضة وقاع الحوض. ومن أفضل التمارين التي يمكن القيام بها:

1. تمارين قاع الحوض (كيجل)

إذا اتبعت تعليمات طبيبك أثناء الحمل، فهناك احتمال كبير أن يعرف جسمك بالفعل كيفية عمل كيجل. يمكن أن يساعدك الاستمرار في هذه التمارين خلال فترة ما بعد الولادة على تقوية عضلات قاع الحوض. وللقيام بذلك يمكنك:

- شد عضلات قاع حوضك (تلك المستخدمة لوقف تدفق التبول).
- الاستمرار عليها لمدة 10 ثوان.
- تكرارها طوال اليوم.

2. التنفس الحجابي

التنفس البطني أو العميق هو تمرين يمكنك البدء به خلال الأيام القليلة الأولى من الولادة. يمكن أن يساعدك أخذ بضع دقائق كل يوم للتركيز على أنفاسك على الاسترخاء وتقليل التوتر. يمكنه أيضًا تحسين الاستقرار الأساسي وإبطاء معدل التنفس. يمكنك أداء تمرين التنفس هذا جالسة أو مستلقية، وذلك من خلال:

- الاستلقاء على الأرض على بساط اليوجا.
- ترخية جسمك، والتركيز على تحرير التوتر من أصابع قدميك إلى أعلى رأسك.
- وضع يد على صدرك وأخرى على بطنك.
- أخذ نفس عميق من خلال الأنف. سيؤدي ذلك إلى توسيع معدتك، لكن يجب أن

يظل صدرك ثابتًا نسبيًا. تنفسي لمدة 2 إلى 3 ثوان.

- الزفير ببطء مع الاحتفاظ بيد واحدة على الصدر والأخرى على المعدة.
- التكرار مرات عدة لمدة 2 إلى 3 دقائق.

3. المشي

تعد الأشهر القليلة الأولى بعد الولادة وقتًا ممتازًا للمشي، الذي يحسن من الحالة المزاجية.

4. القرفصاء

تساعد جلسة القرفصاء على تعزيز المقاومة الإضافية إلى بعض العضلات.

4. تمرين Swiss ball bird dog holds

يساعد هذا التمرين في الاستقرار والوضعية ويقلل من آلام أسفل الظهر، وهو أمر شائع بعد الولادة. ستحتاجين إلى كرة ثبات أو تمرين لأداء هذه الحركة.

استلقي فوق الكرة بحيث يغطي جذعك الكرة. سيكون جسمك في خط مستقيم، مع كون راحة يدك على الأرض وملامسة أصابع قدميك للأرض.

انظري إلى الأرض، ارفعي قدمك اليسرى والذراع الأيمن في نفس الوقت. استمري لمدة ثانية إلى ثانيتين، مع العودة إلى وضع البداية وتغيير الجوانب وتبديل الجانبين لـ 20 تكرارًا إجمالاً.

5. تمرين Cat-Cow in tabletop

هو حركة يوغا مبتدئة تساعد على دعم عضلات الظهر وتقوية القلب وتعزيز الحركة في العمود الفقري. يمكن أن يساعد تضمين هذه الخطوة في تمارين ما بعد الولادة في تقليل آلام الظهر وتعزيز الاسترخاء وتحسين الدورة الدموية.



هل تساعد فاكهة البابايا على التخسيس وفقدان الوزن؟

البابايا عبارة عن فاكهة استوائية ذات مذاق حلو ذات شكل يشبه القرع، وقشر أصفر برتقالي، ولحم داخلي ذي لون مرجاني مع بذور. في السنوات الأخيرة، تم تسليط الضوء عليها من قبل بعض الأصوات في المجتمع الصحي كغذاء مثالي لفقدان الوزن.

في حين أن دمج البابايا الغنية بمضادات الأكسدة في نظامك الغذائي قد يفيد قلبك وعقلك وهضمك، فقد تتساءل عما إذا كانت مفيدة أيضًا لفقدان الوزن. فهل يمكن أن تساعدك البابايا على إنقاص الوزن؟

على الرغم من أن البابايا قد لا تستهدف فقدان الوزن بشكل مباشر، إلا أنها توفر تركيبة مغذية قد تدعم نظامًا غذائيًا صحيًا لفقدان الوزن. فهي غنية بالألياف وتقدم حوالي 3 جرامات منها لكل كوب (145 جرامًا) من مكعبات الفاكهة.

علاوة على ذلك، تحتوي البابايا على نسبة عالية من الماء وهي قليلة السعرات الحرارية، لذلك يمكن أن تكون مرضية من دون الكثير من السعرات الحرارية، فكوب واحد من مكعبات البابايا يحتوي على 62 سعرة حرارية فقط.

وأشارت إحدى الدراسات إلى أن تناول الألياف قد ينبئ بنجاح فقدان الوزن بغض النظر عن نمط نظامك الغذائي. وهذا يعني أن الأشخاص الذين يتناولون نظامًا غذائيًا غنيًا بالألياف هم أكثر عرضة لفقدان الوزن من أولئك الذين يتناولون كميات أقل من الألياف.

وعلى الرغم من أن البابايا تحتوي على الألياف إلا أنها في الواقع قد لا تسبب بشكل مباشر إنقاص الوزن، لكنها تحتوي على العديد من المركبات التي يمكن أن تفيدها مجالات أخرى من صحتك.

لا تسبب البابايا فقدان الوزن على وجه التحديد، ولكنها تحتوي على مركبات قد تساعد في تعزيز نظام غذائي صحي لفقدان الوزن. هذه الفاكهة منخفضة السعرات الحرارية ومصدر جيد للألياف، وهما صفتان ثبت أنهما يحسنان الشبع ويقللان من مخاطر زيادة الوزن.

كما أنها غنية بمضادات الأكسدة التي قد تساعد في حماية جسمك من أضرار الجذور الحرة. فالبابايا غذاء رائع لإضافته إلى نظامك الغذائي، حيث توفر العناصر الغذائية والألياف التي قد تساعد في دعم أهدافك في إنقاص الوزن.

هل هناك فوائد للبابايا في خسارة الوزن؟

قد تساعد البابايا على إنقاص الوزن، ولكن لا يوصى بأن تتبع نظام رجيم البابايا، لكن يمكن الاستفادة من فاكهة البابايا، فهي تحتوي على نسبة دهون منخفضة ما يجعلها مثالية لحميتك الغذائية. هذه الفاكهة ضرورية لحرق الدهون أيضًا.

وقد تخلصك البابايا من الانتفاخ؛ لأنها غنية بإنزيم يساعد على الهضم وتبعد عنك الشعور بالغثاين. فهي تحتوي على 30 غرامًا من الكربوهيدرات مما في ذلك 5 غرامات من الألياف ما يجعلها أساسية للشعور بالشبع. كما أنها مصدر وافر للفيتمينات A و C و E إضافة إلى الماغنسيوم، النحاس، حمض البانتوثنيك، بيتا كاروتين، والكالسيوم، كما تحتوي على مستويات عالية من مضادات الأكسدة.

وتتميز البابايا بطعمها السكري، الأمر الذي يجعلك تدرجها كوجبة تحليلية

صحية بديلًا عن الحلويات الدسمة. كما أنها تقلل من خطر السمنة وتضاعف الطاقة إضافة إلى أنها تساعد في خفض الوزن.

والبابايا غنية بالبوتاسيوم الذي يساعد في التوازن بين السوائل والمعادن في جسمك. وتساعد البابايا في حل مشكلات الجهاز الهضمي مثل الإمساك وتنظف معدتك جيدًا. وهناك بعض الفوائد التي يمكن أن تحصل عليها من البابايا.

• تحتوي البابايا على إنزيم يسمى غراء، ويمكنه تكسير سلاسل البروتين الصعبة الموجودة في لحوم العضلات. لهذا السبب، استخدم الناس البابايا لتليين اللحوم لآلاف السنين.

• إذا كانت البابايا ناضجة، يمكن أن تؤكل نيئة. ومع ذلك، ينبغي دائمًا طهو البابايا غير الناضجة قبل تناولها خصوصًا أثناء الحمل، حيث إن الفاكهة غير الناضجة تحتوي على نسبة عالية من مادة اللاتكس، التي يمكن أن تحفز الانقباضات.

• تشير الدراسات إلى أن البابايا المخمرة يمكن أن تقلل من الإجهاد التأكسدي لدى كبار السن والأشخاص المصابين بمقدمات السكري، وقصور الغدة الدرقية الخفيف وأمراض الكبد.

• من بين 14 نوعًا من الفواكه والخضروات ذات الخصائص المضادة للأكسدة المعروفة، أظهرت البابايا فقط نشاطًا مضادًا للسرطان في خلايا سرطان الثدي.

• قد تحسن البابايا صحة القلب، وقد تؤدي إضافة المزيد منها في نظامك الغذائي إلى تعزيز صحة قلبك.

• تشير الدراسات إلى أن الفواكه الغنية بالليكوبين وفيتامين ج قد تساعد في الوقاية من أمراض القلب. لذا قد تحمي مضادات الأكسدة الموجودة في البابايا قلبك وتعزز التأثيرات الوقائية للكوليسترول الحميد «الجيد».

• تحارب البابايا الالتهابات، إذ تشير الدراسات إلى أن الفواكه والخضروات الغنية بمضادات الأكسدة مثل البابايا تساعد في تقليل علامات الالتهاب.

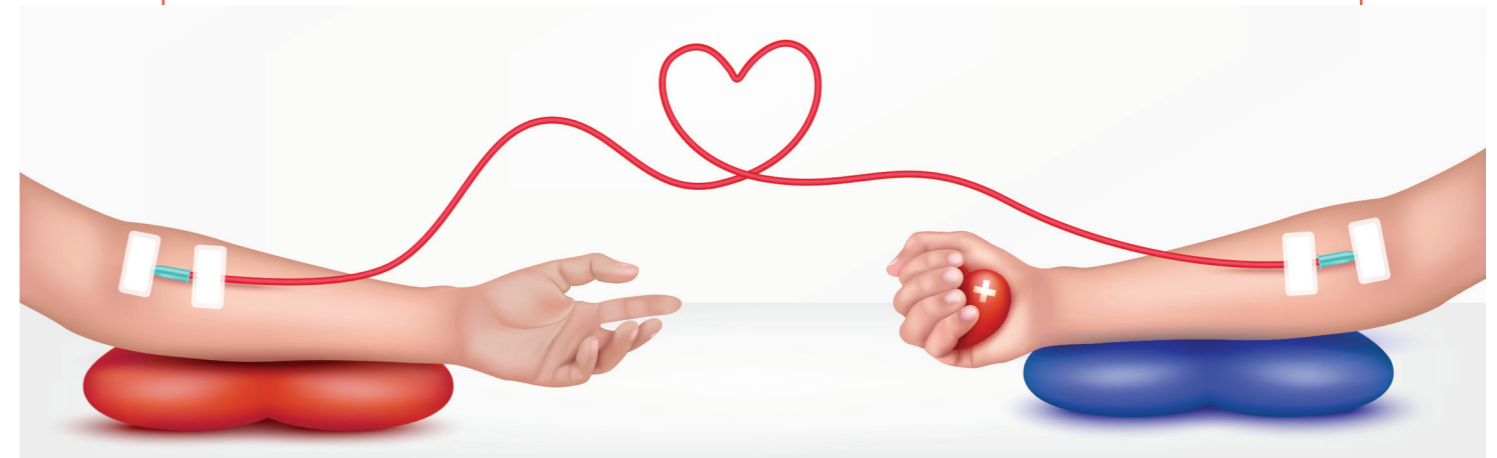
• يمكن أن يجعل إنزيم الباباين الموجود في البابايا البروتين أسهل في الهضم. ويعتبر الناس في المناطق الاستوائية أن البابايا علاج للإمساك وأعراض أخرى لمتلازمة القولون العصبي (IBS).

• البابايا تزود الجسم بالمعادن والفيتمينات، إذ تحتوي وبذورها على مجموعة متعددة من الفيتامينات والمعادن ومنها: الكالسيوم، المغنيسيوم، البوتاسيوم، الزنك، فيتامين ج، فيتامين أ، فيتامين هـ وفيتامين ك.

• تعزز البابايا صحة العيون، إذ يساهم وجود فيتامين ج وفيتامين هـ وبعض المواد الغذائية الأخرى في تعزيز صحة العينين وحمايتهما من الإصابة ببعض الأمراض.

البحرين تحتفل

باليوم العالمي للمتبرعين بالدم تحت شعار «التبرع بالدم بادرة تضامن.. شارك في الجهد وأنقذ الأرواح»



تشارك مملكة البحرين دول العالم الاحتفال باليوم العالمي للتبرع بالدم في 14 يونيو من كل عام، ويسهم هذا الحدث بزيادة الوعي بالحاجة إلى الدم المأمون ومنتجات الدم المأمونة، كما يتم خلال هذا الحدث توجيه الشكر إلى المتبرعين بالدم طوعياً ودون مقابل عرفاناً وتقديراً لما يتبرعون به من دمهم، ما يسهل إنقاذ أرواح البشر.

وينصب تركيز الاحتفال باليوم العالمي للتبرع بالدم هذا العام على شعار «التبرع بالدم بادرة تضامن.. شارك في الجهد وأنقذ الأرواح»، ويهدف إلى شكر المتبرعين بالدم في العالم والعمل على إذكاء الوعي على نطاق أوسع بشأن الحاجة إلى التبرع بالدم بانتظام دون مقابل، وإبراز الحاجة إلى الالتزام بالتبرع بالدم على مدار السنة للحفاظ على الإمدادات الكافية وتحقيق إتاحة نقل الدم المأمون أمام الجميع في الوقت المناسب، والاعتراف بقيمة التبرع الطوعي بالدم دون مقابل

في تعزيز التضامن المجتمعي والتماسك الاجتماعي، والترويج لهذه القيمة، وإذكاء الوعي بضرورة زيادة الاستثمار من جانب الحكومات لبناء نظام وطني مستدام وقادر على التكيف للإمداد بالدم، وزيادة جمع التبرعات بالدم من المتبرعين دون مقابل بالدم.

إن بنك الدم المركزي في مملكة البحرين يقوم بتوفير الدم

ومشتقاته بكميات كافية لجميع المرضى والمحتاجين مع ضمان سلامة نقل الدم وخلوه من الأمراض المنقولة عبر الدم وكذلك توفير جميع سُبل الراحة المطلوبة للمتبرعين بالدم. كما أن بنك الدم المركزي في مملكة البحرين يُعد واحداً من بنوك الدم على مستوى العالم في توفير جميع الاحتياجات من الدم ومشتقاته بصورة ذاتية، وهو المصدر الرئيس لتوفير الدم ومشتقاته لجميع المستشفيات في مملكة البحرين.

ويستفيد البنك من حملات التبرع والمتبرعين داخل بنك الدم المركزي من خلال تلبية احتياجات المرضى من الدم ومشتقاته لجميع المستشفيات في مملكة البحرين، كما يسعى بنك الدم المركزي من خلال حملات التبرع بالدم في الداخل والخارج إلى كسب مزيد من الأشخاص ممن لديهم الاستعداد للإسهام في إنقاذ الأرواح بالتبرع بدمائهم بشكل مستمر ورفع ثقافة التبرع بالدم بانتظام بين أفراد المجتمع في مملكة البحرين.

وتحرص وزارة الصحة على توعية المجتمع البحريني وحثه على التبرع بالدم، والمساهمة في التشجيع على تنظيم حملات واسعة في جميع مناطق مملكة البحرين لجمع أكبر عدد ممكن من المتبرعين بالدم، بما يسهم بصورة جلية في توفير الدم للمحتاجين والمرضى وتحقيق الاكتفاء الذاتي داخل مملكة البحرين وتجنب استيراد دماء من الخارج.

وزيرة الصحة: مضاعفة الجهود للارتقاء بمستوى الخدمات الصحية للمواطنين في مختلف المحافظات



أكدت وزيرة الصحة جلييلة السيد جواد مواصلة الجهود ومضاعفتها للارتقاء بمستوى الخدمات الصحية المقدمة لجميع المواطنين في جميع محافظات مملكة البحرين بما يسهم في دعم أهداف المسيرة التنموية الشاملة بقيادة ملك البلاد المعظم صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة، ووفق الخطط الموضوعية لتطوير القطاع الصحي ضمن جهود الحكومة برئاسة ولي العهد رئيس مجلس الوزراء صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة.

وأشارت وزيرة الصحة، خلال الزيارة الميدانية التي قامت بها إلى مركز البلاد القديم الصحي للاطلاع على آخر مستجدات توسعة المركز في إطار متابعة تطورات مشروع التسيير الذاتي، إلى حرص الحكومة على تطوير المنشآت والمرافق الصحية في المراكز الصحية بمختلف محافظات المملكة، منوهةً بالدور الكبير الذي يضطلع به القطاع الخاص ومؤسسات المجتمع المدني في دعم مساعي وجهود التنمية المستدامة لا سيما على الصعيد الصحي، مشيدةً بالجهود التي تبذلها مؤسسة يوسف وعائشة المؤيد للأعمال الخيرية التي تصب في ترسيخ صور التكافل المجتمعي، وتعزيز المسؤولية المجتمعية لدى الجميع.

3 مكونات للسلطة لا يجب عليك تخزينها في البراد

يقوم كثيرون عادة بوضع خضراوات السلطة في براد المنزل (الثلاجة)، إلا أن هناك بعض المكونات، التي يجب تخزينها بالفعل في الخزانة أو في درجة حرارة الغرفة. لكن من وجهة النظر العلمية، فإن بعض الفاكهة والخضراوات، مثل الخيار والطماطم والبصل، هي في الواقع أكثر ملاءمة للبيئة المعتدلة ويساعد إبقاؤها خارج البراد في زيادة عمرها الافتراضي، بحسب ما ورد في تقرير نشرته «ذي إكسبريس» البريطانية.

ووفقاً لكلية العلوم الزراعية والبيئية البريطانية، إذا تم تخزين الخيار في درجة حرارة أقل من 10 درجات مئوية لمدة تزيد عن 3 أيام، فيمكن أن يتعرض لأضرار تشمل التنقر وحتى التسوس بشكل أسرع.

يحتاج الخيار إلى بيئة مظلمة وباردة بعيداً عن أشعة الشمس المباشرة. وبالتالي من الأفضل الاحتفاظ بالخيار في الخزانة بدلاً من درج الخضراوات في البراد.

كما يوصي الخبراء بعدم تخزين الخيار بالقرب من الخضراوات والفاكهة مثل الأفوكادو أو الطماطم أو البطيخ، لأنها تطلق غاز الإيثيلين أثناء نضجها، وعلى الرغم من أن غاز الإيثيلين ليس ضاراً، ولكنه يمكن أن يجعل لون الخيار يتحول إلى الأصفر بسرعة كبيرة.

ووفقاً للخبراء، ينبغي تخزين ثمار الطماطم في درجة حرارة الغرفة. يقول الخبراء إن التبريد يمكن أن يؤثر على طعم وملبس ورائحة الطماطم، موضحين أنه يُفضل الاحتفاظ بثمار الطماطم في مكان بارد ومظلم بعيداً عن الشمس، في حين ستعمل الأشعة الدافئة الآتية من النافذة على تسريع عملية النضج فقط. ومن المرجح أن تدوم الطماطم المخزنة في البراد لمدة تصل إلى أسبوع واحد أكثر من تلك المحفوظة في الخزانة.

ويوصي الخبراء بتخزين البصل في غرفة باردة وجافة ومظلمة وجيدة التهوية، مثل مخزن أو قبو أو مرآب، مع ملاحظة ألا يكون هناك تراكم لعادم السيارة في المرآب.

لأول مرة في العالم.. اكتشاف الصلة بين بدانة الأطفال وانخفاض الإدراك بمنتصف العمر

توصلت دراسة بارزة، أجراها باحثون في أستراليا، إلى أول روابط مهمة بين بدانة الأطفال والقدرة الإدراكية في منتصف العمر، والتي يرجح الباحثون أنها ربما تكون مرتبطة بخطر الإصابة بالخرف. تتبع البحث حالات لأكثر من 1200 شخص على مدى 30 عامًا، وتبين أن المستوى الأعلى من الأداء البدني عندما كان الشخص طفلاً يرتبط بإدراك أفضل في منتصف العمر، بالإضافة إلى عدد من النقاط الممتدة لتأثيرات نمط الحياة، التي يمكن أن تساعد في الحماية من الخرف في وقت مبكر من الحياة.

بدأ البحث علماء في «جامعة موناش» بملبورن الأسترالية في العام 1985، حيث كانت أعمار المشاركين تتراوح بين 7 و15 عامًا. قام الباحثون آنذاك بتقييم مستويات اللياقة البدنية للمشاركين من خلال قياسات أداء القلب والجهاز التنفسي والقوة العضلية والقدرة على التحمل ونسبة الخصر إلى الفخذ.

ثم تم إجراء جولة أخرى من التقييمات بين العامين 2017 و2019، عندما بلغ المشاركون 39 إلى 50 عامًا، مع التركيز على القدرة المعرفية. تضمنت اختبارات القدرة المعرفية قياسات محوسبة للانتباه والذاكرة والإدراك، والتي مكنت العلماء من استنباط بعض الأفكار الرائعة.

اكتشف العلماء أن أولئك، الذين يتمتعون بأعلى مستويات اللياقة القلبية التنفسية والأداء العضلي وأدنى نسب من الخصر إلى الفخذ في العام 1985 عندما كانوا أطفالاً، أصبحوا يتمتعون بوظيفة إدراكية أعلى عندما بلغوا منتصف العمر. ووفقًا للباحثين، تمثل نتائج الدراسة أول إثبات لمثل هذا الارتباط بين البدانة في الصغر وتراجع القدرة المعرفية في منتصف العمر، وتغذي الفهم المتزايد لأسباب الخرف المبكر والضعف الإدراكي في وقت لاحق من الحياة.

الموافقة على أول دواء عبر الفم لعلاج الثعلبة

أعلنت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية في 13 يونيو 2022 عن موافقتها على أول دواء، يؤخذ على شكل حبوب عن طريق الفم، لعلاج اضطراب تساقط الشعر المسمى داء الثعلبة لدى البالغين. ويعد داء الثعلبة اضطرابًا في المناعة الذاتية؛ حيث يهاجم الجسم بصيالات الشعر الخاصة به، ما يؤدي إلى تساقطها. ويظهر هذا على شكل بقع كبيرة من الشعر المفقود.

ويعد دواء باريسيتيني أول دواء يعالج الجسم بالكامل بدلاً من منطقة واحدة فقط. وينتمي هذا الدواء إلى فئة الأدوية المثبطة لإنزيم جاك التي تمنع نشاط إنزيم واحد أو عدة إنزيمات مسببة للالتهاب. وكانت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية قد وافقت على استخدام دواء باريسيتيني في العام 2018 كعلاج لالتهاب المفاصل الروماتويدي، كما تم استخدامه في الآونة الأخيرة كعلاج لفيروس كورونا في بعض البالغين في المستشفيات.



القراءة للأطفال تجعلهم أكثر ذكاء

وأوضح الباحثون أن الأطفال في المجموعة المحددة للنتائج (الضابطة) أظهروا تحسناً في اختبارات الذكاء المختلفة وقالوا إن ذلك كان متوقفاً بالطبع كجزء من التطور الطبيعي للنمو. ولكن مقارنة مع الأطفال الذين تمت القراءة لهم بصوت عالٍ بشكل ثابت يوميًا لمدة ساعة، فقد حقق هؤلاء الأطفال تقدماً ملحوظاً وهائلاً في مقاييس الذكاء بجانب أن جميع هؤلاء الأطفال زادت معرفتهم بالترادفات المختلفة والمعاني المجازية للكلمات وأيضاً حدثت تنمية لمهارات التفكير المنطقي لديهم.

وأشار الباحثون إلى أن النتائج عبارة عن حصيلة جهود استمرت لمدة عقد من الزمان لتأثير القراءة بصوت عالٍ على كل من البالغين والأطفال، وهو الأمر الذي دفع المقاطعة إلى إقرار القراءة لمدة ساعة يوميًا في المدارس. وبمجرد أن تقوم الدولة بتدريب المعلمين يمكن أن يؤدي ذلك إلى تأثير طويل المدى على الأطفال، خصوصاً أن البحوث السابقة أوضحت أن قراءة الروايات الأدبية يمكن أن يكون لها فوائد أخرى للأطفال مثل تنمية مهاراتهم العاطفية الاجتماعية.

وأشار الباحثون إلى أهمية القراءة بصوت عالٍ لأنها تشبه الكتب الصوتية، حيث تقوم بما يعرف بـ «فك التشفير البصري للنص»، ويرتبط المستمع بشكل أساسي بالسرد والاستمتاع باللغة والتركيز على المفردات المختلفة وجميع عناصر الخيال الموجودة في الرواية. ولدى الأطفال خصوصاً يكتسب الأمر أهمية أكبر من البالغين؛ لأن تنمية الخيال والتفاعل الوجداني يعتبران جزءاً أساسياً من النمو بشكل عام، ما يجعل القراءة نوعاً من التربية تجمع بين المتعة والتعلم.

على الرغم من أن القراءة للأطفال في مرحلة الطفولة المتأخرة تبدو مجرد فعل ترفيهي روتيني، إلا أن العديد من الدراسات أشارت إلى الأهمية الكبيرة والأثر الإيجابي لهذا العمل سواء على مستوى تنمية المهارات اللغوية والإدراكية أو على المستوى العاطفي والوجداني، لأن القراءة تجعل الطفل يتفاعل مع أحداث القصة بشكل أكبر.

وأشارت أحدث دراسة لباحثين من جامعة ترينتي بإيطاليا إلى احتمال أن تكون القراءة بصوت عالٍ للأطفال في الفئة العمرية من 6 وحتى 12 عاماً من العوامل المهمة التي تساهم في ارتفاع مستوى الذكاء لهم. أجرى الباحثون الدراسة على 626 من الطلاب في 32 مدرسة حول أرجاء إيطاليا، حيث يتلقى الأطفال عادة حوالي 6 ساعات من الدروس في يوم دراسي مدته 8 ساعات. وقام الباحثون بعمل مجموعة عمل مع التلاميذ بشكل تفاعلي بحيث يقوم المعلم بقراءة بعض القصص الخيالية المناسبة لكل فئة عمرية من الطلاب على أن تكون القراءة بصوت عالٍ لمدة ساعة واحدة فقط في اليوم. وكانت هناك مجموعة ضابطة تمارس أنشطتها بشكل طبيعي بحيث تكون هذه المجموعة هي المحددة للنتائج بشكل محايد.

وقام العلماء بعمل قياس لمعامل الذكاء في الأطفال مرتين الأولى في بداية التجربة والثانية بعد مرور 4 شهور من خلال مقاييس معينة تقيس القدرات المعرفية والإدراكية. هذه الاختبارات المختلفة حصيلة المفردات اللغوية وفهم المواقف المختلفة والمغزى من أحداث معينة وأيضاً أوجه التشابه بين حدث وآخر أو شخص وموقف معين بجانب القدرة على التحليل والاستنباط وأيضاً مدى الانتباه والتركيز.

تناول التوت البري يوميًا يوفر دعمًا للذاكرة طوال العمر

يصبح الميل الطبيعي لنسيان الأشياء أكثر انتشارًا مع تقدمنا في العمر. عندما يتعلق الأمر بالشيخوخة الصحية، فإن رعاية صحة دماغك بشكل استباقي أمر مهم سواء كان عمرك 20 أو 80 عامًا، ويؤثر النظام الغذائي بشكل كبير على النتائج المعرفية، وفقًا لما نشره موقع (Mind Your Body Green).

في حين أنه من المعروف جيدًا أن الفواكه الغنية بالبولىفينول مثل التوت تتميز بخصائص تمنح حماية الأعصاب. كشفت دراسة جديدة، نشرها موقع Frontiers in Nutrition، أن مكملات البولىفينول هي أيضًا طريقة فعالة لجني فوائد هذه المغذيات النباتية لصحة الدماغ. وعلاوة على التأثيرات الإيجابية للذاكرة، أدت مكملات التوت البري أيضًا إلى انخفاض كبير في نسبة الكوليسترول الضار (LDL)، وبالتالي يتم تعزيز ودعم صحة الأوعية الدموية، ما يزيد من نتائج تحسن الأداء المعرفي.



عمر طويل بصحة جيدة.. التفاؤل لا يقل أهمية عن الرياضة

اكتشفت دراسة جديدة أن التفاؤل ربما يكون بنفس أهمية ممارسة التمارين الرياضية عندما يتعلق الأمر بالمساعدة على تجاوز سن التسعين عامًا، بحسب ما نشره موقع (Insidehook).

قام باحثون من «جامعة ميتشغان» بدراسة مجموعة من 159255 امرأة، وتوصلوا إلى أن المشاركات اللواتي كن متفائلات أكثر عرضة للعيش لفترة أطول وتجاوزن سن 90 مقارنة مع من كن متشائمات. وكشفت نتائج الدراسة عن ارتباط التفاؤل بزيادة قدرها 5.4% في متوسط العمر. بمعنى آخر، يمكن أن يضيف الحفاظ على نظرة إيجابية في الحياة حوالي 4.4 سنة إضافية لعمر الإنسان في المتوسط.

وقال الباحثون إن الدلائل المتزايدة تشير إلى أن العوامل النفسية الإيجابية مرتبطة بانخفاض مخاطر الإصابة بالأمراض والوفيات، مما يتجاوز مجرد الإشارة إلى غياب الاكتئاب أو علامات أخرى على ضعف الأداء النفسي. كما يرتبط بتحسين النتائج الصحية، بما يشمل طول العمر الاستثنائي، البقاء على قيد الحياة بعد متوسط عمر الوفاة، والذي يقدر بحوالي 81.2 عام للنساء و76.2 عام للرجال في الولايات المتحدة.

طوال القامة أكثر عرضة لهذه الأمراض... تعرف إليها

متنوعة من السرطانات، وحالات مثل تمزق الشريان الأورطي والانصمام الرئوي. لكن ما لم يكن واضحًا، هو ما إذا كانت هذه التحديات الصحية مرتبطة بالطول خصوصًا، أو نتيجة ظروف بيئية مثل سوء التغذية، أو الآثار الاجتماعية والثقافية الضارة، والتي يمكن أن تؤثر أيضًا على طول قامته الشخص.

ودعمت هذه الدراسة نتائج الدراسات السابقة التي خلصت إلى أن الأشخاص الأطول يكونون أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية مثل ارتفاع ضغط الدم، وفرط شحميات الدم، وأمراض القلب التاجية، والرجفان الأذيني، ودوالي الأوردة. كما أضافت عددًا قليلًا من الحالات إلى قائمة المخاطر، بما في ذلك التهابات الجلد والعظام، والاعتلال العصبي المحيطي.

كما بينت الدراسة أيضًا الدور الذي يمكن أن يلعبه الجنس، حيث يرتبط الربو واضطرابات الأعصاب الطرفية غير المحددة بزيادة الطول عند النساء وليس الرجال.

وبناء على نتائج هذه الدراسة، فإن طول القامة قد يكون عامل خطر غير قابل للتعديل للعديد من الأمراض الشائعة لدى البالغين. وعلى الرغم من عدم إمكان فعل شيء بشأن طولنا، إلا أن معرفة علاقته بصحتنا يمكن أن يساعدنا على الأقل في أن نكون يقظين بشأن تلك الأشياء التي يمكننا فعل شيء حيالها.

أوضحت دراسة جديدة أن طول القامة يرتبط بعدد من الأمراض، مثل دوالي الأوردة وتلف الأعصاب المحيطية. وقد شملت الدراسة التي أجريت في الولايات المتحدة بيانات أكثر من 280 ألف بالغ أمريكي، حيث قارن فريق دولي من الباحثين مقياس الطول الجينية والجسدية لدى هؤلاء المشاركين، وتم تأكيد أن الطول مرتبط بعدد من الأمراض الشائعة.

ووجد الباحثون باستخدام بعض الأساليب الجينية أن طول قامته البالغين قد يؤثر على أكثر من 100 صفة وراثية ذات تأثير سريري، بما في ذلك العديد من الأمراض التي تؤثر على

جودة حياة المريض مثل اعتلال الأعصاب المحيطية، وقرحة الأطراف السفلية، والقصور الوريدي المزمن.

وقد استخدمت هذه الدراسة الأخيرة البيانات الجينية المرتبطة بالسجلات السريرية لأكثر من 200 ألف بالغ أبيض و50 ألف بالغ أسود في الولايات المتحدة، وباستخدام طريقة لربط الجينات بوظائف معروفة بوجود المرض، حاول الفريق مطابقة آلاف الاختلافات الجينية المعروفة بتأثيرها على طول قامته الشخص بأكثر من ألف خاصية مرتبطة بالمرض. كما تم إجراء مقارنة مماثلة أيضًا بناءً على الأطوال المقاسة، والتي بلغ متوسطها 176 سم. وقد كان معروفًا لدى العلماء أن الأشخاص طوال القامة أكثر عرضة للإصابة بمجموعة



دراسة مهمة تكتشف صلة بين المشي السريع وبطء الشيخوخة

إنه رابط سببي، حيث قال كبير الباحثين توم بيتس: "بينما أظهرنا سابقاً أن وتيرة المشي هي مؤشر قوي جداً على الحالة الصحية، لم تتمكن من تأكيد أن تبني وتيرة المشي السريع يؤدي في الواقع إلى صحة أفضل.. في هذه الدراسة استخدمنا المعلومات الواردة في الملف الجيني للأشخاص لإظهار أن سرعة المشي من المحتمل أن تؤدي بالفعل إلى عمر بيولوجي أصغر كما يتم قياسه بواسطة التيلوميرات، أي الأغشية الموجودة في نهاية الكروموسومات والتي تحميها من التلف، ولهذا السبب فهي محط اهتمام وتركيز الكثير من الأبحاث حول آثار الشيخوخة". وحللت الدراسة الجديدة البيانات الجينية المأخوذة من البنك الحيوي في المملكة المتحدة على أكثر من 400 ألف بالغ في منتصف العمر، وقارنتها بالمعلومات المتعلقة بسرعات المشي، التي تم الإبلاغ عنها ذاتياً والمأخوذة من أجهزة تتبع النشاط التي يرتديها المشاركون، في إطار واحدة من أولى الدراسات، التي تدرس هذه العوامل مجتمعة معاً، وبذلك أرست صلة واضحة بين المشي الأسرع والعمر البيولوجي الأصغر.

يستمر البحث في إظهار الطرق التي يمكن بها لنمط حياة أكثر نشاطاً أن يقاوم بعض آثار الشيخوخة، بما يشمل ظهور تلف القلب وفقدان الذاكرة والضعف الإدراكي. توصلت دراسة جديدة إلى العلاقة بين وتيرة المشي والعمر البيولوجي. استخدمت الدراسة مجموعة كبيرة من البيانات الجينية لإظهار أن أولئك الذين يتحركون بسرعة أكبر يمكن أن يتمتعوا بصحة جيدة لفترة أطول، بحسب ما نشره موقع New Atlas نقلاً عن دوري Communications Biology واطلع الباحثون على دراسة مثيرة للاهتمام تبحث في الروابط بين سرعة المشي والصحة، وتوضح كيف أن المشي ببطء أكثر في الأربعينيات من العمر يرتبط بالمؤشرات البيولوجية للشيخوخة المتسارعة، مثل انخفاض الحجم الكلي للدماغ. وبالمثل، أظهر باحثون في جامعة ليستر سابقاً أن 10 دقائق فقط من المشي السريع يوميًا يمكن أن تزيد من متوسط العمر المتوقع للفرد بما يصل إلى ثلاث سنوات. وفي الدراسة الجديدة، استغل الباحثون البيانات الجينية لتأكيد ما يقولون

« الصحة العالمية » تسلط الضوء على ضرورة إحداث نقلة نوعية في الصحة النفسية

رعاية الصحة النفسية الرسمية سوى ثلث المصابين بالاكئاب، وتشير التقديرات إلى تفاوت نسب من يتلقون علاجاً مناسباً في الحد الأدنى للاكتئاب بين 23 % في البلدان المرتفعة الدخل و3 % في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل.

ويستند تقرير المنظمة الشامل إلى آخر البيانات المتاحة، ويعرض أمثلة على أفضل الممارسات، ويعكس التجارب الحقيقية للأشخاص، مسلطاً الضوء على كيف وأين يلزم إحداث التغيير وأفضل السبل لتحقيقه، كما يدعو أصحاب المصلحة إلى العمل معاً لتعميق القيمة المعطاة للصحة النفسية وترسيخ الالتزام بها، وإعادة تشكيل البيئات التي تؤثر عليها وتعزيز النظم التي تقدم الرعاية لصحة الأفراد النفسية.

وفي هذا الصدد، قال المدير العام لمنظمة الصحة العالمية تيدروس أدهانوم غيبريسوس إن «حياة كل أحد تلامس حالة الصحة النفسية لشخص ما. والصحة النفسية الجيدة تنعكس في الصحة البدنية الجيدة، وهذا التقرير يقدم أدلة دامغة على ضرورة إحداث التغيير. فالروابط الوثيقة بين الصحة النفسية والصحة العامة وحقوق الإنسان والتنمية الاجتماعية الاقتصادية تعني أن إحداث تحول في سياسات وممارسات الصحة النفسية من شأنه أن يعود بمنافع جوهرية حقيقية على الأفراد والمجتمعات المحلية والبلدان في كل مكان. فالاستثمار في الصحة النفسية هو استثمار في حياة أفضل ومستقبل أفضل للجميع».

وقد صادقت جميع الدول الأعضاء، وعددها 194 دولة، على خطة العمل الشاملة للصحة النفسية 2013 - 2030 التي تلزمها بغايات عالمية لإحداث تحول في الصحة النفسية. ويدل التقدم الذي أُحرز في بعض الأماكن خلال العقد الماضي على إمكان إحداث هذا التغيير. غير أن التغيير المنشود لا يحدث بالسرعة الكافية وما تزال الصحة النفسية تشكو من العوز والإهمال، حيث يُخصص 2 من كل 3 دولارات من الإنفاق الحكومي الشحيح على الصحة النفسية لمستشفيات الطب النفسي القائمة بذاتها، بدلاً من إنفاقها على خدمات الصحة النفسية المجتمعية التي تقدم للأفراد خدمات أفضل. وما زالت الصحة النفسية من أبرز مجالات الصحة العامة المهملة منذ عقود من الزمن، إذ لا تحظى سوى بقدر ضئيل من الاهتمام والموارد التي تحتاجها وتستحقها.

أصدرت منظمة الصحة العالمية أكبر تقرير للصحة النفسية العالمية منذ مطلع القرن. ويتيح هذا المصنف التفصيلي مخططاً أولياً للحكومات والأوساط الأكاديمية واختصاصيي الصحة والمجتمع المدني وغيرهم، بهدف دعم العالم في إحداث نقلة نوعية في مجال الصحة النفسية.

وفي العام 2019، بلغ عدد الأشخاص الذين يعانون اضطرابات نفسية حول العالم مليار شخص، من بينهم 14 % من مراهقي العالم. وكان الانتحار السبب وراء أكثر من وفاة واحدة من كل 100 وفاة، في حين تركزت نسبة 58 % من الوفيات الناجمة عن الانتحار بين أشخاص تقل أعمارهم عن 50 عاماً. وتشكل الاضطرابات النفسية السبب الرئيس للإعاقة، حيث تقف وراء سنة واحدة من كل 6 من سنوات العيش مع الإعاقة. ويموت الأشخاص المصابون باضطرابات صحية نفسية شديدة قبل عموم السكان بما معدله 10 سنوات إلى 20 سنة، بسبب أمراض بدنية يمكن الوقاية منها غالباً. ويشكل الاعتداء الجنسي والتعرض للتنمر في مرحلة الطفولة سببين رئيسيين للاكتئاب. كما تشكل عدم المساواة الاجتماعية والاقتصادية وطوارئ الصحة العامة والحرب وأزمة المناخ تهديدات هيكلية عالمية للصحة النفسية.

وتتفشى ممارسات الوصم والتمييز وانتهاكات حقوق الإنسان ضد الأشخاص المصابين بحالات الصحة النفسية في المجتمعات المحلية ونظم الرعاية في كل مكان، إذ ما تزال محاولات الانتحار تعد جريمة في 20 بلداً. وفي مختلف البلدان، تتعرض الفئات الأفقر والأكثر حرماناً في المجتمع لمخاطر اعتلال الصحة النفسية أكثر من غيرها في حين تتدنى أيضاً فرص حصولها على الخدمات الملائمة والكافية على الأرجح.

وحتى قبل جائحة «كوفيد 19»، لم تكن خدمات رعاية الصحة النفسية الفعالة والجيدة وميسورة التكلفة متاحة إلا لنسبة صغيرة ممن يحتاجون إليها. فعلى سبيل المثال، تفتقر نسبة 71 % من المصابين بالذهان حول العالم إلى خدمات الصحة النفسية. وفي حين تصل نسبة المصابين بالذهان الذين يتلقون العلاج في البلدان المرتفعة الدخل إلى 70 %، فإن النسبة المقابلة لها في البلدان المنخفضة الدخل لا تتجاوز 12 %. أما بالنسبة للاكتئاب، فإن الفجوة في التغطية العالمية واسعة في جميع البلدان، فحتى في البلدان مرتفعة الدخل لا يحصل على خدمات



مرض كبدي غامض يتفشى في 12 دولة.. الصحة العالمية تكشف

قالت المنظمة العالمية في بيان "لم يتضح بعد ما إذا كانت هناك زيادة في حالات التهاب الكبد، أو زيادة في الوعي بحالات التهاب الكبد التي تحدث بالمعدل المتوقع ولكن لم يتم اكتشافها". ويرى الخبراء أن الحالات ربما تكون مرتبطة بفيروس مرتبط بشكل شائع بنزلات البرد، لكن هناك حاجة إلى المزيد من البحث. كذلك، قالت المنظمة العالمية "رغم الفرضيات بشأن مسؤولية الفيروس الغدي، لكن التحقيقات لا تزال جارية بشأن العامل المسبب"، مشيرة إلى أنه تم اكتشاف الفيروس في 74 حالة في الأقل. وثبتت إصابة ما لا يقل عن 20 من الأطفال بفيروس كورونا. كما ذكرت المنظمة أن الدول المتضررة تكثف مراقبتها لحالات التهاب الكبد لدى الأطفال.

فيما بدأ العالم يتنفس الصعداء بعد التعافي تدريجياً من جائحة كورونا التي أنهكت البشرية على مدى عامين، خرجت أخبار غير سارة عن مرض غامض جديد.

فقد سجلت منظمة الصحة العالمية حالة وفاة واحدة على الأقل نتيجة لتفشي مرض كبدي غامض يصيب الأطفال في أوروبا والولايات المتحدة، وفق ما نقلته "أسوشيتد برس".

كما أعلنت المنظمة مساء السبت أنها تلقت حتى الآن تقارير عن 169 حالة إصابة في الأقل من "التهاب الكبد الحاد مجهول المنشأ" في 12 دولة.

ووفقاً للتقارير، فقد تراوحت أعمار الأطفال المصابين بين شهر واحد و16 عاماً، مشيرة إلى أن 17 من المصابين بحاجة إلى عمليات زرع كبد.

ولم تذكر منظمة الصحة العالمية الدولة التي شهدت حالة الوفاة. كما سجلت أولى حالات الإصابة في بريطانيا، حيث أصيب 114 طفلاً.

أكثر من مليار

شخص لا يزالون يتنفسون هواء غير صحي

يكاد جميع سكان العالم (99%) يتنفسون هواء يتجاوز الحدود القصوى التي وضعتها منظمة الصحة العالمية (المنظمة) لجودة الهواء، وهذا الهواء يهدد صحتهم. وتتولى حالياً أكثر من 6000 مدينة في 117 بلداً رصد جودة الهواء، وهو رقم قياسي، لكن الناس الذين يعيشون فيها لا يزالون يتنفسون مستويات غير صحية من الجسيمات الدقيقة وثاني أكسيد النيتروجين. ويعاني الناس في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل من أعلى حالات التعرض لسوء نوعية الهواء. وقد دفعت نتائج الرصد المنظمة إلى تسليط الضوء على أهمية الحد من استخدام الوقود الأحفوري واتخاذ خطوات ملموسة أخرى للحد من مستويات تلوث الهواء. وصدر تحديث عام 2022 لقاعدة بيانات جودة الهواء التابعة للمنظمة قبل حلول يوم الصحة العالمي، الذي يحتفي هذا العام بموضوع «كوكبنا، صحتنا»، ويعرض التحديث، للمرة الأولى، قياسات لمتوسط التركيزات السنوية لثاني أكسيد النيتروجين على الأرض، وهو مادة ملوثة تنتشر في المناطق الحضرية، وتندر بوجود الجسيمات الدقيقة والأوزون. وقد نقحت المنظمة في العام الماضي مبادئ التوجيهية بشأن جودة الهواء، فجعلتها أكثر صرامة في محاولة لمساعدة البلدان على تحسين تقييمها مدى مراعاة هوائها للصحة.

وقالت الدكتورة ماريا نيرا، مديرة إدارة البيئة وتغير المناخ والصحة في المنظمة: «بعد النجاة من الجائحة، من غير المقبول أن تظل هناك، بسبب تلوث الهواء، 7 ملايين حالة وفاة يمكن الوقاية منها وعدد لا يحصى من السنوات الضائعة من العيش بصحة جيدة التي يمكن تجنبها. وهذا هو ما نقوله عندما ننظر إلى ذلك الكم الكبير من البيانات عن تلوث الهواء وتلك البيئات والحلول المتاحة. ومع ذلك، لا تزال استثمارات هائلة تُهدر في البيئة الملوثة بدلاً من إنفاقها على الهواء النظيف والصحي.» الذين يعيشون في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل هم أكثر الناس عُرضة لتلوث الهواء. كما أنهم الأقل تغطية من حيث قياس جودة الهواء، وإن كان الوضع أخذ في التحسن. ولا تزال أوروبا، وإلى حد ما أمريكا الشمالية، هما المنطقتين اللتين لديهما أشمل البيانات عن جودة الهواء. وفي العديد من البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل، في حين أن قياسات الجسيمات الدقيقة التي يبلغ قطرها 2,5 ميكرومتراً لا تزال غير متوفرة، فقد شهدت تحسينات كبيرة في القياسات خلال الفترة ما بين آخر تحديث لقاعدة البيانات في عام 2018 وهذا التحديث، مع وجود 1500 مستوطنة بشرية إضافية في هذه البلدان ترصد نوعية الهواء.

ووجه يوم الصحة العالمي، اهتمام العالم نحو التركيز على الإجراءات العاجلة اللازمة للحفاظ على صحة البشر والكوكب، وتعزيز حركة تهدف إلى إقامة مجتمعات تركز على الرفاه. ووفقاً لتقديرات المنظمة، يرجع أكثر من 13 مليون حالة وفاة في العالم كل عام إلى أسباب بيئية يمكن تجنبها.

وعلى الصعيد العالمي، لا تزال البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل تعاني من زيادة التعرض لمستويات غير صحية من الجسيمات الدقيقة مقارنة

تناول الأفوكادو

يرتبط بانخفاض إصابات القلب والأوعية الدموية

بمتلازمة التمثيل الغذائي Metabolic Syndrome، وانخفاض الوزن، وانخفاض مؤشر كتلة الجسم BMI، وانخفاض محيط الخصر Waist Circumference، مقارنة مع غير مستهلكي الأفوكادو.

وقال الباحثون في محصلة نتائج دراستهم: «في هذه الدراسة الكبيرة التي أجريت على الرجال والنساء في الولايات المتحدة، ارتبط تناول الأفوكادو بكمية أكبر، بشكل ملحوظ، مع مخاطر أقل للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية الكلية وأمراض الشرايين التاجية. وتقدم دراستنا دليلاً إضافياً على أن تناول الدهون غير المشبعة من مصادر نباتية يمكن أن يحسن جودة النظام الغذائي، وهو عنصر مهم في الوقاية من الأمراض القلبية الوعائية في عموم السكان.»

لاحظت نتائج دراسة حديثة لباحثين من جامعة هارفارد بالولايات المتحدة أن تناول وجبتين من الأفوكادو Avocado أسبوعياً مرتبط بتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية CVD. ووفقاً لما نشر ضمن عدد 5 أبريل (نيسان) الحالي من مجلة رابطة القلب الأمريكية Journal of the American Heart Association، درس الباحثون غط التغذية لدى أكثر من 110 آلاف شخص خاليين من السرطان وأمراض القلب التاجية والسكتة الدماغية عند بدء الدراسة، وتمت متابعتهم لمدة ثلاثين عاماً.

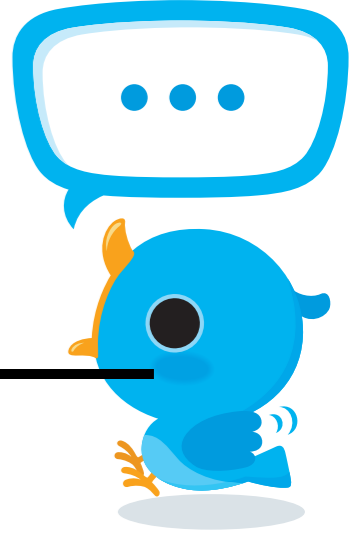
وأفاد الباحثون ملاحظتهم بأن الأشخاص الذين يتناولون كمية أكبر من الأفوكادو - وجبتين على الأقل في الأسبوع - لديهم مخاطر أقل بنسبة 16 في المائة للإصابة بأمراض القلب بالعموم، وخطر أقل بنسبة 21 في المائة للإصابة بأمراض شرايين القلب التاجية بالذات. ووجد الباحثون أيضاً أن استبدال نصف حصة من الزبدة أو الجبن أو أي لحم، بكمية معادلة من الأفوكادو، كان مرتبطاً بخفض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 22 في المائة. وتضاف هذه النتائج الحديثة إلى أدلة سابقة من دراسات أخرى أظهرت أن الأفوكادو - الذي يحتوي على العديد من العناصر الغذائية الصحية كالألياف والدهون الصحية غير المشبعة - له تأثير إيجابي على عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وقال الباحثون في مقدمة الدراسة: «الأفوكادو عبارة عن فاكهة كثيفة العناصر الغذائية، وتحتوي على الألياف الغذائية، والبوتاسيوم، والمغنيسيوم. ويحتوي على نسبة عالية من الدهون الأحادية غير المشبعة MUFAs والدهون المتعددة غير المشبعة PUFAs إضافة إلى المغذيات النباتية من فئة Phytonutrients والمركبات النشطة بيولوجياً Bioactive Compounds، والتي ارتبطت بشكل مستقل بصحة القلب والأوعية الدموية.»

وأشار الباحثون إلى دراسات سابقة أفادت بأن متناولي الأفوكادو يميلون إلى الحصول على مستويات أعلى من البروتين الدهني عالي الكثافة HDL (الكوليسترول الحميد)، وانخفاض خطر الإصابة



تغريدات نصائح طبية



حذر استشاري طب العائلة د. هشام عبدالوهاب من وقف الأدوية بشكل مفاجئ إلى مرضى الأمراض المزمنة، إذ إن العديد من المرضى يتوقفون عن أخذ أدويتهم الخاصة ببعض هذه الأمراض نتيجة لمعلومات مغلوطة أو حتى بسبب نصيحة صديق، في الوقت الذي قد يؤدي هذا التوقف إلى مضاعفات صحية خطيرة، فوقف الأدوية لا بد أن يكون باستشارة طبيب وليس صديقاً.



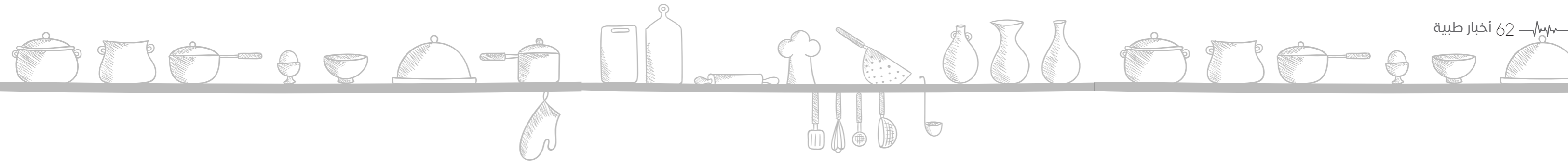
ذكرت استشارية أمراض الغدد والباطنية والسمنة د. خولة علي أن قطع بعض منتجات الألبان خصوصاً الحليب السائل الحيواني قد يصفى البشرة ويحسن من حب الشباب، إذ إن هذا النوع يمكن أن يسبب حب الشباب ويؤدي إلى بشرة دهنية، كما أنه قد يسبب التكيس، وننصح في هذه الحالة باستبداله بالحليب النباتي كحليب الصويا الذي يقلل من هرمونات الذكورة. أما الألبان الثانية الحيوانية خصوصاً الأجبان فيفضل الابتعاد عن الأجبان السائلة أو المصنعة، ونوصي باستخدام الزبادي والألبان اليونانية.

أكدت د. شريفة عادل أن مرض الثعلبة مرض مناعي ذاتي وأن أكثر الناس عرضة للإصابة به هم من لديهم تاريخ عائلي أو يعانون من أمراض مناعة ذاتية أو المرضى الذين يتعالجون بعلاجات بيولوجية، إضافة إلى أن هناك بعض الحالات تصاب به نتيجة للقلق والتوتر والاختلالات الهرمونية والصدمات العاطفية والنفسية، في حين أن المصابين بالثعلبة معرضون للإصابة بمشكلات في الغدة الدرقية أو الربو أو الأكزيما.



يقول طبيب الأطفال د. محمد التحو إن الأطفال قد يعانون من القلق، وقد لا يتمكن الأطفال الصغار في السن من فهم مشاعرهم والتعبير عنها بسهولة، إلا أن هذه العلامات ستخبرك عما إذا كان طفلك الصغير يشعر بالقلق، فالطفل قد يشعر بالانزعاج ويميل إلى البكاء، التشبث بالأهل، أو قد يجد صعوبة في الخلود إلى النوم أو يستيقظ ليلاً أو قد يعاني من الأحلام المزعجة. أما الأطفال الأكبر سناً فقد يفتقرون إلى الثقة لتجربة أشياء جديدة ويكونون غير قادرين على مواجهة التحديات اليومية البسيطة، إضافة إلى صعوبة في التركيز وقد يعانون من مشكلات في النوم أو الأكل، وقد يمكرون بنوبات الغضب والأفكار السلبية، لذا عليك مراقبة هذه المؤشرات.





موس المانجو والليمون الخالي من السكر

السعرات الحرارية 252 سعرة
 • 1.8 غ بروتين
 • 16 غ كربوهيدرات
 (منها 16 غ سكريات)
 • 20 غ دهون (13 غ مشبعة)
 • 4 غ ألياف
 • 0 غ ملح

المقادير
 • ورقتا جيلاتين • حبة مانجو كبيرة ناضجة (450 غ/ رطل تقريبًا)
 • معالج طعام • ليمونة مبشورة ناعماً
 • 150 مل (5 أوقيات) كريم مزدوج

الطريقة

- املئي نصف وعاء بالماء البارد وأضيفي طبقات الجيلاتين واحدة تلو الأخرى. اتركيه لينقع لمدة 5 دقائق.
- قطعي المانجو إلى نصفين على جانبي الحجر المسطح الكبير، باستخدام ملعقة كبيرة، أضيفي قشر الليمون وامزجي حتى يصبح المزيج ناعماً قدر الإمكان. قد يستغرق هذا بضع دقائق.
- ضع 5 ملاعق كبيرة من الماء في قدر صغير وسخنيه برفق شديد.
- ارفعي صفائح الجيلاتين من الماء البارد بأصابعك واسقطيها بحذر في الماء الدافئ، وحركيها بقوة بملعقة خشبية ليضع ثوان حتى يذوب الجيلاتين. ارفعيه عن النار.
- اخفقي الكريمة باستخدام مضرب كهربائي في وعاء كبير حتى تقف في قمع شديدة الصلابة.
- مع تشغيل المحرك على محضر الطعام، اسكبي محلول الجيلاتين ببطء على بيوريه المانجو واخلطيه حتى يتجانس تمامًا.
- ضعي 6 ملاعق كبيرة من بيوريه المانجو في وعاء صغير.
- أضيفي البوريه المتبقي إلى الكريمة المخفوقة واخفقيها معاً برفق حتى تصبح ناعمة.
- اسكبي نصف قشطة المانجو في أربعة أكواب زجاجية واسكبي نصف مهروس المانجو فوقها.
- اسكبي الكمية المتبقية من كريمة المانجو على الوجه ثم البوريه المتبقي. غطي الأطباق بغشاء بلاستيكي وأتركها تبرد لمدة 3 ساعات على الأقل قبل التقديم.



معكرونة كاربونارا الصحية

السعرات الحرارية 393 سعرة
 • 18.5 غ بروتين
 • 43 غ كربوهيدرات
 (منها 5 غ سكريات)
 • 15 غ دهون (6.5 غ مشبعة)
 • 6 غ ألياف
 • 0.9 غ ملح

المقادير

- 100 غ (3 أونصات) معكرونة أو سباغيتي مجففة
- 50 غ (أونصة) بازلاء مجمدة
- ملعقتان صغيرتان زيتون بكر ممتاز أو زيت عباد الشمس
- نصف بصلة مفرومة ناعماً
- قطعة لحم مدخن، مقطعة إلى شرائط بعرض 15 ملم (بوصة)
- 100 غ (3 أونصات) فطر مقطع لشرائح
- كوسة مقطعة إلى شرائح بحجم سم
- 3 ملاعق كبيرة كريمة
- 15 غ (أونصة) جبن بارميزان، مبشور ناعماً
- ملح بحر وفلفل أسود مطحون طازج

الطريقة

- املئي نصف قدر كبير غير لاصق بالماء واتركيه حتى الغليان. أضيفي المعكرونة إلى المقلاة واطهيها لمدة 10 دقائق، أو حسب تعليمات العبوة، حتى تنضج.
- أضيفي البازلاء واطبخي لمدة دقيقتين إضافيتين.
- سخني الزيت في مقلاة أو مقلاة كبيرة غير لاصقة. أضيفي البصل واللحم المدخن والفطر والكوسة إلى المقلاة وتبلي بالملح والفلفل. اقلي على نار متوسطة إلى عالية لمدة 5 دقائق مع التحريك المستمر.
- صفي المعكرونة والبازلاء وأعيديها إلى القدر.
- أضيفي الكريمة ومزيج اللحم المدخن إلى القدر وضعيه على نار خفيفة.
- قلبي الخليط باستخدام شوكتين لبضع ثوان حتى تصبح الكريمة ساخنة ويمتزج كل شيء جيداً.
- رشني جينة البارميزان، وقدميها على الفور.

صحتك وسعادتك في دقائق!

DOCTORI

حمل التطبيق الآن!



لا يستطيع المولود الجديد أن يرى أي شيء

إن حاسة البصر لدى المولود الجديد تكون مشوشة بعض الشيء هذا صحيح، ولكن هذا لا يعني أنه عاجز تمامًا عن رؤية ما حوله. تأتي هذه الخرافة من الخرافات عن الطفل الرضيع غالبًا من طريقة حركة عيون المولود الجديد العشوائية أحيانًا، التي تجعل والديه يظن أن هناك خطب ما بالرضيع. ولكن هذا طبيعي نظرًا لعجزه عن السيطرة على العضلات المسؤولة عن حركة العيون تمامًا. ويستطيع الرضيع أن يميز بعض الألوان، مثل: الأحمر، والأخضر، وما عدا ذلك قد يبدو له أبيض وأسود في أول أسبوعين من حياته.

تفاحة آدم ليست في النساء

يعتقد كثيرون أن البروز الموجود في الجهة الأمامية من العنق الناتج عن غضروف هو خاصية في جسم الرجل فقط. وأن سببه هو ارتفاع هرمون التستوستيرون في جسمه ما يسبب بروز هذا الغضروف. نصف هذا الاعتقاد هو حقيقة؛ لأن تفاحة آدم هي فعلًا ناتجة عن بروز الغضاريف التي تمسك الأنسجة والألياف الحامية للقصة الهوائية والأحبال الصوتية. وهي في النساء لكنها لا تكون بارزة مثل الرجال لسببين هما: أن التستوستيرون (هرمون الرجال) يسبب نمو القصة الهوائية في الرجل بشكل سريع خلال فترة البلوغ ما يفسر خشونة وعمق صوت الرجل وهو ما يدفع الغضاريف حتى تبرز إلى الخارج بشكل واضح. كما أن غضاريف الغدة الدرقية في الرجل تنمو لتمتد على زاوية تبلغ 90 درجة، بينما تكون هذه الدرجة أقل حدة في النساء فتكون 120 درجة. وهذه الزيادة في الزاوية لدى النساء تجعل الغضاريف تبدو منبسطة ومسطحة (أي غير بارزة). أما تفاحة حواء (الغضاريف) فهي المكان الذي يتذبذب كثيرًا أثناء التحدث؛ لأنه يغطي صندوق الصوت.



الإنجاب سبب رئيس لزيادة وزن المرأة

في دراسة تتبعت زيادة وزن السيدات لمدة 10 سنوات وجد أن معظم السيدات يزددن وزنًا بشكل طبيعي مع تقدمهن بالعمر سواء كن متزوجات أم لا. بيد أن الزواج بحد ذاته، حتى لو لم يرافقه الأولاد، عامل مسرع لزيادة الوزن. وفي دراسة أجريت في جامعة كوينزلاند وجد أن السيدة تزداد وزنًا بمعدل 20 باوندا إذا كان لديها طفل، و15 باوندا بعد الزواج وقبل الإنجاب، و10 باوندات إذا لم يكن لها زوج أو ولد. وقد يكون سبب زيادة الوزن بعد الزواج هو أن النساء يحاولن أن يواكبن ويتأقلمن مع عادات الزوج الغذائية، ما يجعلهن يتناولن كمية أكبر من الطعام. كما أن المتزوجين مضطرون إلى زيادة نشاطهم الاجتماعي والذهاب إلى المطاعم والعزومات والولائم، وهذه مسألة كافية لزيادة كمية الأكل.



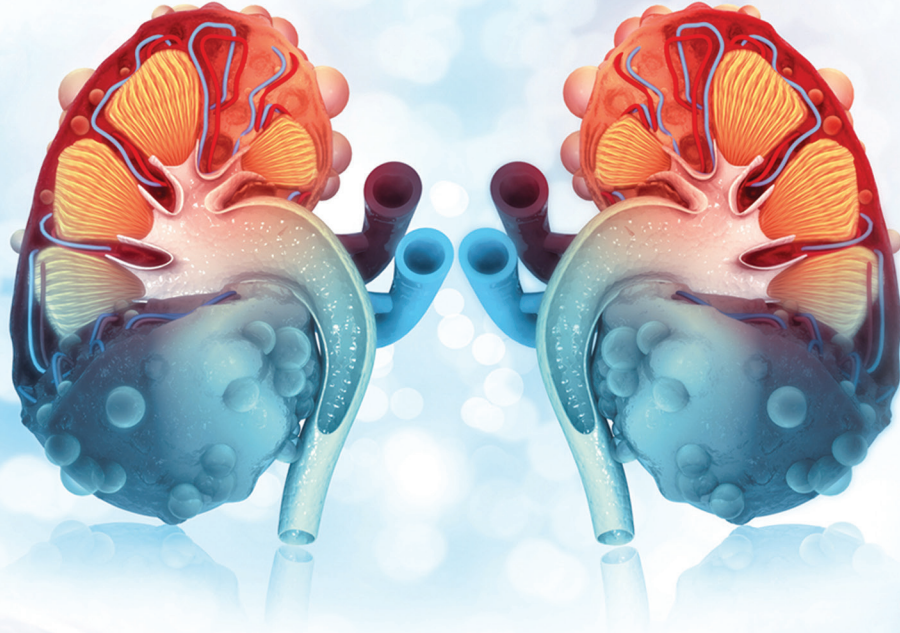
حليب البقر غير صحي ويسبب الحساسية

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



الأكل بعد الساعة 6 مساءً ضار بصحتك

هذه الخرافة قديمة، ونظرًا لوتيرة حياتنا، فإن تناول وجبة بعد الساعة 6 مساءً ليس أمرًا صحيًا فحسب، إنه أمر منطقي، فكثير من الناس اليوم ينامون في وقت متأخر عن أجدادنا، والجوع قد يضر بصحتك، الحقيقة هي أنه لا يجب أن تأكل قبل النوم بثلاث ساعات، ويجب أن يكون العشاء خفيفًا.



د. أبوبكر محمد بن دله

إستشاري - جراحة المسالك البولية

خبرة طبية في

- وكذلك زرع دعامات القضيب لحالات الضعف الجنسي
- علاج عقم الرجال
- عمليات المناظير للمسالك مثل ازالة وتفتيت حصي الحالب والكلى
- استخدامات تقنية الليزر
- لجراحات المسالك البولية المختلفة
- عمليات الترميم و اصلاح التشوهات الخلقية
- جراحات مسالك الأطفال
- عمليات سلس البول
- عمليات الذكورة

